

# Hoe ga jij om met alcohol of drugs?

Aan de hand van een filmpje, vragen en stellingen ga je in gesprek over alcohol- en drugsgebruik.

**Voor wie**

16+

**Duur**

40+ minuten

*Het alcohol- en drugsgebruik onder jongeren is de afgelopen jaren al flink gedaald. Toch is het nog steeds vanzelfsprekend om te drinken op jonge leeftijd, verschillende middelen uit te proberen en te zoeken naar waar de grenzen liggen. Hoe gaan jongeren hier mee om? Naar aanleiding van een filmpje, vragen en stellingen ga je in gesprek met de jongeren.*

Doel: Aan de hand van vragen en stellingen gaan de jongeren aan de slag met het thema alcohol en drugs.

Nodig: Materiaal om een filmpje mee af te spelen en knutselmateriaal

**Achtergrondinformatie**

*Drugs zijn middelen die de hersenen prikkelen. Mensen gebruiken drugs voor hun plezier, om zich beter te voelen of om in een roes te komen. Drugs hebben verschillende uitwerkingen, het kan ontspannend/verdovend werken (heroïne/alcohol), een oppeppend gevoel geven (cocaine/amfetamine) of een verandering in waarneming geven (LSD/wiet/paddo's). Sommige middelen zoals hasj en wiet en XTC hebben meerdere uitwerkingen.*

*Kijk [hier](#) voor meer informatie.*

**Bekijk het filmpje****Gespreksvragen**

*Kies zelf welke vragen je relevant vindt om te gebruiken.*

- Drink jij wel eens een biertje of andere alcoholische drank? Wanneer drink je vooral en hoeveel drink je dan?
- Heb je (ook) wel eens drugs gehad? Hoe ben je daaraan gekomen? Hoe heb je dat ervaren? (Daaronder vallen zowel soft- als harddrugs en lachgas)
- Ben je bewust van de gevaren van alcohol en drugs? Wat weet je ervan?
- In het filmpje wordt gezegd dat hoe eerder je begint met drank of drugs hoe gevoeliger je later bent voor verslaving. Wist je dat? Ben je je daarvan bewust? Houd je dat ook in je achterhoofd als je zelf wat drinkt?
- Hoe stel je je eigen grens, wanneer weet je of iets genoeg is of niet? En hoe geef je dat dan aan?
- In de laatste quotes uit het filmpje hoor je dat er strengere maatregelen moeten komen om alcohol en drugsgebruik te verminderen. Blijkbaar is dat nog niet zo makkelijk. Hoe sta jij hier tegenover?
- Hoe sta je tegenover alcohol- en drugsgebruik ten opzichte van het geloof/de bijbel? Waarom zou het wel mogen? Waarom zou het niet mogen?

## **Stellingen**

*Kies zelf welke stellingen je relevant vindt om te gebruiken.*

Aan de hand van onderstaande stellingen gaan jongeren met elkaar in discussie.

Let er als spelleider op dat niemand overtuigd hoeft te worden van een mening en grijp in als het uit de hand dreigt te lopen.

Hang in een ruimte aan één kant een briefje op met 'ja' en aan de andere kant van de ruimte een briefje met 'nee'. Zorg ervoor dat er van de ene naar de andere kant kan worden gelopen. Noem de eerste stelling op. Zodra alle jongeren op een plek staan, vraag je een of twee jongeren waarom ze die kant hebben gekozen. Vervolgens mag iemand aan de andere kant van de ruimte daarop reageren. Laat dit proces niet te lang duren. Na één of twee reacties mag je overgaan naar de volgende stelling.

### *Stellingen over alcoholgebruik*

- Af en toe een biertje drinken voor je 18e moet kunnen.
- De leeftijdsgrens om vanaf 18 jaar te drinken is te hoog. Het moet eerder mogen.
- Zonder alcohol zijn feestjes niet leuk.
- Dronken worden is iets wat bij het uitgaan hoort.
- Volwassenen doen vaak te moeilijk/hysterisch wanneer ik wat drink/wil drinken.
- 0% bier is een goed alternatief voor echt bier
- 0% bier mag elke tiener gewoon altijd drinken

### *Stellingen drugsgebruik*

- Hard- en softdrugs moet helemaal verboden worden.
- Uitproberen en grenzen verkennen moet gewoon kunnen.
- Softdrugs (zoals blowen, lachgas) is helemaal niet zo erg om te gebruiken.
- De leeftijdsgrens van 18 jaar moet verhoogd worden voor het gebruik van softdrugs.
- Er moet strenger worden gecontroleerd/strengere regels komen op gebruik van drugs

## **Maak je eigen campagne poster**

**Nodig:** Stevig papier of karton (minimaal A3 formaat). Knutsel materiaal, tijdschriften waar in geknipt mag worden, schaar, lijm, verf, potloden, stiften etc.

Verdeel de groep in groepjes van 2 a 3 personen. Laat de groepjes eerst nadenken over wat ze op de poster gaan zetten. Welk onderwerp en welke quote bedenken ze? (denk aan: 'geen 18, geen

druppel' of 'zeg nee, drink niet mee', 'Drink alleen met mate'.)

Kijk [hier](#) voor inspiratie.

Ze mogen ook de Bijbel als inspiratie nemen. Wat zegt de Bijbel bijvoorbeeld over het gebruik van middelen? Kijk bijvoorbeeld naar Efeziërs 5:18, Spreuken 23:31-33 of 1 Korinthiërs 6:12-13.

Daarna gaan ze met hun zelfbedachte idee aan de slag.

### **Suggesties**

Wil je verder gaan met dit onderwerp of dieper in gesprek gaan? Kijk dan op de volgende websites:

- Wil je op een laagdrempelige en leuke manier in gesprek gaan over alcohol en drugs bestel dan het spel '[Trip, een reis door de wereld van drank en drugs](#)' van het trimbos instituut.
- Testje: '[Wat voor gebruiker ben jij?](#)' Om te voorkomen dat je problemen ontwikkelt met een middel kan het helpen om te begrijpen in wat voor fase jouw gebruik zit. Kortom, wat voor type gebruiker ben jij? Gebruik je regelmatig of onregelmatig? Met vrienden of alleen? En waarom gebruik je eigenlijk? In welke fase van gebruik zit jij?
- Is het nodig om afspraken te maken met je ouders/verzorgers over je alcoholgebruik? Gebruik dan de [afsprakenlijst alcohol](#) om door te nemen.