

# SCHO(O)L

Een handleiding voor personen die het thema alcohol samen met jongeren vanaf 14 jaar willen bespreken.

V.A.D. - Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen - v.z.w.

V.A.D.

Vereniging voor Alcohol- en andere Drugsproblemen, v.z.w.

Gustave Schildknechtstraat 9

1020 Brussel

Tel. : 02 / 422.49.69

Fax : 02 / 422.49.79

Samenstelling leermap :

Werkgroep ONDERWIJS

Verantwoordelijke : P. Ooms

Redactie :

M. Vandervelden, L. Vanhove

M. Vlaeminck, F. Geys

M.C. Lambrechts

Bron :

Op je gezondheid ...!?

Lierse Raad voor Welzijnszorg

# VOORWOORD

## BEDOELING

Deze leermap wil een hulpmiddel zijn om voorlichting over alcohol te geven. Ze is bestemd voor al diegenen die zich betrokken voelen bij de jeugd. We hopen dat vooral leerkrachten er gebruik zullen van maken.

De leermap is zeer beknopt qua informatie en suggesties. Ze is zeker geen volledige handleiding. De gebruiker kan volgens zijn eigen creativiteit aanvullen waar hij zulks nodig acht en een eigen methode uitwerken, die in zijn programma past.

De informatie en de voorgestelde activiteiten kunnen als één geheel aangeboden worden, maar het is eveneens mogelijk de stof op te splitsen en in afzonderlijke delen te brengen.

De leermap is bruikbaar als naslagwerk en wil in eerste instantie de lezer aansporen om een eigen voorlichtingsprogramma te ontwikkelen.

## VERWACHTING

Wat mag men verwachten van voorlichting bij jongeren ?

Een voorlichting over alcohol bij jongeren kan nuttig en doelmatig zijn als we realistisch blijven en geen te hoge verwachtingen koesteren. Zelfs de bestgebrachte informatie heeft niet automatisch een doordacht gebruik van alcohol tot gevolg.

Voorlichting over alcohol wordt doorgaans door de jongeren met belangstelling gevolgd. Of hun houding ten overstaan van alcohol hierdoor verandert, hangt af van hun bereidheid hun gedrag te toetsen aan de verworven kennis en aan de risico-situaties, die besproken werden.

Jongeren hebben meestal reeds contact gehad met alcoholhoudende dranken. Deze ervaringen en de manier waarop ze omgaan met alcohol vormen belangrijke elementen in het geven van voorlichting. Het gedrag van jongeren is nog niet definitief gevormd. Ze zoeken en staan nog open voor al wat nieuw is, zowel voor normen, waarden, relaties en het menselijk gedrag, waarbij het al dan niet gebruik van alcohol mogelijk een rol speelt.

## VORMEN VAN ALCOHOLVOORLICHTING

We onderkennen drie vormen van alcoholvoorlichting :

De **eerste** benadering is de vermanende vinger en risico-gericht.

De gevolgen van alcoholgebruik worden afschrikwekkend omschreven. Deze eenzijdige belichting komt weinig geloofwaardig over. De jongeren hebben de nare gevolgen op lange termijn nog niet aan den lijve ondervonden. Ze zijn beter vertrouwd met de prettige, ontspannende euforische effecten. Zo ze in hun omgeving wel geconfronteerd worden met misbruik of verslaving, zijn ze er heilig van overtuigd dat het henzelf nooit zal overkomen.

De **tweede** vorm is informatief gericht op het produkt. Het is een objectieve kennis-overdracht, zakelijk en nuchter.

De **derde** benadering met de nadruk op het menselijk gedrag, behandelt de redenen waarom mensen alcohol gebruiken en de situaties waarin ze dat doen. Het gebruik en misbruik, gezien als vorm van gedrag staat centraal.

De twee laatste benaderingen vormen samen het belangrijkste uitgangspunt in een alcoholvoorlichtingsprogramma.

Dit alcoholvoorlichtingsprogramma heeft pas dan resultaat als het in het dagelijkse leven kan worden toegepast. Derhalve dient het te worden opgenomen in een ruimer kader van "gezond gedrag" en niet alleen gericht zijn op mens en produkt, maar ook op concrete situaties, waarin de persoon zich voor de keuze plaatst of hij al dan niet alcohol gaat gebruiken.

Gezondheidsvoorlichting, waarvan alcoholinformatie één facet is, wil de jongeren helpen hun beoordelingsvaardigheid te ontwikkelen en vrij hun keuze te bepalen in risikante situaties.

We hopen dat deze leermap een goede basis voor dit laatste doel zal vormen.

## WAT IS ALCOHOL ?

Alcohol bestemd voor consumptie is de ethylalcohol of ethanol. De scheikundige formule is vrij eenvoudig :  $\text{CH}_3\text{-CH}_2\text{-OH}$ .

De dichtheid van alcohol is 0,8 - dus weegt 1 liter pure alcohol 800 gr.

Niemand kan genieten van alcohol in zijn zuivere vorm. Pure alcohol is een reuk-, kleur- en smaakloze vloeistof, die een brandend gevoel geeft bij inname.

### Hoe ontstaat alcohol ?

Alcohol ontstaat door gisting van natuurlijke suikers, die zitten in granen en fruit. De gistcellen zetten druivesuiker (glucose) om in alcohol.

Als we het over alcohol als genotmiddel hebben, bedoelen we in feite de alcoholhoudende dranken. De kleur, reuk en smaak van deze dranken worden bepaald door de gebruikte grondstoffen.

We kennen drie verschillende soorten alcoholhoudende dranken : bier, wijn en gedistilleerde (sterke) dranken.

**Bier** wordt gemaakt door een brouwsel van granen bij bepaalde temperaturen te laten gisten, waaraan o.a. hop wordt toegevoegd (gerst, tarwe, hop, ...).

**Wijn** : als men het sap van druiven of andere vruchten laat gisten, ontstaat er wijn (kersen, druiven, peren, appels, pruimen, ...).

**Sterke drank** (gedistilleerd) wordt gemaakt door na gisting de ontstane vloeistof te verhitten, waardoor het water van de alcohol gescheiden wordt. Alcohol kookt en verdampst bij een lagere temperatuur ( $78,5^\circ\text{C}$ ) dan water. Door de alcohol damp door een gekoelde buis te laten lopen, condenseert de alcohol tot een vloeistof, die meestal uit ongeveer de helft alcohol bestaat.

De concentratie alcohol verschilt naar gelang de soort alcoholhoudende drank.

Bier heeft gemiddeld  $6^\circ$  - luxebier 9 tot  $12^\circ$ .

Zogezegd alcoholvrij bier heeft toch nog  $0,8^\circ$ .

Wijn : 10 tot  $18^\circ$ .

Gedistilleerd : 38 tot  $45^\circ$  (zelfs meer).

Dit betekent dat 1 liter (1000 cc) van deze produkten de volgende inhoud pure alcohol heeft :

Bier à $6^\circ$	60 cc zuivere alcohol à $100^\circ$
Wijn à $11^\circ$	110 cc zuivere alcohol à $100^\circ$
Aperitief à $18^\circ$	180 cc zuivere alcohol à $100^\circ$
Gedistilleerd à $45^\circ$	450 cc zuivere alcohol à $100^\circ$

Men schenkt uit 1 liter van deze produkten ongeveer het volgende aantal glazen :

Bier	4 glazen
Wijn	8 glazen
Aperitief	13 glazen
Gedistilleerd	30 glazen

B/2

Ieder glas heeft bijna dezelfde inhoud pure alcohol :

$$\text{Bier} \quad \frac{60}{4} = 15 \text{ cc pure alcohol}$$

$$\text{Wijn} \quad \frac{110}{8} = 13 \text{ cc pure alcohol}$$

$$\text{Aperitief} \quad \frac{180}{13} = 14 \text{ cc pure alcohol}$$

$$\text{Gedistilleerd} \quad \frac{450}{30} = 15 \text{ cc pure alcohol}$$

Anders voorgesteld in gram (gewicht 0,8)

BIER



$$15 \text{ cc} \times 0,8 = 12 \text{ gr. pure alc.}$$

WIJN



$$13 \text{ cc} \times 0,8 = 10,4 \text{ gr. pure alc.}$$

APERITIEF



$$14 \text{ cc} \times 0,8 = 11,2 \text{ gr. pure alc.}$$

GEDISTILLEERD



$$15 \text{ cc} \times 0,8 = 12 \text{ gr. pure alc.}$$

Dus : iedere alcoholhoudende drank, geschonken in het daarvoor bestemde standaardglas bevat ongeveer hetzelfde aantal gram zuivere alcohol.

### WAT GEBEURT ER IN ONS LICHAAM ALS WE EEN ALCOHOLHOUDENDE DRANK GEBRUIKEN ?

Alcohol wordt zeer vlug langs de mond, de slokdarm, de maag, de twaalfvingerendarm en de nuchtere darm in het bloed opgenomen. Deze opslorping gebeurt tussen de 30 à 60 minuten na inname. De duur is korter bij vrouwen en bij jongeren.

Sommige factoren versnellen nog de opslorping (tussen de 15 à 30 minuten) :

- als de drank een hoge concentratie alcohol bevat,
- als de alcohol gebruikt wordt op een lege maag,
- als de maag letsels vertoont of een operatie heeft ondergaan,
- als het spijsverteringsstelsel ziek is.

Alcohol wordt rechtstreeks via de maag- en darmwand in ons bloed opgenomen en verspreid in alle weefsels, binnen en buiten de cellen, binnen en buiten de bloedvaten, overal waar lichaamsvocht aanwezig is, naargelang de doordringbaarheid van de weefsels. Na het bloed zijn de hersenen de meest vloeibare massa, meer doordringbaar dan de spieren, en deze laatste zijn toch nog meer doordringbaar dan de vetweefsels.

De opname gebeurt via de ingewanden langs het vena-portakanaal, de rechterhelft van het hart, vandaar langs de longen, de linkerhelft van het hart en dan in de grote bloedsomloop.

B/3

De alcohol vermengt zich eveneens met de lucht in de longen, met een verdelingscoëfficiënt van  $\frac{2000}{1}$ , dit wil zeggen dat er evenveel alcohol is in 2 liter lucht als in één ml. bloed (alcoholblaastest).

De alcohol wordt niet in het lichaam opgeslagen maar blijft zolang in de bloedcirculatie tot hij volledig gemetaboliseerd (afgebroken) is.

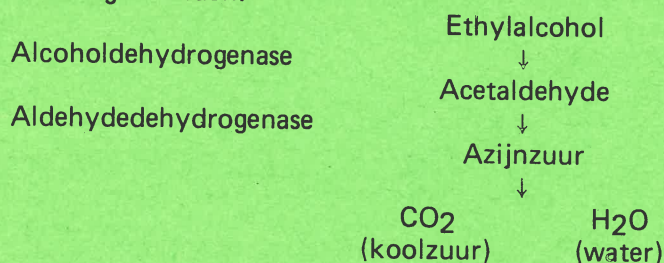
De ruimte, waarin de alcohol zich kan verspreiden in het lichaam verschilt bij man en vrouw : - bij de man : 0,7 van de totale lichaamsruimte,  
- bij de vrouw : 0,6 van de totale lichaamsruimte (vrouw heeft meer vetweefsels).

De eliminatie van alcohol gebeurt slechts in geringe mate door uitscheiding in zijn natuurlijke vorm langs het speeksel, de ademhalingswegen, de urinewegen en de zweetklieren. Deze uitscheiding bedraagt slechts 5 à 10 % van de ingenomen hoeveelheid alcohol. De overblijvende hoeveelheid gebruikte alcohol zal moeten gemetaboliseerd worden ter hoogte van de lever.

De lever is een zeer vitaal orgaan. Zijn functies zijn zeer belangrijk en verscheiden (stofwisseling, samenstelling van het bloed, afscheiding, ontgiftiging, ...).

De lever is voor zijn verschillende functies uitgerust met enzymen. Ieder van hen speelt een rol in de scheikundige reacties van stoffen, die naar de lever gevoerd worden. Het enzyme "alcoholdehydrogenase", kortweg ADH genoemd, heeft als functie de alcohol te veranderen in acetaldehyde, een zeer giftige stof.

Deze giftige stof wordt door de tussenkomst van het enzyme aldehydedehydrogenase verwerkt tot azijnzuur. Dit azijnzuur wordt afgebroken tot koolzuur en water en alzo uitgescheiden.



Het enzyme is quantitatief genetisch bepaald. Het tempo van de werking is eveneens constant. Er wordt dus geen grotere hoeveelheid ADH geproduceerd, noch vlugger gewerkt naar gelang de opgenomen hoeveelheid alcohol verhoogt.

Mensen met veel ADH kunnen "goed" tegen alcohol en verdragen hem beter dan mensen met weinig ADH; die worden ziek van de geringste hoeveelheid alcohol.

Het ADH neemt ongeveer 75 % van de te verwerken alcohol voor zijn rekening bij zeer matig gebruik.

De overblijvende 25 % wordt verwerkt door het MEOS (microsomaal ethanol oxidatie systeem). Dit systeem verhoogt wel zijn werking en zijn tempo naar gelang de te verwerken hoeveelheid alcohol. De MEOS verhoogt de gewenning van alcoholgebruik bij grotere hoeveelheden (men kan er steeds beter tegen; het duurt langer voor men zich "licht in het hoofd" voelt. Men wordt niet meer zo vlug "dronken").

De catalase peroxyde is naast het MEOS het tweede afbraaksysteem. Dit treedt pas in werking bij alcoholisten en is oorzaak van belangrijke schade of vernietiging van weefsels en cellen.

Het ADH en aldehydedehydrogenase hebben tijdens de puberteit zeer weinig uitwerking. Deze enzymen verliezen ook aan hoeveelheid en werking tijdens de andropauze (man) en de menopauze (vrouw) en bij lichamelijke en geestelijke afzwakking.

Uit een en ander blijkt dus dat de effecten van alcohol en de alcoholemie (alcoholgehalte in het bloed) afhangen van verschillende factoren die persoonsgebonden zijn.

Het lichaam kan ongeveer 0,1 à 0,15 gr. alcohol per kg. gewicht per uur verwerken.

B/4

### Hoe berekent men het alcoholgehalte (alcoholemie) in het bloed ?

Het alcoholgehalte in het bloed hangt af van het gewicht van de persoon, het geslacht en de opgenomen hoeveelheid alcohol.

Volgens de formule van WIDMARK :

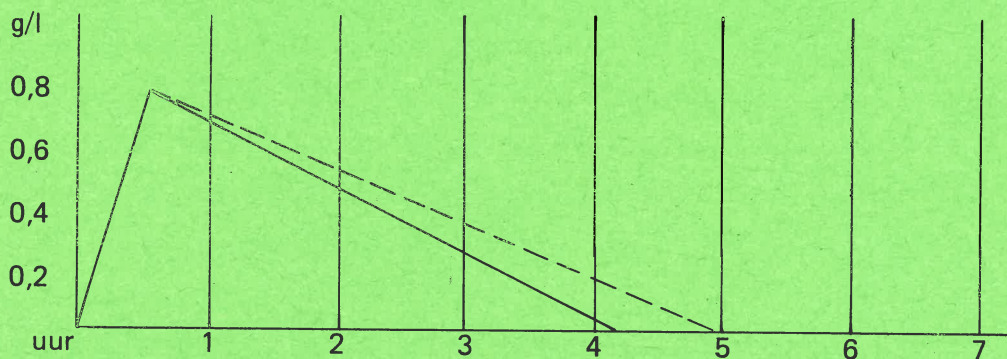
$$\frac{\text{alcohol}}{\text{gewicht} \times \text{verdelingscoëfficiënt}} = \text{alcoholgehalte in gram per liter bloed}$$

Voorbeeld : een man van 70 kg. drinkt 3 glazen bier à 6°. Hij zal dus tussen de 15 en 30 minuten na opname (op lege maag) een alcoholemie hebben van :

$$\frac{36\text{gr.}}{70 \times 0,7} = 0,71 \text{ pro mille}$$

Volgens de kurve van WIDMARK zal hij ongeveer 4 uur nodig hebben om de alcohol te elimineren à rato van 0,15 gr. per uur (10,5 gr.) en ongeveer 5 uur à rato van 0,10 gr. (7 gr.).

### KURVE VAN WIDMARK



--- : eliminatie à 0,10 gr. per uur

— : eliminatie à 0,15 gr. per uur

Zoals men kan vaststellen, gebeurt de afbraak van alcohol tot men weer volledig nuchter is zeer langzaam. Vandaar het gevaar om te vlug aan het verkeer deel te nemen ! (trouwens de ongevallen liegen er niet om).

### ALCOHOL, GENOTMIDDEL OF DRUG ?

#### Alcoholhoudende dranken zijn genotmiddelen

Miljoenen mensen genieten met mate van een fris glas bier, een goed glas wijn, een lekkere borrel. Ze drinken gewoon uit smaak, omdat ze het lekker vinden.

#### Zuivere alcohol is een psychotrope stof

Psychotrope stoffen zijn stoffen die veranderingen teweeg brengen in psyche en gedrag. Als deze stoffen gebruikt worden om zichzelf en de omgeving anders te beleven, zijn



het drugs. Ook alcohol is volgens deze definitie een drug en wel een "hard-drug" omdat het gebruik ervan het risico inhoudt dat men er geestelijk en lichamelijk sterk afhankelijk kan van worden.

Miljoenen mensen gebruiken alcoholhoudende dranken om het effect dat ze er bij ervaren. Ze drinken niet zozeer om de smaak dan wel om de psychotrope eigenschappen van de pure alcohol, die iedere consumptie bevat. In wezen is het zo dat iemand, die in de drank bewust iets anders zoekt dan alleen maar genieten uit smaak, zich "drogeert". Hij ervaart en beleeft de gevolgen van lichte of zware alcoholintoxicatie, naar gelang het aantal glazen alcoholhoudende drank die hij heeft gebruikt.

### ALCOHOL EN ZIJN EIGENAARDIGHEDEN

Alcohol is een eigenaardig iets, dat ons precies na een paar glazen geeft wat wij ervan verlangen :

- kan men niet slapen, men wordt er slaperig van (slaapmutsje);
- is men angstig, men wordt rustiger;
- is men kwaad, men wordt kalmer;
- heeft men problemen, men voelt zich zorgelozer;
- is men verlegen, men wordt losser en praat vlotter;
- is men bang iets te ondernemen, na een paar borrels durft men het wel.

Zo zijn er nog vele voorbeelden. Hoe komt dat toch ?

Deze effecten zijn het gevolg van de verdovende werking van alcohol op het centraal zenuwstelsel. De alcohol beïnvloedt alle delen van de hersenen, ook de hersenschors, waar onze remmingen zitten. Deze remmingen worden verdoofd zodat we ons meer ontspannen en behaaglijker voelen.

Drinken we nog meer, dan vermindert ons reactievermogen. We horen en zien minder scherp, terwijl tegelijkertijd ons zelfvertrouwen toeneemt.

Nog meer alcohol tast het hersendeel aan dat onze spierbewegingen regelt. We verliezen de controle over onze bewegingen en onze coördinatie. Lopen wordt wankelen, praten wordt lallen.

Blijven we doordrinken, worden ook de diepst gelegen delen van de hersenen verdoofd. Hier ligt het stuurcentrum van onze automatische spierbewegingen (bv. hart en longen). Verdooving van deze spierbewegingen kunnen leiden tot hart- en ademhalingsstilstand met coma tot zelfs de dood als gevolg.

Factoren die aanleiding geven tot (extra) drankgebruik :

We drinken alcohol omdat :

- we ervan genieten, een fris glas bier, een goed glas wijn, een lekkere borrel (genotmiddel);
- we in stemming komen (licht roeseffect);
- we onze problemen lichter maken (zorgelozer);
- onze vrienden ook drinken (er willen bijhoren);
- we indruk willen maken (hij is geen man die niet drinken kan);
- we sociale verplichtingen hebben (we kunnen niet anders);
- ons werk dat met zich meebrengt;
- het "de gewoonte is";
- we ons bewust laten beïnvloeden door reclame.

## Alcoholreclame

Alcoholproducenten beweren dat hun reclame dient om hun producten aan te prijzen en ze alzo de eenzijdige keuze en gebruik van de consument willen doorbreken.

We kunnen evengoed stellen dat de reclame probeert een verband te leggen tussen alcohol en

- succes hebben,
- erbij horen,
- genieten van het leven,

en op die manier mensen probeert te beïnvloeden. Vooral onzekere mensen zijn hier zeer gevoelig voor.

Sommige landen hebben reeds een code voor alcoholreclame uitgewerkt. De belangrijkste elementen van deze code stellen dat alcoholreclame NIET MAG :

- stimuleren, noch de gelegenheid bieden tot excessief gebruik van alcoholhoudende dranken;
- een relatie suggereren tussen alcoholgebruik en reizen of sport;
- een situatie schetsen, waarin de veiligheid op het spel staat;
- gericht zijn tot minderjarigen, personen uitbeelden die jongeren aansporen tot meedrinken, minderjarigen uitbeelden;
- een link leggen tussen consumptie en gezondheid;
- nadruk leggen op de ontremmende en angstwerende effecten van alcohol.

Hiertegen wordt in ons land wel eens gezondigd.

## VAN GEBRUIK EN MISBRUIK NAAR VERSLAVING

Verslaving aan alcohol ontstaat zeer geleidelijk en onopvallend. De persoon is er zelf niet van bewust, zelfs de omgeving merkt in het beginstadium de verandering nauwelijks.

**Een gelegheidsdrinker** is iemand die nu en dan een glas (of meer) drinkt als hij er zin in heeft, of als de gelegenheid zich voordoet - op recepties, feestjes, als er iets gevierd wordt of zo maar met vrienden. Deze drinkers kunnen wel eens "boven hun theewater" zijn, zelfs dronken geraken (acute alcoholintoxicatie). Deze mensen bepalen vrij waar ze drinken, hoeveel ze drinken en wanneer ze stoppen met drinken.

**De sociale drinker** is iemand die hetzij bij gelegenheid, maar ook vrij regelmatig drinkt. Hij geniet van zijn consumptie. Hij kan best alle dagen een paar glazen of borrels drinken zonder dat hij er hinder van ondervindt. Vier glazen is wel een maximum en zeker niet alle dagen. Ook de sociale drinker bepaalt vrij waar en hoeveel hij drinkt en wanneer hij stopt.

Deze twee soorten drinkers hebben hun alcoholgebruik volledig onder controle.

**De excessieve of overdadige drinker** is een gewoontedrinker, die reeds dagelijks zijn hoeveelheid drank moet hebben om zich prettig te voelen. Er is reeds een regelmatig drankpatroon, drinken is een gewoonte geworden. Men neemt aan dat een geregeld gebruik van minimum vijf glazen per dag tot een meer dan matig gebruik mag gerekend worden. De overdadige drinker kan nog altijd bepalen wanneer hij drinkt, hoeveel hij drinkt, maar is niet meer vrij in zijn keuze van al of niet drinken.

**De probleemdrinker** drinkt om zijn moeilijkheden (vermeend) lichter te maken, omdat hij onder spanning is, omdat hij angst heeft, omdat hij verdriet heeft, ...

Zodra de oorzaak van zijn drinken er niet meer is of dat hij zijn moeilijkheden verwerkt heeft, verdwijnt ook de behoefte aan drinken (roesgevoel).

Al deze manieren van drankgebruik kunnen leiden tot verslaving. De gelegenheden-drinker kan een sociale drinker worden. Het regelmatig drinken kan leiden tot een overmatig dagelijks gebruik. Het probleemdrinken kan, zo de moeilijkheden aanhouden, uitlopen tot een regelmatige behoefte.

De grens tussen excessief drinken en verslaving is zeer moeilijk te trekken.

Een excessief drinker is zeker reeds geestelijk afhankelijk van alcohol. Hij heeft drank nodig om zich goed te voelen en is gespannen en onwennig als hij niet gedronken heeft. Hij "mist" dan iets. Iemand die geestelijk afhankelijk is, is niet noodzakelijk lichamelijk afhankelijk.

Bij het verslaafd drinken spelen buiten de geestelijke afhankelijkheid nog andere factoren een grote rol.

Er is de lichamelijke afhankelijkheid met enerzijds gewenning (tolerantie) en anderzijds onthoudingsverschijnselen.

**Gewenning** : betekent dat men steeds beter een grotere hoeveelheid alcohol kan verdragen zonder de roeseffekten te voelen, dus ook dat men meer moet drinken om het gezochte effect te bekomen.

Twee mechanismen werken gewenning in de hand :

1. een bepaalde aanpassing van het stofwisselingsysteem;
2. aanpassing van sommige weefsels aan de prikkel die uitgaat van de alcohol (bv. de celmembranen worden minder doordringbaar).

Bijvoorbeeld : als men bij slapeloosheid begint met één slaapmutsje, volstaat dat na een bepaalde tijd niet meer en moet een tweede en een derde gedronken worden voor hetzelfde slaapverwekkend effect.

**Onthouding of abstinentie** : door het veelvuldig gebruik van alcohol heeft het lichaam zich aangepast en geleerd te functioneren door middel van een bepaalde hoeveelheid alcohol. Bij gebrek hieraan of zelfs bij een langer gebruik, gaat het lichaam reageren en dysfunctioneren (zweeten - beven - braken). Ook de hersenen voelen zich ontredder (angstgevoelens, concentratiemoeilijkheden, verwardheid). Bij onmiddellijke stopzetting van zwaar regelmatig alcoholgebruik kan delirium tremens optreden (hallucinaties).

Lichamelijke afhankelijkheid houdt dus in feite in dat men niet drinkt om zich goed te voelen, maar men drinkt om zich niet ziek te voelen.

Geestelijke afhankelijkheid, lichamelijke afhankelijkheid, gewenning en onthoudingsverschijnselen bepalen het continu drinkpatroon.

**Men verliest zijn vrijheid ten overstaan van zijn drinken** en belandt in een vicieuze cirkel. Men wil zich goed voelen en om zich goed (niet ziek) te voelen MOET men drinken, zelfs met tegenzin !

Symptomen, eigen aan het problematisch drinken :

- De drinker voelt dat alcohol "hem iets doet". Hij voelt er zich beter mee. Hij is zich bewust van het verband tussen zijn drinken en zijn ontspannen zijn. Hij kan normaal minder goed tegen spanningen. Hij kan wel beter tegen alcohol.
- Schielijk drinken. In een paar teugen is zijn glas leeg en wordt er reeds een ander besteld (hij "kapt" naar binnen).
- Drinken vóór hij ergens naartoe gaat (wil zeker zijn dat hij genoeg te drinken heeft voor het geval er elders niet genoeg drank voorradig zou zijn).

- Heimelijk drinken - opdat anderen geen opmerkingen zouden maken over zijn veel drinken, drinkt hij in het geniep.
- Zoekt alibi's om zijn drinken te verrechtvaardigen. Hij kwam Piet tegen, zijn voetbalploeg vierde een overwinning ...
- Krijgt schuldgevoelens over zijn drinken, maar schuift die schuld af naar anderen : het botert thuis niet - zijn baas maakt hem het leven zuur - zijn ouders of zijn lief maken altijd ruzie.
- Belooft en neemt zelf voor minder te drinken, maar kan zijn voornemens niet waar maken.
- Verliest de controle over zijn drinken. Blijft eindeloos doordrinken eens hij eraan begonnen is, ook al had hij zich voorgenomen na het tweede of derde glas te stoppen.
- Vermijdt over drinken en alcohol te praten om zinspelingen van derden te vermijden.
- Heeft een dwangmatige drang naar drank, waaraan hij niet kan weerstaan.
- Black-outs : tijdelijk geheugenverlies. Zonder bewusteloos geweest te zijn, kan hij zich 's anderendaags niet meer herinneren wat er zich tijdens een bepaalde tijd de avond voordien heeft afgespeeld. Hij weet dat hij tot X uur met die en die vriend was, wat hij deed en dan niets meer, zelfs niet hoe hij in bed belandde. Anderen merken niets van die black-outs vermits hij blijft functioneren, alleen hijzelf heeft er 's anderendaags last van.  
Deze black-outs zijn ware nachtmerries voor de drinker en zijn dikwijls oorzaak van panische angsten.

Dit zijn zowat de voornaamste tekens van een problematisch alcoholgebruik, alhoewel de lijst ver van volledig is.

Lichamelijke letsels ten gevolge van alcoholmisbruik :

- slokdarmspataderen,
- maagvliesontsteking (gastritis),
- maagzweer,
- alvleesklierontsteking (pancreatitis),
- vetlever,
- levercirrose,
- hartaandoeningen,
- zenuwaandoeningen (prikkelend gevoel in voeten en tenen - dove voeten en tenen - verlammingen),
- hersenaandoeningen, ...

Dit zijn zowat de meest voorkomende ziekten. Vermits alcohol zich verspreidt via de bloedbaan in het ganse lichaam, hebben bij een continu-intoxicatie zowat al onze organen en weefsels te lijden door het drankmisbruik.

Drinken wordt op de duur een obsessie en staat centraal in het leven van een alcoholist. De morele waarden van het bestaan, de vroegere vrienden, de kameraden, de familie worden overheerst door de drank.

Er blijven hem vier mogelijkheden :

- de gevangenis (verkeersongevallen, diefstal, vechtpartijen, ongedekte cheques,...);
- psychiatrische instelling (waanvoorstellingen, geestelijke afwijkingen);
- kerkhof (verkeersongeval, hartstilstand, levercirrose, ...);
- stoppen met drinken en zich hierbij laten helpen (of ambulante zorg, of ontwenningss-kliniek, en/of in een zelfhulpgroep, zoals o.a. A.A.).

## ENKELE MISVATTINGEN

- **Alcohol heeft een voedende waarde** (waar de brouwer is moet de bakker niet zijn)

Welnu : alcohol heeft geen voedende waarde; alcoholhoudende dranken leveren per 1 gr. alcohol 7 Kcal op aan energie, doch bevatten weinig of geen eiwitten, mineralen en vitaminen.

- **Alcohol verwarmt**

Welnu : alcohol verhoogt de lichaamswarmte niet; bij alcoholgebruik worden de haarvaten net onder de huid wijder, waardoor ze meer bloed kunnen vervoeren; dit geeft een gevoel van warmte, doch in feite gaat er warmte langs de huid verloren.

- **Alcohol geeft kracht**

Welnu : door het verdovend effect van alcohol kunnen de tekenen van vermoeidheid tijdelijk geremd worden. Men heeft het gevoel dat men harder en langer kan werken doordat het lichaam geen signalen van vermoeidheid geeft.

- **Alcohol is goed voor de dorst**

Welnu : alcohol lest de dorst niet : de produktie van urine in de nieren wordt geregeld door een hormoon dat de waterhuishouding regelt. Heeft het lichaam veel vocht nodig, remt dit hormoon de wateruitscheiding af en voorkomt dat het lichaam uitdroogt. De alcohol in het bloed zet de werking van dit hormoon stop zodat er meer urine geproduceerd wordt. Hoe meer alcohol, hoe meer het lichaam door de produktie van urine aan vocht verliest, waardoor het dorstgevoelen des te sneller terugkeert. Alcoholhoudende dranken lessen dus tijdelijk de dorst, maar verhaasten nadien het dorstgevoel.

# PRAKTISCHE RUBRIEKEN

## INLEIDING

Dat jongeren met alcohol geconfronteerd worden, is in onze samenleving onvermijdelijk.

Omdat aan alcoholgebruik ook risico's verbonden zijn, is het belangrijk dat jongeren goed geïnformeerd zijn over de invloed ervan op hun lichaam en de betekenis die het kan hebben in hun persoonlijk leven.

Bij het uitwerken van dit werkmateriaal hadden we vooral jongeren vanaf 14 jaar op het oog. Vanaf die leeftijd zijn de meeste jongeren reeds in contact geweest met alcohol. Bij jongeren is er nood aan informatie en voorlichting betreffende alcohol en alcoholgebruik. Zij interesseren er zich voor maar krijgen vaak onvoldoende antwoord op hun vragen.

Dit werkmateriaal is samengesteld om leerkrachten en begeleiders van jongerengroepen suggesties aan te bieden om met hun klas of hun groep te werken rond gebruik en misbruik van alcohol.

Hoofdbedoeling was een gevarieerd aanbod bieden om alvast een inleidend gesprek of aanknopingspunten rond het alcoholvraagstuk los te weken. Het gaat slechts om aanzetten.

Er wordt verondersteld dat de leerkracht of de begeleider voldoende op de hoogte is om een diepergaande discussie aan te gaan. Hij kan zich in tal van publicaties voldoende documenteren (zie V.A.D-folder).

We rekenen ook op de verbeeldingskracht om in de eigen situatie een gesuggereerde werkmethode aan te passen. Daarom werden doelstellingen en werkwijze niet altijd aangegeven. We opteerden voor een schematische voorstelling van praktisch werkmateriaal.

De bladschikking is geschikt om gemakkelijk te kunnen fotocopieren. Overname van teksten is toegelaten.

Er is ook een oplossingenblad toegevoegd. Tenslotte geven we ook enkele recepten voor alcoholvrije dranken. Om te doen !

De werkgroep hoopt hier een positieve bijdrage te hebben geleverd om zinvol met jongeren rond gebruik en misbruik van alcohol te werken.

## HET PROCES VAN "DE PINT"

### 1. DOELSTELLING

Het fenomeen alcohol wordt in onze maatschappij op verschillende wijzen be- en veroordeeld. Enerzijds wordt alcoholgebruik gestimuleerd en aanbevolen, anderzijds wordt (overdadig) drankgebruik met een scheef oog bekeken.

Aangezien ook leerlingen van 12-18 jaar dagelijks in contact komen met een zo omstreden begrip als 'alcohol', en aangezien deze groep van jonge mensen extra-kwetsbaar is in deze dingen, moeten zij op een verantwoorde wijze LEREN OMGAAN met alcohol. Daartoe worden zij in deze les op een speelse wijze geconfronteerd met voor en tegen van alcohol, opdat zij tot een eigen doorleefd standpunt t.a.v. alcohol en alcoholgebruik kunnen komen.

Met de hele klas wordt een rollenspel gespeeld.

De leerlingen moeten zich kunnen verplaatsen in de rol van de voor- en tegenstanders van alcoholgebruik.

Door de confrontatie gedurende het proces moeten zij komen tot een synthese van de standpunten én tot een eigen visie op het fenomeen.

**2. WERKWIJZE**

Benadering van het fenomeen alcohol door het proces te maken van "De Pint".

a. Het 'proces van de Pint' wordt opgevat als een assisenzaak met :

1. de beschuldigde Pint en zijn 2 verdedigers;
2. de beschuldigingen van de maatschappij aan het adres van Pint, door het Openbaar Ministerie;
3. de getuigen ten laste :
  - de partner van Pint
  - de ouders, leerkrachten van Pint
  - de ordehandhavers
  - dokters en hulpverleners
4. de getuigen ten gunste :
  - de feestneuzen en levensgenieters
  - de handelaars van de HORECA-sector;
5. 12 juryleden (aan te passen)
6. de voorzitter van de rechtbank
7. de griffier.

b. Voorbereiding

- Korte toelichting van de taak van de onderscheiden partijen (zie 3)
- Verdeling van de rollen en taken (aan te passen aan de situatie)
- Voorbereiding in groepen, inwerken van de aangenomen rol.
- Schikking van het lokaal.

c. Verloop van het proces.

- De voorzitter opent de zitting en vraagt het openbaar ministerie de aanklacht te formuleren. Dan vangt het getuigenverhoor aan.
- Getuigenverhoor : door het Openbaar Ministerie en door de verdediging.
- De voorzitter modereert het proces.  
Eventueel kan nog een pauze ingebouwd worden gedurende het getuigenverhoor. Nadat de partijen gehoord werden, stelt het Openbaar Ministerie de beschuldiging en de strafeis nog eens duidelijk ten behoeve van de jury: vraagt de verbanning van Pint wegens schuld aan:
  - echtelijke ruzies, echtscheidingen
  - vandalisme en vechtpartijen
  - studiemislukkingen
  - 'verloedering' van de maatschappij.
- De jury beraadslaagt (in afzondering) en geeft haar besluit.
- De voorzitter synthetiseert de zitting.

Nota : Twee lessen zijn minimaal nodig : 1 uur uitleg en voorbereiding van het proces; 1 uur verloop proces zelf.

Het proces staat of valt met de voorzitter (de leerkracht dient minstens ondersteunend op te treden).



## 3. TAAKOMSCHRIJVING

De rol van de verschillende partijen wordt uitgedeeld als leidraad bij het groepswerk.

- **De voorzitter:** modereert het proces en speelt dus een belangrijke rol in het verloop van de zaak. De voorzitter opent de zitting en moet de vergadering verder strak in de hand houden: geen ongecontroleerde discussies, geen uitweidingen, niet terzake doende of ongemotiveerde beschuldigingen worden afgewezen, ongecontroleerde interventies van één van de partijen moeten verboden of vermeden worden...

De voorzitter kan zelf ook vragen stellen ter verduidelijking aan de getuigen of aan de beklagde, hij kan eventueel de zitting opschorten om nadere gegevens te vragen, hij kan de partijen tot de orde roepen. Aan het einde van het proces is hij verantwoordelijk voor de uitspraak en het vonnis ten laste van de beschuldigde.

- **De griffier:** brengt het verslag uit van het proces. De verslaggeving kan eventueel ter beschikking gesteld worden van de overige leerlingen, zodat niet genoteerd hoeft te worden en er toch leerstof voorhanden is.

- **Het openbaar ministerie:** vertegenwoordigt de maatschappij die klacht indient tegen de Pint; kan voor zijn pleidooi te rade gaan bij de verschillende getuigengroepen. Op basis van de elementen die hij daar opsteekt, vormt hij een klachtenbundel en eist hij een strafmaat, in dit geval de verbanning van Pint.

- **De beschuldigde en zijn verdedigers:** moeten zich voorbereiden op de aanklacht van het openbaar ministerie en de beschuldigingen van de getuigen. De verdedigers krijgen inzage van de klachten die tegen hun cliënt uitgebracht werden. Zij mogen natuurlijk ook samenwerken met de getuigen ten gunste.

- **De jury:** beraadslaagt over de eis van het openbaar ministerie na al de gesprekken en getuigenverhoren. Zij komt tot een besluit aangaande de 'schuldigheid' van beklagde en de gepaste straf.

De juryleden (12) worden gedurende de voorbereiding in groepswerk toegevoegd aan de onderscheiden getuigengroepen. Gedurende het proces vormen zij dus een groep aandachtige luisteraars.

- **Getuigen ten laste :**

- de partner van Pint verwijt hem echtelijke conflicten, verwaarlozing van de kinderen, financiële moeilijkheden, ontrouw, 'slaande' ruzies, gebrek aan verantwoordelijkheid, de stempel die door de maatschappij op het gezin wordt gedrukt omwille van het gedrag van Pint ...

- de ouders, leerkrachten van Pint verwijten hem moeilijk gedrag, ongehoorzaamheid, opstandigheid, telaat komen, slechte studieresultaten, onverantwoordelijkheid, baldadig gedrag, conflicten met medeleerlingen, broers en zussen, financiële problemen, wanorde in het huis, vuiligheid maken, roddels van de burens ...

- de ordehandhavers verwijten Pint ordeverstoring, brutaal gedrag, verkeersongelukken, vechtpartijen en onverantwoordelijk gedrag.

- dokters, hulpverleners verwijten Pint zijn hardnekkig drinkgedrag, zijn gebrek aan medewerking in ontwenningsskuren en andere vormen van hulpverlening, de kosten die zijn veroorzaakt aan de maatschappij door de gespecialiseerde hulp die hij nodig heeft...

- **Getuigen ten gunste :**

- feestneuzen en levensgenieters pleiten voor Pint omdat hij het leven opvrolijkt, omdat hij een sfeermaker is, omdat hij de tongen lossers maakt, omdat hij de kunst verstaat om van het leven 'met volle teugen' te genieten ...

- de handelaars uit de horeca-sector danken Pint om zijn bijdrage in hun bestaan, 'om den brode', om de cultuur die hij heeft doen ontstaan.

# ROLLENSPEL

## 1. DOEL

Door middel van rollenspel kunnen de leerlingen op een levendige en inlevende manier omgaan met de problematiek van alcohol. De problematiek wordt zo in zijn verschillende facetten belicht en bespreekbaar gesteld.

## 2. WERKWIJZE

De spelers krijgen een korte beschrijving of mondelinge aanduiding van de situatie die gespeeld moet worden.

De deelnemers bereiden hun rol kort voor en trachten zich zo goed mogelijk in te leven. De manier van voortbrengen en de dialogen worden aan de spelers overgelaten. Er is ruimte voor improvisatie. De begeleider let er best op dat de situaties op een realistische maar niet karikaturale wijze worden gespeeld.

De spelers acteren en ondertussen observeren de andere leerlingen (toeschouwers) de acteurs.

Na het rollenspel wordt een bespreking gehouden. De bedoeling van de bespreking is telkens de situatie zelf te bespreken en ze te kaderen in de alcoholproblematiek. In de nabespreking worden de meningen van de klasgroep getoetst. De leerkracht coördineert het geheel zodat het gebeuren ook vormend kan werken.

Belangrijk voor de nabespreking :

- De acteurs kunnen hun ervaringen en gevoelens van bij het acteren vertolken. De leerkracht polst naar die ervaringen en gevoelens.
- De leerkracht kan het gespeelde doortrekken naar de realiteit en de echte leefwereld van de leerlingen.
- Elk rollenspel bevat een besprekingsonderwerp (thema). De leerkracht kan zich bij het bespreken van die onderwerpen best vooraf wat documenteren.

## 3. ROLBESCHRIJVINGEN

Wij geven een zestal voorbeelden van te spelen situaties met een aanzet, een aantal richtvragen voor de nabespreking en suggesties voor een thema-bespreking.

### Situatie I : Met vrienden op stap !

Na schooltijd wordt besloten (met 5 vrienden) nog een pint te gaan drinken in een bekend café. Gewoontegetrouw schuiven de pilsjes, konincken, enz. ... over de toog. Eén van de vrienden bestelt (tegen zijn gewoonte in) een limonade, na twee rondjes bier. Er wordt gereageerd in het groepje : - Hoe reageren de anderen ? - Hoe verantwoordt de limonadedrinker zich ?

*Suggestie* : de leerkracht kan deelnemen aan het rollenspel, bv. als cafébaas die het gesprek volgt. Zo kan zijn inbreng de twee partijen in evenwicht houden of het gesprek op gang houden.

### *Een aantal mogelijke richtvragen bij de nabespreking*

Hoe ervaarde de limonadedrinker de situatie ? Voelt hij zich nog bij de groep ? Hoe staan de vrienden tegenover iemand die niet meedoet met de groep ?

### *Besprekingsonderwerp*

Is het gemakkelijk of moeilijk de groepsdruk te weerstaan ? Is het alcoholgebruik een must ?

**Situatie II : Ondanks het verbod, toch ...**

Op een vrije dag werd met enkelen een bezoek gebracht aan een café. Het cafébezoek was nochtans door de ouders verboden en bovendien was het nog een 'berucht' café. Er werd veel bier gedronken en de sfeer was echt plezierig.

Je gaat terug naar huis en je bent te laat thuis. Je moeder merkt (ruikt) dat je bier hebt gedronken en er volgt een hoogoplopende ruzie. Na enkele minuten komt vader thuis van zijn werk en mengt zich in de ruzie.

*Variante* : na enkele minuten komt vader thuis van zijn werk. Vooraf bezocht hij met zijn werkmakkers hun stamcafé. Tijdens de ruzie maakt de dochter/zoon allusie op het café-bezoek van vader.

*Een aantal mogelijke richtvragen bij de nabespreking*

Wat zijn de ervaringen van de jongere die thuis komt ?

Wat vond je van de reactie van vader, moeder ?

Voelde je aan dat je begrepen werd of niet ?

Wat zijn de ervaringen van de ouders ?

Moeder-vader : toonde je aan je kind dat je het begreep ?

Wat wilde je bereiken met het kwaad zijn ? Is er iets bereikt ?

*Besprekingsonderwerpen*

Is cafébezoek een vrijetijdsbesteding ? Wat vond je van de ouder-reactie ? Hoe zou je het liever zien ? Herken je je eigen ouders in dit rollenspel ?

**Situatie III : Examens doorspoelen**

De examenperiode is voorbij en de klas wil het einde van het schooljaar uitbundig vieren. Er wordt in de klas al lang gesproken van eens een goeie pint te gaan pakken en al die 'leerstof' eens duchtig 'door te spoelen'. Het belooft een ferme drinkpartij te worden. Enkelen van de klas zouden echter liever naar een film gaan kijken ...

Op de speelplaats tracht men tot een vergelijk te komen en er komt een besluit ...  
Spelers : de ganse klas.

*Een aantal mogelijke richtvragen bij de nabespreking*

- Filmliefhebbers (minderheid) : voelde je jezelf begrepen door de anderen ? Kon je de motivatie van de anderen begrijpen ? Werden er goede argumenten gebruikt om een keuze te verdedigen ?

- Caféliefhebbers : idem.

*Besprekingsonderwerpen*

Waarom is er veel cafébezoek na een examenperiode ?

Hoe kom je met de klas tot een besluit ?

**Situatie IV : Na een weekend-fuif**

Na een weekend ga je terug naar school met een ... blauw oog. Er had zaterdagavond een fuif plaats in het jeugdhuis. Je was er samen met nog iemand van je klas. Doordat je wat gedronken had werd je luidruchtiger, meer dan één van de bezoekers kon verdragen. Om een kleine woordenwisseling ontstond er een vechtpartij, met een blauw oog als gevolg.

Maandagmorgen komt er bij aanvang van het eerste lesuur reactie van de klasgenoten (5 leerlingen) op het blauwe oog. Tijdens deze discussie komt de leerkracht binnen en die reageert ook ... . De betrokken leerling probeert zich te verdedigen door de feiten te verdraaien. De klasgenoot die ook aanwezig was in het jeugdhuis, mengt zich in het gesprek.

*Een aantal mogelijke richtvragen bij de nabespreking :*

Ervaringen van de klasgenoot met het blauwe oog :

- Wat betekent het met een blauw oog op school aankomen ?
- Hoe voel je jezelf bij de reactie van de anderen ?

Ervaringen van de klas :

- Zijn er sympatisanten ? Zijn er tegenstanders ? Hadden zij daarvoor motieven ?

Ervaringen van de leerkracht :

- Wat wilde je bereiken met je reactie ? Ben je erin geslaagd ?

*Besprekingsonderwerpen*

- Is er een verband tussen drinken en agressie ?
- Nemen leerlingen opmerkingen van leerkrachten in zulke situaties ?

**Situatie V : Jeugdbeweging ?**

In de (gemengde) jeugdbeweging werd een jaarlijkse activiteit gepland : nachttocht. Als de tocht reeds in de nachtelijke uren loopt, haalt er iemand van het groepje (4 leden) een fles jenever boven. Iedereen is verbluft maar drinkt uiteindelijk mee, het is immers erg koud. Men wordt weer wat levendiger en uitbundiger en er worden onderweg een reeks kleine vernielingen aangericht (aan plantsoenen, brievenbussen, auto's ...). In een plaatselijke krant wordt het spoor dat werd achtergelaten beschreven in een erg kleine kolom. Toch ontdekte iemand van de leiding dat.

Je moet met de groep het relaas doen en je verantwoorden tegenover de leiding (2 personen) en tegenstanders (3 personen). Als zij de situatie bespreken, is het zonder de betrokkenen.

*Een aantal mogelijke richtvragen bij de nabespreking*

Ervaringen van de groep van "4" :

- Hoe voel je je als je een verantwoording moet geven aan de leiding ?

Ervaringen van de leiding :

- Begrijp je het gebeurde ? Heb je de neiging hier streng op te treden ?
- Denk je dat zo'n voorval gevolgen zou hebben voor je houding in de toekomst ?

Ervaringen van de kameraden (variante) :

- Zijn er verstandige motieven aangehaald om je positie (voor-tegen) te rechtvaardigen ?
- Hebben de partijen begrip voor elkaar ?

*Besprekingsonderwerpen*

- Is er een verband tussen alcohol en vernieling ?
- Waarom komt er sterke drank te pas bij zulke situaties ?

**Situatie VI : Alleen is maar alleen**

Een leerling zit in een jeugdcafé aan de toog en verzet er nogal wat bier, helemaal alleen. Iemand anders van de klanten ziet dit gebeuren en zet zich naast de leerling om er een gesprek mee aan te knopen.

De leerling doet een heel verhaal, een monoloog bijna. Thuis zijn er moeilijkheden met zijn ouders, in de klas wordt hij niet begrepen en een vriend(in) laat hem in de steek. Alle moeilijkheden komen bij elkaar en de leerling voelt zijn situatie aan als uitzichtloos.

De andere luistert naar het verhaal en maakt daarna een opmerking over het overmatig drinken van de leerling, die lustig door blijft drinken. Daarbij komt het tot een discussie tussen hen. De leerling ziet drinken als de enige oplossing om zich nog goed te voelen, het doet alles vergeten. De andere probeert te vertellen dat er nog heel wat andere manieren zijn om een moeilijke situatie aan te pakken. Bijvoorbeeld, brengt hij aan, door over moeilijkheden te praten, door naar vrienden toe te stappen, door een gesprek te hebben met leerkrachten ...

Slechts na lang aandringen begint de leerling open te staan voor de ander zijn ideeën. Die avond brengt het gesprek hen dichterbij elkaar.

*Een aantal mogelijke richtvragen bij de nabespreking*

Hoe zijn de ervaringen van de leerling ?

Hoe is de leerling tot overmatig drankgebruik gekomen ?

Had de andere klant de intentie om de leerling te helpen ? Op welke manier ?

Slaagt de klant erin de leerling tot inzicht te brengen ? Waarom (niet) ?

Voelt de leerling het aan alsof hij geholpen werd door de klant ?

*Besprekingsonderwerp*

Is drankgebruik een effectief middel om problemen op te lossen ?

Welke alternatieven zien de leerlingen om persoonlijke problemen op te lossen ?

Wat bestaat er om een serieus drankprobleem op te lossen ?



# STELLINGNAMESPEL

## 1. DOEL

Tot groepsdiscussie komen in de klas en zo leren tot eigen standpunten en verantwoording te komen t.a.v. gebruik van alcoholische dranken.

## 2. MANIER VAN WERKEN

Er wordt een stelling op het bord geschreven.

Na een korte bedenktijd geven de leerlingen hun mening.

Ofwel : akkoord - niet akkoord - geen mening

Ofwel wat meer genuanceerd : eens - min of meer eens - min of meer oneens - oneens - weet het niet

Na telling van de scores kan men overgaan tot verantwoording van de verschillende stellingen, met discussie.

De leerkracht kan aanvullen met informatie als er gebrek blijkt te zijn aan voldoende achtergrondinformatie.

Wij geven twee reeksen stellingen (of beweringen) die eenzelfde thematiek aanduiden.

## 3. STELLINGEN DIE BESPROKEN KUNNEN WORDEN

### Reeks A

1. Alcohol is goed om te kalmeren.
2. Waar alcohol wordt gedronken, is er meer sfeer.
3. Alcohol is nodig voor de gezelligheid.
4. Alleen volwassenen mogen alcohol drinken.
5. Het zou me niet kunnen schelen als alcohol algemeen werd verboden.
6. Hoe langer je alcohol gaat gebruiken, hoe meer je eraan vast zit.
7. Het is eenieders vrije keuze om met alcohol al dan niet om te gaan.
8. Reclame heeft geen invloed op het drankgebruik.
9. Alcoholgebruik heeft geen invloed op de gezondheid van jonge mensen.
10. Het is je eigen fout als je alcoholist(e) wordt.

### Reeks B

1. Ik vind dat er teveel slaap- en kalmeringsmiddelen worden gebruikt : dan nog liever een lekker pintje.
2. Op een feestje mag je best een beetje aangeschoten zijn.
3. Een goed glas bier brengt gezelligheid.
4. Je moet zoveel mogelijk dingen in het leven uit eigen ervaring leren kennen; dit geldt ook voor alcohol.
5. Ik geloof dat iemand in mijn achtig zou dalen, als ik hem dronken zou tegenkomen op straat.
6. Verslaafden zijn mensen die zich niet kunnen beheersen.
7. Ik vind dat iedereen zelf moet beslissen of hij/zij alcohol wil drinken.
8. Ik vind dat alcoholreclame op T.V. verboden zou moeten worden.
9. Als één van mijn vrienden teveel alcohol zou gebruiken, denk ik dat ik hem of haar kan helpen.
10. Het is mijn eigen verantwoordelijkheid er voor te zorgen dat ik niet in moeilijkheden kom.

## EEN ALCOHOL-QUIZ

	juist	onjuist
1. Alcohol is een drug	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Omdat alcohol stimulerend werkt, kan het een mens oppeppen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Iedereen reageert op dezelfde wijze op een gelijke hoeveelheid alcohol.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Alcoholische dranken kunnen dik maken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Alle alcoholische drank is van gelijke sterkte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Drank die je puur drinkt, zal je sneller voelen dan gemengd met water of frisdrank.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Van drank wisselen maakt je meer dronken dan één soort blijven drinken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Je knapt snel op als je na alcoholgebruik zwarte koffie drinkt of je hoofd in koud water dompelt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Het is riskant om na 3 glazen gedronken te hebben op de brommer of met de auto te rijden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Dronken zijn en alcoholisme zijn dezelfde dingen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



# OM NIET TE VERGETEN

1. In welk Europees land werd reclame voor alcoholhoudende dranken, in het openbaar, verboden ?
- België
  - Finland
  - Zwitserland
- |   |  |
|---|--|
| G |  |
| H |  |
| I |  |
- 1
2. Alcoholgehalte 0,8 p.m. bereik je na het gebruik van :
- 3 glazen kort na elkaar (binnen 1 uur)
  - 5 glazen kort na elkaar (binnen 1 uur)
  - 8 glazen kort na elkaar (binnen 1 uur)
- |   |  |
|---|--|
| T |  |
| U |  |
| V |  |
- 2
3. Wat wordt het vlugst door alcoholgebruik beïnvloed ?
- het gezichtsvermogen
  - de spijsvertering
  - de spraak
- |   |  |
|---|--|
| K |  |
| L |  |
| M |  |
- 3
4. In ons land mag je bij cafébezoek alcohol gebruiken vanaf :
- 14 jaar
  - 16 jaar
  - 18 jaar
- |   |  |
|---|--|
| Z |  |
| A |  |
| B |  |
- 4
5. Waarin vind je het meeste alcohol ?
- een glas bier
  - een glas wijn
  - in beide ongeveer evenveel
- |   |  |
|---|--|
| M |  |
| N |  |
| O |  |
- 5
6. Sommige mensen verdragen geen alcohol, wat doen ze best ?
- eerst een glas melk drinken
  - geen alcohol drinken
  - uitsluitend bier drinken
- |   |  |
|---|--|
| J |  |
| K |  |
| L |  |
- 6
7. Alcoholmisbruik
- heeft geen gevolgen
  - brengt alleen schade toe aan de drinker
  - benadeelt alle gezinsleden
- |   |  |
|---|--|
| M |  |
| N |  |
| O |  |
- 7
8. Gastvrijheid zou moeten betekenen dat men :
- uitsluitend alcoholische dranken schenkt
  - uitsluitend niet-alcoholische dranken schenkt
  - de gasten de vrije keuze laat
- |   |  |
|---|--|
| L |  |
| M |  |
| N |  |
- 8
9. 0,8 p.m. geldt alleen voor
- autobestuurders
  - alle verkeersdeelnemers
  - voor auto- en motobestuurders
- |   |  |
|---|--|
| C |  |
| D |  |
| E |  |
- 9
10. Iemand die geen alcohol drinkt moeten wij :
- uit onze groep sluiten
  - aanzetten tot alcoholgebruik
  - in zijn persoonlijke houding respecteren
- |   |  |
|---|--|
| P |  |
| Q |  |
| R |  |
- 10

# EEN VOETTOCHT DOOR JE STAD, DORP OF GEMEENTE

## DOELSTELLINGEN

1. De voetrally heeft tot doel te wijzen op de bestaande reclame rond alcohol en drankgelegenheden, op een aantal gevaren die kunnen ontstaan bij een overmatig alcoholgebruik en op de gevolgen hieraan verbonden ... .
2. Tevens moet de aandacht gevestigd worden op het feit dat vermaak niet steeds gezocht moet worden in drankgelegenheden, maar dat er in je omgeving nog heel wat andere mogelijkheden zijn om jongeren te ontmoeten in een aangename sfeer.
3. Vervolgens moet er informatie gegeven worden omtrent de bestaande hulpverleningsdiensten binnen de gemeente en duidelijk gesteld worden wat hun doel is en waarvoor je er terecht kan.
4. Tenslotte wordt er met een voetrally de leerlingen de kans gegeven zich vertrouwd te maken met hun stad, dorp of gemeente.

## KOMBINATIEMOGELIJKHEDEN

Zo'n voetrally kan zeer goed samengaan en eventueel ingeleid of afgesloten worden met andere activiteiten die u in deze map kan vinden of die u of uw leerlingen zelf bedenken.

## HOE KAN JE TE WERK GAAN OM EEN VOETRALLY TE ORGANISEREN ? EEN WERKMETHODE

- Maak een lijstje van plaatsen en gebouwen waarvan je denkt dat ze een rol kunnen spelen in je rally (café's, hulpverleningscentra, sportcentra, brouwerijen, reclameborden, ...).
- Deze plaatsen kan je even bezoeken om zo aan waardevolle en bruikbare informatie (vragen) te geraken. Onderweg vind je vast en zeker een aantal andere 'rally-elementen'.
- Zodra je weet welke plaatsen je in je voettocht wil opnemen, duid je deze aan op een stads- of gemeentepan. Nu kan je, door de verschillende aangestipte plaatsen te verbinden door de kortste weg, je rallyroute uitstippelen.
- Met deze kaart (waarop je route staat) begeef je je nogmaals op stap. Je schrijft de route uit. Tracht dit zo bondig mogelijk te doen. Je kan ook afkortingen gebruiken (vb. L = links). Misschien zal je, eenmaal op het terrein, de noodzaak ervaren om je route aan te passen.
- Zodra je route is uitgeschreven, moet je ze even uitproberen. Laat iemand het parcours afwandelen aan de hand van je nota's. Je zal merken dat deze soms foutief of te uitvoerig zijn.

- Nu kan je vragen en opdrachten opstellen (zie doelstellingen en voorbeelden). Het staat je vrij om in je voettocht ook enkele gewone toeristische vragen (of andere prettige opdrachten) in te lassen.

- Laatste stap : je definitieve tekst bevat zowel de route-aanduiding als vragen en opdrachten. Chronologisch dus. Veel handiger voor de deelnemers.

vb. : - aan lichten : L  
- brug oversteken  
- 1ste R

Vraag 14 : Een café noemt zich naar een zijstraat van de Dorpsstraat.  
Welke ? .....

- Dorpsstraat verder volgen  
- 2de L

Vraag 15 : ...

### TIPS

- Duid vragen en opdrachten aan met : Vraag 1, vraag 2, ...  
Uitsluitend gebruik van letters of cijfers kan verwarrend zijn.

- Stel je vragen altijd in duidelijke vraagvorm of geef een welomschreven opdracht opdat je deelnemers steeds juist zouden weten wat van hen verlangd wordt.

vb. : WEL : Wat is de naam van het grootste gebouw op het Mercatorplein ?  
(Antwoord is een naam)

NIET : Daar op het Mercatorplein zie je een gebouw met een vreemde naam.  
(Mogelijk antwoord : "O God, ja zeg !")

WEL : Hoeveel raampjes tel je hier ?  
(Antwoord is een getal)

NIET : Zie je hoeveel raampjes er zijn ?  
(Mogelijk antwoord : "Tuurlijk")

- Stel een bondig reglement samen, zodat iedereen heel goed weet wat er gevraagd en verlangd wordt en zodat er achteraf geen discussie mogelijk is. Je kan hier ook de afkortingen vermelden en toelichten.

- Misschien kan je ook 'rode-draad-vragen' voorzien (vragen die op de totaliteit van het parcours slaan).

- Ook foto's en tekeningen kan je op een prettige manier inlassen :

- voor vragen en opdrachten,  
- om je route te verduidelijken,  
....

- Voor het noteren van de antwoorden voorzie je ofwel ruimte na elke vraag ofwel geef je elke ploeg een antwoordformulier mee.

- Gebruik of steeds letters of steeds cijfers om nummers en getallen te formuleren. Eveneens in naam van de duidelijkheid.

**Vraag naar een naam, getal, feit**

vb. : Een café noemt zich naar een zijstraat van de Dorpsstraat. Welke ?  
Hoeveel cafés bevinden zich tussen de Dorpsstraat en de Krugerstraat ?

**Vraag naar een verband**

vb. : Welk verband is er tussen een straatnaam en de naam van een café ?

**Vraag naar een verklaring**

vb. : Er bestaat een nieuwe wet op de schoolplicht. Wat zegt deze wet en waarom denk je dat deze wet tot stand is gekomen ?

**Invultekst**

vb. : Stop bij 't BROODJE  
- onder het wapenschild van "Kronenburg" staat een Franse tekst : "... Brasseurs depuis 1664".  
Vul het ontbrekende woord in en geef de betekenis van "Brasseurs".

**Meerkeuzevraag**

vb. : Delirium Tremens betekent :  
a. dat de alcoholist de boel kort en klein slaat;  
b. dat de alcoholist o.a. allemaal beestjes rond zich ziet die hem bedreigen;  
c. dat de alcoholist een vervangmiddel voor alcohol gaat zoeken en gebruiken.

**Waar of niet waar ?**

vb. : Is een cafébaas strafbaar als hij alcoholhoudende dranken geeft aan reeds dronken personen ? Ja of neen ?

**Fotovraag (herkennen)**

vb. : We gaan verder de Sint-Gummarusstraat in. Daar waar vroeger een ontmoetingsplaats voor jongeren "Het Kelderke" te vinden was. Wat vinden we er nu ? (een hulp hierbij is foto nr. 0).

**Vraag naar appreciatie, oordeel of schatting (moeilijk te beoordelen)**

vb. : Zoek naar 5 redenen waarom jongeren van je leeftijd op café gaan. Rangschik ze volgens wat jij het belangrijkste vindt.

**Opdrachten**

Tellen, schatten, schetsen, dichten, lopen, spel, proeven, verzamelen, ...

## VOORBEELD VRAGEN

**a. Reclame en alcohol**

- vragen rond aantal en inhoud van reclamepanelen;
- aantal cafés tellen in een straat;
- opmerkelijke uithangborden;
- naamgeving van cafés verklaren (verband met straatnemen bv.);
- aanvullen van teksten;
- prijslijst aan cafés onderzoeken, o.a. :
  - hoeveel biersoorten worden vermeld ?
  - welk is het goedkoopste bier en welk is het duurste ?
  - hoe ligt de verhouding alcoholische en niet-alcoholische dranken ?

**b. Sociale gegevens**

- afkortingen van hulporganisaties verklaren;
- jeugdcentrum : openingsuren ? activiteiten ? enz. ....;
- welke verenigingen zijn in het "ontmoetingscentrum" ondergebracht ?
- zo mogelijk : hulpverleningscentra voor alcoholisme inschakelen;
- vragen omtrent avondlessen - vrijetijdsbesteding (vb. muziekschool - academie) - vormingscursussen;
- info over sociale en culturele organisaties.

**c. Informatieve (meerkeuze) vragen**

Nota: op te lossen tijdens tocht zelf.

Reeks I, II en III (hierna volgend).

## REEKS I

1. Hoeveel promille alcohol in je bloed kan de dood tot gevolg hebben :

- A - 3,5 %
- B - 5 %
- C - 10 %

2. Alcohol

- A - is een opwekkend middel
- B - is een verdovend middel
- C - veroorzaakt droomtoestanden (tripmiddel)

3. In bier

- A - zit er alleen maar alcohol
- B - zit er een bepaald percentage alcohol
- C - zit er evenveel alcohol als in whisky, alleen maar minder sterk

4. Alcohol

- A - is geen drug
- B - is een drug, maar minder verslavend dan marihuana
- C - is een drug

5. "Onthoudingsverschijnselen" wil zeggen :

- A - dat een alcoholist na één glas niet meer kan stoppen met drinken
- B - een ontwenningsskuur
- C - verschijnselen die optreden wanneer de nodige hoeveelheid drug niet in het lichaam aanwezig is

1. Delirium tremens betekent :

- A - dat de alcoholist de boel kort'en klein slaat
- B - dat de alcoholist o.a. allemaal beestjes rond zich ziet die hem bedreigen
- C - dat de alcoholist een vervangmiddel voor alcohol gaat zoeken en gebruiken

2. Iemand die verslaafd is geweest aan alcohol en wil stoppen :

- A - mag af en toe drinken met mate
- B - mag nooit meer drinken
- C - mag eerst niet meer drinken maar mag daarna met mate

3. Hoeveel promille alcohol mag een automobilist in België in zijn bloed hebben om niet strafbaar te zijn ?

- A - 0,8 promille
- B - 1 promille
- C - 1,8 promille

4. Door alcohol :

- A - kan men vlugger denken
- B - kunnen hersencellen vernietigd worden
- C - alcohol heeft geen effect op de hersenen

5. Welk orgaan is het belangrijkste bij alcoholafbraak :

- A - maag
- B - milt
- C - lever

1. Is een cafébaas strafbaar als hij alcoholhoudende dranken geeft aan een reeds dronken persoon ?

ja of neen

2. Kan de politie een dronken persoon opsluiten ?

ja of neen

3. Mag een fietser 0,8 promille in zijn bloed hebben ?

ja of neen

4. Een bepaalde hoeveelheid alcohol heeft bij elke persoon dezelfde uitwerking.

ja of neen

5. Kan de ademtest aan een voetganger opgelegd worden ?

ja of neen

6. Is een cafébaas strafbaar als hij alcoholische dranken geeft aan jongeren beneden de 16 jaar, niet vergezeld door hun ouders ?

ja of neen

7. Mag de politie een rijbewijs inhouden bij een schijnbaar dronken persoon ?

ja of neen

8. Mag je 10 glazen gewoon bier drinken om onder 0.8 promille alcoholgehalte in je bloed te blijven ?

ja of neen

9. Kan de politie je bij een positieve ademtest aan een bloedproef onderwerpen als je geen verkeersongeval hebt veroorzaakt ?

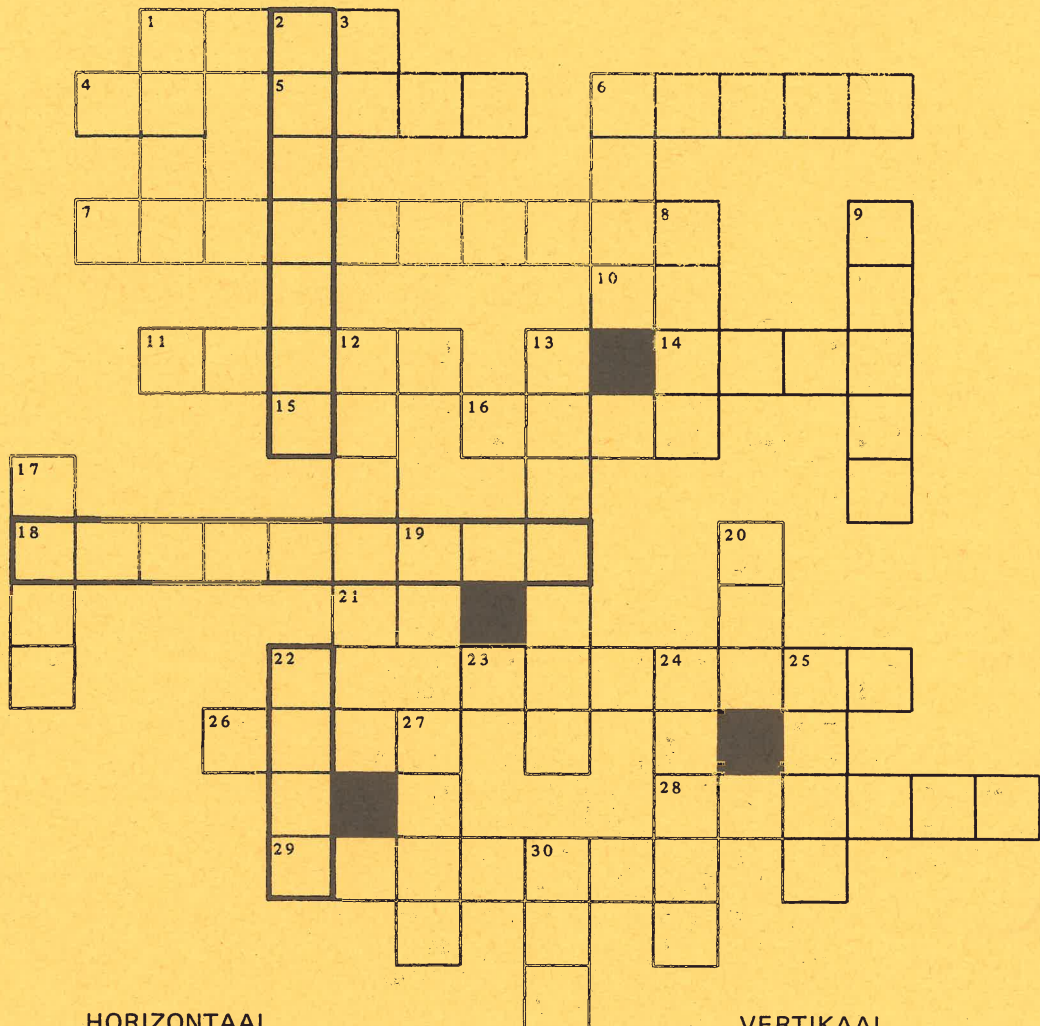
ja of neen

10. Mag een minderjarige, beneden 16 jaar, vergezeld van een oudere broer, binnen in een dancing of herberg waar gedanst wordt ?

ja of neen



## WOORDRAADSEL



## HORIZONTAAL

1. Orgaan dat door overtollig alcoholgebruik zwaar wordt belast.
4. Zelfhulpgroep van alcoholici.
5. Dronkelappen bezorgen het aan iedereen.
6. Wie als jongere drinkt, denkt al een hele ...boos te zijn.
7. Daar wordt heel wat op gedronken.
10. Bevestiging
11. Doe daar maar veel aan.
14. Dronken supporters maken het veel.
15. Een sportief leervak (afk.)
16. Alcoholisten veroorzaken het veelvuldig.
18. In het druggebruik spelen veel van die factoren mee.
21. Engelse ontkenning.
23. Beïnvloedt vele mensen.
26. Een bak bier.
28. Een dronkaard doet het meermaals
29. 'Het' instrument om te drinken (verkleinw.)

## VERTIKAAL

1. Kon iedereen maar op die wijze alcohol gebruiken.
2. Dat goedje zit in wijn, bier, sterke drank.
3. Bevel.
4. Die eigenschap wensen we iedereen toe.
8. Scouts behoren regelmatig een goede ... te stellen.
9. Als je gedronken hebt, is het riskant om erin te blazen.
12. Nog een slechte gewoonte.
13. Sterke drank.
17. Gevolg van overmatig alcoholgebruik.
19. Engelse ontkenning.
20. Bepaalde mensen zouden dat beter drinken.
22. Verzamelnaam (enk.) van allerlei verslavingsmiddelen.
24. Orgaan dat alcoholisten zwaar belasten.
25. Idem 24 vertikaal.
27. Dat wordt een echte hindernis als je gedronken hebt.
30. Gemoedstoestand na de "kater".

## RECEPTEN VOOR ALCOHOLVRIJE DRANKEN

Aperitieven, wijn, bier, borrels horen bij feesten, recepties en telkens als er wat gevierd wordt, of als er bezoek komt ! Alcohol is zo ingeburgerd en zulk een sociale evidentie dat bij iedere gelegenheid alcohol aangeboden wordt. Heeft men gasten, worden alle alcoholhoudende dranken opgesomd die men in huis heeft en waartussen de gast vrij kan kiezen. Kan hij wel vrij kiezen ? Gesteld dat hij geen alcohol lust, dat hij om welke reden ook geen alcohol mag gebruiken of simpelweg dat hij op dat ogenblik geen zin heeft in alcohol, wat dan ? Ofwel drinkt hij tegen zijn zin of hij vraagt je om een alcoholvrije drank en sta je in feite voor schut.

Iedereen, waar dan ook, is vrij te kiezen of hij al dan niet alcohol gebruikt, dus moeten de twee soorten dranken, alcoholhoudende en alcoholvrije beschikbaar zijn.

Er is een grote verscheidenheid van alcoholvrije dranken op de markt, die we nog kunnen aanvullen met sappen van verse vruchten en groenten.

We kunnen cocktails en bowls bereiden. Met de nodige improvisatie en door de drinks fantasievol te presenteren, wordt het een prachtig stilleven ! Het oog drinkt ook mee en het zijn gewoonlijk de feestelijk versierde 'alcoholvrije glazen' die eerder door het keelgat verdwijnen dan de traditionele alcohol.

### Wat kun je zoal op een feestje schenken ?

Alle mogelijke sappen : druivesap (wit en rood) - zwart bessensap - pruimensap - kersensap - frambozensap - appelsap - sinaasappelsap - pompelmoessap - ananassap - tomatensap - groentesap ... .

Wit druivesap en appelsap zijn ook schuimend te verkrijgen. Behalve schuimende dranken, die koud gedronken worden, komt de smaak van vruchtensappen het best tot zijn recht als ze op keldertemperatuur geserveerd worden.

Gebruik mooie glazen, versier de randen naar eigen fantasie (ijsrand - groene rand - schijf sinaasappel ...). Dien op met in de glazen strootjes, versierd met gekonfijt fruit, kersen, olijven, fijne stengels van witte selder ... .

### ENIGE SUGGESTIES VOOR ALCOHOLVRIJE DRANKEN

#### Aperitief

- 1 kopje water en 1 kopje suiker twee minuten laten doorkoken, afkoelen. Het gezeefde sap van 4 pompelmoezen, 4 sinaasappels en 2 citroenen mengen en op smaak brengen met siroop. Verdunnen met ijswater. Garneren met schijfjes sinaasappel of citroen. Voor een "vorsteffect" de randen van de glazen in het vruchtensap dopen en daarna in suiker.

- Het sap van 1 ananas, 2 sinaasappels en 1 koffielepel zwart bessensap, 1 eierdooier, 2-3 ijsblokjes (gestampt) mengen in een shaker of in een kom met hand-mixer. Onmiddellijk opdienen.

- 2 1/2 dl. verse sinaasappelsap, 5 dl. groentesap, schil van sinaasappel, zout en peper. Het mengsel minstens 1 uur in de koelkast zetten. In ieder glas een paar ijsblokjes leggen en de cocktail erop gieten.

- Tomatendrank met tomatenpuree  
4 dl. water, 3 gr. zout, foelie, tijm, laurier, ui, wortel, peterselie, peperkorrel, 1 blik tomatenpuree, aroma en wat lichtbruine suiker. Water, zout en kruiden aan de kook brengen en 30 min. laten trekken. Zeven, het mengen met de tomatenpuree en ijskoud opdienen.

#### Longdrinks en cocktails

- 4 schijven ananas in stukjes snijden, er zeer dun geschilde sinaasappel en 2 kruidnagels bijvoegen. Er een halve liter kokend water en 50 gr. suiker opgieten. Het mengsel afgedekt 24 uur laten staan. De drank zeven en goed gekoeld in hoge glazen serveren. Bijvullen met spuitwater of sodawater en er een stukje ananas laten in drijven.
- Sap van 1 citroen, poedersuiker naar smaak en blokjes ijs goed mengen, aanvullen met soda- of mineraalwater. In gekleurd glas opdienen.
- In longdrink-glas : twee halve schijfjes sinaasappel en 1 dl. sinaasappelsap. Opvullen met tonic en ijsblokjes.

#### Vruchten - Bowls

- Licht gekleurde vruchtenbowl van ingeblikt fruit.  
1 blik ananas, 1 blik peren, 1 blik abrikozen, 1 blik perziken, sap en schil van 1 citroen, suiker naar smaak.  
De vruchten zeer klein snijden en met het sap en de geraspte citroenschil in een grote schaal doen. Eventueel kunnen nog stukjes vers fruit aan toegevoegd worden, bv. bananen. Appelsap of wit druivesap aan toevoegen. Afdekken en op een koele plaats 2 uur laten staan. Serveren in bowlglazen of coupes en garneren met cocktailkersen.
- 1 blik of pot ontpitte kersen, 1 blik of pak frambozen, 1 blik of pak aardbeien, 1 blik pruimen, sap van 1 citroen, 3 kruidnagels aanvullen met rood druivesap.
- Bowl van verse vruchten.  
1 middelgrote appel, 1 grote peer, 1 banaan, 2 mandarijntjes, 25 gr. fijne suiker, sap en geraspte schil van 1 citroen, 50 gr. blauwe rozijnen, enkele gepelde amandelen, 2 dl. appelsap.  
Vruchten schoonmaken, in stukjes snijden of in plakjes, besprenkelen met citroensap en naar smaak vermengen met suiker. De gewassen rozijnen, gehakte amandelen en het appelsap bijvoegen en minstens 1 uur op een koele plaats bewaren.

#### Warme dranken (zeer heet serveren)

- 2 koppen water, 2 koppen suiker, 1/2 kaneelstokje en 1 citroen waarin kruidnagels (5 à 6) zijn geprikt enige uren op een laag vuur laten trekken (niet koken). De pan goed gesloten houden. Kaneelstokjes en citroen verwijderen en naar believen rood of wit druivesap aan toevoegen. Opwarmen zonder koken en in vuurvaste glazen serveren.
- 2 flessen rood druivesap of bessensap, 1 sinaasappel waarin 5 kruidnagels gestoken zijn, een stukje pijpkaneelel en suiker naar smaak. Breng het sap met de kruiden aan de kook en laat in een goed gesloten pan 2 uur trekken. Verwijder de kruiden en maak de drank met suiker.

# OPLOSSINGEN VRAGENLIJSTEN

## ALCOHOLQUIZ

- |            |             |
|------------|-------------|
| 1. juist   | 6. juist    |
| 2. onjuist | 7. onjuist  |
| 3. onjuist | 8. onjuist  |
| 4. juist   | 9. onjuist  |
| 5. onjuist | 10. onjuist |

## OM NIET TE VERGETEN

H	E	T	K	A	N	O	O	K	Z	O	N	D	E	R
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					

## MEERKEUZEVRAGEN

### REEKS I

- 1 - B
- 2 - B
- 3 - B
- 4 - C
- 5 - C

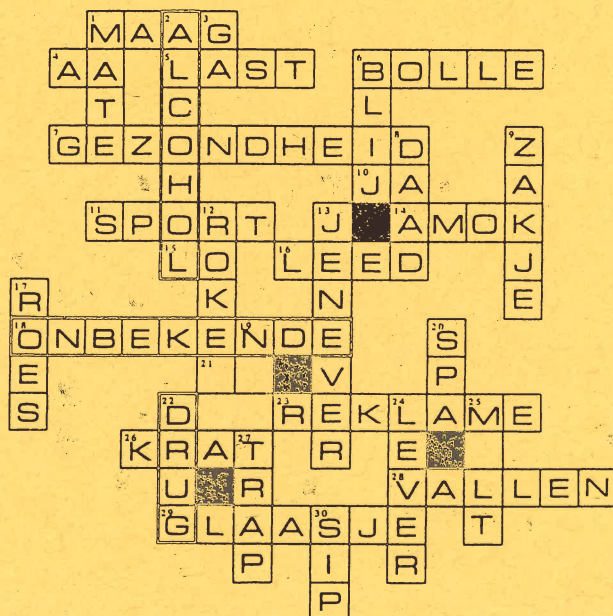
### REEKS II

- 1 - B
- 2 - B
- 3 - A
- 4 - B
- 5 - C

### REEKS III

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1 - ja   | 6 - ja    |
| 2 - ja   | 7 - ja    |
| 3 - ja   | 8 - neen  |
| 4 - neen | 9 - ja    |
| 5 - ja   | 10 - neen |

## WOORDRAADSEL



## ALGEMENE INFORMATIE

Voor bijkomende inlichtingen kan men zich wenden tot de V.A.D. - Vereniging voor Alcohol- en andere Drugsproblemen, v.z.w.  
Gustave Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel

Bibliotheek- documentatie- en audio-visueel materiaal.

Tel. : 02 / 422.49.69

Fax : 02 / 422.49.79