Uitgaan & middelengebruik

Workshop & spel voor mensen met een migratieachtergrond

VAD

SESSIE 3: UITGAAN EN MIDDELENGEBRUIK

Om het thema middelengebruik aan te kaarten, kan je drie methodieken gebruiken. Je kan ervoor kiezen om ze apart te gebruiken of ze allemaal te doen. Doe je ze allemaal, dan trek je er best ruim 2u voor uit. Je gebruikt ze best in deze volgorde:

1. URBAN LEGENDS

Aan de hand van gevisualiseerde urban legends met feiten en fabels denken de jongeren na over alcohol en cannabis. Ze onderzoeken in duo's welke fouten er in de verhalen aanwezig zijn en gaan actief op zoek naar online en offline informatie.

2. GOING OUT

Met een actief spel, waarbij de jongeren snel moeten zijn, denken ze na over wat veilig uitgaan inhoudt. Waarop kunnen ze letten? Welke tips kunnen ze geven en kunnen ze krijgen?

3. EN JIJ?

Hoe zouden jongeren reageren als een maat problemen heeft, wat zouden zij doen, bij wie kunnen ze terecht met hun vragen? Aan de hand van een concreet verhaal denkt de groep hierover na.

De algemene preventieve boodschap voor jongeren is: 'niet gebruik is de beste keuze'.

Omdat dit materiaal ontwikkeld is voor jongeren die op een risicovolle manier drinken of drugs gebruiken, besteden we ook aandacht aan het beperken van de risico's van gebruik (vooral bij de methodiek Going out). Maar ook hier blijft de eerste boodschap 'je gebruikt beter niet'. Denk daarom goed na over jouw jongeren en hun ervaringen met alcohol en drugs voor je deze methodieken gebruikt. Doe dit enkel als de meerderheid van je jongeren op een risicovolle manier drinkt of drugs gebruikt.

Doelstellingen:

- De jongeren denken kritisch na over middelengebruik.
- De jongeren hebben correcte info over effecten en risico's van alcohol en cannabis.
- De jongeren zijn op de hoogte van de wetgeving over alcohol en cannabis.

1. URBAN LEGENDS

Doelstellingen:

- De jongeren kennen de wetgeving over alcohol en cannabis.
- De jongeren kennen de effecten en risico's van alcohol en cannabis.
- De jongeren denken kritisch na over fabels over uitgaan, dronkenschap, nuchter worden, …
- De jongeren weten waar ze correcte informatie kunnen vinden over alcohol en cannabis.

Materiaal:

- Urban legends (bijlage 1, p. 53)
- Powerpoint
- Een computer, tablet, smartphones om informatie op te zoeken op **www.druglijn.be**
- Folders, te bestellen of te downloaden op **www.vad.be**:
  - » Alcohol: hoeveel is te veel? (VAD, 2016)
  - » Cannabis: de meest gestelde vragen (VAD, 2015)
  - » Drink, drank, dronk ((VAD, 2016)
  - » Wat je moet weten over alcohol (VAD, 2015)
  - » Wat je moet weten over hasj en wiet (VAD, 2015)
- Flap en/of invulblad 'Wat onthoud ik? (bijlage p. 70)

Tijd:

- 45 minuten

Voorbereiding:

- Zijn de meerderheid van je jongeren risicovolle drinkers of blowers? Lees de urban legends en kies de verhalen die het best aansluiten bij de leefwereld van jouw jongeren.
- Kopieer de urban legends die je gekozen hebt (één kopie per twee jongeren)



- Gebruik urban legends met middelen waarvan je weet dat ze in de leefwereld van je jongeren aanwezig zijn en/of waar ze vragen over hebben.
- Weet je welke misvattingen er leven bij je jongeren? Werk hier dan mee en maak zelf urban legends die ze kunnen corrigeren.

Aan de slag:

Zet de jongeren in duo's samen en vraag hen of ze weten wat een 'urban legend' is?
Een urban legend of broodje-aapverhaal is een (meestal) verzonnen verhaal dat als waar gebeurd wordt verteld.
Kennen ze voorbeelden?

Voorzie zelf enkele urband legends die niets met middelengebruik te maken hebben. TIP

Vertel dat jullie vandaag met urban legends over alcohol en drugs zullen werken. Projecteer of deel de urban legends uit die je wil bespreken. Doorloop per urban legend volgende stappen:

- Laat de jongeren de urban legend lezen of lees hem voor. Alle groepjes krijgen dezelfde urban legend.
- Vertel dat er een aantal fouten zitten in het verhaal. In elke urban legend zitten er twee of drie. Dit zijn geen woorden, maar telkens volledige zinnen. Op de fiches voor de jongeren staat het aantal fouten rechtsboven aangegeven. Vraag hen wat volgens hen de fabel/fout in het verhaal kan zijn. Noteer eventueel op een bord of een flap hun argumenten. Grijp hier later naar terug.

Sta hier niet te uitgebreid bij stil. TIP

- Vertel dat ze per twee mogen uitzoeken wat niet klopt in het verhaal. Ze mogen online informatie opzoeken op **www.druglijn.be** en/of de voorziene brochures gebruiken (zie materiaal). De jongeren bespreken per twee de teruggevonden informatie. Stellen ze hun idee over de mogelijke urban legends nog bij?
- Wijs vervolgens willekeurig enkele personen aan om te vertellen welke fouten er volgens hen inzitten. Geef niet onmiddellijk inhoudelijk commentaar op hun informatie maar speel vragen door aan anderen.
- Hebben ze de fouten er allemaal uitgehaald? Vul aan en corrigeer wanneer dit niet het geval is. Gebruik hiervoor de oplossingssleutel (zie p. 36). Bespreek ook wat je op het bord of de flap noteerde. Welke informatie klopt, welke niet?

Wat onthoud je?

Je rondt de sessie af door met de jongeren stil te staan bij wat ze onthouden hebben, wat hen het meest zal bijblijven. Je kan hiervoor opteren voor één van de volgende mogelijkheden:

- In de powerpoint is een blanco slide voorzien waarop je de input van de jongeren kan verzamelen. Deze slide kan je na afloop van de sessie(s) voor elke jongere afprinten en meegeven.
- Je kan de input van de jongeren ook verzamelen op een flap die gedurende de sessies blijft hangen en telkens verder aangevuld wordt.
- Er is een fiche (bijlage p. 70) voorzien waarop de jongeren per sessie individueel kunnen invullen wat hen het meest bijblijft.

OPLOSSINGSSLEUTEL

Sibren (18) - 2 fouten

Elk jaar is er een fuif bij ons in de buurt. We amuseren ons altijd te pletter. Bonkende muziek, veel schoon volk, ambiance en drank. Een barvrouw heeft mij gezegd dat **in shotjes Jagermeister drugs zitten waarvan je actief wordt. En als je alcohol afwisselt met Red Bull, word je helemaal niet dronken.** Af en toe zijn ze daar wel streng. Zo kreeg mijn lief geen wodka-Red Bull, omdat ze nog geen 18 is. We konden daar niet mee lachen, maar ze waren echt niet te overhalen en vertelden dat dat 'de wet' is.

Een barvrouw heeft mij gezegd dat in de shotjes Jagermeister drugs zitten waarvan je actief wordt.

Jagermeister is alcohol. Er zit geen ander middel of drugs in.

Alcohol heeft een verdovend effect op de hersenen. Wanneer iemand alcohol drinkt, raken eerst de hersendelen verdoofd die het gedrag en de gevoelens controleren. Zo komt het dat een kleine hoeveelheid alcohol zorgt voor een stoutmoediger, actief gevoel. Al kan men ook agressief worden, of zorgeloos, rustig, slaperig, ontspannen, onverschillig, ...

Bij een grotere hoeveelheid alcohol vermindert het reactievermogen. Men hoort en ziet minder scherp, maar het zelfvertrouwen neemt misleidend toe en kan omslaan in roekeloosheid. Hierdoor ontstaan soms gevaarlijke situaties, bijvoorbeeld in het verkeer.

Nog meer alcohol vermindert de controle over de bewegingen en het coördinatievermogen. Lopen wordt wankelen, praten wordt lallen. Vaak kan men zich later helemaal niet meer herinneren wat er allemaal gezegd of gebeurd is, een fenomeen dat 'black out' wordt genoemd.
Nog meer alcohol kan leiden tot coma, hartstilstand of zelfs tot de dood.

- Je kan bovenstaande uitleg illustreren aan de hand van de Drugdancer. Op deze site zie je letterlijk wat de effecten zijn van bepaalde drugs op het dansen, het gedrag en op het lichaam van iemand in de discotheek. (https://dancer.drugsinfo.nl/#/)
- Zijn er nog vragen? Neem dan een kijkje op www.druglijn.be

TIPS

En als je alcohol afwisselt met Red Bull, word je helemaal niet dronken.

Het is een fabel dat je niet zo snel dronken wordt als je alcohol afwisselt met Red Bull.
Je kan je minder dronken voelen door het opwekkende effect van Red Bull, maar in je lichaam verandert er niks en werkt de alcohol nog steeds.

.....

Mijn lief kreeg geen wodka Red Bull?

Sinds 2009 legt de wet duidelijke leeftijdsgrenzen vast voor verkoop en schenken van alcohol. Alcoholhoudende dranken (bier, wijn, …) mogen niet verkocht, geschonken of aangeboden worden aan jongeren onder de 16 jaar. Aan -18-jarigen mag geen sterkedrank verstrekt worden. Sterkedrank is alles wat gedistilleerde alcohol bevat en meer is dan 1,2%. Het zijn dus alle gedistilleerde dranken zoals whisky, rum, gin, tequila, … maar ook alle mixen van deze dranken met andere drank, zoals alcopops, pisang, campari, gin-tonic en andere cocktails. Om gezond te zijn drink je als -18-jarige echter beter helemaal geen alcohol. Ook jongvolwassenen tussen 18 en 24 jaar lopen meer risico op negatieve effecten van alcoholgebruik en zijn daarom best voorzichtig met hun gebruik. Zij drinken bij voorkeur minder dan wordt aangegeven in de richtlijn voor volwassenen. De richtlijn voor volwassenen is als volgt: Alcohol is een schadelijke stof. Om de risico's van alcoholgebruik te beperken, drink je best niet meer dan tien standaardglazen per week. Wil je geen risico lopen, dan drink je beter geen alcohol. Als je wel alcohol drinkt, spreid je dit gebruik best over meerdere dagen in de week en drink je een aantal dagen niet.

Max (18 jaar) - 2 fouten

Van mijn vrienden ben ik een van de weinigen die al een auto hebben. Daardoor ben ik soms Bob. Ik vind het niet erg om te moeten rijden. **Op tijd een straffe koffie of een energy drank en ik ben weer nuchter. Gelukkig heb ik nooit een kater, er zijn nu eenmaal mensen die alles aankunnen.** Zoals ik! Mijn lijf kan alles aan.

Op tijd een straffe koffie of een energy drank en ik ben weer nuchter.

Er bestaan geen wondermiddeltjes om snel te ontnuchteren. Koffie, sportdrankjes of energy drinks helpen niet, ze geven enkel een tijdelijk opkikkertje. De (gezonde) lever heeft 1,5 uur nodig om een standaardglas[1] alcohol af te breken en er is niets dat dit kan versnellen.

Braken helpt evenmin. Het haalt de alcohol enkel uit je maag, niet uit je bloed (en kan dus enkel voorkomen dat je nog meer dronken wordt). Ook een frisse neus halen of iets vets eten, maakt je niet nuchter. Ook nuchter worden door speed/rilatine/medicatie lukt niet.

Ook om de kater weg te werken, bestaan er geen wondermiddeltjes. Je moet het gewoon uitzitten. Een rauw ei helpt niet. Opnieuw een glas alcohol drinken, maakt je alleen opnieuw dronken.

Blijf ook na het drinken van alcohol water drinken om een vochttekort te voorkomen of te herstellen. Zet de fles water naast je bed of sta 's nachts even op voor een glas water. Door voldoende water te drinken kan je de effecten van een kater wel beperken. Neem een stevig ontbijt. Veel vers fruit is een aanrader na een zware avond. Vooral verse fruitsappen zijn gezond. Ze kunnen de zuurtegraad en de bloedsuikerspiegel weer op peil brengen. Extra zouten en suikers die je terugvindt in sportdrankjes, helpen hier ook bij.

Gelukkig heb ik nooit een kater, er zijn nu eenmaal mensen die alles aankunnen.

Iedereen kan last hebben van een kater. Of je de dag nadat je alcohol gedronken hebt een kater krijgt, verschilt echter van persoon tot persoon.

Een kater heeft verschillende oorzaken. De belangrijkste is vochttekort. Alcohol zorgt ervoor dat je vaker moet plassen. Je lichaam en dus ook je hersenen drogen uit. De beruchte nadorst is daar een mooi bewijs van. Wist je trouwens dat voldoende water drinken tijdens en na het uitgaan, de effecten van de kater vermindert?

Hoe voel je je als je een kater hebt?

Het lijkt alsof er een spijker in je hoofd zit, het licht doet pijn aan je ogen, je hebt brandend maagzuur, braakneigingen, een tong als leer en enorme dorst. Soms kan een kater ook duizeligheid, zweten, slapeloosheid, hartkloppingen of zelfs ademhalingsproblemen met zich meebrengen. Hoe je een kater ervaart kan heel verschillend zijn van persoon tot persoon.

Iemands geslacht en lichaamsgewicht maar ook stress, vermoeidheid en omstandigheden zoals de snelheid waarmee wordt gedronken, of dit op een nuchtere maag gebeurt of niet, bepalen mee de effecten van alcohol. Over het algemeen worden vrouwen sneller dronken dan mannen.

[1] Eén standaardglas bevat altijd dezelfde hoeveelheid alcohol onafhankelijk van de grootte van het glas of het soort alcohol. Hoeveel alcohol een standaardglas bevat, verschilt wel van land tot land. In Europa bevat een standaardglas gemiddeld 10 g pure alcohol of ongeveer 12,7 ml pure alcohol.

Keysha (16 jaar) - 2 fouten

Ik heb binnenkort een date. Ik ben hier keizenuwachtig voor. Ik slaap al een paar nachten niet goed van de stress. Ik hoorde van een maat dat **blowen helpt om te ontspannen. En eigenlijk is het niet eens illegaal.** Dus ik denk dat ik dat eens ga proberen en zien wat dat geeft.

Ik hoorde van een maat dat blowen helpt om te ontspannen.

Blowen kan je tijdelijk een ontspannen gevoel geven, maar neemt de oorzaken van stress niet weg. Daarbij komt nog dat cannabis je stemming van het moment versterkt. Wie zich goed voelt, zal waarschijnlijk een prettig gevoel van vrolijkheid (een 'high' gevoel) en een lichte bedwelming ervaren. Soms krijgt men zomaar de slappe lach ('lachkick'). Wie angstig of down is, kan zich nog slechter gaan voelen. Blowen helpt je dus zeker niet altijd om te ontspannen. De cannabisroes verandert je kijk op de werkelijkheid.

De effecten van cannabis kunnen enorm verschillen volgens de variëteit, de hoeveelheid en de manier van gebruik. Ook persoonlijkheid, vatbaarheid, verwachtingen, eerder gebruik en de omstandigheden waarin je gebruikt, spelen een rol.

Eigenlijk is blowen niet eens illegaal.

Het gebruik of bezit van weed of andere vormen van cannabis mag niet volgens de wet. Het is zowel voor minderjarigen als meerderjarigen bij wet verboden. Het is niet gelegaliseerd.

Over **minderjarigen** (min achttien jaar) is de wet heel duidelijk: bezit en gebruik van zowel cannabis als van andere illegale drugs zijn in alle omstandigheden verboden. Wanneer een minderjarige betrapt wordt met drugs, maakt de politie een proces-verbaal op en bezorgt dit aan het parket. Ook de ouders worden verwittigd.

Bij **meerderjarigen** kan het bezit van een gebruikershoeveelheid (maximum drie gram of één plant) de laagste vervolgingsprioriteit krijgen. De politie stelt dan enkel een verkort proces-verbaal op. Indien cannabisbezit gepaard gaat met verzwarende omstandigheden (bijvoorbeeld gebruik in aanwezigheid van minderjarigen), verstoring van de openbare orde (bijvoorbeeld bezit in de buurt van een school, halte van het openbaar vervoer, park of een andere plaats waar veel minderjarigen zijn), dan maakt de politie een gewoon proces-verbaal op. Dat proces-verbaal wordt doorgestuurd naar het parket.

In bepaalde steden, gemeenten of op bepaalde festivals kan je echter ook een onmiddellijke inning (een geldboete) opgelegd krijgen, zelfs wanneer je minder dan een gebruikshoeveelheid op zak hebt. Heb je meer in je bezit, word je meermaals betrapt of zijn er verzwarende omstandigheden, zoals gebruik in aanwezigheid van een minderjarige of verstoring van de openbare orde, dan komt er sowieso verdere vervolging.

Lois (17) – 3 fouten

Mijn broer blowt. Mama was in alle staten toen ze het ontdekte. Amai, dat was nogal wat, zo'n ruzie! Mijn broer zei **dat blowen niet slecht is voor je gezondheid. Je kunt er niet verslaafd aan worden.** Terwijl mama zei dat **alle drugverslaafden ooit gestart waren met wiet.** Ze vertelde over mensen die ze kende van vroeger, die blowden en daarna startten met xtc of coke. Ze gingen steeds verder en hadden alsmaar zin in zwaardere stuff.

Blowen is niet slecht voor je gezondheid.

Blowen is wel degelijk schadelijk voor de gezondheid.

- Het grootste gezondheidsrisico hangt samen met het inhaleren van de cannabisrook. Cannabisrook bevat veel meer kankerverwekkende stoffen dan een sigaret. Zelfs wie cannabis puur rookt (zonder tabak), krijgt meer teer binnen dan bij een sigaret. Men loopt dan ook meer risico op een longziekte (bronchitis, longkanker, ziekte aan de luchtwegen) of hartproblemen. Bovendien inhaleren veel cannabisrokers de rook dieper en houden ze de rook vast, wat de schadelijkheid nog vergroot. Wie cannabis met tabak rookt, kan ook verslaafd raken aan de nicotine in de tabak. Als je vapet, vervallen de negatieve effecten van roken, maar onderstaande gezondheidseffecten blijven.
- Cannabis doet de hartslag en bloeddruk eerst stijgen en nadien dalen. Cannabis kan voor een plotse bloeddrukdaling zorgen. Dat kan gevaarlijk zijn voor mensen met hartproblemen.
- Door een te hoge dosis THC (het actieve bestanddeel van cannabis) kan men duizelig en misselijk worden, en soms zelfs flauwvallen. Dat risico bestaat vooral als men cannabis eet of geen ervaring heeft met cannabis, omdat men dan minder goed kan inschatten hoeveel THC men binnenkrijgt.
- Meer en meer onderzoek toont aan dat regelmatig blowen blijvende veranderingen in de hersenen veroorzaakt, vooral bij jongeren. Er zijn sowieso ernstige risico's verbonden aan blowen op jonge leeftijd, waaronder een verhoogd risico op afhankelijkheid (verslaving) en psychose.
- Een te hoge dosis THC kan een heleboel negatieve gevoelens opwekken, zoals hevige angstgevoelens, paniekaanvallen, neerslachtigheid, rusteloosheid, verwarring en hallucinaties ('flippen' of een zogenoemde 'bad trip').
- Hoe jonger je start met blowen, hoe groter de kans dat je er problemen mee krijgt.

Je kan niet verslaafd worden aan cannabis.

Wie een tijd lang veel en vaak cannabis gebruikt, loopt het risico om verslaafd te worden. Dat betekent dat alles meer en meer rond cannabis draait in zijn of haar leven en dat stoppen moeilijk wordt. Bij het stoppen met cannabis kunnen zich dan onthoudingsverschijnselen voordoen en allerlei klachten optreden, zoals slapeloosheid, rusteloosheid en prikkelbaarheid. Bovendien is het zo dat hoe jonger je start met blowen, hoe groter de kans is dat je er problemen mee krijgt.

TIP

Toon het filmpje **nuggets** als je het nog verder wil hebben over verslaving
https://www.youtube.com/watch?v=HUngLgGRJpo

Alle drugverslaafden zijn ooit gestart met wiet.

Het gebruik van cannabis leidt niet altijd tot het gebruik van zwaardere drugs zoals heroïne en cocaïne. Zeker niet iedereen die afhankelijk is aan een illegale drug is gestart met het gebruiken van cannabis. Het gebruik van cannabis leidt ook niet automatisch tot ander druggebruik.

Soms denkt men dat er opeenvolgende fasen van druggebruik zijn, naargelang de gebruikte middelen. Zo zou men eerst experimenteren met koffie en thee, daarna met bier en wijn, tabak, sterkedrank en vervolgens overgaan tot marihuana en hasj, cocaïne en heroïne. Onderzoek toont echter aan dat het gebruik van het ene middel niet noodzakelijk leidt tot het volgende middel in de rij. Cannabis leidt dus niet automatisch tot een behoefte aan zwaardere drugs. Onder blowers zijn soms wel andere drugs voorhanden, dit doordat blowers soms cannabis kopen bij dealers die ook andere illegale middelen verkopen. Dat kan de overstap vergemakkelijken. Toch gebeurt dat bij de meerderheid van de cannabisgebruikers niet.

2. GOING OUT

Doelstelling:

De jongeren weten waarop ze moeten letten als ze veilig willen uitgaan en krijgen tips om veiliger uit te gaan.

Materiaal:

- Grote pictogrammen met uitgaansthema's (bijlage 2, p. 57)
- Speelkaartjes: 55 kaartjes met op de voorkant een pictogram en een blanco achterzijde (bijlage 3, p. 63)
- Kaartjes met uitgaanstips: 29 kaartjes met een pictogram en een tip (bijlage 4, p.65)
- Eén totem per groepje: klein voorwerp zoals een alcoholstift, houten blokje, …
- Powerpoint
- Flap en/of invulblad 'Wat onthoud ik? (bijlage p. 70)

Tijd:

- 45 minuten

Voorbereiding:

- Deze methodiek werkt rond schadebeperking bij jongeren die al drinken of blowen. Denk daarom na over welke uitgaansthema's je wil bespreken. Differentieer en kies de thema's op basis van je kennis van de jongeren en hun ervaringen. Zorg dat ze aansluiten bij hun leefwereld. Je kan alle thema's bespreken of er enkele uitkiezen. De thema's zijn: onder invloed zijn, onveilige seks, voldoende slaap, huisregels, combigebruik, gehoorschade, rijden onder invloed, oververhitting, niet foutgaan, uitdroging, samen op stap. Wanneer je thema's uitkiest die (nog) ver van hun eigen leefwereld af staan, kan dit een contraproductief effect hebben.
- Kopieer de speelkaartjes vijf keer op stevig papier en knip er 55 uit. Selecteer de speelkaarten met thema's waarover je het wil hebben. Als je in meerdere groepen werkt, heb je meerdere sets speelkaartjes nodig.
- Kopieer de kaartjes met uitgaanstips op stevig papier en knip ze uit.
- Kleef de grote pictogrammen op een groot vel papier met ruimte om ernaast te schrijven of zet de Powerpoint met de pictogrammen klaar.
- Zorg voor een 'totem'.

Aan de slag:

1. Bespreek de thema's aan de hand van de pictogrammen.

Bespreek de uitgaansthema's door de pictogrammen te projecteren of hang ze uit.
Vertel dat de pictogrammen thema's weergeven waarmee je geconfronteerd kan worden tijdens het uitgaan. Vraag per pictogram waaraan de jongeren denken als ze ze zien? Waarover kan het gaan? Werk je op flappen, schrijf er dan eventueel kernwoorden bij die samenvatten wat de jongeren vertellen. Vul de informatie die de jongeren geven aan met de informatie die je verder bij de pictogrammen vindt.

Als er jongeren uitgaan in discotheken of clubs, vertel dan dat de afbeeldingen die ze net zagen afkomstig zijn van Quality Nights. Quality Nights wil de gezondheid van feestvierders in uitgaanslocaties verbeteren. Als ze bepaalde services voorzien, krijgen ze een pictogram dat ze mogen uithangen (bijvoorbeeld condooms, gratis water, …). Kennen ze Quality Nights?

2. Uitwisselen van tips om veilig uit te gaan.

Het uitwisselen van tips om veilig uit te gaan doe je aan de hand van het spel 'jungle speed' met speelkaarten en kaartjes met uitgaanstips (zie bijlagen 3 en 4). Tijdens dit spel probeert elke speler om zo vlug mogelijk van zijn speelkaarten af te geraken.

Om dat te doen, moet een speler dezelfde kaart omdraaien als iemand anders en dan als eerste de totem pakken. Dan geeft hij zijn kaart aan de verliezende speler, die hem onderaan zijn stapel legt.

- Maak groepjes van minstens vier en maximaal acht personen en zet elke groep in een kring rond een tafel. In het midden van de tafel leg je een 'totem' zodat iedereen er goed bij kan. Leg ook op elke tafel verschillende stapels uitgaanstips per soort/pictogram.
- Voorzie per groep 55 speelkaarten (bijlage 3). Schud ze en verdeel ze zo gelijk mogelijk onder de spelers. Iedereen legt zijn kaarten op een stapel omgekeerd voor zich, dit is hun beginstapel. Niemand mag zijn kaarten zien.
- Men speelt om beurt, in wijzerzin. Spelen betekent de bovenste kaart van de eigen beginstapel omdraaien en open voor zich op tafel leggen.

  Opgelet: Bij het draaien van de kaarten is het verplicht ze naar buiten toe te draaien, dus zichtbaar naar de medespelers. Dat houdt in dat de anderen eerder dan henzelf kunnen zien wat er op de kaart staat. Het komt er dus op aan in een snelle beweging de kaart open te leggen.

Iedere nieuw omgedraaide kaart bedekt de vorige. Omgekeerde kaarten vormen dus een nieuwe stapel, de aflegstapel.

- Als één van de andere spelers een kaart aflegt die identiek is aan de jouwe, dan moet je zo snel mogelijk naar de totem grijpen. De winnaar neemt een van de uitgaanstips van de tipstapel met een overeenkomstig pictogram en leest hem voor. De begeleider vraagt wie de tip al eens heeft toegepast. Erna verdeelt de winnaar zijn aflegstapel aan de verliezer(s) en geeft elk een gelijk aantal kaarten. De verliezers steken de ontvangen kaarten onder hun beginstapel.

  Opgelet: Als iemand zonder reden de totem beetpakt, dan wordt hij beboet en moet hij alle aflegstapels van alle tegenspelers nemen en de kaarten die eventueel onder de totem liggen.
- Een speler wint als hij geen enkele kaart meer heeft, dus als ook zijn aflegstapel volledig leeg is.

Wat onthoud je?

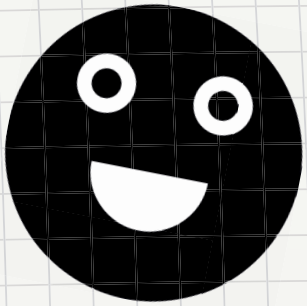


Je rondt de sessie af door met de jongeren stil te staan bij wat ze onthouden hebben, wat hen het meest zal bijblijven. Je kan hiervoor opteren voor één van de volgende mogelijkheden:

- In de Powerpoint is een blanco slide voorzien waarop je de input van de jongeren kan verzamelen. Deze slide kan je na afloop van de sessie(s) voor elke jongere afprinten en meegeven.
- Je kan de input van de jongeren ook verzamelen op een flap die gedurende de sessies blijft hangen en telkens verder aangevuld wordt.
- Er is een fiche (bijlage p. 70) voorzien waarop de jongeren per sessie individueel kunnen invullen wat hen het meest bijblijft.

PICTOGRAMMEN

NIET ONDER INVLOED ZIJN



Niet onder invloed zijn is de nummer één tip om veilig uit te gaan!
Niet gebruiken is steeds de veiligste en de gezondste keuze.

- Als je drugs gebruikt ben je beter sowieso voorzichtig want je weet nooit wat je neemt.

ONVEILIGE SEKS



Alcohol en drugs verminderen je remmingen , ook op seksueel vlak. Doordat je minder remmingen voelt, heb je sneller (ongewenst, ongepland, ongewild) seksueel contact.

Onder invloed van alcohol of drugs heb je vaker onveilige seks: onder invloed gebruiken mensen minder vaak een condoom. Dit komt omdat je je onder invloed minder kwetsbaar voelt, de risico's minimaliseert, je grenzen wil verleggen of gewoon vergeet een condoom te gebruiken.
Seksueel agressief gedrag (verkrachting, aanranding, …) gebeurt vaker onder invloed.

Mogelijke gevolgen van alcohol- of druggebruik

- Je kan er onhandig door worden, waardoor je moeilijk een condoom kan aanbrengen.
- Je kan je pil vergeten in te nemen.
- Alcohol verhoogt de zin in seks, maar vermindert de seksuele prestaties.
  Je krijgt moeilijker een erectie en de vagina wordt droger.
- Als je geen condoom gebruikt, loop je kans op besmetting met hepatitis, hiv en andere soa's (seksueel overdraagbare aandoeningen).

Trouwens, onder invloed ben je niet onweerstaanbaar! Je hebt een verschraalde adem, soms heb je zelfs moeten overgeven, je laat stinkende boeren, je bent rood aangelopen, je brabbelt en waggelt... Sexy is anders!

Hoe kan je vervelende situaties vermijden?

- Bewaak je grenzen. Maak het duidelijk als je je niet goed voelt bij iets of niet wil.

Vragen over seks? Surf naar www.allesoverseks.be

GOED UITGERUST ZIJN



Wil je goed feesten, dan ben je best ook goed uitgerust. Maar ook na het feest kun je best terug op krachten komen door te slapen. Uitgaan beïnvloedt je slaap.

Slechter slapen door alcohol en drugs

Zowel alcohol als andere drugs kunnen een negatieve invloed hebben op de slaap. Alcohol lijkt in eerste instantie een goed slaapmiddel, maar tijdens het tweede deel van de nacht word je sneller wakker en kan je moeilijker in slaap geraken. Je slaapt oppervlakkiger.

Stimulerende drugs zoals xtc, speed en cocaïne en in mindere mate cafeïne en nicotine beïnvloeden je slaapgedrag. Je hebt meer moeite om in slaap te vallen, je slaapt onrustiger en minder diep. Hierdoor zal je vooral geestelijk minder goed recupereren.

Gezonde slaap is cruciaal

Slapen is erg belangrijk voor je gezondheid: je lichaam krijgt dan de kans om te herstellen van de inspanningen van de vorige dag (nacht). Voldoende slapen na het uitgaan is even belangrijk als uitgerust zijn op voorhand.

Voor je uitgaat: extra slaap is welkom om fris en relaxed op stap te gaan. Hoe beter je lichaam vooraf uitgerust is, hoe sneller je weer fit bent achteraf.

Na het uitgaan: slapen is niet alleen noodzakelijk voor je lichaam, ook je geest kan die recuperatietijd hard gebruiken.

Hoe kan je ervoor zorgen dat je goed uitgerust bent?

- Drink niet overdreven veel alcohol. Het belemmert je slaap en bezorgt je een kater.
- Vermijd oppeppende drugs (xtc, speed, cocaïne of energy drinks) 4 tot 6 uur voor het slapengaan.
- Kom even tot rust voor je je bed induikt (relax nog even met vrienden).
- Slaap zoveel uren als je nodig hebt om de volgende dag fit en uitgerust te zijn.
- Goed slapen is belangrijker dan lang slapen. Zorg dus voor een gezonde slaaphygiëne (goede matras & kussen; verlucht je kamer; zorg voor een rustige slaapomgeving).
- Gebruik geen slaapmedicatie, tenzij op aanraden van een arts.

HUISREGELS



Net zoals overal in de samenleving gelden er in het uitgaansleven regels. Die vind je meestal in het huisreglement en ze zijn voor de veiligheid. Voorbeeld: wapenverbod, geen geweld tegen personeel of klanten.

De huisregels zijn vaak gebaseerd op de wet, bijvoorbeeld:

- geen alcohol schenken aan -16-jarigen; geen sterkedrank onder de 18 jaar;
- verbod op bezit van drugs;
- niet dronken rondlopen in het openbaar;
- niet onder invloed in de wagen stappen.

Je vindt huisregels op de site van de club of café of ze hangen binnen op.

Security controleert, maar helpt je ook

Securitymensen zorgen ervoor dat de regels min of meer gerespecteerd worden. Ook al zien portiers er vaak stoer of soms agressief uit, zij zijn er niet alleen om de veiligheid te bewaken. Zij staan ook voor je klaar om je te helpen. Je kan er met bijna al je problemen terecht, zeker als jij of één van je vrienden zich niet goed voelt.

Hoe kan je vermijden dat je problemen krijgt met huisregels?

- bekijk dan de huisregels voor je uitgaat;
- hou je aan de huisregels;
- werk mee aan een oppervlakkige controle door een portier of een uitgebreide controle door de politie (zo niet kan je de toegang geweigerd worden);
- spreek de portier aan als je een vraag of een probleem hebt.

COMBIGEBRUIK



'Combigebruik' betekent twee of meer middelen (alcohol, tabak, medicatie of illegale drugs) op hetzelfde moment óf tijdens dezelfde gelegenheid gebruiken.

Het resultaat van zo'n drugsmix is onvoorspelbaar

- Wie drugs combineert, mag niet zomaar de afzonderlijke effecten bij elkaar optellen. In sommige gevallen krijg je te maken met onvoorspelbare neveneffecten.
- De effecten zijn zeer persoonsgebonden en afhankelijk van wanneer, waar en hoe regelmatig iemand gebruikt.
- Combinaties kunnen leiden tot zeer onaangename verrassingen, bijvoorbeeld een overdosis.
- De combinatie van alcohol met een oppeppende drug, zoals speed, xtc of cocaïne, is extra gevaarlijk. Het maakt je roekelozer en je bent geneigd meer te drinken of te gebruiken dan je van plan was.
- Drugcombinaties vergen extra van je lichaam en kunnen ernstige problemen veroorzaken.

Hoe kan je problemen met combigebruik vermijden?

- Ons advies: wie geen risico's wil lopen, gebruikt beter geen drugs. Als je toch drugs gebruikt, combineer ze dan niet.

GEHOORSCHADE



Te luide muziek kan erg schadelijk zijn voor je oren.

Wat is gehoorschade?

- slechthorendheid
- middenoorontsteking
- plotse doofheid
- oorsuizen
- overgevoeligheid voor geluid

Het risico op gehoorschade is afhankelijk van het volume en de duur van de blootstelling aan het geluid. Hoe luider de muziek staat, hoe minder lang het duurt voor je gehoorschade oploopt. Schade kan ontstaan vanaf 85 decibel (dB). Op veel feestjes word je blootgesteld aan 100 dB en meer.
Zeggen deze cijfers je niet zoveel, luister dan naar je eigen oren. Oren die suizen, schreeuwen letterlijk om aandacht voor de gevaren van te luide muziek.

Onder invloed? Meer risico op schade

Onder invloed loop je meer risico op gehoorschade. Alcohol en andere verdovende drugs verdoven ook je gehoorzenuw. Je voelt dan niet meer wanneer de muziek echt té luid staat. Onder invloed is helemaal opgaan in de muziek misschien leuk, maar op lange termijn kan dat zware gevolgen hebben.

Hoe kan je je oren sparen?

- Geef je oren rust! Ga af en toe naar buiten of naar een rustigere ruimte.
- Blijf op enkele meters afstand van de luidsprekers.
- Koop oordopjes. Bijvoorbeeld bij de apotheek, daar kun je ook uitleg vragen.

RIJDEN ONDER INVLOED

Na een feestje wil je graag thuis geraken. Alcohol, andere drugs of vermoeidheid kunnen daarbij roet in het eten gooien.

Alcohol
Na een paar glazen rij je al minder goed. Je voelt je misschien prima, maar toch rij je onvoorzichtiger en reageer je trager. Je ziet ook minder duidelijk wat er naast je gebeurt en je merkt bijvoorbeeld andere weggebruikers later op.

Illegale drugs
Net zoals alcohol beïnvloeden illegale drugs je rijgedrag. Van cannabis en GHB reageer je trager.
Met cocaïne, speed of xtc op, neem je vlugger risico's die in het verkeer grote gevolgen kunnen hebben.
Naast illegale drugs kunnen ook bepaalde types van medicatie (bijvoorbeeld slaap- en kalmeermiddelen) voor extra risico's in het verkeer zorgen.

Heb je nog niet lang je rijbewijs? Dan hebben alcohol en drugs nog meer invloed.
Jij hebt je volle aandacht nodig om een wagen correct te besturen.

Vermoeidheid
Zorg dat je goed uitgeslapen bent als je naar een feest vertrekt en van plan bent om te rijden. Met een slaaptekort achter het stuur zitten, is even gevaarlijk als rijden onder invloed.

Als je moe bent tijdens het rijden:
- reageer je trager,
- kun je moeilijker de verkeerssituatie inschatten,
- let je sowieso minder goed op.

Laat de passagier naast jou je wakker houden, laat hem tegen je praten.
En vraag ook dat hij je waarschuwt als je slaperig lijkt. Hoe merk je dat?
- geeuwen, knikkebollen;
- moeite om constante snelheid aan te houden;
- herhaaldelijk over je gezicht wrijven;
- je kin aanraken;
- aan je neus krabben.

Hoe kan je vervelende situaties vermijden?
- Duld geen dronken bestuurder, ook al is die bestuurder een vriend van je.
- Kies een Bob (die drinkt niet, en loodst iedereen veilig naar huis).
- Doe een powernap! Snel even stoppen en een korte dut doen is de enige oplossing als je je slaperig voelt. Leg je op de achterbank, slaap een kwartiertje en je bent weer fit voor de rit. Zet de wekker van je gsm. Als je te lang slaapt, zal je nog suffer wakker worden. Zelfs als je je niet vermoeid voelt, verslapt je waakzaamheid zeer snel bij het rijden.

OVERVERHITTING



Op een feestje kan de temperatuur al eens oplopen. Het kan er vaak warm en vochtig zijn. Als je in zo'n situatie stevig door danst, stijgt je lichaamstemperatuur. Van 37°C gaat het dan richting 42°C.
Dat is behoorlijk gevaarlijk.

Met oppeppende drugs zoals speed, xtc of cocaïne lijkt het alsof je de hele nacht kan doorgaan.
Maar de combinatie van drugs en zware inspanningen (zoals dansen) zorgt nog sneller voor oververhitting, want oppeppende drugs duwen je lichaamstemperatuur extra de hoogte in.

Wat kan je doen om je temperatuur onder controle te houden?

- Ga regelmatig chillen tijdens het uitgaan. In de meeste cafés of clubs vind je ergens wel een plekje om even onderuit te zakken en op adem te komen.
- Drink ondertussen een glas water of frisdrank om je vochtbalans op peil te houden.
- Het is ook handig om losse en verschillende laagjes kledij te dragen. Zo kan je een kledingstuk kwijt als je het te warm krijgt.
- Binnen draag je beter geen hoedjes en petjes. Het oogt wel mooi, maar ze houden je hoofd warm. Buiten, bijvoorbeeld op een festival, is het net wél aan te raden. Een hoofddeksel beschermt je tegen de zon en houdt zo je hoofd koel.

NIET FOUTGAAN



'Foutgaan' gebruiken we om aan te duiden dat iemand zich niet goed voelt tijdens het uitgaan (vaak onder invloed van alcohol of andere drugs).

Voor het echt fout loopt, zendt je lichaam signalen uit. Negeer deze tekens niet:

- misselijkheid
- duizeligheid
- verwardheid
- overgeven
- stuiptrekkingen
- …

Hoe kan je vermijden dat het fout gaat?

- Zorgen dat je niet oververhit geraakt.
- Zorgen dat je voldoende uitgerust bent
- Voorzichtig zijn met het gebruiken van drugs: een halfje nemen, lang genoeg wachten voor je een volgende dosis neemt…
- Zorgen dat je geen drugs combineert

Wat kan je doen als je zelf foutgaat?

Zie de feiten onder ogen en blijf kalm. Verwittig je vrienden. Ga weg van de drukte (het volk, lawaai en licht) en zoek een kalme en koele ruimte op (desnoods buiten).

Hoe help je iemand die foutgaat? (stap 1)

Vermijd paniek. Probeer contact te houden met de persoon en stel hem gerust. Als hij/zij oververhit is, zorg voor extra frisse lucht. Bedek de benen met natte doeken voor afkoeling.

Lukt het niet meer alleen? (stap 2)
Roep hulp! Heeft je vriend(in) illegale drugs gebruikt, aarzel dan niet het te vertellen: alle info helpt. De gezondheid van je vriend(in) is te veel waard om dat te verzwijgen. Trouwens, medisch personeel heeft beroepsgeheim.

Verliest het slachtoffer het bewustzijn of wordt hij/zij zeer agressief?
- Roep dan onmiddellijk de hulp in van het aanwezige personeel (crew, security);
- Of ga langs de EHBO-post;
- Als je niet kunt terugvallen op hulp, bel dan 112. Ga mee naar het ziekenhuis, want ook daar kan je je nuttig maken.

UITDROGING



Uitdroging komt voor als je lang staat te dansen, al dan niet in combinatie met het gebruik van alcohol of oppeppende drugs. Je kunt het herkennen aan een aantal reacties van je lichaam.
Je lichaam geeft deze alarmsignalen als je nood hebt aan water: hoofdpijn; duizeligheid; plotse moeheid; flauwte. Ook krampen (in armen, benen en rug); niet meer zweten (ook al is het zeer warm) en onregelmatig en weinig plassen (de urine heeft een donkergele kleur) kunnen wijzen op uitdroging. Negeer die alarmsignalen niet.

Vaak is het een gevolg van langdurig dansen, al dan niet in combinatie met het gebruik van alcohol of oppeppende drugs. Dansen op zich doet je al zweten. De combinatie 'dansen en drugs' verhoogt dus de kans dat je vochtbalans uit evenwicht geraakt. Drugs kunnen als effect hebben dat je lichaam vocht verliest (extra zweten, plassen).

Hoe kan je uitdroging vermijden?
- Voorkomen is natuurlijk nog beter dan genezen: geen drugs gebruiken is in elk geval de veiligste keuze.
- Stop met dansen.
- Ga chillen.
- Drink twee glazen water of isotone dranken zoals Aquarius, Isostar, AA-drink.
- Verder drink je best één à twee glazen water, isotone sportdranken of frisdrank per uur om je vochtbalans op peil te houden.
- Overdrijf niet, want te veel water is ook niet goed.
- Vermijd alcohol en energydrinks omdat die je lichaam nog verder uitdrogen.

SAMEN OP STAP



Feesten met vrienden is niet alleen leuker, maar ook veiliger. Want vrienden zijn er voor elkaar!

Hoe kan je er zijn voor elkaar?
- Spreek een vaste plek af waar jij en je vrienden elkaar kunnen terugvinden, als je elkaar uit het oog verliest.
- Hou tijdens het feesten contact met je vrienden.
- Hou je gsm bij de hand: een sms'je kan wonderen doen.
- Hou elkaar op de hoogte als je even alleen of met een andere persoon weggaat. Je vrienden kunnen inschatten of dat wel een goed idee is.
- Geef ook een seintje wanneer je terug bent. Zo voorkom je dat je vrienden hun tijd moeten verspillen door je te zoeken in de mensenmassa.
- Als er iets misgaat (ruzie, je voelt je niet lekker) laat elkaar dan zeker niet in de steek.

3. EN JIJ?

Doelstelling:

- De jongeren weten dat ze op verschillende manieren kunnen reageren als een vriend problemen heeft.
- De jongeren denken na over hun eigen reacties.
- De jongeren benoemen reacties die bij hen wel/niet zouden werken.
- De jongeren weten bij wie ze terecht kunnen met vragen.

Materiaal:

- Powerpoint
- Flap en/of invulblad 'Wat onthoud ik'? (zie bijlage p. 70)
- Bladwijzers 'Maat in de Shit' te bestellen of te downloaden via **www.vad.be**:
  - » Signalen van problematisch gebruik
  - » Communicatietips

Tijd:

- 30 minuten

Voorbereiding:

- Bekijk op voorhand of dit een methodiek is die je kunt gebruiken met jouw jongeren. Kunnen ze zich voldoende verplaatsen in de situatie?
- Bestel eventueel de bladwijzers met signalen van problematisch gebruik en/of met de communicatietips.

Aan de slag:

Lees onderstaand verhaal voor.
Na elk deeltje stel je de bijhorende vragen en bespreek je ze in groep.

Jo en ik kennen elkaar al heel lang. We zijn eigenlijk zo wat bloedbroeders. We zouden wel samen in de wieg kunnen gelegen hebben, zo lang ken ik hem. We doen altijd veel samen, rondhangen op straat, gaan poolen… Hij is echt mijn beste maat. Nu weet ik niet wat er met hem aan de hand is. De laatste tijd, als ik met hem afspreek, komt hij vaak niet opdagen. Soms laat hij me dan last minute weten dat hij niet kan. Als we elkaar dan wel zien, ziet hij er niet echt goed uit.

Wat zou er aan de hand kunnen zijn?
Er kunnen verschillende dingen aan de hand zijn. Er kunnen problemen zijn bij hem in de familie, met zijn lief, zijn gezondheid, … Signalen zijn niet altijd eenvoudig te interpreteren.

Wat blijkt: Hij blowt al een tijdje, maar ik vraag me nu wel af of hij niet overdrijft en te veel blowt.

Waaraan zie je dat iemand te veel blowt?
Deze signalen staan ook op een bladwijzer die je gratis kan bestellen of downloaden op **www.vad.be**.

- Ziet er de laatste tijd erg vermoeid uit.
- Lijkt op korte tijd sterk veranderd. Zegt of doet dingen die je van hem nooit verwacht had.
- Heeft nergens zin in. Neemt geen initiatieven, lijkt niet vooruit te geraken in zijn leven.
- Doet niets van wat hij belooft.
- Praat veel over zijn gebruik.
- Is opvallend vaak onder invloed.
- Is erg vermagerd.
- Doet moeilijk tegen een ander als die ook wil stoppen.
- Dealt.
- Gedraagt zich erg egoïstisch, lijkt vooral met zichzelf begaan en houdt geen rekening met anderen.
- Plant vooraf wanneer hij gaat gebruiken.
- Is plots niet meer geïnteresseerd in dingen die hij vroeger wel leuk vond (hobby's, sport, …)
- Neemt zich voor om te stoppen, maar slaagt er niet in dat ook vol te houden.
- Hangt ineens veel uit met andere mensen en laat vroegere vrienden vallen.
- Z'n schoolresultaten of werk gaan er snel op achteruit.
- Liegt vaak.
- Heeft vaak geld te kort.
- Gebruikt soms stiekem, probeert zijn gebruik te verbergen.
- Gebruikt in gevaarlijke of ongepaste situaties, bijvoorbeeld in de klas, het verkeer, op het werk…
- Wil anderen overhalen ook te gebruiken.
- Gaat steeds meer gebruiken. Zegt dat hij er 'steeds beter tegen kan'.
- Doet moeilijk als hij niet kan gebruiken.
- Reageert overdreven als hij op zijn gebruik wordt aangesproken.

Gisteren hadden we opnieuw afgesproken en is hij weer niet komen opdagen. Hij heeft zelfs niet eens iets laten weten. Ik weet niet goed wat ik moet doen, want ik ben eigenlijk heel kwaad als hij niet afkomt. Maar omdat ik merk dat hij niet goed in zijn vel zit en omdat hij er niet goed uit ziet laat ik het maar passeren. Ik weet eigenlijk niet of ik hier goed aan doe. Ik weet ook niet goed hoe ik hem erover moet aanspreken. Ik durf er niet goed naar vragen. Soms denk ik, ik laat hem links liggen, ik heb vrienden genoeg. En als ik iets voor hem kan doen, zal hij het wel vragen zeker? Maar ja, we kennen elkaar al zo lang…

Hoe kan je reageren?
Deze signalen staan ook op een bladwijzer die je gratis kan bestellen of downloaden op **www.vad.be**.

- **Timing:** Probeer nooit met je vriend te praten over zijn druggebruik wanneer hij onder invloed is. Wacht op een rustig ogenblik waarop hij bereid lijkt om te praten en begin er voorzichtig over.
- **Luister:** Slik je opmerkingen en kritiek even in en luister rustig naar wat je vriend over z'n gebruik vertelt. Je mag gerust ingaan op wat hij er zelf leuk aan vindt. Dan vertelt hij misschien vanzelf dat het niet altijd oké is of dat hij soms ook te ver gaat.
- **Stel vragen:** Valt het gesprek vlug stil? Probeer dan 's vragen te stellen waarop je vriend niet met een simpele 'ja' of 'nee' kan antwoorden. In plaats van 'heb je daar nu iets aan, aan dat gerief?' kan je bijvoorbeeld vragen: 'hoe voel jij je eigenlijk als je gebruikt?
- **Ik ik ik:** Praat over wat jij zelf voelt en doe dat in de ik-vorm. Dus niet 'je gedraagt je als een klootzak als je gedronken hebt!', maar bijvoorbeeld wel 'ik voel me echt niet goed bij je als je gedronken hebt.' Het is het proberen zeker waard.
- **Geduld:** Bewaar in elk geval je geduld. Word je kwaad en ga je je vriend beschuldigen of verwijten, dan krijg je enkel ruzie en riskeer je dat alle moeite voor niets is geweest.
- **Herhaal:** Herhaal af en toe kort wat hij zegt. Dat geeft hem het gevoel dat je echt naar hem luistert. Je kan zo ook checken of je hem wel goed hebt begrepen en bovendien benadrukken wat je belangrijk vindt
- **Doe normaal:** Ga niet de therapeut uithangen. Je vriend heeft het meest aan jou zoals je bent. Deze tips helpen je gewoon om je wat beter bewust te zijn van wat je anders misschien ook doet. Vind je dat sommige tips voor jou onnatuurlijk overkomen, dan pas je ze beter niet toe.
- **Vraag advies:** Je zal misschien zelf ook met een pak twijfels en vragen zitten. Je kan er wel – in alle vertrouwen en anoniem – mee bij De DrugLijn terecht (**www.druglijn.be** of 078 15 10 20). Je moet je bovendien realiseren dat als je vriend een echt ernstig probleem heeft, je het niet alleen zal aankunnen. Twijfel dan niet om hulp in te roepen.

Welke reactie verwacht jijzelf van je beste vriend(in) als je iets doet wat hij/zij afkeurt?

Zou je je goed voelen bij die reactie? Waarom?

Wat is een goede vriend voor jou?

Extra opdracht: Laat de jongeren als afsluiter gezamenlijk een fictieve vriend maken met eigenschappen die gewaardeerd worden. Hiervoor neem je een groot blad papier, teken je het silhouet van een van de jongeren en vraag je aan de groep 'wat vind jij een goede vriend?' Met hun antwoorden vul je het silhouet.

In de week kwam ik zijn lief tegen, ik heb toch maar eens gevraagd aan haar wat er aan de hand is. Ze zegt dat ze het ook niet weet, maar dat ze zich wel zorgen maakt. Ze vindt dat ik hem niet links kan laten liggen. Zij heeft al eens gedacht om met Sarah (de leerlingbegeleidster) te praten. Ze heeft er een goed contact mee en is er zelf ook al eens mee gaan praten over iets anders.

Bij wie kan je terecht?

Wat als je vragen hebt over je eigen gebruik?

Vertel dat ze hun vragen kunnen stellen aan ouders, aan jou of andere medewerkers van de school/organisatie, aan vrienden, lief, JAC, De DrugLijn…

Laat de jongeren een lijstje maken of een mindmap tekenen van mensen bij wie ze terecht kunnen.

Toon de jongeren op welke manieren ze contact kunnen opnemen met De DrugLijn. Laat hen eventueel een zelftest invullen op **www.druglijn.be**. Dit kunnen ze doen over alcohol, cannabis of gamen.

Wat onthoud je?

Je rondt de sessie af door met de jongeren stil te staan bij wat ze onthouden hebben, wat hen het meest zal bijblijven. Je kan hiervoor opteren voor één van de volgende mogelijkheden:

- In de Powerpoint is een blanco slide voorzien waarop je de input van de jongeren kan verzamelen. Deze slide kan je na afloop van de sessie(s) voor elke jongere afprinten en meegeven.
- Je kan de input van de jongeren ook verzamelen op een flap die gedurende de sessies blijft hangen en telkens verder aangevuld wordt.
- Er is een fiche (bijlage p. 70) voorzien waarop de jongeren per sessie individueel kunnen invullen wat hen het meest bijblijft.

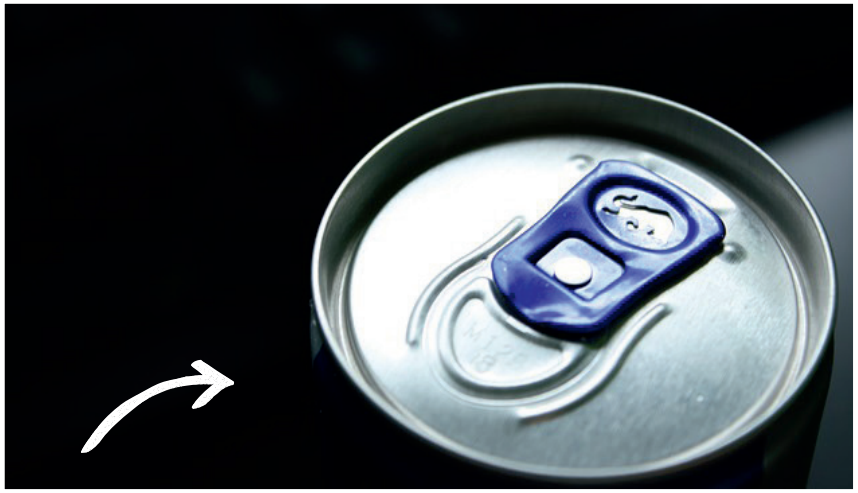
SIBREN - 18 JAAR



Elk jaar is er een fuif bij ons in de buurt. We amuseren ons altijd te pletter. Bonkende muziek, veel schoon volk, ambiance en drank.



Een barvrouw heeft mij gezegd dat in de shotjes Jagermeister drugs zitten waarvan je actief wordt.



En als je alcohol afwisselt met Red Bull, word je helemaal niet dronken



Af en toe zijn ze daar wel streng. Zo kreeg mijn lief geen wodka-Red Bull, omdat ze nog geen 18 is. We konden daar niet mee lachen, maar ze waren echt niet te overhalen en vertelden dat dat 'de wet' is.

MAX - 18 JAAR



Van mijn vrienden ben ik een van de weinigen die al een auto hebben. Daardoor ben ik soms Bob. Ik vind het niet erg om te moeten rijden.

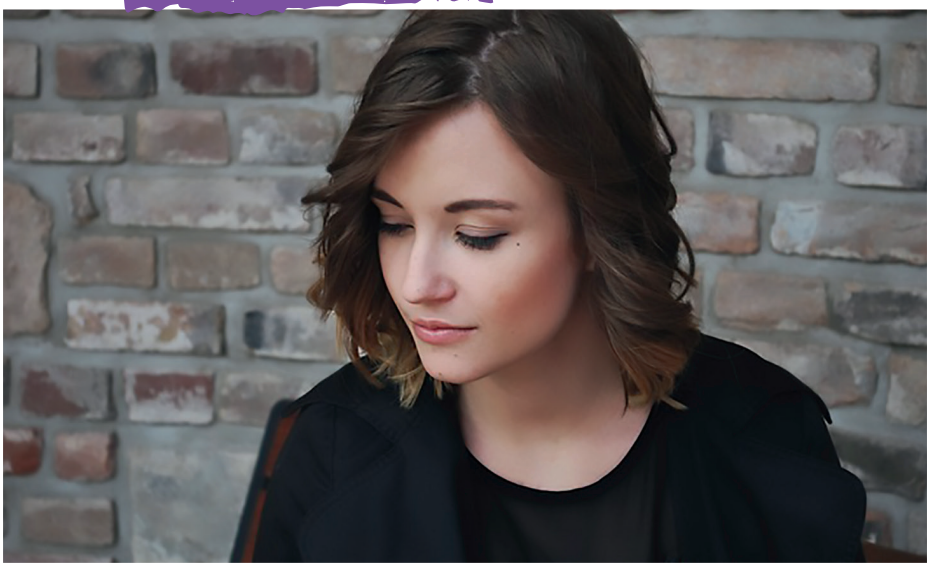
Op tijd een straffe koffie of een energy drank en ik ben weer nuchter.



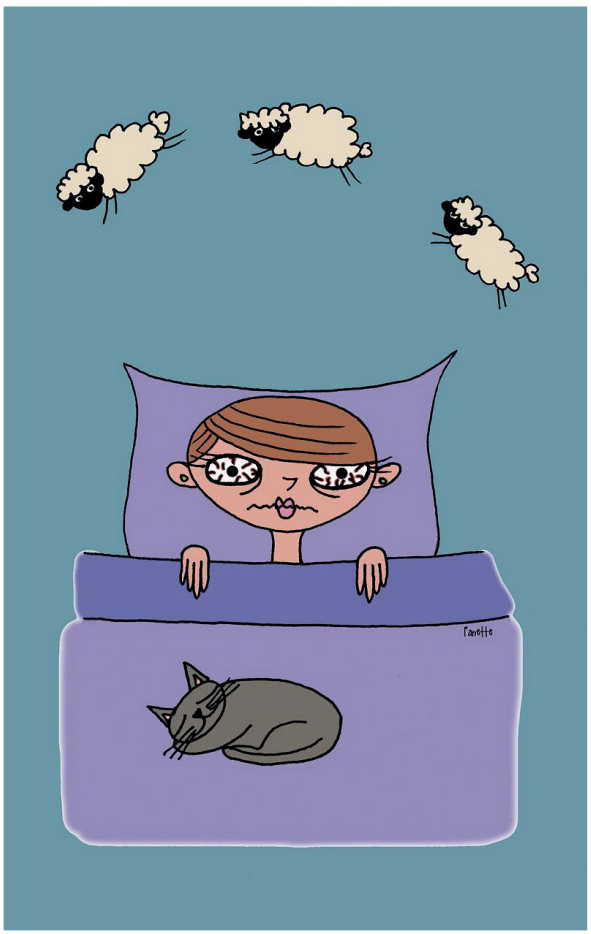


Gelukkig heb ik nooit een kater, er zijn nu eenmaal mensen die alles aankunnen. Zoals ik! Mijn lijf kan alles aan.

KEYSHA - 16 JAAR



Ik heb binnenkort een date. Ik ben hier keizenuwachtig voor.



Ik slaap al een paar nachten niet goed van de stress.



Ik hoorde van een maat dat blowen helpt om te ontspannen. En eigenlijk is het niet eens illegaal. Dus ik denk dat ik dat eens ga proberen en zien wat dat geeft.

LOIS - 17 JAAR

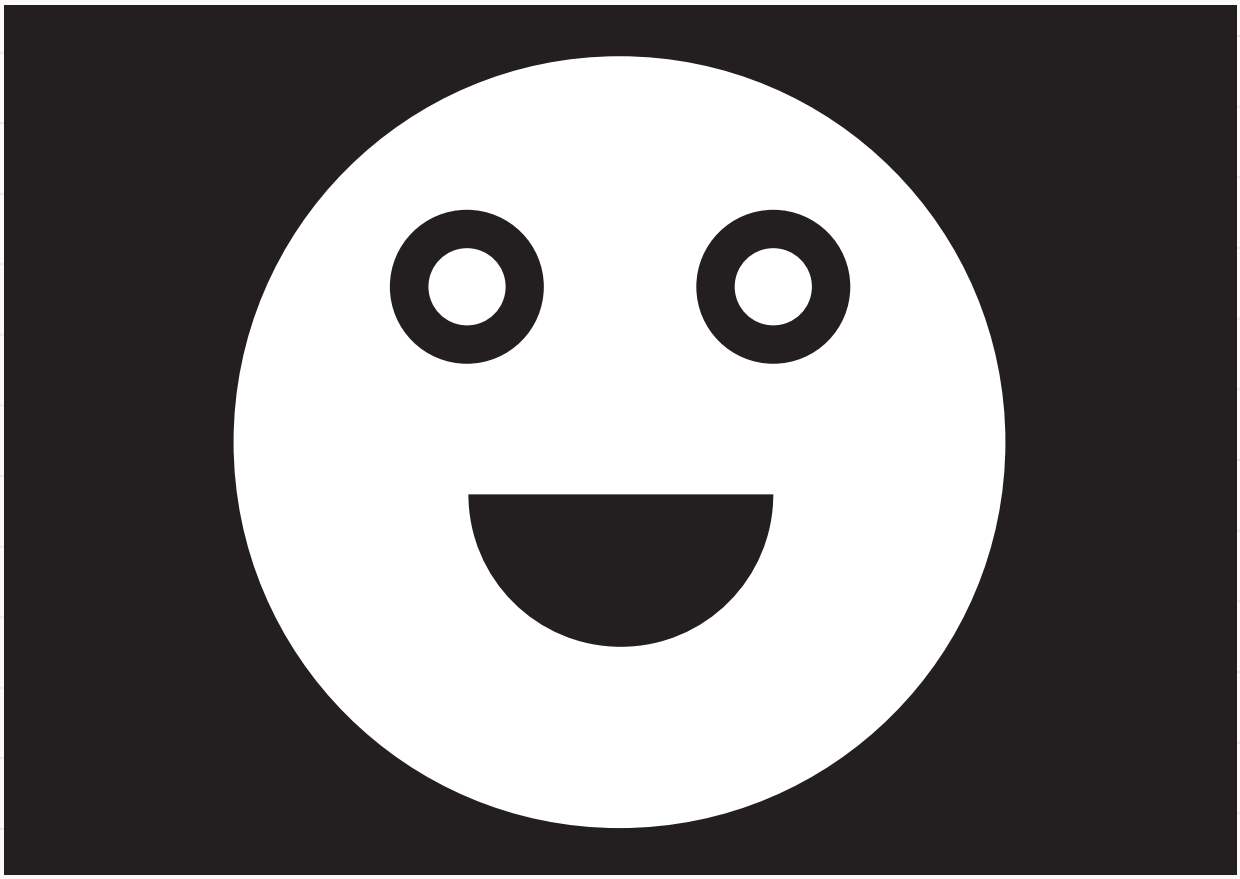


Mijn broer blowt. Mama was in alle staten toen ze het ontdekte.
Amai, dat was nogal wat, zo'n ruzie! Mijn broer zei dat blowen niet slecht is voor je gezondheid. Je kunt er niet verslaafd aan worden.



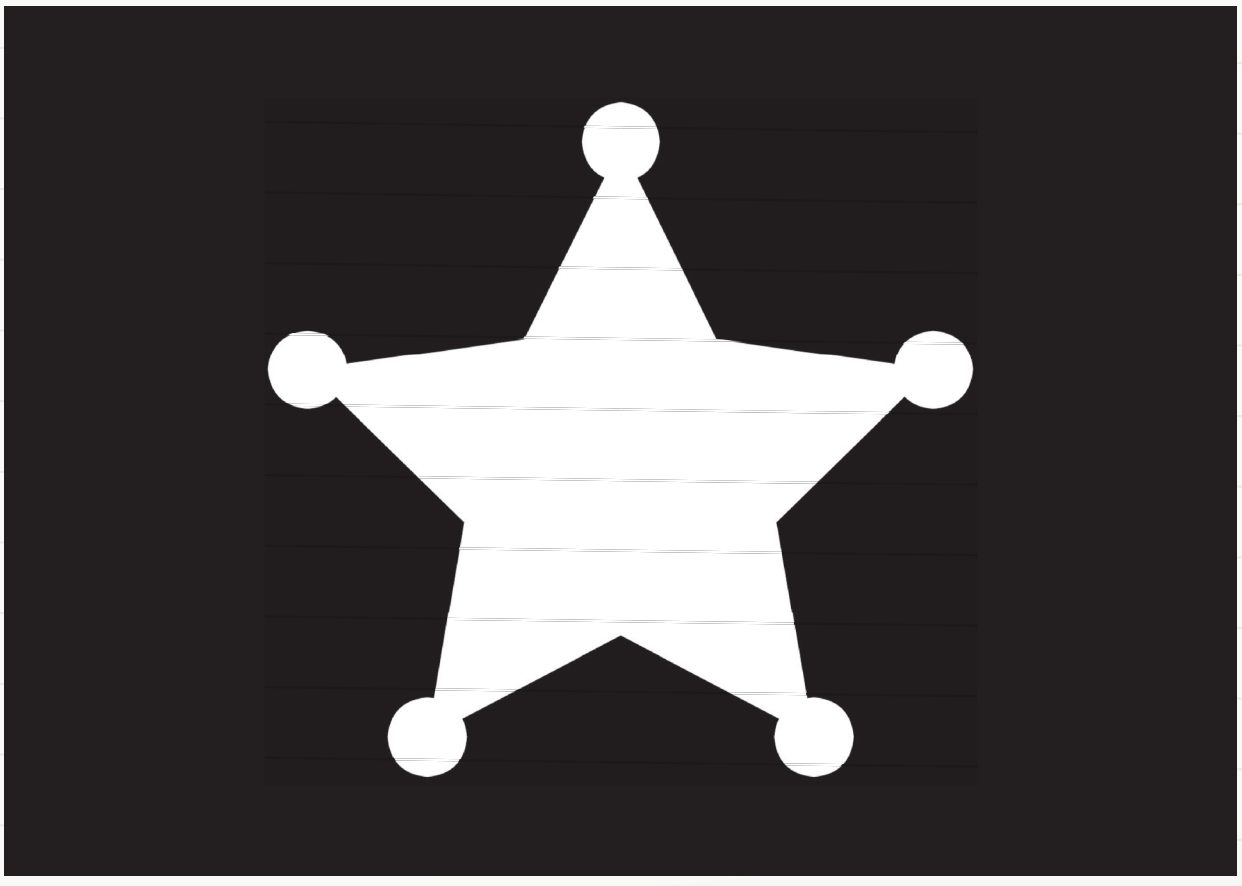
Terwijl mama zei dat alle drugsverslaafden ooit gestart waren met wiet. Ze vertelde over mensen die ze kende van vroeger, die blowden en daarna startten met xtc of coke. Ze gingen steeds verder en hadden alsmaar zin in zwaardere stuff.

Bijlage 2: **Grote pictogrammen bij Going out**









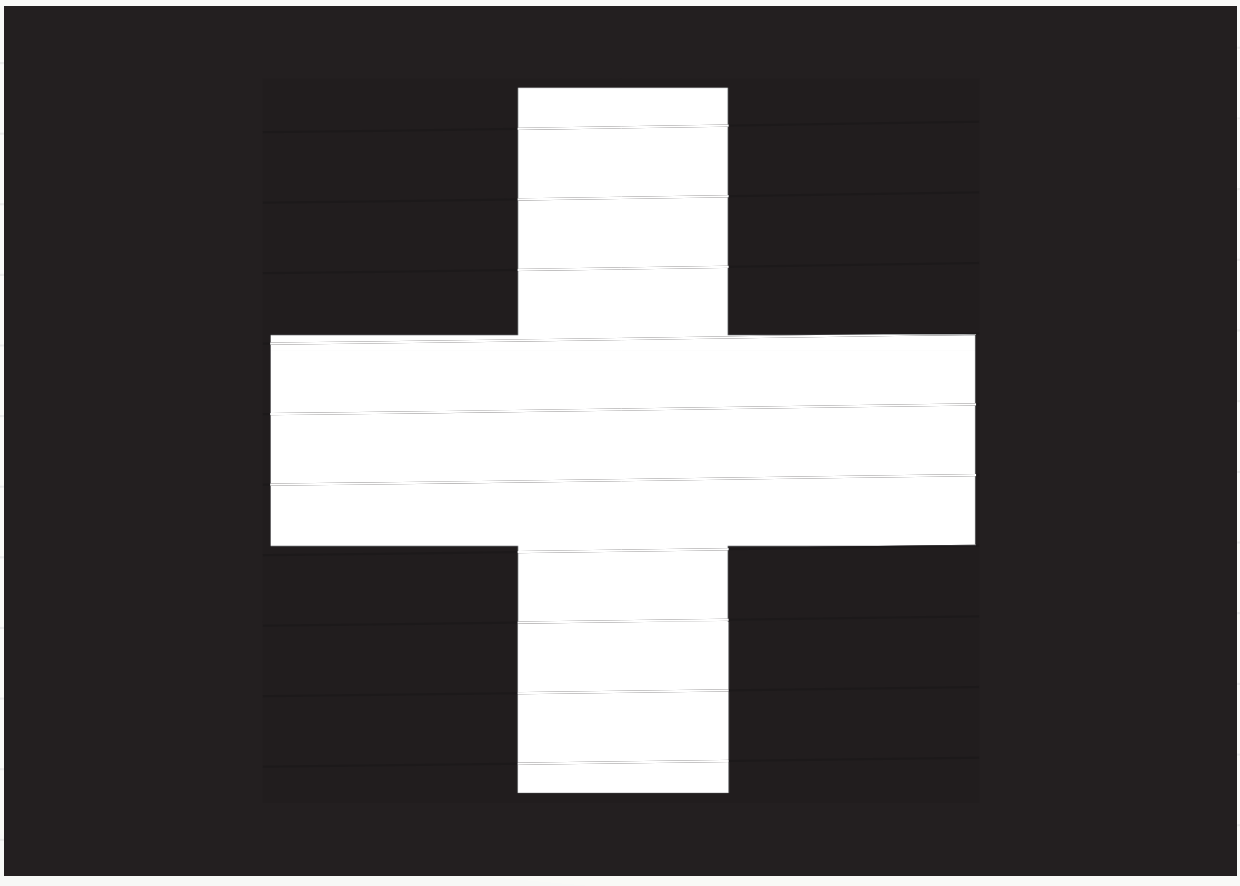







40°c







Bijlage 3: **Speelkaartjes bij Going out**





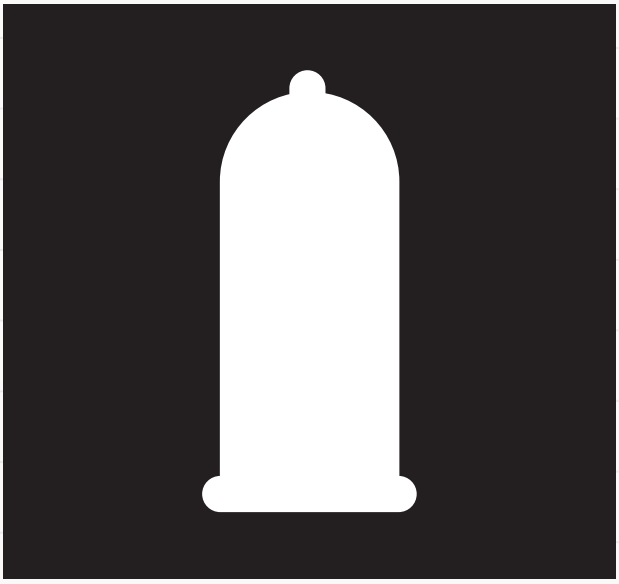


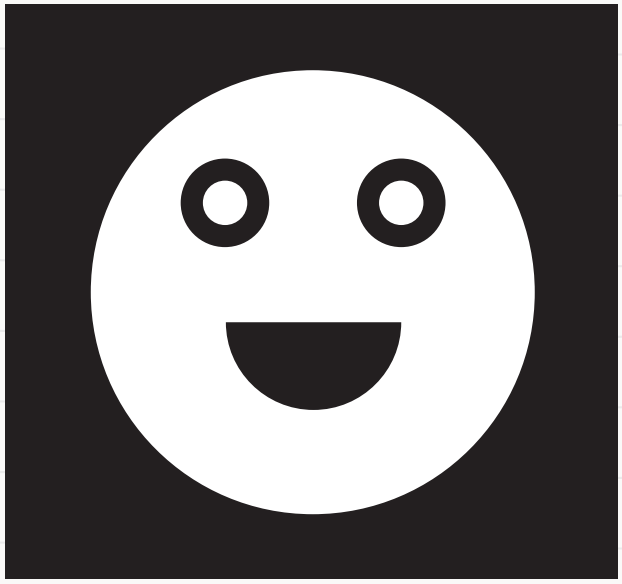


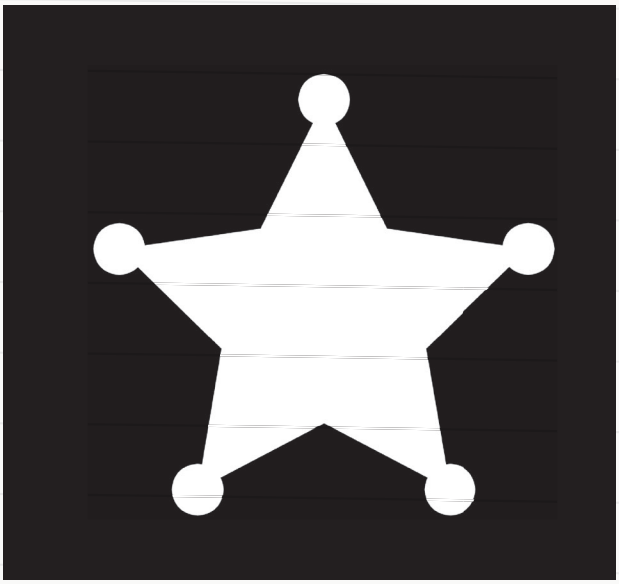




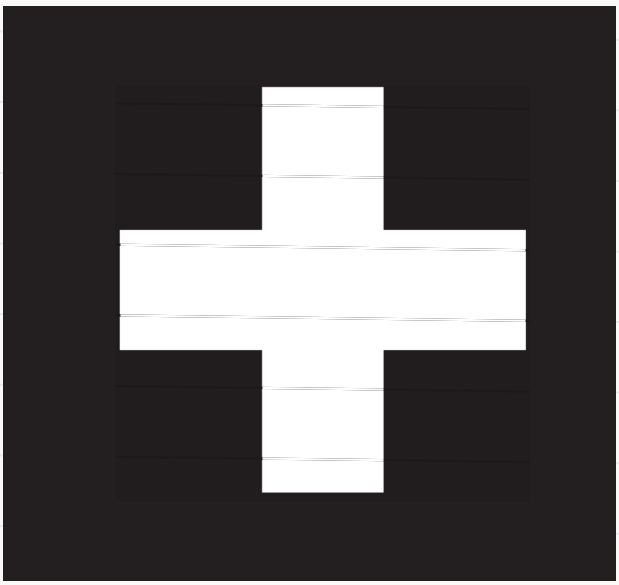












Bijlage 4: **Uitgaanstips bij Going out**





Drink niet overdreven veel alcohol.
Het belemmert je slaap en bezorgt je een kater.



Bewaak je grenzen.



Gebruik geen slaapmedicatie,
tenzij op aanraden van een arts.



Vermijd oppeppende drugs
(xtc, speed, cocaïne of energy drinks)
4 tot 6 uur voor het slapengaan.

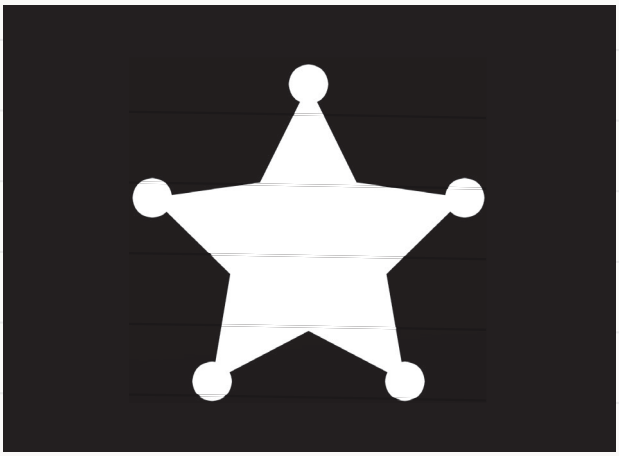


Blijf op enkele meters afstand
van de luidsprekers.



Geef je oren rust!
Ga af en toe naar de chill-outruimte.

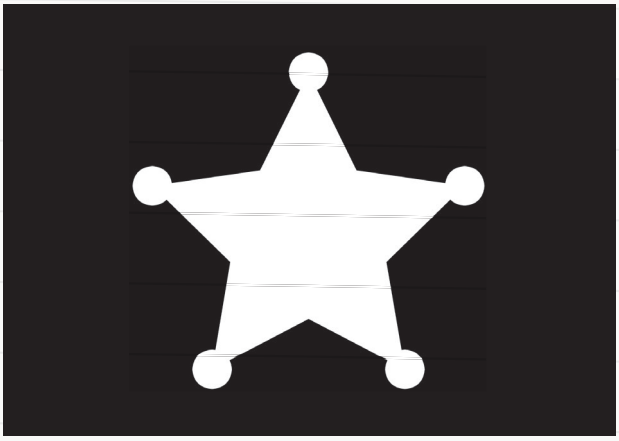




Bekijk en hou je aan de huisregels van het café, de fuif, het jeugdhuis, ...



Koop oordopjes. Bijvoorbeeld bij de apotheek, daar kun je ook uitleg vragen



Werk mee aan een oppervlakkige controle door security of portiers (zo niet kan je de toegang geweigerd worden). Spreek de portier aan als je een vraag of een probleem hebt.



Combinaties van alcohol, drugs en/of medicatie kunnen leiden tot onaangename verrassingen. Wil je geen risico lopen, gebruik geen drugs.



Duld geen dronken bestuurder, ook al is die bestuurder een vriend van je.



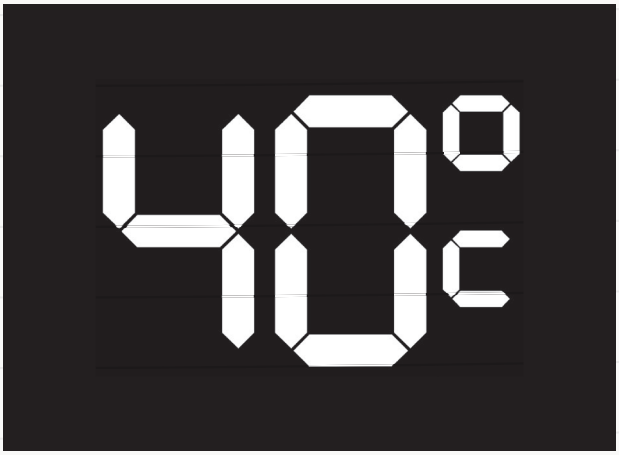
Kies een Bob (die drinkt niet, en loodst iedereen veilig naar huis).



Ga regelmatig chillen. In de meeste cafés of clubs vind je ergens wel een plekje om even onderuit te zakken en op adem te komen.



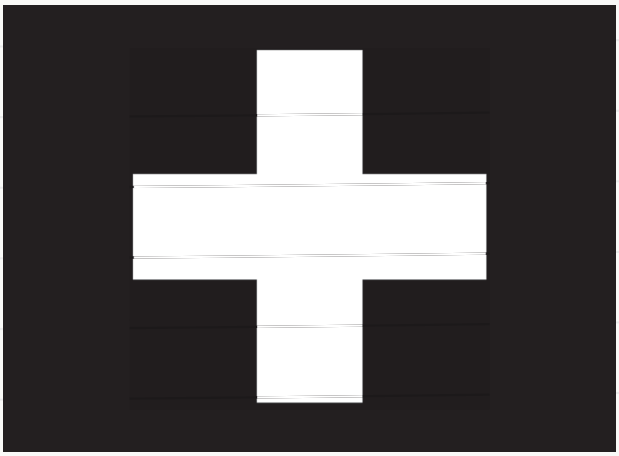
Rij je zelf maar ben je moe? Doe een powernap! Leg je op de achterbank, slaap een kwartiertje en je bent weer fit voor de rit.
Zet de wekker van je gsm.



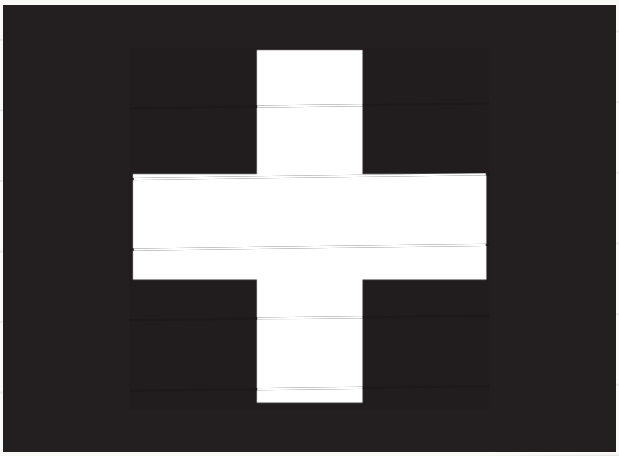
Drink ondertussen een glas water of frisdrank om je vochtbalans op peil te houden.



Het is ook handig om losse en verschillende laagjes kledij te dragen. Zo kan je een kledingstuk kwijt als je het te warm krijgt.



Zorgen dat je niet oververhit geraakt.



Zorg dat je voldoende uitgerust bent.





Zorg dat je geen drugs combineert.



Drink voldoende water of isotone dranken zoals Aquarius, Isostar, AA-drink.



Vermijd de combinatie drugs, alcohol en energydrinks omdat die je lichaam nog verder uitdrogen.



Spreek een vaste plek af waar jij en je vrienden elkaar altijd kunnen terugvinden.



Hou tijdens het feesten contact met je vrienden



Hou je gsm bij de hand: een sms'je kan wonderen doen.



Spreek een vaste plek af waar jullie elkaar terugvinden.



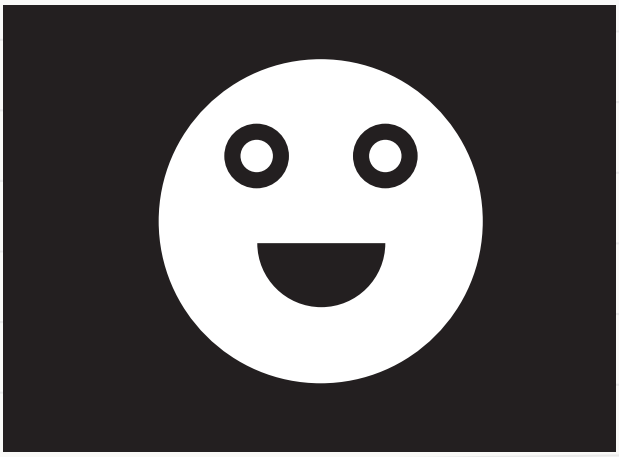
Hou elkaar op de hoogte als je even alleen of met anderen weggaat. Je vrienden kunnen inschatten of dat wel een goed idee is.



Geef ook een seintje wanneer je terug bent. Zo voorkom je dat je vrienden hun tijd moeten verspillen door je te gaan zoeken in de mensenmassa.



Als er iets misgaat (ruzie, je voelt je niet lekker) laat elkaar dan zeker niet in de steek, op welk vlak dan ook.



Niet onder invloed zijn is de nummer één tip om veilig uit te gaan!

Wat onthoud ik?

SESSIE 3: UITGAAN EN MIDDELENGEBRUIK



Uitgaan & middelengebruik

Colofon

Auteurs
Inge Baeten, stafmedewerker VAD
Nina De Paepe, stafmedewerker VAD
Fred Laudens, stafmedewerker VAD

Lay-out
Mojoville [www.mojoville.be]
schema standaardglazen p. 92 Wim Vandersleyen [www.wimvandersleyen.be]

Verantwoordelijke uitgever
dr. H. Peuskens, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
© 2025



VAD, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | vad@vad.be | www.vad.be
Ondernemingsnummer: 0424.327.587.
RPR Brussel

Het gebruik van (delen van) deze publicatie is toegestaan mits behoud van visie en doelstellingen van de publicatie, met duidelijke bronvermelding en als er geen financiële winst mee beoogd wordt.