

# Drugrace spel voor jongeren

**Spel voor mensen met een migratieachtergrond**

VAD



# DRUGRACE

## SPEL VOOR JONGEREN

**WAT** Drugrace is een interactief bordspel waarbij jongeren informatie krijgen over alcohol, drugs, gamen en gokken, leren omgaan met groepsdruk en situaties leren beoordelen. Het spel werkt zoveel mogelijk met beelden om tegemoet te komen aan de minder talige doelgroep. Tijdens het bordspel kom je **4 soorten spelopdrachten tegen: productmemory, chipsspel, sms'jesspel en drugbattle.**

**DOEL** 1. Kennis verhogen over alcohol, drugs, gamen en gokken, de effecten, de risico's en de wetgeving.

2. Stilstaan bij groepsdruk, hun eigen druggebruik of het gebruik van anderen.

**WIE** Je speelt het spel met 2 teams van minimaal 2 en maximaal 5 jongeren tussen de 15 en 18 jaar. Je kan het spel per taalgroep of gemixt spelen, zodat de spelers elkaar helpen met het Nederlands.

*Ook voor jongvolwassen asielzoekers kan het spel interessant zijn.*



**TIJD** Anderhalf tot twee uur.

### MATERIAAL

#### Algemeen

- Spelbord
- 1 dobbelsteen + 1 pion per team
- 10 gelijke producteenheden "verslaving" (Kies voor elk team een verslaving, bvb. alcohol- verslaving: 10 kroonkurken, cannabisverslaving: 10 zakjes gedroogde thee, cocaïne- verslaving: 10 zakjes bloem, heroïneverslaving: 10 spuitjes, gokverslaving: 10 pokerchips).
- 1 pingpongballetje

#### Productmemory

- Achtergrondinfo voor begeleiders (zie bijlage)
- Kaartjes productmemory (zie bijlage). Knip de kaartjes uit.

#### Chipsspel

- 1 zak chips
- Opdrachtkaartjes chipsspel (zie bijlage). Kopieer de opdrachtkaartjes en knip ze uit.
- 1 leeg kommetje

#### Sms'jesspel

- Achtergrondinfo voor begeleiders (zie bijlage).
- 2 kegels per team
- 10 sms-kaartjes om te verdelen onder de teams (zie bijlage). Knip de kaartjes uit.
- 2 rode en 2 groene duimen (zie bijlage). Knip de kaartjes uit.

#### Drugbattle

- 1 zachte bal of natte spons per team
- Drugbattle-vragen (zie bijlage)
- **Binnenspel:** 1 lepel per team + 5 knikkers per team + 1 kom per team
- **Buitenspel:** 1 lege en 1 volle halve literfles water per team + 1 plastic beker per team

## AAN DE SLAG



### Vorbereiding van het spel:



Leg het **spelbord**, de **pionnen** en de **producten** klaar.



Zet alle materialen voor de **spelonderdelen** klaar.

- **Productmemory:** leg al de productmemorykaartjes met de afbeelding naar beneden in een vierkant op tafel of op de grond.
- **Chipsspel:** zet een kommetje met chips klaar.
- **Sms'jesspel:** zet per team 2 kegels op een afstand van 15 à 20m van elkaar. Leg de stapel sms-kaartjes en een rode en groene duim bij de tweede (verste) kegel.
- **Drugbattle:** zet 4 kegels in een vierkant van ongeveer 5 op 5m.

### Bij de start van het spel:



Licht het **doel** van het spel toe aan de jongeren.

*Vandaag spelen we drugrace: een spel over alcohol, drugs, gamen en gokken. Jullie gaan zo dadelijk verdeeld worden in teams. Elk team kiest een verslaving: kiezen jullie voor een kroonkurk, dan heb je een alcoholverslaving, enz. Elk team heeft aan de start van het spel een verslaving van 10 producten. De bedoeling van het spel is op het einde zo 'clean' mogelijk te zijn. Het team dat op het einde de minste producten heeft, wint het spel.*



Verdeel de jongeren in 2 teams.



Toon de jongeren het spelbord. Elk vakje staat voor een andere spelopdracht. Er zijn 4 soorten spelopdrachten (productmemory, chipsspel, sms'jesspel en drugbattle). De opdracht krijgen ze te horen als ze op het opdrachtvakje terecht komen.



Speel het **pingpongspel** om te bepalen welk team als eerste aan zet is.

Iedereen gaat op z'n buik liggen, zodat er een gesloten cirkel ontstaat. Alle teamleden liggen door elkaar, met in het midden een pingpongballetje. Na het startschot blaast iedereen het balletje van zich weg. Als je wordt geraakt, of je laat het balletje bij jouw lichaam uit de cirkel ontsnappen, dan moet je de cirkel verlaten. Het team waarvan de laatste speler overblijft, mag als eerste een pion en een verslaving kiezen en gooien met de dobbelsteen.

## STAP 7

Laat team 1, en daarna team 2 een **pion** en **verslaving** kiezen.  
Ze krijgen 10 startproducten.

### Het spel zelf:

## STAP 8

Team 1 gooit met de dobbelsteen en gaat het aantal ogen in stappen vooruit.  
Op elk vakje van het spelbord is er een spelopdracht.

- productmemory
- chipsspel
- sms'jesspel
- drugbattle

De uitleg van de spelopdrachten vind je op de volgende pagina's. De teams voeren de opdracht tegen elkaar uit, het team dat dit als beste/eerste doet, mag een product afgeven. Vervolgens laat je team 2 met de dobbelsteen gooien.



*Blijkt de speluitleg te moeilijk voor de jongeren, toon dan als begeleider kort voor wat er bedoeld wordt of hou de eerste ronde als testronde.*

### Alternatieve speelwijze:

- Voor een alternatieve spelopdracht vraag je bij het CGG preventiewerk tabak, alcohol en drugs van je regio een promillebril en laat je de teams om het snelst een parcours afleggen met de bril. De begeleider timet. Het snelste team mag een product afgeven.
- Voor een alternatieve spelopdracht gooit een begeleider met een zachte bal naar de jongeren. Worden ze geraakt, dan moeten ze bij een tweede begeleider een vraag beantwoorden (je kan de vragen van het sms'jes-spel of drugbattle gebruiken). Doen ze dit goed, dan gaan ze terug in het spel. Beantwoorden ze de vraag fout, dan moeten ze het spel verlaten. Het team van de jongere die laatst overblijft, wint de ronde en mag een product afgeven.
- Je kan het spel ook zonder spelbord spelen. Dan speel je de vier spelopdrachten na elkaar (Productmemory, Chipsspel, Sms'jesspel en Drugbattle). Als een team een spelronde wint, mogen ze 3 producten afgeven en bouwen ze zo een stukje van hun verslaving af. Stel de materialen op per opdracht en laat de teams elk om beurt kiezen welke spelopdracht er gespeeld wordt.
- Sommige spelonderdelen kunnen de jongeren later zonder begeleiding spelen, zoals productmemory.

### Na het spel:

## STAP 9

Na de laatste spelopdracht bepaal je een winnaar: het team dat op het einde nog het minst aantal producten over heeft, is het meest van zijn verslaving afgeraakt en heeft het spel gewonnen!

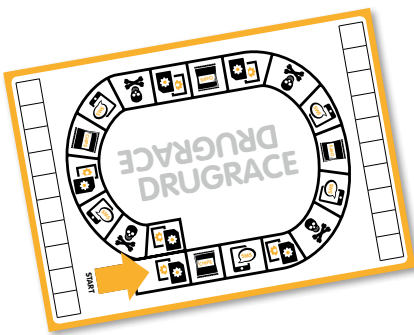
Als je merkt dat het spel te lang duurt, kan je het op een willekeurig moment (bv. na 1,5 uur) stilleggen. Het team dat op dat moment het minst verslaafd is, en dus de minste producten overhoudt, is gewonnen.

Overloop de belangrijkste zaken die tijdens het spel naar voor kwamen. Ga hierbij voornamelijk op je gevoel af.



- *Hoe ging het spel? Wat vonden jullie het leukste? Wat vonden jullie het moeilijkste?*
- *Hebben jullie iets bijgeleerd over alcohol, drugs, gamen of gokken? Zo ja wat?*
- *Wat hebben jullie vooral onthouden?*

Overloop zeker nog eens de belangrijkste middelen en de wetgeving hierrond. Beloon eventueel de winnaar, maar voorzie voor de verliezers ook een troostprijs.



# PRODUCTMEMORY

**WAT** Er zijn telkens twee kaartjes met dezelfde afbeelding. De bedoeling is om de duo's te vinden. De duo's die je vindt moeten niet terug in het spel. Deze mag je afgeven aan de begeleider, samen met één van je producten.

**DOEL** Met dit spelonderdeel leren de jongeren meer over verschillende soorten middelen, de effecten en risico's.

## MATERIAAL

- Achtergrondinfo voor begeleiders (zie bijlage)
- Kaartjes productmemory (zie bijlage). Knip de kaartjes uit.

## AAN DE SLAG



- Het team dat op dit vakje belandt, mag twee kaartjes omdraaien. Ze benoemen wat er op de kaartjes staat. Geef steeds een korte uitleg over de kaartjes a.d.h.v. de info voor begeleiders.
- Tonen de twee omgedraaide kaartjes dezelfde afbeelding, dan mogen ze het duo, samen met 1 product afgeven aan de begeleider. Horen ze niet samen dan worden ze terug omgedraaid en wordt er verder gespeeld.
- Nu mag het andere team ook twee kaartjes omdraaien, ze geven aan wat ze op de kaartjes zien, de begeleider geeft feedback.
- Speel de productmemory tot een team een duo vindt. Let er op dat alle teamleden eens aan bod komen om te draaien. Daarna ga je terug naar het spelbord en speel je Drugrace verder.
- De spelopdracht productmemory is afgelopen als alle kaartjes geraden zijn. Als er daarna nog een team op een productmemory-vakje komt, mag dit team nog eens gooien met de dobbelsteen.

**PUNTEN UITDELEN** Als een team een duo heeft gevonden, dan mogen ze het duo, samen met 1 product afgeven aan de begeleider.

**EXTRA:** Bij het spel zonder spelbord speel je het spel in één keer en laat elk team om beurt twee kaartjes omdraaien. Laat elk teamlid aan de beurt komen. Het team met het meest gevonden duo's mag drie producten afgeven.

TIP

# info

## ACHTERGRONDINFO VOOR BEGELEIDERS

Noot: in deze achtergrondinfo worden voornamelijk de korte termijneffecten aangehaald, gezien deze meer herkenbaar zijn in de leefwereld van jongeren dan de langetermijneffecten. **Verslaving** is bv. een langetermijneffect dat bij elk middel mogelijk is. Meer info rond de effecten en risico's op lange termijn kan je vinden via [www.druglijn.be/drugs-abc](http://www.druglijn.be/drugs-abc).



### Cannabis

- = marihuana, hasj, wiet
- + voel je je goed, dan zal je je nog beter voelen.
- + vederlicht voelen
- voel je je slecht, dan zal je je nog slechter voelen.
- loom en zwaar gevoel
- bad trip, flauwvallen
- vervormd beeld van realiteit



### Gokken

- = kansspelen waarbij je geld inzet met kans om te winnen of verliezen (afhankelijk van het lot).
- + positieve spanning
- de machine wint altijd
- kwaad, ergernis, agressie
- geldproblemen, schulden



### Cocaïne

- = werkt oppeppend, poeder, snuiven
- + energie, euforie, zelfzeker gevoel, minder honger en moe
- roekeloos gedrag, uitputting, agressie, wanen, hartproblemen.



### Xtc, mdma

- = werken oppeppend, hallucinerend
- Pillen met tekeningetjes op.
- + energiek gevoel, gelukkig, intens zien/voelen/horen (= love drug)
- oververhitting, uitdroging, groot risico op overdosis gezien je niet altijd weet hoeveel je binnenkrijgt
- nadien depressieve gevoelens



### Alcohol

- = Bier, wijn, sterkedrank
- = werkt verdovend op gedrag en gevoelens
- + eerst actief, stoutmoedig gevoel,
- daarna vnl. verdooving
- kater, black-out, ongeval
- geheugenproblemen, dingen vergeten



### Slaapmiddelen

- = werken verdovend, vertragen de hersenen
- + minder angst, slaap verbeterd, minder stress of onrust
- suf, minder concentratie
- risico op ongevallen door vertraagde reactiesnelheid



### Heroïne

- = werkt verdovend
- Wit poeder, opwarmen tot vloeistof of damp, inspuiten of inademen.
- + flash, hevig genot (paar seconden)
- + roeseffect van enkele uren
- groot risico op overdosis
- besmetting via naalden
- ongevallen
- zeer zware afkick



### Gamen

- = op pc, console, tablet, smartphone
- + positieve spanning, plezier
- soms moeilijk te stoppen
- soms veel geld uitgeven aan games
- verwaarlozing sociale contacten

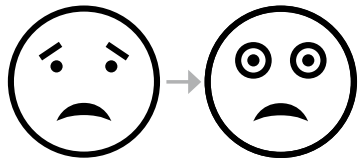


## ACHTERGRONDINFO VOOR BEGELEIDERS



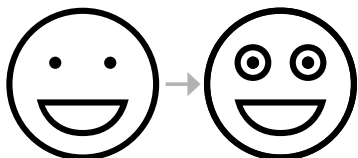
### Minder coördinatie

= minder leuk effect van alcohol  
» risico op ongevallen



### Droef wordt zeer droef

= minder leuk effect van cannabis  
Kan leiden tot een angstig gevoel,  
flippen of bad trip of flauwvallen



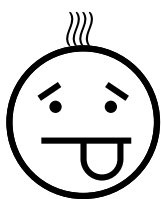
### Blij wordt zeer blij

= leuk effect van cannabis  
Lachkick, vreetkick mogelijk.



### Ontremd, geen grenzen

= effect van alcohol, realiteit positiever zien dan ze is, stoutmoedig gevoel, alles durven.  
Bv: denken dat iemand interesse heeft in je, sneller op die persoon durven afstappen.  
» risico op ruzies of gevechten.



### Suf en onverschillig

= minder leuk effect van slaapmiddelen, cannabis, niets kan je nog schelen, het interesseert je allemaal niet meer.  
Eerst beter slapen, daarna minder concentratie, geen gevoelens ervaren.



### Hallucinaties

= effect van cannabis, xtc  
Dingen anders zien, horen, voelen dan ze in realiteit zijn.  
Vervormde zintuiglijke waarneming.



### Kwaad, agressief, vechten

= minder leuk effect van teveel alcohol  
Risico op vechtpartijen.



### Kater, ziek

= minder leuk effect van alcohol  
Misselijk zijn, overgeven, hoofdpijn, gevoel van uitdroging  
Vaak daags nadien.



### Joint (blowen)

Cannabis roken = blowen, smoren



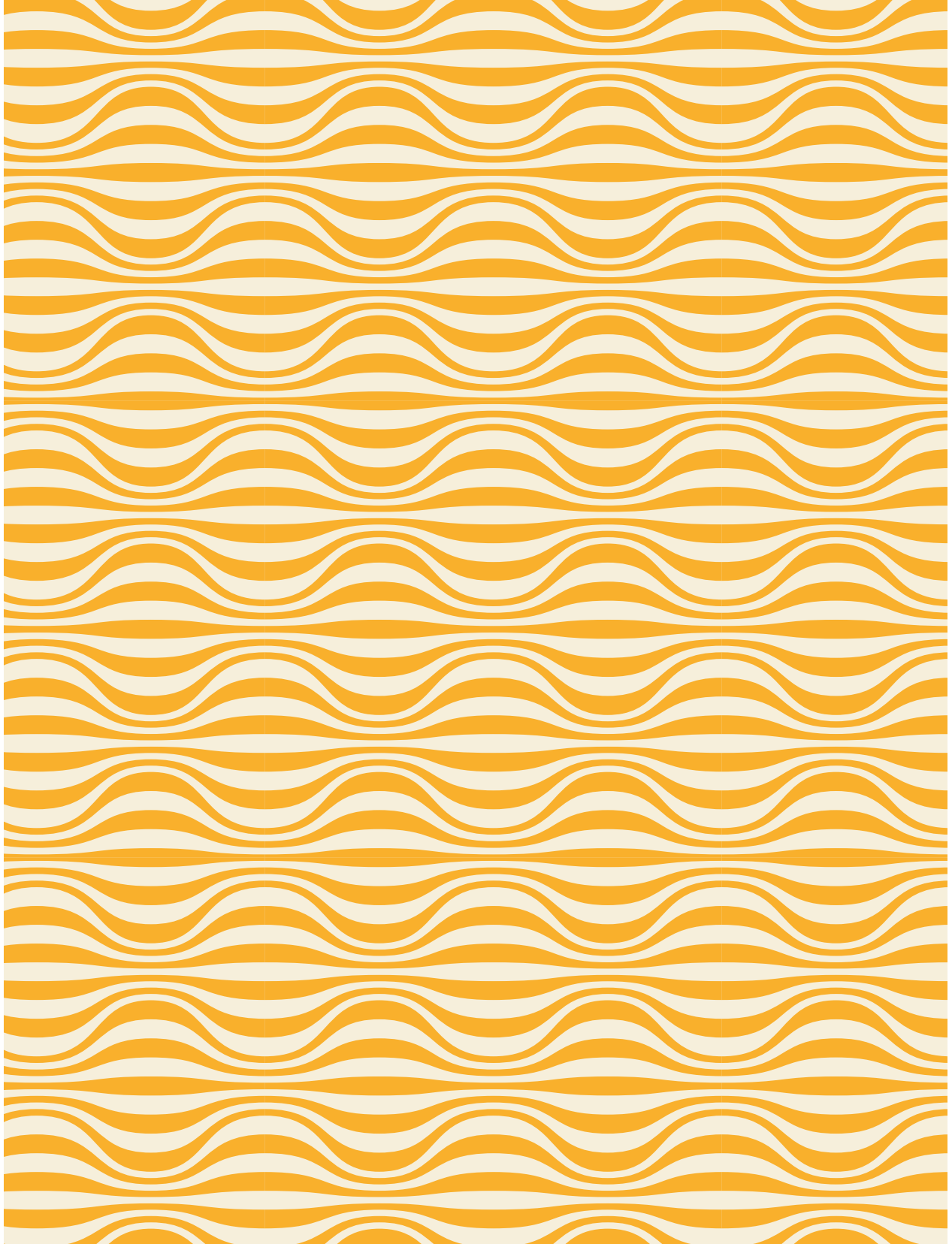
### Ontspannen

= leuk effect van alcohol en cannabis

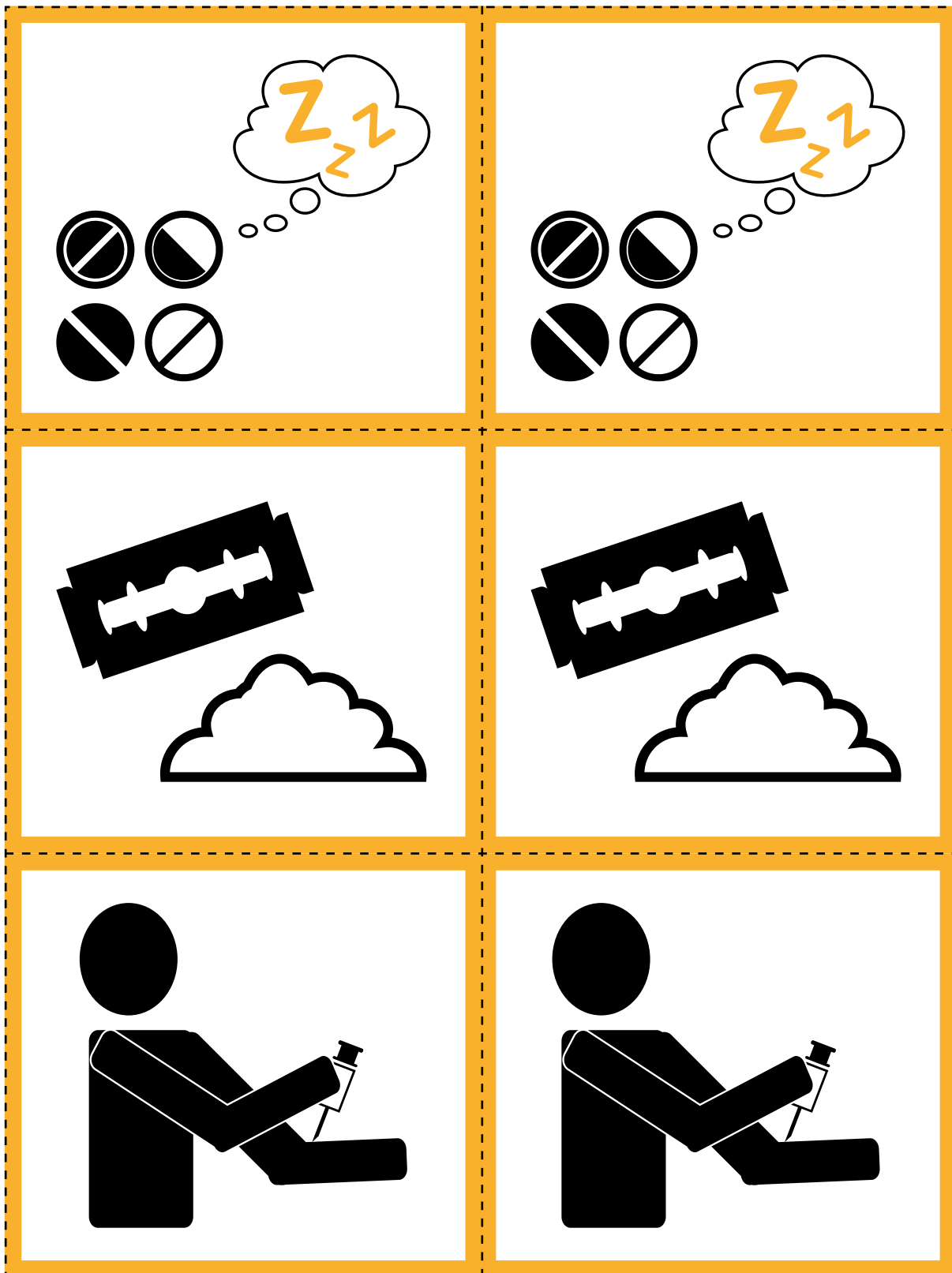
# PRODUCTMEMORY 1

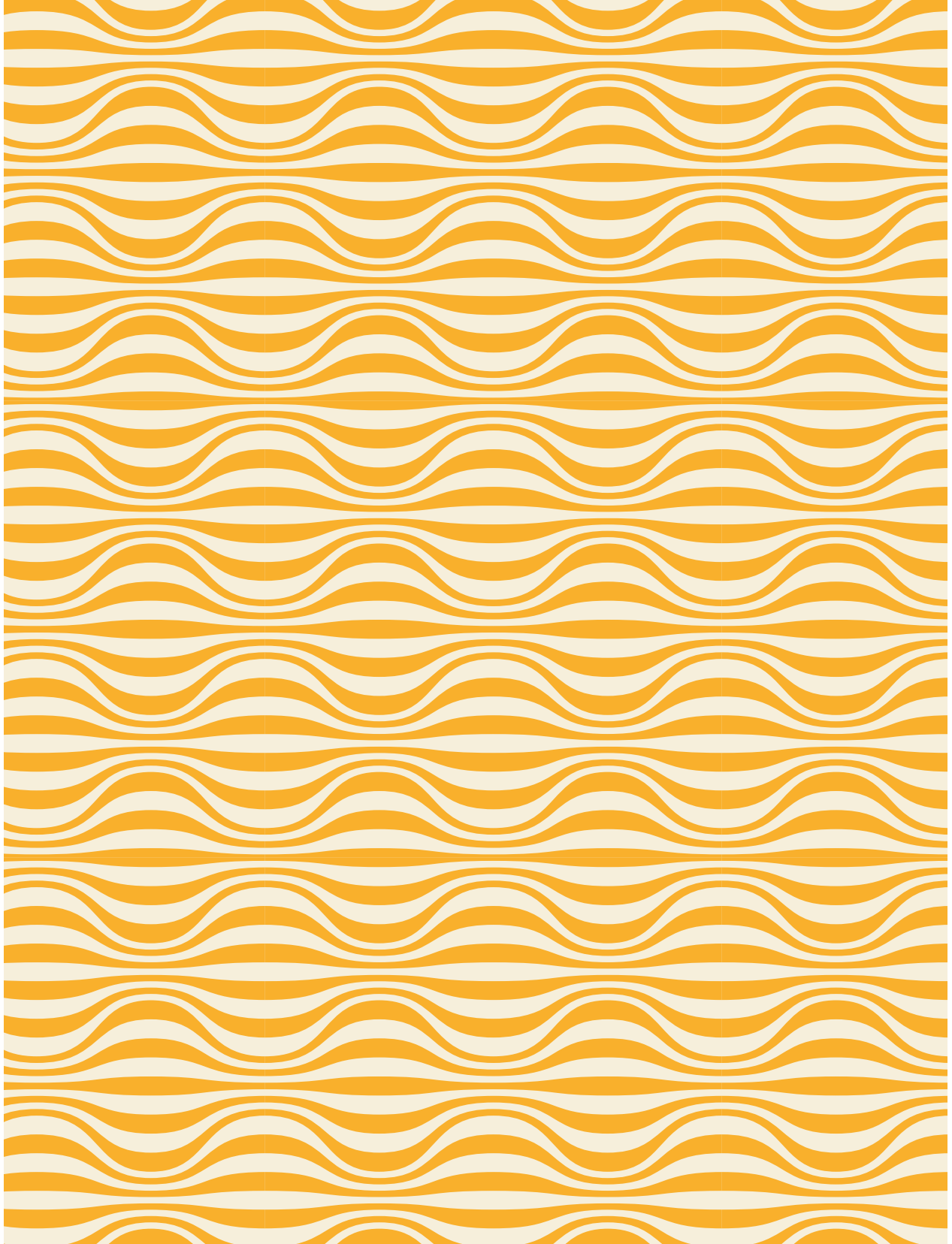






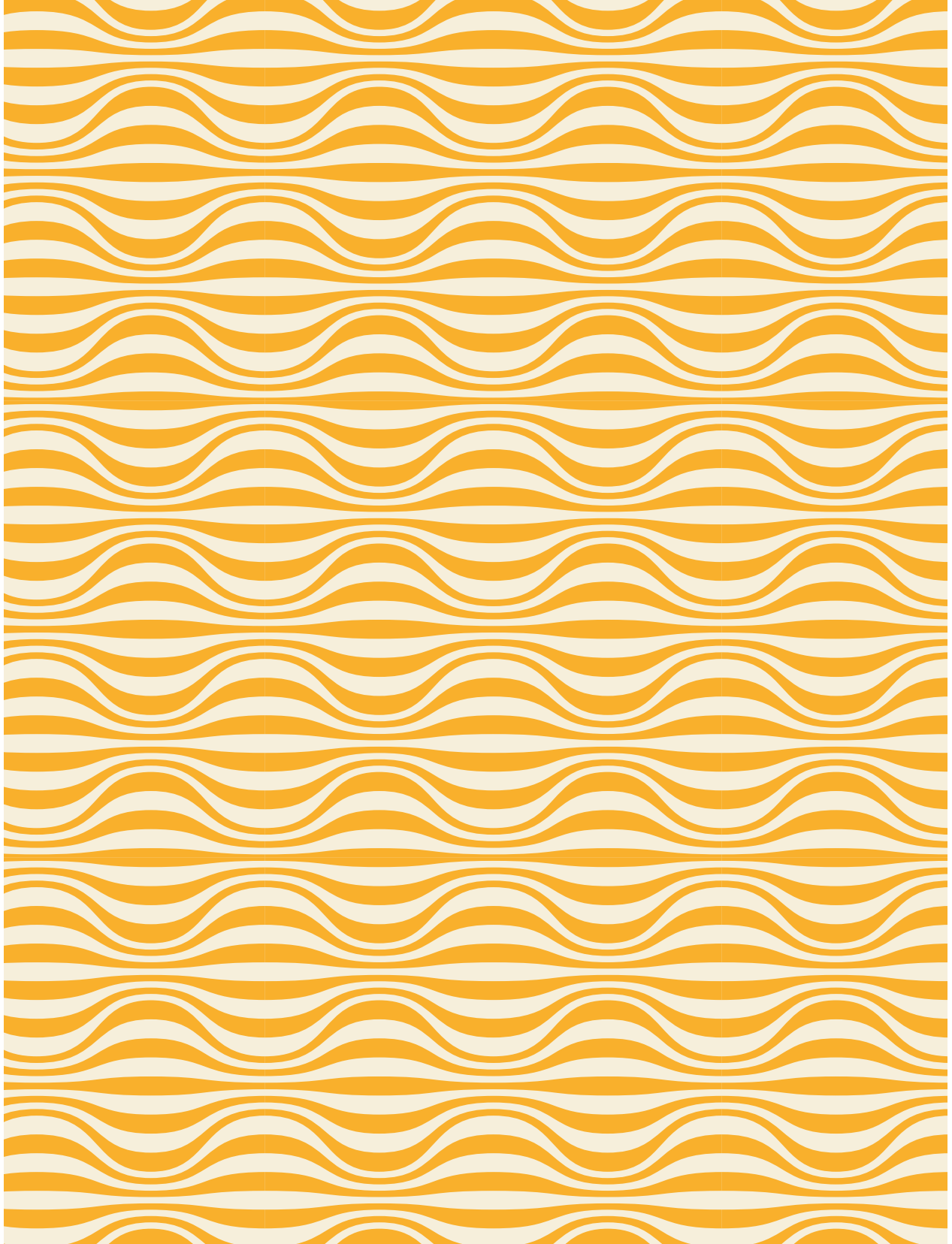
## PRODUCTMEMORY 2



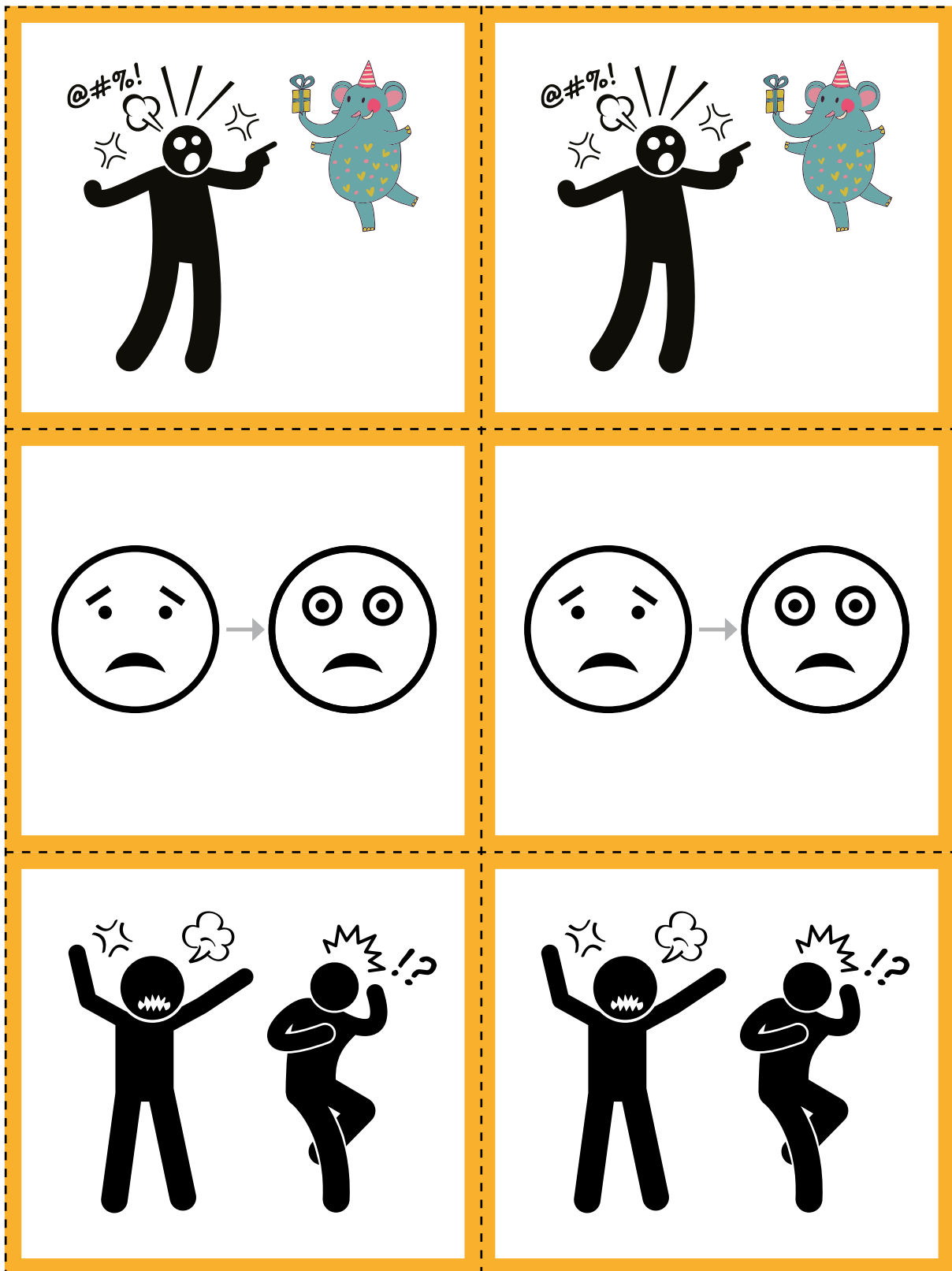


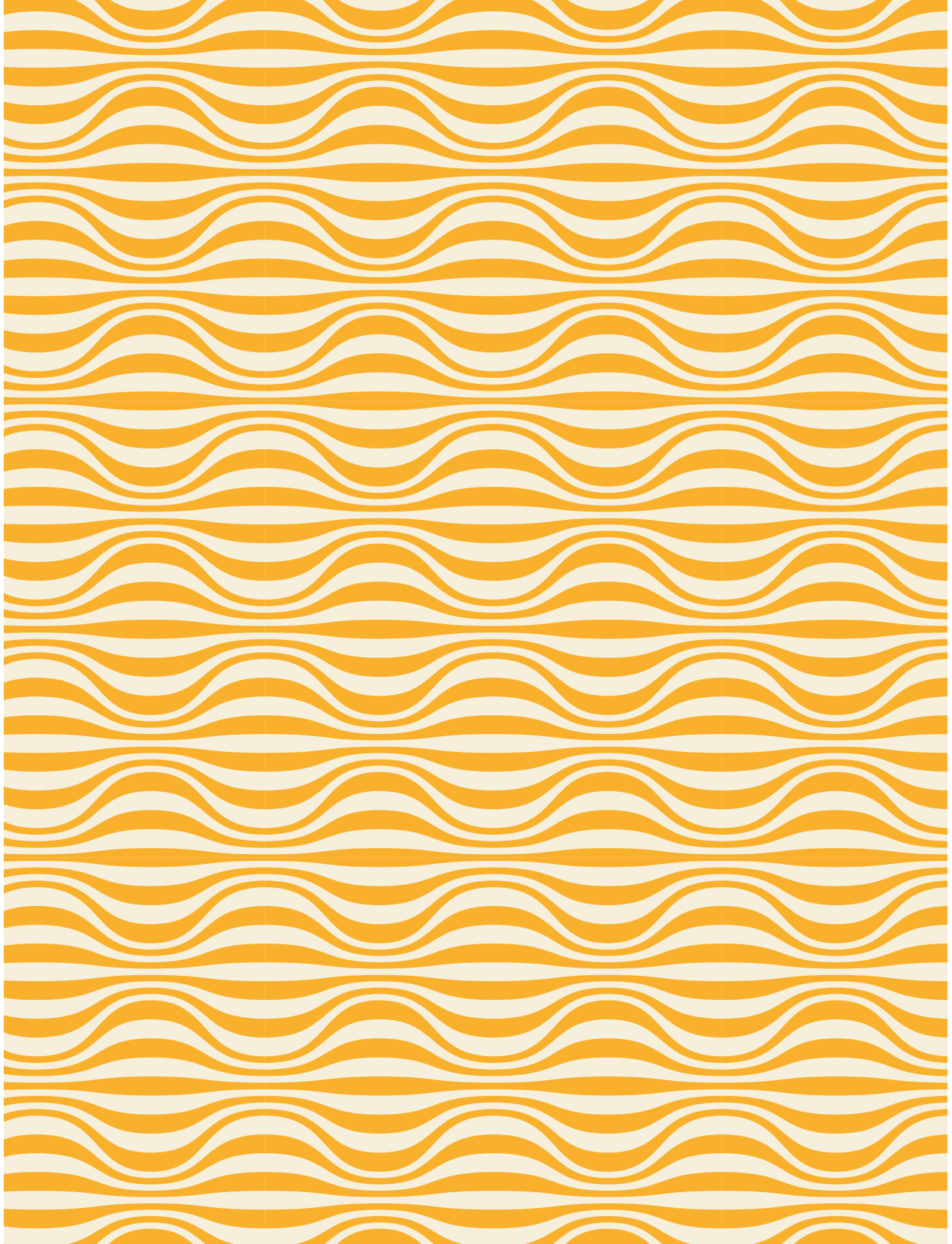
# PRODUCTMEMORY 3



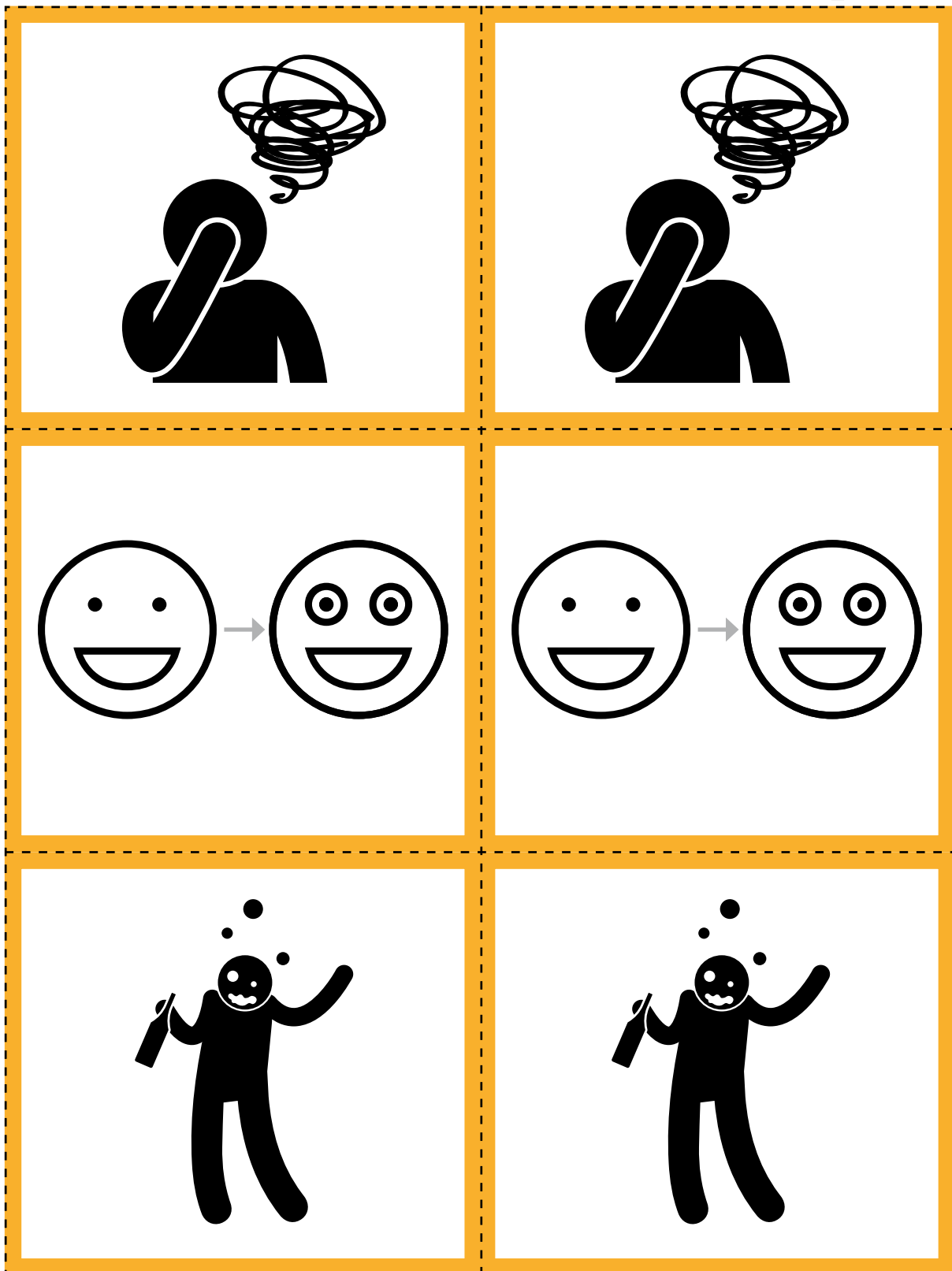



# PRODUCTMEMORY 4

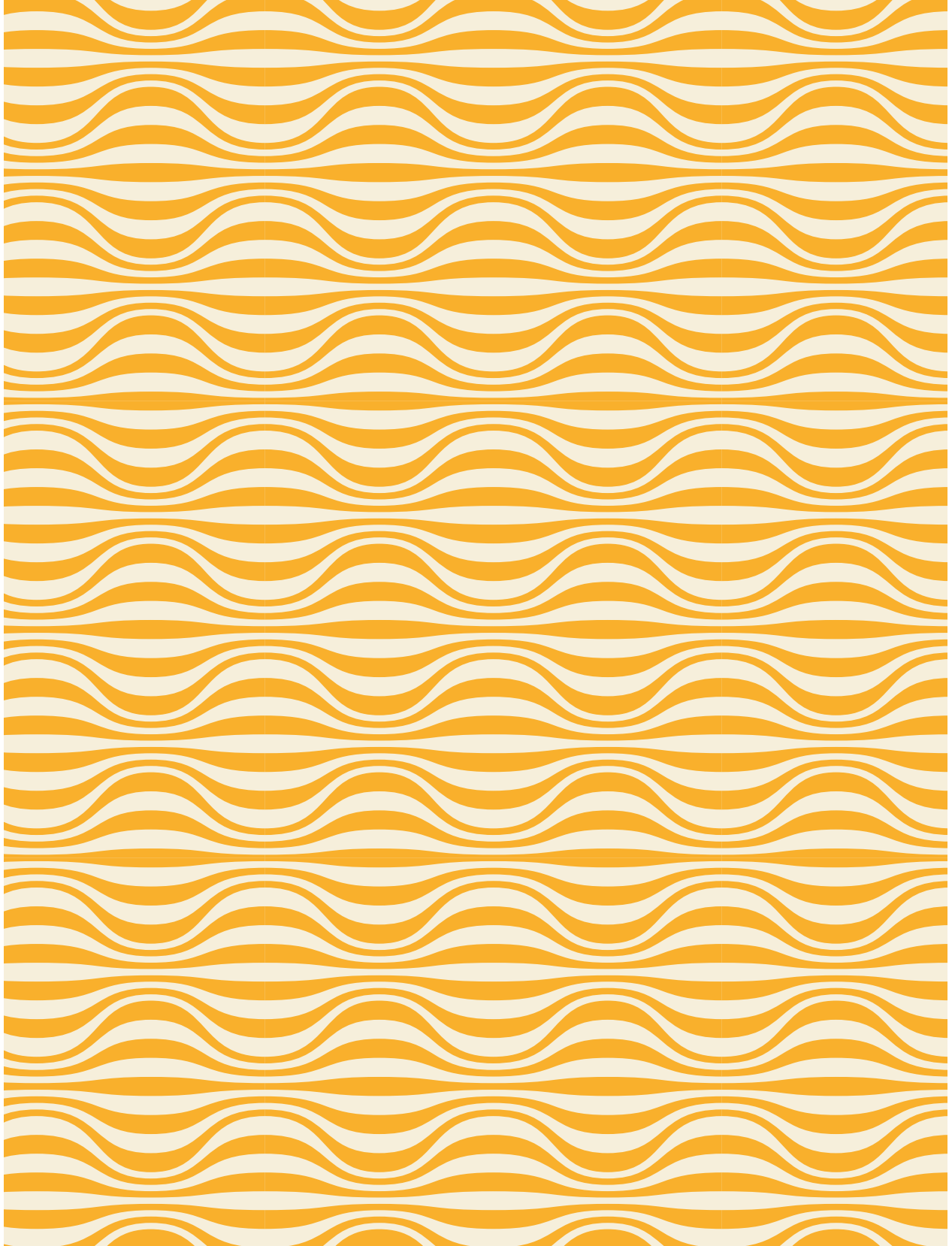




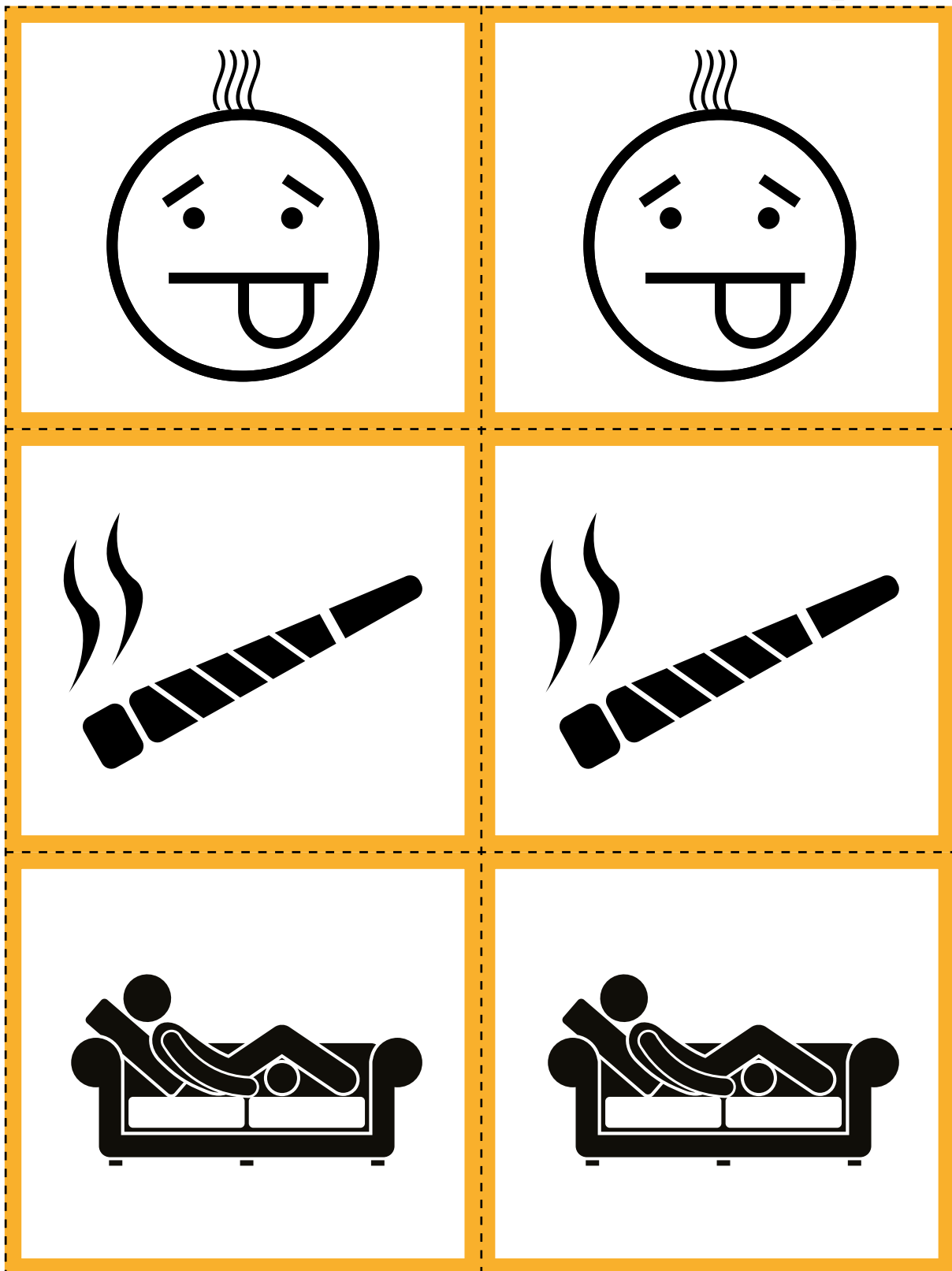
# PRODUCTMEMORY 5

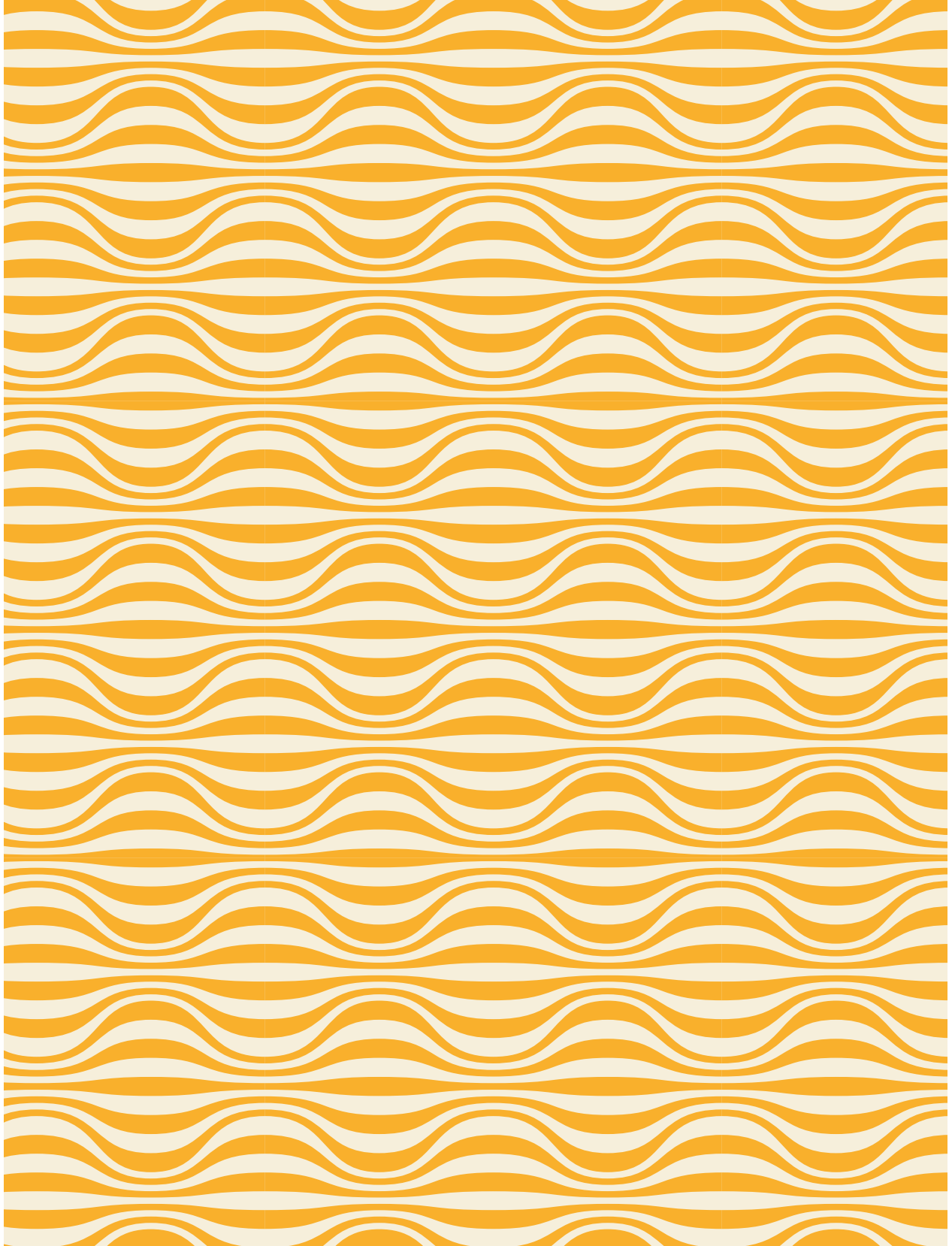


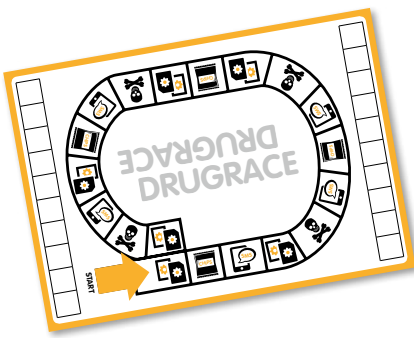




# PRODUCTMEMORY 6







# CHIPSSPEL



**WAT** Het chipsspel start met elke deelnemer één van deze twee opdrachten te geven: ofwel eten en anderen aanzetten te eten, ofwel verboden te eten. Zonder andermans opdracht te weten, probeert iedereen zich zo goed mogelijk aan zijn opdracht te houden. Wie kan weerstaan aan de groepsdruk?

**DOEL** Met dit speldeel worden de jongeren zich bewust van de druk die de groep kan uitoefenen, ze zoeken argumenten om aan de groepsdruk te weerstaan.

## MATERIAAL

- 1 zak chips, 1 leeg kommetje.
- Opdrachtkaartjes chipsspel (zie bijlage). Kopieer de opdrachtkaartjes zodat elke jongere 1 opdracht heeft en knip ze uit.

## AAN DE SLAG



- Leg uit dat iedereen een opdracht krijgt. Vertel de jongeren nog niet wat de mogelijke opdrachten zijn. De opdracht moeten ze voor zichzelf houden en mogen ze niet aan anderen zeggen.
- Geef elke jongere een opdrachtkaartje. Zorg dat er evenveel opdrachten A als B zijn. Zorg er ook voor dat elk team ongeveer evenveel opdrachten A als B heeft.
  - » **Opdracht A:** Jij mag geen chips eten.
  - » **Opdracht B:** Jij eet zoveel chips als je wilt en je probeert de anderen te overtuigen om ook chips te eten.
- Plaats het kommetje chips in het midden. Geef de jongeren een signaal dat ze de opdracht van het kaartje mogen uitvoeren. Als het kommetje leeg is of na 3 minuten stopt de opdracht.
- Als je het spel eenmaal speelde, kan het niet nog eens gespeeld worden. Dan gooit het team dat op dit vakje komt nog eens met de dobbelsteen.

**NABESPREKING** Alle spelers tonen hun opdrachtkaartje. Overloop samen wie zich aan zijn opdracht heeft kunnen houden en wie niet. Stel enkele vragen:

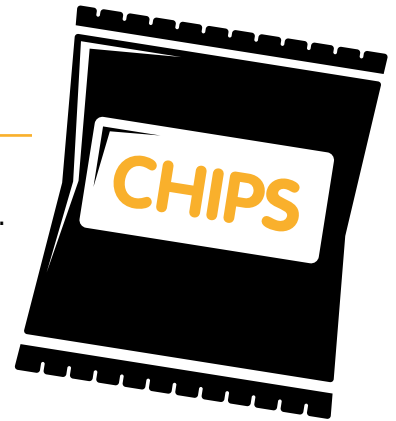


- *Hoe heb je anderen overtuigd om toch chips te eten?*
- *Was het moeilijk om geen chips te eten, en hoe komt dit?*
- *Hoe heb je geprobeerd om aan de druk te ontsnappen?*
- *Heb je dit in het echt al meegemaakt, hoe heb je toen gereageerd?*
- *Stel dat dit cannabis was en geen chips, wat dan?*
- *Hoe kan je iemand steunen om er aan te weerstaan?*

Leg uit dat de groepsdruk in dit spel zeer expliciet was, maar dat groepsdruk in werkelijkheid vaak niet of minder zichtbaar is.

**TIP**

*Speel met twee begeleiders een rollenspel waarin één begeleider onder druk komt te staan door de andere. Voorbeeld: De een vraagt of de ander na het werk mee gaat om een joint te roken. Gebruik de argumenten dat er ook nog andere collega's zullen zijn, dat het leuk zal zijn en dat het hem goed zal doen om even te ontstressen.*



**PUNTEN UITDELEN** Zet de jongeren terug samen per team en tel het aantal teamleden dat geen chips heeft gegeten. Dit zijn de jongeren die de groepsdruk konden weerstaan. Het team met de meeste teamleden die geen chips aten, wint het spel. Het winnende team mag 2 producten afgeven aan de begeleider.

Voorzie eventueel een extra zakje chips voor zij die opdracht A kregen en nog geen chips aten.

**EXTRA:** *Tijdens de Ramadan speel je het spel met het youtube-filmpje 'Begin niet te vroeg' van 'De DrugLijn'. Geef iedereen een opdracht en nodig alle jongeren uit om mee te komen kijken op een computer of smartphone die vooraan staat. Opdracht A: blijf op je plaats zitten. Opdracht B: volg de begeleider en nodig de anderen uit mee te doen. Probeer ook als begeleider alle jongeren ervan te overtuigen mee te komen kijken naar het filmpje.*

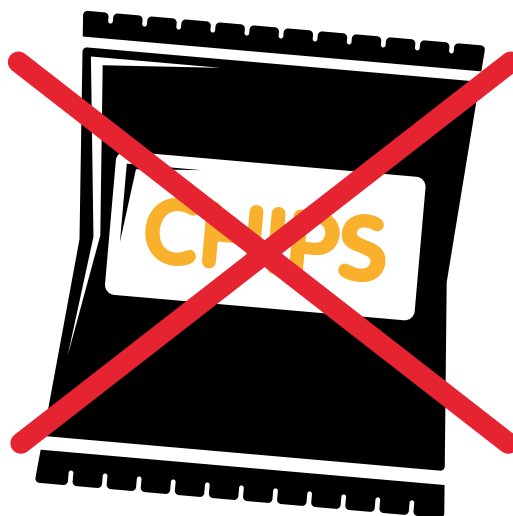
## CHIPSSPEL: OPDRACHTKAARTJES



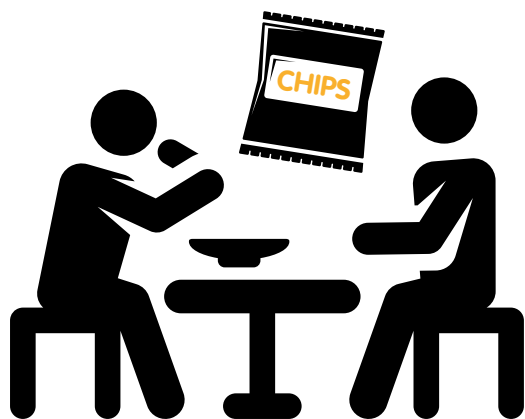
Jij mag GEEN  
chips eten.



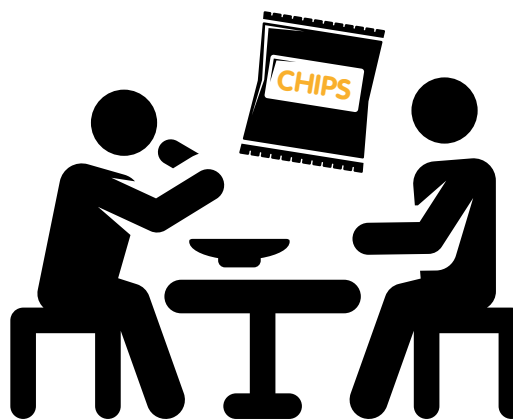
Jij mag GEEN  
chips eten.



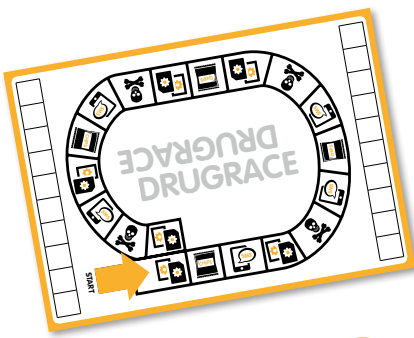
Eet zoveel chips  
als je wil.  
De anderen moeten  
ook chips eten.



Eet zoveel chips  
als je wil.  
De anderen moeten  
ook chips eten.







# SMS'JESPEL



**WAT** In het sms'jesspel krijgen beide teams verschillende sms'jes van een vriend. Hierin staan situaties die al dan niet problematisch zijn. Ze bespreken dit in groep en verkondigen hun antwoord.

**DOEL** Met dit spelonderdeel leren de jongeren een inschatting maken van hoe problematisch alcohol- of druggebruik is en maken ze het in groep bespreekbaar.

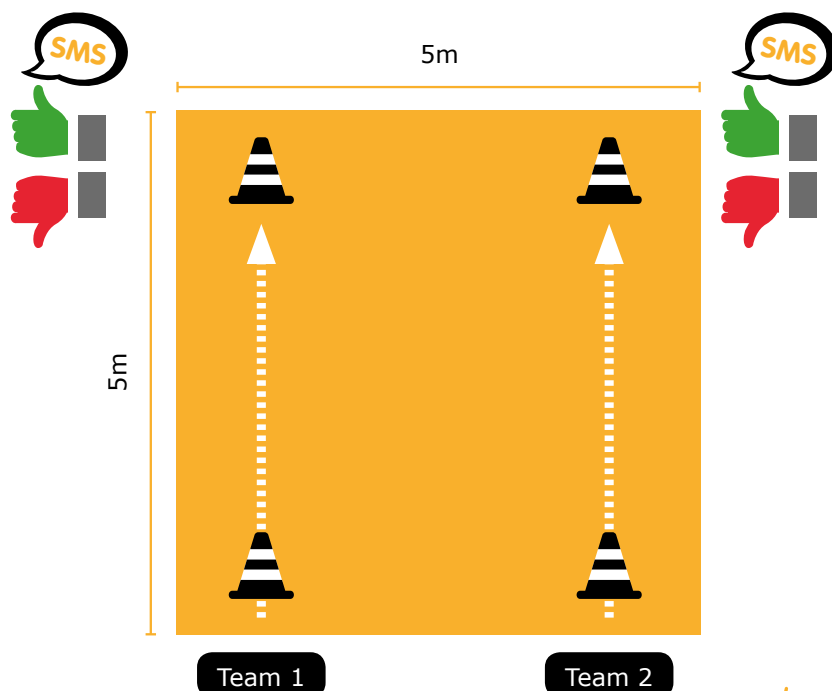
## MATERIAAL

- Achtergrondinfo voor begeleiders (zie bijlage).
- 2 kegels per team.
- 10 sms-kaartjes om te verdelen onder de teams (zie bijlage). Knip de kaartjes uit.
- 2 rode en 2 groene duimen (zie bijlage). Knip de kaartjes uit.

## AAN DE SLAG



- De teams nemen plaats bij de eerste kegel (startkegel). Daartegenover staat een tweede kegel (eindkegel) op 5 meter afstand (beide teams hebben een startkegel en een eindkegel). Aan de eindkegel ligt voor elk team een rode en groene duim, alsook vijf sms-kaartjes per team.





## AAN DE SLAG



- Elke keer dat het sms'jesspel gespeeld wordt, moet de ronde worden uitgevoerd op een andere manier. Leg de jongeren uit hoe de ronde gespeeld wordt.
  - » Eerst 5 keer pompen, daarna naar de overkant lopen.
  - » Met de vinger op de grond 5 keer rond de eigen as draaien, daarna naar de overkant lopen.
  - » Eerst 10 sit-ups, daarna naar de overkant lopen.
  - » Op 1 been hinken om naar de overkant te lopen.
  - » ...
- Bij het startschot voert de looper van elk team de oefening uit, waarna hij naar de eindkegel loopt waar een stapel sms-kaartjes en een rode (wel een probleem) en groene (geen probleem) duim ligt.
- Bij de eindkegel neemt de looper een sms'je mee terug naar zijn team bij de startkegel. De spelers bespreken in team het sms'je. Vinden ze dit gebruik problematisch of is er niets ernstigs aan de hand? Waarom? Als ze het erover eens zijn, loopt de looper terug naar de overkant en plaatst hij hun sms'je bij de groene (geen probleem) of rode (wel een probleem) duim. Als de teams een positie hebben ingenomen, mag het eerste team uitleggen waarom ze voor rood/groen kozen. De begeleider geeft feedback met de bijhorende info. Vervolgens geeft het tweede team uitleg bij hun sms'je.
- Er zijn een aantal sms-vakjes op het spelbord. Telkens een ploeg op een sms-vakje komt, wordt er één ronde gespeeld.

**PUNTEN UITDELEN** Het team dat het snelst aankomt bij de eindkegel en een sms'je plaatst bij een rode of groene duim, mag een product afgeven.

***EXTRA:** Bij het spel zonder spelbord kan je ervoor kiezen meerdere rondes te houden of te spelen tot de sms-kaartjes op zijn. Geef na elke ronde een nieuw startschot. Elke ronde mag het snelste team een product afgeven.*



## ACHTERGRONDINFO VOOR BEGELEIDERS



### **Ik dronk gisteren voor de eerste keer een pintje.**

→ Vraag of de jongere het sms'je begrijpt.

Geen probleem: Als je vriend ouder is dan 16 mag hij bier en wijn drinken van de wet. Sterkedrank is verboden. Maar het is altijd beter (bv. voor de gezondheid) om geen alcohol te drinken.

Andere meningen (evt. cultuurgebonden) zijn ook mogelijk. Bespreek ze.

---



### **Ik heb het nodig om te kunnen slapen.**

→ Vraag of de jongere het sms'je begrijpt.

Probleem: De drug heeft de controle over je slaap overgenomen.

Andere meningen zijn ook mogelijk. Bespreek ze.

---



### **Na school maak ik niet mijn huiswerk, maar ga ik wel gebruiken.**

→ Vraag of de jongere het sms'je begrijpt.

→ Geef uitleg of voorbeelden. Gaan blowen met vrienden, alcohol drinken, gamen, ...

Probleem: De drugs verstoren je normale functioneren, aangezien je taken en opdrachten links laat liggen om te kunnen gebruiken. Dit zorgt ervoor dat je problemen krijgt op school.

Andere meningen zijn ook mogelijk. Bespreek ze.

---



### **Ik gebruik elke dag.**

→ Vraag of de jongere het sms'je begrijpt.

→ Geef uitleg of voorbeelden. Gaan blowen met vrienden, alcohol drinken, gamen, ...

Probleem: hoe vaker je gebruikt, hoe meer risico op problemen dit met zich meebrengt.

Dagelijks gebruiken is sowieso risicovol, ook als het gaat om alcohol.

Andere meningen zijn ook mogelijk. Bespreek ze.

---



### **Ik gebruik om mijn problemen te vergeten.**

→ Vraag of de jongere het sms'je begrijpt.

→ Geef uitleg of voorbeelden. Gaan blowen met vrienden, alcohol drinken, gamen, ...

Probleem: het gebruik heeft een grotere betekenis gekregen, gezien je vriend het nodig heeft om zijn problemen te vergeten.

Andere meningen zijn ook mogelijk. Bespreek ze.

---



### **Ik gebruik als ik alleen ben, zonder mijn vrienden.**

→ Vraag of de jongere het sms'je begrijpt.

→ Geef uitleg of voorbeelden. Gaan blowen met vrienden, alcohol drinken, gamen, ...

Probleem: Je vrienden zijn er niet om een oogje in het zeil te houden. Je gebruikt niet langer voor de 'gezelligheid' samen met vrienden, maar voor persoonlijke redenen of uit verveling.

Geen probleem: Misschien kiest hij ervoor om niet in het bijzijn van zijn vrienden te gebruiken, om hen niet aan te zetten tot gebruik. Maar misschien is het dan wel nog een probleem voor zichzelf.

Andere meningen zijn ook mogelijk. Bespreek ze.

---



### **Mijn zus dronk tijdens het feest een paar glazen alcohol, maar na elk glas dronk ze ook water.**

→ Vraag of de jongere het sms'je begrijpt.

Geen probleem: Volgens de wet mogen volwassenen alcohol drinken. Het is natuurlijk altijd gezonder als je geen alcohol drinkt. Het is goed dat zijn zus de alcohol afwisselde met water.

Probleem: Als de zus jonger is dan 16 jaar of 18 jaar (als het gaat om sterkedrank).

Andere meningen (evt. cultuurgebonden) zijn ook mogelijk. Bespreek ze.

---



### **Ik gebruik omdat ik me anders niet kan amuseren.**

→ Vraag of de jongere het sms'je begrijpt.

→ Geef uitleg of voorbeelden. Gaan blowen met vrienden, alcohol drinken, gamen, ...

Probleem: het gebruik van je vriend heeft duidelijk een invloed op zijn normale functioneren.

Andere meningen zijn ook mogelijk. Bespreek ze.

---



### **Ik gebruik enkel in het weekend.**

→ Vraag of de jongere het sms'je begrijpt.

→ Geef uitleg of voorbeelden. Gaan blowen met vrienden, alcohol drinken, gamen, ...

Geen probleem: het is goed dat je het gebruik enkel beperkt tot het weekend. Hoe vaker je gebruikt, hoe meer problemen dit met zich meebrengt.

Probleem: illegale drugs blijven bij wet verboden of je ze nu in het weekend gebruikt of niet. Ook alcohol kan zelfs bij éénmalig gebruik problematisch zijn. Als je veel alcohol op korte tijd drinkt, raak je bijvoorbeeld sneller betrokken bij een vechtpartij of ongeluk.

Andere meningen zijn ook mogelijk. Bespreek ze.

---



### **Ik zat onder invloed in de les.**

→ Vraag of de jongere het sms'je begrijpt.

→ Geef uitleg. Onder invloed zijn = Nadat je gebruikt hebt, alcohol gedronken hebt, cannabis gerookt hebt, ... ben je een tijdje onder invloed. Je voelt je anders door de drugs.

Probleem: als je onder invloed bent, functioneer je minder goed. Je kan je minder concentreren en je kan zaken minder goed onthouden.

Andere meningen zijn ook mogelijk. Bespreek ze.

---

## SMS-KAARTJES 1



**Probleem of geen probleem?**

Je vriend sms't:

**Ik dronk gisteren voor de eerste keer een pintje.**



**Probleem of geen probleem?**

Je vriend sms't:

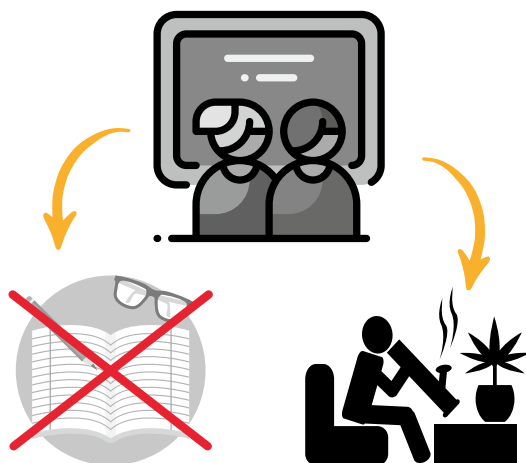
**Ik heb het nodig om te kunnen slapen.**



**Probleem of geen probleem?**

Je vriend sms't:

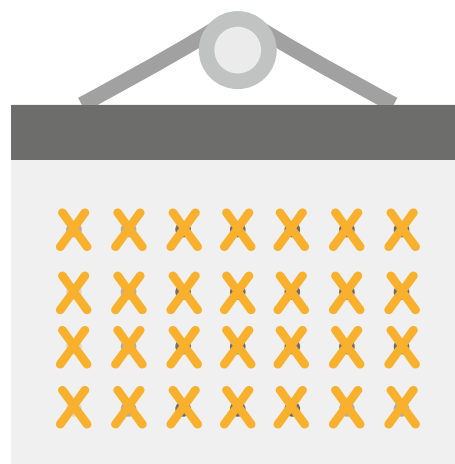
**Na school maak ik niet mijn huiswerk, maar ga ik wel gebruiken.**



**Probleem of geen probleem?**

Je vriend sms't:

**Ik gebruik elke dag.**





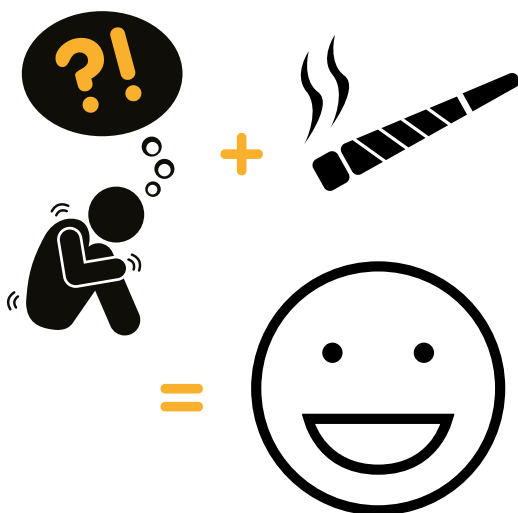
## SMS-KAARTJES 2



**Probleem of geen probleem?**

Je vriend sms't:

**Ik gebruik om mijn problemen te vergeten.**



**Probleem of geen probleem?**

Je vriend sms't:

**Ik gebruik cannabis als ik alleen ben, zonder mijn vrienden.**



**Probleem of geen probleem?**

Je vriend sms't:

**Mijn zus dronk tijdens het feest een paar glazen alcohol, maar na elk glas dronk ze ook water.**



**Probleem of geen probleem?**

Je vriend sms't:

**Ik gebruik omdat ik me anders niet kan amuseren.**





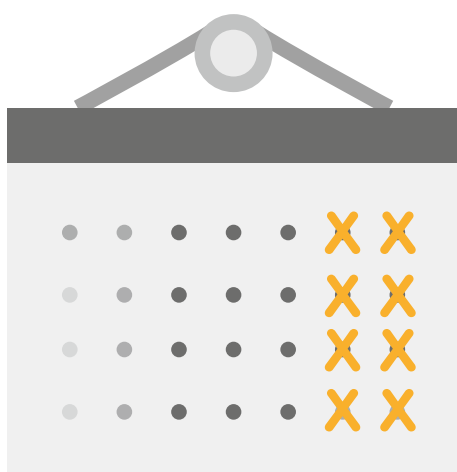
## SMS-KAARTJES 3



**Probleem of geen probleem?**

Je vriend sms't:

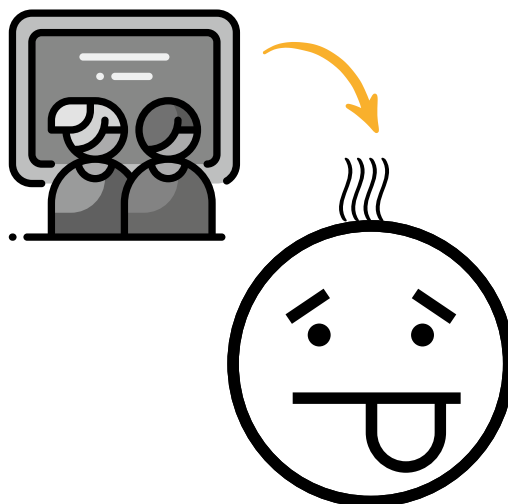
**Ik gebruik enkel in  
het weekend.**



**Probleem of geen probleem?**

Je vriend sms't:

**Ik zat onder invloed  
in de les.**







## RODE & GROENE DUIM 1

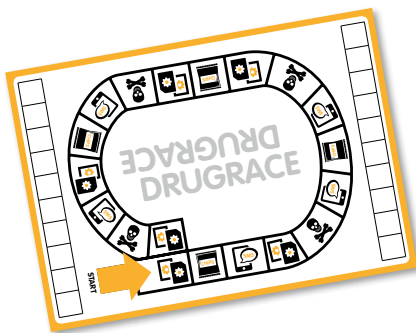




## RODE & GROENE DUIM 2







# DRUGBATTLE



**WAT** In dit spel moeten de teams zo snel mogelijk hun voorraad alcohol en drugs (kommetje aan de diagonale overkant) aanvullen. Worden ze geraakt door een bal van het andere team, dan moet deze persoon terugkeren naar z'n team. Het team dat ongeschonden aan de overkant raakt, krijgt een vraag die ze moeten beantwoorden. Is hun antwoord juist, dan mogen ze een product afgeven.

**DOEL** Met dit speldeel leren de jongeren meer over de feiten en fabels rond alcohol- en druggebruik.

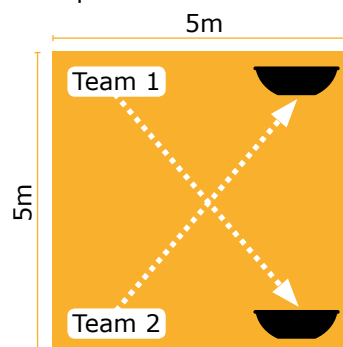
## MATERIAAL

- 1 zachte bal of natte spons per team
- Drugbattle-vragen (zie bijlage)
- **Binnenspel:** 1 lepel per team + 5 knikkers per team + 1 kom per team
- **Buitenspel:** 1 lege en 1 volle fles water per team + 1 plastic beker per team

## AAN DE SLAG



- Verdeel het veld zoals getoond op het voorbeeld.
- Van elk team loopt een loper naar de diagonale overkant waar een kommetje staat. Dit doen ze met een lepel in de mond met een knikker erin. Valt de knikker, dan begint de loper gewoon opnieuw.
- De gooier van elk team probeert de loper van de tegenploeg te raken met een zachte bal. Elke ronde kan er één keer gegooid worden.
- Raken ze de loper met de bal, dan moet hij terugkeren naar zijn team. De begeleider stelt een vraag. Als zijn team de vraag fout beantwoordt, mag de loper de volgende ronde niet lopen of gooien.
- Raakt de knikker in het kommetje aan de overkant zonder dat de loper werd geraakt, dan krijgt dit team een winvraag. Beantwoorden ze deze correct, dan winnen ze de ronde en mogen ze een product afgeven.
- Let er op dat elke jongere eens loper en gooier is.



**PUNTEN UITDELEN** Het team dat zonder geraakt te worden aan de overkant raakt, mag een winvraag beantwoorden. Doen ze dit correct, dan mag dit team een product afgeven.

### Alternatieve spelwijze:

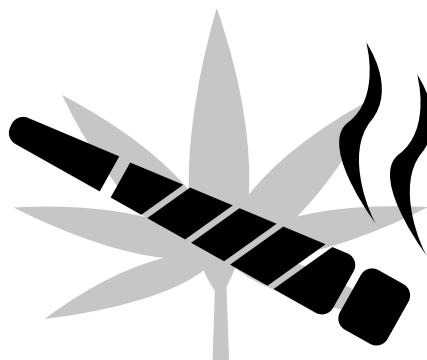
- *Speel je het spel buiten, voorzie dan een lege en een volle fles, een plastic beker en een natte spons per team. Het spel verloopt op dezelfde manier, maar i.p.v. een lepel met knikker, proberen de jongeren naar de overkant te geraken met een beker water op het hoofd. De beker mag niet vallen. Er wordt gegooid met een natte spons.*
- *Speel je het spel zonder spelbord, dan wint het team dat als eerste 5 knikkers aan de overkant krijgt. Het winnende team mag 3 producten afgeven.*



## DRUGBATTLE-VRAGEN 1



**SIGARETTEN ROKEN IS SLECHTER VOOR DE LONGEN  
DAN EEN JOINT ROKEN.**



**ALCOHOL EN MEDICATIE ZIJN GEEN DRUGS.**

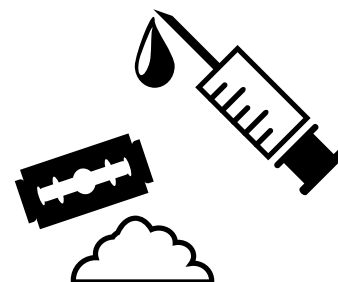


**≠ DRUGS**

**DE LEGALE DRUGS ZIJN MINDER GEVAARLIJK  
DAN DE ILLEGALE DRUGS.**

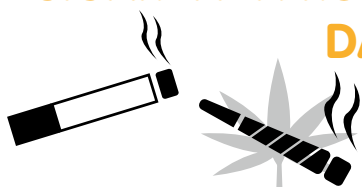
(ZOALS SIGARETTEN OF ALCOHOL)

(ZOALS CANNABIS, COCAÏNE, HEROÏNE)





## SIGARETTEN ROKEN IS SLECHTER VOOR DE LONGEN DAN EEN JOINT ROKEN.



**FOUT**

- Je krijgt 6 tot 10x meer teer in je longen, je krijgt niet enkel tabak binnen, maar ook de cannabis.

### **Cannabis zorgt voor extra risico's, zoals:**

- Door cannabis kan je je minder concentreren, kan je je duizelig voelen, of misselijk.
- Het verergert psychische problemen en vergroot de kans op psychose (= je weet niet meer wat er echt en niet echt is).
- Een joint roken is verboden volgens de Belgische wet, sigaretten roken is niet verboden.

## ALCOHOL EN MEDICATIE ZIJN GEEN DRUGS.

**FOUT**



### **Drugs = stoffen die**

- wat je doet (gedrag), wat je voelt (gevoelens), wat je denkt (bewustzijn) voor een tijdje veranderen.
- je inneemt net omdat ze je veranderen.
- een verslavende werking hebben: na een tijdje kan je niet meer zonder, je wilt er steeds meer.

Dus ook alcohol en medicatie zijn drugs.

## DE LEGALE DRUGS ZIJN MINDER GEVAARLIJK DAN DE ILLEGALE DRUGS.



**FOUT**

Alle drugs kunnen gevaarlijk zijn. Het hangt af van hoe je ze gebruikt (hoeveel en waarom).  
Bv: Is 10 glazen wijn drinken om te kunnen slapen gevaarlijker dan 1 joint roken samen met vrienden?

Illegale drugs zijn wel gevaarlijker op juridisch vlak. Als de politie je ziet zullen er grotere gevolgen zijn (want de illegale drugs zijn verboden door de wet).

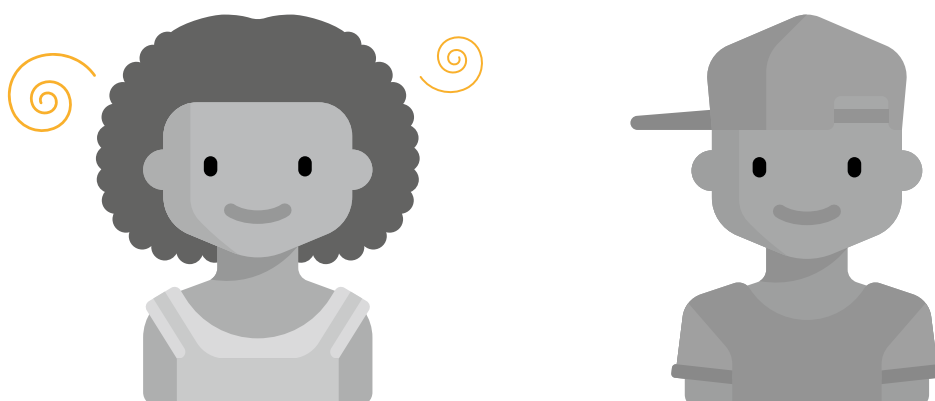
## DRUGBATTLE-VRAGEN 2



**JE MAG EEN KLEIN BEETJE CANNABIS  
(HASJESJ OF MARIHUANA) BIJ HEBBEN.**



**MEISJES ZIJN SNELLER DRONKEN DAN JONGENS.**



**JE MAG ALTIJD MET DE DOKTER PRATEN OVER DRUGS.**

**DE DOKTER MAG DIT AAN NIEMAND DOORVERTELLEN  
(= BEROEPSGEHEIM).**





## JE MAG EEN KLEIN BEETJE CANNABIS (HASJESJ OF MARIHUANA) BIJ HEBBEN.



**FOUT**

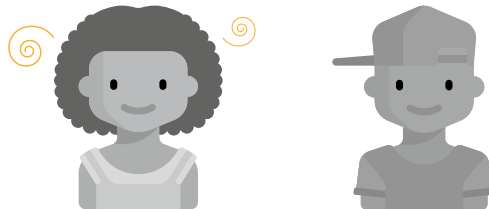
Als minderjarige mag je nooit cannabis bij hebben. De politie zal altijd een proces-verbaal opmaken. Dan schrijft de politie alles neer, en geven ze dit aan het parket. Het parket zal dan beslissen wat er zal gebeuren.

- Je kan een waarschuwing krijgen.
- Het kan dat je enkele weken moet werken als straf (=gemeenschapsdienst).
- Dat je in therapie moet gaan om te stoppen met cannabis.

Als je meer dan 18 jaar bent, en de politie ziet je met minder dan 3gr cannabis, zal de politie een procesverbaal opmaken (= alles neerschrijven). Onder bepaalde voorwaarden (niet in school, niet in aanwezigheid van minderjarigen, ...) zal hier niets mee gebeuren. In bepaalde steden, gemeenten of op festivals krijg je hier toch een boete voor.

## MEISJES ZIJN SNELLER DRONKEN DAN JONGENS.

**JUIST**



Meisjes hebben meer vet en minder lichaamsvocht dan jongens. De alcohol heeft dus minder ruimte in het lichaam van een meisje om zich te verdelen.

## JE MAG ALTIJD MET DE DOKTER PRATEN OVER DRUGS.

**DE DOKTER MAG DIT AAN NIEMAND DOORVERTELLEN (= BEROEPSGEHEIM).**

**JUIST**



De dokter mag niet met anderen (zoals jouw vrienden, je leerkracht, je begeleider, de politie of je familie) praten over wat jij hebt verteld. Hij mag hierover enkel praten met andere dokters.

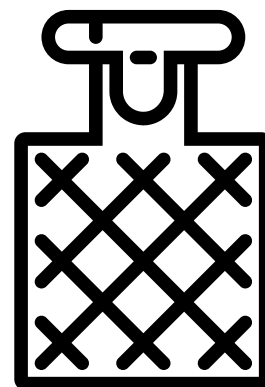
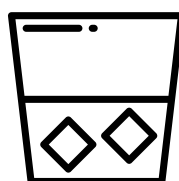
## DRUGBATTLE-VRAGEN 3



IN EEN PINTJE BIER ZIT EVENVEEL ALCOHOL ALS  
IN EEN GLAS WHISKY.



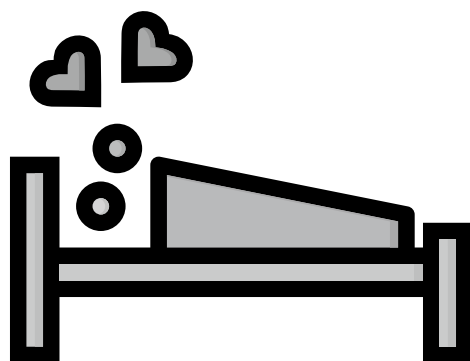
=



ALCOHOL + SEKS = DUBBEL PLEZIER



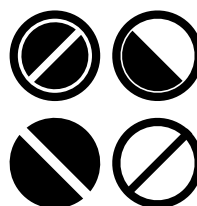
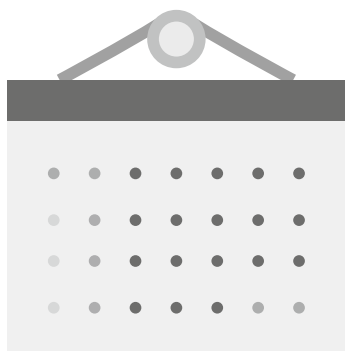
+



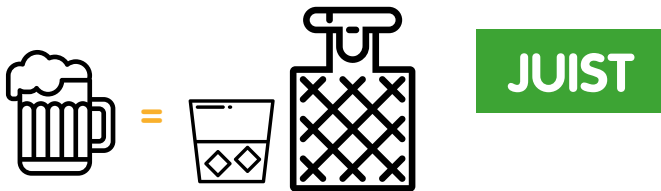
=



AL NA 2 WEKEN KAN JE VERSLAAFD ZIJN  
AAN SLAAPMIDDELEN.



## IN EEN PINTJE BIER ZIT EVENVEEL ALCOHOL ALS IN EEN GLAS WHISKY.



Eén pintje bier en één glas whisky, maar ook één glas wijn of één jenever bevatten allemaal dezelfde hoeveelheid alcohol (10 g pure alcohol), tenminste als ze in het juiste glas geschonken worden: bier in een bierglas, wijn in een wijnglas, jenever in een jeneverglas. De rest van de inhoud verschilt per drankje.

## ALCOHOL + SEKS = DUBBEL PLEZIER



De alcohol zal remmingen verminderen (je zal meer dingen doen die je anders niet durft), waardoor je ook sneller ongewenst seks hebt. Er is meer kans op ruw of seksueel agressief gedrag en onder invloed van alcohol heb je vaker onveilige seks (doordat je voorbehoedsmiddelen (condoom, pil) vergeet).

## AL NA 2 WEKEN KAN JE VERSLAAFD ZIJN AAN SLAAPMIDDELEN.



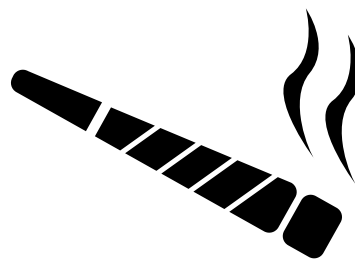
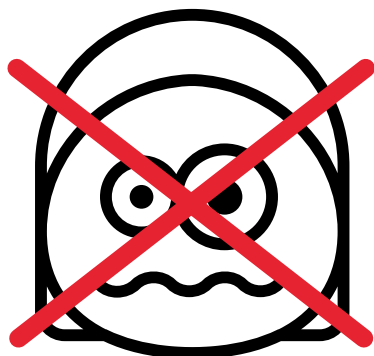
Verslaafd zijn = na 2 weken zal je het niet meer voelen als je de slaappil inneemt. Je zal meer pillen nodig hebben om het zelfde effect te bereiken. Slaapmiddelen gebruik je best zo kort mogelijk. Je lichaam went er snel aan. Je hebt er heel snel meer en meer van nodig. Je hebt altijd een doktersvoorschrift nodig.

Bij slaapproblemen kan je beter opnieuw 'leren' goed slapen (=slaapeducatie), zonder medicatie te nemen.

## DRUGBATTLE-VRAGEN 4

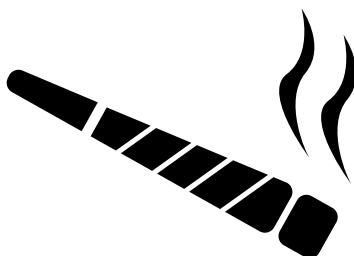


JE HEBT MINDER STRESS ALS JE  
EEN JOINT GEROOKT HEBT.



ALS JE ÉÉN KEER EEN JOINT ROOKT,  
WORD JE PROBLEEMGEBRUIKER.

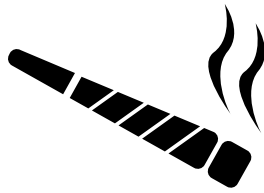
1 x



=



## JE HEBT MINDER STRESS ALS JE EEN JOINT GEROOKT HEBT.



**FOUT**

Cannabis versterkt de stemming. Als jij je gestresseerd voelt, zal je je nog slechter gaan voelen door cannabis te roken. Voel jij je opgewekt, dan kan je je blijer voelen

## ALS JE ÉÉN KEER EEN JOINT ROOKT, WORD JE PROBLEEMGEBRUIKER.

**FOUT**

1 x



=



Je bent niet verslaafd na 1 joint of 1 alcoholische drank.

Of je een probleemgebruiker wordt, is afhankelijk van verschillende zaken. Niet alleen de 'drug' zelf bepaalt wat de risico's zijn (cocaïne is meer verslavend dan cannabis). Ook je persoonlijke kenmerken (je leeftijd, geslacht, karakter, gezondheid, gemoedstoestand) en de omstandigheden waarin je gebruikt (waar, wanneer, hoeveel, waarom, met wie je gebruikt) zijn van belang.

# Drugrace spel voor jongeren

## Colofon

### Auteurs

Jolien Vancoillie, projectmedewerker VAD  
Kaatje Popelier, projectmedewerker VAD  
Femke Decoster, projectmedewerker VAD

### Lay-out

Mojoville [ [www.mojoville.be](http://www.mojoville.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](mailto:vad@vad.be) | [www.vad.be](http://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.

