

Nee is oké.



LESBRIEF OVER ALCOHOL EN ALCOHOLVERSLAVING

Lesbrief: alcohol en alcoholverslaving



INHOUDSOPGAVE

	pagina
Inleiding	2
Vriend of vijand	2
Wat is alcohol en hoe wordt het bereid?	3
Hoeveel alcohol per glas	3
Alcohol in je lichaam, wat gebeurt er dan?	4
De lever	4
De hersenen	4
De ademhaling	5
Maag en darmen	5
Alcohol gooit alles in de war	5
De gevolgen van rijden onder invloed	5
Verslaving aan alcohol	6
Gewenning	6
Enkele cijfers	7
Ten slotte	7
Oorzaken en gevolgen	8
Beweringenlijst	9
Ben jij sterker dan drank?	10
Hulpverlening	11

Colofon:

Deze lesbrief hoort bij het Alcohol Preventie Project dat wordt uitgevoerd door Stichting Voorkom!

Deze lesbrief is mede mogelijk gemaakt door financiële steun van de Stichting Kinderpostzegels Nederland.

De lesbrief is ontwikkeld door Theo van der Sluijs van Stichting Voorkom! en geïllustreerd door Willem de Vink te Houten.

© 2004 Stichting Voorkom!
Preventieve voorlichting
over alcohol, drugs,
gokken en roken vanuit
een christelijke levensvisie.
030 - 637 31 44



KENNISMAKING MET ... **ALCOHOL**



INLEIDING.

Deze lessen gaan over alcohol, de meest bekende drug ter wereld. Alcohol is haast niet meer weg te denken uit onze hedendaagse cultuur. Voor velen is alcohol een soort "Heilige Koe" geworden, waar je beslist niet aan mag komen! Het is "gewoon" dat je een alcoholisch drankje neemt als je onder elkaar bent, want "iedereen doet het".

Jongeren beginnen op steeds **jongere** leeftijd alcohol te drinken. Ook drinken ze steeds **vaker** en de **hoeveelheid** per keer wordt hoger. De meeste jongeren drinken voor het eerst als ze tussen de 13 en 16 jaar oud zijn. Na dat eerste pilsje of "mixje" gaat het aantal glazen per keer erg snel omhoog. 75% van de jongeren tussen de 15 en 25 jaar drinken tijdens het uitgaan minimaal 6 glazen. Ze vallen daarmee in de categorie "**zware drinkers**". Dit wordt beschouwd als schadelijk voor de gezondheid. Eén op de drie jongeren drinkt veel meer dan 6 glazen. Zij drinken 10 glazen of meer. Tien procent slaat tijdens een avondje stappen meer dan 20 glazen achterover.

VRIEND OF VIJAND.

Omdat alcohol erg lekker kan zijn, omdat het iets feestelijks kan hebben, omdat het ook iets geheimzinnigs heeft, omdat het de gemoederen beïnvloedt en je dan gemakkelijker contacten maakt, is alcohol voor velen een grote vriend geworden. Hoewel deze feiten zeker waar zijn, mogen we niet zomaar aan de nadelen voorbijgaan. Want, alcohol is vergif! Bovendien is het ook een drug die een verdovende werking heeft. Daarbij komt dat alcohol ook nog eens verslavend is, zowel geestelijk als lichamelijk. Geen wonder dat alcohol tevens vijand nummer één genoemd kan worden. Om voor onszelf uit te kunnen maken hoe om te gaan met deze "vriendelijke vijand", moeten we vooral weten wat alcohol is en wat het doet in ons lichaam, ons bewustzijn, ons gedrag en de hele samenleving.



WAT IS ALCOHOL EN HOE WORDT HET BEREID?

Alcohol is een smakeloze, heldere en kleurloze vloeistof. Het wordt gebruikt in aftershave en eau-de-cologne, maar het komt ook als ontsmettingsmiddel voor. Deze vorm van alcohol wordt methylalcohol genoemd.

Als we het over alcohol als genotmiddel hebben, bedoelen we ethanol of ethyl-alcohol. Ethyl-alcohol ontstaat door gisting van natuurlijke suikers die zitten in producten zoals fruit, granen en aardappelen.

Er zijn drie soorten alcoholische dranken:

A. Bier.

Bier wordt gemaakt door een brouwsel van granen. Dit brouwsel gaat bij een bepaalde temperatuur gisten. Hier wordt o.a. hop aan toegevoegd om het natuurlijke proces te bevorderen en het product op smaak te brengen.

Het alcoholpercentage van bier is 4-6%.

B. Wijn.

Wijn ontstaat door de natuurlijke gisting van het sap van druiven of van andere vruchten. Het alcoholgehalte kan bij het bereiden verhoogd worden door òf suiker òf alcohol toe te voegen.

Het alcoholpercentage van wijn ligt tussen de 10 en 20%.

C. Gedistilleerde dranken.

Gedistilleerde dranken worden vervaardigd uit een brouwsel van granen, wijn of suiker dat gaat gisten. Het alcoholgehalte van deze dranken is erg hoog, namelijk tussen de 20 en 40%.

HOEVEEL ALCOHOL PER GLAS?

Bier	5%	- glas 250 cc	- d.w.z.	$5 \times 2,5$	= 12,50 cc alcohol
Wijn	12%	- glas 100 cc	- d.w.z.	12×1	= 12,00 cc alcohol
Jenever	35%	- glas 35 cc	- d.w.z.	$35 \times 0,35$	= 12,25 cc alcohol



Zoals je aan bovenstaande illustratie kunt zien, maakt het dus weinig uit wat voor soort drank je drinkt. Wanneer de alcoholische drank in het juiste glas geserveerd wordt, krijg je dezelfde hoeveelheid alcohol naar binnen! Mixen zoals Passoã-jus, Safari-jus, Bacardi-cola, worden vaak in longdrinkglazen geschonken. Het hangt er vanaf hoeveel alcoholische drank er in dit glas gaat, om te weten hoeveel alcohol erin zit. Eén mixje kan wel gelijk staan aan 2 à 3 glazen gewone alcoholische drank.



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.

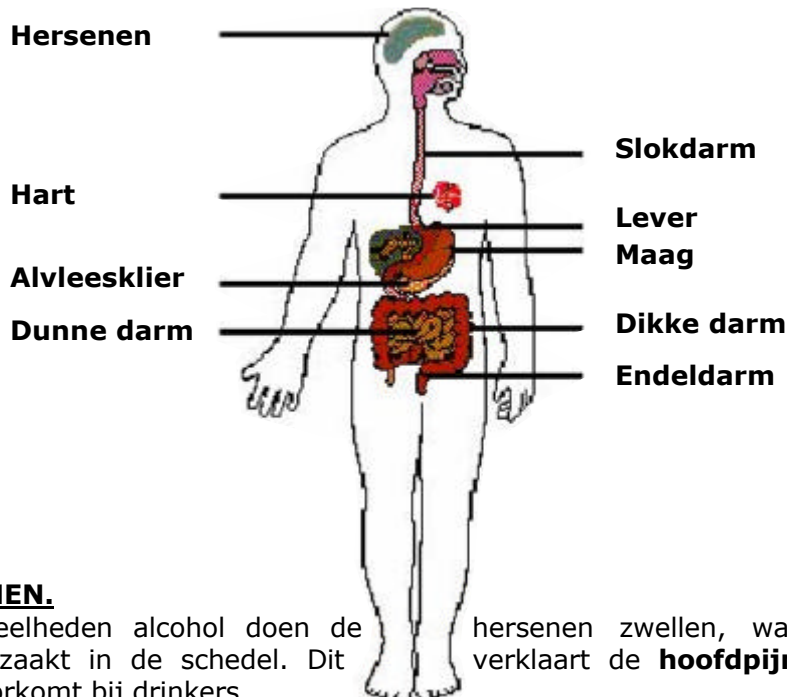
Dat komt omdat alcohol alle delen van de hersenen beïnvloedt en met name een bepaald deel daarvan, de hersenschors waar onze **remmingen** zitten. Alcohol verdooft die remmingen zodat we ons vrijer en meer ontspannen gaan voelen. Drinken we nog meer, dan gaat ons **reactievermogen** achteruit. We horen 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). Verdooving van deze spierbewegingen, waardoor hart- en ademhalingsstilstand optreedt, kan de **dood** tot gevolg hebben!

DE LEVER.

Het belangrijkste orgaan dat alcohol verwerkt is de lever.

De lever kan per uur ongeveer 3/4 standaardglas alcoholhoudende drank verwerken. De snelheid waarmee de lever alcohol afbreekt (uit het bloed verwijdert) is vrijwel constant. Dit proces is door ons niet te beïnvloeden. Als wij bv. binnen korte tijd, zeg 10 minuten, vijf glazen bier of wijn drinken, heeft de lever ongeveer 7 uur nodig om de alcohol af te breken!

Iemand die regelmatig teveel drinkt, bv. meer dan 4 glazen per dag, gaat zijn lever overbelasten, waardoor dit orgaan gaat vervetten. Houdt iemand dit drinkgedrag lange tijd vol, dan gaan de levercellen op den duur verharderen, zij verliezen hun werking en worden vervangen door littekenachtig bindweefsel. Wat dan ontstaat noemen we levercirrose, een ziekte die ongeneeslijk is!



DE HERSENEN.

Grote hoeveelheden alcohol doen de druk veroorzaken in de schedel. Dit die vaak voorkomt bij drinkers.

hersenen zwellen, wat verklaart de **hoofdpijn**

Bewezen is, dat veelvuldig gebruik van grote hoeveelheden alcohol, de hersencellen aantast en in sommige gevallen onherstelbare schade aanricht. Dit noemen we het **Korsakov-syndroom**.

Volgens het NIGZ worden jonge mensen die veel drinken **dommer**. Als je vijf jaar lang wekelijks minstens 21 glazen alcohol drinkt, dan is de kans groot dat je hersenschade oploopt. Dat zijn dus gemiddeld 3 glazen alcohol per dag. Maar 2 avonden stevig stappen komt voor sommigen ook aardig in de buurt.



DE ADEMHALING.

Grote hoeveelheden alcohol bemoeilijken de ademhaling. Dit heeft tot gevolg, dat de zuurstof toevoer in het bloed, nodig voor de zuivering daarvan, vermindert.

MAAG EN DARMEN.

Overvloedig gebruik van sterke drank veroorzaakt vaak ontsteking van de maagwand, bekend als "Alcohol-Gastritis". Stevige drinkers hebben vaak last van maagbloedingen, maagzweren en alvleesklierontstekingen.



ALCOHOL GOOIT ALLES IN DE WAR.

- Alcohol verstoort het fijn afgestelde mechanisme van ons lichaam
- Ze laat het hart sneller kloppen.
- Laat de bloeddruk stijgen.
- Beïnvloed ons reactievermogen.
- Is bovendien schadelijk voor o.a. slokdarm, slijmvliezen, lever, hersenen, alvleesklier, maag, darmen, nieren, hart, bloedvaten.

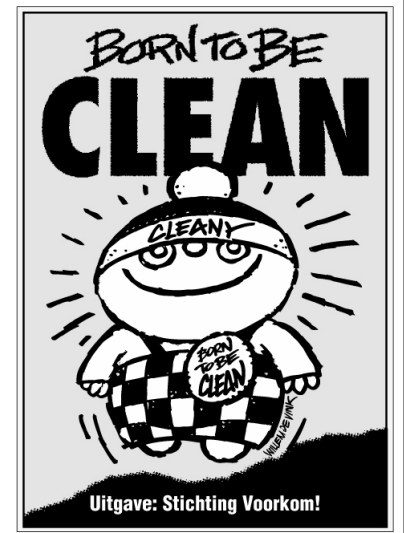
DE GEVOLGEN VAN RIJDEN ONDER INVLOED:

Omdat de lever veel tijd nodig heeft om de aanwezige alcohol in het bloed af te breken, kan ons reactievermogen voor lange tijd slecht tot zeer slecht zijn. Het is niet moeilijk te bedenken dat de gevolgen hiervan verschrikkelijk kunnen zijn. Alleen al in ons land vielen er in 1999 225 doden in het verkeer door alcoholgebruik en 100 doden in de privé-sfeer. Tevens werden er ruim 2.000 mensen opgenomen in het ziekenhuis met verwondingen als gevolg van een alcoholverkeersongeval.

Om dit tegen te gaan deelt de politie hoge boetes uit die wel op kunnen lopen tot € 1.085,00 en bij meer dan 10 glazen alcohol zelfs een gevangenisstraf van 12 dagen en een rij-ontzegging van minimaal 47 weken.

ALCOHOLGEHALTE IN HET BLOED

1 tot 2 glazen	—————>	± 0,2 tot 0,4 promille
3 tot 4 glazen	—————>	± 0,6 tot 0,8 promille
5 tot 7 glazen	—————>	± 1,3 promille
8 tot 10 glazen	—————>	± 2 promille
20 tot 24 glazen	—————>	± 4 promille
25 glazen of meer	—————>	± 5 promille, kan dodelijk zijn.



VERSLAVING AAN ALCOHOL.

Alcohol is op twee manieren verslavend: geestelijk en lichamelijk.

Geestelijke afhankelijkheid:

Iemand die geestelijk verslaafd is aan alcohol heeft een onweerstaanbare behoefte om te drinken en te blijven drinken. Hij/zij drinkt tot eigen schade en in het besef dat de gevolgen van zijn/ haar drinken in alle opzichten negatief zijn. Ook als hij/zij niet meer drinkt of niet in staat is om te drinken, verlangt hij/zij toch naar de alcohol.

Lichamelijke afhankelijkheid:

De lichamelijke afhankelijkheid wordt door de eigenschappen van alcohol bepaald en bestaat uit het optreden van **onthoudingsverschijnselen** d.w.z. dat het lichaam ziek wordt als het geen alcohol meer krijgt. Ontwenningverschijnselen zijn: trillen, rusteloos, angst, prikkelbaar, gespannen, depressief, misselijk, slecht slapen, spierkrampen en zweten.

GEWENNING.

Gewenning of tolerantie wil zeggen dat het lichaam van de gebruiker zich aan het middel, de alcohol, aanpast. Om het gewenste effect te blijven verkrijgen zijn steeds grotere hoeveelheden alcohol nodig.



DRANK
maakt meer kapot dan je lief is



HET DRINKGEDRAG VAN DE NEDERLANDERS IN CIJFERS.

- 85 % van alle Nederlanders in de leeftijd van 12-70 jaar drinkt wel eens een glas alcoholhoudende drank.
- 20 % van deze leeftijdsgroep drinkt dagelijks.
- 24 % van de jongeren van 12-13 jaar drinken alcohol.
- 62 % van de 14-15 jarigen drinken alcohol.
- 83 % van de 16-17 jarigen drinken alcohol!!

Let op de snelle stijging!!



ENKELE CIJFERS.

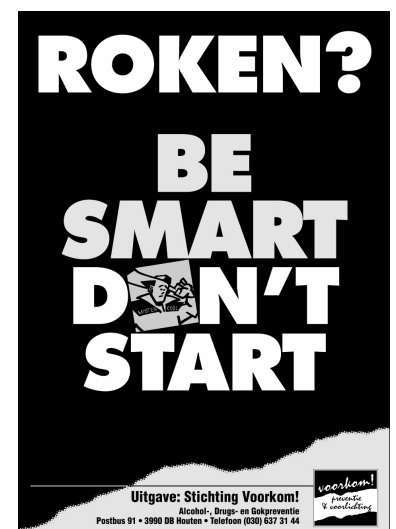
- 70.000 verkooppunten (tappen en slijten) zijn er in ons land.
- In 1999 werd er 100 miljoen euro uitgegeven aan alcoholreclame.
- 1 miljard euro was de opbrengst van de accijnzen in 1996.
- In 1999 werd per hoofd van de Nederlandse bevolking 8,2 liter pure alcohol gedronken.
- In 1999 nuttigde de gemiddelde drinker 986 glazen alcoholhoudende drank.
- 85% van de Nederlanders boven de 15 jaar drinkt alcohol.
- 1,1 miljoen Nederlanders drinken gemiddeld meer dan 4 glazen alcohol per dag.
- 350.000 mensen drinken zelfs meer dan 12 glazen alcohol per dag.
- 9% van de Nederlanders boven de 15 jaar heeft problemen met of door alcohol, dit zijn dus 1,1 miljoen Nederlanders.
- In 1996 waren er 614 veroordelingen voor dronkenschap.
- Ruim 50% van alle agressiedelicten wordt onder invloed gepleegd.
- In 1999 werd meer dan 26.000 keer 'rijden onder invloed' geconstateerd.
- In 1999 werd 14.079 keer een alcoholziekte als diagnose gesteld in de algemene ziekenhuizen.
- In 1999 werden 3.257 mensen opgenomen met verwondingen als gevolg van een alcoholverkeersongeval.
- 5.606 opnamen per jaar in psychiatrische ziekenhuizen en verslavingsklinieken betreffen alcoholverslaving.
- Bij de CAD's staan 25.843 alcoholcliënten ingeschreven.
- In 1999 waren er 225 doden in het verkeer door alcohol en 80 tot 100 door ongevallen in de privé-sfeer.
- In 1998 waren er ruim 3.000 doden door alcoholziekten en alcohol gerelateerde kanker.
- De maatschappelijke kosten van alcoholmisbruik bedragen 2,6 miljard euro per jaar.

Ongekend groot zijn de verdere onkosten die het alcoholmisbruik in Nederland verder met zich meebrengt. Denk bv. aan: vernielingen - criminaliteit - optreden politie - klinieken - hulpverlening - ect. Ongekend groot is ook het verdriet dat hiermee gepaard gaat!

TENSLOTTE.

Deze lesbrief is slechts een beknopte "kennismaking met alcohol". Voor meer informatie kunnen tijdens de lessen vragen gesteld worden, of kun je betreffende sommige soorten drugs meer informatie aanvragen bij de STICHTING VOORKOM! (tel: 030 - 63 73 144).

- Tevens beschikbaar:
- Lesbrief "Kennismaking met drugs"
 - Lesbrief "Kennismaking met gokken"
 - Lesbrief "Kennismaking met roken"



ALCOHOL

BEWERINGENLIJST

BEWERINGENLIJST

Reageer eens op de volgende beweringen	Ja	Nee
<ol style="list-style-type: none">1. Zonder alcohol kan een feestje niet gezellig zijn.2. Het is normaal, dat drank naast de zeep in de supermarkt staat.3. De overheid ziet niet voldoende toe, zij stimuleert het drankgebruik.4. Alcohol in het verkeer, dat kan je niet maken.5. Als alcohol duurder wordt, wordt er minder van gebruikt.6. Drank lost vele problemen op.7. Wie er goed tegen kan, krijgt minder snel problemen van de alcohol.8. Drinken moet je leren, anders tel je niet mee.9. Als alcohol niet overal te koop zou zijn, wordt er minder van verkocht.10. Ik geloof dat iemand in mijn achting zou dalen als ik hem dronken zou tegenkomen.11. Leren drinken is een deel van de opvoeding.12. Op een feestje mag je best een beetje aangeschoten zijn.13. Een minimum leeftijd voor de verkoop van alcohol is goed.14. Elk mens is wel aan iéts verslaafd.15. Alcoholreclame bevordert het gebruik ervan.16. Je gaat drinken als je niets te doen hebt.17. Nederlanders hebben het alcoholgebruik aardig in de hand.18. Ik vind dat alcoholreclame op de T.V. verboden moet worden.19. Alcohol en sport heeft niets met elkaar te maken.20. Het is mijn eigen verantwoordelijkheid er voor te zorgen dat ik niet in moeilijkheden kom.		



Ben jij sterker dan drank?

Geef antwoord op de volgende vragen	Ja	Nee
1. Als ik alcohol drink weet ik achteraf precies hoeveel ik gedronken heb.		
2. Ik heb mezelf in de hand; ik weet wanneer ik aan mijn tax zit.		
3. Zonder alcohol maak ik net zo gemakkelijk contact als met alcohol.		
4. Ik drink heel gemakkelijk wel eens een paar weken helemaal geen alcoholhoudende drank.		
5. Als ik drink houd ik er rekening mee dat veel alcohol slecht is voor mijn gezondheid.		
6. Ik zorg er wel voor dat ik geen black-out krijg.		
7. Als ik maandag een proefwerk heb drink ik in het weekend bewust minder.		
8. Ik drink nooit als ik nog moet rijden.		

Ik ben de sterkste.

Als je altijd "ja" hebt gescoord dan ben jij sterker dan drank.

Ik ben meestal sterker.

Als je twee keer "nee" hebt ingevuld zijn twee "nee's" wel je zwakke punten. Op zich hoeft dat geen ramp te zijn; hier kan verandering in komen. Hou het wel voor jezelf in de gaten.

Ben ik wel de sterkste?

Als je 3 of 4 vragen met "nee" hebt gescoord dan moet je op je tellen gaan passen. Het lijkt erop dat alcohol de baas is. Zorg er in ieder geval voor dat alcohol niet nog sterker wordt. Kijk eens goed op welke vragen je "nee" hebt geantwoord. Verander op deze punten je drinken.

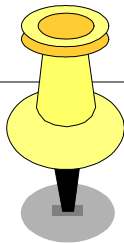
Je verliest van drank.

Heb je 5 keer "nee" geantwoord, zet dan alles voor jezelf op een rijtje. Het is duidelijk dat alcohol het bij jou voor het zeggen heeft. Verander je drinkgedrag en praat erover met anderen hoe je dat kunt doen. Bel de Alcohol Infolijn als je niet weet hoe je dat het beste kunt doen.

Alcohol is sterker.

Heb je meer dan 5 keer "nee" gezegd dan is de kans aanwezig dat je een alcoholprobleem hebt. Dan is alcohol veel sterker dan jij. Probeer hier wat aan te doen. Schaam je niet om advies te vragen aan een vriend of vriendin. Vind je dat moeilijk, aarzel dan niet om deskundige hulp in te roepen. Je kunt terecht bij een Consultatiebureau voor Alcohol en Drugs (ook vaak "Instelling voor Verslavingszorg" genoemd). Zoek het adres op in een telefoonboek of bel de Alcohol Infolijn: 0900-500 20 21.





Info over

alcohol, drugs, gokken en roken

www.voorkom.nl

Hulp nodig?

Als je wilt stoppen of minderen met alcohol moet het absoluut duidelijk zijn waarom je wilt stoppen of minderen. Als je hulp nodig hebt mag je contact opnemen met Stichting Voorkom! Stichting Voorkom! geeft geen hulp aan verslaafden, maar kan je wel helpen de weg te vinden naar de juiste hulpverlening. We geven je een aantal adressen en telefoonnummers waar je terecht kunt voor meer informatie en hulpverlening.

◆ Consultatiebureau voor Alcohol en Drugs (CAD) of de Gemeentelijke Gezondheids Dienst (GGD). Adressen kun je vinden in de telefoongids of in de gemeente gids.

◆ Stichting Chris "Wat er ook met je is... bel Chris!"
Chr. Kinder- en jeugdhulp Ook anoniem ☎ 078-6312300

Drugsinfolijn
☎ 0900 1995

Alcoholinfolijn
☎ 0900 5002021

St. Teen Challenge Veelerveen
Spetsebrugweg 4
9566 TK Veelerveen
☎ 0597-541188

Breiderstichting
Postbus 414
1800 AK Alkmaar
☎ 072-5272803

Eleos
Postbus 306
3430 AH Nieuwegein
☎ 030-6008540

24-uurs AA-hulplijn
☎ 020-6817431

'De Wending'
Hoog Buurloseweg 145
7339 EL Ugchelen
☎ 055-5414514

El-Anon
Familiegroepen
☎ 0523-267266
☎ 0481-350865

Stichting 'De Hoop'
Spuiweg 77
3311 GT Dordrecht
☎ 078-6111111

Alateen
Voor kinderen
van (probleem) drinkers
☎ 0346-564541

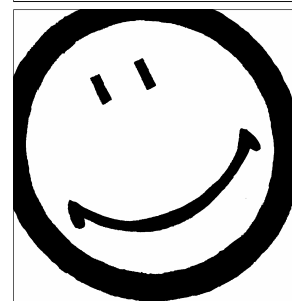
Bronvermelding:

'Drank, makkelijk teveel,
moeilijk terug'
Uitg. FZA/SIRE/
Sorooptimoclubs

'Praten over alcohol en
drugs op school'
'Het is goed om te weten
wat alcohol doet'
'De gezonde school en
genotsmiddelen'
Uitg. Trimbos Instituut

'Een borrel, wat knap je daar
van op'
Uitg. ANSVAR

'Feiten over alcohol 9e editie'
'Ben jij sterker dan drank?''
Uitg. NIGZ



**I love to be
drugfree!**

Uitgave: Stichting Voorkom!
Alcohol-, Drugs- en Gokverslaving

Postbus 91 • 3900 BB Muzen • Telefoon (030) 637 31 44

