

EN DRUGS » EEN REIS DOOR DE
TRIP
DRAANK VAN DRANK VAN WERELD

HANDLEIDING

Voorwoord	3
1. Het spel	4
1.1 Waarom dit spel?	4
1.2 Spelleider	4
1.3 Voorbereiding en tips voor de spelleider	4
2. De spelregels	6
3. Spelkaarten	7
3.1 Wat weet jij?	7
3.2 Wat doe jij?	10
3.3 Wat vind jij?	12
3.4 Waar of niet waar?	13
4. Middeleninformatie	15
4.1 Alcohol	15
4.2 Cannabis	15
4.3 XTC	16
4.4 Cocaïne	16
4.5 Speed	17
4.6 GHB	17
4.7 Paddo's	18
5. Meer informatie	19
Colofon	20

Het middelengebruik van jongeren in Nederland, vooral het alcoholgebruik, is hoog en gaat gepaard met schadelijke gevolgen. Jongeren met een lager IQ vormen daarin een speciale groep. Niet alleen omdat deze jongeren op jongere leeftijd beginnen en meer middelen gebruiken dan hun leeftijdsgenoten, maar ook omdat ze de consequenties van middelengebruik minder goed overzien, extra kwetsbaar zijn voor het ontwikkelen van problematisch gebruik, verminderd weerbaar en gevoeliger voor groepsdruk zijn. Het is dus belangrijk deze jongeren te informeren over de effecten en risico's van roken, alcohol en drugs. Daarbij is het belangrijk te kiezen voor een praktische, interactieve en laagdrempelige aanpak die aansluit bij hun niveau en belevingswereld. Een spel is daarom een ideale werkvorm!

LVB-zorg, voortgezet speciaal onderwijs en praktijkonderwijs

TRIP is speciaal ontwikkeld jongeren en (jong)volwassenen met een licht verstandelijke beperking (LVB) en leerlingen in het voortgezet speciaal onderwijs en praktijkonderwijs. In de LVB-zorg kan TRIP ingezet worden als onderdeel van de voorlichtingsbijeenkomst *Bekijk 't nuchter!* In het voortgezet speciaal onderwijs en praktijkonderwijs kan dit spel gecombineerd worden met lesmateriaal van *De gezonde school en genotmiddelen* over alcohol, roken en blowen, dat speciaal voor het voortgezet speciaal onderwijs en praktijkonderwijs is ontwikkeld.

Brijder Verslavingszorg

Dit spel is ontwikkeld door Brijder Verslavingszorg, onderdeel van de Parnassia Bavo Groep. De oorspronkelijke naam van het spel is *Meienzorg*. Het spel is aangepast aan door Jantine van der Plas, preventiewerker van Brijder Verslavingszorg in Leiden (ZHN).

Over deze handleiding

In deze handleiding vindt u informatie over het gebruik van het spel. In hoofdstuk 1 wordt een uitleg gegeven over het spel en de rol van de spelleider. In hoofdstuk 2 worden de spelregels uitgelegd. Hoofdstuk 3 geeft een overzicht van de spelkaarten. Bij de kennisvragen en een aantal stellingvragen is het juiste antwoord weergegeven. Ten slotte bevat hoofdstuk 4 beknopte achtergrondinformatie over een aantal middelen.

1 HET SPEL

1.1 Waarom dit spel?

Dit spel is een methode om spelenderwijs, op een laagdrempelige manier een gesprek te voeren over alcohol en drugs. Het kan lastig zijn om de onderwerpen alcohol en drugs te bespreken. Aan de hand van dit spel is het mogelijk deze onderwerpen op een speelse manier onder de aandacht te brengen. Daarnaast kan het spel ingezet worden om te achterhalen hoe er door de jongeren wordt gedacht over alcohol en drugs en om zicht te krijgen op hun middelengebruik.

1.2 Spelleider

Om het spel te kunnen spelen, is een goede spelleider onmisbaar. De spelleider is een centrale figuur: hij/ zij bepaalt het tempo, geeft extra achtergrondinformatie en begeleidt de discussies. U kunt als docent deze taak op u nemen, maar u kunt bijvoorbeeld ook een preventiewerker van de instelling voor verslavingszorg in de regio uitnodigen om deze rol te vervullen.

1.3 Voorbereiding en tips voor de spelleider

Om middelengebruik bespreekbaar te maken, is het belangrijk dat u als spelleider een open houding heeft en acceptatie en begrip toont voor wat er bij de jongeren leeft. Daarnaast zullen jongeren pas open over alcohol en drugs praten als ze het gevoel hebben in een veilige omgeving te zijn. Enkele tips om dit te realiseren:

- 1 Benadruk dat iedereen mee kan doen en kan zeggen wat hij of zij wil. Ook als hij of zij weinig van alcohol en/of drugs weet.
- 2 Treed de jongeren zo onbevooroordeeld en zo open mogelijk tegemoet. U heeft ongetwijfeld een eigen mening over het onderwerp middelengebruik, maar als u uw mening teveel op de voorgrond plaatst, kan dit de jongeren remmen in het uiten van hun eigen standpunten.
- 3 Spreek af dat wat er in de groep besproken wordt niet verder verteld wordt. Maak ook duidelijk dat u, wat u te horen krijgt niet verder vertelt.
- 4 Accepteer de mening van jongeren en laat hen zelf meningen geven en oplossingen bedenken.
- 5 Spreek voor het spelen van het spel een paar groepsregels af, bijvoorbeeld: 'Wat een ander zegt wordt gerespecteerd zonder die persoon uit te lachen' of 'Wat we tijdens het spel bespreken, wordt niet naar buiten gebracht', 'Laat de ander uitspreken' en 'Als je iets niet wilt vertellen, dan moet je dat ook niet doen'.

- 6 Waardeer de inzet, antwoorden en vaardigheden van de jongeren zo positief mogelijk.
- 7 Vertel de jongeren dat ze vragen die ze liever niet stellen in de groep, ook na het spelen van het spel of op een ander tijdstip kunnen stellen.

Daarnaast is het de taak van de spelleider om goed naar de jongeren te luisteren, ze te stimuleren om door te praten en door te vragen. Het is niet erg als het spel daardoor even stilligt. Het doel van het spel is immers het in gesprek gaan met elkaar. De jongeren krijgen zo voldoende ruimte om hun eigen standpunt te bepalen over middelengebruik. Wel is het van belang stellig te zijn in de boodschap die met het spel wordt uitgedragen: *stel het gebruik van drank en drugs zo lang mogelijk uit!*

2 DE SPELREGELS

Voordat het spel begint legt de spelleider uit wat de verschillende vakken op het speelbord betekenen: wat betekent welke kleur, wat betekent een meerkleurenvak en wat betekenen de vakken met de afbeeldingen?

- Alle spelers kiezen een pion.
- De speler die het hoogste aantal ogen gooit mag beginnen.
- Begin bij start.
- De speler die mag beginnen gooit met de dobbelsteen en verzet zijn of haar pion.
- De speler pakt een kaart met dezelfde kleur als het vak waar hij of zij op komt.
- De speler (of de spelleider) leest de kaart hardop voor.
- Als de speler een *Wat weet jij?*-kaart pakt beantwoordt hij of zij de vraag. Bij een *Wat doe jij?*-kaart vertelt de speler wat hij of zij in de betreffende situatie zou doen. Als de speler een *Wat vind jij?*- of een *Waar of niet waar?*-kaart pakt geeft de speler zijn of haar mening. Daarna wordt aan de andere spelers gevraagd wat zij zouden doen of wat hun mening is.
- Als de speler op een meerkleurenvak komt mag de speler zelf kiezen wat voor soort kaart hij of zij wil.
- Er zijn 3 bijzondere vakken in het spel: de coffeeshop, de kater en het alcoholvrije feest. Als de speler op één van deze vakken komt leest de spelleider voor wat de speler moet doen.
 - **Coffeeshop:** *'Je staat voor een coffeeshop. Ga je naar binnen of niet? Sla een beurt over om daar over na te denken.'*
 - **Kater:** *'Je hebt gisteren te veel alcohol gedronken, dus nu heb je een kater. Sla een beurt over om even bij te komen.'*
 - **Alcoholvrij feest:** *'Je geeft een alcoholvrij feestje. Wat goed! Als beloning mag je nog een keer gooien!'*
- Als jullie uitgepraat zijn of als de opdracht is uitgevoerd, wordt de kaart weer onderop de stapel gelegd en gooit de volgende speler met de dobbelsteen.
- Wie als eerste over de finish komt heeft gewonnen!

3 SPELKAARTEN

3.1 Wat weet jij?

- Wat verkopen ze bij een coffeeshop?

In een coffeeshop worden hasj en wiet verkocht aan mensen van 18 jaar en ouder.

- Wat is verslaving?

Verslaving betekent dat je niet zonder het middel kan. Je hebt dan steeds zin in het middel en als je het niet gebruikt voel je je ziek.

- De werking van een drug is iedere keer anders. Hoe komt dat?

Drugs zoals hasj en wiet versterken je gevoelens. Als je je niet zo gelukkig voelt, kan je je na het gebruik van hasj en wiet nog rottiger gaan voelen. Als je je goed voelt, kan je je nog beter gaan voelen. Bij paddo's is dat ook zo. Als je je niet prettig voelt, kan je door het gebruik van paddo's in een 'bad trip' belanden. De werking van drugs wordt ook beïnvloed door andere factoren, zoals of je goed gegeten hebt, of je goed geslapen hebt en of je met vrienden bent die je vertrouwt.

- Wat zijn stimulerende (energiegevende) drugs? Kun je voorbeelden geven?

Stimulerende drugs zijn drugs waarvan je het gevoel krijgt dat je meer energie hebt. Voorbeelden van stimulerende drugs zijn: cocaïne, XTC, speed, cafeïne (koffie en energydrink) en tabak.

- Wat zijn verdovende drugs? Kun je voorbeelden geven?

Verdovende drugs zijn drugs waarvan je slaperig wordt: ze hebben een verdovend effect. Voorbeelden van verdovende drugs zijn: alcohol, GHB, hasj en wiet en heroïne.

- Wat zijn hallucinerende drugs? Kun je voorbeelden geven?

Hallucinerende drugs zijn drugs waarvan je anders gaat horen, zien, ruiken en voelen. Voorbeelden van hallucinerende drugs zijn: paddo's, LSD, XTC, hasj en wiet.

- Wanneer zie of merk je dat iemand verslaafd raakt?

De volgende signalen kunnen betekenen dat iemand verslaafd zou kunnen raken:

- *Iemand heeft niet genoeg aan 1 of 2 drankjes.*
 - *Iemand belooft steeds om te stoppen, maar het lukt steeds niet.*
 - *Lichamelijke problemen.*
 - *Afspraken niet nakomen.*
 - *Ruzie met familie over drank of drugs.*
 - *Onthoudingsverschijnselen.*
- Mag je alcohol drinken als je medicijnen gebruikt?

Het is gevaarlijk om alcohol te drinken als je medicijnen gebruikt. Als je alcohol drinkt worden sommige medicijnen in de lever snel afgebroken waardoor ze niet meer goed werken. Andere medicijnen blijven juist langer in het lichaam omdat de lever eerst alcohol afbreekt. Dit kan een overdosis medicijnen tot gevolg hebben. Als je medicijnen gebruikt en je wilt alcohol drinken, dan is het belangrijk om daarover eerst met je ouders, begeleiders of huisarts te praten.

- **Wat zorgt ervoor dat alcohol sneller uit je lichaam gaat?**

A) Koffie drinken B) Frisse lucht C) Niks helpt

Antwoord C is goed: niks helpt. De lever doet 1 à 1,5 uur over het afbreken van een standaardglas alcohol. Dat proces kun je niet versnellen.

- **Waarom drinken mensen alcohol?**

Verschillende redenen, bijvoorbeeld: het is lekker, het is leuk, het is ontspannend, het is gezellig.

- **Wat zijn de risico's van teveel alcohol drinken?**

Je loopt verschillende risico's als je teveel drinkt.

- *Als je veel alcohol drinkt kun je dingen gaan doen die je anders niet doet, zoals onveilige seks.*
- *Als je veel alcohol drinkt bestaat de kans dat je je nergens meer druk om maakt. Je interesseert je niet meer voor andere mensen, je school of werk.*
- *Als je vaak te veel drinkt kun je gezondheidsproblemen krijgen, zoals een leveraandoening of een hersenbeschadiging.*
- *Als je heel veel alcohol drinkt op één avond kunnen je ademhaling en polsslag zo erg vertragen dat je in coma raakt. Je hebt dan een alcoholvergiftiging. Daaraan kun je zelfs doodgaan als je ademhaling stopt of als je een hartaanval krijgt.*

- **Waar in je lichaam komt alcohol allemaal?**

Via je mond komt alcohol in je slokdarm. Na je slokdarm komt het in je maag en in je darmen. Daar wordt een deel van de alcohol in je bloed opgenomen. Het bloed zorgt ervoor dat de alcohol in de hersenen, de lever en in de rest van het lichaam komt.

- **Hoe lang blijft de alcohol uit 1 standaardglas bier in je lichaam?**

A) 1,5 uur B) 3 uur C) 4 uur

Antwoord A is goed: 1,5 uur.

- **Het is verboden om met alcohol op te rijden op een auto, fiets en scooter. Waarom denk jij dat dat is?**

Je reageert trager, je ziet minder, je kan je minder goed concentreren, je schat situaties verkeerd in.

- Bij een groep vrienden drink je soms meer dan de bedoeling was. Herken je dat? Hoe komt dat?
Groepsdruk; moeilijk nee kunnen zeggen.
- Is meeroken net zo slecht voor je gezondheid als wanneer je zelf rookt?
Ja, meeroken is net zo schadelijk voor je gezondheid als zelf roken, omdat 85% van de sigarettenrook in de lucht terecht komt.
- Wat zijn de effecten van blowen?
Rode ogen, versnelde hartslag, warme of koude handen en voeten, droge mond, verslachte spieren, vreetkick, lachkick, slaperigheid, versterking van je stemming, vergeetachtigheid, verminderde concentratie.
- Hoe lang werkt een blowtje?
2-3 uur. Als je hasj en wiet eet (spacecake), kan het effect 5-12 uur aanhouden.
- Welke vervelende gevoelens kun je krijgen van blowen?
 - *Hasj en wiet versterken je gevoelens. Als je je niet goed voelt kan je je nog slechter gaan voelen.*
 - *Als je teveel hasj of wiet in één keer gebruikt kun je je angstig en neerslachtig gaan voelen. Je kunt ook duizelig en misselijk worden, in paniek raken en zelfs flauwvallen. Dit wordt 'flippen' genoemd.*
 - *Mensen die aanleg hebben voor psychische en psychiatrische stoornissen lopen extra risico. Het gebruik van hasj en wiet kan deze problemen doen ontstaan of verergeren.*
- Wat is een spacecake?
Een cake waarin hasj of wiet is verwerkt.
- Kun je aan het tekenetje op een XTC-pil zien hoe de pil werkt?
Nee, een XTC-pil kan van alles bevatten. Het tekenetje op een pil zegt niets over wat erin zit.
- XTC zorgt ervoor dat alle geluksstofjes die je in je hoofd hebt in 1 keer vrijkomen. Hierdoor voel je je blij. Maar hoe voel je je daarna?
Na het gebruik van een XTC-pil kun je je leeg en somber voelen.
- Wat voelt iemand die cocaïne (kooka-iene) snuift?
Meer energie, opgewekt en vrolijk, zelfverzekerd.
- Cocaïne (kooka-iene) geeft een korte tijd veel energie. Je hart gaat sneller kloppen en je voelt je heel blij. Maar wat gebeurt er na dat blijge gevoel?
Na het gebruik van cocaïne kun je je leeg en somber voelen.
- Is energydrink ongezond?
Ja, energydrink is ongezond. In energydrink zit cafeïne. Cafeïne is een stimulerend middel: het zorgt ervoor dat je concentratie toeneemt en je vermoeidheid wordt

onderdrukt. Als je teveel cafeïne binnenkrijgt loop je het risico op slapeloosheid, uitdroging, rusteloosheid en een geïrriteerde maag. Teveel energydrink is dus onverstandig. Ook omdat in deze drankjes meestal veel suiker zit. Dat is slecht voor je tanden en je kunt er dik van worden!

Naast energydrink bestaan er ook sportdrankjes. Deze sportdrankjes zijn energiedrankjes. Deze drankjes bevatten geen cafeïne. Wel zit er ook in deze drankjes veel suiker. Sportdrankjes kun je het beste alleen drinken nadat je gesport hebt. Daar zijn ze ook voor bedoeld.

- **Wat voel je als je speed gebruikt hebt?**

Meer energie, alertheid, opgejaagd gevoel, beweeglijk, meer zelfvertrouwen. Door het gebruik van speed kun je je lichaam uitputten.

- **Wat zijn paddo's?**

Paddo's zijn speciale paddenstoelen. Als je paddo's gebruikt ga je anders zien, voelen, horen en ruiken: je gaat hallucineren.

- **Wat is GHB?**

GHB is een doorzichtig, chemisch, zout middeltje. GHB wordt meestal gemengd met een ander drankje. Na 5 tot 30 minuten voel je het effect. GHB is een verdovende drug. GHB is zeer sterk verslavend.

- **GHB is een doorzichtig, chemisch, zout middeltje. Wat kan er gebeuren als je dit in je drankje krijgt?**

GHB is bekend als 'verkrachtingsdrug'. Bij het uitgaan wordt GHB wel eens onopvallend in een drankje gedaan om iemand te verdoven en te verkrachten. Je hoort misschien vaak dit soort verhalen, maar eigenlijk gebeurt het maar heel soms. Als GHB onopvallend in je drankje wordt gedaan word je suf en slaperig. Je weet bij het wakker worden vaak niet meer goed wat er gebeurd is. GHB heeft een heel zoute smaak: als je geen alcohol gedronken hebt kun je het dus vaak wel proeven.

- **Ken jij iemand die wel eens teveel drinkt of drugs gebruikt? Kun je daar iets meer over vertellen?**

3.2 Wat doe jij?

- **Je vrienden zeggen dat 1 keer drugs proberen geen kwaad kan. Wat doe je?**
- **Je vrienden gebruiken drugs die jij niet kent. Ze vragen of jij ook wilt. Wat doe je?**
- **Waar ga jij heen als je vragen hebt over alcohol of drugs?**
- **Stel, je hebt een keertje drugs geprobeerd. Hou je dit geheim of vertel je het aan anderen?**
- **Wat zou jij doen als een vriend drugs heeft gebruikt en heel bang is geworden?**
- **Je wilt geen drugs gebruiken. Hoe zeg je dat tegen je vrienden?**

- Rook jij? Waarom wel of niet?
- Stel, je vindt eigenlijk dat je teveel rookt of drinkt. Het lukt je alleen niet om te stoppen of te minderen. Wat zou je kunnen doen?
- Als een vriend teveel gedronken heeft, breng jij hem dan naar huis?
- Als ik alcohol of drugs gebruik, doe ik dat altijd samen met anderen. Geldt dat ook voor jou?
- Bij de supermarkt vraagt een meisje of jij bier voor haar wil kopen. Het meisje is nog geen 16 jaar. Wat doe je?
- Op een feest drinkt iedereen alcohol. Jij gebruikt medicijnen. Wat doe je?
- Je kunt achterop de scooter van je vriend. Maar hij heeft te veel gedronken. Wat doe je?
- Drink jij wel eens alcohol? Drink je dan alleen of in een groepje?
- Met uitgaan moet ik alcohol drinken. Ben jij het daarmee eens?
- Hoe oud was jij toen je je eerste drankje dronk?
- Groepsdruk betekent dat je soms kiest wat de groep wil of doet. Bijvoorbeeld alcohol drinken. Ken jij een voorbeeld van groepsdruk?
- Word jij wel eens door mensen overgehaald om alcohol te drinken?
- Je groepsgenoot blowt en zegt dat het lekker is. Hij biedt jou zijn joint aan. Wat doe je?
- Iemand zegt dat je veel geld kunt verdienen met het bezorgen van wiet. Wat doe je?
- Op internet staat dat steeds meer jongeren blowen. Is dat een reden dat jij het ook eens wilt proberen?
- Als je denkt dat je een probleem hebt met blowen, kun je dan bij iemand terecht die jij vertrouwt?
- Iemand die je kent blowt iedere dag. Maak je je daar zorgen om? Wat doe je dan?
- Heb jij regels over blowen?
- Je bent aan het gamen en je bent heel ver in het spel. Maar het is tijd om naar school of naar je werk te gaan. Wat doe je?
- Stel, je bent aan het gamen als je geroepen wordt. Stop je dan meteen, of maak je eerst nog even je game af?
- Waarom drink jij wel of geen alcohol?
- Heb jij afspraken over alcohol drinken? Wat voor afspraken heb jij?
- Tijdens kerst en op oudejaarsavond drinken veel mensen alcohol. Vind jij dat je op zo'n feestdag ook alcohol moet drinken?
- Drink jij wel eens alcohol? Wat drink je dan?

3.3 Wat vind jij?

- Coffeeshops zouden verboden moeten worden.
- Als je ouder wordt, worden je vrienden steeds belangrijker. Je opvoeders hebben daarom steeds minder over je te vertellen. Ben je het daarmee eens?
- Vind jij dat leraren zich mogen bemoeien met het alcohol- of drugsgebruik van leerlingen?
- Iemand die verslaafd is moet hard aangepakt worden. Ben je het daarmee eens?
- Als er voor drugs geen reclame mag worden gemaakt, dan mag dat voor alcohol ook niet! Ben je het daarmee eens?
- Hoe moeilijk denk je dat het is om te stoppen met iets waar je verslaafd aan bent?
- Waar ben jij verslaafd aan? Hoeft geen drugs te zijn.
- Vanaf 16 jaar mag je alcohol kopen, dus vanaf die leeftijd is het minder gevaarlijk. Ben jij het daarmee eens?
- Als ik in de groep de enige ben die geen alcohol drinkt, dan vinden ze mij niet gezellig. Denk jij dat dat zo is?
- Als er alcohol geschonken wordt op een (school)feest, mag er ook worden geblowd. Ben jij het daarmee eens?
- Vind jij dat je begeleiding zich mag bemoeien met jouw alcoholgebruik?
- Wat vind jij van mensen die liever frisdrank willen dan alcohol?
- Noem 2 voordelen en 2 nadelen van het drinken van alcohol.
- Mensen die zelf alcohol drinken kunnen het een ander niet verbieden.
- Een biertje op z'n tijd is stoer. Wat vind jij van deze uitspraak?
- Als je broer verslaafd is aan alcohol, zou jij hem dan direct naar een alcoholkliniek sturen?
- Welke regel zou de begeleiding moeten instellen over alcohol vind jij?
- Als roken mag, dan mag blowen toch ook? Wat vind jij?
- Denk jij dat je afkickverschijnselen krijgt als je stopt met blowen?
- Ouders moeten hun kind straf geven als ze erachter komen dat hij heeft geblowd. Ben jij het daarmee eens?
- Noem 2 voordelen en 2 nadelen van blowen.
- Een keer een XTC-pilletje kan geen kwaad. Ben jij het daarmee eens?
- Nee zeggen tegen alcohol vind ik...
- Iemand zegt dat je een watje bent, omdat je frisdrank drinkt. Wat vind je daarvan?
- Gamen of internetten is leuk, maar het mag niet ten koste gaan van andere dingen zoals school, werk en vrienden. Wat vind jij daarvan?
- Wat vind jij ervan als iemand iedere dag bier drinkt?

- Wat vind jij ervan als iemand iedere week dronken is?
- Iemand die iedere dag games speelt is verslaafd. Ben jij het daarmee eens?
- Wat vind jij van mensen die verslaafd zijn aan alcohol of drugs?
- Als je iets lekker vindt, kan het lastig zijn er vanaf te blijven. Bijvoorbeeld bij snoep. Wat vind jij lekker?

3.4 Waar of niet waar?

- Door drugs komen veel mensen in de problemen met hun geld.
- Van drugs word je rustig.

Niet waar: niet alle drugs hebben dezelfde werking.

- Ritalin is een medicijn voor ADHD. Drugs gaan niet samen met Ritalin.

Waar.

- De ouders van tegenwoordig zijn niet streng genoeg.
- Als iemand verslaafd is, moet je de drugs afpakken.
- Coffeeshops zouden verboden moeten worden.
- Het is je eigen schuld als je verslaafd raakt aan drugs.
- Jongeren horen voorlichting over alcohol en drugs te krijgen op de basisschool.
- Aan de buitenkant van een blowtje kun je zien of er wiet of hasj in zit.

Niet waar.

- Ik wel heb eens spacecake geprobeerd.
- Blowen is alleen leuk in een groep.
- Een jongere die blowt, gaat later ook andere drugs gebruiken.

Niet waar. Als je blowt bekent het niet dat je lichaam later automatisch meer en zwaardere drugs nodig heeft. Wel is het zo dat de overstap naar andere drugs gemakkelijker wordt.

- Hasj en wiet zijn softdrugs, dus mag je het gebruiken!
- Door drugs bestaat de kans dat je je nergens meer druk om maakt. Bijvoorbeeld om school, werk, familie en vrienden.

Waar.

- Van mijn ouders mag ik bier drinken.
- Een jeneverglas met jenever bevat meer alcohol dan een bierglas met bier.

Niet waar. Een standaardglas jenever bevat evenveel alcohol als een standaardglas bier.

- Comazuipen is stoer.
- Gamen of internetten is gewoon een leuke hobby. Je kunt er zo mee stoppen als je wilt.

- Roken hoort erbij.
- Hoe jonger je bent, hoe schadelijker alcohol en drugs zijn. Dit komt omdat je nog in de groei bent.
Dit is waar. Drugsgebruik is voor niemand gezond, maar voor jongeren is het extra schadelijk. Dit komt doordat de hersenen van jongeren nog in de groei zijn. Alcohol en drugs kunnen de groei verstoren.
- Als je alcohol drinkt, werken je hersenen niet meer goed.
Waar. Na het drinken van 1 à 2 glazen werken de hersenen al minder goed dan normaal. Als je vaak veel alcohol drinkt kunnen je hersenen zelfs beschadigen. Je geheugen gaat dan achteruit en je kan minder goed nadenken.
- In Nederland mag je geen alcohol kopen als je jonger dan 16 jaar bent.
Waar. Als je 16 jaar bent mag je bier, wijn en mixdrankjes kopen. Sterke drank mag je pas kopen als je 18 jaar bent. Vanaf 1 januari 2014 mag je bier, wijn en mixdrankjes ook pas kopen als je 18 jaar bent.
- Roken en blowen zijn even schadelijk voor de longen.
Niet waar: blowen is slechter voor je longen dan het roken van sigaretten.
- Wiet verkopen aan andere mensen is verboden.
Waar. Het verkopen van drugs heet dealen. Dealen is strafbaar. Hasj en wiet mogen alleen verkocht worden in een coffeeshop.
- Om iets te voelen van een blowtje moet je hem helemaal oproken.
Niet waar.
- Werkt een ingenomen XTC-pil niet direct, dan helpt het om extra XTC-pillen te slikken.
Niet waar. Een ingenomen pil begint na 20 tot 60 minuten te werken.
- Cocaïne (kooka-iene) kost heel veel geld.
Waar. Een gram cocaïne kost 50 tot 60 euro.
- Je mag thuis je eigen wietplantjes verbouwen.
Waar, je mag thuis maximaal 5 wietplantjes hebben. Als je meer plantjes hebt, ben je strafbaar.
- Als je alcohol gedronken hebt, mag je nog best gewoon naar huis fietsen.
Niet waar, het is verboden om met alcohol op auto te rijden, te fietsen of scooter te rijden.
- Aan gamen kan je verslaafd raken.
Waar.

4 MIDDELENINFORMATIE

Als je meer wilt weten over de verschillende middelen die in het spel besproken worden, dan kijk je kijken op www.drugsinfo.nl. Op deze website wordt per middel uitgebreid de effecten, de werking en de risico's uitgelegd. Omdat het wel handig kan zijn om tijdens het spelen van het spel alvast wat informatie bij de hand te hebben, volgt hieronder per middel een beknopt overzicht.

4.1 Alcohol	
<i>Werking</i>	Alcohol is een verdovend middel: het heeft een kalmerende en ontspannende werking.
<i>Effecten op korte termijn</i>	Opwekkend, trillende vingers, snelle hartslag, hoesten, koude vingers en tenen, irritaties aan de ogen.
<i>Gevolgen op lange termijn</i>	Slechte conditie, hart- en vaatziekten, bronchitis, kanker. Alcoholgebruik op jonge leeftijd kan leiden tot hersenbeschadiging.
<i>Belangrijk</i>	Alcohol is gevaarlijk in combinatie met andere middelen, zoals slaapmiddelen en opiaten.

4.2 Hasj en wiet	
<i>Werking</i>	Hasj en wiet zijn bewustzijnsveranderende middelen: de gebruiker gaat de wereld (heel) anders zien en beleven. Afhankelijk van de dosis en de situatie kunnen hasj en wiet ook verdovend werken.
<i>Effecten op korte termijn</i>	Ontspannend, versterkt gevoelens, vermindering concentratie- en reactievermogen, verandering zintuiglijke waarneming. Bij hogere dosering angst, paniek en soms bewustzijnsverlies.
<i>Gevolgen op lange termijn</i>	Schade aan ademhalingsorganen, kanker (bij roken). Kan grotere kans geven op psychische stoornissen.
<i>Belangrijk</i>	Bij de combinatie met alcohol worden de effecten van alcohol versterkt. Bij het eten van 'spacecake' is de kans op hoge doseringen groot.

4.3 XTC	
<i>Werking</i>	XTC is een stimulerende drug: de gebruiker krijgt het gevoel meer energie te hebben en alerter te zijn. XTC kan ook de waarneming veranderen.
<i>Effecten op korte termijn</i>	Oppeppend, bewustzijnsveranderend. De omgeving wordt anders waargenomen; versterking van gevoelens van intimiteit met anderen. Lichamelijke effecten van XTC zijn: verwijde pupillen, verhoogde hartslag en lichaamstemperatuur, stijve kaken, verlies van eetlust en soms misselijkheid.
<i>Risico's</i>	Gebruik van XTC kan leiden tot uitdroging en oververhitting. Daarnaast is het gebruik schadelijk voor het gebit en kan de gebruiker na het gebruik een depressieve stemming krijgen. Vermoedelijk veroorzaakt XTC veranderingen in de hersenen; het geheugen kan worden aangetast, de drug kan invloed hebben op de concentratie en de stemming: depressies, angsten, paniekreacties en slaapstoornissen kunnen zich voordoen.

4.4 Cocaïne	
<i>Werking</i>	Cocaïne is een stimulerende drug: het geeft een opgewekt, vrolijk of zelfs euforisch gevoel en een gevoel van zelfverzekerdheid.
<i>Effecten op korte termijn</i>	Stimulerend, onderdrukking van vermoeidheid en honger.
<i>Risico's</i>	Gewichtsverlies, slapeloosheid, angst, waanvoorstellingen, geprikkeldheid, achterdocht, agressie, uitputting van het lichaam. Bij veelvuldig gebruik kan het slijmvlies in de neus beschadigen. Bovendien kan regelmatig gebruik van cocaïne leiden tot (geestelijke) afhankelijkheid. Na het stoppen van intensief cocaïnegebruik kan een depressie optreden.

4.5 Speed	
<i>Werking</i>	Speed is een stimulerend middel: de gebruiker voelt zich actief, helder, opgewekt en zelfverzekerd.
<i>Effecten op korte termijn</i>	Concentratie neemt toe, vermoeidheid en slaap worden onderdrukt, eetlust verdwijnt, zelfoverschatting neemt toe.
<i>Risico's</i>	Rusteloosheid, geprikkeldheid, gewichtsverlies, angst, achterdocht, wanen, agressie, uitputting van het lichaam, overbelasting van hart en bloedvaten, gewichtsverlies, schade aan de tanden, schade aan de neus, oververhitting, hersenschade, depressie, psychose, overdosering en verslaving.

4.6 GHB	
<i>Werking</i>	GHB is een verdovend middel.
<i>Effecten op korte termijn</i>	In kleine hoeveelheden geeft GHB een ontspannen, vredig gevoel en kan het seksueel stimulerend werken. Door gebruikers wordt dit ook wel omschreven als een alcoholachtige roes. Bij hogere doseringen van GHB kunnen misselijkheid en duizelingen optreden. Ook kan men bewusteloos raken. Dit kan levensgevaarlijk zijn.
<i>Risico's</i>	Bewustzijnsverlies ('out gaan'), afhankelijkheid, hersenschade, kwetsbaarheid. Daarnaast kunnen, door het gebruik van hoge doseringen, grenzen vervagen waardoor de gebruiker soms dingen doet die hij eigenlijk niet wil.
<i>Belangrijk</i>	Doseren van GHB is moeilijk en gaat vaak verkeerd. Bij hoge doseringen is er kans op bewusteloos raken. Het gevaar bestaat dat iemand stikt in zijn eigen tong of braaksel als hij buiten bewustzijn is. De combinatie van GHB met alcohol, slaap- en kalmeringsmiddelen vergroot de kans op ernstige ademhalingsstoornissen die levensbedreigend kunnen zijn. Deze middelen versterken de verdovende werking van GHB.

4.7 Paddo's

<i>Werking</i>	Paddo's zijn bewustzijnsveranderende middelen: je kan ervan gaan hallucineren. Dat betekent dat de gebruiker de wereld anders gaat zien en beleven.
<i>Effecten op korte termijn</i>	Versterking van bestaande gevoelens, visuele hallucinaties, vervorming en soms complete verandering van de beleving van tijd en ruimte.
<i>Risico's</i>	Psychische stoornissen bij personen die daarvoor gevoelig zijn (angst, psychoses) en flashbacks (het effect kan tot lange tijd na gebruik ineens weer optreden).
<i>Belangrijk</i>	Gevaar door onjuiste inschatting van de omgeving. Door te sterke trip kan paniek ontstaan. Dat noem je een 'bad trip'.

5 MEER INFORMATIE

Zie voor meer informatie over alcohol en drugs:

www.drugsinfo.nl

www.alcoholinfo.nl

www.trimbos.nl

www.drugsenuitgaan.nl

www.drugs-test.nl

www.brijder.nl

www.watwiljijmetwiet.nl

U kunt ook de informatielijnen bellen:

Roken Infolijn: 0900-9390 (10 cent p/m)

Alcohol Infolijn: 0900-5002021 (10 cent p/m)

Drugs Infolijn: 0900-1995 (10 cent p/m)

De gezonde school en genotmiddelen

Meer informatie over het programma De gezonde school en genotmiddelen is verkrijgbaar bij de GGD of instelling voor verslavingszorg bij u in de buurt en op www.dgsg.nl. Ook voor hulp bij of informatie over het stoppen met middelengebruik kun je naar een instelling voor verslavingszorg gaan. Op www.dgsg.nl zijn adressen te vinden van instellingen voor verslavingszorg in alle regio's.

Bekijk 't nuchter!

Kijk voor meer informatie over 'Bekijk 't nuchter', voorlichting over alcohol en drugs voor jongeren en (jong)volwassenen met een licht verstandelijke beperking, op www.trimbos.nl. In aansluiting hierop is ook de website www.bekijkhetnuchter.nl ontwikkeld. Deze website is speciaal ontwikkeld voor jongeren met een lager IQ.

'Zonder flauwekul'- brochures

Het Trimbos-instituut heeft de voorlichtingsbrochures '*Alcohol zonder flauwekul*', '*Hasj en wiet zonder flauwekul*' en '*XTC, cocaïne en speed zonder flauwekul*' ontwikkeld voor jongeren met een licht verstandelijke beperking. Deze brochures zijn ook geschikt voor leerlingen in het voortgezet speciaal onderwijs en praktijkonderwijs. De brochures zijn te bestellen via www.trimbos.nl.

COLOFON

Uitgave	Trimbos-instituut
Concept	Brijder Verslavingszorg, Parnassia Bavo Groep
Bewerking	Jantine van der Plas, Brijder Verslavingszorg
Projectbegeleiding en eindredactie	Iris Hilderink, Trimbos-instituut
Vormgeving	AlbertsKleve, bureau voor grafisch ontwerp BNO, Assen

Jaar van uitgave: 2010

Tweede druk: 2013

Trip is tot stand gekomen door een samenwerking van Brijder Verslavingszorg en het Trimbos-instituut.

