Verkeer & middelengebruik

Spel voor mensen met een migratieachtergrond

VAD

SESSIE 5: MIDDELENGEBRUIK EN VERKEER

Tijdens deze sessie strijden twee ploegen om als eerste twintig nummers van een dartsbord te gooien. Afhankelijk van de worp moet een kennisvraag of een meningsvraag beantwoord worden of een doe-opdracht uitgevoerd. Zo ontdekken de jongeren hoe middelengebruik het inschattingsvermogen, het rijgedrag, ... kortom de verkeersveiligheid beïnvloedt. De jongeren wisselen tips uit over hoe ze risicovolle situaties kunnen vermijden en hoe ze adequaat kunnen reageren bij moeilijkheden.

WETEN, DENKEN, DOEN!

Doelstellingen:

- De jongeren weten dat middelengebruik een invloed heeft op verkeersveiligheid.
- De jongeren weten hoe ze onveilige situaties met betrekking tot middelengebruik en verkeer kunnen vermijden.
- De jongeren weten hoe ze kunnen reageren in risicovolle situaties met betrekking tot middelengebruik en verkeer.

Is deze sessie wel geschikt voor mijn minderjarige doelgroep?
Het thema middelengebruik en verkeer is ook van toepassing voor wie jonger is dan 18 jaar en nog geen rijbewijs heeft. De risico's van middelengebruik en verkeer zijn veel ruimer dan onder invloed rijden met de wagen. Denk bijvoorbeeld aan zich onder invloed in het verkeer begeven als bromfietser, fietser of voetganger of meerijden met een chauffeur die onder invloed is.
Heel wat jongeren zijn voor hun vervoer tijdens het uitgaan afhankelijk van oudere vrienden of volwassenen die het misschien niet zo nauw nemen met de risico's van middelengebruik in het verkeer. Je kan hen ondersteunen om zich weerbaar op te stellen en zo risico's te vermijden.
Op die manier kan je hen ook correct informeren voor jongeren zelf achter het stuur van de wagen gaan zitten.

TIPS

Materiaal:

- Dartsbord met pijltjes
- Scorebladen (= blad met de nummers om af te vinken) (bijlage 1, p. 109)
- Een doos met kennisvragen, meningsvragen en doe-opdrachten (bijlagen 2-3-4, p. 110)
- Materiaal voor de doe-opdrachten (zie beschrijving doe-opdrachten, p. 107)
- Een prijs voor de winnende groep
- Powerpoint
- Flap of invulblad 'Wat onthoud ik?' (bijlage p. 119)
- **Optioneel:** interessante brochures die je kan downloaden of bestellen (**www.bivv.be**) om met de jongeren mee te geven na afloop van de sessie:
  - » Wel jong, niet gek (BIVV, 2015)
  - » Onderweg naar meer ervaring (BIVV, 2015)
  - » Het woord aan de passagiers (BIVV, 2016)

Tijd:

- 2u

Voorbereiding:

- Het dartsspel is voorzien om te spelen in twee ploegen.
- Kopieer het scoreblad (bijlage 1, p. 109) voor beide ploegen.
- Kopieer de kennisvragen (bijlage 2, p. 110), meningsvragen (bijlage 3, p. 113) en doe-opdrachten (bijlage 4, p. 116) in een verschillende kleur, knip ze uit en verzamel ze in een doos.
- Verzamel het materiaal voor de doe-opdrachten.
- **Optioneel:** download of bestel interessante brochures om met de jongeren mee te geven na afloop van de sessie: **www.bivv.be**.

Aan de slag:

1. ENERGIZER

De sessie start met een energizer die het thema middelengebruik en verkeer op de kaart zet.

Heb oog voor jongeren die zelf of in hun nabije omgeving een ernstig verkeersongeval – al dan niet onder invloed – hebben meegemaakt. Dit thema kan heel wat emoties bij hen losmaken.

TIP

Iedereen zit in een kring. De begeleider vuurt in een snel tempo de vragen af op de groep. Wie bevestigend kan antwoorden, staat recht. Er wordt niet ingegaan op de antwoorden. De jongeren die rechtstaan gaan terug zitten en de volgende vraag wordt gesteld.

(Lees 'hij' ook altijd als 'zij').

- Wie heeft al eens meegereden met een chauffeur die teveel gedronken had?
- Wie heeft al eens met de bromfiets gereden terwijl hij teveel gedronken had?
- Wie heeft al eens iemand tegen gehouden die teveel gedronken had om te rijden?
- Wie zorgt altijd voor veilig vervoer als hij uitgaat?
- Wie is al eens Bob geweest voor anderen?
- Wie vindt dat alcohol erbij hoort als je uitgaat?
- Wie heeft al eens met de fiets gereden terwijl hij teveel gedronken had?
- Wie vindt dat er meer openbaar vervoer zou moeten zijn tijdens de weekendnachten?
- Wie heeft al eens een taxi genomen om veilig thuis te geraken?
- Wie heeft al eens moeten blazen bij een alcoholcontrole?
- Wie kent iemand die betrokken is geweest bij een verkeersongeval onder invloed?
- Wie drinkt niet als hij nog moet rijden?
- Wie mag altijd zijn ouders bellen om veilig thuis te geraken?
- Wie heeft al eens meer gedronken dan de bedoeling was?
- Wie kan op zijn vrienden rekenen als er iets fout gaat tijdens het uitgaan?
- Wie heeft al eens een dronken vriend(in) veilig thuis gebracht?
- Wie heeft al eens positief geblazen bij een alcoholcontrole?
- Wie zou weigeren in te stappen bij een chauffeur die teveel gedronken heeft?
- Wie kent de Responsible Young Drivers?
- Wie maakt gebruik van het openbaar vervoer om uit te gaan?

Wie is er recht gestaan tijdens deze oefening?
Is er iemand die geen enkele keer is recht gestaan?

Vaststelling zal zijn dat iedereen al eens te maken heeft gehad met het thema van deze sessie, namelijk middelengebruik en verkeer.

2. WETEN, DENKEN, DOEN!

- De groep wordt in twee ploegen verdeeld.
- Beide groepen (één deelnemer per groep) gooien om beurt met een pijltje naar het dartsbord.
- Wordt een even cijfer geraakt, dan moet de groep een kennisvraag beantwoorden, bij een oneven cijfer bespreken ze een meningsvraag. Beide groepen luisteren naar elkaar. Als de vraag beantwoord is, mag het overeenkomstige cijfer geschrapt worden op het scoreblad.
- Als een nummer geraakt werd, dat reeds geschrapt is op het scoreblad, dan gaat de beurt naar de andere groep.
- Gooit een deelnemer driemaal buiten het bord, dan moet de groep een doe-opdracht uitvoeren. Wie de doe-opdracht wint, mag een cijfer naar keuze schrappen op zijn scoreblad.
- De groep die het eerst alle nummers op zijn scoreblad kan schrappen, wint en krijgt een prijs. Indien er te weinig tijd is om door te spelen tot een groep alle nummers heeft kunnen schrappen, dan is de groep die de meeste nummers heeft kunnen schrappen de winnaar.

In deze handleiding vind je bij de kennisvragen telkens het correcte antwoord terug. Bij de meningsvragen is het de bedoeling de jongeren hun meningen te laten uitwisselen. Ook bij de meningsvragen vind je extra informatie. Als begeleider kan je hieruit putten om de jongeren extra informatie of argumenten aan te reiken om zich een mening te helpen vormen. Dezelfde informatie komt soms bij meerdere vragen terug. Is deze informatie al voldoende aan bod gekomen, dan kan je hier sneller overgaan.

Je kan er ook voor opteren om vooraf een selectie te maken in de vragen die je aan bod wil laten komen. In dat geval is het aangewezen om een aangepast scoreblad te voorzien met minder cijfers om te schrappen. Wordt een cijfer gegooid dat niet op het scoreblad staat, dan gaat de beurt naar de andere groep.

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 per sessie 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. 119) voorzien waarop de jongeren per sessie individueel kunnen invullen wat hen het meest bijblijft.

ANTWOORDEN KENNISVRAGEN

KENNIS:

Waarom is het niet veilig om alcohol te drinken en te rijden?
Na een paar glazen alcohol rij je al minder goed. Je voelt je misschien prima, maar toch rij je onvoorzichtiger en reageer je trager. Je ziet minder duidelijk wat er naast je gebeurt en je merkt andere weggebruikers pas later op. Ook het vermogen om beslissingen te nemen vermindert onder invloed van alcohol. Omdat beginnende bestuurders minder ervaring en dus minder automatismen hebben ontwikkeld, wegen de negatieve effecten van alcohol op het rijgedrag bij hen sterker door. Je hebt minder controle over de auto.

KENNIS:

Als je alleen bier drinkt, kan je zonder probleem rijden.
Met sterkedrank moet je wel oppassen.

FOUT

Of je nu bier, wijn of sterkedrank drinkt, maakt niet uit. Als deze dranken in het juiste glas (= een standaardglas) worden geschonken, krijg je per glas dezelfde hoeveelheid alcohol binnen. Je neemt dan telkens ongeveer 10 gram pure alcohol per glas op in je bloed. Een consumptie zoals ze in de horeca geschonken wordt, komt meestal overeen met een 'standaardglas'. Er bestaan wel uitzonderingen op die regel: een glas zwaar bier bevat meer alcohol dan een standaardglas. Onderstaande tabel geeft je alvast een idee.

STANDAARDGLAS ALCOHOL	= 10 g PURE ALCOHOL	= 12.7 ml PURE ALCOHOL

	GLAS BIER	GLAS WIJN	APERITIEF (PORTO, SHERRY)	STERKEDRANK	BLIK BIER	ZWAAR BIER	FLES WIJN
STANDAARD-GLAZEN	1.0	1.0	1.0	1.0	1.3	1.7 TOT 2.5	7.5
	25 cl.	10 cl.	5 cl.	3.5 cl.	33 cl.	33 cl.	75 cl.

KENNIS:

Zolang ik zelf niets voel van wat ik gedronken heb – en ik kan wel wat verdragen – kan ik gerust nog rijden.

FOUT

De invloed van alcohol op de hersenen maakt dat je situaties minder goed kan inschatten en dat je trager reageert. Mensen die teveel gedronken hebben, denken vaak dat zij nog in staat zijn om veilig te rijden terwijl dat absoluut niet het geval is. Alcohol heeft altijd invloed op je rijgedrag.
En ook al denk je zelf niets te voelen, een alcoholcontrole door de politie liegt niet.
Vanaf 0,5 promille ben je strafbaar.

.....

KENNIS:

Geneesmiddelen in het verkeer kunnen gevaarlijk zijn.

JUIST

Slaap- en kalmeringsmiddelen doen de concentratie en reactiesnelheid dalen. Daardoor verhoogt de kans op verkeersongevallen. Ook pijnstillers en andere geneesmiddelen (bijvoorbeeld antidepressiva) kunnen je rijvaardigheid beïnvloeden. Ze kunnen duizeligheid, gezichtsstoornissen, slaperigheid en concentratieproblemen veroorzaken. Maar de ene pijnstiller is de andere niet. Er is een groot verschil tussen een bruistablet paracetamol en een zware pijnstiller zoals morfine. Check altijd de bijsluiter of vraag advies aan je dokter of apotheker.
Geneesmiddelen combineer je beter niet met alcohol of drugs. Alcohol versterkt hun (bij)werking(en), waardoor het nog gevaarlijker wordt om je in het verkeer te begeven.
Onderstaande tabel geeft je alvast een idee.

.....

KENNIS:

Als je medicatie neemt en je in het verkeer begeeft, kan je strafbaar zijn.

JUIST

Slechts weinig mensen weten dat er een wetgeving bestaat over het rijden onder invloed van medicijnen zoals slaap- en kalmeringsmiddelen, antidepressiva en sommige pijnstillers. Je bent dus strafbaar als de politie zou vaststellen dat je rijvaardigheid verminderd is door gebruik van dat soort geneesmiddelen. Check dus altijd de bijsluiter en vraag raad aan je apotheker of dokter.
Het is de dokter die de rijgeschiktheid van de patiënt die medicatie gebruikt bepaalt en de geldigheidsduur van het advies vastlegt. De dokter kent de reden van het gebruik en bepaalt de dosis die je mag gebruiken. Tevens is de dokter op de hoogte van eventuele medicijncombinaties.

.....

KENNIS:

Waarom is het niet veilig om te blowen en te rijden?

Chauffeurs onder invloed van cannabis lopen dubbel zoveel risico om een ongeval te veroorzaken dan nuchtere chauffeurs. Cannabisgebruik beïnvloedt de vaardigheden die nodig zijn om een wagen te besturen. Zo vertraagt de reactietijd en verslechtert de waarneming. Ook de motoriek en het vermogen om snelheden nauwkeurig in te schatten, verslechteren. In combinatie met alcohol wordt het risico nog groter.

.....

KENNIS:

Als ik een joint heb gerookt, ben ik een betere chauffeur.

FOUT

Een cannabisroes maakt het moeilijker om zich te concentreren, logisch na te denken en iets te onthouden. Cannabis en verkeer gaan dus niet samen, ook al hebben gebruikers soms de indruk dat alles vlotter gaat.
Dat komt omdat cannabis het gevoel dat je hebt op het moment dat je gebruikt, versterkt. Wie zich slecht voelt, kan zich nog slechter gaan voelen, maar wie zich goed en vol zelfvertrouwen voelt, kan zich na een joint nog beter gaan voelen en het gevoel krijgen dat hem niets kan overkomen. Net daardoor word je overmoedig en ga je inschattingsfouten maken.

.....

KENNIS:

Rijden onder invloed van cannabis is minder gevaarlijk dan rijden onder invloed van alcohol.

FOUT

Zowel rijden onder invloed van cannabis als rijden onder invloed van alcohol is gevaarlijk. Niet alleen voor jezelf trouwens, je brengt er ook anderen mee in gevaar. In de eerste plaats je passagiers, maar zeker ook andere (zwakke) weggebruikers.
Chauffeurs onder invloed van cannabis lopen dubbel zoveel risico om een ongeval te veroorzaken dan nuchtere chauffeurs. In combinatie met alcohol wordt het risico nog groter.

.....

KENNIS:

Druggebruik in het verkeer is minder gevaarlijk dan alcoholgebruik.

FOUT

Net zoals alcohol beïnvloeden illegale drugs je rijgedrag. Van cannabis en GHB reageer je trager.
Met cocaïne, speed of xtc, neem je vlugger risico's, wat in het verkeer grote gevolgen kan hebben.
Naast illegale drugs kunnen ook bepaalde types van medicatie (vb. 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. Het besturen van een wagen is nog niet geautomatiseerd, je hebt al je concentratie nodig. Middelen die de concentratie verminderen zijn daarom extra gevaarlijk.

.....

KENNIS:

Vermoeid achter het stuur zitten is even gevaarlijk als rijden onder invloed.

JUIST

Zorg dat je goed uitgeslapen bent als je uitgaat en van plan bent om te rijden. Met een slaaptekort achter het stuur zitten, is even gevaarlijk als rijden onder invloed. Zelfs als je je niet vermoeid voelt, verslapt je waakzaamheid zeer snel bij het rijden. Als je moe bent tijdens het rijden reageer je trager, kun je moeilijker de verkeerssituatie inschatten en 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.
Als je te moe bent om te rijden, is een pitstop met een powernap de enige oplossing. 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.

.....

KENNIS:

Waarom is het niet veilig om speed of cocaïne te gebruiken en te rijden?

Zowel speed als cocaïne geven een boost op lichamelijk en psychisch vlak. Gebruikers voelen zich sterk, actief, spraakzaam en vol zelfvertrouwen. Gebruikers van speed en cocaïne blijven beter weg uit het verkeer. Het gebruik maakt hen roekeloos: te snel rijden, straatraces, nog snel door het rood rijden, bochten afsnijden, te laat inhalen, zonder gordel rijden,… De risico's worden onderschat en de eigen rijvaardigheid wordt overschat, een gevaarlijke combinatie!
Onder invloed van deze drugs worden inspanningen langer volgehouden, zonder vermoeidheid te voelen. Het energiegevoel is echter misleidend. Eens de speed of cocaïne uitgewerkt is, voelt men zich extra moe en vaak ook lusteloos, wat opnieuw risico's oplevert in het verkeer.

.....

KENNIS:

Als ik speed of cocaïne gebruik, ben ik alerter achter het stuur.

FOUT

Schijn bedriegt! Wie speed of cocaïne gebruikt, voelt zich sterk, actief, spraakzaam en vol zelfvertrouwen, maar gaat zich net daardoor ook roekeloos gedragen: te snel rijden, straatraces, nog snel door het rood rijden, bochten afsnijden, te laat inhalen, zonder gordel rijden,… de risico's worden onderschat en de eigen rijvaardigheid wordt overschat, een gevaarlijke combinatie!
Bovendien, eens de speed of cocaïne uitgewerkt is, voelt men zich extra moe en vaak ook lusteloos, wat opnieuw risico's oplevert in het verkeer.

.....

KENNIS:

GHB in het verkeer is gevaarlijk.

JUIST

GHB werkt verdovend. Bij een lage dosis raak je in een roes, die vergelijkbaar is met dronkenschap. GHB heeft een negatieve invloed op het reactie- en coördinatievermogen, tot enkele uren na het gebruik. GHB in het verkeer is dus te mijden!
De combinatie van GHB met alcohol is extra gevaarlijk. Die twee verdovende middelen versterken elkaar, wat snel kan leiden tot bewusteloosheid of coma.
Een specifiek risico bij GHB is dat het moeilijk te doseren is. Het verschil tussen de hoeveelheid GHB die het gewenste effect oplevert en de hoeveelheid die een overdosis veroorzaakt, is klein. Een klein beetje te veel GHB kan iemand al in een diepe slaap brengen. Bij nog meer gaat die persoon in overdosis, raakt bewusteloos en kunnen er ernstige ademhalingsstoornissen optreden. Coma en zelfs een dodelijke afloop komen voor, onder meer door verstikking. Het ontwaken uit zo'n coma kan traag verlopen en gaat vaak samen met misselijkheid. Op die manier kan men stikken in het eigen braaksel.

.....

KENNIS:

Waarom is het niet veilig om tripmiddelen te gebruiken en te rijden?

Tripmiddelen zijn drugs die vervormen wat we horen, zien, ruiken, voelen en smaken.
Ze beïnvloeden de manier waarop we de omgeving ervaren. Zo veroorzaken ze hallucinaties.
Daarom worden tripmiddelen ook hallucinogene drugs of kortweg hallucinogenen genoemd.
Lsd is het bekendste tripmiddel. Ook sommige paddenstoelen en cactussoorten zijn hallucinogenen.

Tripmiddelen veranderen ook het beoordelingsvermogen. Daardoor kan een gevaarlijke situatie ontstaan, bijvoorbeeld wanneer de gebruiker een auto ervaart als een speelgoedautootje.

.....

KENNIS:

Vanaf hoeveel promille ben je strafbaar als je rijdt terwijl je alcohol gedronken hebt?
Alcohol achter het stuur is strafbaar vanaf 0.5 promille. De straffen worden zwaarder naarmate je meer alcohol in je bloed hebt.
Voor beroepschauffeurs (bestuurders van vrachtwagens, bussen, taxi's, ambulances, …) is de wet sinds 1 januari 2015 strenger. Zij moeten zich houden aan een alcohollimiet van 0,2 promille. Dat betekent dat deze chauffeurs al na het drinken van één glas strafbaar zijn. In de praktijk komt dit dus neer op een nultolerantie voor drinken in het verkeer voor beroepschauffeurs.

KENNIS:

Als je denkt dat je teveel gedronken hebt om je in het verkeer te begeven, kan je snel ontnuchteren door een energy drank te drinken.

FOUT

Er bestaat geen enkel middeltje dat helpt om sneller nuchter te worden. De (gezonde) lever doet er ongeveer anderhalf uur over om een standaardglas alcohol af te breken en er is niets wat dat kan versnellen. Ook de verschillende drankjes die verkocht worden met de belofte dat ze iemand sneller weer nuchter maken, kunnen dat niet.

KENNIS:

Als je als voetganger dronken rondloopt, ben je ook strafbaar.

JUIST

Ook als je gewoon dronken rondloopt ben je strafbaar op basis van de wet op de beteugeling van dronkenschap. Er bestaan straffen voor dronkenschap op een openbare plaats, maar ook het schenken van alcoholische dranken aan een persoon die kennelijk al dronken is en het doen drinken van een persoon die kennelijk dronken is, zijn strafbaar.

KENNIS:

Je kan ook een boete krijgen als je dronken op je fiets rijdt.

JUIST

De verkeerswetgeving bepaalt dat rijden vanaf 0,5 promille alcohol in het bloed strafbaar is.
Dit geldt zowel voor rijden met de wagen, motorfiets, brommer als fiets. Concreet betekent dit dat je bijvoorbeeld ook je rijbewijs kan kwijtraken als je onder invloed fietst. Ook aanstalten maken om te rijden is strafbaar vanaf 0,5 promille alcohol in het bloed.

KENNIS:

Welke straffen staan er op alcoholgebruik in het verkeer?

Wanneer je na een alcoholtest **meer dan 0,5 promille** in je bloed blijkt te hebben, kan de politie onmiddellijk 170 euro innen of voor hetzelfde bedrag een minnelijke schikking treffen. Men krijgt een rijverbod van minimum drie uur.
De rechter kan een boete uitspreken tot 3.000 euro en het recht tot sturen ontzeggen. Met welk voertuig je rijdt, maakt geen verschil voor de strafmaat.
Vanaf 0,8 promille worden de straffen zwaarder. Bij een minnelijke schikking betaalt men 400 tot 1.200 euro (afhankelijk van het precieze alcoholgehalte in het bloed). Het recht tot sturen wordt minimum zes uur ontnomen en het rijbewijs kan onmiddellijk ingetrokken worden.
Het parket kan de overtreder ook voor het gerecht brengen. Dat is bijvoorbeeld een mogelijkheid als de overtreder al verschillende keren betrapt is op rijden onder invloed. Wie meer dan 1,2 promille alcohol in het bloed heeft, moet onvermijdelijk voor de rechter komen.
De rechter kan boetes van 1.600 tot 16.000 euro uitspreken.

KENNIS:

Iedereen kent de alcoholcontroles in het verkeer, maar hoe voert de politie drugcontroles uit?
Bij een controle op drugs in het verkeer voorziet de wet een procedure in drie stappen:

1. Aan de hand van een checklist gaat de politie na of je uiterlijke tekenen vertoont die erop kunnen wijzen dat je onder invloed van drugs bent. Men let bijvoorbeeld op bloeddoorlopen ogen, verwijde of verengde pupillen, moeilijk spreken, verward of nerveus gedrag, verstoord evenwicht,…
2. Heeft men op basis van die checklist een vermoeden dat je rijdt onder invloed van drugs, dan zal men een speekseltest afnemen (ter plaatse). Bij een positieve speekseltest volgt automatisch stap 3, een speekselanalyse waarbij speeksel wordt geanalyseerd in een labo. Maar ook aan de positieve speekseltest hangen al straffen vast: zo wordt je rijbewijs onmiddellijk ingehouden voor 12 uur. Bovendien kan de procureur des Konings onmiddellijk het rijbewijs laten intrekken voor 15 dagen. Deze maatregel kan maximaal tweemaal met 3 maanden verlengd worden.
3. Bij de speekselanalyse krijgt de bestuurder een apparaat waarmee hij/zij speeksel uit de mond kan verzamelen. Dit staal wordt naar een labo gestuurd voor grondigere analyse. De resultaten daarvan gelden als wettelijk bewijs. Als ook dat staal positief is, ben je strafbaar en moet je voor de politierechtbank verschijnen.

.....

KENNIS:

Welke straffen staan er op druggebruik in het verkeer?

Bij een positieve speekseltest (die ter plaatse wordt uitgevoerd en vooraf gaat aan de speekselanalyse die in een labo gebeurt) wordt je rijbewijs onmiddellijk ingehouden voor 12 uur. Bovendien kan de procureur des Konings onmiddellijk het rijbewijs laten intrekken voor 15 dagen. Deze maatregel kan maximaal tweemaal met 3 maanden verlengd worden.

Na een positieve speekselanalyse ben je strafbaar en moet je voor de politierechtbank verschijnen.

De straffen gaan van een geldboete van 1.600 tot 16.000€ tot een mogelijk rijverbod van minimum 3 maanden tot maximum 2 jaar.

Wie zijn rijbewijs nog geen twee jaar heeft, krijgt automatisch een rijverbod en moet opnieuw een rijexamen afleggen om dat terug te krijgen.

Als men herhaaldelijk op drugs in het verkeer betrapt wordt, kan de straf oplopen tot een boete van 40.000€, inclusief een mogelijke gevangenisstraf (1 maand tot 2 jaar) en een verval van het recht om een wagen te besturen sturen (minimum 3 maanden en ten hoogste 5 jaar).

.....

KENNIS:

Wie zijn rijbewijs nog geen twee jaar heeft, krijgt strengere straffen voor rijden onder invloed van alcohol of illegale drugs.

JUIST

Heel wat ongevallen doen zich voor tijdens de eerste twee jaar na het behalen van het rijbewijs. Daarom volgt, zodra je je rijbewijs op zak hebt, een periode van twee jaar nultolerantie. Concreet betekent dit dat sommige overtredingen je je rijbewijs kunnen kosten. Je krijgt het pas terug als je opnieuw slaagt voor het theoretische of praktische examen.
In sommige gevallen kan de rechter de beginnende bestuurder een educatieve straf voorstellen. Die bestaat erin een opleiding te volgen bij het Belgisch Instituut voor de Verkeersveiligheid (BIVV). Dan spreken we van een 'alternatieve straf'. Ook psychologische of medische herstelonderzoeken behoren tot de mogelijkheden in geval van herhaling van de overtreding.
(Uit: Wel jong, niet gek & Onderweg naar meer ervaring, BIVV)

.....

KENNIS:

Wie is Bob en wat doet hij (niet)?
Bob is de persoon in het gezelschap die niet drinkt en ervoor zorgt dat iedereen veilig thuis geraakt. Bob hoeft niet iedere keer dezelfde persoon te zijn, maak er een beurtrol van. Je maakt het Bob makkelijker door hem geen alcohol op te dringen en zijn engagement te waarderen!
Meer info: www.bob.be

Weetje: Het Bob-concept werd in 1995 in België uitgevonden. Vandaag wordt het gebruikt door verschillende Europese landen. Bob heet Des in Groot-Brittannië, Sam in Frankrijk en …Krzys in Polen.
(Uit: Het woord aan de passagiers, BIVV)

.....

KENNIS:

Jongeren worden altijd scheef bekeken als het over verkeer gaat, alsof ze verantwoordelijk zijn voor alles wat misloopt. Dit is onterecht!

JA EN NEE

Jonge bestuurders (= bestuurders tussen 18 en 24 jaar oud) rijden minder vaak onder invloed van alcohol (echt waar!)

Percentage positief bevonden chauffeurs in functie van de leeftijdscategorie:
18-24 jaar = 1,6%
25-39 jaar = 2,5%
40-54 jaar = 2,8%

Slechts 13% van de jonge bestuurders is nog nooit Bob geweest en ruim 40% van hen is vaak of altijd Bob.

En toch sterven in 2013 119 jongeren en raakten 10.289 jongeren verwond in een verkeersongeval. Daarmee zijn verkeersongevallen de eerste doodsoorzaak bij jongeren.
Jongeren zijn zeker niet verantwoordelijk voor alle problemen in het verkeer. Velen zijn zich bewust van de gevaren in het verkeer en nemen hun verantwoordelijkheid op.
(Uit: Wel jong, niet gek & Onderweg naar meer ervaring, BIVV)

.....

KENNIS:

Wat moet je doen bij een ongeval?
Blijf kalm.
Als er gewonden zijn, bel dan de hulpdiensten op het **nummer 112**.

Drie zaken moet je zeker vermelden:

- Het exacte adres van de plaats van het ongeval: gemeente, straat en huisnummer van het dichtstbijzijnde gebouw
- Het aantal slachtoffers en hun toestand, bij bewustzijn of niet
- Vermeld bijzondere risico's: een lek in een voertuig, een brand…

Wat je beter niet doet:

- Geef nooit eten of drinken aan een slachtoffer, zelfs niet wanneer hij of zij dat vraagt. Misschien moet het slachtoffer geopereerd worden, dan is het beter dat men niets gegeten of gedronken heeft.
- Neem nooit de helm af van een fietser, bromfietser of motorrijder. Door de helm af te nemen, riskeer je onder andere de nek van het slachtoffer te verwonden.

(Uit: Het woord aan de passagiers, BIVV)

.....

ANTWOORDEN MENINGSVRAGEN



MENING:

Als passagier kan je niets doen aan het rijgedrag van de chauffeur.

Als de jongeren dit bevestigen, kan je onderstaand argument gebruiken:
Eén op drie jongeren tussen 15 en 18 jaar, die sterft of zwaargewond raakt in het verkeer, is passagier in een wagen. Het is dus belangrijk om stil te staan bij de mogelijkheden die je als passagier hebt om het rijgedrag van de chauffeur positief te beïnvloeden

Bijvraag: Wat kan je dan precies doen?
Soms gedraagt de bestuurder zich roekeloos. Hij of zij rijdt te snel, te bruusk, let niet op andere weggebruikers,… In zo'n geval kan het van levensbelang zijn om als passagier te zeggen wat er op je lever ligt. Blijf vriendelijk, dan heb je meer kans dat er naar jou geluisterd wordt. Je kan beter omschrijven wat je op dat ogenblik voelt ("ik voel me niet op mijn gemak bij deze snelheid, ik zou graag hebben dat we iets trager rijden"), dan de bestuurder verwijten naar het hoofd te slingeren ("je overdrijft, je rijdt echt te snel, zo veroorzaak je nog een ongeval…").

Wat kan je zeggen om iemand ervan te overtuigen zijn gedrag te veranderen?
Enkele weetjes:

- Hoe sneller je rijdt, hoe kleiner je gezichtsveld. Een voetganger heeft een gezichtsveld van 180 graden. Bij een bestuurder die 120 km/u rijdt, bedraagt het gezichtsveld nog amper 35 graden! Zo wordt het erg moeilijk om te voorspellen wat anderen gaan doen. Snel rijden verhoogt dus de kans op een ongeval.
- Met een snelheid van 120 km/u doe je 50 minuten over het traject van 100 km tussen Brussel en Oostende. Met een snelheid van 140 km/u win je amper…7 minuten! Is deze schamele tijdswinst echt de moeite waard om levens op het spel te zetten?

Bijvraag: En wat als je chauffeur een voorlopig rijbewijs heeft, mag je met hem meerijden?
Rij nooit als passagier mee met een bestuurder die geen rijbewijs voor personenwagens heeft (rijbewijs B). Houders van een voorlopig rijbewijs met begeleider(s) moeten steeds vergezeld zijn door één van hun begeleiders en mogen geen passagiers vervoeren.

(Uit: Het woord aan de passagiers, BIVV)

.....

MENING:

Wanneer ik achter het stuur zit, ben ik de enige die beslist!
Als jij achter het stuur zit, neem jij de beslissingen. Jij kiest de muziek en de temperatuur en je ziet erop toe dat iedereen zijn veiligheidsgordel om heeft alvorens je vertrekt.
De passagiers hebben over het algemeen een positieve invloed op de bestuurder. Maar soms is dat niet het geval. Ze kunnen ervoor zorgen dat je risicovoller gaat rijden. Zorg er dan ook voor dat jij het voor het zeggen hebt. Vraag hen om met jou rekening te houden. jij hebt immers de taak en verantwoordelijkheid om hen veilig thuis te brengen.
(Uit: Onderweg naar meer ervaring, BIVV)

.....

MENING:

Ik rij liever mee met iemand die dronken is dan dat ik een andere oplossing moet zoeken.
Meerijden met iemand die gedronken heeft, is altijd af te raden. Natuurlijk is het niet altijd eenvoudig om een alternatief te zoeken. Misschien is een taxi te duur, is er geen openbaar vervoer in de buurt, zijn al je andere vrienden al vertrokken, durf je niet iemand anders bellen. En om te wachten tot de ochtend is het wat koud in je dunne uitgaanskledij.
Daarom is het een goed idee om voor je uitgaat al na te denken over wat je zou kunnen doen als Bob het laat afweten. Hou tijdens je avondje uit ook een oogje in het zeil. Je kan Bob motiveren en bedanken door bijvoorbeeld zijn niet-alcoholische consumpties te betalen en door zelf ook een keer Bob te zijn.

.....

MENING:

Als dronken fietser ben ik minder gevaarlijk dan iemand die dronken met de brommer of de auto rijdt.

Je zou dit kunnen denken omdat je als fietser minder snelheid maakt, maar waar draait het eigenlijk om bij gevaar versus veiligheid? Denk je vooral aan je eigen veiligheid of ook aan die van anderen? Wat als je een verkeersongeval veroorzaakt en niet jijzelf, maar anderen raken gewond? Ook als dronken fietser ben je een gevaar op de weg, niet alleen voor jezelf, maar zeker ook voor anderen.

.....

MENING:

Goeie afspraken, maken goeie vrienden. Wat kan dit betekenen op vlak van uitgaan?

Net zoals je je vooraf afvraagt wat je gaat aandoen en met wie je afspreekt, stel je jezelf volgende vragen:

- Hoe ga ik erheen?
- Hoe keer ik terug?
- Moet iemand me een lift geven?
- Zo ja, wie?
- Kan ik deze persoon vertrouwen?
- Zijn er andere mogelijkheden dan de auto?

Als je zelf rijdt, is het het veiligst om niet te drinken. Doe je dat wel, dan check je op voorhand de alternatieven: een vriend die rijdt, het openbaar vervoer of met de taxi. Als je samen rijdt, spreek je vooraf af wie Bob is. Bob is de persoon in het gezelschap die niet drinkt en ervoor zorgt dat iedereen veilig thuis komt.

(Uit: Het woord aan de passagiers, BIVV)

.....

MENING:

Wat als je wordt opgehaald door een ouder van een vriend en je merkt dat die teveel gedronken heeft?

Weinig jongeren durven in zo'n geval te weigeren om in te stappen: Slechts 36% van de jongeren (18 tot 29 jaar) zegt geweigerd te hebben om in te stappen bij een bestuurder die vermoedelijk onder invloed van alcohol en/of drugs was.
Een bestuurder die onder invloed van alcohol achter het stuur zit, heeft over het algemeen een gevoel van almacht waardoor hij denkt dat hij zonder probleem kan rijden. Het ligt bij jongeren moeilijk om een vriend of in dit geval de ouder van een vriend te zeggen dat je niet bij hem in de wagen wil stappen omdat hij teveel gedronken heeft.

Bijvraag: Hoe zou dit komen?

Bijvraag: Maakt het verschil als het je eigen ouder is?

Bijvraag: Hoe kan je zo'n situatie voorkomen of wat kan je in zo'n geval doen?

Het is een goed idee om voor je uitgaat al na te denken over alternatieve vervoerswijzen: zijn er ook andere mensen met wie je kan meerijden, kan je het openbaar vervoer nemen, kan je je ouders bellen,... Het is beter je ouders midden in de nacht wakker te bellen om je te komen halen dan dat je in de wagen stapt van een bestuurder die teveel alcohol gedronken heeft en/of drugs gebruikt heeft. Je maakt best vooraf met je ouders afspraken over noodsituaties.

(Uit: Onderweg naar meer ervaring, BIVV)

.....

MENING:

Als je uitgaat drink je soms meer dan de bedoeling was. Hoe zou dat komen?

Mogelijke redenen:

- De alcohol zelf: alcohol verdooft de remmingen, je gaat je roekelozer gedragen en denkt minder na over de gevolgen van je gedrag.
- Uitgaan = alle remmen los.
- Je leeft in het moment en denkt niet verder na.
- Iedereen drinkt en er worden rondjes gegeven.
- Je vindt het lastig om te weigeren.
- Je vindt het wel stoer en wil indruk maken.
- Het hoort er nu eenmaal bij.
- Het maakt je minder verlegen en geeft je meer zelfvertrouwen.

.....

MENING:

Groepsdruk zorgt ervoor dat jongeren drinken of drugs gebruiken, ook als ze nog moeten rijden. Klopt dat?

Het komt wellicht niet vaak voor dat jongeren elkaar 'verplichten' om te drinken, maar toch kan de druk groot zijn:

- Alcohol drinken is vanzelfsprekend.
- Iedereen drinkt en er worden rondjes gegeven.
- Je vindt het lastig om te weigeren.
- Je vindt het wel stoer en wil indruk maken.
- Het maakt je minder verlegen en geeft je meer zelfvertrouwen.

Bijvraag: Wat doe jij om aan die druk te weerstaan?

Best is om vooraf afspraken te maken met jezelf over hoeveel je zal drinken en je daar ook aan proberen te houden. Eventueel kan je een goede vriend of vriendin vragen een oogje in het zeil te houden. Als je uitgaat met een groep waar iedereen veel drinkt, zal je aanvankelijk misschien raar bekeken worden, maar als je voet bij stuk houdt, went het wel. Je hebt er ook onmiddellijk voordeel bij aangezien je de volgende dag geen last zal hebben van een kater.
Voorzie tegelijk een noodscenario: hoe geraak je op een veilige manier thuis als je teveel gedronken hebt, is er een Bob in het gezelschap, kan je iemand bellen?

.....

MENING:

Bob kan je altijd vertrouwen. Klopt dat?

In principe zou je Bob inderdaad altijd moeten kunnen vertrouwen. Maar in de sfeer van een uitgaansavond en onder druk van de groep, loopt het soms mis. Als Bob draag je dan een grote verantwoordelijkheid. Er wordt op jou gerekend om veilig thuis te geraken en je laat het afweten. Dit zal niet in dank aanvaard worden, zeker niet door vrienden die eerder al op een correcte manier voor jou Bob zijn geweest. Zelf kan je Bob steunen in zijn rol door hem geen alcohol aan te bieden, hem op te nemen in de sfeer, zijn consumpties te betalen,… en een beurtrol te voorzien, zodat niet altijd dezelfde persoon Bob is. Maar dan nog is het veilig om vooraf na te denken over alternatieven.

(Uit: Onderweg naar meer ervaring, BIVV)

.....

MENING:

Alcohol- en druggebruik is een persoonlijke keuze, niemand anders ondervindt daar nadeel van. Wat denken jullie daarover?

Alcohol of drugs gebruiken mag dan een persoonlijke keuze zijn, het is zeker niet zonder gevolgen voor anderen. Heel wat risicovolle situaties in het uitgaansleven hebben met middelengebruik te maken. Onder invloed van middelen doe je wel eens dingen die je anders niet zou doen. Daardoor kunnen er ruzies of conflicten ontstaan in de vriendengroep, agressie of vechtpartijen kunnen een gevolg zijn. Andere voorbeelden zijn seksuele contacten waar je nadien spijt van hebt, je onder invloed van alcohol of drugs in het verkeer begeven,… In deze situaties breng je niet alleen jezelf in de problemen of in gevaar, maar ook anderen.

.....

MENING:

Wat zou je doen als je vriend, die beloofd heeft Bob te zijn, zich niet aan de afspraak houdt en toch drinkt? Durf jij weigeren om mee te rijden?

Duld geen dronken bestuurder, ook al is die bestuurder een vriend van je. Maar weigeren om mee te rijden blijkt niet makkelijk: Slechts 36% van de jongeren (18 tot 29 jaar) zegt geweigerd te hebben om in te stappen bij een bestuurder die vermoedelijk onder invloed van alcohol en/of drugs was.
Een bestuurder die onder invloed van alcohol achter het stuur zit, heeft over het algemeen een gevoel van almacht waardoor hij denkt dat hij zonder probleem kan rijden. Het ligt bij jongeren moeilijk om een vriend te zeggen dat je niet bij hem in de wagen wil stappen omdat hij teveel gedronken heeft.

Bijvraag: Hoe zou dit komen?

Bijvraag: Maakt het verschil als het je lief is?

Bijvraag: Hoe kan je zo'n situatie voorkomen of wat kan je in zo'n geval doen?

Het is een goed idee om voor je uitgaat al na te denken over alternatieve vervoerswijzen: zijn er ook andere mensen met wie je kan meerijden, kan je het openbaar vervoer nemen, kan je je ouders bellen,… Het is beter je ouders midden in de nacht wakker te bellen om je te komen halen dan dat je in de wagen stapt van een bestuurder die teveel alcohol gedronken heeft en/of drugs gebruikt heeft. Je maakt best vooraf met je ouders afspraken over noodsituaties.

(Uit: Onderweg naar meer ervaring, BIVV)

.....

MENING:

Bedenk enkele alternatieve manieren om thuis te geraken als Bob het laat afweten.

- **Met de (brom)fiets**
  Waarom voor korte afstanden je fiets of je brommer niet nemen om uit te gaan? Opgelet: elke fietser of bromfietser wordt beschouwd als een volwaardig bestuurder en is dus voor zichzelf Bob! Drinken en fietsen of rijden met de bromfiets gaan niet samen…
- **Met de taxi**
  Waarom geen taxi nemen om terug thuis te raken? Een taxi is niet noodzakelijk duur als het een korte rit is of wanneer je het bedrag kan delen met een paar vrienden.
- **Familie opbellen**
  Je kunt met je ouders of met andere familieleden (broer, zus…) afspreken dat ze je komen halen indien nodig. Bijvoorbeeld wanneer de bestuurder die je terug naar huis zou brengen hier niet meer toe in staat is: hij of zij heeft teveel gedronken, drugs genomen, of is gewoonweg te vermoeid om te rijden…
- **Het openbaar vervoer** is veiliger en milieuvriendelijker dan de auto.

(Uit: Het woord aan de passagiers, BIVV)

.....

MENING:

Als een vriend teveel gedronken heeft, breng jij hem dan naar huis?

Een vriend die teveel gedronken heeft, heeft hopelijk vooraf wel zijn verantwoordelijkheid opgenomen en gezorgd voor een veilige manier om thuis te geraken, met Bob, iemand die hem komt ophalen,…
Als je merkt dat dit niet het geval is, zoek je best samen met hem naar een manier om veilig thuis te geraken. Dit kan betekenen dat je hem zelf brengt, als je tenminste zelf niet gedronken hebt, of dat je naar een andere oplossing zoekt. Een vriend in een risicovolle situatie laat je best niet aan zijn lot over.

Bijvraag: Zou je je vriend hier achteraf over aanspreken? Wat zou je zeggen?

Je kan hem nadien uiteraard wel aanspreken op zijn onverantwoordelijke gedrag en de lastige situatie waarin hij je gebracht heeft.

.....

MENING:

Je kunt achterop de scooter van je vriend, maar hij heeft teveel gedronken. Wat doe je?

Wat je zeker moet weten is:
De bestuurder van een bromfiets of scooter moet minstens 18 jaar oud zijn om achterop een passagier te vervoeren. Het is dus niet toegelaten om achterop te zitten bij een 16- of 17-jarige vriend. Als het gaat om een bromfiets klasse B moet de bestuurder een rijbewijs AM hebben. Bovendien moeten bromfietsen en scooters ook voorzien zijn van een zitje, handvatten en voetsteunen voor de passagier. Net als de bestuurder, moeten ook passagiers een helm dragen.
Maar als je vriend teveel gedronken heeft doe je dit beter niet.
Slechts 36% van de jongeren (18 tot 29 jaar) zegt geweigerd te hebben om in te stappen bij een bestuurder die vermoedelijk onder invloed van alcohol en/of drugs was.
Een bestuurder die onder invloed van alcohol achter het stuur zit, heeft over het algemeen een gevoel van almacht waardoor hij denkt dat hij zonder probleem kan rijden. Het ligt bij jongeren moeilijk om een vriend te zeggen dat je niet bij hem in de wagen wil stappen omdat hij teveel gedronken heeft. Het is een goed idee om voor je uitgaat al na te denken over alternatieve vervoerswijzen: zijn er ook andere mensen met wie je kan meerijden, kan je het openbaar vervoer nemen, kan je je ouders bellen,… Het is beter je ouders midden in de nacht wakker te bellen om je te komen halen dan dat je in de wagen stapt van een bestuurder die teveel alcohol gedronken heeft en/of drugs gebruikt heeft. Je maakt best vooraf met je ouders afspraken over noodsituaties.

(Uit: Het woord aan de passagiers & Onderweg naar meer ervaring, BIVV)

.....

MENING:

Hoe proberen mensen je te overhalen om meer te drinken dan je van plan was en hoe reageer je dan?

- Door te trakteren.
- Door er al vanuit te gaan dat je wel alcohol zal drinken, er wordt bijvoorbeeld gevraagd of je nog iets wil drinken, maar niet wat en vervolgens krijg je als vanzelfsprekend een shotje/pintje/…
- Door negatief te zijn over mensen die niet drinken.
- Door te zeggen dat je je dan beter zal voelen, dat je dan de stap naar dat meisje of die jongen wel zal durven zetten,…
- …

Best is om vooraf afspraken te maken met jezelf over hoeveel je zal drinken en je daar ook aan proberen te houden. Eventueel kan je een goede vriend of vriendin vragen een oogje in het zeil te houden. Als je uitgaat met een groep waar iedereen veel drinkt, zal je aanvankelijk misschien raar bekeken worden, maar als je voet bij stuk houdt, went het wel. Je hebt er ook onmiddellijk voordeel bij aangezien je de volgende dag geen last zal hebben van een kater.
Voorzie echter een noodscenario: hoe geraak je op een veilige manier thuis als je teveel gedronken hebt, is er een Bob in het gezelschap, kan je iemand bellen?

.....

MENING:

Wat vind jij van mensen die alleen maar frisdrank drinken als ze uitgaan?

Wat mensen drinken als ze uitgaan is hun persoonlijke keuze. De redenen waarom iemand geen alcohol drinkt, kunnen heel divers zijn:

- Alcohol gewoon niet lekker vinden.
- De volgende dag geen last willen hebben van de negatieve gevolgen van alcohol.
- Bob zijn.
- De volgende ochtend vroeg moeten opstaan voor een voetbalmatch, werk, school, belangrijke afspraak,…
- Het alcoholgebruik van een familielid hebben zien ontsporen.
- Het te duur vinden/het niet kunnen betalen.
- Gezondheidsproblemen hebben en/of medicatie nemen die niet mag gecombineerd worden met alcohol.
- Sportief zijn.
- …

.....

MENING:

Als je zelf soms teveel drinkt, kan je geen commentaar hebben op een ander.

Natuurlijk is het beter om zelf ook niet teveel te drinken, maar stel dat de afgesproken Bob teveel gedronken heeft, dan mag je daar best op reageren. Je rekende op de ander om veilig thuis te geraken en nu moet je op zoek naar een alternatief.

.....

MENING:

Wat vind je van iemand die geen alcohol drinkt?

Nee zeggen tegen alcohol is niet flauw of wat dan ook, het is een persoonlijke keuze.
De redenen waarom iemand geen alcohol drinkt, kunnen heel divers zijn:

- Alcohol gewoon niet lekker vinden.
- De volgende dag geen last willen hebben van de negatieve gevolgen van alcohol.
- Bob zijn.
- De volgende ochtend vroeg moeten opstaan voor een voetbalmatch, werk, school, belangrijke afspraak,…
- Het alcoholgebruik van een familielid hebben zien ontsporen.
- Het te duur vinden/het niet kunnen betalen.
- Gezondheidsproblemen hebben en/of medicatie nemen die niet mag gecombineerd worden met alcohol.
- Sportief zijn.
- …

In sommige situaties, en uitgaan is daar zeker één van, kan het wel moeilijk zijn om nee te zeggen.
De druk om mee te drinken onder jongeren kan groot zijn:

- Alcohol drinken is vanzelfsprekend.
- Iedereen drinkt en er worden rondjes gegeven.
- Je vindt het lastig om te weigeren.
- Je vindt het wel stoer en wil indruk maken.
- Het maakt je minder verlegen en geeft je meer zelfvertrouwen.
- …

Best is om vooraf afspraken te maken met jezelf over hoeveel je zal drinken en je daar ook aan proberen te houden. Eventueel kan je een goede vriend of vriendin vragen een oogje in het zeil te houden. Als je uitgaat met een groep waar iedereen veel drinkt, zal je aanvankelijk misschien raar bekeken worden, maar als je voet bij stuk houdt, went het wel. Je hebt er ook onmiddellijk voordeel bij aangezien je de volgende dag geen last zal hebben van een kater.

Voorzie echter een noodscenario: hoe geraak je op een veilige manier thuis als je teveel gedronken hebt, is er een Bob in het gezelschap, kan je iemand bellen?

.....

MENING:

Iemand zegt dat je een watje bent, omdat je niet drinkt als je uitgaat. Wat vind je daarvan?

Niet drinken is een persoonlijke keuze en anderen hoeven daar niet over te oordelen.
Het kan helpen om uit te leggen waarom je niet drinkt.
De redenen waarom iemand geen alcohol drinkt, kunnen heel divers zijn:

- Alcohol gewoon niet lekker vinden.
- De volgende dag geen last willen hebben van de negatieve gevolgen van alcohol.
- Bob zijn.
- De volgende ochtend vroeg moeten opstaan voor een voetbalmatch, werk, school, belangrijke afspraak,…
- Het alcoholgebruik van een naaste hebben zien ontsporen.
- Het te duur vinden/het niet kunnen betalen.
- Je hebt gezondheidsproblemen of neemt medicatie die niet mag gecombineerd worden met alcohol.
- Sportief zijn.
- …

.....

MENING:

Wat vind jij ervan als iemand elke keer dronken is als hij uitgaat?

Als iemand op één gelegenheid, bijvoorbeeld een uitgaansavond, een grote hoeveelheid alcohol drinkt, dan spreken we van bingedrinken.

De wetenschappelijke norm voor bingedrinken:
Volwassen vrouwen: het consumeren van 4 of meer standaardglazen in een periode van 2 uur.
Volwassen mannen: het consumeren van 6 of meer standaardglazen in een periode van 2 uur.

Het lichaam van jongeren is veel gevoeliger voor de impact van alcohol. Daardoor kan veel drinken bij hen sneller fout lopen. Maar bingedrinken komt zeker niet alleen bij jongeren voor.
Bingedrinken is niet zonder gevaren. Mogelijke gevolgen van bingedrinken voor het lichaam zijn:

- Je kan niet goed meer nadenken.
- Je loopt een grotere kans op black-outs en alcoholvergiftiging.
- Er kan acute schade optreden aan alle organen die rechtstreeks met de alcohol in aanraking komen (hersenen, lever,…).
- Je bloeddruk kan plots stijgen.
- Doordat het bloed minder goed stolt kunnen hartaandoeningen en herseninfarcten voorkomen.
- Door uitdroging van het lichaam kan nierfalen optreden.

Bingedrinking kan ook veel sociale gevolgen hebben. Je bent niet langer aangenaam gezelschap, de kans op dronken rijden en ongevallen neemt toe,...
Comazuipen is een verwante term die wel eens opduikt als het over bingedrinken gaat. Het woord werd een paar jaar terug door de Nederlandse pers geïntroduceerd en wordt soms te pas en te onpas gebruikt. Men spreekt van comazuipen als iemand zich letterlijk in coma drinkt. Wanneer je dit ziet gebeuren, bel je best onmiddellijk de hulpdiensten.

MENING:

Heb je zelf al eens een risico genomen met betrekking tot middelengebruik en verkeer?

- Heb je je zelf al eens onder invloed in het verkeer begeven? Reed je toen alleen of was je ook verantwoordelijk voor passagiers?
- Ben je zelf al als passagier meegereden met iemand die onder invloed was?
- Wat waren de risico's, wat had er kunnen gebeuren, met jezelf, met anderen?
- Wat had je kunnen doen om deze situatie te vermijden? Hadden anderen iets kunnen doen? Welke aanpak zou gewerkt hebben, welke niet?
- Wat zou je zelf doen als je anderen dergelijke risico's ziet nemen?

MENING:

Hoe kan je assertief reageren in risicovolle verkeerssituaties?

Een assertieve reactie is niet agressief (de anderen proberen te domineren, ze beledigen, hen belachelijk maken…) en niet passief (alles op z'n beloop laten zonder te reageren). Een assertieve reactie is vastberaden. Je zegt duidelijk wat je voelt en wat je wil.

- Over zichzelf praten zonder de ander aan te vallen: praten in de ik-vorm.
- Verduidelijken wat bij zichzelf gebeurt: ik voel, ik ben, ik wil.
- Zijn persoonlijke redenen uitleggen.
- Een precieze, realistische en duidelijke vraag formuleren: ik vraag je om…

Als je niet laat weten dat je je niet gemakkelijk voelt bij het rijgedrag van de bestuurder, zijn de gevolgen nadelig voor je relatie met hem omdat: je je opwindt in stilte; je het de bestuurder kwalijk neemt; je wilt vluchten; je de bestuurder het ongemak betaald zet met een belediging, spot; je plots kwaad wordt om iets anders; je die persoon niet meer kunt verdragen;…

(Uit: Verkeerssleutels, BIVV)

MENING:

Slechts 36% van de jongeren (18 tot 29 jaar) zegt al eens geweigerd te hebben om in te stappen bij een bestuurder die vermoedelijk onder invloed van alcohol en/of drugs was. Hoe zou dit komen? Wat maakt het moeilijk om te reageren?

- Je hebt geen alternatief.
- Je denkt dat het nog wel zal lukken.
- Je durft het niet zeggen om de bestuurder niet te ergeren of boos te maken.
- …

Wat kunnen de gevolgen zijn als je niets zegt?
Op welke manier zou je toch assertief kunnen reageren?

.....

MENING:

Een vriend is van plan je na een feestje achterop zijn brommer terug naar huis te brengen. Op het einde van de avond blijkt echter dat hij teveel gedronken heeft. Wat doe je?

Lees deze mogelijkheden voor:

- Je rijdt met iemand anders mee naar huis. Je vriend moet zijn verantwoordelijkheid maar nemen. Je bent niet verantwoordelijk voor zijn keuze (om al dan niet met de bromfiets naar huis te rijden).
- Je zegt hem dat hij in zijn toestand zijn bromfiets beter niet kan besturen. Je probeert een oplossing te zoeken voor jullie beiden.
- In een vlaag van woede geef je een trap tegen de bromfiets. Hij had beter moeten opletten. Je vertrekt niet met hem.

Welke voor- en nadelen hebben de verschillende manieren van reageren?

(Uit: Het woord aan de passagiers, BIVV)

.....

MENING:

Je komt met de bus terug van een avondje uit met vrienden. Ze beginnen te zingen en storen de chauffeur. Wat doe je?

Lees deze mogelijkheden voor:

- Niets, het is tenslotte feest. Je zingt en geeft met je voet stevig het ritme aan.
- Akkoord het is feest, maar nu gaan we naar huis! Je maakt je kwaad op je vrienden en zegt de chauffeur dat je er niets aan kan doen.
- Je zegt je vrienden dat het rustiger moet, omdat de chauffeur zich anders niet kan concentreren. Je zet het gesprek verder, maar nu met minder kabaal.

Welke voor- en nadelen hebben de verschillende manieren van reageren?

(Uit: Het woord aan de passagiers, BIVV)

.....

DOE-OPDRACHTEN

UITBEELDEN

Geef aan de jongere die deze opdracht moet uitvoeren de opdracht om in één minuut een woord uit te beelden. Beide groepen mogen beurtelings raden. De groep die het woord het snelst raadt, mag een cijfer naar keuze schrappen.

- Kater
- Cocktail
- Alcoholcontrole
- Bob
- Boete



ZEG EENS EUH

De jongere die deze opdracht moet uitvoeren, daagt iemand van het andere team uit om gedurende één minuut over een bepaald onderwerp te praten. De tijd wordt getimed tot iemand euh, muziek of alcohol zegt. Dan is het aan de andere. Diegene die het langst heeft kunnen praten zonder euh, muziek of alcohol te zeggen, mag een cijfer schrappen.

- Festival
- Uitgaan
- Fuiven
- Café
- Discotheek

TEKENEN

Geef aan de jongere die deze opdracht moet uitvoeren de opdracht om op één minuut een woord te tekenen. Beide groepen mogen beurtelings raden. De groep die het woord raadt, mag een cijfer naar keuze schrappen.

- Rokerslongen
- Bruistablet
- Dronken
- Passagier
- Openbaar vervoer



WIE OF WAT IS HET?

Geef aan de jongere die deze opdracht moet uitvoeren de opdracht om een woord in gedachten te houden dat te maken heeft met het thema van deze sessie. Beide groepen stellen om de beurt een JA/NEE-vraag. Het team dat als eerste het woord raadt, mag een cijfer schrappen.

EEN MINUUT SPREKEN

Geef aan de jongere die deze opdracht moet uitvoeren de opdracht om één minuut te spreken over middelengebruik en verkeer zonder de woorden gevaarlijk, auto en drank te gebruiken. Slaagt deze jongere in de opdracht, dan mag dat team een cijfer schrappen.

ROLLENSPEL

Van beide teams spelen twee jongeren een kort rollenspel. De begeleider beoordeelt welk duo de situatie het best aanpakt. Dit duo mag een cijfer schrappen.

- Iemand heeft gedronken en wil met de wagen vertrekken. Hoe hou je zo iemand tegen?
- Ik voel me niet veilig in de wagen, als passagier. Hoe maak ik dit duidelijk?
- Je kan het niet appreciëren dat Bob toch gedronken heeft. Hoe bespreek je dit?
- Iemand is van mening dat hij/zij zonder probleem dronken op de fiets kan vertrekken. Hoe maak je hem/haar duidelijk dat dat niet het geval is?
- Iemand wil vertrekken achterop de scooter van een dronken vriend(in). Hoe hou je hem/haar tegen?

PROMILLEBRILLEN

Promillebrillen zijn een preventietool waarmee mensen kunnen ervaren hoe het is om dronken te zijn. Mensen die de bril opzetten en vervolgens eenvoudige opdrachten uitvoeren, ervaren hoe alcohol inwerkt op hun gezichtsvermogen, evenwicht en reactietijd. Op die manier staan ze stil bij de potentieel gevaarlijke gevolgen van dronkenschap. Meer info: **http://www.vad.be/assets/2367**

Je kan bij de regionale CGG-preventiewerkers tabak, alcohol en drugs informeren waar je in jouw regio promillebrillen kan ontlenen.

Hun contactgegevens vind je hier:
http://www.vad.be/preventie-en-hulpverlening/preventiewerkers-cgghier.

Wie geen promillebrillen ter beschikking heeft, kan de jongeren ook de opdracht geven om hun wijsvinger op de grond te zetten en 15x rond de eigen vinger te draaien. Je vraagt hen dan om onderstaande opdrachten uit te voeren. Wie de opdracht wint, mag een cijfer schrappen.

Mogelijke opdrachten:

- Blikjes omgooien
- Op een lijn lopen
- Parcours afleggen

BALLEN GOOIEN

Stapel per groep een piramide van 10 lege blikjes frisdrank. De groep die in het kleinste aantal worpen de blikjes kan omgooien, mag een cijfer schrappen.

MOCKTAILRECEPT

Beide groepen stellen zo snel mogelijk hun eigen mocktailrecept samen met minimaal vijf ingrediënten. Let wel: mocktails zijn alcoholvrij! De groep die het eerst klaar is, mag een cijfer schrappen. De groep met het lekkerste recept mag ook een cijfer schrappen (de begeleider is de jury).

DE LANGSTE ZIN

Verdeel alle letterblokjes uit een Scrabble-spel willekeurig over de twee groepen. Elke groep maakt met zijn blokjes een zo lang mogelijke zin die iets te maken heeft met het thema van de sessie: alcohol, drugs, uitgaan, verkeer, ... De groep die de langste zin kan vormen, mag een cijfer schrappen.

DOORZOEK DE STRIP

Geef elke groep een exemplaar van hetzelfde stripverhaal. Laat hen om het snelst een welbepaalde tekening of citaat zoeken (de begeleider zoekt die vooraf uit) die iets te maken heeft met het thema van de sessie. De groep die eerst de gevraagde tekening of het citaat heeft gevonden, mag een cijfer schrappen.

DOORZOEK DE KRANT

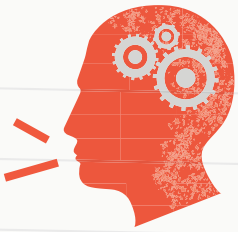
Geef elke groep een exemplaar van dezelfde krant. Zoek binnen de drie minuten zoveel mogelijk de woorden alcohol, drugs en verkeer. Duid ze aan met een fluostift. De groep die de meeste woorden heeft gevonden, mag een cijfer schrappen.

Bijlage 1: **Scoreblad**

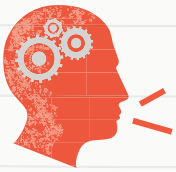
Even nummers = kennisvragen
Oneven nummers = meningsvragen
3x buiten het dartsbord = doe-opdracht



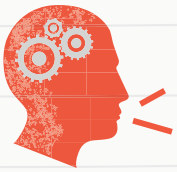
Bijlage 2: **Kennisvragen**





 Waarom is het niet veilig om alcohol te drinken en te rijden?	 Als je alleen bier drinkt, kan je zonder probleem rijden. Met sterkedrank moet je wel oppassen. **Juist of fout?**	 Zolang ik zelf niets voel van wat ik gedronken heb – en ik kan wel wat verdragen – kan ik gerust nog rijden. **Juist of fout?**
 Geneesmiddelen in het verkeer kunnen gevaarlijk zijn. **Juist of fout?**	 Als je medicatie neemt en je in het verkeer begeeft, kan je strafbaar zijn. **Juist of fout?**	 Waarom is het niet veilig om te blowen en te rijden?
 Als ik een joint heb gerookt, ben ik een betere chauffeur. **Juist of fout?**	 Rijden onder invloed van cannabis is minder gevaarlijk dan rijden onder invloed van alcohol. **Juist of fout?**	 Druggebruik in het verkeer is minder gevaarlijk dan alcoholgebruik? **Juist of fout?**





Vermoeid achter het stuur zitten is even gevaarlijk als rijden onder invloed.
Juist of fout?



Waarom is het niet veilig om speed of cocaïne te gebruiken en te rijden?



Als ik speed of cocaïne gebruik, ben ik alerter achter het stuur.
Juist of fout?



GHB in het verkeer is gevaarlijk
Juist of fout?



Waarom is het niet veilig om tripmiddelen te gebruiken en te rijden?



Vanaf hoeveel promille ben je strafbaar als je rijdt terwijl je alcohol gedronken hebt?



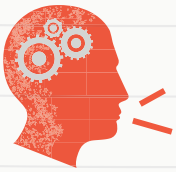
Als je denkt dat je teveel gedronken hebt om je in het verkeer te begeven, kan je snel ontnuchteren door een energy drank te drinken.
Juist of fout?



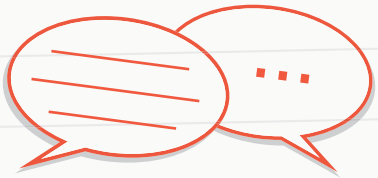
Als je als voetganger dronken rondloopt, ben je ook strafbaar.
Juist of fout?



Je kan ook een boete krijgen als je dronken op je fiets rijdt.
Juist of fout?

 Welke straffen staan er op alcoholgebruik in het verkeer?	 Iedereen kent de alcoholcontroles in het verkeer, maar hoe voert de politie drugcontroles uit?	 Welke straffen staan er op druggebruik in het verkeer?
 Wie zijn rijbewijs nog geen twee jaar heeft, krijgt strengere straffen voor rijden onder invloed van alcohol of illegale drugs. **Juist of fout?**	 Wie is Bob en wat doet hij (niet)?	 Jongeren worden altijd scheef bekeken als het over verkeer gaat, alsof ze verantwoordelijk zijn voor alles wat misloopt. Dit is onterecht! **Ja of nee?**
 Wat moet je doen bij een ongeval?	 ...	 ...

Bijlage 3: **Meningsvragen**





Als passagier kan je niets doen aan het rijgedrag van de chauffeur.	Wanneer ik achter het stuur zit, ben ik de enige die beslist!	Ik rij liever mee met iemand die dronken is dan dat ik een andere oplossing moet zoeken.
Als dronken fietser ben ik minder gevaarlijk dan iemand die dronken met de brommer of de auto rijdt.	Goeie afspraken, maken goeie vrienden. Wat kan dit betekenen op vlak van uitgaan?	Wat als je wordt opgehaald door een ouder van een vriend en je merkt dat die teveel gedronken heeft?
Als je uitgaat drink je soms meer dan de bedoeling was. Hoe zou dat komen?	Groepsdruk zorgt ervoor dat jongeren drinken of drugs gebruiken, ook als ze nog moeten rijden. Klopt dat?	Bob kan je altijd vertrouwen. Klopt dat?





Alcohol- en druggebruik is een persoonlijke keuze, niemand anders ondervindt daar nadeel van. Wat denken jullie daarover?



Wat zou je doen als je vriend, die beloofd heeft Bob te zijn, zich niet aan de afspraak houdt en toch drinkt? Durf jij weigeren om mee te rijden?



Bedenk enkele alternatieve manieren om thuis te geraken als Bob het laat afweten.



Als een vriend teveel gedronken heeft, breng jij hem dan naar huis?



Je kunt achterop de scooter van je vriend, maar hij heeft teveel gedronken. Wat doe je?



Hoe proberen mensen je te overhalen om meer te drinken dan je van plan was en hoe reageer je dan?



Wat vind jij van mensen die alleen maar frisdrank drinken als ze uitgaan?



Als je zelf soms teveel drinkt, kan je geen commentaar hebben op een ander.



Wat vind je van iemand die geen alcohol drinkt?





Iemand zegt dat je een watje bent, omdat je niet drinkt als je uitgaat. Wat vind je daarvan?



Wat vind jij ervan als iemand elke keer dronken is als hij uitgaat?



Heb je zelf al eens een risico genomen met betrekking tot middelengebruik en verkeer?



Hoe kan je assertief reageren in risicovolle verkeerssituaties?



Slechts 36% van de jongeren (18 tot 29 jaar) zegt al eens geweigerd te hebben om in te stappen bij een bestuurder die vermoedelijk onder invloed van alcohol en/of drugs was. Hoe zou dit komen? Wat maakt het moeilijk om te reageren?



Een vriend is van plan je na een feestje achterop zijn brommer terug naar huis te brengen. Op het einde van de avond blijkt echter dat hij teveel gedronken heeft. Wat doe je?



Je komt met de bus terug van een avondje uit met vrienden. Ze beginnen te zingen en storen de chauffeur. Wat doe je?



...



...

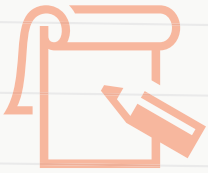
UITBEELDEN



ZEG EENS EUH



TEKENEN



WIE OF WAT IS HET?



EEN MINUUT SPREKEN



ROLLENSPEL

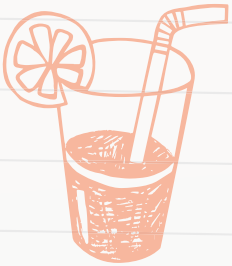


PROMILLE-BRILLEN



BALLEN GOOIEN

MOCKTAIL-RECEPT

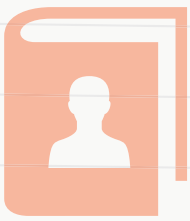


hottentottententententoonstelling

DE LANGSTE ZIN

hottentottententententoonstelling

DOORZOEK DE STRIP

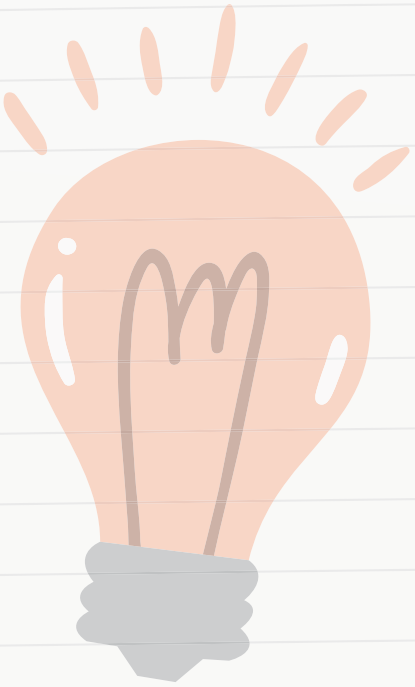


DOORZOEK DE KRANT



Wat onthoud ik?

SESSIE 5: MIDDELENGEBRUIK EN VERKEER



Verkeer & 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.