

Ge-zonder leven!!

Werkboek
"Het begin"

INFORMATIEBLAD 1 WELKOM!!

Welkom bij deze module!! Fijn en ook moedig dat je meedoet!!

Als je aan deze module meedoet heb je middelen gebruikt en ben je waarschijnlijk daardoor in de problemen gekomen. Je bent, zoals we dat wel noemen, ervaringsdeskundig op dat gebied. De trainers weten wel veel over de middelen en verslaving en over de behandeling ervan, maar hebben er meestal zelf geen ervaring mee. Daarom gaan we in deze module samenwerken met jou om zoveel mogelijk van elkaar te leren.

De module heeft de naam: "HET BEGIN" gekregen, omdat wij hopen dat deze module jou motiveert om iets te gaan veranderen aan jouw middelgebruik.

De training ziet er zo uit:

- Kennismaken met elkaar
- De middelen en wat is verslaving
- Craving (trek)

Daarna volgen de lessen over de middelen. Je bent in ieder geval aanwezig bij de lessen over verslaving en craving en de lessen die gaan over de middelen die je zelf hebt gebruikt. Bij de andere lessen mag je aanwezig zijn, dit hoeft niet. In het overzicht 'wie doet wat' staat welke lessen er zijn en wie helpt bij de voorbereiding.

De laatste les is een afsluitende les. Dat is een feestelijke bijeenkomst, waarvoor je ook anderen die belangrijk voor je zijn uit mag nodigen. Je krijgt dan je certificaat

Hoe ziet een les eruit?

We beginnen elke les met bijpraten: hoe is het afgelopen week gegaan en hoe gaat het vandaag met je. We bespreken de opdracht die je gemaakt hebt.

Daarna wordt een deel van de les gegeven door jullie zelf, een deel door de trainers. Dit zal elke keer anders zijn.

We sluiten de les af met een opdracht en willen aan het eind ook altijd graag weten wat je van de les vond.

Werkmap

Je hebt tijdens het meedoen aan deze training een aantal dingen nodig. De meeste vind je in de werkmap. Tijdens de lessen krijg je ook informatiebladen die je in de map kunt doen.

Meestal krijg je ook een opdracht. Wij sturen een verslag van de les naar jouw begeleider of andere belangrijke persoon in jouw omgeving. Je kunt diegene om hulp vragen of de inhoud van de map nog eens met hem of haar doornemen.

Verwachtingen trainers

We verwachten dat jij je aan de spelregels houdt en op een prettige manier met de andere deelnemers samenwerkt. Dat betekent dat je naar elkaar luistert, elkaar aanspreekt, samen een opdracht uitvoert en vooral elkaar niet veroordeelt.

Het kan zijn dat wij woorden gebruiken die je niet begrijpt. Dat is helemaal niet erg. Zeg dat gewoon, dan kunnen wij het uitleggen.



Bewijs van deelname (certificaat)

Om een bewijs van deelname te krijgen, moet je het grootste deel van de lessen hebben gevolgd. En natuurlijk verwachten we van je dat je goed meedoet.

INFORMATIEBLAD 2 SPELREGELS

Tijdens de module hebben we een aantal regels om ervoor te zorgen dat alles prettig verloopt.

Deze regels zijn:

1. **Kom** naar de les, ook al vind je het misschien moeilijk in het begin.
2. Neem je **werkmap** elke keer mee. Je krijgt na elke les informatiebladen mee, die je later nog een keer door kan lezen. Ook kan je anderen de informatie laten lezen, zodat ze weten waar je in de module mee bezig bent. Dan kunnen zij jou beter begrijpen en ook ondersteunen.
3. Als je echt niet bij een les kan zijn, laat dit dan van te voren weten aan de trainers. Dan kunnen zij ervoor zorgen dat je bijgepraat wordt, zodat je de volgende les gewoon weer mee kan doen.
4. Als je tijdens het deelnemen aan de module alcohol of drugs gebruikt dan hoef je je daarvoor niet te schamen. Dat kan gebeuren, ook al wil je dat liever niet. We willen graag dat je er over praat in de les. Als je dit te moeilijk vindt, kun je de trainers van te voren om hulp vragen.
5. We verwachten van jou dat jij je best doet om zo goed mogelijk mee te doen aan de module. Dit betekent ook dat je de **opdrachten** maakt. Als je het moeilijk vindt, kun je iemand om hulp vragen.
6. Tijdens de module zullen we veel praten over persoonlijke dingen. Dit is niet altijd even gemakkelijk. Het betekent dat je anderen moet kunnen en durven **vertrouwen**.
Ook ben je misschien wel eens bang dat anderen je zullen uitlachen. Toch is praten over jezelf en je eigen gebruik de enige manier om actief te werken aan je problemen. Je mag natuurlijk zelf bepalen wat je wel en niet vertelt, belangrijk hierin is om goed je eigen grenzen te bewaken.
7. Zaken die jullie met elkaar in de groep bespreken, blijven binnen de groep. We verwachten van jullie dat je niet met anderen praat over een andere deelnemer. De trainers maken samen met jou na elke les een volgkaart. Deze wordt opgestuurd naar jouw begeleiders of andere belangrijke personen. Aan het eind van de training wordt samen met jou een eindverslag gemaakt. Wat hier in staat wordt met jou besproken en met begeleiders of andere belangrijke personen.

8. We hebben **respect** voor elkaar. Juist omdat het vaak over persoonlijke dingen gaat, is dit belangrijk. Dit betekent dat je niet gaat lachen als iemand iets vertelt, dat je de ander laat uitpraten en dat je iemand probeert te begrijpen. Als je het niet eens bent met wat iemand zegt, vertel je dit op een rustige manier. En je mag het natuurlijk altijd zeggen als je vindt dat iemand iets goed heeft gedaan.
9. Tijdens de module hebben we een pauze. Als het even niet gaat omdat er zaken worden besproken, waar je het moeilijk mee hebt mag je ook altijd vragen om een pauze.



INFORMATIEBLAD 3 WIE DOET WAT

Op de onderstaande lijst zie je een overzicht van de onderwerpen van de module en de daarbij behorende datum.

Onder het kopje '**wie doet mee aan de voorbereiding**' staat wanneer je aan de beurt bent.

Trainers:

Deelnemers:

Onderwerp/les	Wie doet mee aan de les	Wanneer	Wie doet mee aan de voorbereiding
1 kennismaking			
2 de middelen en wat is verslaving			
3 craving			
4 alcohol			
5 heroïne			
6 GHB			
7 cocaïne			
8 speed			
9 XTC			
10 cannabis			
11 overige bewustzijnsveranderende middelen			
12 Gokken			
13 Roken			
13 Afsluiting/certificaat			

OPDRACHT BIJ KENNISMAKING

Opdracht

Lees de drie informatiebladen bij kennismaking door. Als je vragen hebt, kun je die hier opschrijven.

.....

.....

.....

.....

.....



INFORMATIEBLAD 1 MIDDELEN EN WAT IS VERSLAVING



Vandaag hebben we de middelen ingedeeld in 3 groepen.
We hebben geleerd dat er verdovende, stimulerende en
bewustzijnsveranderende middelen zijn.



VERDOVEND



STIMULEREND



BEWUSTZIJNS-
VERANDEREND

We hebben gesproken over wat verslaving nou eigenlijk is.
Ook hebben we gekeken hoe dit bij jou is of was.

Verder hebben we het gehad over geestelijke en lichamelijke verslaving.

Je kunt de informatie uit de les nog eens nalezen in onderstaande
informatiebladen.

INFORMATIEBLAD 2 MIDDELEN EN HUN WERKING

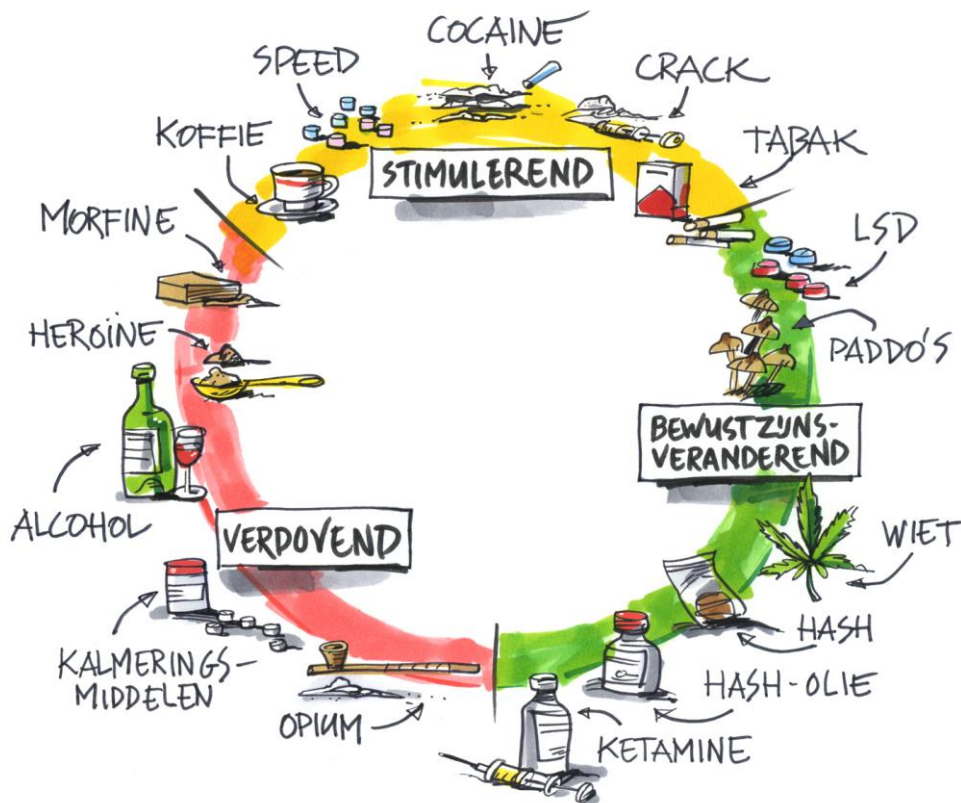
Er zijn heel veel verschillende middelen. Niet alle middelen staan in onderstaande lijst, maar wel de meest voorkomende.

INDELING DRUGS			
VERDOVEND	STIMULEREND		BEWUSTZIJSVERANDEREND
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Alcohol ▪ Heroïne ▪ Methadon ▪ Opium ▪ Morfine ▪ GHB ▪ Kalmeringsmiddelen ▪ Snuifmiddelen (tri, ether, lijm) ▪ Slaapmiddelen ▪ Hasj en wiet¹ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Speed ▪ Koffie ▪ Cocaïne ▪ Crack ▪ Tabak (nicotine) 	XTC ²	<ul style="list-style-type: none"> ▪ LSD ▪ Paddenstoelen (psylocybine) ▪ Hasj-olie ▪ Hasj en wiet ▪ Ketamine
WERKING			
VERDOVEND	STIMULEREND		BEWUSTZIJSVERANDEREND
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Je wordt rustig ▪ Je voelt je kalm, ▪ Soms word je vrolijk ▪ Soms wil je graag slapen ▪ Je voelt minder pijn ▪ Soms voel je verdriet niet meer zo goed 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Je voelt je wakker ▪ Je hebt volop energie ▪ Je hebt minder honger ▪ Je voelt meer ▪ Je denkt dat je alles kan 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Je denkt anders ▪ Je ziet dingen anders: bijvoorbeeld meer kleuren ▪ Soms zie je dingen die anderen niet zien ▪ Je voelt je anders

¹ Hasj en wiet zijn bewustzijnsveranderend, maar hebben ook een verdovend effect

² XTC is zowel stimulerend als bewustzijnsveranderend

INFORMATIEBLAD 3 MIDDELEN EN WAT IS VERSLAVING?



De meeste mensen drinken wel eens alcohol of roken wel eens een sigaret. Ook andere drugs kun je een keer uitproberen. Omdat je nieuwsgierig bent bijvoorbeeld. Dit noemen we **experimenteren**. Als het bevalt dan ga je het misschien vaker gebruiken. Waarschijnlijk geeft dit eerst nog geen problemen. We noemen dit **sociaal gebruik**.

Bij sommigen blijft het hier bij. Anderen gaan het middel steeds vaker gebruiken en ook steeds meer ervan gebruiken. Je komt dan in de fase van **problematisch gebruik**. Je gebruikt meer dan goed voor je is. Je bent dan misschien wel verslaafd aan het worden. Moeilijk gezegd: je hebt een **stoornis in het gebruik van een middel**

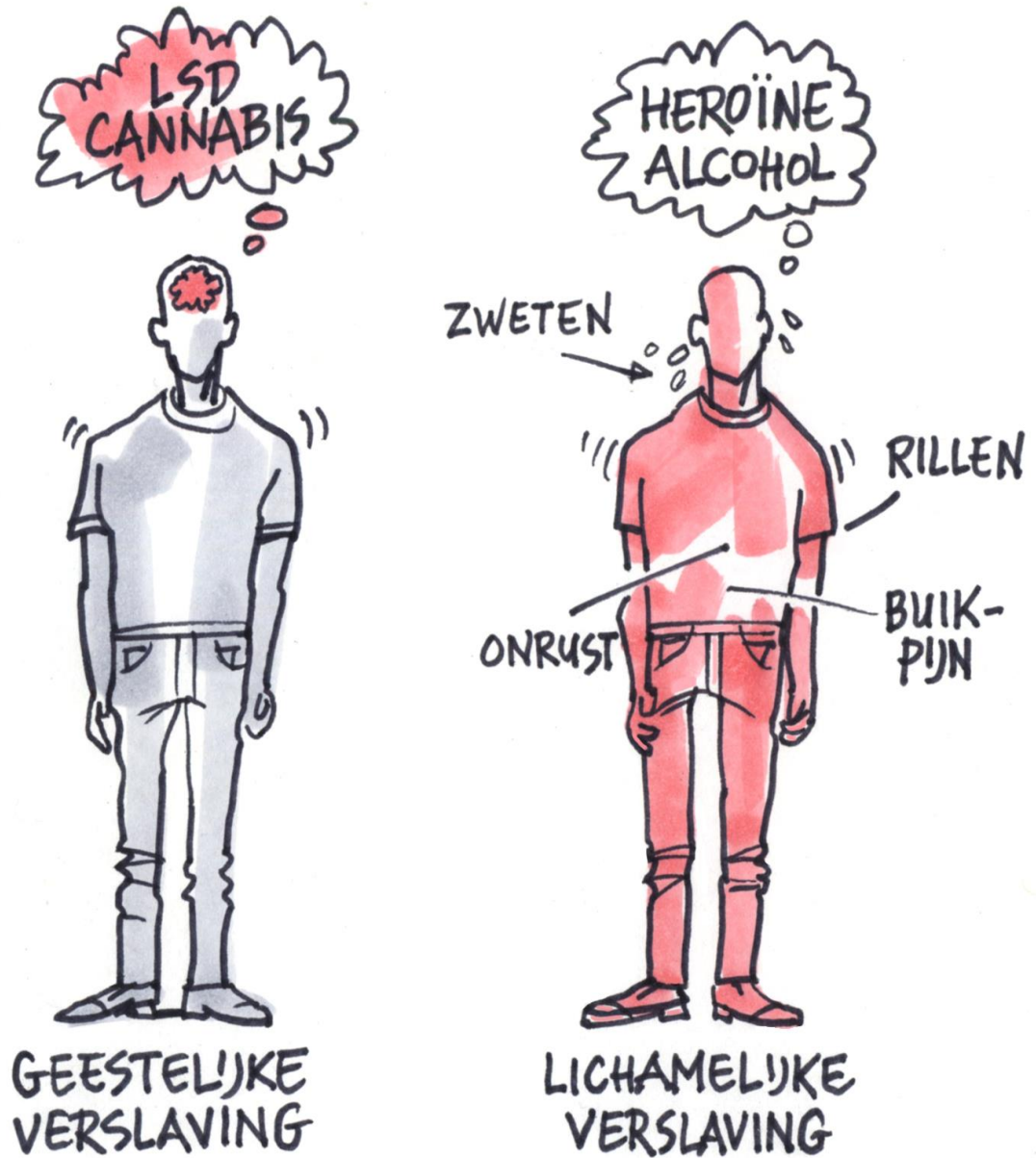
Je kunt niet zeggen: "je bent wel of niet verslaafd". Het is vaak niet zwart of wit, er zit een groot grijs gebied tussen. Je kunt een beetje verslaafd zijn of heel erg. Het kan ook verschillend zijn per middel. Bij verslaving hoort vooral dat je je gebruik niet meer onder controle hebt. De drang om te gebruiken is vaak zo

groot dat het je niet lukt om van de drugs af te blijven, ook al wil je dat wel. We noemen dit craving of trek. Je hebt er last van of andere mensen hebben er heel veel last van. Stoppen lukt misschien niet meer en je bent veel tijd kwijt aan het verkrijgen van middelen en aan het gebruiken en bijkomen van het gebruik. Je kunt ook problemen krijgen met anderen, op je werk of met de politie. Bij jullie is dit laatste misschien wel de reden dat je nu hier bent.

INFORMATIEBLAD 4 LICHAAMELIJKE EN GEESTELIJKE VERSLAVING

LICHAMELIJKE EN GEESTELIJKE VERSLAVING

Je kunt aan elke drug **verslaafd** raken! Het is wel belangrijk een verschil te maken tussen lichamelijke verslaving en geestelijke verslaving.



Lichamelijke verslaving betekent dat je last krijgt van lichamelijke klachten als je de drugs niet krijgt. Je gaat bijvoorbeeld zweten, rillen, wordt onrustig, krijgt pijn in je buik. Heroïne en alcohol kunnen lichamenlijk verslavend zijn. LSD niet. Aan cannabis kun je wel lichamenlijk verslaafd raken, maar het gebeurt niet heel snel.

Geestelijke verslaving betekent dat je psychisch oftewel in je hoofd druk bezig bent met de drug. Je denkt er steeds aan en je kunt er zelfs over gaan dromen. Je ervaart vaak ook 'trek' in drugs en voelt je niet goed als je geen drugs hebt gebruikt. Geestelijke verslaving kan bij alle drugs ontstaan en maakt het vaak zo moeilijk ermee op te houden!

LICHAMELIJK VERSLAVEND	GEESTELIJK VERSLAVEND
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Methadon ▪ Alcohol ▪ Opium ▪ Kalmeringsmiddelen ▪ Morfine ▪ Heroïne ▪ Slaapmiddelen ▪ Tabak (nicotine) ▪ GHB 	<p>Alle middelen!</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Snuifmiddelen (tri, ether, lijm) ▪ Speed ▪ Koffie ▪ Cocaïne ▪ Wiet en Hasj ▪ XTC ▪ LSD (komt zelden voor) ▪ Paddenstoelen (komt zelden voor)

OPDRACHTEN BIJ MIDDELEN EN WAT IS VERSLAVING

Opdracht 1

Lees de vier informatiebladen over **middelen en wat is verslaving** door. Als je vragen hebt, kun je deze hier opschrijven en de volgende keer stellen.

.....

.....

.....

.....

.....

Opdracht 2

Houd deze week bij wanneer je last hebt van trek/craving. Doe dit in de lijst op de volgende bladzijden.

OPDRACHT CRAVING



MAANDAG

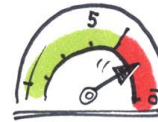


GEBEURTENIS
WAT DOE JE?



WAT DENK JE?
HOE VOEL JE JE?

1-10



HOE ERG IS
JE TREK?



HOE BEN JE
OMGEGAAN MET
JE TREK?

DINSDAG



GEBEURTENIS
WAT DOE JE?



WAT DENK JE?
HOE VOEL JE JE?

1-10



HOE ERG IS
JE TREK?



HOE BEN JE
OMGEGAAN MET
JE TREK?

WOENSDAG



GEBEURTENIS
WAT DOE JE?



WAT DENK JE?
HOE VOEL JE JE?





1-10











HOE ERG IS
JE TREK?







HOE BEN JE
OMGEGAAN MET
JE TREK?

DONDERDAG			
 <p>GEBEURTENIS WAT DOE JE?</p>	 <p>WAT DENK JE? HOE VOEL JE JE?</p>	<p>1-10</p>  <p>HOE ERG IS JE TREK?</p>	 <p>HOE BEN JE OMGEGAAN MET JE TREK?</p>

<p>VRIJDAG</p>			
 <p>GEBEURTENIS WAT DOE JE?</p>	 <p>WAT DENK JE? HOE VOEL JE JE?</p>	<p>1-10</p>  <p>HOE ERG IS JE TREK?</p>	 <p>HOE BEN JE OMGEGAAN MET JE TREK?</p>

ZATERDAG			
 <p>GEBEURTENIS WAT DOE JE?</p>	 <p>WAT DENK JE? HOE VOEL JE JE?</p>	<p>1-10</p>  <p>HOE ERG IS JE TREK?</p>	 <p>HOE BEN JE OMGEGAAN MET JE TREK?</p>

ZONDAG			
 <p>GEBEURTENIS WAT DOE JE?</p>	 <p>WAT DENK JE? HOE VOEL JE JE?</p>	<p>1-10</p>  <p>HOE ERG IS JE TREK?</p>	 <p>HOE BEN JE OMGEGAAN MET JE TREK?</p>

ALS JE NOG IETS OP WILT SCHRIJVEN, DAN KAN DAT HIER

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their thoughts or notes. It occupies the central portion of the page.

INFORMATIEBLAD 1 BIJ CRAVING

De les van vandaag ging over craving. Dit is een moeilijk woord voor trek.

De meeste van jullie hebben wel eens trek (gehad).

Het is goed om te weten wat er in je hersens gebeurt als je trek hebt.

Je weet dan dat trek zo maar kan ontstaan.

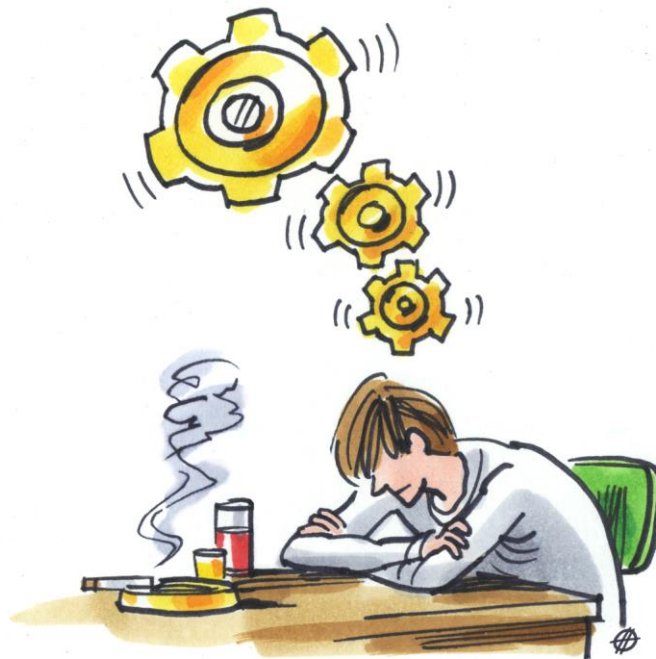
Ook weet je dat het heel moeilijk is om er mee om te gaan.

Dit kun je wel leren gelukkig!

In de volgende informatiebladen staat de uitleg over craving nog eens.

Je kunt het dan rustig nog eens nalezen.

Je kunt ook proberen het aan een begeleider of familielid uit te leggen om te zien of je het snapt.



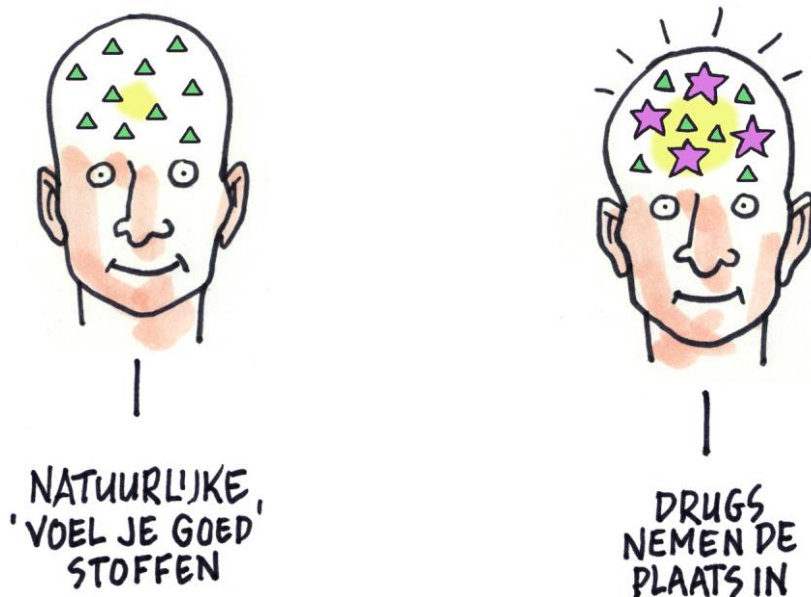
INFORMATIEBLAD 2 UITLEG CRAVING 1

Je **wilt** stoppen met gebruik van drugs/alcohol.

Toch voel je de drang om te gebruiken (Craving/trek).

Hoe komt dat?????

- Als je iets moois ziet of leuks meemaakt, dan krijg je een prettig gevoel. Je hersenen maken vanzelf "voel je goed stoffen" aan.
- Wat gebeurt er als je **voor het eerst** drugs of alcohol gebruikt? Dan wordt het gevoel van je prettig voelen heel groot. Je voelt je **HIGH**



- Als je **vaker en langere tijd** gebruikt dan.....

Drugs en alcohol werken hetzelfde als 'voel je goed stoffen'.

De natuurlijke 'voel je goed'-stoffen houden ermee op en de drugs nemen hun plaats in. De hersenen passen zich dus gewoon aan.

Daardoor voel je je gewoon weer prettig als je drugs of alcohol gebruikt, maar je voelt je niet meer super goed zoals de eerste keer (high).

Als je dat gevoel weer wilt krijgen, moet je dus meer drugs en alcohol gaan gebruiken



➤ Wat als je wilt **stoppen**?

Als je gaat stoppen, dan krijgen je hersenen geen drugs en alcohol meer. Dus ook geen 'voel je goed'-stoffen.

Je lichaam heeft tijd nodig om weer zelf die stoffen te maken. Jij voelt je dan helemaal niet prettig (**afkicken**) en dan kan je heel veel drang krijgen om weer te gebruiken, zodat je je weer lekker voelt.

Het duurt wel een paar weken voordat je lichaam weer hersteld is en jij je weer gewoon lekker voelt.



Maar.....?????

Dan is je lichaam ontwend en maakt weer zelf 'voel je goed'-stoffen aan!



Hoe kan het dan dat je toch regelmatig enorme trek in drugs of alcohol krijgt???

Er zijn bepaalde situaties, personen, tijdstippen die je weer doen denken aan drugs of alcohol. Ook kun je in een bepaalde stemming zijn of bepaalde gedachten hebben, waardoor je meer zin krijgt in alcohol of drugs.

Dat kan voor iedereen anders zijn. Het is belangrijk om die dingen die bij jou trek uitlokken te leren kennen.

Heel veel dingen weet je wel.
Bijvoorbeeld als je vrienden van vroeger ziet.
Of de kroeg waar je vroeger kwam.

Maar soms weet je het niet echt. Dan kan komen door bepaalde geuren of
kleuren of door dromen.....

Als je bijvoorbeeld denkt aan een lekkere hamburger van Mc Donalds, dan
kan het water je al de mond lopen. Je krijgt dus trek.
Zo gaat dat ook met alcohol en drugs!

Is daar dan niets aan te doen????

Jawel, gelukkig wel!!

Je kunt **meegaan met de golf**.

Als je trek krijgt in alcohol of drugs, dan begint die trek eerst heel klein,
wordt steeds iets groter tot je erdoor overspoeld wordt. Als je dan niets doet,
dan zul je merken dat de drang weer langzaam minder wordt. Dit duurt
maximaal 45 minuten.

Dit lijkt een beetje op een golf in de zee. De golf begint klein, wordt steeds
groter en komt dan op het strand tot rust. Craving lijkt dus op een golf. Als je
met de golf meegaat, dan gaat craving vanzelf weer over.



INFORMATIEBLAD 3 UITLEG CRAVING 2

Soms heb je heel veel zin om te gaan gebruiken.

We noemen dit trek.

Hoe komt dit?

Professor Pavlov heeft dit onderzocht. Met hulp van een hond.

Als de hond eten kreeg, begon hij te kwijlen. Dat doen honden. Het kwijl is nodig om het voedsel te kunnen verteren.

Toen drukte de professor elke keer op een bel voordat de hond eten kreeg.

Na een tijdje ging de hond al kwijlen als hij de bel hoorde. Het kwijl kwam al voordat hij het eten zag.

Nog weer later drukte de professor op de bel, maar gaf de hond geen eten. Maar de hond ging wel kwijlen!



Hoe kan dit???

Door de bel werd het lichaam van de hond eigenlijk voor de gek gehouden. Het lichaam verwachtte eten en maakte vast kwijl om dat te gaan verteren. De hond kreeg trek in eten!

Het zijn de **hersens** van de hond die hiervoor zorgen.

Bij mensen gaat dit ook zo. Als je denkt aan iets dat je heel lekker vindt, bijvoorbeeld chocola, dan kan het water in je mond lopen. Je **hersens** geven je lichaam dan een seintje.

Dit gebeurt ook bij alcohol en drugs. Je hersens geven een seintje en dan bereidt je lichaam zich voor op de alcohol of op drugs.

Wat je dan voelt, noemen we **trek**.

Natuurlijk gaat er bij mensen geen bel als ze trek krijgen. Mensen kunnen door andere dingen trek krijgen. Bijvoorbeeld:

- Je krijgt trek in drinken als je langs de slijter loopt.
- Je krijgt trek in blowen als je de geur bij een koffieshop ruikt.
- Je krijgt trek in drinken als je naar een verjaardag gaat.
- Je krijgt trek in blowen als je je zorgen maakt of piekert.
- Je krijgt trek in drinken als er iets naars gebeurt of iets heel leuks.

Dit kun je vergelijken met de bel voor de hond van Pavlov.

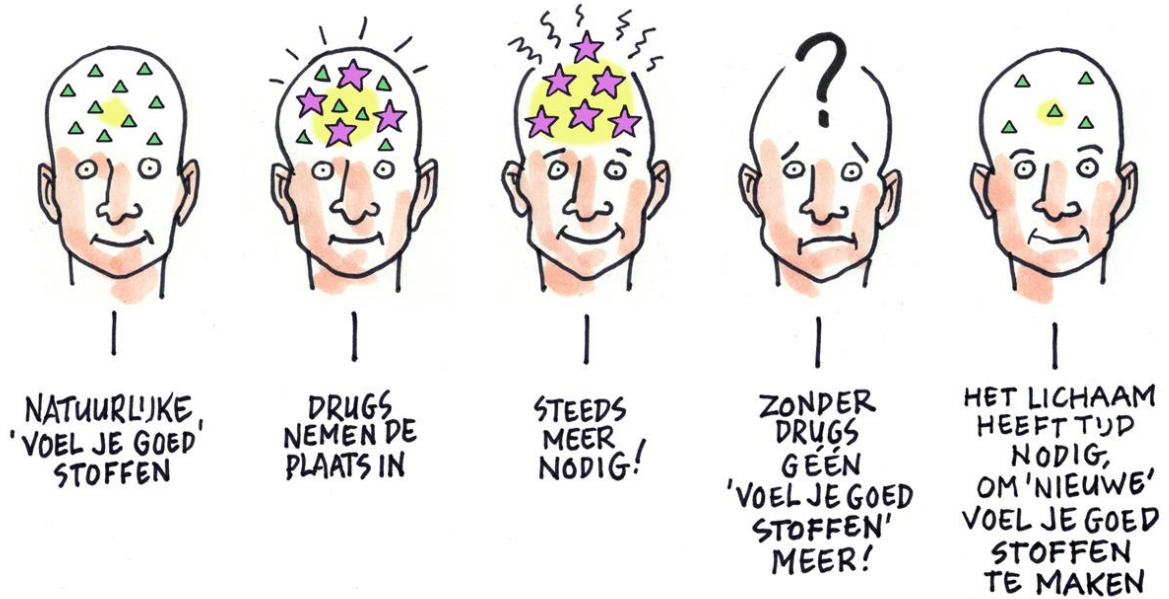


Bedenk goed:

Trek gaat vanzelf weer over.

Je hoeft niet te gebruiken om de trek over te laten gaan

OPDRACHTEN BIJ CRAVING



Opdracht 1

Lees de drie informatiebladen over **Craving** nog eens goed door. Als je vragen hebt, kun je die hier opschrijven en de volgende keer stellen.

.....

.....

.....

.....

.....

Opdracht 2

Houd deze week (nog eens) bij wanneer je last hebt van trek/craving. Doe dit in de lijst op de volgende bladzijden

OPDRACHT CRAVING



MAANDAG

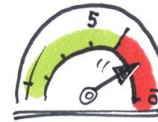


GEBEURTENIS
WAT DOE JE?



WAT DENK JE?
HOE VOEL JE JE?

1-10



HOE ERG IS
JE TREK?



HOE BEN JE
OMGEGAAN MET
JE TREK?

DINSDAG



GEBEURTENIS
WAT DOE JE?



WAT DENK JE?
HOE VOEL JE JE?

1-10



HOE ERG IS
JE TREK?



HOE BEN JE
OMGEGAAN MET
JE TREK?

WOENSDAG



GEBEURTENIS
WAT DOE JE?



WAT DENK JE?
HOE VOEL JE JE?





1-10











HOE ERG IS
JE TREK?







HOE BEN JE
OMGEGAAN MET
JE TREK?

DONDERDAG			
 <p>GEBEURTENIS WAT DOE JE?</p>	 <p>WAT DENK JE? HOE VOEL JE JE?</p>	<p>1-10</p>  <p>HOE ERG IS JE TREK?</p>	 <p>HOE BEN JE OMGEGAAN MET JE TREK?</p>

<p>VRIJDAG</p>			
 <p>GEBEURTENIS WAT DOE JE?</p>	 <p>WAT DENK JE? HOE VOEL JE JE?</p>	<p>1-10</p>  <p>HOE ERG IS JE TREK?</p>	 <p>HOE BEN JE OMGEGAAN MET JE TREK?</p>

ZATERDAG			
 <p data-bbox="286 448 551 528">GEBEURTENIS WAT DOE JE?</p>	 <p data-bbox="808 472 1081 552">WAT DENK JE? HOE VOEL JE JE?</p>	<p data-bbox="1285 229 1352 256">1-10</p>  <p data-bbox="1223 456 1420 528">HOE ERG IS JE TREK?</p>	 <p data-bbox="1637 448 1910 552">HOE BEN JE OMGEGAAN MET JE TREK?</p>

ZONDAG			
 <p>GEBEURTENIS WAT DOE JE?</p>	 <p>WAT DENK JE? HOE VOEL JE JE?</p>	<p>1-10</p>  <p>HOE ERG IS JE TREK?</p>	 <p>HOE BEN JE OMGEGAAN MET JE TREK?</p>

ALS JE NOG IETS OP WILT SCHRIJVEN, DAN KAN DAT HIER

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their thoughts or notes. The box is centered on the page and occupies most of the middle section.

OPDRACHT ALCOHOL

WAT ZOU JE WILLEN WETEN OVER ALCOHOL *(kruis aan wat van toepassing is)*

- Wat doet het in je hoofd?**
- Wat doet het met je lichaam?**
- Wat doet het met je gedrag?**
- Kun je er verslaafd aan raken?**
- Wat zijn de gevaren?**
- Anders, namelijk:**

.....

.....

.....

INFORMATIEBLAD BIJ ALCOHOL



ALCOHOL

Vandaag hebben we het gehad over alcohol.

De meesten van jullie hebben wel eens alcohol gedronken (in het verleden).

Het is belangrijk om te weten wat alcoholgebruik met je kan doen.

Een beetje drinken kan meestal geen kwaad en wordt door heel veel mensen gedaan.

Het probleem ontstaat wanneer je teveel drinkt of te vaak. Ook wanneer je door alcoholgebruik gevaarlijke dingen gaat doen of niet goed meer voor jezelf of anderen zorgt, wordt het een probleem.

Een aantal dingen over alcohol op een rijtje:

- Alcohol hoort bij de verdovende middelen. Na 1 of 2 glazen lijkt alcohol stimulerend te werken. Dit komt door de verdoving: je ontspant je makkelijker, voelt je prettiger en gaat je lossere gedragen.
- Je lichaam doet er een uur tot anderhalf uur over om 1 glas alcohol af te breken
- Aan alcohol kan je lichamelijk en geestelijk verslaafd raken: je hebt steeds meer drank nodig om het effect te voelen, ook voel je je slecht als je niet drinkt

Als je meer wilt weten over alcohol, kijk dan ook eens op internet

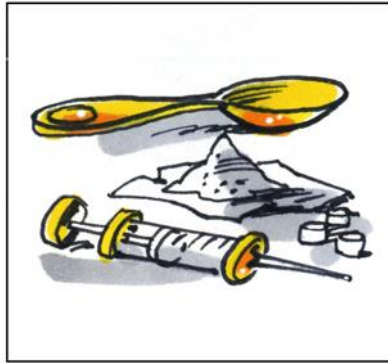
OPDRACHT HEROÏNE

WAT ZOU JE WILLEN WETEN OVER HEROÏNE
(kruis aan wat van toepassing is)

- Wat doet het in je hoofd?**
- Wat doet het met je lichaam?**
- Wat doet het met je gedrag?**
- Kun je er verslaafd aan raken?**
- Wat zijn de gevaren?**
- Anders, namelijk:**

.....
.....

INFORMATIEBLAD BIJ HEROÏNE



HEROÏNE

De les van vandaag ging over heroïne.

Heroïne hoort bij de verdovende middelen. Als je gebruikt hebt, dan voel je je ontspannen en rustig. Het zorgt ervoor dat je geen pijn meer voelt.

Aan heroïne kun je lichamelijk verslaafd raken. Je hebt steeds meer nodig om hetzelfde te voelen. Ook kan je je ziek voelen als je niet gebruikt.

Je gaat dan bijvoorbeeld trillen en zweten.

Je kunt ook geestelijk verslaafd raken aan heroïne. Je kan dan niet goed meer zonder en denkt er de hele dag aan.

Een aantal dingen over heroïne op een rijtje:

- Je kunt heroïne snuiven, chinezen of roken vermengd met tabak.
- Door te spuiten met vieze naalden kun je besmet raken met het Hiv-virus. Dit virus zorgt ervoor dat je AIDS krijgt.
- Heroïne zelf beschadigt je lichaam niet. Wel is de kans groot dat je slecht voor je zelf gaat zorgen. Je kunt op die manier dus wel ziek worden door gebruik van heroïne.

Als je meer wilt weten over heroïne, kijk dan ook eens op internet

OPDRACHT GHB

WAT ZOU JE WILLEN WETEN OVER GHB
(kruis aan wat van toepassing is)

- Wat doet het in je hoofd?**
- Wat doet het met je lichaam?**
- Wat doet het met je gedrag?**
- Kun je er verslaafd aan raken?**
- Wat zijn de gevaren?**
- Anders, namelijk:**

.....
.....

INFORMATIEBLAD BIJ GHB



GHB

GHB is een verdovend middel. Je wordt er vaak ontspannen, lossier en praterig van. Je kunt het makkelijk zelf maken. Het is dus goedkoop, maar ook erg gevaarlijk!

Aan GHB kun je verslaafd raken. Lichamelijke verslaving kan snel ontstaan en stoppen met gebruik kan heftig zijn en gevaarlijk! Als je lang hebt gebruikt, dan is het belangrijk om onder begeleiding af te kicken. Geestelijke verslaving kan ook optreden.

Een groot gevaar van GHB is overdosering. Het is moeilijk goed te doseren. Ook verschilt het per persoon hoe het uitwerkt.

Bij overdosering kun je 'out' gaan. Dit kan zo gevaarlijk zijn dat je er geen adem meer kan halen en dood gaat.

Een aantal dingen over GHB op een rijtje:

- GHB is een verdovend middel
- Je kunt er lichamelijk en geestelijk verslaafd aan raken. Zomaar stoppen kan gevaarlijk zijn!
- Een groot gevaar is overdosering
- De combinatie met alcohol is erg gevaarlijk. Beide middelen zijn verdovend. Het effect wordt versterkt als je het samen gebruikt.

Als je meer wilt weten over GHB, kijk dan ook eens op internet

OPDRACHT COCAINE

WAT ZOU JE WILLEN WETEN OVER COCAÏNE
(kruis aan wat van toepassing is)

- Wat doet het in je hoofd?**
- Wat doet het met je lichaam?**
- Wat doet het met je gedrag?**
- Kun je er verslaafd aan raken?**
- Wat zijn de gevaren?**
- Anders, namelijk:**

.....
.....

INFORMATIEBLAD BIJ COCAÏNE



COCAÏNE

Cocaïne is een stimulerend middel.

Als je het gebruikt dan wordt je drukker en je voelt je goed. Je kunt er ook agressief van worden of achterdochtig. Als je het lange tijd gebruikt, dan verander je vaak als persoon.

Je kunt aan cocaïne geestelijk verslaafd raken. De eerste keer word je erg high. Je probeert daarna steeds die kick van de eerste keer te krijgen. Helaas lukt dat nooit.

Basecoke of crack is ook een soort cocaïne. Het wordt dan zo bewerkt dat je het kunt roken. De werking blijft hetzelfde. Wel is het gevoel vaak heftiger. Helaas zijn ook de risico's groter. Je raakt er erg snel verslaafd aan!

Een aantal dingen over cocaïne op een rijtje:

- Cocaïne is een stimulerend middel
- Je kunt er snel geestelijk verslaafd aan raken, zeker aan basecoke of crack
- Als je het lange tijd gebruikt, dan word je vaak anders als persoon

Als je meer wilt weten over cocaïne, kijk dan ook eens op internet

OPDRACHT SPEED

WAT ZOU JE WILLEN WETEN OVER SPEED

(kruis aan wat van toepassing is)

- Wat doet het in je hoofd?
- Wat doet het met je lichaam?
- Wat doet het met je gedrag?
- Kun je er verslaafd aan raken?
- Wat zijn de gevaren?
- Anders, namelijk:

.....
.....

INFORMATIEBLAD BIJ SPEED



SPEED

Speed is een stimulerend middel. De werking lijkt op die van cocaïne. Speed is goedkoper dan cocaïne. Voor veel mensen is dat de reden om speed te gebruiken en niet cocaïne.

Een groot risico bij gebruik van speed is 'oververhitting'. Je voelt geen vermoeidheid meer als je speed gebruikt. Daardoor ga je maar door en krijgt je lichaam te weinig vocht. Ook wordt je lichaam te warm. Het kan er zelfs voor zorgen dat sommige organen niet meer werken, zoals je lever of nieren. Het is erg gevaarlijk en moeilijk te behandelen.

Als je lange tijd speed gebruikt, dan kan het ervoor zorgen dat je niet genoeg meer slaapt en niet meer eet. Dit kan er weer voor zorgen dat je nagels afbrokkelen en je tanden los gaan zitten of uitvallen.

Een aantal dingen over speed op een rijtje:

- Speed is een stimulerend middel
- De werking lijkt op die van cocaïne.
- Je kunt er geestelijk aan verslaafd raken
- Oververhitting is een groot gevaar!
- Als je het lang gebruikt, dan kan het je lichaam aantasten

Als je meer wilt weten over speed, kijk dan ook eens op internet

OPDRACHT XTC

WAT ZOU JE WILLEN WETEN OVER XTC (*kruis aan wat van toepassing is*)

- Wat doet het in je hoofd?**
- Wat doet het met je lichaam?**
- Wat doet het met je gedrag?**
- Kun je er verslaafd aan raken?**
- Wat zijn de gevaren?**
- Anders, namelijk:**

.....
.....

INFORMATIEBLAD BIJ XTC



XTC

XTC hoort bij de stimulerende middelen. Je krijgt er energie van en wordt vrolijk. XTC heeft ook een bewustzijnsveranderende werking. Het zorgt er vaak voor dat je de wereld om je heen heel fijn vindt. Je wilt graag praten of knuffelen met anderen.

Een groot gevaar bij XTC is oververhitting. Net als bij gebruik van speed voel je vermoeidheid niet en ga je uren door. Je drinkt dan vaak te weinig en je lichaam wordt te warm. Oververhitting is erg gevaarlijk voor je lichaam, het kan ervoor zorgen dat bijvoorbeeld je nieren niet meer werken!

Aan XTC raak je bijna nooit lichamelijk verslaafd. De kans op geestelijke verslaving is er wel!

XTC kan ook je hersenen beschadigen. Vooral dingen onthouden wordt dan moeilijk. Ook kun je depressief raken.

Een aantal dingen over XTC op een rijtje:

- XTC werkt stimulerend en bewustzijnsveranderend
- Je kunt er geestelijk aan verslaafd raken
- Oververhitting is een groot gevaar!
- XTC kan je hersenen beschadigen

Als je meer wilt weten over XTC, kijk dan ook eens op internet

OPDRACHT CANNABIS

WAT ZOU JE WILLEN WETEN OVER CANNABIS
(kruis aan wat van toepassing is)

- Wat doet het in je hoofd?**
- Wat doet het met je lichaam?**
- Wat doet het met je gedrag?**
- Kun je er verslaafd aan raken?**
- Wat zijn de gevaren?**
- Anders, namelijk:**

.....
.....

INFORMATIEBLAD BIJ CANNABIS



CANNABIS

Cannabis is een bewustzijnsveranderend middel. Het zorgt ervoor dat je de wereld om je heen anders beleeft. Vaak zijn kleuren feller. Je kunt ook dingen zien die er niet zijn. Het heeft ook een verdovende werking. Je voelt je ontspannen als je blout.

Cannabis versterkt je gevoel. Als je vrolijk bent, dan word je vaak nog vrolijker. Als je je rot voelt, dan ga je door gebruik van cannabis je nog rotter voelen.

Sommige mensen raken in de war van cannabis. Het kan ervoor zorgen dat je een psychose krijgt. Dan blijf je langere tijd in de war. Ook als de cannabis al lang is uitgewerkt.

Verkoop van cannabis wordt gedoogd in Nederland. Dit betekent niet dat het mag volgens de wet! Het betekent wel dat er niet wordt ingegrepen door politie als coffeeshops zich aan bepaalde regels houden. Ze mogen bijvoorbeeld alleen maar verkopen aan personen die ouder dan 18 zijn. Ook mogen ze geen reclame maken en geen overlast veroorzaken.

Aan cannabis kun je wel lichamelijk verslaafd raken, maar dit gebeurt niet heel snel. Je kunt wel geestelijk verslaafd raken. Je kan dan niet goed meer zonder.

Een aantal dingen over cannabis op een rijtje:

- Cannabis werkt bewustzijnsveranderend en verdovend
- Je kunt er lichamelijk en geestelijk aan verslaafd raken
- Gebruik versterkt je gevoel
- Je kunt een psychose krijgen

Als je meer wilt weten over cannabis, kijk dan eens op internet

OPDRACHT OVERIGE BEWUSTZIJNSVERANDERENDE MIDDELEN

WAT ZOU JE WILLEN WETEN OVER OVERIGE BEWUSTZIJNSVERANDERENDE MIDDELEN?

(kruis aan wat van toepassing is)

- Wat doet het in je hoofd?
- Wat doet het met je lichaam?
- Wat doet het met je gedrag?
- Kun je er verslaafd aan raken?
- Wat zijn de gevaren?
- Anders, namelijk:

.....
.....

INFORMATIEBLAD BIJ OVERIGE BEWUSTZIJSVERANDERENDE MIDDELEN



PADDO'S

Er zijn veel verschillende soorten bewustzijnsveranderende middelen. Voorbeelden zijn: LSD en paddo's.

Er zijn ook veel planten en kruiden die een bewustzijnsveranderende werking hebben.

Al deze middelen zorgen ervoor dat je de wereld anders beleeft. Je ziet dingen anders. Soms zie je dingen die er niet zijn. Dit kan een fijn gevoel geven. Een gevaar is dat je er van in de war raakt. Dit wordt ook wel een 'bad trip' genoemd. Dit kan zorgen voor een heel angstig gevoel. Soms komt dit angstige gevoel jaren later zomaar terug, zonder dat je gebruikt hebt.

Je kunt niet lichamelijk verslaafd raken aan deze middelen. Je kunt er wel geestelijk verslaafd aan raken, maar dit gebeurt niet zo vaak.

Een aantal dingen over bewustzijnsveranderende middelen op een rijtje:

- Er zijn heel veel verschillende soorten
- Je raakt er niet snel aan verslaafd
- Een gevaar is dat je een bad trip krijgt
- Ook jaren later kun je ineens dit nare gevoel terug krijgen

Als je meer wilt weten over bewustzijnsveranderende middelen, kijk dan eens op internet

OPDRACHT GOKKEN

WAT ZOU JE WILLEN WETEN OVER GOKKEN *(kruis aan wat van toepassing is)*

- Wat doet het in je hoofd?**
- Wat doet het met je lichaam?**
- Wat doet het met je gedrag?**
- Kun je er verslaafd aan raken?**
- Wat zijn de gevaren?**
- Anders, namelijk:**

.....
.....

INFORMATIEBLAD BIJ GOKKEN

Er zijn verschillende manieren van gokken. Je kunt op een fruitautomaat spelen. Maar ook kaarten voor geld is gokken.

Als je er geld mee kan verdienen of verliezen en je weet niet van tevoren hoe het zal gaan, dan noemen we het gokken.

Gokken kan geestelijk verslavend zijn. Je denkt dan bijvoorbeeld de hele dag aan gokken en wordt onrustig als je niet kan gokken. Als je merkt dat je niet goed zonder meer kan, dan kan het zijn dat je verslaafd bent!

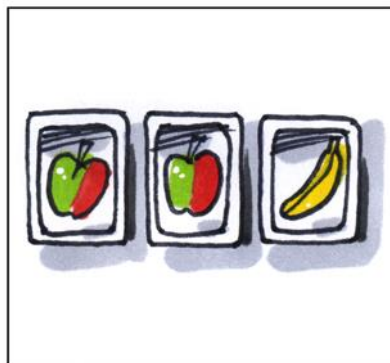
Als je stopt met gokken dan kun je ook klachten krijgen. Je kunt gaan trillen, zweten, angstig worden of depressief raken bijvoorbeeld.

Het grootste gevaar van gokken is dat je problemen krijgt met geld.

Een aantal dingen over gokken op een rijtje:

- Gokken is iets doen waar je geld mee kan winnen en verliezen terwijl je van tevoren niet weet hoe het gaat aflopen
- Je kunt verslaafd raken aan gokken
- Geldproblemen komen vaak voor bij mensen die gokken

Als je meer wilt weten over gokken, kijk dan ook eens op internet



GOKKEN

WAT ZOU JE WILLEN WETEN OVER ROKEN
(kruis aan wat van toepassing is)

- Wat doet het in je hoofd?**
- Wat doet het met je lichaam?**
- Wat doet het met je gedrag?**
- Kun je er verslaafd aan raken?**
- Wat zijn de gevaren?**
- Anders, namelijk:**

.....
.....

OPDRACHT BIJ LAATSTE LES

Nodig iemand uit om de volgende les aanwezig te zijn. Dit is de laatste les en die willen we feestelijk afsluiten. Je mag zelf kiezen wie je meeneemt. Je mag ook meerdere personen meenemen.



Aantekeningen



Aantekeningen



Aantekeningen

