



CRUSH

Naam:

Klas:

VAD

AFTER 12

Duid de juiste antwoorden aan of vul in wat jij over de vraag weet.
Bij de meerkeuzevragen zijn soms meerdere antwoorden juist, dan moet je ze allemaal aankruisen.

1. Mag je als minderjarige alcohol drinken?

- ☐ Ja ☐ Nee

2. Hoe komt het dat mensen zich anders gedragen als ze gedronken hebben? Vul aan: alcohol ...

- ☐ ... heeft een stimulerend effect op de hersenen
☐ ... heeft een verdovend effect op de hersenen
☐ ... zorgt ervoor dat je beoordelingsvermogen hapert
Hierdoor kan je situaties verkeerd inschatten



BLAZEN



%

3. Hoe snel wordt alcohol opgenomen in het lichaam? Duid aan.

- ☐ Onmiddellijk
☐ Na 10 minuten
☐ Na 30 minuten

4. Hoe snel alcohol in het bloed opgenomen wordt, hangt af van:

- ☐ het tijdstip waarop gedronken wordt
☐ hoeveel voedsel er al in de maag en de darmen aanwezig is
☐ de soort alcohol die gedronken wordt
☐ de snelheid waarmee gedronken wordt

SHOT

5. Hoe snel wordt alcohol afgebroken door het lichaam? Duid aan.

- ☐ De lever breekt 0,5 pint per uur af
☐ De lever breekt 1 à 1,5 pinten per uur af
☐ De lever breekt 3 pinten per uur af



6. Vrouwen en jongeren zijn sneller dronken. Hoe komt dit?

.....

.....

.....

7. Vul aan.
Welke begrippen
staan hiernaast
beschreven?
Het zijn allemaal
mogelijke negatieve
ervaringen die je
kan hebben door
te veel alcohol te
drinken.

KATERKE

Van veel alcohol kan je geheugen slecht gaan werken. Zo slecht dat de dag nadien de herinneringen aan de avond weg zijn. Door de alcohol werd de informatie uit het kortetermijngeheugen niet doorgegeven aan het langetermijngeheugen.

01

Je voelt je 's anderendaags moe en misselijk. Je kan je moeilijk concentreren. Je hebt last van je maag en darmen, hoofdpijn en uitdrogingsverschijnselen.

02

Grote hoeveelheden alcohol onderdrukken de werking van het hart, de hersenen en de ademhaling. Dit leidt tot bewusteloosheid en soms zelfs tot de dood.

03

Drie à vier glazen alcohol verhogen al 1,5 keer de kans dat dit (het begrip dat we hier zoeken) gebeurt. Dat komt doordat je trager reageert en je minder goed kan concentreren. Je verliest controle en kan situaties minder goed inschatten.

04

Je zelfbeheersing vermindert en je kent je eigen grenzen niet meer. Daardoor wordt het moeilijk om correct te reageren als je boos wordt op iemand. En dan kan dit al eens voorvallen.

05

Onder invloed van alcohol doen jongeren soms dingen die ze anders niet zo makkelijk zouden doen. Het gebruiken van alcohol of drugs kan ook leiden tot het niet of onveilig gebruiken van een condoom.

06

Dit is iets wat jij vaak moet doen, en waar je (gelukkig) niet aan denkt wanneer je uitgaat. Maar katers, black-outs, vermoeidheid, vergeetachtigheid, ... kunnen er wel een slecht effect op hebben...

07

8. Hoe kan je op een verantwoordelijke manier alcohol drinken?

01

03

02

04

WATERKE

WAT MAG WEL EN NIET VOLGENS DE WET?

ALCOHOL

Het is verboden om alcohol te verkopen, te schenken of aan te bieden aan wie jonger is dan zestien jaar. 'Alcohol', dat zijn alle alcoholhoudende dranken van meer dan 0,5% vol., zoals bier, wijn, ...

Het is verboden om sterkedrank te verkopen, schenken of aan te bieden aan min-achttienjarigen. In cocktails en mixdranken (breezers) zit ook sterkedrank. Die mogen dus ook niet verkocht of geschonken worden aan minderjarigen.

Iedereen die alcohol wil kopen, kan de vraag krijgen zijn leeftijd aan te tonen. Automaten mogen zelfs enkel alcoholische drank verkopen als ze over een kaartlezer beschikken. De koper kan dan bewijzen dat hij meerderjarig is met zijn identiteitskaart.

Los van wat de wet zegt, drink je om gezondheidsredenen onder de 18 jaar beter helemaal geen alcohol.



CANNABIS

Over minderjarigen (-18 jaar) is de wet heel duidelijk. Cannabis (of andere illegale drugs) invoeren, kweken, in je bezit hebben, gebruiken en verkopen zijn altijd verboden. Wordt een minderjarige toch betrapt met drugs? Dan maakt de politie een proces-verbaal op en bezorgt dit aan het parket. Ook de ouders worden op de hoogte gebracht.

Ook voor meerderjarigen is dit allemaal verboden. Alleen kan aan het bezit van cannabis voor eigen gebruik de laagste vervolgingsprioriteit worden gegeven. Dat wil zeggen dat cannabis bezitten voor persoonlijk gebruik soms niet vervolgd wordt. Het gaat dan over maximum drie gram cannabis of de teelt van één vrouwelijke cannabisplant. Maar strikt genomen is cannabis, dus ook voor meerderjarigen, in alle gevallen verboden.

Het komt dan ook voor dat volwassenen, in bepaalde steden, gemeenten of op bepaalde festivals, toch een boete krijgen, zelfs al hebben ze minder dan drie gram op zak. En als er sprake is van verstoring van de openbare orde, verzwarende omstandigheden of als er signalen zijn van problematisch gebruik, komt er sowieso verdere vervolging.

DOE DE TEST!

Tijdens een avond met vrienden wordt er heel wat gebabbeld en gelachen. Je vrienden doen een aantal uitspraken. Duid aan wat je vindt van het gedrag van een vriend(in) die de uitspraak doet met 'dit vind ik oké' of 'dit vind ik niet oké'.

OKÉ

WAT VIND JIJ VAN
HET GEDRAG
VAN JE VRIENDEN?



Je vriend(in) zegt:

1. Zaterdagavond heb ik 14 pinten gedronken.

☐ Oké ☐ Niet oké

2. Onlangs heb ik geflirt op een feestje om gratis te kunnen drinken.

☐ Oké ☐ Niet oké

3. Vrijdagavond ben ik met een dronken iemand meegereden naar huis.

☐ Oké ☐ Niet oké

4. Hem nodig ik niet uit voor mijn feestje, want hij drinkt niet... Boring!

☐ Oké ☐ Niet oké

5. Als ik iets gedronken heb, belanden we makkelijker in bed.

☐ Oké ☐ Niet oké

6. Ik maak niet makkelijk contact. Daarom drink ik soms iets meer, dan gaat het vlotter.

☐ Oké ☐ Niet oké

7. Laatst was ik zo dronken, dat het mij niet lukte om een condoom om te doen. Dan maar zonder ...

☐ Oké ☐ Niet oké

8. Zaterdagavond was ik dronken ... En toen heb ik gekust met iemand van het zelfde geslacht.

☐ Oké ☐ Niet oké

9. Voor het feestje heb ik geblowd om relaxter te zijn.

☐ Oké ☐ Niet oké

10. Vrijdagavond was ik stoned en heb ik gekust met het lief van mijn beste vriend(in).

☐ Oké ☐ Niet oké

NIET OKÉ

KAN DIT?

TEST JOUW KENNIS. IS DE UITSpraak WAAR OF NIET WAAR? CORRIGEER ALS ZE NIET WAAR IS.

1. Cannabis is de enige drug die door de meerderheid van de jongeren (12-18 jaar) ooit gebruikt wordt.

☐ Waar ☐ Niet waar

2. Op café wordt elk soort alcohol geschonken in zijn eigen standaardglas.

☐ Waar ☐ Niet waar



3. Wil je geen gezondheidsschade oplopen, dan drink je beter geen alcohol.

☐ Waar ☐ Niet waar



4. Rijden (met de wagen, motorfiets, brommer of fiets) vanaf 0,10 promille alcohol in het bloed is strafbaar. En terecht: je reageert trager, je inschattingsvermogen vermindert, je wordt overmoedig, je concentratie vermindert en je ziet slechter. Rijden wordt dus veel gevaarlijker.

☐ Waar ☐ Niet waar



5. Op voorhand afspreken wie BOB zal zijn, BOB motiveren om niet te drinken als hij moet rijden, alternatieve vervoerswijzen zoeken, ... zijn goede tips om niet mee te hoeven rijden met een dronken chauffeur.

☐ Waar ☐ Niet waar



KAN DIT?

TEST JOUW KENNIS. IS DE UITSpraak WAAR OF NIET WAAR? CORRIGEER ALS ZE NIET WAAR IS.



6. Alcohol heeft een stimulerend effect op de hersenen. Wanneer je alcohol drinkt, raken eerst de hersendelen geactiveerd die het gedrag en de gevoelens controleren. Zo komt het dat een grote hoeveelheid alcohol zorgt voor een stoutmoediger, actief gevoel.

☐ Waar ☐ Niet waar

7. Onder invloed van alcohol of drugs gaat men soms sneller over zijn eigen grenzen. Men wordt makkelijker overgehaald of tot seks gedwongen als men onder invloed is.

☐ Waar ☐ Niet waar



8. Zowel bij mannen als vrouwen is het na het drinken van veel alcohol moeilijker om tot een orgasme te komen.

☐ Waar ☐ Niet waar

9. 1 op 5 jongeren gebruiken nooit cannabis. Ze amuseren zich perfect zonder.

☐ Waar ☐ Niet waar

Bij De DrugLijn kan je (anoniem) terecht met al je vragen over drank, drugs, pillen, gamen en gokken. Je krijgt informatie, een eerste advies, of adressen voor hulp en preventie in je buurt. Anoniem, zonder taboe, zonder oordeel.

Neem contact via www.druglijn.be.
Je kan je vraag dan stellen via mail, Skype of chat. Je kan ook bellen via 078 15 10 20.

Je kan op de website ook testen hoe riskant je gebruik is, of met de kennis-tests nagaan hoeveel je nu echt weet over alcohol en cannabis.

de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be

INTERESSANT OM WETEN

ALCOHOL EN ZO ...

Bevat elk glas drank evenveel alcohol? Vul in met = of ≠



Bier wordt in andere glazen geschonken dan jenever, wodka of whisky. Elk soort alcohol wordt geschonken in een eigen **standaardglas**. Op deze manier bevat een standaardglas bier van 5% (250cc), wijn van 12% (100cc) en sterke drank van 35% (35cc) allemaal evenveel pure alcohol (circa 10 gram).

ALCOHOL EN SEKS



Alcohol heeft een verdovend effect op de hersenen. De hersendelen die je gedrag en gevoelens controleren, raken als eerste verdoofd. Daardoor zorgt een klein beetje alcohol voor een prettig, actief gevoel. Je durft meer. Je hebt het gevoel dat je sneller met vreemden praat, socialer bent ... Je kan dan ook sneller in bed belanden met je lief.

Maar ... als je gedronken hebt, ben je er meestal met je hoofd niet meer goed bij. Dan vergeet je bijvoorbeeld makkelijker om een condoom te gebruiken. De kans op seksueel overdraagbare aandoeningen en ongewenste zwangerschappen neemt daardoor toe.

GEVOLGEN VAN ALCOHOL DRINKEN

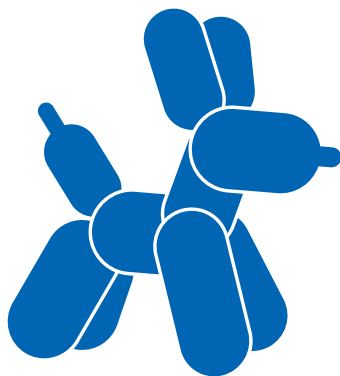


Klein beetje alcohol	Verlangen naar seks (wegvallen remmingen)	verlangen naar seks (wegvallen remmingen), hogere testosteronspiegel en heftiger orgasme
Veel alcohol	lagere testosteronspiegel, kleinere mogelijkheid tot erectie, moeilijker om klaar te komen	minder verlangen naar seks, minder intens orgasme

GA JE OVER JE GRENZEN?

Onder invloed van alcohol of drugs ga je soms sneller voorbij aan je eigen wensen en grenzen. Je wordt makkelijker overgehaald of tot seks gedwongen als je onder invloed bent. Ook kan je onder invloed zelf minder alert zijn voor de wensen van je partner. Je kan dan over de grenzen van de ander gaan.

VEILIG VRIJEN IS ...



- ... ervoor zorgen dat je niet besmet raakt met hiv of een andere soa (seksueel overdraagbare aandoening) en bovendien een zwangerschap voorkomt.
- ... respect hebben voor jezelf en je partner, door je eigen grenzen en die van je partner te respecteren.
- ... een condoom en een betrouwbaar anticonceptiemiddel gebruiken. De betrouwbaarheid van het mannencondoom hangt sterk samen met correct gebruik.
- ... je regelmatig laten testen als je wisselende sekspartners hebt. Het is vrijwel onmogelijk om elk risico op soa uit te schakelen.

TIP

Praten over seks is iets wat je kan leren door het vaker te doen.

Creëer een intieme, vertrouwelijke sfeer en respecteer jezelf en je partner. Bewaak ook je grenzen: praat niet verder over iets als je er niet goed bij voelt. Het moeilijke aan praten over seks is het vinden van de juiste woorden. Zoek misschien eerst voor jezelf uit bij welke woorden je je comfortabel voelt.



Heb je vragen?
Neem een kijkje op
www.allesoverseks.be

DOET IE HET OF DOET IE HET NIET?

Mijn lief en ik zaten op een festival. Naast ons stond een groep jongens, ze hadden serieus te veel gedronken. Ze waren massa's bier aan het drinken en hadden ook jenever binnengesmokkeld. Eén van die gasten begon vervelend te doen tegen ons. Op den duur stond hij op ons te roepen en mijn lief uit te maken. Ik twijfelde wat ik zou doen ...

**WAT BLIJFT JE
HET MEESTE BIJ?**

AGRESSIE

GIEL



EMMA

BOB

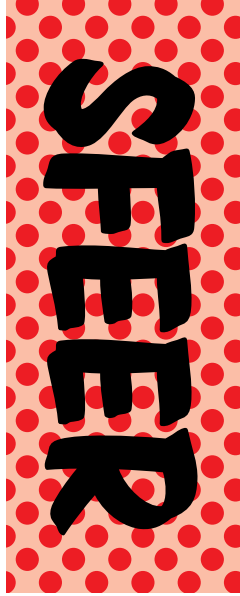
WAT BLIJFT JE HET MEESTE BIJ?

Mijn lief had mij meegevraagd naar een fuif. Mathieu, een vriend van hem, kon rijden en ging BOB zijn. Maar tijdens de fuif zag ik die Mathieu toch regelmatig iets drinken. Hij had denk ik meer dan 10 pinten op! Toen ik hem er iets van zei, trok hij zijn schouders op. 't Kon allemaal geen kwaad, zei hij, hij kon zeker nog veilig rijden! Ik vertrouwde het toch niet ...

DOET IE HET OF DOET IE HET NIET?



KOEN



SFEER

Mijn ouders waren het hele weekend weg. Het ideale moment om enkele vrienden uit te nodigen! We luisterden naar muziek, gameden, dronken een pintje, ... Zalig! Simon had een maat mee die ik nog niet kende, Michaël. Die gast begon gewoon een joint te rollen, in onze living! En hij wou hem daar opsteken ook. Daar zouden mijn ouders niet mee kunnen lachen ... En ik blow niet, dus ik vond het zelf ook vervelend. Maar ik wou de sfeer niet verpesten ...

WAT BLIJFT JE HET MEESTE BIJ?



MALIKA

Vorige week ging ik uit met mijn vrienden. Plots begon een keiknappe gast met mij te praten. Te flirten zelfs! Mijn hart bonsde in mijn keel. Maar dan stak hij een joint op. Hij blies een lange sliert rook uit en bood mij de joint aan. Ik had nog nooit geblowd en wist niet goed wat te doen.

WAT BLIJFT JE
HET MEESTE BIJ?



TWIJFEL

MIJN LIEF ZEGT ...

Wat vind jij belangrijk in een relatie?

Noteer 5 zaken.

Het belangrijkste zet je op 1,
het minst belangrijke op 5.

1.

2.

3.

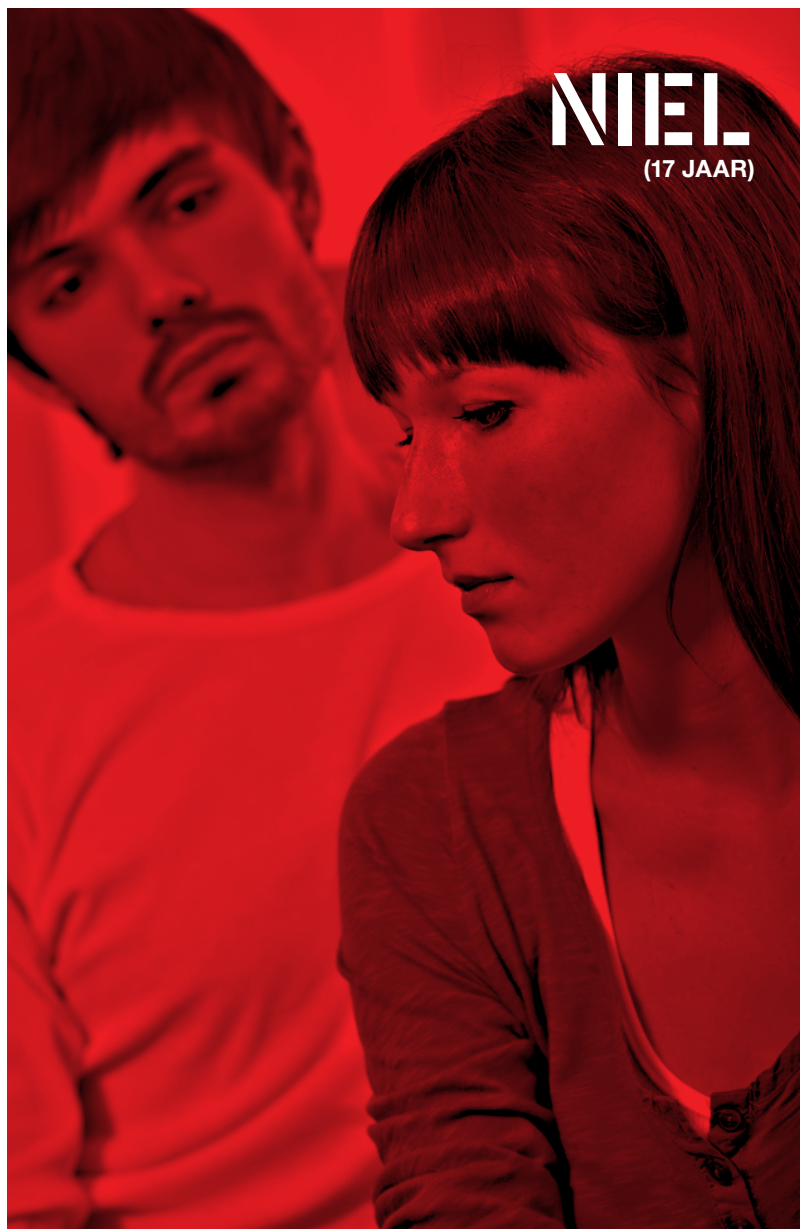
4.

5.

Ik heb al een jaar een serieuze relatie, maar de laatste tijd zijn er problemen. Een jaar geleden is mijn lief haar pa overleden aan kanker. Sindsdien gaat het niet echt goed met haar. Ze gaat graag weg en drinkt graag iets, maar de laatste tijd drinkt ze echt heel veel. Meer dan eens begint ze dan ruzie te zoeken. Soms zelfs met mijn eigen vrienden.

Ze maakt hen dan belachelijk en geeft kwetsende opmerkingen. Als ik er iets over zeg, vindt ze dat ik overdrijf. Ze zegt dat ze gewoon grapjes maakt. Ze kan dan ook heel kwaad worden. Ik zie haar echt graag, maar ik wil geen relatie met iemand die vaak dronken is. Ik schaam me nu ook soms voor haar. Ik weet het echt niet meer... Moet ik haar kansen blijven geven of stop ik er beter mee?

**WAT NEEM JE
MEE NAAR HUIS?**



RUZIE

KIEZEN

SOFIE
(18 JAAR)



Ik zit met iets. Mijn vriend rookt af en toe cannabis (meestal tijdens festivals en grote dance-evenementen, maar soms ook op een normale avond als we uitgaan). Vaak drinkt hij daar ook alcohol bij. Ik ben zelf ontzettend anti-drugs. Het zegt me niks. Ze zitten daar maar zo stom te lachen om niets... Ik kan het niet uitleggen, maar kan er heel moeilijk mee omgaan. Hij is hiervan op de hoogte en ik kan ertegen, zo lang het maar af en toe voorvalt. En in mijn bijzijn hoeft 'ie het niet te proberen. Nu is het gisteren toch misgegaan.

Ik bleef bij hem thuis slapen en was eerder naar huis gegaan. Toen hij thuiskwam, voelde ik het direct. Hij had gesmoord. Hij zegt dat hij het tegenover zijn vrienden niet kon maken om nee te zeggen toen 't werd aangeboden ... Ik wil hem niet voor de keuze stellen: drugs of ik, maar wat is het alternatief? Ik ben zo bang dat hij niet voor mij zal kiezen. We hebben een ontzettend fijne relatie, het gaat heel goed, zijn ontzettend gek op elkaar, alleen dit ...

**WAT NEEM JE
MEE NAAR HUIS?**