

Handleiding Samen op stap — C'est Party

over middelengebruik
en uitgaan



EXPO 

**HUIS
VAN
ALIÏN**



**C'EST
PARTY!**

VAD

VLAAMS EXPERTISECENTRUM
ALCOHOL EN ANDERE DRUGS

COLOFON

Auteurs

Ellen Coghe, stafmedewerker
Hanna Peeters, stafmedewerker
Kaat Terryn, projectmedewerker

Met dank aan

Dit lesmateriaal kwam tot stand in samenwerking met
de VAD-werkgroep onderwijs en i.s.m. Huis Van Alijn voor de Expo
C'est Party?.

Lay-out:

Josworld

Verantwoordelijke uitgever

P. Van Deun, Vanderlindenstraat 15,
1030 Brussel
© 2026

VAD, Vlaams expertisecentrum
Alcohol en andere Drugs

Vanderlindenstraat 15,
1030 Brussel

T 02 423 03 33

F 02 423 03 34

vad@vad.be

www.vad.be

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.



VLAAMS EXPERTISECENTRUM
ALCOHOL EN ANDERE DRUGS



Vlaanderen
is zorg



INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	p. 4
WANNEER GEBRUIK JE 'SAMEN OP STAP'?	p. 5
INHOUD LESMATERIAAL	p. 6
Doelstellingen	p. 7
Dit lesmateriaal bevat:	p. 7
Wat heb je nodig?	p. 7
1. Introductiespel 'De slimste feestvierder'	p. 8
Spelbeschrijving	p. 8
Uitspraken Kahoot	p. 10
2. C'est Party Stellingenspel	p. 12
Spelbeschrijving	p. 12
BIJLAGEN:	
Bijlage 1	p. 21
- Zijn er in jouw groep jongeren waarover je je zorgen maakt?	p. 21
- Op zoek naar ander materiaal?	p. 22
- Heeft jouw school al een alcohol- en drugbeleid?	p. 23
- Nood aan ondersteuning?	p. 24
Bijlage 2	p. 25
- Spelvoorbereiding Kahoot 'De slimste feestvierder'	p. 25
Bijlage 3	p. 26
- 4 feit- en 4 fabelbordjes	



INLEIDING

'Samen op stap – C'est Party!' is ontwikkeld als onderdeel van de expo 'C'est Party!' van Huis van Alijn. De expo laat bezoekers kennismaken met het uitgaansleven van 100 jaar geleden tot nu. De expo loopt van 4 juli 2026 tot 30 september 2027.

Onlosmakelijk verbonden aan uitgaan, is middelengebruik. De nood aan preventie en aan zorg dragen voor elkaar blijft bestaan: dat blijkt ook uit de VAD-leerlingenbevraging die aantoont dat bingedrinken¹ en regelmatige dronkenschap geen uitzondering vormen. Het is dus van groot belang hierop te anticiperen, zodat jongeren op een verantwoordelijke manier met deze middelen leren omgaan.

Dit educatief pakket focust op veilig uitgaan. Het laat jongeren op een luchtige en laagdrempelige manier nadenken over manieren om verantwoordelijk om te gaan met middelengebruik, mogelijke negatieve gevolgen hiervan in te perken en zorg te dragen voor elkaar. Het vormt de ideale gespreksopener om vóór en/of na een bezoek aan de expo met jouw klas verdiepend aan de slag te gaan.

Dit pakket sluit aan bij [de leerlijn verslavingspreventie in het secundair onderwijs](#). Voor meer info over andere doorverwijzing, ander materiaal, een drugbeleid op school (DOS) of ondersteuning, [zie bijlage 1](#).



¹ Bingedrinken betekent een gebruik van meer dan vier (bij meisjes) of zes (bij jongens) standaardglazen alcohol in een tijdspanne van twee uur.

WANNEER GEBRUIK JE 'SAMEN OP STAP'- C'EST PARTY!?

Het educatief materiaal is ontwikkeld voor jongeren van de **derde graad van 16 tot 18+ jaar in de doorstroom- en de dubbele finaliteit**. Vind je het lesmateriaal geschikt voor jouw leerlingen in de arbeidsmarktgerichte finaliteit, dan kan je hiermee ook met hen aan de slag. **Je hoeft zeker geen expert te zijn** om met dit educatief lesmateriaal aan de slag te gaan. Alle info die je nodig hebt, vind je in deze handleiding.

Tip: **Viert jouw klas binnenkort de 100 dagen?** Met het pakket [Samen op stap – Over alcohol en uitgaan in het kader van de 100 dagen](#) creëer je bewustwording naar aanleiding van de 100-dagen festiviteiten.

Idealiter maak je **twee lesuren** vrij voor het doorlopen van het materiaal, waarbij je de eerste methodiek (eerste lesuur) **vóór het bezoek aan de expo** behandelt en de tweede methodiek **als verwerking** achteraf (tweede lesuur). **Heb je geen twee lesuren de tijd?** Methodiek 2, het stellingenspel, sluit aan bij de **minimumdoelen** en is het meest diepgaand. Kies in dit geval voor deze methodiek, die je inzet na het bezoek aan de expo.

Specifiek kan je dit materiaal gebruiken in de volgende gevallen:

- Je wil stilstaan bij de **wetgeving** rond alcohol (en cannabis). Wat mag en wat mag niet?
- Je wil de kennis vergroten over de **effecten, risico's en gevolgen** van alcohol.
- Je wil het **inzicht** van de **jongere** in zijn **eigen gedrag** vergroten. Hoe ga je om met alcohol?
- Je wil stilstaan bij de **rol van alcohol in de leefwereld van jongeren**. Vaak overschatten jongeren alcoholgebruik bij hun leeftijds-genoten. Het is belangrijk deze foutieve perceptie te ontkrachten voor de 100 dagen, en voor hun verdere uitgaansleven.
- Je wil stilstaan bij de **incidenten door dronkenschap**. Wat doe je als een vriend(in) dronken is?
- Je wil stilstaan bij **groepsdruk** tijdens het uitgaan, op evenementen, ... Hoe zeg je nee?
- Je wil de kennis vergroten over **hoe je zorg draagt voor elkaar** tijdens uitgaansevenementen.

INHOUD LESMATERIAAL

Dit lesmateriaal bestaat uit een introductiespel 'De slimste feestvierder' door middel van Kahoot², en een **Stellingenspel** met behulp van een PowerPointpresentatie. Dit lesmateriaal focust zich op 'Beschermdende gedragsstrategieën' die jongeren helpen negatieve gevolgen van alcohol drinken te vermijden.

Alle cijfergegevens die gebruikt worden in dit lesmateriaal zijn gebaseerd op de VAD-leerlingenbevraging 2023-2024.



² Kahoot is een interactieve game met vraag en antwoordspel dat je kan spelen op de computer, tablet of smartphone.

Doelstellingen

De jongere ...



... krijgt een **realistisch beeld** van zijn of haar eigen alcoholgebruik en dat van leeftijdsgenoten (sociale norm).

... krijgt **inzicht in de wetgeving** over leeftijdsgrenzen voor alcoholgebruik (en de wetgeving over cannabis).

... **identificeert** mogelijke **problemen** op vlak van **gezondheid, welzijn en veiligheid** bij het (overmatig) drinken van alcohol.

... erkent dat **zorgen voor elkaar** belangrijk is wanneer je uitgaat om risico's te vermijden.

... **draagt zorg voor vrienden** (onder andere respecteren van grenzen die vrienden/peers aangeven, zorg dragen voor anderen wanneer het misgaat).

Dit lesmateriaal bevat:

- Deze handleiding (met bijlagen)
- De 'De slimste feestvierder'-module op het interactieve platform Kahoot (op www.kahoot.com)
- De PowerPointpresentatie met 'C'est Party Stellingenspel'

Wat heb je nodig?

- Een computer met internetverbinding en een beamer of digibord
- Een bord waarop de score kan bijgehouden worden
- De jongeren hebben een smartphone of tablet en internetverbinding nodig (als niet iedereen een smartphone heeft, kan er in groepjes gewerkt worden)
- Schrijfgerei en papier
- Een leerkrachtenaccount op Kahoot (Als je nog geen account hebt, zie handleiding [bijlage 2](#))

1. INTRODUCTIESPEL 'DE SLIMSTE FEESTVIERDER'

Spelbeschrijving

Het introductiespel 'De slimste feestvierder', speel je best vóór het bezoek aan de expo. Het is een ideale starter om de thema's op een luchtige manier aan te raken. Op de voorlaatste slide wordt ook een vraag voorzien waar je leerlingen tijdens het bezoek aan de expo over kunnen nadenken. Heb je, naast het bezoek zelf, slechts één lesuur de tijd? Geef dan vooraf enkel de vraag mee met je leerlingen en speel enkel de tweede methodiek (het stellingenspel).

Bij deze methodiek hoort een Kahoot-module. Voor instructies over hoe je de module op de Kahoot-website terug kan vinden ([zie bijlage 2](#)).

De Kahoot-module bestaat uit:

1. Reflectievragen over uitgaan en middelengebruik. Met deze open vragen kan je gemakkelijk de link leggen naar de expo 'C'est Party!' van Huis van Alijn.
2. Uitspraken die vertrekken vanuit de leefwereld van de jongeren. Met deze uitspraken krijg je zicht op hun alcoholgebruik enerzijds en anderzijds op de sociale normen die in de groep heersen. De uitkomsten van de groep worden nadien vergeleken met de recentste cijfers van leerlingen in de derde graad secundair onderwijs in Vlaanderen (VAD-leerlingenbevraging).
3. Tips die helpen om verantwoordelijk om te gaan met alcohol of andere middelen.

Projecteer de uitspraken via Kahoot met een beamer of het digibord in de klas. Gebruik hierbij de bijhorende fiche met spelvoorbereiding Kahoot ([zie bijlage 2](#)).

De leerlingen loggen in met hun smartphone/tablet en vullen hun naam in. Klik bij de start van het introductiespel in de Kahoot-module op player versus player. Iedere leerling klikt vervolgens op 'Join game'. Klik daarna op 'Start now'.

De eerste vraag komt nu in beeld. De open vragen bespreek je mondeling in groep. Bij elke uitspraak klikt de jongere op 'waar' of 'niet waar', afhankelijk van of hij/zij dit gedrag zelf al heeft gesteld of meegemaakt. Wanneer alle jongeren geantwoord hebben, of de tijd om te stemmen verstreken is, komt een grafiek in beeld met daarop de verdeling van de gegeven antwoorden.

Heeft de meerderheid van de jongeren al heel wat ervaring met alcohol? Dan is de kans groter dat ook de klasgroep als geheel alcoholgebruik bij leeftijdsgenoten hoger inschat dan de Vlaamse cijfers. Durf dit in vraag te stellen.

Let op: het is niet omdat jongeren aangeven al veel ervaring met uitgaan of middelen te hebben, dat dat ook zo is. Soms zijn het vooral stoere verhalen. Heb ook voldoende oog voor de leerlingen die nog weinig ervaring hebben en geef aandacht aan hun positieve keuzes.

Uitspraken Kahoot

1. Ik heb nog nooit alcohol gedronken om mij te ontspannen.

19,9% van de leerlingen uit de 3de graad secundair onderwijs die ooit alcohol dronken, gaf aan dat ze dit deden om zich te ontspannen.

Vraag: Wat zorgt ervoor dat jullie geen alcohol nodig hebben om jullie te amuseren of te ontspannen?

2. Afgelopen jaar heb ik mij slecht gevoeld (misselijk, braken, kater, ...) na het drinken van alcohol.

61,8% van de leerlingen uit de 3de graad secundair onderwijs die in het laatste jaar alcohol dronken, gaf aan zich slecht gevoeld te hebben na het drinken van alcohol.

Vraag: Wie heeft dit ooit al eens meegemaakt en wil hier iets over zeggen? Waarom was het vervelend? Hoe zou je dit kunnen vermijden?

TIP: Niet drinken is de gezondste keuze. Onder de 18 jaar drink je beter geen alcohol, maar ook tussen 18 en 24 drink je best niet te veel. Alcohol heeft een invloed op je lichamelijke en geestelijke ontwikkeling. Hydrateren en voldoende eten kunnen voor een minder ziek gevoel zorgen, maar de negatieve impact van alcohol op je lichaam vermijd je er niet mee.

3. Afgelopen jaar raakte ik betrokken in een ruzie of in een gevecht na het drinken van alcohol.

18,9% van de leerlingen van de derde graad secundair onderwijs die in het laatste jaar alcohol dronken, gaf aan dat ze al eens ruzie maakten met ouders of een vriend(in) of zelfs in een gevecht betrokken raakten, nadat ze alcohol gedronken hadden.

Omgekeerd kan het voorvallen dat een dronken persoon met jou een discussie aangaat. Vaak heeft het geen nut om de discussie aan te gaan of ruzie te maken. Mensen die gedronken hebben, hebben het moeilijk om situaties op een goede manier in te

schatten en hebben een verminderde zelfcontrole. Daardoor kan je moeilijk met hen praten of kunnen ze agressief worden.

Vraag: Wat doe je wanneer een dronken vriend(in) jou uitdaagt of ruzie met jou zoekt?

TIP: Loopt een discussie uit de hand met een dronken vriend(in)? Blijf kalm en beëindig het gesprek. Praat het (de volgende dag) uit, wanneer jullie beiden nuchter zijn.

4. Afgelopen jaar had ik seksueel contact na het drinken van alcohol, waar ik achteraf spijt van had.

11,9% van de leerlingen van de derde graad secundair onderwijs die het laatste jaar alcohol dronken, gaf aan dat ze seksueel contact hadden, na het drinken van alcohol, waarvan ze achteraf spijt van hadden.

TIP: Heeft een vriend(in) veel alcohol gedronken? Zorg dat hij of zij niet meegaat met iemand die hij of zij niet kent of dat die dingen doet waar die spijt van zou kunnen krijgen.

5. Ik ben nog nooit mee gereden met iemand die te veel had gedronken.

Deze vraag staat niet in de leerlingenbevraging, dus hier kunnen we geen klascijfers vergelijken. Gebruik de vraag als een gespreksstarter en vul aan met de tips hieronder.

Vraag: Hoe zorg je ervoor dat je veilig thuis geraakt na een feestje?

TIP: Plan op voorhand hoe je veilig thuis geraakt. Ga nooit mee met een **dronken bestuurder**, ook al is die persoon een vriend van je. Kies een **BOB** (iemand die nuchter blijft en iedereen veilig naar huis brengt).

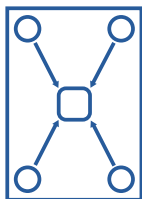
2. C'EST PARTY STELLINGENSPEL

Spelbeschrijving

Dit spel bevat verschillende soorten vragen:

1. **Stellingen en open vragen** waarmee reflectie over middelengebruik en uitgaan wordt gestimuleerd.
2. **'Feit of Fabel'-vragen** waarin een aantal misvattingen over alcohol en cannabis worden ontkracht.
3. **Doe-opdrachten** die gericht zijn op het durven neen zeggen tegen alcohol, zorgen voor elkaar,...
4. **Tips** die helpen om op een verantwoordelijke manier met alcohol te leren omgaan.





1. Verdeel de jongeren in 2, 3 of 4 teams van minimum 3 tot maximum 6 jongeren per groep. Laat elk team een originele groepsnaam bedenken en geef ieder team twee kaartjes: één voor 'feit' en één voor 'fabel' (zie bijlage 3). Schrijf de groepsnamen op het bord om later de score bij te houden. Kies voor een opstelling waarbij elk team in een uithoek van de klas zit. Op deze manier kunnen de teams het juiste antwoord niet van elkaar af luisteren en wordt het spel actiever.
2. Open de begeleidende PowerPointpresentatie 'C'est Party Stellingenspel' en start met de eerste vraag. Feiten en fabels, open vragen en stellingen worden afgewisseld met doe-opdrachten. Er zijn in totaal 15 stellingen. Bekijk vooraf welke stellingen je eventueel kan laten vallen indien je niet genoeg tijd hebt.
3. Ieder team overlegt eerst onderling, waarna de antwoorden klas-sikaal besproken worden. Gaat het om een 'Feit of Fabel'-vraag of een stelling? Dan steekt die jongere het groene of rode bordje op en motiveert het antwoord van het team.
4. Als ieder team aan bod is gekomen, open je een klasdiscussie door enkele reflectievragen te stellen óf geef je meteen het goede antwoord en de bijhorende tips. De teams met een correct antwoord óf de teams die goede argumenten geven bij de open vragen, krijgen 1 punt. De groep die als beste een doe-opdracht uitvoert krijgt 2 extra punten. Hou de punten bij op een scorebord.

C'est Party! Stellingenspel

1. STELLING “Uitgaan is nu gezonder en veiliger dan voor onze ouders.”

Op deze stelling is geen pasklaar antwoord. Er bestaan verschillende argumenten.

ARGUMENTEN VOOR

Ja, uitgaan is nu veiliger, omdat:

- er tegenwoordig vaak een 'care team', chill-out-zones en drugstestmogelijkheden aanwezig zijn op events.
- er meer bewustzijn is rond de risico's van rijden onder invloed.
- er strenger gecontroleerd wordt op alcoholverkoop aan minderjarigen.
- er meer security en camera's aanwezig zijn.
- er meer sociale controle is op grensoverschrijdend gedrag.
- de smartphone het gemakkelijker maakt om in contact te blijven.

ARGUMENTEN TEGEN

Neen, uitgaan was vroeger veiliger, omdat:

- er nu meer gevaarlijke combinaties van drugs worden gebruikt.
- er tegenwoordig meer designerdrugs bestaan waarvan de samenstelling niet gekend is.

2. FEIT OF FABEL Vanaf 16 jaar mag je volgens de wet mixdranken drinken. Mixdranken bestaan uit frisdrank en sterkedrank. Een voorbeeld hiervan is whisky-cola of wodka-redbull.

FABEL: Mixdranken of sterkedranken mogen niet geschonken of aangeboden worden onder de 18 jaar. Vanaf 16 jaar zegt de wet dat je bier, wijn en schuimwijn mag drinken. Om risico's te beperken drink je beter geen alcohol onder de 18 jaar.

3. FEIT OF FABEL **In een pint bier (25 cl) zit evenveel alcohol als in een shot sterkedrank.**

FEIT: Een standaardglas bier, wijn of sterkedrank (bijvoorbeeld een shot jenever) bevat evenveel pure alcohol (± 10 gram). Zware bieren zoals streekbieren vormen hierop een uitzondering. Dit omdat het alcoholgehalte hoger is, en het standaardglas groter (33cl). Ze bevatten meer alcohol (zo'n 2,5 keer meer). Let op: dranken met een hoger alcoholpercentage (zoals sterkedrank) worden vlugger opgenomen in de bloedbaan, waardoor je sneller dronken wordt.

TIP: Doe je glazen niet tot boven vol, maar hou je aan de standaardglazen. Zo heb je op het einde van de avond een beter zicht op hoeveel je gedronken hebt.

4. STELLING **"Sinds corona gaan jongeren vaker naar feestjes bij iemand thuis, in plaats van uit te gaan."**

Deze stelling is een gespreksstarter. Hoe zien jouw leerlingen dit? Vinden zij het fijner om thuis samen te komen dan op een publiek feest? Wat zijn de voordelen hiervan? Is deze vorm van uitgaan veiliger volgens hen?

5. FEIT OF FABEL **Je wordt sneller nuchter na het drinken van een energiedrank**

FABEL: Niets helpt om sneller te ontnuchteren van alcohol. De lever heeft gemiddeld 1 à 1,5 uur nodig om één standaardglas alcohol af te breken. De combinatie van alcohol en energiedrank zorgt er voor dat je je minder dronken voelt dan je in werkelijkheid bent.

TIP: Drink niet meer dan 3 kopjes koffie (125ml) of blikken energiedrank (250 ml) per dag.

Extra info:

Cafeïnehoudende dranken hebben geen invloed op het alcoholgehalte in je bloed, noch op de opname van alcohol via het maag- en darmkanaal, noch op de afbraakprocessen in je lever. Bovendien tonen studies³ aan dat het combineren van alcohol en energiedrank leidt tot een vermindering van de signalen van alcoholintoxicatie. Je voelt je niet slaperig, en voelt je (onterecht) toch alert. Daardoor ben je je minder bewust van je dronken toestand.

6. OPEN VRAAG *Wat als je merkt dat je vriend(in) te veel gedronken heeft? Wat doe of zeg je tegen hem of haar? Wat is jouw ultieme tip om er voor elkaar te zijn?*

7. OPEN VRAAG *Stel dat je te veel gedronken hebt, wat verwacht je dan dat vrienden met je doen?*
Bijvoorbeeld: even op een rustige plek gaan zitten, water aanbieden en eventueel iets om te eten, een ouder bellen om je op te halen, ...

Bij wie kan je terecht voor hulp als je je niet goed/veilig voelt op een feestje?

Bijvoorbeeld: een volwassene achter de bar/aan de inkom, security, iemand van het care team, ... Raakt iemand bewusteloos? Bel dan steeds 112!

TIP: Hoe kan je er zijn voor elkaar tijdens het uitgaan?

- Spreek een vaste plek af waar jij en je vrienden elkaar kunnen terugvinden.
- Hou elkaar op de hoogte als je even alleen of met een andere persoon weggaat.
- Hou je gsm bij de hand en kijk regelmatig of je een sms'je/gemiste oproep ontvangen hebt.

- Geef geen alcohol aan een vriend(in) wanneer je ziet dat hij/zij te veel gedronken heeft.
- Laat elkaar niet in de steek, zeker niet als er iets misgaat (ruzie, je voelt je niet lekker, ...). Samen uit, samen thuis!

8. FEIT OF FABEL **Meisjes worden vlugger dronken dan jongens.**

FEIT: Meisjes hebben in het algemeen in verhouding tot jongens meer vet en minder spiermassa. Alcohol wordt hierdoor minder snel verdund en afgebroken waardoor meisjes vlugger dronken worden dan jongens.

9. DOE OPDRACHT **Iemand geeft jou een glas bier, je hebt geen zin om alcohol te drinken.**

Werk per team een sketch uit over hoe je 'neen' zegt. Ieder team krijgt 5 minuten voorbereidingstijd. Het team dat het beste 'neen' kan zeggen krijgt 2 punten extra.

Vraag: *Hebben jullie het gevoel makkelijk alcohol te kunnen weigeren van een vriend(in)? Waarom?*

TIP: Nee is OK! Pas als je nee durft zeggen, kom je op voor jezelf!

10. FEIT OF FABEL **Cannabis is illegaal in België.**

FEIT: Cannabis is een illegale drug, zowel voor minder- als meerderjarigen. Dit betekent dat je geen cannabis in je bezit mag hebben, verkopen, invoeren, produceren of gebruiken. Cannabis is verslavend. Hoe jonger je begint met cannabis, hoe groter de kans op problemen en blijvende verandering in de hersenen. [Meer info over cannabis, de wetgeving, effecten en risico's lees je hier.](#)

Naast verslavend, is cannabis ook schadelijk voor je gezondheid. Zelfs als je cannabis puur rookt (zonder tabak), krijg je meer teer binnen dan bij een gewone sigaret. Je loopt zo 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 langer 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 bovenstaande gezondheidseffecten blijven.

Een te hoge dosis THC (het actieve bestanddeel van cannabis) kan een heleboel negatieve gevoelens opwekken, zoals hevige angstgevoelens, paniekaanvallen, neerslachtigheid, rusteloosheid, verwarring en hallucinaties ('flippen' of een zogenoemde 'bad trip'). Zo kan je bovendien ook duizelig en misselijk worden, en soms zelfs flauwvallen.

11. DOE OPDRACHT

Leg een teamgenoot in stabiele zijligging: volg eerst het stappenplan op de volgende slide en probeer dan zonder. Waarom leg je best iemand in een stabiele zijligging? Het correcte antwoord levert 2 extra punten op! Ga bij de verschillende teams langs en ga na of ze een teamgenoot correct in stabiele zijligging hebben gelegd.

Correct antwoord op bovenstaande vraag: Een (bewusteloos) persoon heeft vaak de neiging op zijn rug te gaan liggen of terug te rollen. Vocht, zoals bloed of braaksel kunnen via de mond in de luchtwegen en/of longen terechtkomen en ervoor zorgen dat de persoon stikt⁴.

⁵ Rode Kruis (2018). Geraadpleegd op 18 augustus 2018 via <https://www.rodekruis.nl/ehbo-wat-te-doen-bij/stabiele-zijligging/>

TIP: Iemand bewusteloos? Bel altijd de 112!

12. FEIT OF FABEL Wanneer een jongere van 17 jaar dronken met de fiets naar huis rijdt, is dit strafbaar.

FEIT: De verkeerswetgeving bepaalt dat rijden (met de wagen, brommer, fiets, step of skateboard, ...) vanaf 0,5 promille alcohol in het bloed strafbaar is. Een dronken fietser kan een gevaar zijn voor zichzelf en voor anderen (bijvoorbeeld wanneer een autobestuurder moet uitwijken).

Extra info: Afhankelijk van het aantal promille alcohol in je bloed, kan je bijvoorbeeld een geldboete krijgen of kan je rijbewijs ingetrokken worden. Dit geldt voor alle voortbewegingstoestellen (skateboard, step, segway, rolschaatsen, eenwieler, enzovoort).

Volgens de wetwijziging van 18 juli 2017 van het Koninklijk Besluit (Art. 38) is de politie niet meer verplicht om het rijbewijs in te trekken wanneer een fietser meer dan 0,5 promille alcohol in zijn of haar bloed heeft.

13. OPEN VRAAG Wat doe je als een vriend(in) dronken naar huis wil rijden?

TIP

- Plan op voorhand hoe je van en naar het event gaat.
- Als je dronken bent, ga je best met de fiets aan de hand naar huis.
- Verwen en steun je BOB.
- Als je BOB drinkt, spreek die persoon hierover aan.
- Bel een taxi of laat iemand je ophalen wanneer een dronken vriend(in) wil rijden.

Wat betekent BOB zijn?

Een BOB is een bestuurder die nuchter blijft en de anderen veilig naar huis brengt.

14. FEIT OF FABEL**Alcohol zorgt voor betere seks.**

FABEL: Alcohol zorgt niet voor betere seks. Van alcohol kan je misschien wat losser en socialer worden, maar tegelijkertijd heeft het ook nadelen. Zo zorgt alcohol dat je moeilijker een erectie kan behouden en een orgasme kan krijgen. Je denkt bovendien minder na over je seksuele contact. Hierdoor heb je meer kans om dingen te doen waar je achteraf spijt van krijgt (bijvoorbeeld geen condoom gebruiken, of impulsief beslissen om seks te hebben met iemand).

15. OPEN VRAAG**Waarvoor staat #BalanceTonBar?**

#BalanceTonBar is een actiegroep die in Brussel is ontstaan om seksueel geweld, intimidatie en grensoverschrijdend gedrag in het uitgaansleven aan te kaarten.

TIP: Zorg voor elkaar!

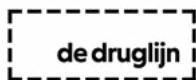
Check regelmatig in bij elkaar: voelt iedereen zich nog goed? Heeft iedereen het nog naar zijn zin?

Samen uit, samen thuis!



BIJLAGE 1

Zijn er in jouw groep jongeren waarover je je zorgen maakt?



Contacteer **De Druglijn** via <https://www.druglijn.be/> voor:

- **Concrete informatie, een eerste advies, hulp of preventie.** De Druglijn luistert zonder taboe of oordeel, anoniem naar je verhaal of dat van de jongere. Bellen kan (078 15 10 20) van maandag tot vrijdag tussen 10u en 20u. Je kan je vraag ook stellen per mail of chatten via www.druglijn.be.
- De infofiche 'Signalen van (problematisch) middeengebruik, gamen en gokken herkennen bij leerlingen en erover in gesprek gaan' ondersteunt onderwijspersoneel zonder beroepsgeheim bij de eerste stappen in het zorgtraject. De fiche richt zich op het opmerken van het verminderd functioneren en welbevinden van een leerling in de klas of op school en er gepast op reageren.
- **Voor meer informatie over het vroeginterventie-aanbod in jouw buurt.** Vroeginterventie is een aanbod dat zich specifiek richt tot jongeren die riskant of beginnend problematisch gamen, alcohol of andere drugs gebruiken. Via een kortdurend groeps- of individueel programma wordt hun motivatie versterkt om hun gebruik te veranderen.



Op zoek naar ander materiaal?

Start bij de Leerlijn verslavingspreventie van VAD en ontdek met welk materiaal je best aan de slag gaat. Deze leerlijn helpt jou om het thema 'verslavingspreventie' (alcohol, roken en vaperen, cannabis en andere illegale drugs, gamen, gokken en psychoactieve medicatie) in de leerplannen en lessen te integreren. De leerlijn formuleert concrete leerdoelen over wat je per graad aan de leerlingen kan leren over het omgaan met deze middelen. Hiermee geef je invulling aan de minimumdoelen en de leerplandoelen van de verschillende onderwijsnetten.

Wil je graag zicht krijgen op het middelengebruik van je leerlingen en tips krijgen over beleidsmatig werken op school? Dat kan! De VAD-leerlingenbevraging onderzoekt op schoolniveau het middelengebruik (tabak, alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie, gokken en gamen) binnen de leefwereld van jongeren en hun kennis over het drugbeleid op school.

Schrijf je in voor de VAD-leerlingenbevraging via www.vad.be en ontvang een persoonlijk rapport van jouw school.

Wil je meer doen rond het thema uitgaan en midde-lingebruik op jouw school? Ontwikkel een Drugbeleid op maat van jouw school. Hierdoor werk je beleidsmatig en voorkom je op een effectieve manier problemen met middelengebruik op jouw school. Voor meer info zie de volgende pagina.

Ben je op zoek naar bekendmakingsmateriaal van De Druglijn? Bestel gratis materiaal via www.vad.be. Klik op 'Materialen' en zoek dan op 'Bekendmakingsmateriaal'.

Heeft jouw school al een alcohol- en drugbeleid?

Effectieve alcohol- en drugpreventie vereist een beleidsmatige aanpak, gekaderd binnen het pedagogisch project van de school. Met een Drugbeleid op School⁷ (DOS) speel je in op alle aspecten van genotsmiddelen-gebruik op school: je werkt beleidsmatig en anticipeert op middelenproblemen en de gevolgen ervan. Een DOS kan gaan over alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie, gokken en gamen. Deze beleidsmatige aanpak maakt deel uit van een gezondheidsbeleid op school⁸.



⁷ De Gids voor een Drugbeleid op School kan je downloaden via www.vad.be, klik door naar materialen.

⁸ Meer informatie vindt u op www.gezondeschool.be.

Nood aan ondersteuning?

Contacteer een lokale, intergemeentelijke of regionale **CGG-preventiewerker** in jouw regio via de doorverwijsgids op www.vad.be. De regionale CGG-preventiewerkers zijn actief in elf Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG Vlaanderen).

Je kan bij een CGG-preventiewerker terecht:

- Wanneer je hulp wil bij het opstellen van een **Drugbeleid op School (DOS)**.
- Wanneer je interesse hebt in een **workshop of vorming** over alcohol en/of drugs. Mogelijke thema's zijn: hoeveel drinken of blowen jongeren, hoe herken ik signalen van problematisch gebruik, wat zijn risicofactoren en hoe kunnen we daar het best mee omgaan, ...
- Wanneer je wil **leren** hoe je iemand **aanspreekt** waarvan je **vermoedt dat hij of zij drugs gebruikt**.
- Wanneer je **advies** wil over wat je kan doen, wanneer je denkt dat een jongere **problematisch omgaat met alcohol en/of illegale drugs**.

⁹ De leerlijn kan je downloaden via www.vad.be, klik door naar materialen.

BIJLAGE 2

Spelvoorbereiding Kahoot 'De slimste feestvierder'

- 1 Ga naar www.kahoot.com
- 2 Log in of registreer je. Belangrijk: zorg ervoor dat je een account als 'leerkracht' hebt, anders kan je niet presenteren.
- 3 Typ in het vak 'openbare inhoud doorzoeken'... 'De slimste feestvierder' in.



- 4 Nu kom je op het spel 'De slimste feestvierder'
- 5 Idealiter heeft iedere leerling een smartphone of tablet waarop hij of zij kan antwoorden. Druk op PLAY en kies 'player versus player'. Als het niet mogelijk is om elke leerling met een aparte smartp-hone of tablet te laten werken, dan kan een leerling bij een andere leerling aansluiten en in groep wor-den gewerkt.
- 6 Er verschijnt nu een code (Game PiN) die de leerlin-gen in de app of website (www.kahoot.be) op hun smartphone of tablet kunnen ingeven om mee te doen met het introductiespel.



Let wel op: de code of het nummer van het spel verandert na het inloggen en komt dus niet overeen met bovenstaande code.

BIJLAGE 3

4 feit- en 4 fabelbordjes

De feit- en fabelkaartjes kan je [hier](#) downloaden.



VLAAMS EXPERTISECENTRUM
ALCOHOL EN ANDERE DRUGS