

Informatieboekje Stichting Voorkom!

Neem gratis mee!!!



Ook plezier
zonder bier?

Uitgave: Stichting Voorkom!

Alcohol-, Drugs- en Gokpreventie
Postbus 91 • 3990 DB Houten • Telefoon (030) 637 31 44



Contact

Stichting Voorkom!
Postbus 91
3990 DB Houten
Telefoon 030-6373144
Fax 030-6340706
E-mail stichting@voorkom.nl
Internet www.voorkom.nl

Giro 16.09.147
Bank 32.98.23.299



Hartelijk welkom!

Voor u ligt een boekje vol informatie over de Stichting Voorkom! Na 15 jaar werkzaam te zijn geweest in de hulpverlening, zag in 1985 de Stichting Voorkom! het levenslicht. Veel mensen kwamen toen al door hun verslaving in de hulpverlening terecht. Mijn hart als hulpverlener werd geraakt en ik wilde kijken of het mogelijk was om te voorkomen dat jongeren verslaafd zouden raken.



Theo van der Sluijs
directeur

Inmiddels is de Stichting Voorkom! uitgegroeid tot een organisatie die landelijk werkt en ruim 2000 lesuren en ruim 80 avondprogramma's per jaar verzorgd.

De doelstelling.

De Stichting Voorkom! is een organisatie die geheel gericht is op het voorkomen van verslavingen. Wij trachten ons doel te bereiken door het geven van preventieve voorlichtingen over de thema's alcohol, drugs, gokken en roken.

Wij doen dit werk vanuit een christelijke levensvisie, die is gebaseerd op de waarden en normen van de Bijbel en ervaren dit als een opdracht van God.

De doelgroepen van Stichting Voorkom! zijn:

1. Jongeren in de leeftijd van 11 t/m 18 jaar.
2. Ouders van opgroeiende jongeren.
3. Docenten, jeugd- en jongerenwerkers.

De voorlichting van de Stichting Voorkom! is mede door de medewerking van ervaringsdeskundigen succesvol gebleken. Er zijn bij ons ruim 150 vrijwilligers die zelf verslaafd zijn geweest en in de afsluitende les van een preventieproject hun verhaal vertellen. Door hun openheid en eerlijkheid krijgen de jongeren een eerlijk beeld over de middelen die ze in hun leven voorgeschoteld kunnen krijgen. Zo krijgen de jongeren de juiste informatie om een goede en duidelijke keuze te maken. Niet een keuze gebaseerd op emoties, maar op duidelijke feiten.

Ik hoop dat dit boekje u veel informatie geeft over de Stichting Voorkom! en over diverse middelen.

Mocht u nog verdere informatie willen, neem dan contact met ons op.

Theo van der Sluijs,
directeur.



Plan van aanpak voor scholen

Onze voorlichting op scholen bestaat uit de volgende onderdelen:

Kennisoverdracht

Hierbij wordt aandacht besteed aan de theoretische kennis over het te behandelen onderwerp.

Herkenning

Hierbij wordt een videofilm vertoond om het onderwerp dichterbij de leerlingen te brengen en herkenbaarder te maken. Bijzondere aandacht wordt besteed aan het herkennen van de oorzaken van verslaving.

Ken je grenzen

Tijdens dit onderdeel van het project wordt voornamelijk gesproken over de gevolgen van verslaving. Hierbij kunnen vragen gesteld worden aan iemand die zelf verslaafd is geweest (een 'ervaringsdeskundige').

Doelgroepen

De docenten van de school

'Voorkom!' verzorgt een speciale docententraining als voorbereiding op het project.

De ouders

Als voorbereiding op het project voor de leerlingen wordt door 'Voorkom!' geadviseerd eerst een ouderavond te beleggen, zodat ook thuis het onderwerp beter bespreekbaar gemaakt kan worden.

De leerlingen van de school

Groep 8 van de basisschool

De leerjaren 1 t/m 4 van het voortgezet onderwijs.

Advies te behandelen onderwerpen

De Stichting Voorkom! adviseert de volgende benadering:

Groep 8 basisschool:	1 ^e dagdeel — roken en blowen plus enige andere drugs. 2 ^e dagdeel — Thema alcohol
1e leerjaar V.O.	Het onderwerp roken.
2e leerjaar V.O.	Het onderwerp blowen en andere drugs.
3e leerjaar V.O.	Het onderwerp alcohol en alcoholverslaving.
4e leerjaar V.O.	Het onderwerp gokken en gokverslaving.

Tijdsindeling

Voor basisscholen: 2 dagdelen

Voor V.O. scholen: 3 lessen van 50 minuten (per onderwerp)



Plan van aanpak voor kerken

Dit plan bestaat uit vier fasen:

Ambtsdragers

De eerste fase is gericht op de ambtsdragers binnen de kerk. Predikanten, pastores, diaconale en pastorale medewerkers, jeugd- en tienerwerkers. Speciaal voor hen verzorgen wij programma's op maat en zijn wij bereid om mee te denken over de verdere aanpak binnen de plaatselijke gemeente.

Ouders en opvoeding

De tweede fase is gericht op de ouders en de opvoeders. Wij adviseren om tijdens een voorlichtingsavond jong en oud te splitsen. Ouders kunnen immers hun vragen niet kwijt, wanneer hun eigen kinderen ook in de zaal aanwezig zijn. En omgekeerd is dat natuurlijk ook zo! Een jongen of meisje zal niet zo gemakkelijk praten over zijn / haar drank- of drugsgebruik, terwijl zij de hete adem van pa en moe in de nek voelen. Alle programma's worden verzorgd door een team van twee personen: een preventiewerker en een ex-verslaafde.

Tieners en jeugdverenigingen

De derde fase is helemaal gericht op de jongeren. Deze avonden hebben voornamelijk een preventief karakter. Hierbij willen wij jongeren sterker en weerbaarder maken, zodat zij in staat zijn een eigen mening te vormen, zonder het gevoel te hebben dat er iets opgedrongen wordt. Wel adviseren wij een keuze te maken uit de onderwerpen alcohol, drugs, gokken of roken. Een preventieprogramma heeft geen diepgang, wanneer je alle verslavingen op één hoop gooit.

Diepgang

De meeste diepgang zal men ervaren wanneer men in kleinere huis- of wijkkringen gaat napraten over de reeds eerder behandelde onderwerpen.

Bij deze vierde fase zijn wij als Stichting Voorkom! niet direct betrokken. Wel hebben wij ter voorbereiding van deze bijeenkomsten een praatstuk gemaakt met diverse vragen die tijdens deze kringgesprekken aan de orde kunnen komen. Juist in kleinere kring zal men ervaren, dat hierin meer openheid ontstaat en men in staat is met persoonlijke vragen of voorbeelden te komen.



Feiten over alcohol

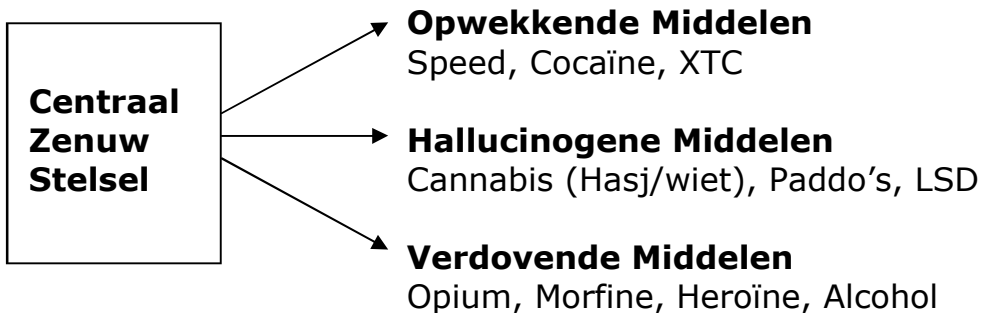
Alcohol in je lichaam ... wat gebeurt er dan?

Als je alcohol drinkt, komt het eerst in je maag. Daarna komt het in de darmen. Via de maag en de darmen komt de alcohol in het bloed. Het bloed neemt de alcohol mee door het hele lichaam. Als het dan de hersenen heeft bereikt, begin je te merken dat je alcohol op hebt. In eerste instantie werkt het voor ons gevoel opwekkend, maar na 1 à 2 glazen werkt het **verdovend** op het centrale zenuwstelsel. Die verdovende werking van alcohol merken we pas goed als we doordrinken, we voelen ons lekker, we komen een beetje los, we praten vlotter en voelen ons wat zorgelozer worden. Dat komt omdat alcohol alle delen van de hersenen beïnvloedt en met name een bepaald deel daarvan, de hersenschors waar onze **remmingen** zitten. Alcohol verdooft die remmingen zodat we ons vrijer en meer ontspannen gaan voelen. Drinken we nog meer, dan gaat ons **reactievermogen** achteruit. We horen en zien minder scherp, terwijl aan de andere kant ons zelfvertrouwen toeneemt. Nog meer alcohol tast het hersendeel aan dat de **spiercoördinatie** regelt. We verliezen de controle over onze bewegingen. Praten wordt lallen, lopen wordt waggelen. Bij nog meer drinken kunnen de diepst liggende delen van de hersenen verdoofd worden. Daar ligt het **stuurcentrum** van onze automatische spierbewegingen die we niet kunnen beïnvloeden (bijvoorbeeld die van hart en longen). Verdoving van deze spierbewegingen, waardoor hart- en ademhalingsstilstand optreedt, kan de **dood** tot gevolg hebben!



Feiten over drugs

Sommigen denken: "Drugs, zijn drugs" en gooien alles op één grote hoop. Dat is niet juist. Er zijn heel wat verschillende soorten drugs, die in drie groepen zijn in te delen. Ze werken alle drie op een verschillende manier in op het centrale zenuwstelsel.



Fabels of feiten

"Blowen is niet verslavend. Het is 'soft' en dus niet zo gevaarlijk"

Verslaving aan 'softdrugs' bestaat zeker wel. Het is meestal niet zo dat het lichaam ziek wordt als je stopt met blowen. Maar je kunt wel zo'n groot verlangen krijgen naar de kick van blowen, dat je niet meer kunt stoppen. Dan ben je dus verslaafd, want je geest is slaaf geworden van de 'softdrugs'.

"Van hasj roken word je meestal ontspannen"

Van blowen word je niet per definitie ontspannen. Het versterkt je stemming. Als je in een goede stemming bent, word je nog vrolijker. Maar als je onzeker of bang bent, kun je heel achterdochtig worden. Verdriet kan dan
9. omslaan in een depressieve stemming.

“Wanneer ik alleen in de weekenden blow, kan het geen kwaad”

Veel jongeren beginnen met een blowtje uit nieuwsgierigheid of om erbij te horen. Als ze een prettige ervaring krijgen, is de kans groot dat ze besluiten vaker te gaan blowen. In het begin nemen ze zich voor om alleen op feesten of in het weekend te gebruiken. Tot ze er achter komen dat ze flink chagrijnig zijn als ze niet kunnen blowen. Langzamerhand gaan ze steeds vaker blowen. De meeste blowers weten niet dat THC, de werkzame stof, 4-6 weken in je lichaam blijft. Ieder weekend blowen veroorzaakt dus een steeds hogere concentratie THC in je hersenen. Kan dat geen kwaad?

“Mijn vrienden blowen al jaren, zonder problemen”

Door blowen kun je juist problemen krijgen. Je gedrag verandert, niets interesseert je nog. De meeste blowers krijgen thuis en op school problemen vanwege hun sufheid en ongeïnteresseerdheid. Andere problemen zijn geldgebrek, beschadigd vertrouwen en kapotte relaties.



Feiten over gokken

Het meeste onder jongeren wordt er gegokt op de 'gokkasten'.

De huidige wetgeving onderscheidt twee soorten speelautomaten, te weten:

1. Een **behendigheidsautomaat** waarop alleen "vrije spellen" worden gewonnen, waarbij de behendigheid of het inzicht van de speler bepalend is voor de mate waarin de speelduur wordt verlengd. Hierbij moeten we voornamelijk aan de bekende flipperkasten denken en aan tal van videogames.
2. Een **kansspelautomaat** of wel gelduitkerende automaat.

De **kansspelautomaat** moet zo gemaakt zijn, dat:

1. De speler **gemiddeld** niet meer verlies kan lijden dan € 40 per uur.
2. Per spel niet meer uitgekeerd kan worden dan een waarde van 200 maal de inzet, dit is dus € 40.
3. Het uitkeringspercentage moet minimaal 60% zijn.
4. De speler moet voor aanvang van het spel het bedrag aangeven voor hoeveel hij of zijn wil gokken, met een maximum van € 40.
5. Elke 200 punten worden automatisch uitgekeerd, waarna de kast 15 seconden stilstaat.

Wat kost gokken op een gokkast?

1 spel	4 seconden	€ 0,20
5 spelen	20 seconden	€ 1,00
15 spelen	1 minuut	€ 3,00
900 spelen	1 uur	€ 180,00

Feiten over roken

- In Nederland zijn naar schatting 4 miljoen rokers.
- Sigarettenrook bevat meer dan 3.000 giftige stoffen, minstens 40 van deze stoffen kunnen kanker veroorzaken.
- De bekendste gevaarlijke stoffen zijn: nicotine, teer en koolmonoxide.
- Roken is vooral schadelijk voor je hart, longen en bloedvaten.
- Ieder jaar sterven ± 24.000 Nederlanders vanwege hun rookgedrag.
- Rokers vormen 90% van alle longkanker gevallen en 30% van alle sterfgevallen door kanker.
- Roken vermindert de zuurstoftoevoer naar de hersenen, waardoor geheugen, de concentratie en het reactievermogen minder worden.
- Meer dan 85% van de chemicaliën in de sigaret blijft na inhaleren in het lichaam achter.
- Het verslavende middel nicotine verplaatst zich naar de hersenen binnen 7 seconden nadat de roker een trekje heeft genomen.
- Roken tijdens zwangerschap vertraagt direct het groeiproces van het ongeboren kind en verhoogt het risico op een spontane abortus en beïnvloed levenslang de gezondheid van de baby.
- De totale schade door roken kost de samenleving minstens 15 miljard gulden per jaar.
- Jaarlijks sterven er 600 mensen door passief roken.
- 40 uur per week passief roken, is gelijk aan 5 sigaretten per dag!!
- Baby's van ouders die thuis roken lijden vaker aan longaandoeningen.
- Baby's van ouders die roken hebben een verhoogde kans op wiegendood.

Als ouders in gesprek met uw kind

Een kind kijkt enorm naar de ouders. Het gedrag van een kind wordt grotendeels op jonge leeftijd bepaald door het gedrag van hen. Als u het goede voorbeeld geeft, is een gesprek al een stuk gemakkelijker en krachtiger.

Het is goed om met uw kind te praten over alcohol, drugs en roken voordat het ermee in aanraking komt. Het is belangrijk dat u weet waar u het over heeft. Als u tegen uw kind zegt dat alcohol en drugs fout zijn, dat je er verslaafd aan kan raken en dat je er dood aan kan gaan, kan dat tegenover de mening van de vrienden van uw kind komen te staan. Die zullen misschien zeggen dat alcohol en drugs lekker zijn en dat je het gerust een keertje kan proberen. Regelmatig horen we in de klassen dat ze dan toch geneigd zijn om te kiezen voor de 'feiten' van hun vrienden.

Het is heel belangrijk dat u informatie inwint, waardoor u duidelijk en eerlijk met uw kind in gesprek kan komen. Het is bijvoorbeeld goed voor een kind om van de ouder te weten te komen dat alcohol en drugs, op het moment van gebruik, 'lekker' kunnen zijn. Maar omdat de ervaring in het begin zo lekker kan zijn, kan je er ook verslaafd aan raken.

- Zorg dat u de feiten over de middelen weet.
- Durf eerlijk te zeggen als u iets niet weet en kom er later op terug.
- Zorg voor materialen voor uw kind om zelf die informatie tot zich te nemen, zodat het gebaseerd op feiten en eigen bevindingen een duidelijke mening kan vormen.

Tips voor opvoeders

1. Ga het onderwerp niet uit de weg.
Openheid en bespreekbaar maken voor de experimenteerleeftijd is erg belangrijk!
2. Geef het goede voorbeeld.
Dit is veel belangrijker dan bergen informatie of uw eigen mening.
3. Bevorder zelfstandigheid, zelfwaardering en door middel van opdrachten, verantwoordelijkheden, complimenten, het maken van eigen keuzen, zelf ja of nee durven zeggen. Hierdoor is het kind minder afhankelijk van anderen!
4. Leer uw kind omgaan met teleurstellingen.
Dit voorkomt vluchtgedrag.
5. Vermeerder uw kennis over verslavende middelen. Dit voorkomt ongeloofwaardigheid.
6. Angst en paniek zijn slechte raadgevers.
Door praten ontstaat wederzijds begrip.
7. Heb een duidelijke mening die gebaseerd is op feiten en kennis.
Laat u dus geen fabeltjes aanpraten.
8. Besef de noodzaak van gezonde nieuwsgierigheid. Geef uw kind de ruimte ook een eigen mening te kunnen vormen.

9. Blijf liefde en aandacht geven - door dik en dun -
Ook na ruzies of tegenslagen.
Zet uw huis open voor de vriendenkring van uw kind. "Maak van uw huis een hangplek".
10. Geef regels en stel grenzen.
Dit met betrekking tot school, huiswerk, werk en verkeer.
Geef duidelijke adviezen.
Afkeuren is anders dan verbieden.
11. Help verveling te voorkomen.
Indeling van de vrije tijd.
Stimuleer hobby's en sport.
Stimuleer contacten met leeftijdsgenoten.
Doe ook eens wat samen!
12. Weet wat te doen bij riskant gebruik.
Contact met de school.
Huisarts.
Drugsinfolijn: 0900-1995 (anoniem).
Alcoholinfolijn: 0900-5002021 (anoniem).



Werkstuk / Spreekbeurt

Je kunt bij ons een informatiepakket bestellen om een spreekbeurt of een werkstuk te maken.

Het informatiepakket bevat enkele folders, de lesbrief die we op scholen gebruiken bij de voorlichting en indien beschikbaar ook enkele stickers. Je kunt ook voor een spreekbeurt extra posters aanvragen om op te hangen, maar dat moet je dan wel even duidelijk invullen.

Als je het onderstaande formulier invult, dan kunnen we het je toezenden. We vragen voor het informatiepakket wel een bijdrage van € 2,50 voor de administratie en verzendkosten.

Naam: _____

Adres: _____

Postcode: _____ Plaats: _____

Telefoonnummer: _____

E-mail: _____

Onderwerp: ? Alcohol ? Drugs ? Gokken ? Roken

Zenden of faxen aan: Stichting Voorkom!
Antwoordnummer 2725, 3970 WJ Houten,
Fax (030) 634 07 06

Je kunt je informatiepakket ook opvragen via internet.

Wordt lid en ontvang ons informatieblad Preventief

Wij brengen 6 keer per jaar ons informatieblad 'Preventief' uit. Hierin staat informatie in over ons werk, ervaringen uit de lessen die we op scholen hebben verzorgd en verhalen van ervaringsdeskundigen die we aan u willen voorstellen.

Verder zit er aan de binnenkant een A-3 poster. U kunt deze poster ophangen in scholen, kerken, bibliotheken en ander plaatsen waar veel mensen komen.

We zijn in de loop van de jaren al met heel veel mensen in contact gekomen, doordat mensen hun ontvangen poster ergens hadden opgehangen.

Graag sturen wij u het informatieblad 'Preventief' toe en hopen dat u de posters zult ophangen.

Naam: _____

Adres: _____

Postcode: _____ Plaats: _____

Telefoonnummer: _____

Zenden of faxen aan: Stichting Voorkom!
Antwoordnummer 2725, 3970 WJ Houten,
Fax (030) 634 07 06

U kunt u ook opgeven via internet.

Steun ons

Preventie is onze roeping, die wij van God hebben ontvangen! Maar om nog meer jongeren te kunnen bereiken moeten wij verder uitbreiden. Onze huidige financiële middelen zijn ontoereikend om een extra preventiewerker aan te stellen. Tot op deze dag heeft God altijd voorzien op het juiste moment in de juiste mensen en voor voldoende middelen!

Wij geloven dat God mensen gebruiken wil, jong en oud, om te strijden tegen de schrijnende pijn van verslavingen. Als u ons financieel wilt steunen, kunt u dat doen via een sponsoractie of door de onderstaande actiekaart in te vullen. Bij voorbaat bedankt!

Ik **machtig*** de Stichting Voorkom! van mijn rekening af te schrijven:

? een maandelijks bedrag van € _____

? een jaarlijks bedrag van € _____

? een éénmalig bedrag van € _____

* N.B. Mocht ik het niet eens zijn met een incasso dan heb ik de bevoegdheid om het bedrag binnen 30 dagen na afschrijving, zonder opgave van reden, bij mijn (post)bank terug te vorderen.

Naam: _____

Adres: _____

Postcode: _____ Plaats: _____

Banknummer: _____

Gironummer: _____

Datum: _____

Handtekening:

Zenden of faxen aan: Stichting Voorkom!
Antwoordnummer 2725, 3970 WJ Houten,
Fax (030) 634 07 06

Steunpunten

De Stichting Voorkom! heeft zich als doelstelling gesteld om een landelijk netwerk van steunpunten te ontwikkelen. Op het ogenblik hebben we in de volgende regio's steunpunten:

- Deventer - 'Oost Nederland'
- Ede / Arnhem e.o.
- Houten - 'Midden Nederland'
- Rotterdam - 'West Nederland'
- Stadskanaal - 'Noord Nederland'
- Zeeland
- Zwolle e.o.



De steunpunten zijn vooruitgeschoven posten van Voorkom! Van hieruit worden veel persoonlijke contacten gelegd met scholen en kerken. Verder is het steunpunt een thuisbasis voor de preventiewerker en de ervaringsdeskundigen. In diverse steunpunten komen de ervaringsdeskundigen regelmatig bij elkaar om een luisterend oor te zijn voor elkaar. Want bij het vertellen van je verhaal voor de klas, kunnen er veel emoties loskomen.

Samenwerkingverbanden

Wij werken samen met diverse instanties. In de loop der jaren is er veel erkenning ontstaan voor het werk van de Stichting Voorkom!

- Federatie Evangelische Zorgorganisaties (FEO)
- Stichting Alcoholpreventie Utrecht (SAU)
- Stichting Terwille
- Stay Clean
- Teen Challenge
- Victory Outreach
- De Hoop
- In de Vrijheid
- De Schuilplaats
- Revival Joy
- Stivoro
- NIGZ
- Trimbos Instituut



“Ik ken iemand die verslaafd is. Hoe kan ik die persoon helpen om van zijn of haar verslaving af te komen?”

Dit zijn vragen die we vaak horen tijdens onze voorlichtingen.

Wij proberen als Stichting Voorkom juist te voorkomen dat iemand verslaafd raakt. Met ons werk proberen wij jongeren te helpen een keuze te maken wanneer zij in aanraking komen met genotsmiddelen.

Wij begrijpen de gedachten van jongeren. Het middel kan in het begin best wel aantrekkelijk zijn. Maar verslaafd zijn aan iets, dat wens je niemand toe.

Wij willen met ons werk juist een stuk bewustwording en weerbaarheid tot stand brengen bij jongeren. Als zij de juiste feiten weten, kunnen ze ook de juiste keuze maken.

Iedereen kan aan iets verslaafd raken, iedereen.



Aan jou de keuze...

Wat moet je doen als je voor bepaalde omstandigheden in je leven staat?

- Kies je voor kortstondig 'genieten'?
- Vluchten uit de werkelijkheid?
- Meelopen met je vrienden?

Of juist het tegenovergestelde:

- Realiseren dat je eraan verslaafd kan raken en dat je dan jezelf kwijt raakt.
- Goede vrienden kiezen die je accepteren om wie je bent en niet omdat je met hen meedoet.
- Proberen om over je problemen te praten.


Hierover proberen wij met jongeren te praten.
Hen laten nadenken over het maken van keuze!

Als u iemand kent die verslaafd is en u wilt helpen, kijk dan op de volgende bladzijde bij de adressen van hulpverleningsinstanties.

Voor materialen, over de feiten van alcohol, drugs, gokken en roken, kunt u op de website kijken of telefonisch contact opnemen met ons landelijk bureau.

Adressen hulpverleningsinstanties


Alcoholinfolijn

 0900 5002021

Drugsinfolijn

 0900 1995


24-uurs AA-hulplijn

 020-6817431

Stichting AGOG

Postbus 4041

5604 EA Eindhoven

 0900-2177721

STIVORO

Postbus 16070


2500 BB Den Haag

 0900-9390

Stichting Chris

Chr. Kinder- en jeugdhulp


Ook anoniem

 078-6312300

De Schuilplaats

Postbus 3


8084 ZG 't Harde

 0525-661833

Breiderstichting

Postbus 414


1800 AK Alkmaar

 072-5272803

Gliagg 'De Poort'


Spuiboulevard 366-368


3311 GR Dordrecht

 078-6315040

El-Anon

Familiegroepen


 0523-267266

 0481-350865

Alateen

Voor kinderen


van (probleem) drinkers

 0346-564541

Stichting 'De Hoop'

Provincialeweg 70


3329 KP Dordrecht

 078-6111111

'De Wending'

Hoog Buurloseweg 145


7339 EL Ugchelen

 055-5414514

Stichting 'In de Vrijheid'

Pr. Beatrixweg 8


4424 AC Wemeldinge

 0113-622339

Stichting TerWille

Postbus 1497

9701 BL Groningen

 050-3116226

Stichting Voorkom! Verzorgt jaarlijks méér
dan 1000 preventieprojecten en thema-avonden
voor jeugd en tieners.

Om aan de toenemende vraag te kunnen blijven
voldoen zoeken wij met spoed ex-verslaafden m/v



GEZOCHT: EX- VERSLAAFDEN

die als ervaringsdeskundigen 1 à 2 keer per maand
willen assisteren als vrijwilliger
bij onze voorlichtingsprojecten over alcohol,
drugs en gokken

Meer informatie: Theo van der Sluijs

[030] 637 31 44

of kijk op www.voorkom.nl

Stichting Voorkom!
geeft preventieve
voorlichting over
alcohol-, drugs- en
gokverslaving vanuit
een christelijke
levenswijze in scholen,
kerken, en jeugdcentra

Uitgave: Stichting Voorkom!

Alcohol-, Drugs- en Gokpreventie
Postbus 91 • 3990 DB Houten • Telefoon (030) 637 31 44



Uw reactie

Als u vragen, suggesties of opmerkingen op dit boekje heeft, vragen wij of u op onze site het invulformulier hiervoor wilt invullen.

Ga hiervoor naar: www.voorkom.nl/reactie.htm

Alvast heel erg bedankt!

**MEER
HOOP
ZONDER
DOPE!**

WWW.VOORKOM.NL

voorkom!
presentie
& voorlichting

Stichting Voorkom!
Alcohol-, Drugs- en Gokpreventie
Postbus 91 • 3990 DB Houten • Telefoon (030) 637 31 44

Website

Wil je een werkstuk maken of een spreekbeurt houden? Je kunt bij ons informatiepakketten aanvragen. Veel jongeren hebben goede cijfers gehaald, mede dankzij een informatiepakket van de Stichting Voorkom!

Wil jij een jaar lang niet roken, niet drinken, niet gokken of geen drugs gaan gebruiken? Meld je dan aan op onze site voor de "Cool & Clean Club".

Voor ouders is er veel informatie op de site te vinden. Informatie is heel belangrijk als u een goede gesprekspartner wilt zijn. Als u weet waar u het over heeft, kunt u gesprekken aangaan met uw kind, gebaseerd op feiten.

Voor docenten staan al onze werkplannen op de site. Zo kunt u zien hoe onze werkwijze per schooltype en per onderwerp is. Onze lesmaterialen zijn ook op de site te bekijken, evenals onze folders en posters.

Wilt u weten waar wij voorlichting geven? Kijk op onze site voor de agenda van al onze voorlichtingen.



**Voor info over alcohol,
drugs,
gokken en roken kijk op:**

www.voorkom.nl



BORN TO BE
CLEAN



WWW.VOORKOM.NL

Stichting Voorkom!

Alcohol, Drugs en Sekspremie
Postbus 81 • 3906 DB Houten • Telefoon (030) 637 31 44



DRANK & DRUGS
**GEZONDER
ZONDER**



WWW.VOORKOM.NL

Stichting Voorkom!

Alcohol, Drugs en Sekspremie
Postbus 81 • 3906 DB Houten • Telefoon (030) 637 31 44



KICKEN
ZONDER SLIKKEN



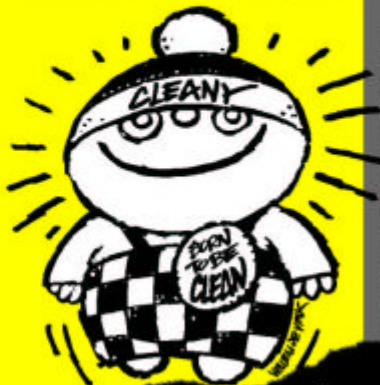
WWW.VOORKOM.NL

Stichting Voorkom!

Alcohol, Drugs en Sekspremie
Postbus 81 • 3906 DB Houten • Telefoon (030) 637 31 44



UIT JE BOL
ZONDER ALCOHOL



WWW.VOORKOM.NL

Stichting Voorkom!

Alcohol, Drugs en Sekspremie
Postbus 81 • 3906 DB Houten • Telefoon (030) 637 31 44

