



EDUCATIEVE BACHELOR SECUNDAIR ONDERWIJS

Bachelorproef

Kritische analyse maken en
lessenpakket ontwerpen m.b.t.
drugs, alcohol en slaap

Voorwoord

Hierbij presenteer ik u mijn bachelorproef, waarmee ik de opleiding leraar secundair onderwijs met als vakkencombinatie bedrijfsorganisatie – gezondheidsopvoeding afsluit. De opleiding was voor mij niet altijd even makkelijk. Maar door mijn doorzettingsvermogen en de goede begeleiding, ben ik er toch in geslaagd de opleiding af te ronden. Graag wil ik dan ook de mensen die er altijd voor mij geweest zijn, bedanken.

Allereerst wil ik mijn ouders bedanken. Dankzij hen heb ik deze opleiding kunnen volgen, en kreeg ik de kans om een diploma hoger onderwijs te behalen. Ook wil ik mijn vriend bedanken voor de steun die hij mij de voorbije jaren heeft gegeven. Zoals ik al zei, was het niet altijd even gemakkelijk voor mij omdat ik uit het beroepsonderwijs kom. Ik hoop dat ik iedereen trots kan maken met wat ik tot nu toe heb bereikt.

Ten tweede wil ik mijn medestudent Kara Verjans bedanken voor de fijne samenwerking. Zij zorgde steeds voor extra motivatie op momenten dat ik het even niet zag zitten. Samen hebben wij de literatuur in onze bachelorproef tot stand gebracht. We vulden elkaar steeds goed aan en vormden een super goed team! Daarnaast wil ik mijn stageschool Sint-Michiel Leopoldsburg, en de stagementoren bedanken voor de feedback. Dankzij hen heb ik mijn lessenpakket kunnen testen.

Ten slotte wil ik mijn fantastische begeleiders, mevrouw Sophie Desimpelaere en mevrouw Anniek Orye, bedanken voor hun grote bron van informatie en feedback. Zij waren steeds bereikbaar om vragen te beantwoorden en mij verder te helpen met mijn bachelorproef. Zonder hun was mij dit nooit gelukt!

Chelsy Bos
Pelt

juni 2022

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	3
Inhoudsopgave.....	4
Inleiding.....	5
1 Verkennend onderzoek	6
1.1 Oriënteren en richten.....	6
1.1.1 Aanleiding voor het onderzoek	6
1.1.2 De verkennende probleemanalyse	7
1.1.3 Het onderzoeksdoel	9
1.1.4 Onderzoeksvraag met deelvragen.....	9
1.2 Plannen.....	10
1.3 Verzamelen en analyseren.....	11
1.3.1 Huidig lesmateriaal.....	11
1.3.2 Slaap.....	12
1.3.3 Alcohol	16
1.3.4 Drugs	18
1.3.5 Hulp?	21
1.3.6 Werkvormen.....	23
1.3.7 Vergelijking 1 ^{ste} en 2 ^{de} graad	25
1.3.8 Enquête.....	26
2 Ontwerpen	27
2.1 Het lessenspakket.....	27
2.2 Website	28
2.3 Uitvoering.....	28
Conclusie – Besluit.....	29
Literatuurlijst.....	31
Geraadpleegde werken	35
Bijlagen	36

Inleiding

Het gebruik van alcohol en drugs is bij jongeren vaak een doodgewone zaak. In onze samenleving is het nu eenmaal normaal om alcohol te drinken bij of tijdens het eten, een gezellige avond of gewoon thuis voor de televisie. Ook wordt alcohol vaak gebruikt als slaapmiddel. Juist omdat jongeren het normaal vinden om te drinken of drugs te gebruiken, vergeten ze de schadelijke effecten. Zo zijn de hersenen van de jonge adolescent volop in ontwikkeling. Alcohol en drugs kunnen op lange termijn blijvende schade aanrichten in de hersenen. Daarom is het zo belangrijk dat secundaire scholen al vroeg starten met preventielessen.

Het eerste deel in de bachelorproef bestaat uit het verkennende onderzoek waarin Kara Verjans en ik ons ingelezen hebben in de onderwerpen alcohol, drugs en slaap.

Uit ons onderzoek is gebleken dat er weinig scholen gebruik maken van bestaande lessenpakketten rond de thema's alcohol, drugs en slaap. Vaak maken de leerkrachten zelf lesmateriaal rond bovenstaande thema's. Er is duidelijk nood aan een goed uitgewerkt lessenpakket dat meerdere scholen kunnen gebruiken om te werken rond sensibilisering. Scholen hebben een goed uitgewerkt drugbeleid, maar vaak zijn leerkrachten niet op de hoogte van alcohol en druggebruik bij de leerlingen. Ook ondervinden we na onze kritische analyse dat de effecten van alcohol, drugs en slaap niet voldoende in kaart worden gebracht. Daarom kozen wij ervoor om een duidelijk beeld te scheppen van een deel van de effecten en deze te verwerken in onze lessenpakketten.

In het tweede deel van de bachelorproef gaan we verder met het deel ontwerpen. Kara Verjans heeft het lessenpakket voor de eerste graad uitgewerkt en ik het lessenpakket voor de tweede graad.

Na een kritische analyse van de bestaande lesmaterialen rond de thema's alcohol, drugs en slaap, is een lessenpakket samengesteld. Het lessenpakket is gebaseerd op de noden van de leerkracht (enquête), de leerplandoestellingen en op de leefwereld van jongeren. Hierbij maakten we een opsplitsing tussen de 1^{ste} en 2^{de} graad. We kozen ervoor om ook voor de eerste graad een lessenpakket uit te werken om zo te starten met een laagdrempelige sensibilisering. Deze vormt dan de basis voor de uitwerking van het lessenpakket in de tweede graad.

Lees zeker het vervolg van deze bachelorproef als u meer wil weten over wat wij tot stand hebben gebracht.

1 Verkennend onderzoek

1.1 Oriënteren en richten

1.1.1 Aanleiding voor het onderzoek

Wanneer ik een stap terugzet en me afvraag of er veranderingen nodig zijn binnen mijn praktijkprobleem, namelijk of het huidige lesmateriaal rond slaap, alcohol en drugs voldoende onderbouwd en uitgebreid is, kom ik al vrij snel tot een conclusie. Ja, er zijn veranderingen nodig binnen mijn praktijkprobleem. Er is momenteel materiaal rond de thema's alcohol, drugs en slaap, maar er is weinig materiaal dat als bruikbaar wordt beschouwd om alle aspecten binnen dit thema te reiken. Zo zijn er wel handboeken en/of werkboeken en spellen die aan deze thema's werken, maar ze blijven vaak beperkt in informatie. Zo worden vaak niet alle soorten drugs besproken in de lesspakketten, of ze gaan maar over één specifiek thema. De aanleiding waarom ik dan precies voor dit probleem koos, is dat er vaak alleen de negatieve kant van alcohol en drugs in het daglicht wordt geplaatst, terwijl er ook een aantal positieve elementen uit gehaald kunnen worden.

Zo was Kara haar papa één van de personen die me de motivatie gaf om het ook over de positieve kant van bijvoorbeeld drugs en slaap te hebben. Hij heeft namelijk reuma en daarbij hielp de CBD-olie enorm, zowel op vlak van pijn als op vlak van ook eens een goede nacht te kunnen slapen. CBD-olie is namelijk een olie op basis van cannabis, maar jammer genoeg wordt dit door de overheid niet goedgekeurd voor inname. Zelf wist ik dit niet totdat Kara me dit vertelde en de voordelen benoemde van de CBD-olie. Hier heb ik zelf nooit les over gehad en dat vind ik wel jammer. Ik zeg niet dat we de leerlingen moeten aanzetten tot het nemen van drugs, maar ik vind het wel interessant om ook deze zijde van drugs te laten zien. Dus met andere woorden de medische kant, waarbij je drugs kan gebruiken om je te helpen tijdens je ziekte. Ook was er weinig variatie in de lessen die ik kreeg. Vaak kwam er een gastspreker die een getuigenis deed of we speelden een spel dat wel goed was, maar wat vaker terugkwam waardoor ik geen nieuwe inzichten of informatie kreeg.

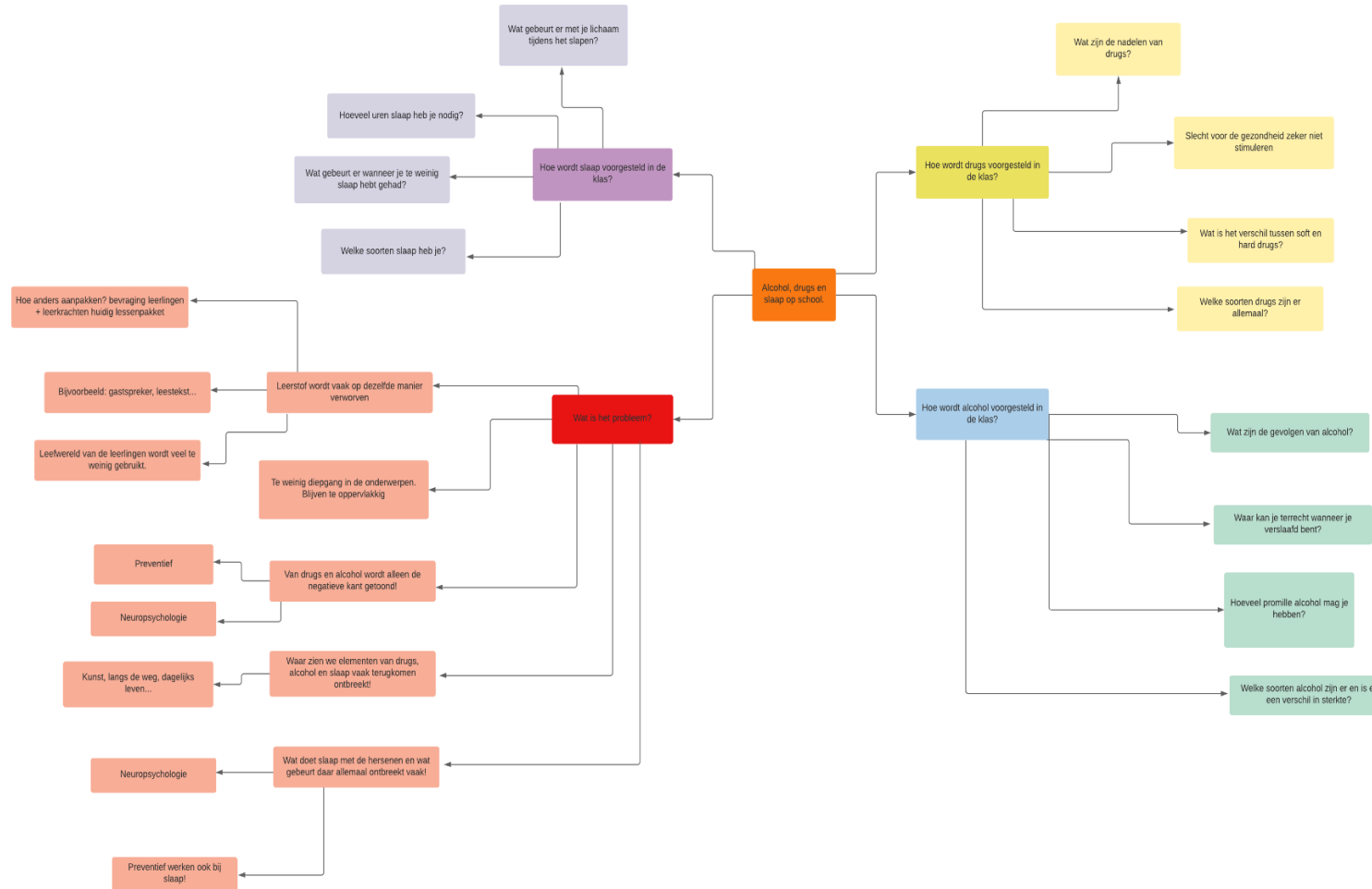
Als ik dan verder ga kijken dan mijn eigen ervaringen zoals het maatschappelijk belang van deze thema's, merk je wel dat de maatschappij verlangt van leerkrachten op school dat de leerlingen over drugs, alcohol en slaap leren. Ook hier wordt het meest gekeken naar de gevaren dat het met zich meebrengt zoals verslavingen aan drugs en alcohol. Maar ook steeds meer ouders vinden dat de nachtrust van de kinderen tussen 12-18 jaar ver achteruit is gegaan. Dit mede door videogames, feestjes, tiktok en smartphonegebruik in bed... Ouders maken zich hier zorgen over, want zij beseffen zeer goed dat er tijdens de slaap heel wat belangrijke processen in de hersenen gebeuren. Waarom dit een maatschappelijk belang is zie je ook terug in de cijfers. Uit onderzoek (Rosiers, 2021) blijkt dat kinderen tussen de 12-18 jaar regelmatig alcohol drinken ongeveer tussen de 12,2% en 17,8%. Dit zien we ook terug bij het onderzoek naar druggebruik (Rosiers, 2021) al liggen de cijfers hier wel lager ongeveer tussen de 2,3% en 2,6%.

Wanneer we dan gaan kijken naar het onderzoek (Volksgezondheidszorg, 2017) van slaap, zien we dat tussen de leeftijd 6- tot en met 13-jarigen de meeste jongeren 1 uur te lang slapen. De 14- tot en met de 18- jarigen hebben vaker een slaapttekort 10% van de jongeren in deze leeftijdscategorie slaapt te weinig. Dit is verontrustend als je bedenkt dat er heel wat belangrijke processen gebeuren tijdens het slapen en de hersenen dit dus niet optimaal kunnen doen.

Naar mijn gevoel schieten we vaak nog tekort bij het informeren van de leerlingen over deze thema's en kunnen we ze op verschillende manieren aanbieden. Leerlingen vinden deze thema's vaak ook interessant en participeren daardoor beter aan de les.

1.1.2 De verkennende probleemanalyse

Mindmapping



Uitleg bij mindmapping

Om een breedbeeld te krijgen van ons onderzoek heb ik voor een mindmap gekozen. Hierin kon ik vermelden hoe alcohol, drugs en slaap op dit moment volgens mij in de klas wordt aangepakt en waar het probleem zit. Zo kreeg ik een eerste duidelijk beeld van wat er nog moet worden veranderd en wat wel al goed zit. Dit is natuurlijk nog niet onderbouwd met een onderzoek of literatuurstudie, maar op deze manier heb ik wel een beetje een richting naar waar ik uit moet.

De mindmap geeft een houvast om aan mijn literatuurstudie te beginnen. Om zo gericht te kunnen zoeken en op zoek te kunnen gaan naar relevante bronnen. Zo moet ik bronnen hebben die aangeven hoe scholen nu met deze thema's omgaan, maar ook algemene bronnen die mij meer informatie geven over de drie thema's. Tijdens mijn onderzoek zou ik ook een bevraging willen doen bij de leerkrachten wat zij vinden van het huidige lessenspakket en wat er beter zou kunnen. Zo wil ik er ook achter komen in welke graad we nu het beste deze thema's kunnen behandelen. In welke graad heeft dit het meeste nut.

Beschrijving van het praktijkprobleem

Wie heeft er met het probleem te maken: Leerkrachten en leerlingen binnen de vakken; maatschappij en welzijn, mens en samenleving, huishoudkunde, voeding.

Wat is het probleem: Te weinig en onvoldoende wetenschappelijk onderbouwd lesmateriaal m.b.t. drugs, alcohol en slaap. (zie matrix)

Waarom is het een probleem: Leerkrachten hebben niet voldoende of niet genoeg onderbouwd leer materiaal om leerlingen de juiste informatie op een geëduceerde manier bij te brengen. Met deze manier wordt bedoeld dat de leerlingen er iets aan hebben en het interessant is voor hen, maar ook dat leerlingen actief te werk gaan met de thema's en op deze manier de inhoud verwerven. Op dit moment zijn de lessen vaak hetzelfde wanneer men het over deze onderwerpen heeft.

Waar doet het probleem zich voor: In de klas tijdens het geven van de lessen met betrekking tot deze onderwerpen.

Wanneer doet het probleem zich voor: Uit de enquête blijkt dat wanneer leerkrachten de lessen aan het voorbereiden zijn, ze vaak op hetzelfde materiaal terecht komen. Ook vinden ze de lessenspakketten niet uitgebreid genoeg. Er ontbreekt wel altijd iets, waardoor ze zelf heel wat materiaal moeten bijmaken.

Hoe is het probleem ontstaan: Het probleem is ontstaan doordat de leerkrachten juist geven wat er in de leerplannen staan zodat ze hieraan voldoen. Het probleem hierbij is dat ze vaak dezelfde materialen gebruiken en de lessen dus niet diepgaand genoeg zijn.

1.1.3 Het onderzoeksdoel

Zorgen voor meer en wetenschappelijk onderbouwd lesmateriaal met betrekking tot drugs, alcohol en slaap.

1.1.4 Onderzoeksvraag met deelvragen

Hoofdvraag: Wat kan er beter aan de huidige lesmaterialen met betrekking tot drugs, alcohol en slaap?

Deelvragen:

1. Hoe ziet het huidig lesmateriaal eruit?
2. Welke werkvormen zijn het meest geschikt voor deze thema's om te zetten in lesmateriaal?
3. Welke graad is het meest geschikt om lessen over slaap, alcohol en drugs aan te geven?
4. Waar kan je terecht wanneer je problemen hebt met alcohol, drugs of slaap?
5. Wat zijn de positieve effecten van slaap, alcohol en drugs op je lichaam en brein?
6. Wat zijn de negatieve effecten van alcohol, drugs en van te veel of te weinig slaap op je lichaam en brein?

1.2 Plannen

Planning bachelorproef 2021

	Jul.	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dec.
Literatuur verzamelen en doornemen voor het beantwoorden van de theoretische deelvragen.						
Alle theoretische deelvragen beantwoorden door de literatuurstudie uit te schrijven.						
Huidig cijfermateriaal van jongeren die alcohol & drugs gebruiken, hoe is het met slaap gesteld. Opzoeken en beschrijven.						

Planning bachelorproef 2022

	Jan.	Feb.	Mrt.	Apr.	Mei.	Jun.
Literatuurstudie vervolledigen zodat die af is.						
Situering van onderwerp slaap, alcohol en drugs in de leerplannen en conclusies hieruit trekken.						
Enquête opstellen en uitvoeren.						
Analyse enquête.						
Inventaris maken van mogelijke handboeken en werkboeken met betrekking tot slaap, alcohol en drugs.						
Praktische vragen beantwoorden.						
Lessenpakket ontwerpen						
Taal en schrijffouten controleren.						
De finale versie van de bachelorproef afwerken en alles nog eens nalezen.						
De bachelorproef verdedigen.						

1.3 Verzamelen en analyseren

1.3.1 Huidig lesmateriaal

Hoe ziet het huidig lesmateriaal eruit?

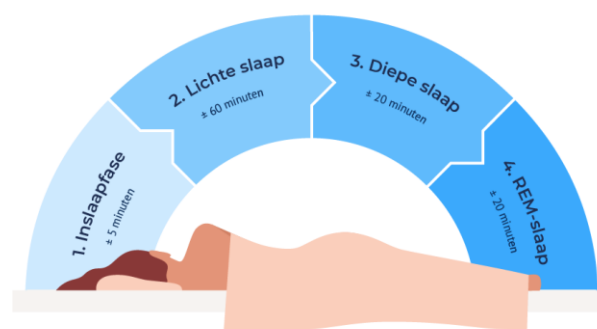
Uit het huidig lesmateriaal valt er te concluderen dat er in de boeken die gebruikt worden binnen het vak “mens en samenleving/maatschappij en welzijn” geen concreet lesmateriaal ontworpen is rond de onderwerpen alcohol, drugs en slaap. Wel bestaan er een aantal lespakketten en spelen van verschillende organisaties die goed aansluiten bij deze onderwerpen. In de bijlage vindt u een matrix (bijlage 1 – matrix) waarin het huidig lesmateriaal wordt onderzocht en vergeleken met elkaar. Hiervoor zijn er een aantal criteria opgesteld om het onderzoek te leiden. Deze criteria zijn opgesteld aan de hand van het huidige lesmateriaal en educatieve pakketten. Wanneer scholen er niet voor kiezen om gebruik te maken van bestaande lespakketten ontworpen door uitgeverijen maar ook o.a. het Centrum voor Alcohol en Drugs, krijgen leerlingen weinig tot geen informatie over middelengebruik. In de lespakketten kwamen jammer genoeg vaak niet alle topics aan bod. Zo is er in geen enkel pakket ruimte voor bijvoorbeeld de positieve kant van drugs (bijlage 1 – matrix), maar ook als je denkt aan hoe alcohol op korte termijn een positief effect kan hebben. Doordat je brein heel wat dopamine (geluk hormoon) aanmaakt tijdens het drinken van alcohol en dit ervoor zorgt dat je een belonend, prettig en euforisch gevoel krijgt. (Trimbos Instituut – 2019). Bij slaap wordt er dan weer tekortgeschoten in hoe het brein werkt en wat er allemaal gebeurt in ons brein ‘s nachts (bijlage 1 – matrix).

Het doel van deze bachelorproef is om kant en klare materialen te ontwerpen of het huidige lesmateriaal aan te vullen, zodat leerkrachten deze kunnen gebruiken tijdens hun lessen en de leerlingen de nodige informatie rond deze onderwerpen meekrijgen.

1.3.2 Slaap

Slaap bestaat uit verschillende stadia die je tijdens de nacht doorloopt. Dit kan je onderverdelen in drie stadia die samen de slaapcyclus vormen (figuur 1), zo een cyclus duurt 90 tot 110 minuten en je hebt gemiddeld 4-6 slaapcycli per nacht. Deze drie stadia wisselen elkaar tijdens een nacht af, zo heb je lichte slaap (Verbeek, M Van de Laar – 2010). Ongeveer de helft van de slaap bestaat uit de lichte slaap, hierbij neemt de hersenactiviteit af ten opzichte van de waaktoestand. Tijdens de lichte slaap kan iemand gemakkelijk gewekt worden. Vervolgens heb je de diepe slaap. Van het totaal aantal uur dat je slaapt is ongeveer een kwart daarvan in diepe slaap. In dit stadium vertraagt de hersenactiviteit verder waardoor in het lichaam een tal van herstelprocessen plaatsvindt, zoals de aanmaak van het groeihormoon. Het laatste stadium van de slaapcyclus is de droomslaap of REM-slaap. Met REM-slaap wordt er verwezen naar de korte oogbewegingen die onder je oogleden plaatsvinden wanneer je gaat slapen. REM staat dan ook voor Rapid Eye Movement (Slingeland ziekenhuis slaapcentrum, z.d.). Ongeveer een kwart van de slaap bestaat uit deze droomslaap of REM-slaap. Tijdens deze fase van de slaapcyclus is de hersenactiviteit verhoogd en vergelijkbaar met de waaktoestand. De spierspanning in deze fase is echter heel laag en er treden oogbewegingen op onder de gesloten oogleden. Er wordt aangenomen dat tijdens de droomslaap informatie en emoties worden verwerkt in de hersenen. Hierbij wordt de informatie die verwerft is doorheen de dag van het kortetermijngeheugen naar het lange termijn geheugen overgezet.

De slaapcyclus verloopt meestal als volgt. Wanneer een mens 7 uur per nacht slaapt is de eerste helft van de nacht gekenmerkt door zowel de diepe slaap als de droomslaap. Dit wordt ook wel de kernslaap genoemd en omvat de eerste 3 slaapcycli (4-5 uur). In deze fase van de slaapcyclus vindt meestal het herstel plaats. De tweede helft van de nacht is oppervlakkiger en bevat vooral lichte slaap en droomslaap. Deze uren worden ook wel de restslaap genoemd. Wanneer iemand korter gaat slapen zoals bij slaaprestrictie¹ zal dit meestal ten koste gaan van de lichte slaap, waardoor je dus een intensievere en langdurige droomslaap gaat hebben en kan ervoor zorgen dat iemand niet uitgerust opstaat. Slaaprestrictie werkt in zo een geval positief (Verbeek, M Van de Laar – 2010).



Figuur 1: Slaapcyclus

¹ **Slaaprestrictie:** is een gedragstherapeutische techniek, waarbij de tijd die de patiënt in bed mag doorbrengen wordt ingekort. Het moment waarop de patiënt gewoonlijk naar bed gaat, wordt volgens een geijkte formule verlaagd. Bij succesvolle slaapefficiëntie wordt het moment van naar bed gaan opnieuw vervroegd.

Overdag krijgen ons lichaam en brein heel wat te verwerken. Deze fysieke en mentale inspanning is zeer belastend voor ons lichaam, waardoor we dit zonder slaap niet kunnen volhouden en uitgeput geraken. Tijdens de slaap gebeuren er dan ook heel wat processen die zorgen voor herstel van ons lichaam. De primaire functie van slaap is dan ook herstel, dit gebeurt vooral in de diepe slaap. Om overdag optimaal te functioneren is deze functie van slaap zeer belangrijk. Het lichaam maakt tijdens de nachtelijke periode verschillende hormonen aan zoals melatonine en het groeihormoon. Deze hebben herstellende eigenschappen. Zo gaan ze tijdens de slaap aan wondgenezing, spierherstel, neuronaal herstel², doorbloeding van de huid en botgroei doen. Om deze herstelwerken goed te laten verlopen, is het aangeraden om regelmatig fysieke inspanning te doen omdat dit bijdraagt aan een goede slaap. Hierbij is het wel belangrijk dat de fysieke inspanning niet vlak voor het slapen gaan wordt uitgevoerd, want je lichaam maakt het hormoon adrenaline aan tijdens een fysieke inspanning. Dit hormoon zorgt ervoor dat je lichaam voorlopig wakker blijft. Ook kunstmatig licht kan ervoor zorgen dat het gevoel van in slaap vallen niet naar boven komt omdat het brein denkt dat het nog licht is (Nieuwenhuys, A., Knufinke, M., Geurts, S., Moen, M., Maase, K., Willems, J., Coenen, A, Kompier, M. - 2016).

Uit recent onderzoek van De Vries en Duif is dan ook gebleken dat slaap niet alleen cruciaal is voor de fysieke gezondheid, maar dus ook zoals hierboven al kort vermeld voor de mentale gezondheid, beter gezegd de mentale functies. Zo zijn er heel wat functies, gewone functies maar ook zeker executieve functies³ die worden bevorderd door te slapen, namelijk het leren, het geheugen en het verkrijgen van nieuwe inzichten. Maar niet alleen het cognitieve is van belang, ook de emotionele functie wordt 's nachts hersteld. Zo kunnen we in het algemeen stellen dat slaap een herstellende functie heeft voor zowel lichaam als brein (Talamani, L – 2010).

Voeding kan ook een rol spelen in het goed slapen, waardoor het herstel beter gaat verlopen zeggen de onderzoekers (A Bettonviel, P Koolwijk, R Raymann). Zo zit er in melk bijvoorbeeld een voedingsstof die ervoor zou zorgen dat je een betere nachtrust hebt. Dit met als reden dat koemelk melatonine bevat. Melatonine wordt voornamelijk 's nachts geproduceerd door de epifyse en heeft een slaapondersteunend effect en wordt daarom ook wel het slaaphormoon genoemd. Dit heeft echter maar een klein effect op het in slaap vallen. Voedingstoffen zoals groenten en sommige vitaminen en mineralen kunnen de productie van melatonine ook beïnvloeden. Het effect van deze voedingsstoffen is overigens lang niet zo sterk als het effect dat licht heeft op de productie van melatonine. Een belangrijke neurotransmitter in de slaapregulatie is adenosine. De hoeveelheid adenosine neemt toe elk uur dat men wakker is. Deze opbouw wordt in verband gebracht met het opbouwen van vermoeidheid doorheen de dag. Cafeïne breekt dit af waardoor de adenosinereceptoren in het brein de vrijgekomen adenosine niet als vermoeiend effect aannemen. Hierdoor ga je minder vermoeid geraken en gaat je brein aannemen dat er nog geen vermoeidheid plaatsvindt en slaap dus nog niet aan de orde is. Daarom is het belangrijk dat men voedingstoffen eet met melatonine in zodat het lichaam en het brein een signaal krijgt dat men moet gaan slapen.

Wat misschien nog wel belangrijker is als de voedingsstoffen die eigenlijk eerder een klein effect hebben, is het slaapritueel. Een goede slaaphygiëne zou er ook al voor kunnen zorgen dat je beter in slaap kan vallen en dat je tijdens de nacht een betere nachtrust hebt. Zo zijn regelmaat (hoe laat je gaat slapen en opstaat), de ruimte waarin je slaapt, tijdstippen van eten en drinken, vast slaapritueel, wekker omdraaien, niet blijven liggen als je wakker wordt, oordopjes, deken (warm en koud) en niet te veel nadenken, allemaal tips hoe je een goede slaaphygiëne kan

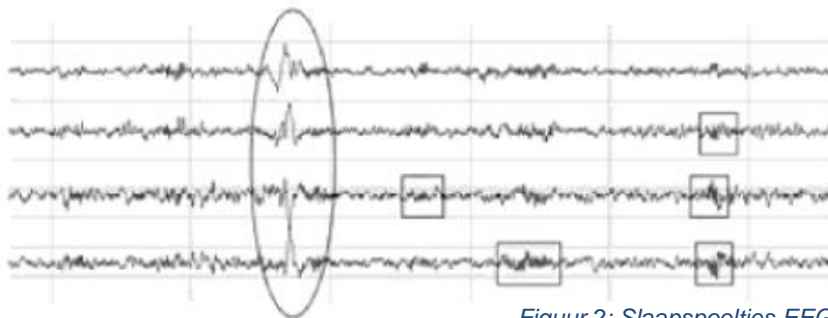
² **Neuronaal herstel:** herstel met betrekking tot de zenuwcellen in ons lichaam

³ **Executieve functies:** verwijst naar de denkfuncties die je nodig hebt om succesvol te kunnen functioneren in het dagelijks leven, met alle uitdagingen of veranderingen die het dagelijks leven met zich meebrengt.

ontwikkelen. Op deze manier slaap je 's nachts beter en kan je genieten van alle andere voordelen die een goede nachtrust met zich meebrengt (UZA – 2021).

Slaaphygiëne is dus voor het menselijk lichaam zeer belangrijk. Ons lichaam is hier dan ook op afgesteld. Zo zijn er bepaalde ritmes waar ons lichaam zich elke dag mee bezig houdt, namelijk het wegvallen van licht of de daling van de lichaamstemperatuur in de avond. Deze elementen zijn eigenlijk een soort triggers waarbij ons lichaam gaat denken we moeten gaan slapen. Daarnaast heeft het lichaam ook behoefte aan herstel na een hele dag prikkels te hebben ontvangen en te moeten rondlopen. Hoe langer we wakker zijn hoe meer dit naar boven komt, we spreken dan van een homeostatische slaapdruk. De slaaphygiëne staat of valt dan ook met de sociale verplichtingen die men in het leven heeft. Deze verplichtingen kunnen er bijvoorbeeld voor zorgen dat we kiezen om eerder te gaan slapen of juist later dan wat we normaal vanuit onszelf zouden doen (Nieuwenhuys, A., Knufinke, M., Geurts, S., Moen, M., Maase, K., Willems, J., Coenen, A, Kompier, M. - 2016).

Tijdens het slapen gebeurt niet alleen het lichamelijk herstel maar ook het psychische/mentale herstel. Het brein krijgt overdag heel wat te verwerken en heeft een rustperiode nodig, namelijk slaap. Maar ook tijdens het slapen liggen deze niet stil, zij zorgen namelijk voor de aansturing en regulatie van slaap (Y van der Werf). Dit doen ze in samenwerking met de rest van het lichaam en op geleide van prikkels dit uit het lichaam komen zoals warmte, comfort, afwezigheid van pijn... Zoals hierboven al vermeld zijn er verschillende stadia van slaap, ook deze hebben invloed op hoe dingen 's nachts verwerkt worden in de hersenen. Uit een onderzoek van Hans Berger werd dit voor het eerst beschreven. Hij deed een onderzoek waarbij hij aan de hand van een EEG het slaappatroon van iemand ging onderzoeken. Hieruit kon hij concluderen dat elke mens eigenlijk constant afwisselt tussen slapen en wakker zijn in een waaktoestand. Ook was hij de grondlegger van de zogenaamde slaapspoeltjes, dit was een specifieke frequentie op de EEG die kort zichtbaar waren ongeveer tussen een halve seconde en drie seconde (figuur 2). Deze worden gemeten in de hersenschors, maar lijken een afschaduwing te zijn van processen die zich in diepere hersendelen afspelen. Er zijn studies die laten zien dat die slaapspoeltjes in verband staan met vaardigheden en informatie die men overdag heeft opgedaan. Wanneer een persoon meer informatie had opgedaan kwamen er meer van deze slaapspoeltjes in hun slaap en lijken ze beter te kunnen leren. Al deze opgedane informatie werd gefilterd en het belangrijkste werd van het kortetermijngeheugen overgezet naar het lange termijn geheugen.



Figuur 2: Slaapspoeltjes EEG

Hieruit kunnen we dus concluderen dat slaap heel wat belangrijke positieve effecten heeft op zowel ons lichaam als ons brein. Beiden worden tijdens de slaap hersteld en gaan de opgedane informatie van doorheen de dag analyseren en verwerken. Zo is het lichaam en brein klaar om de volgende dag exact hetzelfde proces te herhalen om 's nachts alles opnieuw te verwerken.

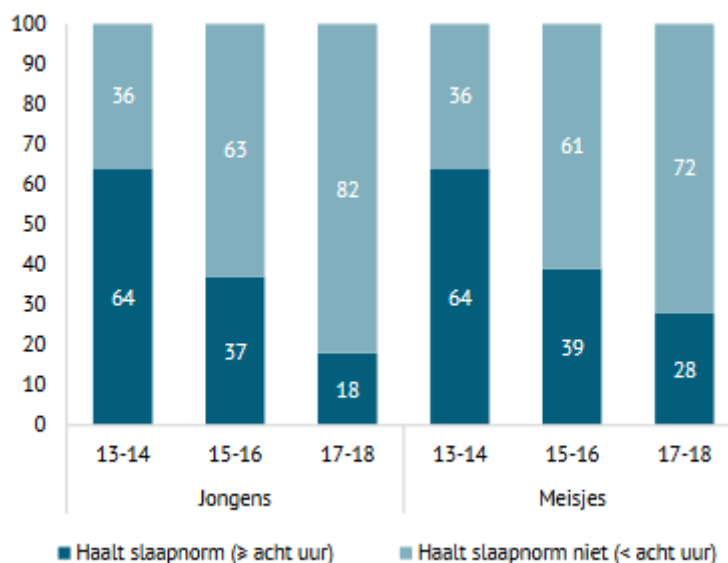
Wat zijn de negatieve effecten te veel of te weinig slaap op je lichaam en brein?

“Vlaamse jongeren slapen te weinig én slecht, zo blijkt uit recente cijfers van de studie Jongeren en Gezondheid van UGent” (H. - 2020). Bij jongeren tussen 11 en 12 jaar haalt bijna de helft de minimumnorm van 9 uur slaap niet. Uit de cijfers blijkt dat ongeveer zeven op tien meisjes en acht op tien jongens van 13 tot 18 jaar minder dan 8 uur slaapt (H.- 2020).

Een kwalitatieve nachtrust speelt een cruciale rol in het lichamelijk herstel. Zoals eerder gezegd verwerken we onze emoties en dagdagelijkse belevingen in onze slaap. Ook herstelt ons lichaam tijdens onze slaap. Niet iedereen heeft evenveel slaap nodig. De slaapbehoefte verschillen per leeftijdsgroep. Wij zullen ons voornamelijk focussen op de (jong) volwassenen. Voor een (jong) volwassenen wordt er geadviseerd om tussen de acht en tien uur te slapen. Uiteraard zijn dit richtlijnen om een gezonde slaap te definiëren. In realiteit lukt het vaak niet om voldoende te slapen (figuur 3). Er zijn verschillende factoren die ervoor zorgen dat een adolescent niet aan het gewenste aantal uur slaap voldoet. Een belangrijke factor hiervan is de aanwezigheid van (social) media en elektronische apparaten. Ook stress, ongezonde voeding en weinig beweging hebben een invloed op onze slaap (Delaruelle, K., Dierckens, M., Vandendriessche, A., & Deforche B - 2019).

Op basis van alles wat we nu weten over slaap, mag het duidelijk zijn dat slaapttekort een aantal negatieve gevolgen/effecten heeft. Zo kan het schools presteren van jongeren negatief beïnvloed worden, verminderd het immuunsysteem, meer kans op stemmingswisselingen en een verminderde werking van de hersenen. Hierbij stellen we ook een aantal risicogedragingen vast zoals het gebruik van alcohol, druggebruik, spijbelen en onoplettendheid in het verkeer. (Corne E - 2018).

Wanneer we het effect op de hersenen bekijken, zien we dat te weinig slaap vooral effect heeft op de prefrontale cortex. Deze is tijdens de adolescentie een van de belangrijkste delen van de hersenen en bijgevolg dus ontzettend belangrijk. De prefrontale cortex is het langst in ontwikkeling, en net daarom is deze zo kwetsbaar.



Figuur 3: Slaapnorm

1.3.3 Alcohol

Wat zijn de positieve en negatieve effecten van alcohol op ons lichaam?

Uit een recent onderzoek bij scholieren (12-18 jaar) is gebleken dat 51,2% van de leerlingen uit het secundair onderwijs alcohol drinkt. 1 op de 8 leerlingen drinkt wekelijks tot dagelijks alcohol dit was maar liefst 12,2%. Bier wordt bij leerlingen het meest gedronken (VAD - 2021). Enkele cijfers zijn ook positief, 61,3% van de jongeren jonger dan 16 jaar heeft nog nooit alcohol gedronken. Dit toont aan dat de wetgeving rond het verbieden van alcohol aan jongeren jonger dan 16 jaar verboden is toch redelijk wordt nageleefd. Voor iedere persoon die alcohol wil kopen, mag er gevraagd worden naar de leeftijd. Sterke drank mag niet verkocht worden aan jongeren jonger dan 18 jaar. Men spreekt over sterke drank wanneer deze meer dan 15% pure alcohol bevat. Ook is er een verbod op alcoholreclame. Dit kan een impact hebben op het drinkgedrag van de jongeren. Het is van belang om preventief te werken rond het alcoholgebruik bij jongeren. (VAD - 2016).

De alcohol die geschikt is voor consumptie heet ethylalcohol oftewel ethanol. Ethanol komt van nature in bepaalde planten en micro-organismen voor. Het is een kleurloze vloeistof en wordt vaak toegevoegd aan eten en drinken. Alcohol ontstaat als fruit, graan of andere natuurproducten gaan fermenteren. Denk maar bijvoorbeeld aan bier dat uit gerst ontstaat en wijn uit druiven (Michalik, J - 2022). De belangrijkste soorten alcoholhoudende dranken zijn bier, wijn en sterke (gedistilleerde) dranken. In België wordt de concentratie van alcohol uitgedrukt in een percentage (Druglijn - z.d.). Alcohol drinken is heel gewoon in onze samenleving. Toch heeft dit ook enkele risico's voor ons lichaam.

Wanneer men alcohol drinkt komt dit in ons bloed terecht en wordt dit via het bloed verspreid over het hele lichaam. Ook komt dit in onze hersenen terecht. Op deze manier verdooft alcohol je hersenen, hoe meer je drinkt hoe groter het effect is. Wanneer men 1 glas alcohol drinkt, duurt het ongeveer 10 minuten voordat het in de hersenen terecht komt (Michalik, J – 2022). Doordat alcohol de hersenen verdooft, is ook ons reactievermogen minder scherp. Ook het coördinatievermogen neemt af wanneer men blijft doordrinken. Een te grote dosis alcohol kan ervoor zorgen dat vitale functies van ons lichaam uitvallen doordat onze hersenen zodanig verdoofd zijn. Dit kan leiden tot een coma of zelfs de dood.

Het effect van alcohol op korte termijn

- Vertraagd reactievermogen en achteruitgang van het zicht
- Bij meer dan 20 glazen wordt de kans op bewusteloosheid groot
- Zenuwstelsel wordt zo sterk verdoofd dat het volledige lichaam stilvalt (kan leiden tot een coma)

Bovenstaande informatie is overgenomen van Michalik, J. (2022, 5 januari). Wat is alcohol? Alcohol wordt vaak geassocieerd met gezelligheid. Wanneer een persoon alcohol drinkt zal deze veel losser, socialer en vrolijker zijn. Hierdoor zal de sfeer beter worden. Ook stijgt vaak de romantiek wanneer mensen gedronken hebben (Wiers, R. W., & Theunissen, N – 2002).

Het effect van alcohol op lange termijn

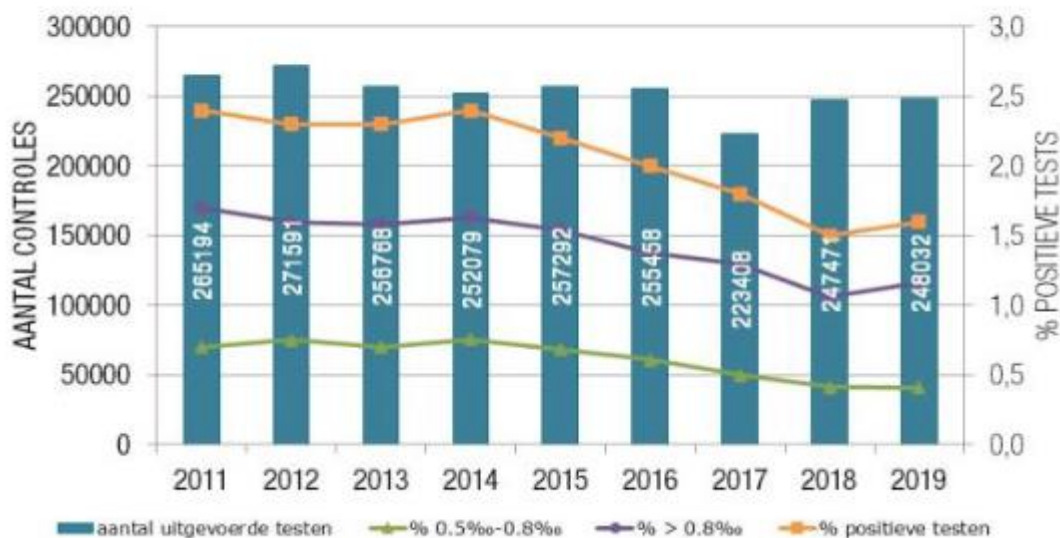
Wie regelmatig te veel drinkt, loopt kans op ernstige schade aan de organen, vooral de lever wordt ernstig beschadigd. Uit onderzoek is gebleken dat er een verband is tussen alcoholmisbruik en diverse vormen van kanker. Enkele voorbeelden zijn: mondkanker, keelkanker, slokdarmkanker enzovoort (Druglijn – z.d.). Ook de kans op vroegtijdige dementie

stijgt bij het regelmatig consumeren van alcohol. Alcohol is slecht voor het hart, het verhoogt de bloeddruk waardoor de kans op hart- en vaatziekten stijgen. Ook problemen met de cholesterol kan een oorzaak zijn van overmatig veel alcohol consumeren (Druglijn – z.d.). Men kan zowel lichamelijk als geestelijk afhankelijk worden van alcohol. Lichamelijk afhankelijk wil zeggen dat de persoon een bepaalde dosis nodig heeft om ‘zich goed te voelen’. Geestelijk afhankelijk wil zeggen dat ze het gevoel hebben niet meer te kunnen functioneren zonder alcohol. Wanneer een persoon wil stoppen of sterk wil verminderen met het consumeren van alcohol, kunnen er ontweningsverschijnselen ontstaan zoals beven, zweten, benauwdheid, slapeloosheid enzovoort. Hierdoor kunnen er levensgevaarlijke situaties ontstaan zoals angstaanvallen, hallucinaties, depressies enzovoort (Druglijn - z.d.).

Het is een bekend fenomeen om alcohol te drinken voor het slapen gaan om sneller te kunnen slapen. Men valt ook effectief sneller in slaap maar minder diep. Een persoon die alcohol heeft gedronken, is minder uitgerust dan een persoon die geen alcohol heeft gedronken en toch evenveel uren heeft geslapen. Alcohol onderdrukt namelijk onze REM-slaap. De REM-slaap begint later waardoor er in totaal minder REM-slaap zal zijn. Dit is de reden waarom iemand die gedronken heeft zich minder uitgerust voelt dan een nuchter persoon (Kamps L.- 2021).

De verkeerswetgeving bepaalt dat rijden onder invloed van alcohol strafbaar is wanneer men 0,5 promille alcohol in het bloed terugvindt. Dit geldt ook voor het rijden met een fiets.

AANTAL ALCOHOLCONTROLES DOOR FEDERALE POLITIE SINDS 2011



Figuur 4: cijfers alcoholcontroles 2019

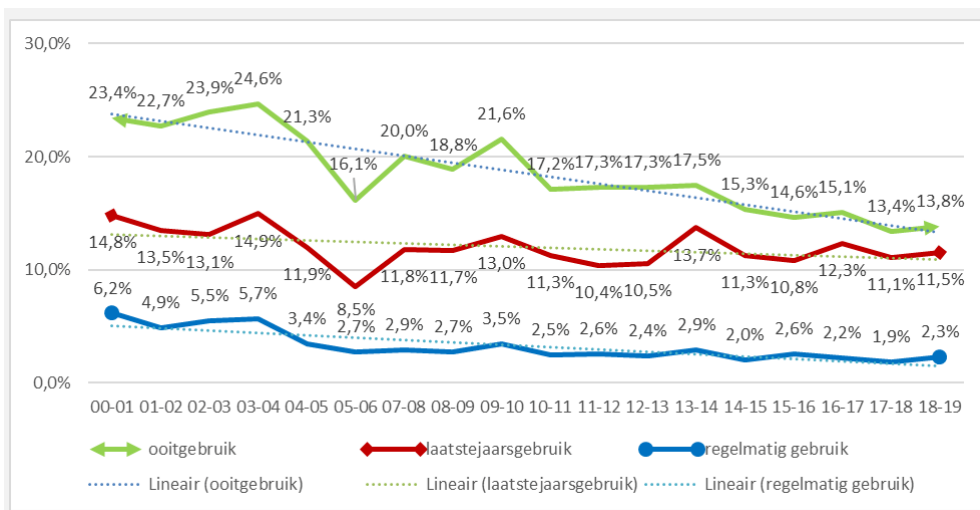
Wanneer een persoon 1,5 promille alcohol in het bloed heeft, verschijnt de zaak voor de politierechtbank. Boetes starten vanaf 1 200,00 euro. Zoals eerder gezegd verdooft alcohol onze hersenen waardoor ons reactievermogen wordt beperkt. Maar liefst 1 op 4 dodelijke ongevallen zijn het gevolg van alcohol in het verkeer. 38% van de bestuurders in België die bij een verkeersongeval ernstig gewond geraakte, was onder invloed van alcohol (Veilig verkeer – z.d).

Alcohol gebruiken op openbare plaatsen is niet meteen strafbaar. Wanneer men een persoon aantreft op een openbare plaats die dronken is, is dit wel strafbaar (VAD - 2021).

1.3.4 Drugs

Wat zijn de positieve en negatieve effecten van drugs op je lichaam en brein?

Het VAD⁴ voerde tijdens het schooljaar van 2018-2019 een onderzoek naar het middelengebruik in het secundair onderwijs. Ze maakten hierin een vergelijking tussen het gebruik van cannabis in het schooljaar 2000-2001 ten opzichte van het schooljaar 2018-2019. Uit het onderzoek is gebleken dat het gebruik van cannabis de laatste twee decennia gedaald is van 15% naar 12%. Ook de regelmatigheid (hoeveel keer per week) is gedaald van 6% naar 2%. Hieruit kunnen we dus concluderen dat jongeren vandaag de dag minder cannabis gebruiken dan zo een kleine 20 jaar geleden (figuur 5). De cijfers van het cannabisgebruik zijn gezakt tot het schooljaar 2014-2015, nadien is de daling gestopt en we zien zelfs dat het de laatste jaren terug licht is gestegen (VAD - 2021).



Figuur 5: cijfers cannabisgebruik

De oorzaak van deze stijging hangt samen met twee andere evoluties. Ten eerste geven de leerlingen aan dat ze veel makkelijker aan cannabis of andere drugs geraken. Daarnaast zien we ook dat het de laatste jaren veel meer getolereerd wordt in de vriendengroep en dat er dus geen taboesfeer meer rondhangt (Rosiers, J. R - 2015).

Ook al lijken de cijfers mee te vallen, ze zijn te hoog. Het gebruik van drugs zou op 0% moeten staan. Jongeren komen nog altijd veel te snel aan de verschillende soorten drugs. Dit kan in principe niet in België, aangezien dat de wetgeving aangeeft dat gebruik, bezit, verkoop, telen, enzovoort verboden zijn. Hier geldt een totaal verbod op drugsbezit en dit geldt niet alleen voor de minderjarige maar ook voor de meerderjarige. Het enige dat hier is toegelaten, zijn stoffen die op grond van een generieke classificatie onderwerpen aan de in bedoelde regels en toezicht. Ook geneesmiddelen die goedgekeurd zijn door de overheid kunnen worden gebruikt om patiënten te helpen. Dit ook alleen maar als het goed onderzocht wordt in laboratoria en deskundigen (Federale overheidsdiensten – z.d.).

⁴ Vlaams expertisecentrum voor alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie, gokken en gamen.

Het innemen van drugs brengt heel wat nadelige gevolgen mee voor het lichaam en brein. Om te weten welk effect elke drug heeft, verdelen we deze eerst onder per categorie (bijlage 3). Zo zijn er 7 categorieën waaronder we de drugs kunnen onderverdelen:

1. Stimulantia
2. Empathogenen
3. Hallucinogenen
4. Dissociatieven
5. Cannabinoïden
6. Verdovende
7. Opioïden

Het drugwiel werd ontworpen zodat de professionals die dagdagelijks met drugs in aanraking komen, de veelheid aan stoffen kunnen categoriseren. Waar welke soort drug komt te staan in de cirkel wordt bepaald op basis van hoe een persoon reageert op de drug (bijlage 3 en bijlage 4). Dit is bij elke categorie anders, hoe meer men inneemt hoe groter de effecten op lichaam, brein en gedrag (Schrooten, J – 2018, februari 09). Deze reactie hangen ook samen met welke effecten drugs op het brein en lichaam kunnen hebben. Wanneer we kijken naar welk effect het heeft op het brein, komen we tot de conclusie dat bij langdurig drugsgebruik de chemische samenstelling en de structuur van de hersenen zal veranderen. Hierdoor wordt een hersenaandoening veroorzaakt die we ook wel drugsverslaving of drugsafhankelijkheid noemen. Deze mensen verlangen zo naar drugs dat dit een buitengewone hoeveelheid tijd en gedachten van de gebruiker in beslag nemen en dit gebeurt allemaal ten koste van andere activiteiten (Nederlands herseninstituut - z.d.). Dit zie je terug in het functioneren van de mensen die drugs innemen. Ze hebben vaker angsten en gemoedsschommelingen, geheugenproblemen, verhoogde impulsiviteit, concentratieproblemen en moeilijkheden bij het maken van plannen (Druglijn – z.d.).

De hersenen werken in het geval van drugsinname met een soort van beloningssysteem. Mensen nemen vaak drugs omdat ze stress, emotionele pijn, effectieve pijn hebben. Bij het innemen van drugs valt dit allemaal weg en wordt het beloningssysteem geactiveerd. Dit systeem geeft ons een gevoel van genot waardoor wij als mens in normale omstandigheden blijven eten en drinken en hierdoor in leven blijven. Bij drugs werkt ditzelfde beloningssysteem hetzelfde. Drugs gaat dit activeren en er gaat een blijvend verlangen zijn om drugs in te nemen. Dit gebeurt door de neurotransmitters⁵ in onze hersenen. Hersencellen communiceren met elkaar en ze gebruiken hiervoor de neurotransmitters, maar wanneer men drugs gaat innemen verandert dit de manier waarop de neurotransmitters werken. Sommige soorten drugs bootsen die neurotransmitters na, andere blokkeren ze juist. Uiteindelijk doen ze allemaal hetzelfde en dat is het ten onrechte activeren van het beloningssysteem (Nederlands herseninstituut - z.d.).

Wanneer er dan gekeken wordt naar de lichamelijke effecten die drugs kunnen nalaten, zijn er dit ook heel wat. Ook dit verschilt per soort drugs dat je inneemt. De gevolgen die bij meerdere soorten drugs terug komen zijn dat spieren verslappen, droge mond, rode ogen, versnelling van hartslag, misselijkheid, en benauwdheid. Dit is vooral wat er algemeen wordt opgemerkt. Wanneer er dan dieper wordt gekeken, gaan ook de organen hieronder lijden. Zo kan het gebruik van drugs leiden tot grote schade aan de longblaasjes of soms zelfs chronische longaandoeningen zoals COPD⁶.

Ook in de lever en darmen duiken er problemen op. De drugs beschadigen de lever en bij veel gebruik zorgt dit ervoor dat je darmen gaan verstoppen (Novadic-Kentron – 2016).

⁵ **Neurotransmitters:** Zijn stoffen die in zenuwcellen worden gevormd en die door invloed uit te oefenen op de prikkeloverdracht van de ene zenuw op de andere een belangrijke rol spelen bij allerlei hersenfuncties.

⁶ **COPD:** Staat Chronic Obstructive Pulmonary Disease en is een longziekte waarbij je longen beschadigd zijn. Je hebt minder zuurstof en ademen is moeilijk. Hierdoor heb je minder energie.

Door drugsgebruik merken mensen bij zichzelf minder snel vermoeidheid, pijn en honger op. Wat ervoor zorgt dat het lichaam uitgeput geraakt, met als gevolg gewichtsverlies, oververmoeidheid, hoofdpijn en het meer vatbaar zijn voor infecties (Wiegman, M. - z.d.).

In sommige gevallen kunnen illegale drugs worden gebruikt als medicatie. Zo heb je bijvoorbeeld medicinale cannabis. Met de juiste dosering zou dit patiënten met de volgende ziektebeelden kunnen helpen:

- Spierkrampen en spiertrekkingen bij MS ⁷ of ruggenmergschade
- Chronische pijn zoals fantoompijn
- Misselijkheid en braken als gevolg van medicatie of bestraling
- Misselijkheid, verminderde eetlust, vermagering en verzwakking bij kanker en aids
- Syndroom Gilles de la Tourette
- Therapieresistent glaucoom

De medicinale cannabis speelt geen rol bij de genezing van deze aandoeningen, maar zou wel de klachten hiervan kunnen verminderen. Momenteel is dit in België nog niet goedgekeurd. Wanneer je het gebruikt, ben je onder invloed van drugs en word je gesanctioneerd zoals al de rest (Jellinek – 2020).

⁷ **MS**: staat voor Multiple Sclerose en is een ziekte van het centrale zenuwstelsel waarbij er iets mis is in het afweersysteem, waardoor de laag om de zenuwen wordt aangevallen en beschadigd.

1.3.5 Hulp?

Waar kan je terecht wanneer je problemen hebt met alcohol, drugs of slaap?

Binnen een secundaire school wordt er gewerkt met DOS (drugbeleid op school) opgemaakt door het Vlaams Expertisecentrum alcohol en andere drugs. Een DOS is opgebouwd uit vier pijlers die zich focussen op duidelijke afspraken en regels over alcohol en drugs. Ook tekent het een begeleidingstraject uit voor leerlingen met mogelijke problemen. De pijlers bestaan uit:

- Afspraken en regels
- Zorg en begeleiding
- Educatie en omgevingsinterventies
- Structurele maatregelen

Communicatie met leerkrachten, leerlingen, ouders en het CLB is steeds van belang.

In de pijler afspraken en regels legt de school duidelijke regels voor middelengebruik vast en bepaalt men de sancties wanneer een leerling deze regel toch overtreedt. Met de pijler zorg en begeleiding bepaalt de school in welke mate ze leerlingen gaan begeleiden met een middelenprobleem. Het doel is om een goed begeleidingsproces aan te bieden voor de leerlingen. Een begeleidingstraject voor leerlingen met problemen rond middelengebruik is opgebouwd rond een aantal belangrijke beslissingsmomenten die hieronder worden weergegeven (Nina De Paepe - z.d.).



Wanneer men spreekt over leerlingbegeleiding voor alle leerlingen en kwalitatief onderwijs voor alle leerlingen hangt dit nauw samen met het zorgcontinuüm. Dankzij het zorgcontinuüm⁸ worden de opdrachten van verschillende betrokkenen duidelijk en kan men beter samenwerken (Nina De Paepe - z.d.). Concreet wil dit zeggen dat de school verantwoordelijk is voor de invulling van fase 0 en fase 1. Een leerling kan dus allereerst terecht bij de klastitularis, een leerkracht of de leerlingbegeleider. Het CLB kan de school altijd ondersteunen ook in fase 0 en fase 1. Wanneer fase 0 en fase 1 niet meer voldoende zijn, kan er geschakeld worden naar fase 3. Hierin zal het CLB voornamelijk de begeleiding van de leerling overnemen. Er kan binnen deze fase ook gewerkt worden met externe partners. In de pijler educatie en omgevingsinterventies wordt er gewerkt aan sensibilisering. Leerlingen worden gestimuleerd tot een gezonde levensstijl. Binnen deze pijler worden ook de thema's alcohol en drugs behandeld. Structurele ondersteunende maatregelen in de schoolcontext dragen, bij tot een betere werking van het DOS. Dit wordt gerealiseerd in de vierde pijler (VAD-2016).

⁸ Het zorgcontinuüm beschrijft hoe het zorgbeleid in een school kan uitgebouwd worden. Het bestaat uit vier fases: brede basiszorg, verhoogde zorg, uitbreiding van zorg en individueel aangepast curriculum (IAC).

Hieronder een korte opsomming van organisaties waar je terecht kan wanneer je zelf of iemand in je omgeving nood heeft aan hulp bij een verslaving. In bijlage 2 is er een breder overzicht per categorie (slaap, alcohol en drugs) bij welke organisatie je terecht kan en op welke manier er contact gelegd kan worden. Zo bieden ze altijd hulp op maat van het probleem aan.

- Druglijn
- Centrum voor Algemeen Welzijnswerk (CAW)
- Jongerenadviescentrum (Jac)
- Centrum voor alcohol- en andere drugproblemen (CAD)
- Awel
- Centrum voor leerlingbegeleiding (CLB)
- WatWat

1.3.6 Werkvormen

Welke werkvormen zijn het meest geschikt voor deze thema's om te zetten in lesmateriaal?

Wisbordjes

Wisbordjes zijn kleine whiteboard bordjes. De leerlingen kunnen steeds antwoorden op deze bordjes noteren, en makkelijk wissen. Een heel groot voordeel is dat je geen papier nodig hebt. Alle leerlingen krijgen individueel de kans om zich beter te ontwikkelen. Zo moeten ze luisteren, opletten en antwoorden op de vragen. De leerkracht krijgt hierdoor een overzicht van welke leerlingen mee zijn en welke nog ondersteuning nodig hebben. Doordat er telkens een antwoord van de leerlingen wordt verwacht, werken ze aandachtig mee en worden ze ook gemotiveerd om autonoom te werken (Douglas-Westland, M. – 2020).

LessonUp

LessonUp is een tool die gebruikt kan worden om lessen interactiever te maken, het zorgt voor meer variatie. LessonUp is een presentatie die je kan combineren met interactieve elementen. Zo kan je quizvragen toevoegen, open vragen stellen, filmfragmenten tonen, en nog veel meer. De leerkracht kan steeds de antwoorden van alle leerlingen zien (LessonUp – z.d.). Bij het testen van het lessenpakket hebben we ervoor gekozen om te werken met LessonUp om voor meer variatie te zorgen. Leerlingen vinden het vaak ook fijn wanneer leerkrachten werken met nieuwe apps.

Onderwijsleergesprek

Een onderwijsleergesprek is een sterk geleide dialoog. De leerkracht stelt hierbij gerichte vragen naar de leerlingen en brengen inzicht in een bepaald probleem of onderwerp (Expertisecentrum Hoger Onderwijs Antwerpen – 2016). Het is belangrijk dat de leerkracht blijft bijsturen en vragen blijft stellen aan de leerlingen. Ook foute antwoorden moeten positief bekrachtigd worden.

Beeldmateriaal

Beeldmateriaal kan bestaan uit filmfragmenten en foto's. Deze werden tijdens de lessen gebruikt om leerlingen een beter beeld te geven. Zo werd er beeldmateriaal uit de serie Euphoria gebruikt, foto's van verschillende soorten drugs enzovoort.

Casus

Een casus is een beschrijving van een specifieke, realistische situatie. Deze situatie is gebaseerd op bepaalde leerdoelen. Zo geef je een beeld aan leerlingen en kunnen ze zich beter inleven. Tijdens de uitvoering van het lessenpakket werd er steeds vertrokken vanuit de verhalen van Cassie en Rue om zo de leerstof te ondersteunen.

Gezelschapspel

Spelvormen omvatten die werkvormen waarin door middel van een spelsituatie doelstellingen worden nagestreefd. Het gaat hierbij om een nabootsing van de werkelijkheid, waarbij studenten worden gestimuleerd om zich (mentaal) te begeven in conflict- of probleemsituaties en daarin proberen problemen op te lossen, beslissingen te nemen, keuzes te maken en daarbij een eigen houding en mening te bepalen (Bv databank – 2015).

Hoekenwerk

Hoekenwerk is een werkvorm waarbij leerlingen zelfstandig leerstof gaan verwerken. Dit kan zowel individueel als in groep. Je kan hoekenwerk gebruiken om het actief leren en het experimenteren te stimuleren. Praktisch gezien worden er in de klas verschillende hoeken gecreëerd, met daarin verschillende opdrachten die draaien rond één thema. De leerlingen schuiven na een vooraf afgesproken tijdstip door naar de volgende hoek (Klascement – z.d.).

Begeleid zelfstandig leren

Begeleid zelfstandig leren is een lesmethodiek waarbij leerlingen op zelfstandige wijze een stuk leerstof verwerken of inoefenen. Hierbij treedt de leerkracht op als coach en staat in voor de begeleiding van de leerling die iets niet begrijpt. De leerlingen verwerken de opdrachten op eigen tempo af. De lesmethodiek is uitstekend om in verregaande mate te differentiëren. (Mostrey – z.d.)

Presentatie

Een presentatie wordt vaak ingezet om te laten zien dat bepaalde lesstof wordt beheerst (spreekbeurt) of als afronding van een werkstuk. Deze werkvorm is ook geschikt voor andere momenten, bijvoorbeeld om leerlingen zichzelf te laten presenteren bij de kennismaking aan het begin van het schooljaar (Kennisset – 2020). Een presentatie kan ook dienen als bron van informatie die de leerkracht gebruikt ter ondersteuning van de les.

Kahoot

Kahoot! is een spelleerplatform waar je op een gemakkelijke manier leerspelletjes en quizen in enkele minuten kan maken. Deze kan je dan delen met je collega's maar natuurlijk ook zelf spelen in je klaspraktijk. De leerlingen dienen een code in te dienen op Kahoot.it en zo kunnen alle leerlingen tegelijk, tegen elkaar het onlinespel spelen (Kahoot – z.d.).

1.3.7 Vergelijking 1^{ste} en 2^{de} graad

Welke graad is het meest geschikt om lessen over slaap, alcohol en drugs aan te geven?

Na de testfase van het lessenkpakket kwamen we tot de volgende conclusies met betrekking tot welke graad het meest geschikt is voor de thema's alcohol en drugs en slaap. Binnen de eerste graad is het een grote meerwaarde om te starten met het thema slaap. Met als reden dat deze jongeren starten aan het middelbaar en nu opeens sneller in contact komen met het gebruik van smartphones, gamen enzovoort. Door het gebruik van deze beeldschermen, leidt dit tot een negatief effect op de slaaphygiëne. Dit is echter ook zo in de 2de graad, maar net daarom moeten we starten met een vroege sensibilisering.

Tijdens de uitvoering van het lessenkpakket hebben we gemerkt dat zowel in de eerste als in de tweede graad een groot interesse is in het thema alcohol. Met het oog op sensibiliseren kan het thema alcohol ook gegeven worden in de eerste graad. Zo starten we in de eerste graad met een korte inleiding waarop we in de tweede graad verder kunnen bouwen. Ten opzichte van de tweede graad zijn de leerlingen van de eerste graad nog niet zo bekend met het thema alcohol. Daardoor starten we hier met een basis.

Voor het thema drugs werd al snel duidelijk dat de eerste graad hier minder geschikt voor is. De leerlingen vinden het thema vaak nog te lachwekkend om er serieus mee aan de slag te gaan. Toch is het van belang dat de leerling hier over al meer informatie krijgen. Hierdoor kunnen we wel vaststellen dat de tweede graad iets meer geschikt is voor dit thema. We merken meer maturiteit bij de leerlingen van de tweede graad in het omgaan met dit thema. De interesses lagen hier dan ook veel hoger.

1.3.8 Enquête

De meeste leerkrachten die hebben deelgenomen aan onze enquête geven les binnen de 2^{de} graad. Wanneer er wordt gekeken naar de lessenpakketten kunnen we concluderen dat de meerderheid gebruik maakt van een eigen lessenpakket.

● Ik maak gebruik van een besta...	7
● Ik maak zelf een lessenpakket	15
● Ik maak op dit moment geen ...	13



Uit de bevraging blijkt dat de lessenpakketten die onderzocht werden op basis van onze matrix en waarvan wij dachten dat ze redelijk goed waren, niet worden gebruikt. Dit konden we ook al afleiden uit de vraag welk soort lessenpakket de leerkrachten gebruiken. De leerkrachten die wel gebruik maakte van een bestaand lessenpakket vonden deze vaak verouderd en onvolledig. Hierdoor moeten ze vaak extra materialen voorzien. Wanneer er gekozen wordt voor een eigen lessenpakket doen leerkrachten vaak beroep op de leefwereld van de jongeren en houden ze rekening met hun kwetsbaarheid, de actualiteit en leggen ze eigen accenten in de leerstof om zo een ruimer aanbod te bieden.

Uit de bevraging blijkt dat volgende elementen zeker niet kunnen ontbreken in het lesmateriaal over slaap, alcohol en drugs.

- Preventie
- Hygiëne
- Veel beeldmateriaal
- Actualiteit
- Effecten op de hersenen
- Gevolgen op termijn
- Nieuwste drugs (designerdrugs)
- Getuigenissen (uit de leerling hun leefwereld)
- Verkeer/ wetgeving
- Wat is een gezond bed?
- Slaaphygiëne

Een opvallend gegeven is, is dat de leerkrachten bij het thema slaap aangeven dat hier te weinig materiaal rond is. Ze zouden hier zo goed als allemaal een lessenpakket rond willen. Er is dus zeker een tekort.

Om een antwoord te formuleren op de vraag welke werkvorm het meest geschikt is kunnen we concluderen dat vrijwel alle werkvormen geschikt zijn. Het best is om met actieve werkvormen aan de slag te gaan bijvoorbeeld een hoekenwerk, spelletjes enzovoort.

De meningen zijn verdeeld wanneer we willen achterhalen welke graad het meest geschikt is om de lessen rond de bovenstaande onderwerpen te geven. Alle graden zouden hiervoor geschikt moeten zijn mits bepaalde aanpassingen.

2 Ontwerpen

2.1 Het lessenspakket

Voor mijn bachelorproef heb ik een lessenspakket ontworpen voor leerlingen uit de 2^{de} graad (bijlage 5). Meer specifiek voor de richting Maatschappij en Welzijn en Zorg en Welzijn. Uit de enquête is gebleken dat leerkrachten vinden dat de 2^{de} graad het meest geschikt zou zijn om deze lessen te geven. Om aan te sluiten op de leefwereld van de jongeren, is het lessenspakket gebaseerd op de serie Euphoria. Deze serie is ontzettend populair op TikTok.

Euphoria is een Amerikaans tienerdrama dat wordt uitgezonden via de zender HBO. De serie vertelt het verhaal van middelbare scholieren die hun ervaringen met seks, drugs, liefde en vriendschap delen. De serie is in België te bekijken via Streamz. De hoofdrol wordt vertolkt door Rue Bennett, gespeeld door Zendaya. Rue is een meisje van 17 jaar dat als gevolg van een overdosis de afgelopen zomer in rehabilitatie heeft doorgebracht. In de serie probeert Rue haar leven terug te verbeteren. Ook Cassie is een van de hoofdpersonages uit de serie. Cassie Howard wordt gespeeld door Sydney Sweeney. Cassie is in de serie een populair meisje dat veel aandacht krijgt van jongens. Toch heeft Cassie geen gemakkelijke kindertijd gehad. Zo is haar moeder Suze alcoholist. Hierdoor moest Cassie op jonge leeftijd al voor zichzelf en haar zusje Lexi zorgen. Cassie gebruikt zelf regelmatig alcohol om met lastige gevoelens om te gaan.

Ik heb voor de serie Euphoria gekozen omdat de verhalen van de hoofdpersonages nauw aansluiten bij de leefwereld van de jongeren. Zelf heb ik de serie ook gezien, natuurlijk zijn er ook enkele expliciete beelden die beter niet in een schoolse context getoond worden, ook bevat de serie grof taalgebruik, maar dit is wel de realiteit. Er zijn veel beeldfragmenten die gebruikt kunnen worden om de leerlingen ook effectief een beeld te geven van een bepaalde situatie. En net daarom heb ik ervoor gekozen om het lessenspakket uit te werken aan de hand van de serie.

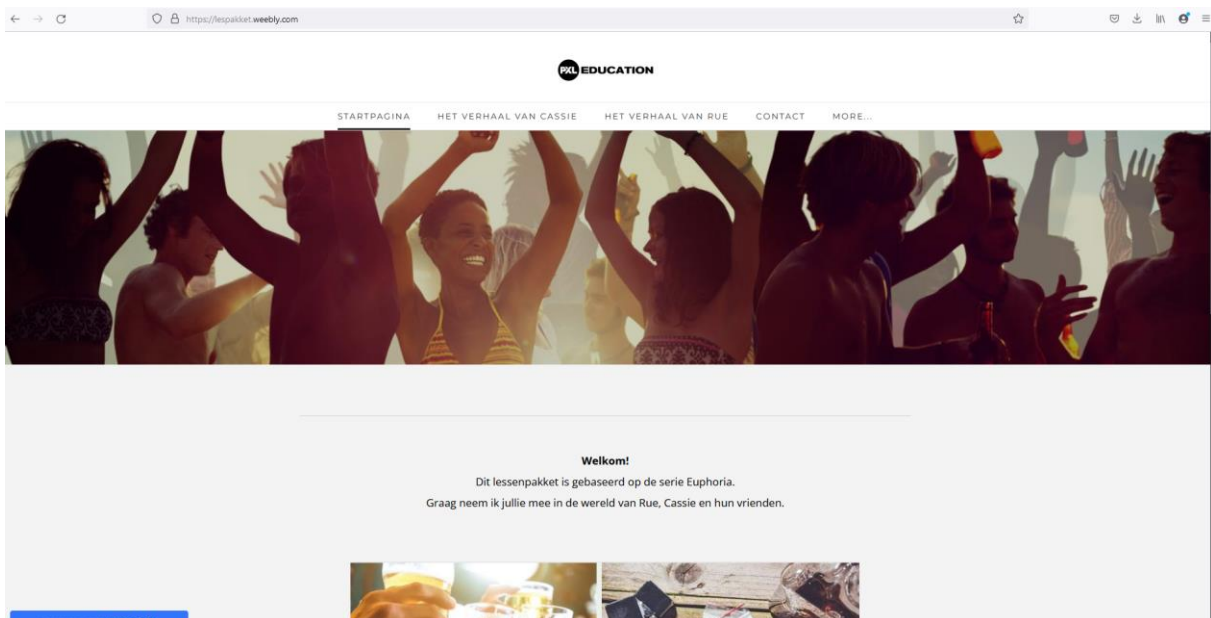
Rue en Cassie spelen de hoofdrol in het ontwikkelde lessenspakket. Uiteraard is het verhaal een beetje aangepast om de leerstof te linken aan het verhaal. Tijdens de uitvoering van het pakket vertrok ik steeds vanuit een casus. De casussen zijn terug te vinden op de website. Er zijn twee verhalen namelijk 'het verhaal van Cassie', dit verhaal gaat voornamelijk over alcohol. En het 'het verhaal van Rue', dit gaat voornamelijk over drugs. Tijdens de uitvoering van het lessenspakket zijn we gestart met het verhaal van Cassie. Het verhaal is een beetje herschreven om de theorie beter te laten linken aan het verhaal. Dit is hetzelfde voor het verhaal van Rue. Onder de casus kan men 'weet-vragen en mening-vragen' terugvinden. Deze werden steeds overlopen voordat we zouden overschakelen naar de theorie. Op deze manier werden leerlingen al gestimuleerd om na te denken.

Op de website onder de knop 'informatie voor de leerkracht' is er extra materiaal voorzien om de lessen te organiseren. Ook kunnen de leerkrachten hier inspiratie halen. Het extra materiaal bestaat uit een aanbod van diverse werkvormen, filmmateriaal, artikels, PowerPointpresentaties enzovoort. Het lessenspakket is voorzien van QR-codes dit geeft de leerkracht de mogelijkheid om leerlingen eventueel zelfstandig te laten werken. Wanneer de leerlingen de QR-code scannen leiden deze QR-codes naar de website. De leerlingen kunnen de verhalen van Cassie en Rue zelf lezen. Om sommige opdrachten te maken is er extra informatie nodig, deze kunnen ze via de QR-codes op de website terugvinden. Sommige QR-codes kunnen ook leiden naar filmmateriaal.

Tot slot kan er eventueel een uitstap naar Amsterdam gedaan worden om het lessenspakket af te sluiten. Bij de organisatie Amsterdam going underground, vertellen ex-verslaafden over hun leven. Ze nemen de leerlingen mee op pad door de straten van Amsterdam. Ze vertellen vanuit hun eigen ervaringen. Zo wordt de geschiedenis van het drugsverleden in Amsterdam toegelicht. Onderdelen hiervan zijn; waar je de drugs kan kopen, waar het safehouse zich bevindt.. En nog zoveel meer! Het is zeker de moeite waard om dit te doen als afsluiter van de lessen over dit thema.

2.2 Website

De website lespakket.weebly.com is gemaakt met Weebly. Wanneer je naar de website surft, kom je op de startpagina terecht. Bovenaan in het menu vind je de verhalen van Cassie en Rue terug. Wanneer je over de titels in het menu gaat, zie je nog onderverdelingen. Deze titels zijn steeds gelinkt aan het lessenspakket. Onder de knop "more" vindt de leerkracht meer informatie terug. Zoals eerder gezegd kan de leerkracht hier extra lesmateriaal terugvinden.



2.3 Uitvoering

Dankzij mijn partnerschool Sint-Michiel in Leopoldsborg heb ik mijn bachelorproef kunnen testen in klas 3 Zorg en Welzijn. In klas 3 Zorg en Welzijn zaten 3 jongens en 6 meisjes. De lessen verliepen niet altijd even vlekkeloos. De leerlingen waren heel erg snel gedemotiveerd. De eerste les was dan ook voornamelijk doceren. Na de eerste testfase, heb ik dan ook meteen ingezet op werkvormen. Zo hebben we met LessonUp, Kahoot, extra filmfragmenten, wisbordjes en een spel gewerkt (bijlage 6). De leerlingen waren na deze aanpassing meteen erg enthousiast. Wat betreft de insteek van de serie Euphoria vonden de leerlingen heel erg leuk. Een aantal onder hen kende de serie al. Ook de leerkrachten waren lovend over het lessenspakket. Het heeft hen ook meer informatie opgeleverd over de leerlingen. Er was een vermoeden van druggebruik in deze klas. Een aantal leerlingen wisten veel informatie over alcohol en drugs. Het pakket kan dus perfect gebruikt worden om in te spelen op bepaalde vermoedens.

Conclusie – Besluit

Met deze bachelorproef willen wij een antwoord bieden op de volgende vraag “Wat kan er beter aan de huidige lesmaterialen met betrekking tot slaap, alcohol en drugs?”. Om deze vraag te beantwoorden hebben wij zes deelvragen beantwoord met behulp van literatuurstudies, een bezoek aan het educatief centrum en enquêtes. Vanuit deze conclusies hebben wij twee lessenspakketten ontwikkeld voor de 1^{ste} en 2^{de} graad.

In onze eerste deelvraag stonden we stil bij: “Hoe ziet het huidig lesmateriaal eruit?”. Na een kritische analyse kunnen we concluderen dat er heel wat hiaten aanwezig zijn in de bestaande lessenspakketten. Dit kan u terugvinden in de matrix (bijlage 1) die wij hiervoor hebben opgesteld. Hierdoor wisten wij perfect welke delen er ontbraken, en waar wij nog zeker op konden inzetten.

Tijdens een les is natuurlijk niet alleen de inhoud, maar ook de werkvorm belangrijk. Onze tweede deelvraag bestond dan ook uit de vraag “Welke werkvormen zijn het meest geschikt voor deze thema’s om te zetten in lesmateriaal?” Uit eigen ervaring en na de analyse van de bestaande lessenspakketten, ondervonden we dat er weinig variatie is in werkvormen. De lessen worden meestal op dezelfde manier gegeven. Hier wilden wij graag verandering in brengen. Daarom hebben wij tijdens de uitvoering gebruik gemaakt van de volgende werkvormen: wisbordjes, Lessonup, onderwijsleergesprek, beeldmateriaal, casus, gezelschapsspel, hoekenwerk, begeleid zelfstandig leren, presentatie en Kahoot. Zo werden de lessen op een meer interactieve manier gegeven.

Ook is het belangrijk om na te gaan welke leeftijd nu het meest geschikt is voor deze thema’s, daarom luidt onze derde deelvraag: “Welke graad is het meest geschikt om lessen over slaap, alcohol en drugs aan te geven?” Na de testfase van onze lessenspakketten kwamen we tot de volgende conclusies. Alle drie de thema’s kunnen in beide graden gegeven worden. Hierbij moet er een onderscheid gemaakt worden in de diepgang van de lessen. Zo zouden we in de 1^{ste} graad ze laten kennis maken met de drie thema’s waarbij het thema slaap al verder uitgewerkt kan worden. Hier kunnen ze dan in de 2^{de} graad op verder bouwen omdat leerlingen uit de 2^{de} graad meer maturiteit hebben. Zij zijn dus meer geschikt om dieper in te gaan op de thema’s alcohol en drugs.

Het is ook belangrijk dat leerlingen hulp kunnen krijgen wanneer ze problemen ervaren met alcohol- en drugsgebruik, maar ook met problemen rond slaap. Vandaar onze vierde deelvraag: “Waar kan je terecht wanneer je problemen hebt met alcohol, drugs of slaap?” Vanuit deze vraag kunnen we concluderen dat er heel wat instanties zijn op verschillende niveaus (bijlage 2). Zo hebben we laagdrempelige hulpverlening bijvoorbeeld Awel en Druglijn. Maar ook wordt er veel professionele hulp aangeboden.

Zoals we eerder al vermeld hebben was Kara haar papa een grote inspiratiebron daarom kozen wij als vijfde deelvraag voor: “Wat zijn de positieve effecten van slaap, alcohol en drugs op je lichaam en brein?”. Er zijn wat voordelen verbonden aan het gebruiken van alcohol, zo zal iemand zich sneller los voelen en socialer zijn dit draagt bij aan een fijne sfeer. Wanneer we naar de positieve effecten van drugs kijken, dan zien we dat er maatschappelijk heel vaak geconcludeerd wordt dat er geen positieve effecten zijn. Vanuit ons onderzoek hebben wij er toch enkele gevonden en deze willen we dan ook in onze lessenspakketten aan bod laten komen. Enerzijds kunnen bijwerkingen net zoals bij alcohol een fijn gevoel geven. Anderzijds weten we ook uit een goede bron dat medicinale drugs ervoor kunnen zorgen dat je minder pijn ervaart. Beide factoren spelen dan ook meteen een grote rol in onze slaaphygiëne. Zo val je sneller in slaap bij het gebruik van alcohol en drugs, maar je slaapt minder diep waardoor

de positieve effecten van slaap achterwege blijven. Enkele voorbeelden hiervan zijn betere prestatie, hoger concentratievermogen, snellere reactietijd, ...

Er zijn natuurlijk niet alleen positieve effecten van alcohol, drugs en slaap, daarom ziet onze laatste deelvraag er als volgt uit: "Wat zijn de negatieve effecten van alcohol, drugs en slaap op je lichaam en brein?" Na een uitgebreide studie zijn we tot de conclusie gekomen dat elk van deze thema's negatieve effecten hebben op ons lichaam en brein. Enkele voorbeelden hiervan zijn: geheugenverlies, orgaan falen, slecht concentratievermogen, afsterven van hersencellen, verhoogde kans op obesitas en andere hart- en vaatziekten. Natuurlijk zijn er nog veel meer negatieve effecten deze worden verder besproken in onze literatuur.

Mijn ontwerp is uitgetest in de 2^{de} graad zorg en welzijn. Alle partijen waren enthousiast over het materiaal. Opmerkingen die ik heb gekregen zijn: het pakket is laagdrempelig, de verhalen van Cassie en Rue hangen nauw samen met de leefwereld van jongeren, Euphoria is een toffe insteek, de effecten van alcohol en drugs op lange en korte termijn zijn voldoende uitgewerkt, veel diverse werkvormen enzovoort. De aanpassingen die ik heb moeten doen situeerden zich vooral op vlak van werkvormen. Voor de B-stroom was het pakket iets te theoretisch, maar door verschillende werkvormen toe te voegen, werd het al snel een fijn interactief lespakket.

Literatuurlijst

- Alcohol- en drugsbeleid op school. (z.d.). Gids drugbeleid op school. Geraadpleegd op 29 januari 2022, van <https://onderwijs.vlaanderen.be/nl/directies-en-administraties/secundair-onderwijs/schoolondersteuning-bij-grensoverschrijdend-gedrag/alcohol-en-drugsbeleid-op-school>
- Alcohol en jongeren. (2016, 25 november). VAD. Geraadpleegd op 31 januari 2022, van <https://www.vad.be/artikels/detail/alcohol-en-jongeren>
- Alcohol, één van de grote killers in het verkeer. (z.d.). Veilig verkeer. Geraadpleegd op 4 februari 2022, van <https://www.veiligverkeer.be/inhoud/alcohol-een-van-de-grote-killers-in-het-verkeer/>
- Betekenissen en definitie. (z.d.). Encyclo. Geraadpleegd op 17 mei 2021, van <https://www.encyclo.nl/>
- Bettonviel, A., Koolwijk, P., & Raymann, R. De relatie tussen slaap, voeding en herstel.
- BREIN, V. E. H. De definitie van een verslaving van Helder Trainingen, Remco Steijlen. <https://www.heldertrainingen.nl/info/algemene-informatie-over-verslaving>
- BREIN, V. E. H. De definitie van een verslaving van Helder Trainingen, Remco Steijlen. <https://www.heldertrainingen.nl/info/algemene-informatie-over-verslaving>
- Bv databank. (2015, 25 juni). Spelvormen. Geraadpleegd op 29 mei 2022, van <https://www.bvdatabank.be/node/144>
- CAD-Limburg VZW. (z.d.). Centrum voor alcohol- en andere drugproblemen. CAD Limburg. Geraadpleegd op 12 april 2021, van <https://www.cadlimburg.be/>
- CAD-Limburg VZW. (z.d.). Centrum voor alcohol- en andere drugproblemen. CAD Limburg. Geraadpleegd op 12 april 2021, van <https://www.cadlimburg.be/>
- CM. (2014). Doe boek: slaapwel [E-book].
- Crone, E. (2018). Het puberende brein.
- de Vries, J., & Duif, N. (2011). Voeding en slaap. In *Het voeding formularium* (pp. 307-314). Bohn Stafleu van Loghum, Houten.
- Delaruelle, K., Dierckens, M., Vandendriessche, A., & Deforche B. (2019). Studie Jongeren en Gezondheid, Deel 3: gezondheid en welzijn – Uitgelicht: slaap [Factsheet]. Opgehaald van file:///C:/Users/11700550/AppData/Local/Temp/HBSC_201718_Factsheet_slaap.pdf
- Douglas-Westland, M. (2020, 19 mei). Wisbordjes: hoe zet je ze in? Juf Maike. Geraadpleegd op 24 mei 2022, van <https://jufmaike.nl/wisbordjes-hoe-zet-je-ze-in/>

- Druglijn. (z.d.). Alcohol. Hoeveel is te veel? - PDF Gratis download. Geraadpleegd op 2 juni 2022, van <http://docplayer.nl/2736265-Alcohol-hoeveel-is-te-veel.html>
- Druglijn.be. (z.d.). Druglijn.be. Geraadpleegd op 9 januari 2022, van <https://www.druglijn.be/>
- Federale overheidsdiensten. (z.d.). Drugs. Justitie Belgium. Geraadpleegd op 7 februari 2022, van https://justitie.belgium.be/nl/themas_en_dossiers/veiligheid_en_criminaliteit/drugs
- Grote lijnen van het M-decreet. (z.d.). Voor onderwijspersoneel. Geraadpleegd op 29 januari 2022, van <https://onderwijs.vlaanderen.be/nl/onderwijspersoneel/van-basis-tot-volwassenenonderwijs/lespraktijk/je-leerlingen-helpen-en-begeleiden/specifieke-onderwijsbehoeften/grote-lijnen-van-het-m-decreet>
- H. (2020, 25 februari). Vlaamse jongeren slapen te weinig | HBSC Vlaanderen (Jongeren en Gezondheid). Geraadpleegd op 7 november 2021, van <https://www.jongeren-en-gezondheid.ugent.be/2020/02/25/vlaamse-jongeren-slapen-te-weinig/>
- Jellinek. (2020, juli). Kan cannabis als medicijn worden gebruikt? Jellinek. Geraadpleegd op 7 februari 2022, van <https://www.jellinek.nl/vraag-antwoord/kan-cannabis-als-medicijn-worden-gebruikt/>
- Jellinek. (2022, 10 maart). Werking en effect Cannabis / Wiet en Hasj. Geraadpleegd op 2 juni 2022, van <https://www.jellinek.nl/informatie-over-alcohol-drugs/drugs/cannabis-wiet-hasj/werking-effect/>
- Kamps, L. (2021, 17 november). Alcohol en (slecht) slapen: wat je moet weten. ALCOHOLinfo.nl. Geraadpleegd op 31 januari 2022, van <https://www.alcoholinfo.nl/gezondheid/alcohol-en-slapen>
- Kennisnet. (2020, 1 april). Presenteren. reisgidsdigitaallemateriaal. Geraadpleegd op 29 mei 2022, van <https://www.reisgidsdigitaallemateriaal.org/werkvormen/presenteren/#:~:text=Een%20presentatie%20wordt%20vaak%20ingezet,hets%20begin%20van%20een%20schooljaar.>
- Klascement. (z.d.). Hoekenwerk. Geraadpleegd op 29 mei 2022, van <https://www.klascement.net/iedereenteltmee/map/hoekenwerk>
- Maat in de shit voor het onderwijs. (z.d.). VAD. Geraadpleegd op 9 januari 2022, van <https://www.vad.be/catalogus/detail/maat-in-de-shit-voor-het-onderwijs>
- Michalik, J. (2022, 5 januari). Wat is alcohol? ALCOHOLinfo.nl. Geraadpleegd op 29 januari 2022, van <https://www.alcoholinfo.nl/feiten/wat-is-alcohol>
- Mostrey, K. M. (z.d.). Begeleid zelfstandig leren. Bzl. Geraadpleegd op 29 mei 2022, van <http://www.bzl.be/cursussen/index.asp?id=inh-wat.htm>
- Nederlands herseninstituut. (z.d.). Verslaving: een overzicht. Geraadpleegd op 3 februari 2022, van <https://herseninstituut.nl/brainfacts/verslaving/>

- Nieuwenhuys, A., Knufinke, M., Geurts, S., Moen, M., Maase, K., Willems, J., ... & Kompier, M. (2016). Slaap en presteren bij topsporters.
- Nina De Paepe, N. P. (z.d.). Gids voor alcohol en drugbeleid op school. VAD. Geraadpleegd op 29 januari 2022, van <https://www.vad.be/artikels/detail/drugbeleid-op-school>
- Novadic-Kentron. (2016). Effecten van alcohol en drugs op het lichaam. Geraadpleegd op 7 februari 2022, van <https://www.novadic-kentron.nl/ben-ik-verslaafd/effecten-van-alcohol-en-drugs-op-het-lichaam/>
- Onderwijsleergesprek: goede vragen stellen en effectief omgaan met antwoorden | Expertisecentrum Hoger Onderwijs | Universiteit Antwerpen. (2016, februari). Universiteit Antwerpen. Geraadpleegd op 17 mei 2022, van <https://www.uantwerpen.be/nl/centra/expertisecentrum-hoger-onderwijs/didactische-info/onderwijstips-chronologisch/archief/onderwijsleergesprek/>
- Rosiers, J. R. (2021, 15 januari). Evolutie in gebruik van alcohol (alle leerlingen) [Lijngrafiek]. VAD. <https://www.vad.be/artikels/detail/vad-leerlingenbevraging-2018-2019>
- Rosiers, J. R. (2021, januari 15). Evolutie in Cannabisgebruik (alle leerlingen) [Lijngrafiek]. VAD. <https://www.vad.be/artikels/detail/vad-leerlingenbevraging-2018-2019>
- Schrooten, J. S. (2018, 9 februari). Het drugwiel, een nieuwe model voor productinformatie. VAD. Geraadpleegd op 1 februari 2022, van <https://www.vad.be/artikels/detail/het-drugwiel-eeen-nieuw-model-voor-productinformatie>
- Slaapwel. (z.d.). CM. Geraadpleegd op 9 januari 2022, van <https://www.cm.be/slaapwel>
- Slingeland ziekenhuis slaapcentrum. (z.d.). Wat is slaap? Slingeland ziekenhuis. Geraadpleegd op 21 september 2021, van <https://slaapcentrum.slingeland.nl/kenniscentrum/Slaapcentrum/Wat-is-slaap%3F836/845>
- Talamini, L. (2010). Slapen om te leren. In Brein@ work (pp. 201-210). Bohn Stafleu van Loghum, Houten.
- Trimbos Instituut. (2019, 15 mei). Expertisecentrum Alcohol. Expertisecentrum Alcohol Trimbos. Geraadpleegd op 10 januari 2022, van <https://expertisecentrumalcohol.trimbos.nl/items/details/het-verslavende-effect-van-alcohol>
- UZA. (2021, 6 oktober). Slapeloosheid (insomnie). Geraadpleegd op 1 februari 2022, van <https://www.uza.be/behandeling/slapeloosheid-insomnie>
- VAD. (2021, 6 december). Alcohol: de cijfers | Druglijn.be. Druglijn. Geraadpleegd op 29 januari 2022, van <https://www.druglijn.be/over-ons/schoolopdracht-drugs/cijfers-en-statistieken/alcohol>

-
- VAD. (2016, 1 maart). Drugbeleid op School. Geraadpleegd op 4 juni 2022, van <https://www.vad.be/artikels/detail/drugbeleid-op-school>
 - Van den Buys, T. V. B. (2020). Wie bepaalt wat je doet? In P. V. Verscuren & A. V. Verstraelen (Reds.), LEF jong (130ste editie, pp. 74–78). Plantyn.
 - Van den Buys, T. V. B., Verscuren, P. V., & Verstraelen, A. V. (2020). LEF: Uit de veren (130ste editie). Plantyn.
 - van der Werf, Y. (2016). Iedereen slaapt: alles wat we willen weten over onze nachtrust. Singel Uitgeverijen.
 - Verbeek, I., & Van de Laar, M. (2010). Verbeter je slaap. Springer Science & Business Media
 - Verslaving. (2021, 6 oktober). Geraadpleegd op 10 oktober 2021, van <https://www.politie.be/5425/vragen/slachtofferzorg/verslaving>
 - Vlaamse overheid. (z.d.). WAT WAT. WAT WAT drugs. Geraadpleegd op 12 april 2021, van <https://www.watwat.be/zoeken#query=drugs>
 - Vlaamse overheid. (z.d.-a). Vlaams expertisecentrum voor alcohol en andere drugs. vad. Geraadpleegd op 13 april 2021, van <https://www.vad.be/>
 - Vlaamse overheid. (z.d.-b). WAT WAT. WAT WAT slaap. Geraadpleegd op 12 april 2021, van https://www.watwat.be/slaap?qclid=Cj0KCQjwmcWDBhCOARIsALgJ2QdQA0kVtcE92DPqLdu23A1NsUPSmtYCAz7Vx0UmFQDI4arUS13Mn1oaAtZREALw_wcB
 - Vlaamse overheid. (z.d.-c). WAT WAT. WAT WAT alcohol. Geraadpleegd op 12 april 2021, van <https://www.watwat.be/zoeken#query=alcohol>
 - Volksgezondheidszorg. (2017). Slapen | Cijfers & context | Huidige situatie. <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/slapen/cijfers-context/huidige-situatie#node-slaapduur-naar-leeftijd>
 - Wat is alcohol? | Druglijn.be. (z.d.). Druglijn. Geraadpleegd op 29 januari 2022, van <https://www.druglijn.be/drugs-abc/alcohol/wat-is-alcohol>
 - Wiegman, M. W. (z.d.). Gevolgen drugsgebruik. Nederlands jeugdinstituut. Geraadpleegd op 7 februari 2022, van [https://www.nji.nl/middelenmisbruik-en-verslaving/gevolgen-drugsgebruik#:~:text=Door%20drugsgebruik%20merken%20mensen%20vermoeidheid,vatbaarheid%20voor%20\(infectie\)ziekten.](https://www.nji.nl/middelenmisbruik-en-verslaving/gevolgen-drugsgebruik#:~:text=Door%20drugsgebruik%20merken%20mensen%20vermoeidheid,vatbaarheid%20voor%20(infectie)ziekten.)
 - Wikipedia-bijdragers. (2022, 17 maart). Euphoria (televisieserie). Wikipedia. Geraadpleegd op 5 juni 2022, van [https://nl.wikipedia.org/wiki/Euphoria_\(televisieserie\)](https://nl.wikipedia.org/wiki/Euphoria_(televisieserie))
 - Wiers, R. W., & Theunissen, N. (2002). Alcohol en de jeugd: gebruik, misbruik, kwetsbaarheid en interventie. *Bosch JD et al (red). Jaarboek ontwikkelingspsychologie, orthopedagogiek en kinderpsychiatrie, 5*, 143-67.

Geraadpleegde werken

- All-in-one tool voor interactief, online onderwijs - LessonUp. (z.d.). <https://www.lessonup.com>. Geraadpleegd op 17 mei 2022, van <https://www.lessonup.com/site/nl/wat-is-lessonup>
- Derie, M. D. (2012, 12 januari). Alcohol: Effecten en gevolgen. KlasCement. Geraadpleegd op 1 juni 2022, van <https://www.klascement.net/downloadbaar-lesmateriaal/33952/alcohol-effecten-en-gevolgen/?previous#preview>
- kahoot. (z.d.). Kahoot What is it. Geraadpleegd op 29 mei 2022, van <https://kahoot.com/what-is-kahoot/>
- KlasCement info@klascement.net, & De Cleyn, I. C. (2009). Project alcohol. KlasCement. Geraadpleegd op 1 juni 2022, van <https://www.klascement.net/downloadbaar-lesmateriaal/2301/project-alcohol/?previous>
- KlasCement info@klascement.net. (2010). Alcohol en verslaving: Bundel. KlasCement. Geraadpleegd op 1 juni 2022, van <https://www.klascement.net/downloadbaar-lesmateriaal/14978/alcohol-en-verslaving-bundel/?previous#preview>
- KlasCement info@klascement.net. (2010b). Cannabis hoe zit dat nu: Informatie en invulbundel. KlasCement. Geraadpleegd op 1 juni 2022, van <https://www.klascement.net/downloadbaar-lesmateriaal/15047/cannabis-hoe-zit-dat-nu-informatie-en-invulbundel/?previous#preview>
- Schevenels, R. S. (2015). Drugs: Thema. KlasCement. Geraadpleegd op 21 april 2022, van <https://www.klascement.net/downloadbaar-lesmateriaal/53026/drugs-thema/?previous>
- VAD. (2013). Maat in de shit voor het onderwijs. Geraadpleegd op 1 juni 2022, van <https://www.vad.be/catalogus/detail/maat-in-de-shit-voor-het-onderwijs>

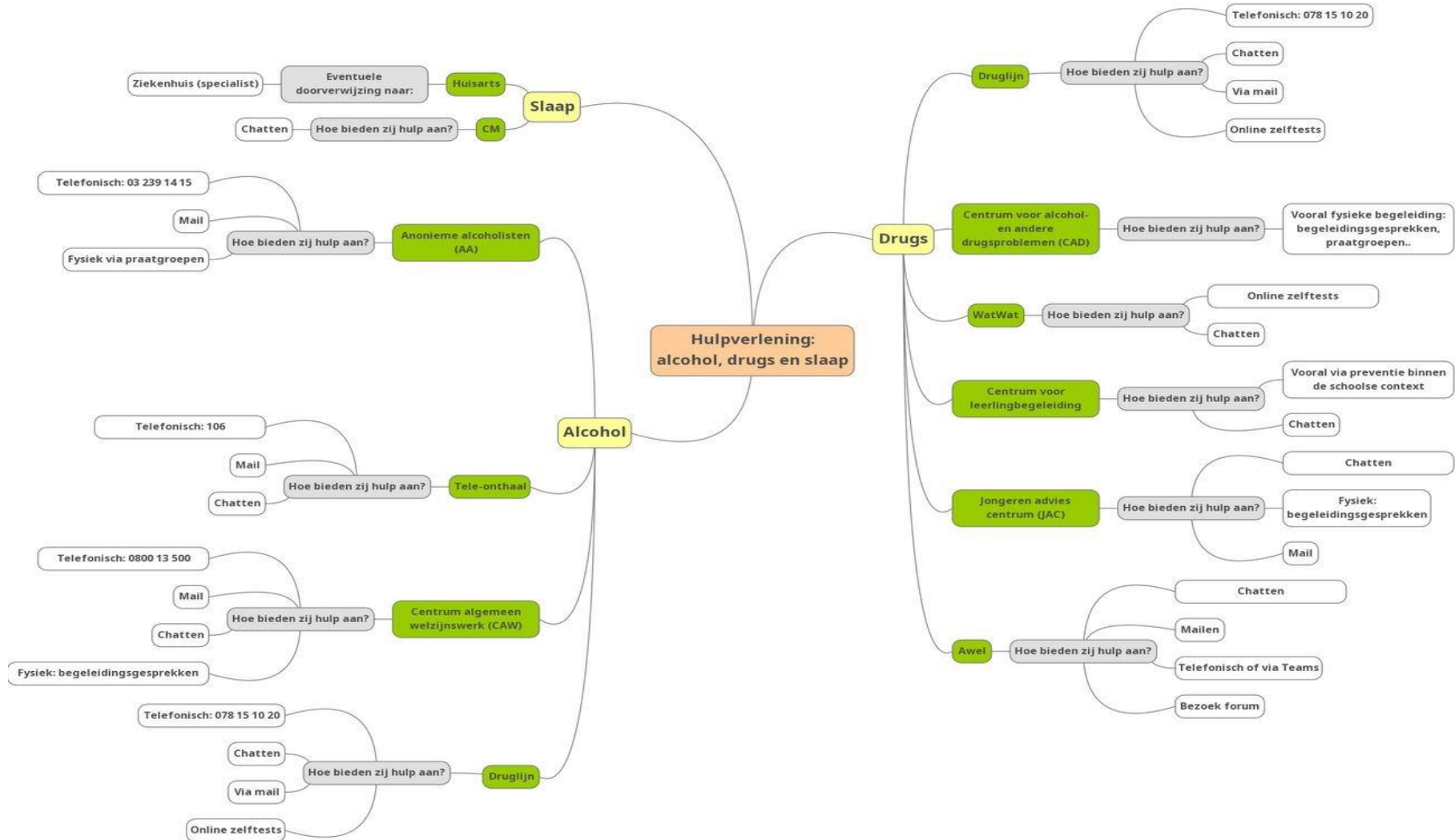
Bijlagen

Bijlage 1: matrix Excel

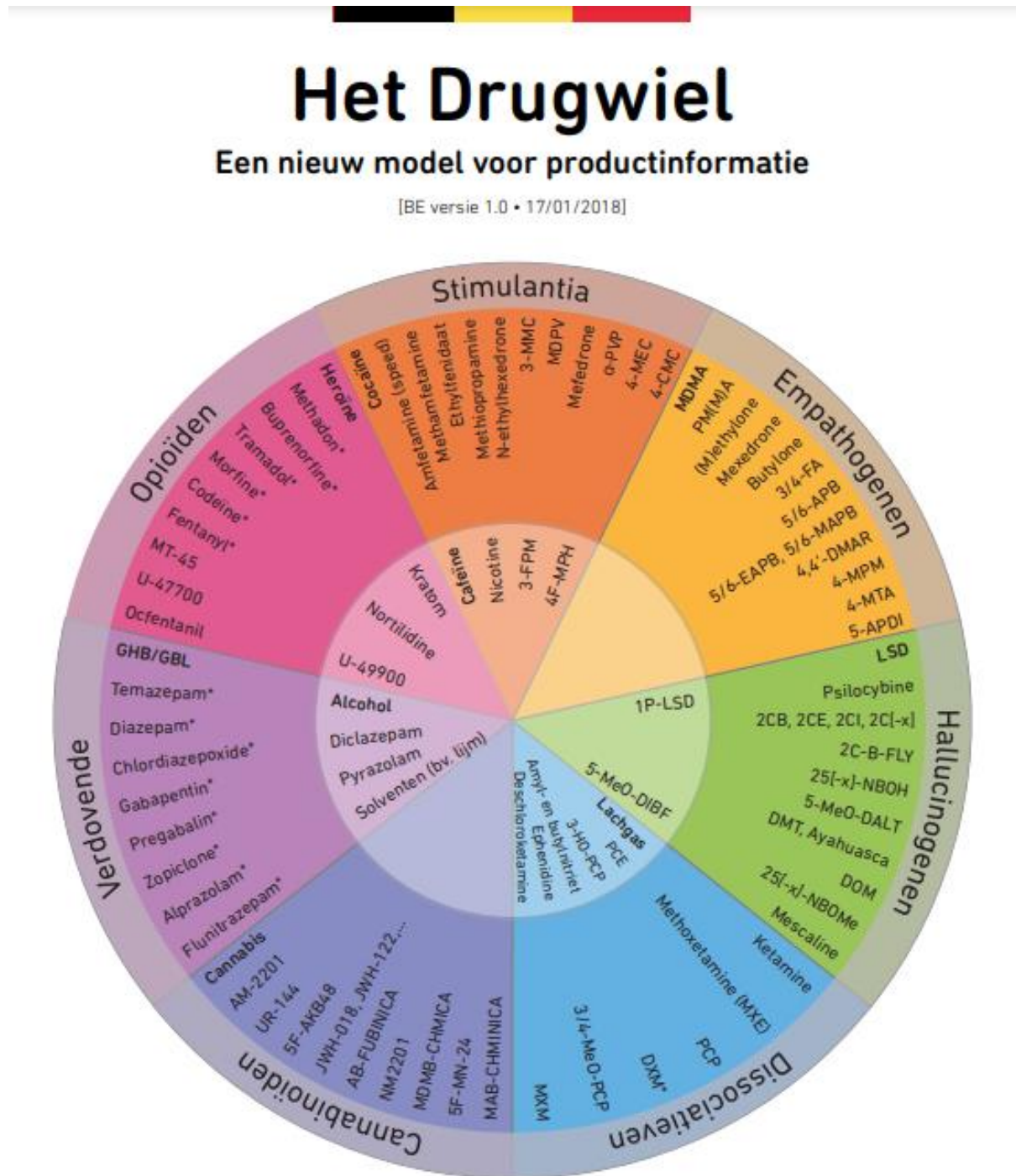
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1	Drugs	Lefl (uit de veren)	Maat in Shit	Rock zero	Miks	Samen op stap	Mens en samenleving	Fiks							
2	Postieve effecten van drugs														
3	Negatieve effecten van drugs		X	X		X									
4	Bewustmaking van het veilig gebruik		X	X		X									
5	Effecten op lange termijn		X												
6	Leerlingen laten nadenken over eigen houding tegenover middelengebruik		X	X		X									
7	Informatie aanbieden waar jongeren terecht kunnen met verslavingsproblemen		X			X									
8	De leerlingen leren grenzen stellen.		X	X											
9	Wetgeving rond alcohol en drugs gebruik					X									
10	Groepsdruk		X	X		X									
11	Slaap	Lefl (uit de veren)	Maat in Shit	Rock zero	Miks	Samen op stap	Mens en samenleving	Fiks							
12	Negatieve en positieve effecten	X													
13	Waarom is slaap belangrijk?	X													
14	Wat doet slaap met ons?	X													
15	Wat is er allemaal gelinkt aan onze slaap? (link met hersenen)	In de B-stroom gaan ze hier dieper op in dan in de A-stroom													
16	Wat is slaap? --> slaapfasen (REM-slaap..)	Ongeveer													
17	Wat doet je lichaam tijdens je slaap?	X													
18	Hoe kan je je slaap verbeteren?	X													
19	Alcohol	Lefl (uit de veren)	Maat in Shit	Rock zero	Miks	Samen op stap	Mens en samenleving	Fiks							
20	Negatieve en positieve effecten (meestal altijd negatieve effecten)		X	X		X									
21	Bewustmaking van het veilig gebruik		X	X		X									
22	Effecten op lange termijn		X												
23	Leerlingen laten nadenken over eigen houding tegenover middelengebruik		X	X		X									
24	Informatie aanbieden waar jongeren terecht kunnen met verslavingsproblemen		X			X									
25	De leerlingen leren grenzen stellen.		X	X											
26	Wetgeving rond alcohol en drugs gebruik					X									
27	Groepsdruk		X	X		X									
28															
29															
30															
31															
32	Bezoek educatief centrum														
33	Spel trip (16+)	laagdrempelig, wet ivm alcohol en drugs wordt besproken, leerkrachten krijgen zicht op het middelen gebruik, wat weten de leerlingen													
34	Wiet Weed (14j)	Spel (soort monopoly) rond alcohol drugs en gokken, de risico's, slaapmiddelen													
35	Unplugged	Soorten drugs, hulp, stellingen, zelftest, inschatten gebruik ook bij vrienden													
36	VAD alcohol en cannabis zonder boe of bah	lessenkpakket													
37															

Maat in shit: lessenkpakket rond alcohol en drugs
Samen op stap: lessenkpakket + spelletjes

Bijlage 2: mindmap organisaties



Bijlage 3: Het Drugwiel met een overzicht van de soorten drugs



Stoffen in de binnenring zijn legaal. Stoffen in de buitenring zijn illegaal of zijn voorschrijfplichtig*.

Aangepast aan de Belgische context door VAD en WIV op 17/01/2018.

Niet voor commerciële doeleinden: www.thedrugswheel.com voor licentiedetails



The Drugs Wheel by Mark Adley is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. Permissions beyond the scope of this license may be available by contacting mark@thedrugswheel.com.

Designed in collaboration with DrugWatch: an informal association of charities, organisations and individuals who share an interest in establishing a robust early warning system in the UK for all types of drugs.

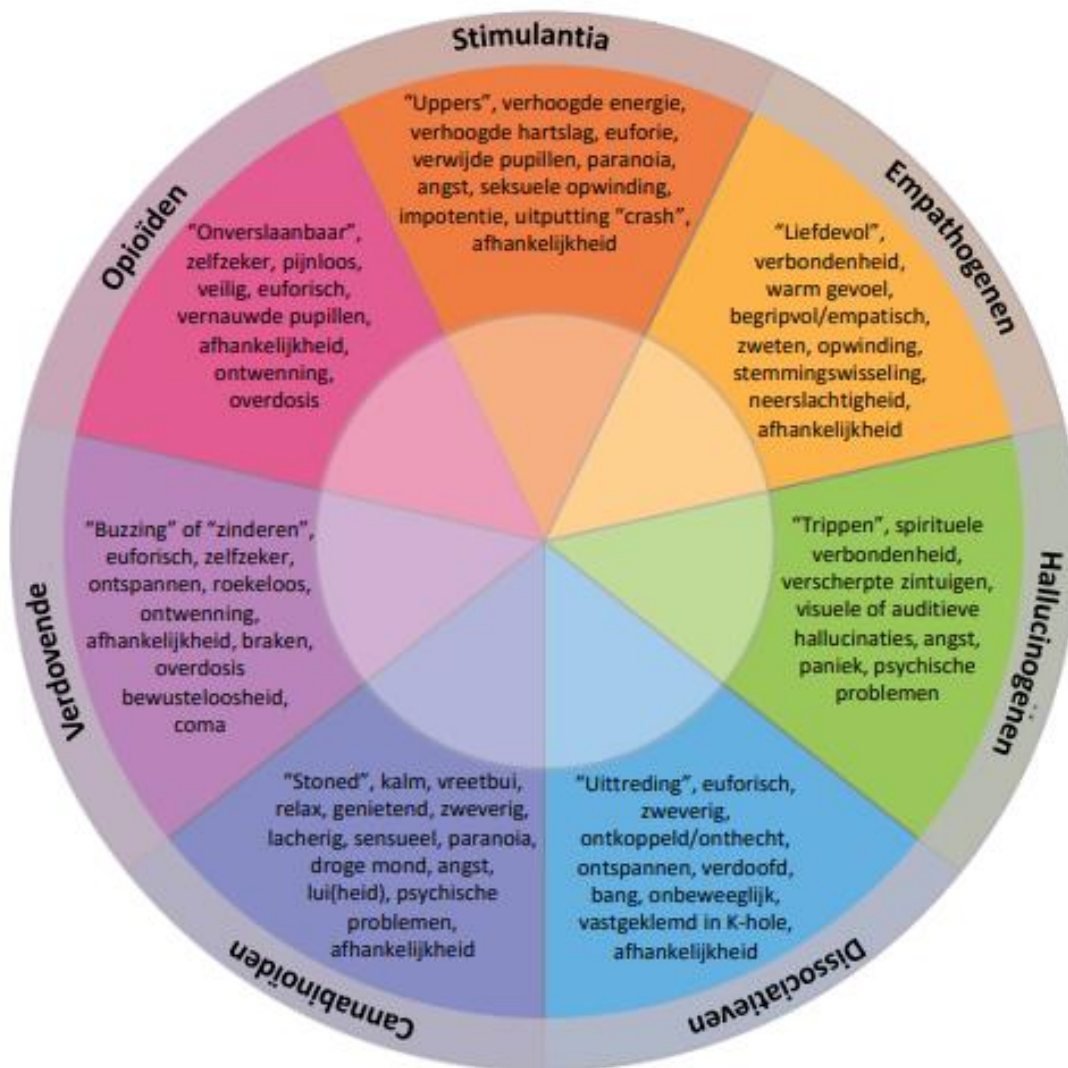


Bijlage 4: Drugwiel: effecten

Het Drugwiel

Een nieuw model voor productinformatie

Effecten per categorie



Vertaald door VAD en WIV op 21/12/2016.



The Drugs Wheel by Mark Adley is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/). Based on a work at www.thedrugswheel.com. For further licensing details visit www.thedrugswheel.com



Designed in collaboration with DrugWatch. An informal association of charities, organisations and individuals who share an interest in establishing a robust early warning system in the UK for all types of drugs.

Bijlage 5: Het lessenpakket



deze bundel is van:



Doelstellingen

1.1: De leerlingen ontwikkelen een gezonde levensstijl.

1.2: De leerlingen zijn bereid om te reageren op mogelijk verslavend gedrag.

1.3: De leerlingen vergelijken hun eigen gezondheidsgedrag met recente wetenschappelijke inzichten.



Foto 1

Inleiding

Maak kennis met de hoofdpersonages.

Cassie

Cassie is een meisje van 17 jaar.

Al op jonge leeftijd ging haar vader er vandoor met een andere vrouw. De mama van Cassie, Judith, heeft het er heel erg moeilijk mee. Hierdoor is Judith beginnen drinken. Ook Cassie mist haar vader ontzettend. Wanneer ze hem probeert te bellen neemt hij niet meer op. Zelfs als ze jarig is laat hij niet meer van zich horen.



Foto 2

Doordat Judith alcoholist is, was het vaak moeilijk voor haar om haar kinderen op te voeden. Zo werd Cassie vaak aan haar lot overgelaten en moest ze voor zichzelf en haar jongere zusje Lexi zorgen. Hierdoor ondervindt Cassie veel moeite met het uiten van haar gevoelens en wil ze ook vaak in de belangstelling staan. Doordat ze de liefde en de aandacht van haar moeder gemist heeft gedurende haar groei tot adolescent, zoekt ze op deze manier bevestiging. Cassie geniet van aandacht, zeker van jongens. Cassie kan soms impulsief reageren hierdoor denkt ze niet altijd even goed na in de keuzes die ze maakt. Al snel gebruikt Cassie zelf alcohol en soms gebruikt ze zelfs drugs. Om zich beter te voelen drinkt ze dagelijks een fles wijn.

Rue

Rue is een meisje van 19 jaar

Op haar 16^{de} overleed Rue haar vader aan kanker. Voor het gezin was dit een heftige periode, zeker voor de adolescent Rue. Zij had een heel goede band met haar vader dus het voelde alsof heel haar wereld was ingestort. Rue was op dat moment ontzettend kwetsbaar. Ze heeft gelukkig wel heel veel vrienden die jammer genoeg vooral in het drugsmilieu zitten. Al snel grijpt Rue naar drugs om zich beter te voelen. Helaas zorgt dit voor een grote kloof tussen haar en haar moeder en zusje. Rue verliest meer en meer de controle over haar leven.



Foto 3



Foto 4

Het verhaal van Cassie

Je maakte zonet kennis met Cassie. Scan nu de QR-code, lees de tekst en beantwoord de vraagjes.



1. Wat is alcohol?



De alcohol die geschikt is voor consumptie heet ethylalcohol (ethanol). In pure vorm is het een reuk- en smaakloze vloeistof die bij het drinken een branderig gevoel geeft.

De belangrijkste soorten alcoholhoudende dranken zijn bier, wijn en sterke (gedistilleerde) drank.

De concentratie alcohol in een drank wordt in België meestal uitgedrukt in graden. Vaak zie je op een fles of verpakking ook de vermelding vol%. Dit betekent 'volume procent' en geeft het aantal milliliter pure alcohol per 100 milliliter drank weer. In de praktijk zit er ongeveer 10 gram alcohol in een glas alcohol wanneer je alcohol drinkt uit het daartoe bestemde glas (dus bier uit een bierglas, wijn uit een wijnglas,...)

Alcohol wordt meestal gedronken, maar het wordt ook in voedsel (denk maar aan sommige sauzen, pralines, gebak) verwerkt.

Bron: druglijn.be

A. De belangrijkste soorten alcoholhoudende dranken zijn:

1. _____
2. _____
3. _____

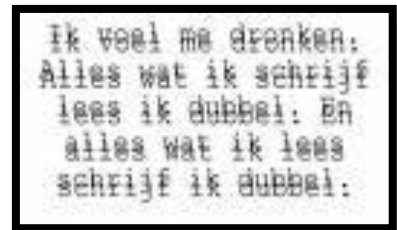
2. De effecten van alcohol op ons lichaam

2.1 Wat doet alcohol?

Alcohol verdooft de hersenen. Dit betekent, dat de hersenen niet goed meer kunnen werken. Iemand die alcohol heeft gedronken, gaat zich anders gedragen. Door alcohol kun je minder goed denken, voelen en bewegen. Je kan ook dubbel gaan zien. Meestal drinkt iemand alcohol omdat het gezellig is. Een ander voelt zich door alcohol misschien minder verlegen.

En soms... drinkt iemand het om nare gevoelens niet meer te hoeven voelen.

Heel veel mensen doen het om erbij te horen. Als mensen jarenlang te veel alcohol drinken, kunnen ze ziek worden. Hersenen, hart, lever en maag kunnen beschadigd raken. Verslaving kan de reden zijn voor het grote alcoholverbruik van mensen. Het betekent dat je niet meer zonder alcohol kan. Je drinkt dan dagelijks. We spreken van alcoholisme wanneer men 7 glazen (vrouw) of 14 glazen (man) per week drinkt. Ook word je lichamelijk en psychologisch afhankelijk van alcohol. Je lichaam wil steeds meer en meer. Wanneer men wil stoppen kunnen er angstgevoelens en psychische problemen optreden.



A. Waarom drinkt Cassie vaak alcohol?

B. Link de gevolgen van alcohol uit de bovenstaande tekst aan Cassie haar gedrag.

1 _____

2 _____

3 _____

2.2 Alcohol en onze hersenen

Alcohol is een verdovend middel en heeft een effect op alle hersencellen, hierdoor verloopt de communicatie tussen de neuronen vertraagd. Hersencellen gaan anders functioneren. Onze hersenen ontwikkelen zich tot en met 23 jaar. Tot die tijd zijn de hersenen kwetsbaar voor giftige invloeden. Overmatig veel drinken kan dus voor onherstelbare beschadigingen zorgen. Scan de QR-code voor meer informatie!



Bron: Alcoholhulp

A. Noteer onder elk deel uit de hersenen 1 passend gevolg van overmatig alcohol drinken. Je kan gebruik maken van de website alcoholhulp.be deze vind je terug onder het tabblad “alcohol – extra bronnen”.

1. (Pre) frontale cortex

Gevolg: _____

2. Hippocampus

Gevolg: _____

3. Cerebellum (kleine hersenen)

Gevolg: _____

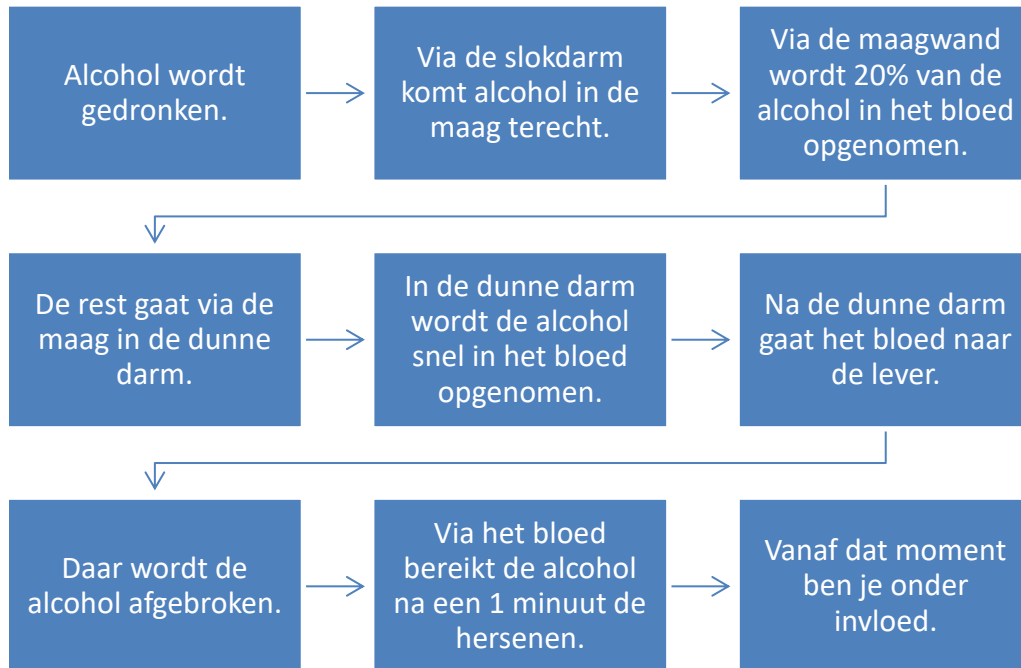
4. Medulla (hersenstam)

Gevolg: _____

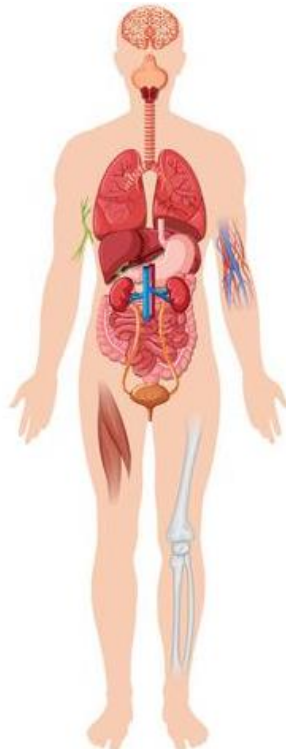
5. Hypofyse

Gevolg: _____

2.3 Hoe neemt ons lichaam alcohol op?



- A. Duid op de tekening aan welke organen leiden onder regelmatig alcoholgebruik. Benoem ook de organen.**



2.4 Wat gebeurt er met je lichaam nadat je alcohol hebt gedronken?

Enkele lichamelijke effecten:

- Uitdroging van het lichaam (een kater)
- Hoofdpijn
- Misselijkheid en overgeven
- Black out
- Alcoholvergiftiging



Beantwoord de onderstaande vragen. Je kan gebruik maken van de website alcoholhulp.be. Scan de QR-code om de website te gebruiken.

- A. Leg in eigen woorden uit wat een kater is.**

- B. Geef 1 oorzaak van een kater.**

C. Welke giftige stof zorgt voor hoofdpijn?

D. Wat is een black out?

E. Tot wat kan een alcoholvergiftiging leiden?



Foto 5

Er zijn niet alleen lichamelijke gevolgen gebonden aan het overmatig gebruik van alcohol. Op de website van Alcoholhulp vind je nog 3 andere gevolgen terug. Noteer ze in de tabel bij de juiste foto.

<p>Foto 6</p> 	<p>Gevolg:</p>
<p>Foto 7</p> 	<p>Gevolg:</p>
<p>Foto 8</p> 	<p>Gevolg:</p>

2.4 Soorten drinkers

- Overmatig drinken
- Alcoholmisbruik
- Binge drinken
- Alcoholafhankelijk/ alcoholverslaving

A. Welk soort drinker is Cassie en waarom?

B. Welk soort drinker is Maddy en waarom?

Op de website van alcoholhulp (tabblad: problematisch drinken – vormen) vind je terug welke soorten drinkers er zijn en wat elke soort inhoudt. Dit zal je helpen om de vragen op te lossen.

2.5 Alcohol VS slaap

Cassie drinkt vaak om beter te slapen. Helpt dit wel echt? We bekijken een filmfragment over alcohol VS slaap. (Youtube)

<https://www.youtube.com/watch?v=9YjHJiMrMQU>

A. Wat kan Cassie doen om beter te slapen? Noteer enkele tips voor haar.

Oefening

De leerkracht deelt 4 post-its uit. Op de post-it noteer je:

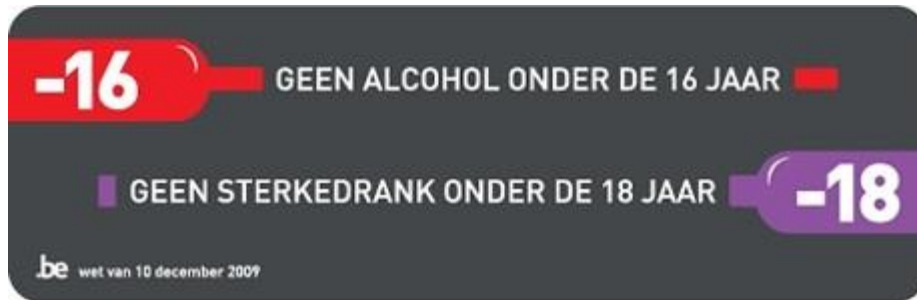
- Een reden waarom jongeren drinken
- Een reden waarom jongeren nee zeggen tegen alcohol
- Een voordeel van alcohol
- Een nadeel van alcohol

De antwoorden bespreken we klassikaal.

3. Wetgeving

3.1 Alcohol en leeftijd

In België zijn er verschillende wetgevingen die de onderwerpen “alcohol” en “dronkenschap” dekken.



In België is het verboden om alcohol te verkopen, te schenken of aan te bieden aan jongeren onder 16 jaar. Sterke drank mag men niet verkopen, schenken of aanbieden aan min-achttienjarigen. Vermits cocktails en mixdranken zoals Breezers sterke drank bevatten, mogen ze evenmin worden verkocht of gratis uitgedeeld aan minderjarigen.

A. Mocht Cassie alcohol drinken op het feest?

B. Cassie dronk ook enkele wodka redbulls op het feestje. Mocht zij dit drinken volgens de wet?

3.2 Alcohol in het verkeer

Scan de QR-code en lees het verhaal van Maddy.

Lees het artikel uit het VRT-nieuws en beantwoord de onderstaande vragen.



A. Mocht Maddy onder invloed van alcohol naar huis rijden?

B. Is het strafbaar om onder invloed van alcohol te rijden? Welke straffen staan hierop? Je kan gebruik maken van de extra bronnen om de vraag te beantwoorden. Zie tabblad alcohol extra bronnen.

C. Geldt er voor Maddy een 0 tolerantie?

D. Vind jij dat er een 0 tolerantie moet komen voor beginnende bestuurders? Onderbouw je mening met argumenten.

E. Stel nu dat Maddy met de fiets naar huis zou zijn gegaan, mocht ze dan wel naar huis fietsen? Tip: Surf naar de website van 'WatWat' om een antwoord te formuleren op de vragen.

F. Hoeveel glazen mag je drinken als je nog met de fiets gaat rijden?

Filmfragment

Bekijk op de website het filmfragment van VTM-nieuws. Mag je dronken langs de openbare weg naar huis wandelen? Je kan het fragment terugvinden bij het tabblad 'alcohol - extra bronnen'.



Bron: VTM-nieuws

Lees het artikel uit het VRT-nieuws

Nultolerantie voor alcohol bij beginnende bestuurders



Bestuurders die net hun rijbewijs hebben gehaald, zullen drie jaar lang geen glaasje alcohol mogen drinken als ze nog moeten rijden. Minister van Verkeer Jacqueline Galant (MR) legt de grens voor beginners op 0,2 promille, wat overeenkomt met een nultolerantie. Het aantal verkeersdoden moet omlaag, klinkt het.

De huidige grens ligt voor iedereen op 0,5 promille alcohol in je bloed, goed voor één tot twee pintjes. Enkel professionele chauffeurs moeten zich momenteel houden aan 0,2 promille en daar komen binnenkort dus ook de beginnende - en dus onervaren - bestuurders bij. De grens van 0,2 promille is eigenlijk een nultolerantie en betekent dat je niets kunt drinken als je niet wil betrap worden tijdens een controle.

Dat de grens niet helemaal op 0 komt te staan, is een technische kwestie omdat in sommige gerechten ook alcohol verwerkt wordt. "Dan zou je ook mensen moeten beboeten die een kreeftensoep met een vleugje alcohol hebben gegeten", verklaart het Belgisch Instituut voor Verkeersveiligheid (BIVV).

"Jongeren betekenen meer risico"

Minister Galant (zie foto in tekst) wil met de maatregel het aantal verkeersdoden in ons land doen dalen en hoopt het wetgevende werk ten laatste binnen zes maanden rond hebben. "Hoe sneller, hoe liever", klinkt het daar.

Het Belgisch Instituut voor de Verkeersveiligheid (BIVV) is tevreden met de maatregel. "Wij pleiten hier al jaren voor", zegt Karin Genoe. "Men wil hiermee de grote risico's in het verkeer rondrijden onder invloed vermijden."

Hoewel uit eerdere studies blijkt dat net veertigers en vijftigers minder rekening houden met de gevaren van alcohol achter het stuur, blijkt het toch evident dat jonge bestuurders gevisieerd worden door de nieuwe maatregel. "Op basis van recente cijfers blijkt dat het alcoholverbruik bij hen weer toeneemt. Bovendien betekenen jongeren door hun onervarenheid meer risico in het verkeer dan ouderen", verklaart het BIVV. "Ze zijn minder in staat om risicosituaties in het verkeer in te schatten."

Bron: VRT-nieuws - 2015

4. Hulp



Cassie is op zoek naar hulp voor haar alcoholprobleem. Kan jij enkele hulpbronnen opzoeken voor Cassie? Noteer ze hieronder op de lijstjes.

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

Ga naar het tabblad 'test jezelf' op de website. Klik op de link en doe de zelftest. We bespreken de resultaten klassikaal.



Het verhaal van Rue

Scan de QR-code en lees het verhaal.



1. Wat zijn drugs?

Drugs zijn **alle stoffen die je gevoelens, zintuigen en bewustzijn kunnen beïnvloeden**. Ze kunnen je oppeppen of verdoven of gewoon veranderen wat je ziet of voelt. Je hebt drugs die toegelaten worden door de wet, zoals alcohol, maar ook drugs die verboden zijn door de wet zoals cannabis, cocaïne, ... De meest gekende softdrug is cannabis. Maar laat ons voor eens en voor altijd duidelijk zijn: **cannabis is een illegale drugs en dus verboden**, zowel voor minder- als meerderjarigen. Dit betekent dat je geen cannabis in je bezit mag hebben, verkopen, invoeren, produceren of gebruiken. Ook medicijnen kunnen als drug misbruikt worden, maar je kan pas van drug spreken als een stof niet om de juiste medische redenen maar doelbewust voor roes of genot misbruikt wordt.

A. Welke drug kan gebruikt worden om medische reden?

B. Welke drugs heeft Rue allemaal al eens gebruikt?

2. Effect van drugs op ons lichaam

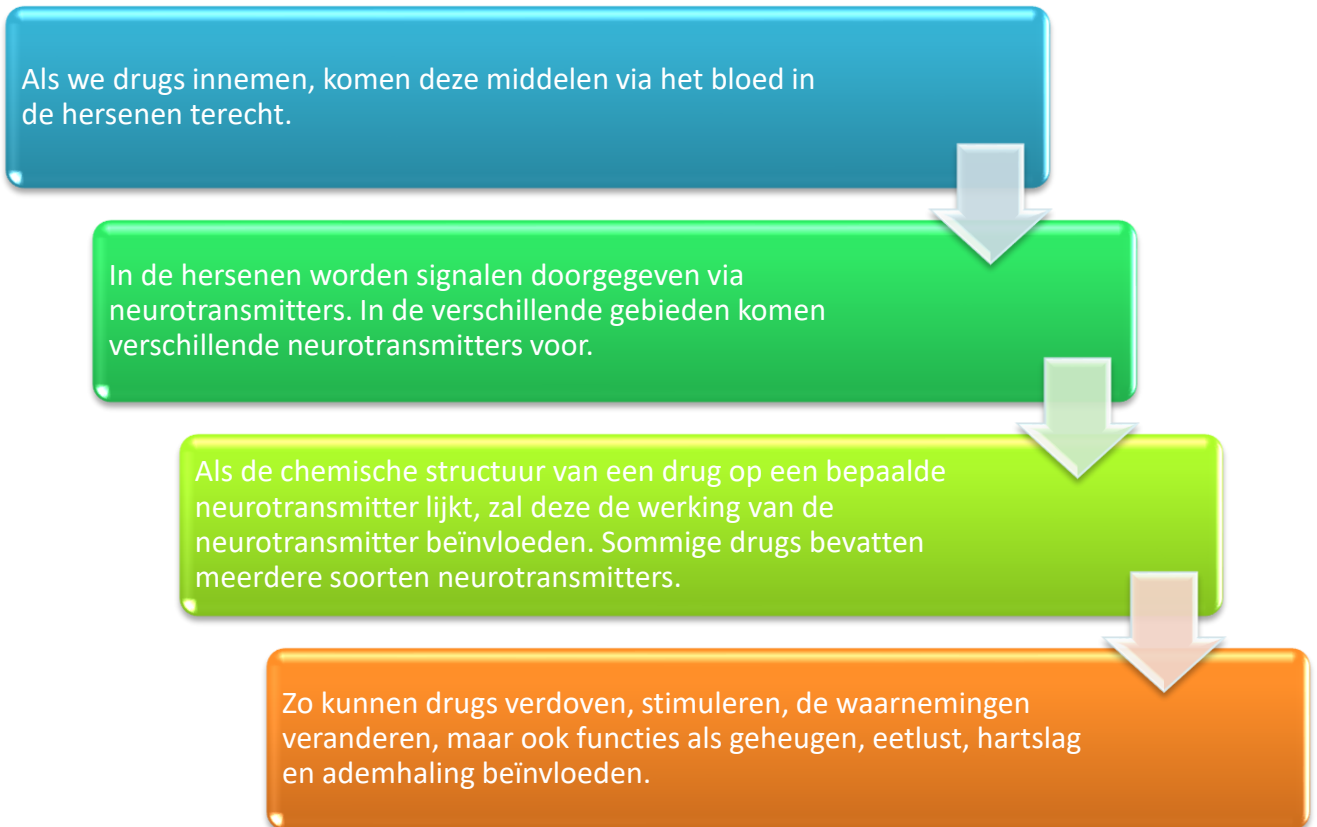
Ga op de website naar het tabblad "wat doet drugs met ons lichaam?" Bekijk het filmfragment aandachtig en beantwoord de vragen.

A. Wat voelt Rue wanneer ze drugs gebruikt? Beschrijf dit kort.

B. Waarom gebruikt Rue drugs?

2.1 Drugs en onze hersenen

Waarom hebben drugs een bepaald effect op onze hersenen? Om deze vraag te beantwoorden moeten we kijken naar de neurotransmitters (=boodschappenjongens). Dit zijn chemische stoffen die helpen om de informatie van de ene zenuwcel door te geven aan de andere. Drugs zijn stoffen die net op dit proces inspelen. Ze vervormen of verstoren het proces.



Scan de QR-code en bekijk het filmfragment voor meer informatie en beantwoord de vragen.

A. Welke 3 soorten drugs worden in het filmpje besproken?

B. Benoem de 3 belangrijkste neurotransmitters.

C. Welke drug zorgt voor een gevoel van “verbondenheid”?

D. Voor wat zorgt dopamine?



E. Welke neurotransmitter wordt getriggerd door cocaïne?

KUNNEN JE HERSENEN JE KWETSBAARDER VOOR VERSLAVING MAKEN?

WAT MAAKT HET PUBERBREIN KWETSBAARDER VOOR VERSLAVING?

De structuren in de voorste delen van de cortex, de **prefrontale cortex**, zijn belangrijk om

- keuzes te maken en beslissingen te nemen
- te reflecteren op het eigen gedrag en op de normen van de omgeving.

De beloningsgebieden die ervoor zorgen dat jongeren de drang voelen om te experimenteren met nieuwe ervaringen ontwikkelen sneller dan de controlegebieden die belangrijk zijn om ons gedrag te kunnen controleren en onderdrukken. De prefrontale cortex ontwikkelt zich tot 22 à 23 jaar.

De **prefrontale cortex** van een puber of adolescent is dus nog niet volgroeid en dat maakt dat een adolescent:

- zich meer laat leiden door emotie dan rede
- extra gevoelig is voor beloning op korte termijn en minder voor de gevolgen van zijn gedrag op langere termijn een lagere impulscontrole heeft

Dit maakt dat adolescenten kwetsbaarder zijn voor problemen door middelengebruik. Daarom is het belangrijk om het starten van middelengebruik zo lang mogelijk uit te stellen.

Als de **prefrontale cortex** meer volgroeid is, zal iemand:

- Meer zelfbewust zijn
- Meer eigen identiteit hebben, en minder gevoelig zijn voor groepsdruk
- Meer verantwoordelijkheid nemen
- Meer vooruit denken
- Meer (zelf-)reflecteren

Bron: het Vlaams expertisecentrum voor alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie, gokken en gamen. (VAD)

2.2 Effecten korte termijn VS lange termijn

Drugsgebruik brengt altijd risico's met zich mee, zoals het gevaar van lichamelijke en geestelijke afhankelijkheid. De risico's op korte en lange termijn zijn per drug vaak verschillend. Het is aan jullie om op te zoeken wat nu juist die verschillen zijn. Jullie krijgen per 2 een drug toegewezen. Je presenteert aan je medestudenten de risico's op korte en lange termijn. Dit mag via een poster, foto's PowerPoint,... Je ontvangt van de leerkracht een bronnenlijst om informatie op te zoeken.

Oefening

Cannabis

Hasj en marihuana (wiet) zijn afkomstig van de cannabisplant. De belangrijkste werkzame stof in cannabis is THC en CBD. De meeste THC zit in de vrouwelijke cannabisplant. Wiet krijg je door de bloemtoppen van de plant te drogen en te verkruiden. Hasj krijg je door de bloemtoppen te drogen en daarna te zeven. THC zorgt voor een roes (een 'high' of 'stoned' gevoel.) CBD zorgt voor een rustgevend en pijnstillend gevoel.

Cannabis wordt vooral gerookt. Dat heet 'blowen'. De marihuana of hasj wordt meestal tussen tabak in een gerolde sigaret gerookt. Van 1 gram worden ongeveer 4 à 5 jointjes gemaakt. Soms wordt cannabis verwerkt in eten denk maar aan 'spacecake'. Cannabis kost ongeveer 8 à 9 euro per gram.

Zoek de risico's van cannabis op lange en korte termijn op.

Cocaïne

Cocaïne is een opwekkende stof afkomstig van de bladeren van de cocastruik. Deze wordt vooral verbouwd in Chili, Bolivia, Colombia, Peru en Brazilië. Na een chemische bewerking verkrijgt men een fijn kristalachtig poeder. Cocaïne is een drug die vaak gebruikt wordt om te kunnen presteren: men voelt zich sterk, actief en spraakzaam. Cocaïne werkt tussen de 30 en 60 minuten. Cocaïne kost gemiddeld 50 euro per gram.

Zoek de risico's van cocaïne op lange en korte termijn op.

Ketamine

Ketamine is een snelwerkend verdovingsmiddel. Tegenwoordig wordt het verdovingsmiddel gebruikt in het uitgaansmilieu. Legale ketamine komt in vloeibare vorm en wordt ingespoten bij patiënten. Illegale ketamine bestaat in tablet- of poedervorm. Bij het gebruik van ketamine wordt je geest van je lichaam gescheiden. Ketamine veroorzaakt een dromerig, zweverige roes. De effecten duren ongeveer 1 uur. Ketamine kost ongeveer 25 euro per gram.

Zoek de risico's van ketamine op lange en korte termijn op.

LSD

LSD is een vloeistof dat voorkomt op een 'papertrip'. Dat is een stukje papier of karton waarop LSD gedrenkt is. De papertrip wordt onder de tong gelegd. Als het papier of karton weekt, komt de LSD via het speeksel in de bloedsomloop terecht. LSD is een tripmiddel. Dat wil zeggen dat waarnemingen veranderen, bepaalde geuren kunnen intenser worden. Voorwerpen die stilstaan lijken te bewegen. LSD werkt ongeveer 6-12 uur. De prijs van een LSD-papiertje kost rond de 6 euro.

Zoek de risico's van LSD op lange en korte termijn op.

Speed

Speed is de straatnaam voor amfetamines, chemische stoffen met een sterk stimulerende werking. Speed wordt synthetisch aangemaakt in illegale labo's. Speed komt meestal voor in poedervorm maar soms ook in pilvorm. Speed is een populaire drug omdat deze in vergelijking met andere illegale drug redelijk goedkoop is en urenlang werkt. 1 gram kost 5 - 13 euro.

Zoek de risico's van speed op lange en korte termijn op.

XTC of MDMA

XTC is vooral bekend als partydrug. Toch gebruiken sommigen de drug ook thuis. Het heeft zowel een opwekkend als bewustzijnsveranderend effect. Net zoals speed is ook WTC een drug die in illegale labo's wordt gemaakt. XTC komt vaak voor in tabletvorm ook wel 'bollen' genoemd. Je kan deze tabletten ook herkennen aan de smiley op de tabletten. MDMA kan je ook terugvinden in poedervorm. XTC-pillen bevatten de laatste jaren steeds meer MDMA. Beide zorgen voor een opwekkend gevoel. Een XTC-pil kost rond de 5 à 10 euro. Een gram MDMA kost 20 à 25 euro.

Zoek de risico's van XTC/MDMA op lange en korte termijn op.

GHB (vloeibare XTC)

Omwille van de benaming (vloeibare XTC) denken velen dat GHB een oppeppende werking heeft, maar GHB is een verdovende drug. GHB heeft een reputatie van verkrachtingsdrug. Ook bij deze drug kom je in een roes terecht. Men voelt zich vooral vrolijk, kalm en ontspannen.

Zoek de risico's van GHB op lange en korte termijn op.

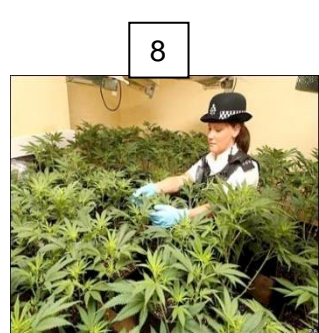
Heroïne

Heroïne is gemaakt uit morfine en opium. De drug wordt opgelost in water en zuur, daarna met een injectienaald in een ader gespoot. Heroïne kent risico's op korte en lange termijn. Zowel geestelijk als lichamelijke afhankelijkheid zijn een gevolg van deze drug. Wie stopt met deze drug zal hevige ontwenningsverschijnselen krijgen dit wordt ook 'cold turkey' genoemd. Heroïne kost ongeveer tussen de 20 euro en 40 euro.

Zoek de risico's van heroïne op lange en korte termijn op.

3. Welke soorten drugs zijn er allemaal?

A. Herken jij de verschillende soorten drugs? Zet het juiste cijfer bij de juiste naam.



Heroïne		Cocaïne	
Alcohol		Ketamine	
LSD		Medicatie	
Marihuana		XTC	
Speed		Paddo's	

3.1 Soorten drugs

De leerkracht leest de groene teksten voor. Noteer op je wisbordje de drug waarover jij denkt dat de omschrijving gaat.

Ik ben **vloeibaar**, meestal word ik **gedronken**. Heel af en toe word ik ook gegeten. Als je mij gebruikt, word je wat lossier, je wordt levendiger en vergeet je zorgen. Gebruik je mij te veel, dan word je meestal agressief, misselijk en dorstig. Achter het stuur ben ik zeer gevaarlijk.

Ik ben: _____

Ik ben meestal **poedervormig**, heel soms vind je mij ook in **tabletvorm**. Ik kan verschillende kleuren hebben: wit, geel of lichtroze. Ik word gesnoven, geïnhaleerd, geslikt en soms gespoten. Als je mij gebruikt heb je meer **energie**, ook je **hongergevoel verdwijnt**. De dag nadien voel je je **lusteloos en depressief**. Wanneer je mij meerdere dagen gebruikt kan je mentaal en fysiek instorten.

Ik ben: _____

Ik ben een **wit poeder**. Soms word ik vermengd met bakpoeder omdat ik zo verschrikkelijk duur ben. Ik word **gesnoven, gerookt of geïnhaleerd**. Crack wordt van mij gemaakt maar is minder sterk dan mij. **Ik geef je het gevoel dat je de wereld aan kan**. Ik lok wel roekeloos gedrag uit, je hebt jezelf dan niet meer in de hand. Wanneer je mij vaak gebruikt veroorzaak ik uitputting, nervositeit, prikkelbaarheid en **beschadiging in de neusholte**. Wanneer je te veel van mij gebruikt kan dit leiden tot paranoia en hallucinaties. Bij een te grote dosis kan je zelfs **sterven** van mij.

Ik ben: _____

Meestal ben ik **bruin, soms ook wit**. Ik ben een poeder dat meestal wordt **geïnjecteerd**, of soms gerookt. Ik word gemaakt uit opium. Ik veroorzaak een golf van plezier. De afkickverschijnselen die mij horen zijn zweten, koude rillingen, angstaanvallen, spierkrampen en soms ook coma. Enkele bekende sterren zijn al overleden door mij. Het woord **overdosis** kan je helpen om mij te vinden.

Ik ben: _____

Ik kom voor in zowat **alle vormen**: vloeibaar, in pillen, poeder en capsules. Normaal word ik gebruikt voor **verdoving van dieren** bij de veearts. Mensen die mij gebruiken zeggen dat ze een ander standpunt innemen. Sommige beweren uit hun lichaam te treden. Ik zorg vooral voor hallucinaties en euforie. Als je mij te veel gebruikt ontstaat er een **ernstig zuurstoftekort** in de hersenen en de spieren, het verhoogt de bloeddruk en de ademhaling raakt verstoord. Het is mogelijk dat je je bewustzijn verliest of een harstilstand optreedt. Ik ben de laatste jaren populair onder de naam **'Special K'**.

Ik ben: _____

Ik ben oorspronkelijk een wit poeder, maar de meeste kennen mij onder de vorm van **kleine stukjes papier**. Deze papiertjes zijn in een oplossing van mij gedrenkt. Soms vind je mij ook in tabletvorm. Als je mij neemt kan je **'trip'** tussen de 6 en 12 uur duren. Je hebt auditieve en visuele hallucinaties. Soms kan er ook een 'bad trip' optreden. Bepaalde gevoelens kunnen zo hevig zijn dat er ongevallen kunnen gebeuren.

Ik ben: _____

Wij zijn **natuurlijke producten** en bezitten dus nog onze eigen vorm. We worden rauw of gekookt gegeten of gebrouwen tot een thee. Het gevolg is **hilariteit, hallucinaties en gegiechel**. Neem je meer van ons krijg je hallucinaties maar vaak kan je ook misselijk van ons worden. Het kan zelfs leiden tot een bloedvergiftiging. Omdat we **voorkomen in de natuur** gaan sommige mensen zelf opzoek naar ons.

Ik ben: _____

Ik zie eruit als grijsgroene thee. Ik word meestal **gerookt**, maar kan ook in een cake worden verwerkt. Ik veroorzaak een **'high'-gevoel**, dat in het beste geval een euforisch en relax gevoel is. Na het gebruik veroorzaak ik een snelle polsslslag, een lage bloeddruk, **rode ogen** en een droge mond. Als je mij langdurig gebruikt kan dit leiden tot **aantasting van het korte termijn-geheugen**, angstaanvallen en concentratieproblemen. Omdat ik gerookt word met tabak is er ook een groot gevaar voor longkanker.

Ik ben: _____

A. Er bestaan 3 soorten drugs: verdovende, stimulerende en hallucinerende middelen. Noteer de termen bewustzijnsverlagend, bewustzijnsverhogend en bewustzijnveranderend op de juiste lijntjes.

Verdovende middelen

= _____

Voorbeelden:

_____	_____
_____	_____

Stimulerende middelen

= _____

Voorbeelden:

_____	_____
_____	_____

Hallucinerende middelen

= _____

Voorbeelden:

_____	_____
_____	_____

Qua werking kunnen drugs sterk van elkaar verschillen. Er zijn ook drugs die meerdere effecten hebben.

B. Noteer in de tabel enkele voorbeelden van softdrugs en harddrugs.

Softdrugs	Harddrugs

C. Wat is het verschil tussen softdrugs en harddrugs?

Softdrugs = _____

Harddrugs = _____

Extra: Lachgas

Lachgas was vroeger vooral bekend als narcosemiddel bij operaties. Lachgas wordt nu vaak gebruikt via gaspatronen voor slagroomspuiten of uit gasflessen (tanks). Een ballon wordt via de gasfles of met het patroon gevuld en vervolgens wordt uit die ballon het gas ingeademd. Via de longen komt het gas snel in het bloed terecht en gaat het naar de hersenen. het zorgt voor lach en giechelbuien.

Scan de QR-code en bekijk het filmfragment.

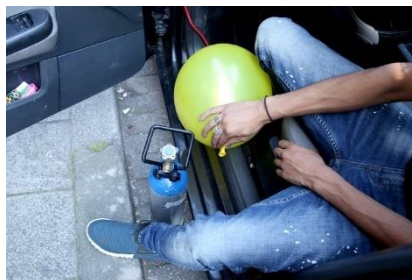


Foto 9

Mening

1. Wat vind jij van lachgas na het bekijken van dit filmpje?
2. Had je verwacht dat lachgas zoveel schade kan aanrichten?
3. Wat vind jij van de jongeren die elke dag lachgas gebruiken?

4. Wetgeving



Scan de QR-code en lees het verhaal van Rue.

Zoals je in het verhaal kon lezen ging Rue langs bij haar beste vriend Fez. Fez kweekt thuis zelf marihuana en dealt ook andere soorten drugs.

A. Wat gebeurt er als Fez door de politie wordt betrapt op het in bezit hebben van cannabis? Fez is 19 jaar. (Tip: je kan gebruik maken van de extra bronnen op de website om een antwoord te vinden op deze onderstaande vragen.)

B. Mag Fez drugs verkopen?

C. Mag Fez zelf marihuana kweken?

D. Wat als Fez betrapt werd met cannabis opzak maar hij minderjarig was? Welke straf zou Fez dan krijgen?

E. Fez verkoopt soms ook cocaïne. Welke straffen staan op het verkopen van cocaïne?



Foto 10

5. Hulp

Lees het laatste deel uit het verhaal van Rue. Dit vind je terug onder het tabblad 'getuigenis'. In de serie is te zien dat Rue op het punt staat zichzelf iets aan te doen. Het is belangrijk dat wij de juiste handvaten aan Rue geven om te veranderen.

A. Waar kan Rue terecht? Je kan extra informatie terugvinden bij de extra bronnen.

B. Rue heeft al ambulante begeleiding gekregen. Dit heeft voor haar niet geholpen. Wat zou Rue beter kunnen helpen volgens jou?

C. Zoek via de sociale kaart 3 instanties in Leopoldsburg waar je terecht kan met een drugprobleem.



Bronnen

- Claeyns, H. (z.d.). Alcohol en hersenen. AlcoholHulp. Geraadpleegd op 21 april 2022, van <https://www.alcoholhulp.be/alcohol-hersenen>
- Claeyns, H. (z.d.-b). Lichamelijke effecten van alcohol. AlcoholHulp. Geraadpleegd op 21 april 2022, van <https://www.alcoholhulp.be/lichamelijke-effecten-van-alcohol>
- Dit doet alcohol met het brein van een puber - RTL NIEUWS. (2017, 25 juli). [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Jf9iwrHWkE&t=9s>
- *Drugs ABC | Druglijn.be.* (z.d.). Druglijn. Geraadpleegd op 21 april 2022, van <https://www.druglijn.be/drugs-abc>
- Mag ik dronken langs de openbare weg naar huis wandelen? - Pop-up rechtbank. (z.d.). VTM. Geraadpleegd op 21 april 2022, van <https://vtm.be/mag-ik-dronken-langs-de-openbare-weg-naar-huis-wandelen%7Ev9eaabc2f-bde3-440c-aafe-4ec8fca476de>
- Mag ik fietsen als ik gedronken heb? (z.d.). WAT WAT. Geraadpleegd op 21 april 2022, van <https://www.watwat.be/alcohol/mag-ik-fietsen-als-ik-gedronken-heb>
- Michalik, J. (2022, 5 januari). Wat is alcohol? ALCOHOLInfo.nl. Geraadpleegd op 21 april 2022, van <https://www.alcoholinfo.nl/feiten/wat-is-alcohol>
- Michalik, J. (2022b, februari 14). Lachgas: wat je moet weten. DRUGSInfo.nl. Geraadpleegd op 21 april 2022, van <https://www.drugsinfo.nl/lachgas/wat-je-moet-weten-over-lachgas>
- Nws, V. (2015, 15 december). Nultolerantie voor alcohol bij beginnende bestuurders. vrtnews.be. Geraadpleegd op 21 april 2022, van https://www.vrt.be/vrtnews/nl/2015/12/15/nultolerantie_vooralcoholbijbeginnendebestuurders-1-2524035/
- Schevenels, R. S. (2015). Drugs: Thema. KlasCement. Geraadpleegd op 21 april 2022, van <https://www.klascement.net/downloadbaar-lesmateriaal/53026/drugs-thema/?previous>
- Wetgeving over cannabis | Druglijn.be. (z.d.). Druglijn. Geraadpleegd op 21 april 2022, van <https://www.druglijn.be/drugs-abc/cannabis/wetgeving>

Beeldmateriaal

Foto 1: Alcohol VS cannabis. (2017, 17 januari). [Foto]. De kennis van nu. <https://dekennisvanu.nl/site/artikel/Ranking-the-drugs-alcohol-vs-cannabis/8775>

Foto 2: Cassie Howard. (z.d.). [Foto]. Euphoria wiki. https://static.wikia.nocookie.net/euphoria-hbo/images/f/f9/Euphoria_S2_Cassie.jpg/revision/latest?cb=20220104035238

Foto 3: HBO. (2022). Euphoria What is Rue's full name? [Foto]. PopSugar. https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.popsugar.com%2Fentertainment%2Feuphoria-what-is-rue-full-name-48707612&psig=AOvVaw3bYxJU6SZsLGFH5ivqjg0D&ust=1654337605452000&source=images&cd=vfe&ved=0CAwQjRxqFwoTCJCPw_uFkfgCFQAAAAAdAAAAABAE

Foto 4: Zendaya in Euphoria. (2019). [Foto]. Imdb. https://www.imdb.com/title/tt8772296/mediaviewer/rm2735137537?ref_=tmi_mi_all_pos_26

Foto 5: Rawpixel. (2021). Eerste hulp bij alcoholvergiftiging [Foto]. Gezondheid en wetenschap.

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.gezondheidenwetenschap.be%2Feerste-hulp%2Feerste-hulp-bij-alcoholvergiftiging&psig=AOvVaw1Geq_E8-UD6wfYHSpYk4An&ust=1654338994450000&source=images&cd=vfe&ved=0CAwQjRxqFwoTCKit5ZSLkfgCFQAAAAAdAAAAABAD

Foto 6: IPO. (z.d.). Depressie [Foto]. Ipo.

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fipo.be%2Fdepressie.html&psig=AOvVaw1Yd1A3zSk_yhsen-BSjPiX&ust=1654339215325000&source=images&cd=vfe&ved=0CAwQjRxqFwoTCKiT_f6LkfgCFQAAAAAdAAAAABAF

Foto 7: Alcohol in social settings. (2019, 11 juni). [Foto]. belairerecovery.

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fbelairerecovery.com%2Fhow-turn-down-alcohol-social-settings%2F&psig=AOvVaw12N79bYtrAd8IMsk8-w59T&ust=1654339666105000&source=images&cd=vfe&ved=0CAwQjRxqFwoTCNi54NKNkfgCFQAAAAAdAAAAABAH>

Foto 8: Drugs en alcohol. (z.d.). [Foto]. Drugs en alcohol.

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.societyservice.com%2Fnl%2Fblog%2Fdrugs-tijdens-boekingen%2F&psig=AOvVaw1uTJJHqMso3VYoVWALigST&ust=1654340099585000&source=images&cd=vfe&ved=0CAwQjRxqFwoTCPjakKGPKfgCFQAAAAAdAAAAABAF>

Foto 9: Donders, S. (2020, 1 augustus). Een tank lachgas, een ballon: voor veel jongeren het recept voor een dolle avond. [Foto]. Khalid gebruikte honderden ballonnen lachgas per dag: hij liep een dwarslaesie op.

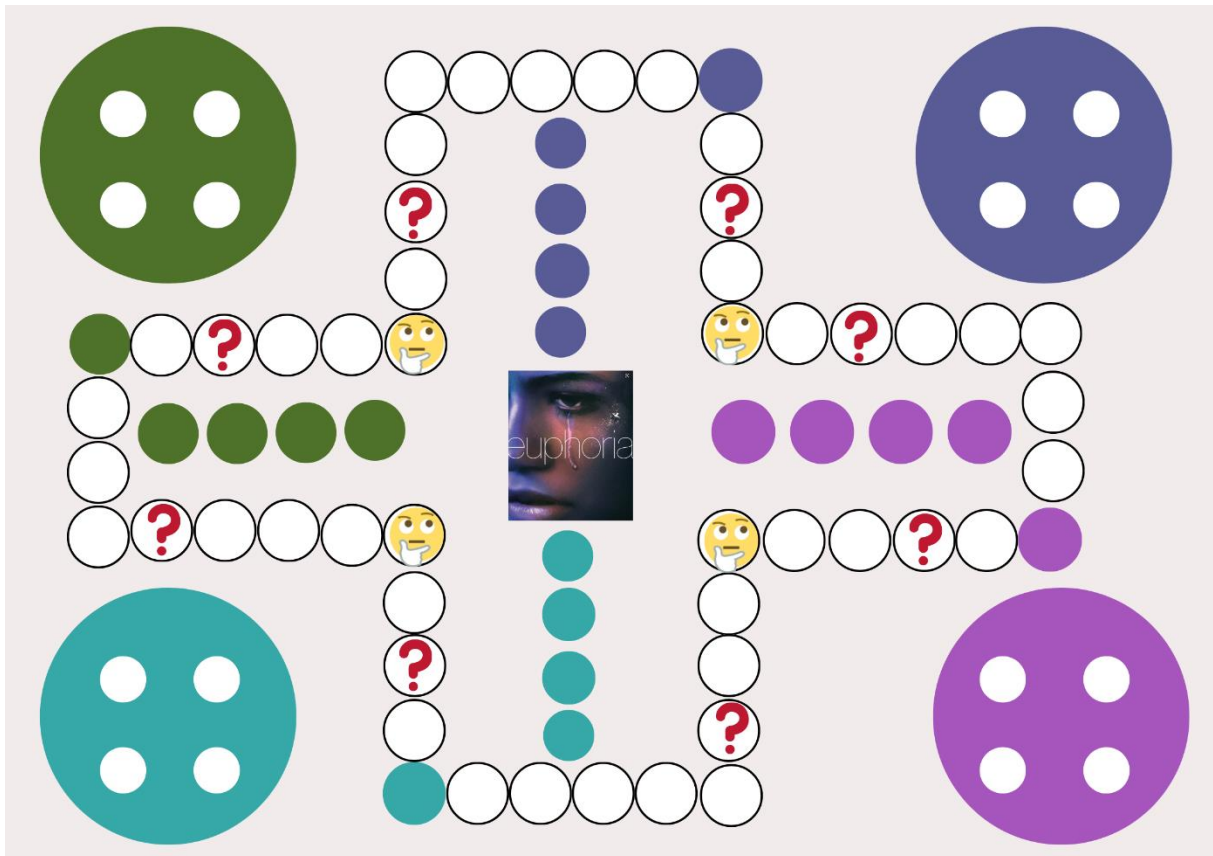
https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.ad.nl%2Fbinnenland%2Fkhalid-gebruikte-honderden-ballonnen-lachgas-per-dag-hij-liep-een-dwarslaesie-op~af2b590d%2F&psig=AOvVaw1tDE1dKdiG3G_hOeF4hIEe&ust=1654340823583000&source=images&cd=vfe&ved=0CAwQjRxqFwoTCNDDqfyRkfgCFQAAAAAdAAAAABAD

Foto 10: Pixabay. (z.d.). No drugs [Foto]. Pixabay.

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fpixabay.com%2Fnl%2Fvectors%2Fgeen-drugs-teken-gezond-verboden-156771%2F&psig=AOvVaw01YajXsa1-LIYuwMWZtuQ2&ust=1654341021466000&source=images&cd=vfe&ved=0CAwQjRxqFwoTCNDI2PSSkfgCFQAAAAAdAAAAABAD>

Bijlage 6: Spel

Spelbord



Spelvragen

Vraag 1

In België zijn er meer mensen met alcoholproblemen dan met illegale drugs.
Waar of niet waar?

Vraag 2

Hoe jonger men begint met drugs, des te meer kans er is op een verslaving.
Waar of niet waar?

Vraag 3

Rue heeft 3 gram hasj en marihuana binnengesmokkeld. Rue is niet strafbaar.
Waar of niet waar?

Vraag 4

Iedereen reageert op dezelfde wijze op een gelijke hoeveelheid XTC.
Waar of niet waar?

Vraag 5

Hoe wordt ketamine nog genoemd?

Vraag 6

Fez is op het festival opgepakt door de politie. Hij zal voor de jeugdrechter moeten
verschijnen.
Waar of niet waar?

Vraag 7

Cannabis wordt gemaakt van:
a) De vrouwelijke plant
b) De mannelijke plant

Vraag 8

Druggebruik heeft invloed op de schoolresultaten.
Waar of niet waar?

Vraag 9

De prijs van drank verhogen is een goed middel om alcoholgebruik tegen te gaan. Geef je
mening!

Vraag 10

Cassie drinkt op het festival een biertje, een glas wijn bevat meer alcohol volgens haar.
Waar of niet waar?

Vraag 11

Op de camping van een festival drinken Cassie en Maddy heel veel alcohol in korte tijd.
Hoe noemen we dit?
a) Overmatig veel drinken
b) Binge drinken
c) Black out

Vraag 12

Fez gebruikt XTC, volgens hem is dit een softdrug.

Waar of niet waar?
Vraag 13 Het langdurig roken van hasj en wiet zorgt voor blijvende schade aan je geheugen. Waar of niet waar?
Vraag 14 Welk effect treedt niet op na gebruik van hasj en wiet? a) Verhoogde bloeddruk b) Rode ogen c) Verhoogde eetlust
Vraag 15 Vroeger zat er echt cocaïne in Coca-Cola. Waar of niet waar?
Vraag 16 Drugs kunnen een oppeppende, verdovende of trippende werking hebben. Welk effect heeft cocaïne? a) Alleen een oppeppende werking b) Alleen een ontspannende werking c) Een oppeppende en ontspannende werking d) Een ontspannende en trippende werking
Vraag 17 Wat is crack volgens jou?
Vraag 18 Wat is het grootste korte termijn risico van cocaïnegebruik? a) Oververhitting b) Hartklachten c) Uitdroging d) Ademhalingsproblemen
Vraag 19 Op veel bankbiljetten zitten sporen van cocaïne. Waar of niet waar?
Vraag 20 Rue biedt jou een lijntje speed aan, ze zegt dat speed niet verslavend is en dat je dit best meerdere keren kan gebruiken. Wat is jouw reactie?
Vraag 21 Bij veelvuldig en langdurig snuiven van speed kan je neustussenschot aangetast raken. Waar of niet waar?
Vraag 22 Hoe kan je merken dat iemand GHB in je drankje heeft gedaan? a) Dit kan je zien b) Dit kan je ruiken c) Dit kan je proeven d) Het is onmogelijk om te zien, ruiken en/of proeven
Vraag 23 De werkzame stof in een XTC-pil is?

- a) Cafeïne
- b) MDMA
- c) Speed

Vraag 24

Bij welke ziekte wordt vaak medicinale cannabis voorgeschreven?

- a) MS
- b) Astma
- c) Alzheimer
- d) Schizofrenie

Vraag 25

Tot hoe lang na gebruik is cannabis nog aantoonbaar in je urine als je blowt?

- a) 1-2 uur
- b) 2-3 dagen
- c) 1-3 weken
- d) 2-4 maanden

Spelregels

Spelregels



We het hoogst gooit met de dobbelsteen mag beginnen. Je moet eerst een 6 gooien voordat je een pion mag laten starten.



Wanneer er 2 pions op 1 vakje moeten staan, moeten de spelers van de pion die er al stond opnieuw beginnen.



Op het bord staan vraagtekens, dit zijn spelvragen. De leerlingen moeten deze juist beantwoorden, indien ze fout antwoorden moeten ze het aantal stappen dat ze mochten zetten, terug achteruit.



.Een denk mannetje staat voor raden. De leerlingen nemen een kaartje en plaatst dit op het hoofd. hij of zij moet vragen stellen om te raden wat hij of zei is. Medestudenten mogen alleen antwoorden met ja of nee. Je krijgt 60 sec. de tijd. Lukt dit niet? 1 stap terug.