



De promille- en cannabrillen zijn een preventietool waarmee personen ervaren hoe het is om onder invloed te zijn. Personen die de promillebril 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 negatieve gevolgen van dronkenschap. Personen die de cannabril opzetten, ervaren een aantal gelijkaardige visuele beperkingen, die echter niet specifiek zijn voor de effecten van cannabis. De cannabrillen zijn daarom enkel bruikbaar als preventietool in welbepaalde situaties.

PROMILLEBRILLEN



Doelstelling

Via visuele simulatie mensen informeren en sensibiliseren over de effecten en risico's van (overmatig) alcoholgebruik op het gebied van motorische vaardigheden.

Doelgroep

Jongeren (14 jaar of ouder), studenten en volwassenen



Hoe te gebruiken?

De promillebril kan tijdens sensibiliseringsacties (bijvoorbeeld op evenementen of scholen) gebruikt worden om personen in nuchtere toestand te laten ervaren wat het effect van overmatig alcoholgebruik is op het gezichtsvermogen, evenwicht en de reactietijd. Om het effect van de bril ten volle te beleven, wordt aangeraden om deelnemers eenvoudige behendigheidsoefeningen te laten uitvoeren. Wanneer deelnemers deze oefeningen eerst zonder en nadien met bril uitvoeren, zullen ze merken dat zelfs eenvoudige taken in dronken toestand niet meer zo eenvoudig uit te voeren zijn.

De promillebrillen hebben enkel invloed op bepaalde fysieke mogelijkheden (gezichtsvermogen, evenwicht en reactietijd, ...). De brillen hebben, in tegenstelling tot 'echte dronkenschap', geen effect op het denkvermogen van de deelnemer. Het kan voor sommigen dan ook moeilijk zijn om volledig te begrijpen dat ze zich werkelijk op die manier gedragen wanneer ze onder invloed zijn. Ook het beeld dat deelnemers zien is niet hetzelfde beeld dat ze krijgen als ze echt gedronken hebben. Probeer hen daarom duidelijk te maken dat het om het effect op hun handelingen (voornamelijk evenwicht) gaat en niet op hun zicht.

Let op: Deze promillebrillen simuleren met een BAC (Bloed Alcohol Concentratie = de hoeveelheid alcohol in het bloed) van 0.25 ernstige dronkenschap. Dit komt overeen met 2,5 promille of met het drinken van meer dan acht standaardeenheden (afhankelijk van persoon tot persoon – lengte en gewicht, man of vrouw, tempo van drinken, al dan niet gegeten). Bij een BAC van 0.25 zijn de fysieke en mentale capaciteiten ernstig verstoord wat kan leiden tot verwardheid, desoriëntatie, black-outs, overgeven, ernstig verstoord reactievermogen en groot risico op ongevallen met verwondingen als gevolg.

INFORMATIEFICHE PROMILLE- EN CANNABRILLEN

Aandachtspunten bij gebruik promillebrillen:

- Leg eerst de bedoeling van de brillen uit.
- Laat deelnemers altijd dezelfde opdracht uitvoeren met en zonder bril. Eventueel kan de tijd opgenomen worden om Een vergelijking te maken tussen het uitvoeren met en zonder bril.
- De opdrachten altijd onder begeleiding/toezicht van een preventiewerker laten uitvoeren.
- De bril niet langer dan 10 minuten laten ophouden. Na 10 minuten of meer passen de hersenen zich immers aan en compenseren ze de effecten van de bril. Daardoor is het effect minder. Ook is het mogelijk dat deelnemers zich duizelig voelen na het dragen van de bril. Laat ze rustig een tijdje zitten, dan gaan de effecten langzaam weg.
- Voer op basis van de ervaringen van de deelnemer een gesprek over invloed van alcohol op zijn/haar motorische vaardigheden.

Ideeën gebruik promillebril:

Gebruik in school- of klasverband:

- Laat de leerlingen een opdracht uitvoeren zonder de promillebril op. Eventueel kan je de tijd opnemen.
- Laat ze dezelfde opdracht uitvoeren mét de bril op. Eventueel opnieuw de tijd opnemen om ze daarna te vergelijken met de vorige tijdscore.
- Vraag de leerlingen om te omschrijven welk effect de bril had op de uitvoering van de oefening.
- Laat de andere leerlingen observeren. Ze zullen het grappig vinden. Laat ze gerust lachen, maar wijs op het einde van de oefening op de gevaren van de beperkingen. Leg de link met het fietsen/rijden naar huis in dergelijke situatie.

Opdrachten met de promillebril:

- De leerling zit op een stoel. Vraag om recht te staan en op een andere stoel aan de overkant van de klas te gaan zitten.
- Loop naar voren en raap iets op van de grond.
- Twee leerlingen staan tegenover elkaar, met hun gezicht naar elkaar. Ze gooien met een zachte bal naar elkaar.
- De leerling wandelt naar voren. Daar ligt een sleutel voor het fietsslot dat hij/zij moet openen.
- De leerling moet met de sleutels naar de deur wandelen om de deur te sluiten.
- De leerling moet een glas water vullen aan de kraan.
- Teken een vogelpik op het bord en vraag de leerling naar voren te komen en een kruis te zetten in de roos van de vogelpik.
- De leerling komt naar het bord en moet een woord schrijven of een tekening maken op bord.
- Leerlingen geven elkaar een high five.
- Laat leerlingen een op het eerste zicht makkelijke puzzel leggen.

Op evenementen:

- Slalomparcours:
Stel kegeltjes op waartussen deelnemers dienen te wandelen terwijl ze bijvoorbeeld een dienblad omhoog houden. Er kunnen ook moeilijkere hindernissen geplaatst worden waar bijvoorbeeld over gestapt moet worden. Hou het wel altijd veilig en organiseer geen wedstrijden.
Op het einde van het parcours kunnen eventueel autosleutels gelegd worden die door de deelnemer moeten worden opgeraapt. Vervolgens moet de deelnemer in een auto gaan zitten en proberen zijn/haar veiligheidsgordel vast te klikken.
- Laat deelnemers over een witte lijn wandelen.
- Laat deelnemers met een bal een stapel blikken omvergooien.

CANNABRILLEN

De cannabril is op zich niet bruikbaar om de effecten van cannabis te simuleren. De effecten zijn voor cannabisgebruikers niet erg herkenbaar. In welke context kan deze bril dan wel gebruikt worden?

De cannabril kan op zichzelf in het kader van selectieve preventie gebruikt worden als een “conversation starter”. Mensen die cannabis gebruiken gaan snel opmerken dat de gesimuleerde effecten van de cannabril weinig herkenbaar zijn. Dit kan een aanknopingspunt zijn om dieper in te gaan op wat dan wel de effecten zijn van cannabis en hoe deze verschillen van de effecten van de cannabril.

Het simulerend vermogen van een cannabril verbetert mogelijks wel indien deze aangeschaft wordt samen met een kit waarin andere materialen voorzien zijn (doolhof, vier-op-een-rij, balspelen, ...). Deze zouden samen met de bril beperkingen demonstreren op het vlak van gezichtsvermogen, cognitie en geheugen. Hoewel deze materialen een toegevoegde waarde kunnen hebben tegenover enkel het gebruik van een cannabisbril, blijven ze bovenstaande beperkingen simuleren door enkel het zicht van deelnemers te verstoren. De cognitieve- en geheugeneffecten van dit materiaal kunnen dus wel nog verschillen van de echte effecten van cannabis. Sommige fabrikanten van cannabrillen verkopen deze ook enkel in combinatie met een kit.



Doelstelling

Indien enkel de cannabril gebruikt wordt, is dit een conversation starter of icebreaker om dieper in te gaan op de effecten en risico's van cannabisgebruik.

Indien de cannabril in kitvorm gebruikt wordt, mensen ervaringsgewijs informeren en sensibiliseren over de effecten en risico's van cannabisgebruik (rekening houdend met bovenstaande beperkingen).

Doelgroep

Indien enkel de cannabril gebruikt wordt, jongeren die regelmatig cannabis gebruiken.

Indien de cannabril gebruikt wordt in kitvorm, jongeren (16 jaar of ouder), studenten en volwassenen. Bij jongeren is het belangrijk dat cannabisgebruik deel uitmaakt van hun leefwereld.



Hoe te gebruiken?

Indien enkel de cannabril gebruikt wordt, dan kan dit met gelijkaardige opdrachten zoals bij promillebrillen

Indien de cannabril gebruikt wordt in kitvorm, volgens de bijgevoegde handleiding.

Let op: Er is een fundamenteel verschil tussen alcohol en cannabis op het vlak van prevalentie en de mate waarin gebruik sociaal aanvaard is. Bij alcohol kan het effectief zijn om mensen te confronteren met gebruik en de gevolgen. Bij cannabis is er meer gevaar om het gebruik ervan te normaliseren.

Het criterium dat cannabisgebruik deel moet uitmaken van de leefwereld, sluit dus vaak het gebruik van cannabrillen uit in school- en klasverband en zeker op publiek toegankelijke evenementen.

Colofon

Redactie: David Möbius en Fred Laudens, stafmedewerker VAD

Lay-out: Greet Van Holsbeeck, medewerker VAD

V.U.: dr. H. Peuskens, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel

© 2023 | Ondernemingsnummer: 0424.327.587. | RPR Brussel

VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel

T 02 423 03 33 | vad@vad.be | www.vad.be