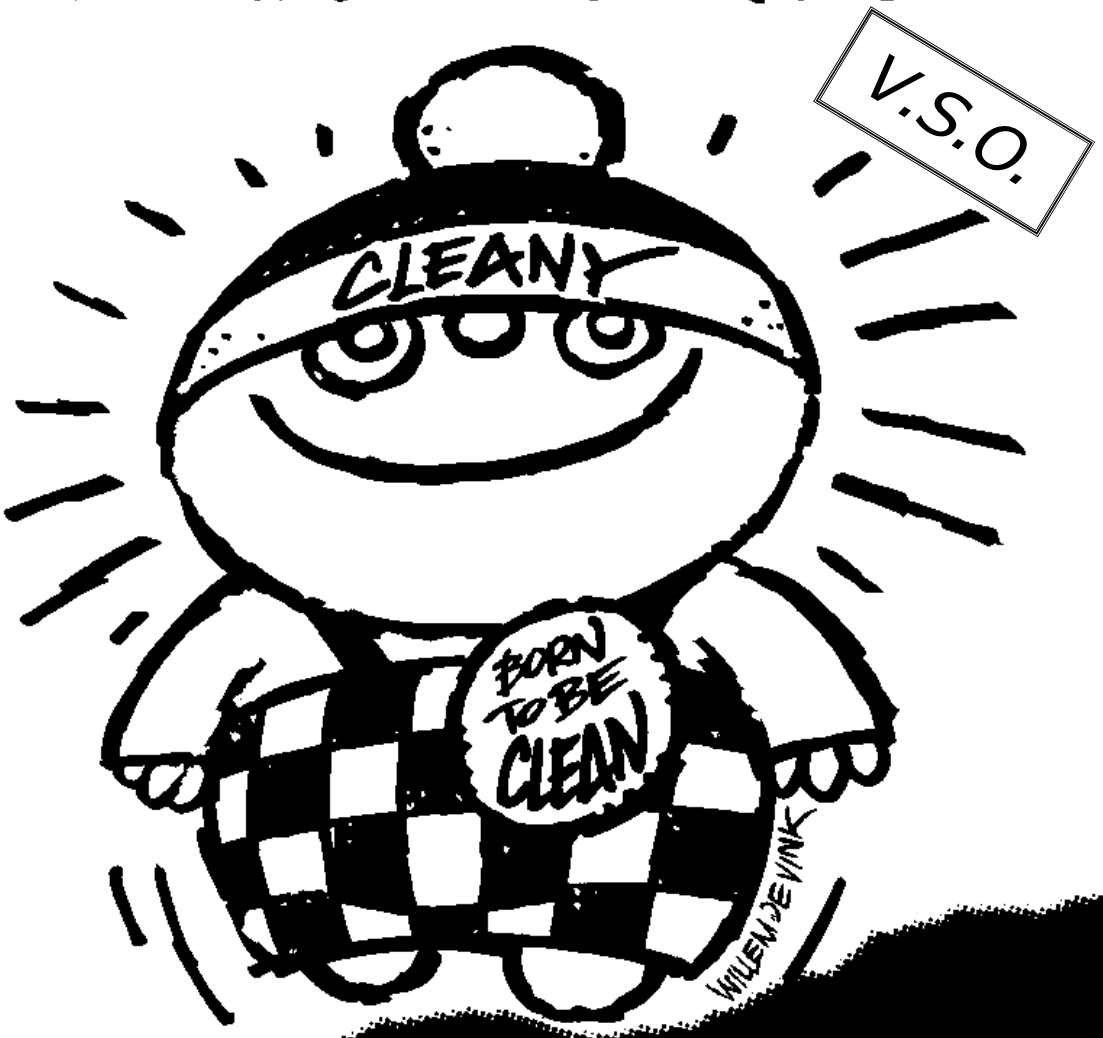


UIT JE BOL

ZONDER ALCOHOL

WWW.VOORKOM.NL



Uitgave: Stichting Voorkom!

**LESBRIEF OVER
ALCOHOL EN ALCOHOLVERSLAVING**

Lesbrief: alcohol en alcoholverslaving

V.S.O.

STICHTING

voorkom!

preventie & voorlichting

INHOUDSOPGAVE

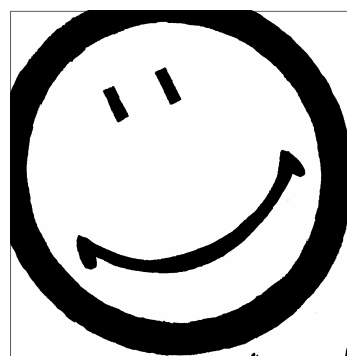
	pagina
Inleiding	2
Welke soorten drank zijn er?	2
De werking	3
Grenzen	3
Gewenning	4
De gevolgen	4
Fabels en Feiten	5
Verslaafd raken aan alcohol	6
Het drinkgedrag van Nederlanders	6
Oorzaken en gevolgen	7
Je hoort wel eens zeggen	8

Colofon:

Deze lesbrief hoort bij het alcoholpreventieproject dat wordt uitgevoerd door de Stichting Voorkom! op scholen voor het **Voortgezet Speciaal Onderwijs**. Tevens worden in buurthuizen en kerken informatieavonden georganiseerd.

De lesbrief is ontwikkeld door Stichting Voorkom! en is mede geïllustreerd door Willem de Vink te Houten.

© 2004 Stichting Voorkom!
Preventieve voorlichting
over alcohol, drugs,
gokken en roken vanuit
een christelijke
levensvisie.



Ook plezier
zonder bier?

Uitgave: Stichting Voorkom!

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



ALCOHOL

De bekendste drug...

Inleiding

Er zijn heel veel mensen in Nederland die het drinken van alcohol heel gewoon vinden. Bijna iedereen heeft wel eens alcohol gedronken. Vaak krijgen kinderen thuis hun eerste slokje bier of wijn. Door teveel alcohol drinken zijn er in Nederland heel veel mensen in de problemen gekomen.

700.000 mensen	probleemdrinkers	8 glazen per dag
350.000 mensen	alcoholisten	12 glazen per dag of meer

Alcohol lijkt op sommige punten veel op water. Het ziet er net zo uit en het heeft geen smaak. Maar alcohol is voor je lichaam puur vergif. Je kunt alcohol pas drinken, als het verdund is met bijvoorbeeld vruchtensap. Alcohol is een drug. Het is zelfs een harddrug. Dat betekent dat er aan het gebruik van alcohol grote risico's kunnen zitten.

Welke soorten drank zijn er?

Je kunt de dranken waar alcohol in zit verdelen in drie groepen:

Bier	→	5 % alcohol
Wijn	→	12 % alcohol
Sterke drank	→	35 % alcohol

Bij elke soort drank hoort een eigen glas. Hoe meer alcohol er in de drank zit, hoe kleiner het glaasje. Zo krijg je altijd evenveel alcohol binnen bij het drinken uit een glas.



De werking

Na het drinken van alcohol kunnen er verschillende dingen met je gebeuren.

- 1 – 2 glazen:** Je krijgt het warm, je gaat makkelijker praten en je wordt minder verlegen. Je komt dus wat **losser**.
- 3 – 8 glazen:** Je kan minder goed helder nadenken en je **reactievermogen** wordt minder. Je overschat jezelf, je denkt bijvoorbeeld dat je nog wel even voor die auto over kan steken, terwijl hij al heel erg dichtbij is.
- 9 – 16 glazen:** Je kan misselijk worden en moeten overgeven, je gaat slecht praten (lallen) en je kan je **spieren** niet meer goed bewegen (waggelen).
- 22 glazen of meer:** Het drinken van zoveel glazen kan je **leven in gevaar** brengen.

Als je teveel drinkt, krijg je de volgende dag een 'kater'. Je voelt je misselijk en je hebt dan hoofdpijn en dorst.

Bier	5%
Wijn	12%
Jenever	35%



1 glas 250 cc	-	5 x 2,5	=	12,50 cc alcohol
1 glas 100 cc	-	12 x 1	=	12,00 cc alcohol
1 glas 35 cc	-	35 x 0,35	=	12,25 cc alcohol

Grenzen

Wanneer drink je nou teveel? Dat verschilt per persoon. Sommigen vinden dat als je 1 glas gedronken hebt en dan op je fiets naar huis toe gaat, dat je dan teveel op hebt om goed te kunnen fietsen.

Anderen zeggen dat je pas teveel op hebt als je je aangeschoten voelt. Maar er zijn ook mensen die zeggen dat je pas teveel gedronken hebt als je moet overgeven. Het is bekend dat als je 4 glazen per dag drinkt, dit schadelijk is voor het lichaam.



Gewenning

Je lichaam kan aan alcohol wennen. Dit heet gewenning. Als je de eerste keer in je leven 2 glazen bier drinkt ben je misschien wel aangeschoten, maar als je regelmatig gaat drinken, dan zal die grens van 2 glazen verschoven worden naar misschien wel 4 glazen. Deze grens kan steeds verder komen te liggen.



De gevolgen

Alcohol kan in je lichaam een heleboel kapot maken. De volgende organen kunnen aangetast worden:

De lever

De lever is een heel belangrijk orgaan in ons lichaam. De lever houdt ons bloed schoon. ALCOHOL IS VERGIF!!!

De lever heeft 1,5 uur nodig om 1 glas alcohol af te breken. Als je dagelijks veel drinkt, kan je lever ziek worden!!!

De hersenen

Alcohol kan je hersenen beschadigen. Als je wekelijks 21 glazen of meer drinkt loop je al kans op een hersenbeschadiging. Je kan dan slechter leren. Eet je slecht en drink je veel, dan is de kans nog groter. Je kunt dan haast niets meer onthouden.

De maag

Net als al het andere eten en drinken komt alcohol eerst in je maag terecht. Dit kan de maagwand aantasten, zodat er ontstekingen ontstaan. Alcohol kan ook maagbloedingen en maagzweren veroorzaken.



Fabels en feiten

1. Veel melk drinken, dan heb je de volgende dag geen last van een kater.

Een 'kater' ontstaat omdat je hersenen opzwellen. Je hersenen drukken tegen je schedel aan. Hierdoor kan je hoofdpijn krijgen. Melk drinken kan ervoor zorgen dat je een minder droge keel hebt de volgende ochtend, maar haalt niet die hoofdpijn weg.

2. Van alcohol drinken wordt je slimmer, want je hersenen worden groter.

Tijdelijk zwellen je hersenen op, totdat de alcohol uit je lichaam weg is. Als je veel alcohol drinkt, dan is de kans erg groot dat er juist hersencellen afsterven. Van alcohol drinken word je dus niet slimmer.

3. Als ik de alcohol ga voelen ga ik over op cola. Dat zorgt ervoor dat de alcohol sneller wordt afgebroken.

De hoeveelheid alcohol die je gedronken hebt, kan maar op één manier sneller uit je lichaam gaan. Als je overgeeft gaat het er snel uit. Verder kan je er op geen enkele manier voor zorgen dat het sneller uit je lichaam weggaat. Ook niet met cola.



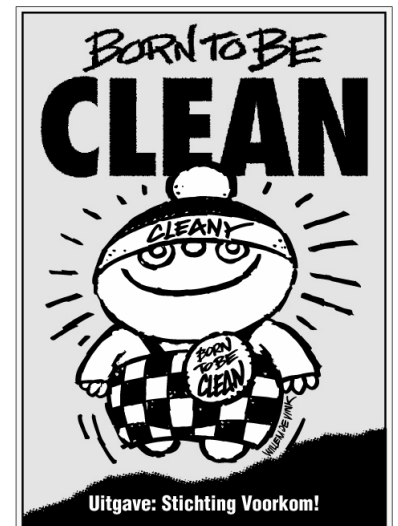
4. Iemand die veel kan drinken is echt stoer.

Het is jammer als je alleen maar stoer kan zijn als je alcohol drinkt. Als jij alcohol nodig hebt om bij je vrienden te laten zien dat je echt stoer bent, ben je misschien wel een 'watje'. Je bent pas echt stoer als je gewoon wat fris drinkt, als je daar zin in hebt. Ook al drinkt de rest bier.



5. Als ik 5 glazen bier op heb, kan ik nog heel goed fietsen.

Je denkt dat je heel goed kan fietsen, maar dat is niet zo. Misschien slinger je wel over de weg en denk je dat je recht fietst. Het duurt langer voordat je op het andere verkeer kan reageren. Als je meer dan 2 glazen alcohol hebt gedronken mag je niet meer op de fiets of bromfiets rijden.



6. Veel drinken is beter dan af en toe een blowtje.

Een biertje kan je drinken, omdat je dat lekker vindt of voor de gezelligheid, zonder dat je dronken wordt. Veel alcohol drinken kan heel gevaarlijk zijn in het verkeer. Eigenlijk is alcohol de gevaarlijkste drug. Het kan op veel plaatsen schade aan je lichaam veroorzaken.



*Bezopen?
Doe normaal!!!*



Verslaafd raken aan alcohol...

Lichamelijke verslaving

Als je verslaafd bent aan alcohol, dan kun je niet meer zonder. Dat komt omdat je lichaam gewend is aan de alcohol. Je lichaam heeft het nodig. Dan ben je lichamelijk verslaafd. Vooral in de ochtend hebben veel verslaafden last van ontwenningssverschijnselen (o.a. trillen).

Geestelijke verslaving

Je kunt aan alcohol ook geestelijk verslaafd raken. Mensen die alcohol drinken doen dat vaak op vaste momenten van de dag. Bij het eten, bij een potje kaarten of voor het slapen gaan. Alcohol kan je een heel fijn gevoel geven. Als je je niet meer prettig kan voelen zonder de alcohol, dan ben je geestelijk verslaafd. Als je een tijdje niet meer drinkt, heeft je lichaam het niet meer nodig, maar je geest verlangt er nog wel naar.

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 jarige drinken alcohol.
- 83 % van de 16-17 jarigen drinken alcohol!!

Let op de snelle stijging!!



Je hoort wel eens zeggen...

Wat vind je van de volgende uitspraken?	Eens	Oneens
<ol style="list-style-type: none">1. Zonder alcohol kan een feest niet echt gezellig zijn.2. Het is normaal dat drank naast de zeep in de supermarkt staat.3. Alcohol en sport hebben niets met elkaar te maken.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. Als je er goed tegen kan, zal je ook niet snel problemen krijgen door de alcohol.8. Drinken moet je leren, anders ben je een "watje".9. Als je alcohol niet overal zou kunnen kopen, zou er minder van verkocht worden.10. Ik zou het niet fijn vinden als ik een goede vriend dronken zou tegenkomen.11. Thuis moet je leren drinken, het is een deel van de opvoeding.12. Op een feestje mag je best een beetje aangeschoten zijn.13. Ik vind het goed dat je minimaal 16 jaar moet zijn om alcohol te mogen kopen.14. Elk mens is wel aan iéts verslaafd.15. Alcoholreclame zorgt ervoor dat er meer gedronken wordt.16. Ik moet er zelf voor zorgen dat ik niet in moeilijkheden kom.17. Ik vind dat alcoholreclame op de T.V. verboden moet worden.		

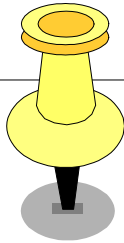
Ben jij sterker dan drank?

Geef antwoord op de volgende vragen	Ja	Nee
1. Soms weet ik niet meer precies hoeveel ik gedronken heb.		
2. Als ik alcohol met vrienden meedrink, hoor ik er echt bij.		
3. Een paar weken helemaal geen alcohol drinken, dat lukt me niet.		
4. Krijg je thuis ruzies omdat je drinkt?		
5. Krijg je door vaak alcohol drinken een slechte naam?		
6. Heb je ooit spijt gehad, nadat je teveel gedronken had?		
7. Ben je wel eens vrienden kwijtgeraakt doordat je teveel alcohol dronk?		
8. Drink je wel eens om niet aan je problemen te hoeven denken?		
9. Drink je wel eens meer dan je van plan was?		
10. Vind jij dat je eigenlijk teveel drinkt?		
11. Heb je 's ochtends wel eens alcohol gedronken om je hoofdpijn weg te krijgen?		
12. Drink je meer dan 20 glazen alcohol per week?		

**Heb je meer dan vier vragen met ja beantwoord?
Dan heb je een probleem.
Wees verstandig en zoek hulp.**

Drank maakt meer kapot dan je lief is





Info over

alcohol, drugs, gokken en roken

www.voorkom.nl

Hulp nodig?

Als je wilt stoppen of minderen met alcohol, ga dan alsjeblieft praten met iemand. Met een leraar, met je ouders of met een goede vriend of vriendin.

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

