

EN GAMEN » EEN SPEL OVER TABAK,
TRIP
DRUGS, ALCOHOL,

HANDLEIDING

Inhoudsopgave

Voorwoord	4	
1	Het spel	6
1.1	Waarom dit spel?	6
1.2	Spelleider	6
1.3	Vorbereiding en tips voor de spelleider	6
2	De spelregels	9
3	Spelkaarten	10
3.1	Wat weet jij?	10
3.2	Wat doe jij?	15
3.3	Wat vind jij?	17
3.4	Waar of niet waar?	19
4	Middeleninformatie	23
4.1	Tabak (incl. elektronische sigaretten en snus)	24
4.2	Alcohol	25
4.3	Hasj en wiet	26
4.4	XTC	27
4.5	Cocaïne	28
4.6	Speed	28
4.7	GHB	29
4.8	Paddo's	30
4.9	Lachgas	31
4.10	Gamen	32
5	Meer informatie	33
Colofon	34	

Voorwoord

Het middelengebruik van jongeren in Nederland is hoog en gaat gepaard met schadelijke gevolgen. Jongeren met een lager IQ vormen daarin een speciale groep. Niet alleen omdat deze jongeren op jongere leeftijd beginnen en meer middelen gebruiken dan hun leeftijdsgenoten, maar ook omdat ze de consequenties van middelengebruik minder goed overzien, extra kwetsbaar zijn voor het ontwikkelen van problematisch gebruik, verminderd weerbaar en gevoeliger voor groepsdruk zijn. Daarnaast blijkt uit onderzoek dat bepaalde jongeren vaker doorslaan in gamen dan hun leeftijdsgenoten in het regulier onderwijs. Het is dus belangrijk deze jongeren te informeren over de effecten en risico's van tabak, alcohol, drugs en gamen. Daarbij is het belangrijk te kiezen voor een praktische, interactieve en laagdrempelige aanpak die aansluit bij hun niveau en belevingswereld. Een spel is daarom een ideale werkvorm!

LVB-zorg, voortgezet speciaal onderwijs en praktijkonderwijs

TRIP is speciaal ontwikkeld voor jongeren en (jong)volwassenen met een licht verstandelijke beperking (LVB) en leerlingen in het voortgezet speciaal onderwijs en praktijkonderwijs. In de LVB-zorg kan TRIP ingezet worden als onderdeel van de voorlichtingsbijeenkomst *Bekijk 't nuchter!* In het voortgezet speciaal onderwijs en praktijkonderwijs kan dit spel gecombineerd worden met lesmateriaal dat speciaal voor het voortgezet speciaal onderwijs en praktijkonderwijs is ontwikkeld.

U kunt bij de preventieprofessional van de instelling voor verslavingszorg in uw regio informeren naar het aanbod en de mogelijkheden.

Brijder Verslavingszorg

Dit spel is ontwikkeld door Brijder Verslavingszorg, onderdeel van de Parnassia Bavo Groep. De oorspronkelijke naam van het spel is *Meienzorg*. Het spel is aangepast door Jantine van der Plas, preventieprofessional van Brijder Verslavingszorg in Leiden (ZHN), en is doorontwikkeld door het Trimbos-instituut (revisie in 2023).

Over deze handleiding

In deze handleiding vindt u informatie over het gebruik van het spel. In hoofdstuk 1 wordt een uitleg gegeven over het spel en de rol van de spelleider. In hoofdstuk 2 worden de spelregels uitgelegd. Hoofdstuk 3 geeft een overzicht van de spelkaarten. Bij de kennisvragen en een aantal stellingvragen is het juiste antwoord weergegeven. Ten slotte bevat hoofdstuk 4 beknopte achtergrondinformatie over een aantal middelen en gamen.

1 Het spel

1.1 Waarom dit spel?

Dit spel is een methode om spelenderwijs en op een laagdrempelige manier een gesprek te voeren over tabak, alcohol, drugs en gamen. Het kan lastig zijn om deze onderwerpen te bespreken. Aan de hand van dit spel is het mogelijk de onderwerpen op een speelse manier onder de aandacht te brengen. Daarnaast kan het spel ingezet worden om er achter te komen hoe jongeren denken over tabak, alcohol, drugs en gamen en om zicht te krijgen op hoe ze hiermee omgaan.

1.2 Spelleider

Om het spel te kunnen spelen, is een goede spelleider onmisbaar. De spelleider is een centrale figuur: hij/zij bepaalt het tempo, geeft extra achtergrondinformatie en begeleidt de discussies. U kunt als docent deze taak op u nemen, maar u kunt bijvoorbeeld ook een preventieprofessional van de instelling voor verslavingszorg in de regio uitnodigen om deze rol te vervullen.

1.3 Voorbereiding en tips voor de spelleider

Om middelengebruik en gamen bespreekbaar te maken, is het belangrijk dat u als spelleider een open houding heeft en acceptatie en begrip toont voor wat er bij de jongeren leeft. Daarnaast zullen jongeren pas open over tabak, alcohol, drugs en gamen praten als ze het gevoel hebben in een veilige omgeving te zijn.

Enkele tips om dit te realiseren:

- 1 Benadruk dat iedereen mee kan doen en kan zeggen wat hij of zij wil. Ook als hij of zij weinig van tabak, alcohol, drugs en/of gamen weet.
- 2 Treed de jongeren zo onbevooroordeeld en zo open mogelijk tegemoet. U heeft ongetwijfeld een eigen mening over de onderwerpen middelengebruik en gamen, maar als u uw mening te veel op de voorgrond plaatst, kan dit de jongeren remmen in het uiten van hun eigen standpunten.
- 3 Spreek af dat wat er in de groep besproken wordt, niet verder

verteld wordt. Maak ook duidelijk dat u wat u te horen krijgt niet verder vertelt.

- 4 Accepteer de mening van jongeren en laat hen zelf meningen geven en oplossingen bedenken.
- 5 Spreek voor het spelen van het spel een paar groepsregels af, bijvoorbeeld: 'Wat een ander zegt, wordt gerespecteerd zonder die persoon uit te lachen' of 'Wat we tijdens het spel bespreken, wordt niet naar buiten gebracht', 'Laat de ander uitspreken' en 'Als je iets niet wilt vertellen, dan hoef je dat ook niet te doen'.
- 6 Waardeer de inzet, antwoorden en vaardigheden van de jongeren zo positief mogelijk.
- 7 Vertel de jongeren dat ze vragen die ze liever niet stellen in de groep, ook na het spelen van het spel of op een ander tijdstip kunnen stellen.

2 De spelregels

Voordat het spel begint legt de spelleider uit wat de verschillende vakken op het speelbord betekenen: wat betekent welke kleur, wat betekent een meerkleurenvak en wat betekenen de vakken met de afbeeldingen?

- Alle spelers kiezen een pion.
- De speler die het hoogste aantal ogen gooit, mag beginnen.
- Begin bij start. De speler die mag beginnen, gooit met de dobbelsteen en verzet zijn of haar pion.
- De speler pakt een kaart met dezelfde kleur als het vak waar hij of zij op komt.
- De speler (of de spelleider) leest de kaart hardop voor.
- Als de speler een *Wat weet jij?*-kaart pakt, beantwoordt hij of zij de vraag. Bij een *Wat doe jij?*-kaart, vertelt de speler wat hij of zij in de betreffende situatie zou doen. Als de speler een *Wat vind jij?*- of een *Waar of niet waar?*-kaart pakt geeft de speler zijn of haar mening. Daarna wordt aan de andere spelers gevraagd wat zij zouden doen of wat hun mening is.
- Als de speler op een meerkleurenvak komt, mag de speler zelf kiezen wat voor soort kaart hij of zij wil.
- Er zijn 3 bijzondere vakken in het spel: de coffeeshop, de wekker gemist en het alcoholvrije feest. Als de speler op één van deze vakken komt, leest de spelleider voor wat de speler moet doen.
 - **Coffeeshop:** *'Je staat voor een coffeeshop. Ga je naar binnen of niet? Sla een beurt over om daar over na te denken.'*
 - **Wekker gemist:** *'Je hebt gisterenavond tot te laat gegamed en hebt nu door de wekker heen geslapen. Sla een beurt over om jezelf klaar te maken voor de dag.'*
 - **Alcoholvrij feest:** *'Je geeft een alcoholvrij feestje. Wat goed! Als beloning mag je nog een keer gooien!'*
- Als jullie uitgepraat zijn of als de opdracht is uitgevoerd, wordt de kaart weer onderop de stapel gelegd en gooit de volgende speler met de dobbelsteen.
- Wie als eerste over de finish komt, heeft gewonnen!

Het is van belang stellig te zijn in de boodschap die met het spel wordt uitgedragen: *stel het gebruik van tabak, drank en drugs zo lang mogelijk uit!* Tijdens het spel kunnen persoonlijke ervaringen met middelengebruik naar voren komen. Dit nodigt soms uit tot het uitwisselen van stoere verhalen. Wanneer deze stoere verhalen positief worden ontvangen door de leerlingen, kan er een sfeer ontstaan waarin leerlingen tegen elkaar opbieden en waarbij riskant gedrag de norm wordt. Leerlingen worden hierdoor gestimuleerd om zich nog riskanter te gaan gedragen. Dit negatieve groepsproces wordt ook wel deviantietraining genoemd. Deviantietraining kan het effect van een interventie tenietdoen of zelfs ombuigen in een ongewenste richting. Het kan bijvoorbeeld zo zijn dat de spelkaart *'Wat zijn de effecten van blowen?'* aanleiding vormt voor stoere verhalen. De spelleider moet ervoor zorgen dat deze gesprekken of gedachten worden ontkracht. Hieronder staan enkele tips voor het omgaan met beïnvloedingsprocessen (deviantietraining).

- Afkappen (autoritair)
- Confronteren met gedrag en uitspraken
- Uitdagen om anders te denken
- Ombuigen van gedrag
- Gebruiken maken van tegengeluid in de klas
- NIET: negeren of meelachen

Gamen vormt een normale vorm van tijdsbesteding die in eerste instantie talloze voordelen biedt. Het gedrag verminderen is niet het doel van het spel. Het is belangrijk om jongeren die doorschieten in het gamegedrag, te signaleren.

Mocht je meer willen weten over het voeren van gesprekken over middelengebruik en gamen of het toetsen van signalen, dan kan je contact opnemen met de lokale instelling voor verslavingszorg of GGD.

3 Spelkaarten

3.1 Wat weet jij?

- **Wat is verslaving?**

Verslaving betekent dat je niet zonder het middel kan. Je hebt dan steeds zin in het middel en als je het niet gebruikt, voel je je ziek.

- **Wat zijn verdovende drugs? Kun je voorbeelden geven?**

Verdovende drugs zijn drugs waarvan je slaperig wordt: ze hebben een verdovend effect. Voorbeelden van verdovende drugs zijn: alcohol, GHB, hasj en wiet, lachgas en heroïne.

- **Wat zijn stimulerende (energie gevende) drugs? Kun je voorbeelden geven?**

Stimulerende drugs zijn drugs waarvan je het gevoel krijgt dat je meer energie hebt. Voorbeelden van stimulerende drugs zijn: cocaïne, XTC, speed, cafeïne (koffie en energydrink) en tabak.

- **Wat zijn hallucinerende drugs? Kun je voorbeelden geven?**

Hallucinerende drugs zijn drugs waarvan je anders gaat horen, zien, ruiken en voelen. Voorbeelden van hallucinerende drugs zijn: paddo's, LSD, XTC, hasj en wiet. Bij een hogere dosering of snelle inname kan lachgas ook hallucinaties veroorzaken.

- **De werking van een drug is iedere keer anders. Hoe komt dat?**

Drugs zoals hasj en wiet versterken je gevoelens. Als je je niet zo gelukkig voelt, kan je je na het gebruik van hasj en wiet nog rottiger gaan voelen. Als je je goed voelt, kan je je nog beter gaan voelen. Bij paddo's is dat ook zo. Als je je niet prettig voelt, kan je door het gebruik van paddo's in een 'bad trip' belanden. De werking van drugs wordt ook beïnvloed door andere factoren, zoals of je goed gegeten hebt, of je goed geslapen hebt en of je met vrienden bent die je vertrouwt.

- **Wanneer zie of merk je dat iemand verslaafd raakt?**

De volgende signalen kunnen betekenen dat iemand verslaafd zou kunnen raken:

- Iemand heeft niet genoeg aan 1 of 2 drankjes.
- Iemand belooft steeds om te stoppen, maar het lukt steeds niet.
- Iemand is vaak moe en/of komt vaak te laat.
- Afspraken niet nakomen (denk hierbij ook aan schoolverzuim).

- Ruzie met familie (dit kan gaan over drank of drugs, maar hoeft niet).
- Verlies van sommige relaties en vriendschappen.
- Iemand steelt van vrienden of familie om aan geld te komen.
- Onthoudingsverschijnselen (lichamelijke reacties op het stoppen met drank of drugs). Voorbeelden kunnen zijn: zweten, slecht slapen, onrustig gevoel, somberheid, hoofdpijn, spugen en angstig zijn.

- **Ken jij iemand die wel eens te veel drinkt of drugs gebruikt? Kun je daar iets meer over vertellen?**

- **Kan je doodgaan aan meerroken?**

Meerroken is het inademen van rook van tabak (zoals sigaretten) uit de omgeving. Deze rook bevat veel schadelijke stoffen. In Nederland overlijden ieder jaar meer dan 700 mensen door meerroken.

- **Hoe gebruik je snus (nicotinezakjes) en een elektronische sigaret (vape)?**

Een "vape" is een elektronische sigaret. Het lijkt op een soort pen. De damp die uit de elektronische sigaret komt, wordt ingeademd ("geïnhaleerd") door de gebruiker. Nicotinezakjes of "snus" lijken op theezakjes. Deze zakjes worden achter de bovenlip of tussen de wang en het tandvlees gestopt. Hierdoor krijgt de gebruiker nicotine binnen zonder te roken.

- **Waarom drinken mensen alcohol?**

Mensen hebben verschillende redenen, bijvoorbeeld: het is lekker, het is ontspannend, het is gezellig. Er zijn ook mensen die alcohol drinken om niet aan hun problemen of gevoelens te denken of omdat hun vrienden alcohol drinken en zij daardoor het gevoel krijgen dat ze ook alcohol moeten drinken.

- **Waar in je lichaam komt alcohol allemaal?**

Via je mond komt alcohol in je slokdarm. Na je slokdarm komt het in je maag en in je darmen. Daar wordt een deel van de alcohol in je bloed opgenomen. Het bloed zorgt ervoor dat de alcohol in de hersenen, de lever en in de rest van het lichaam komt.

- **Hoe lang blijft de alcohol uit 1 standaardglas bier in je lichaam?**

A) 10 minuten B) 1 uur C) 1,5 uur

Antwoord C is goed: 1,5 uur.

- **Wat zijn de risico's van te veel alcohol drinken?**

Je loopt verschillende risico's als je te veel drinkt.

- Als je veel alcohol drinkt, kun je dingen gaan doen die je anders niet doet, zoals het hebben van onveilige seks.
- Als je veel alcohol drinkt, bestaat de kans dat je je nergens meer druk

om maakt. Je interesseert je niet meer voor andere mensen, je school of werk.

- Als je vaak te veel drinkt, kun je gezondheidsproblemen krijgen, zoals een leveraandoening of een hersenbeschadiging. Zelfs bij één glas alcohol per dag heb je al een verhoogde kans op het ontwikkelen van kanker.
- Als je heel veel alcohol drinkt op één avond, kunnen je ademhaling en polsslag zo erg vertragen dat je in coma raakt. Je hebt dan een alcoholvergiftiging. Daaraan kun je zelfs doodgaan als je ademhaling stopt of als je een hartaanval krijgt.
- **Wat zorgt ervoor dat alcohol sneller uit je lichaam gaat?**
A) Koffie drinken B) Frisse lucht C) Niks helpt
Antwoord C is goed: niks helpt. De lever doet 1 à 1,5 uur over het afbreken van een standaardglas alcohol. Dat proces kun je niet versnellen.
- **Het is verboden om met alcohol op te rijden op een auto, fiets en scooter. Waarom denk jij dat dit is?**
Je reageert trager, je ziet minder, je kan je minder goed concentreren, je schat situaties verkeerd in.
- **Mag je alcohol drinken als je medicijnen gebruikt?**
Het is gevaarlijk om alcohol te drinken als je medicijnen gebruikt. Als je alcohol drinkt worden sommige medicijnen in de lever snel afgebroken, waardoor ze niet meer goed werken. Andere medicijnen blijven juist langer in het lichaam, omdat de lever eerst alcohol afbreekt. Dit kan een overdosis medicijnen tot gevolg hebben. Als je medicijnen gebruikt en je wilt alcohol drinken, dan is het belangrijk om daarover eerst met je ouders/verzorgers of huisarts te praten.
- **Bij een groep vrienden drink je soms meer dan de bedoeling was. Herken je dat? Hoe komt dat?**
Groepsdruk; moeilijk nee kunnen zeggen. Je wilt graag ergens bij horen en doet daardoor dingen die je eigenlijk niet wilt of waar je niet achter staat.
- **Wat verkopen ze bij een coffeeshop?**
In een coffeeshop worden hasj en wiet verkocht aan mensen van 18 jaar en ouder.
- **Wat zijn de effecten van blowen?**
Rode ogen, versnelde hartslag, warme of koude handen en voeten, droge mond, verslapte spieren, vreetkick, lachkick, slaperigheid, versterking van je stemming, vergeetachtigheid, verminderde concentratie.

- **Hoe lang werkt een joint?**
2-3 uur. Als je hasj en wiet eet (spacecake), kan het effect 5-12 uur aanhouden.
- **Welke vervelende gevoelens kun je krijgen van blowen?**
 - Hasj en wiet versterken je gevoelens.
Als je je niet goed voelt, kan je je nog slechter gaan voelen.
 - Als je te veel hasj of wiet in één keer gebruikt kun je je angstig en neerslachtig gaan voelen. Je kunt ook duizelig en misselijk worden, in paniek raken en zelfs flauwvallen. Dit wordt een 'bad trip' genoemd.
 - Mensen die aanleg hebben voor psychische en psychiatrische stoornissen lopen extra risico. Het gebruik van hasj en wiet kan deze problemen doen ontstaan of verergeren.
- **Wat is een spacecake?**
Een cake waarin hasj of wiet is verwerkt.
- **Kun je aan het tekentje op een XTC-pil zien hoe de pil werkt?**
Nee, een XTC-pil kan van alles bevatten. Het tekentje op een pil zegt niets over wat erin zit.
- **XTC zorgt ervoor dat alle geluksstofjes die je in je hoofd hebt, in 1 keer vrijkomen. Hierdoor voel je je blij. Maar hoe voel je je daarna?**
Na het gebruik van een stukje XTC-pil kun je je leeg en somber voelen.
- **Wat voelt iemand die cocaïne (kooka-iene) snuift?**
Meer energie, opgewekt en vrolijk, zelfverzekerd. Door cocaïne put je jezelf ook uit. Je vermoeidheid wordt onderdrukt waardoor je eerder over je grenzen gaat. Ook kan je hartkloppingen krijgen, snel gaan ademen en onrustig en angstig worden.
- **Cocaïne (kooka-iene) geeft een korte tijd veel energie. Je hart gaat sneller kloppen en je voelt je heel blij. Maar wat gebeurt er na dat blij gevoel?**
Na het gebruik van cocaïne, kun je je leeg en somber voelen.
- **Wat voel je als je speed gebruikt hebt?**
Meer energie, alertheid, opgejaagd gevoel, beweeglijk, meer zelfvertrouwen. Door het gebruik van speed, kun je je lichaam uitputten. Ook kan je kramp in je spieren krijgen, agressief worden, hartkloppingen krijgen en duizelig worden.
- **Wat zijn paddo's?**
Paddo's zijn speciale paddenstoelen. Als je paddo's gebruikt, ga je anders zien, voelen, horen en ruiken: je gaat hallucineren.

- **Wat is GHB?**

GHB is een doorzichtig, chemisch, zout middeltje. GHB wordt meestal gemengd met een ander drankje. Na 5 tot 30 minuten voel je het effect. GHB is een verdovende drug. GHB is zeer sterk verslavend.

- **GHB is een doorzichtig, chemisch, zout middeltje. Wat kan er gebeuren als je dit in je drankje krijgt?**

GHB is bekend als 'verkrachtingsdrug'. Bij het uitgaan wordt GHB wel eens onopvallend in een drankje gedaan om iemand te verdoven en te verkrachten. Je hoort misschien vaak dit soort verhalen, maar eigenlijk gebeurt het maar heel soms. Als GHB onopvallend in je drankje wordt gedaan, word je suf en slaperig. Je weet bij het wakker worden vaak niet meer goed wat er gebeurd is. GHB heeft een heel zoute smaak: als je geen alcohol gedronken hebt, kun je het dus vaak wel proeven.

- **Wat gebeurt er met je als je een ballon met lachgas inademt?**

Lachgas voel je vrijwel meteen. Wanneer je lachgas gebruikt, kun je een slaperig of versuft gevoel krijgen. Dit heet een roes. Je zintuigen en je hersenen gaan dan anders werken. Deze roes is vaak na 1 tot 5 minuten uitgewerkt. Toch kunnen de effecten ook langer aanhouden, tot wel een uur, zonder dat je het zelf echt door hebt. Soms kun je ook een lachbui krijgen, vandaar de naam 'lachgas'.

- **Verandert lachgas dingen die je ziet of hoort?**

Als je lachgas gebruikt, word je licht in je hoofd, voel je minder pijn en ontspannen je spieren. Alles wat je ziet en hoort kan hierdoor anders binnenkomen. Je kunt zelfs dingen zien of horen die er helemaal niet zijn. Dit noemen we hallucinaties. Hallucinaties kun je krijgen wanneer je (te) veel of te snel lachgas inademt.

- **Kun je flauwvallen als je lachgas hebt gebruikt?**

Je kunt duizelig worden als je lachgas hebt gebruikt. Dit komt doordat je hersenen tijdelijk te weinig zuurstof krijgen. Als je veel blijft in- en uitademen in de ballon, wordt de kans op zuurstoftekort groter. Dit geldt ook als je meerdere patronen lachgas gebruikt of als je te snel meerdere ballonnen achter elkaar neemt. Je kunt hierdoor ook misselijk worden, hoofdpijn krijgen of flauwvallen.

3.2 Wat doe jij?

- **Waar ga jij heen als je vragen hebt over alcohol of drugs?**
- **Stel, je vindt eigenlijk dat je te veel rookt of drinkt. Het lukt je alleen niet om te stoppen of te minderen. Wat zou je kunnen doen?**
- **Als ik alcohol of drugs gebruik, doe ik dat altijd samen met anderen. Geldt dat ook voor jou?**
- **Rook jij? Waarom wel of niet?**
- **Iemand zegt dat je veel geld kunt verdienen met het verkopen van snus (nicotinezakjes) of vapes. Wat doe je?**
- **Zijn er bij jou thuis regels over alcohol drinken? Wat voor regels heb jij?**
- **Heb jij wel eens alcohol gedronken? Zo ja, hoe oud was je toen je voor het eerst alcohol dronk?**
- **Drink jij wel eens alcohol? Wat drink je dan?**
- **Waarom drink jij wel of geen alcohol?**
- **Drink jij wel eens alcohol? Drink je dan alleen of in een groepje?**
- **Met uitgaan moet ik alcohol drinken. Ben jij het daarmee eens?**
- **Word jij wel eens door mensen overgehaald om alcohol te drinken?**
- **Groepsdruk betekent dat je soms kiest wat de groep wil of doet. Bijvoorbeeld alcohol drinken. Ken jij een voorbeeld van groepsdruk?**
- **Als een vriend te veel alcohol gedronken heeft, breng jij hem dan naar huis?**
- **Vind jij dat je tijdens feestdagen ook alcohol moet drinken als anderen dat doen?**
- **Bij de supermarkt vraagt een meisje of jij bier voor haar wil kopen. Het meisje is nog geen 18 jaar. Wat doe je?**
- **Je bent op een feest waar alcohol wordt gedronken. Jij gebruikt medicijnen. Wat doe je?**
- **Je kunt achterop de scooter van je vriend. Maar hij heeft alcohol gedronken. Wat doe je?**
- **Zijn er bij jou thuis regels over blowen? Wat voor regels heb jij?**

- **Als je denkt dat je een probleem hebt met blowen, kun je dan bij iemand terecht die jij vertrouwt?**
- **Iemand die je kent blowt, iedere dag. Maak je je daar zorgen om? Wat doe je dan?**
- **Stel, een paar vrienden van je blowen. Is dat een reden dat jij het ook eens wilt proberen?**
- **Je groepsgenoot blowt en zegt dat het lekker is. Hij biedt jou zijn joint aan. Wat doe je?**
- **Iemand zegt dat je veel geld kunt verdienen met het bezorgen van wiet. Wat doe je?**
- **Je wilt geen drugs gebruiken. Hoe zeg je dat tegen je vrienden?**
- **Je vrienden zeggen dat 1 keer drugs proberen geen kwaad kan. Wat doe je?**
- **Je vrienden gebruiken drugs die jij niet kent. Ze vragen of jij ook wilt. Wat doe je?**
- **Stel, je hebt een keertje drugs geprobeerd. Hou je dit geheim of vertel je het aan anderen?**
- **Wat zou jij doen als een vriend drugs heeft gebruikt en daar ziek van is geworden?**
- **Gebruik jij weleens lachgas? Hoeveel gebruik je dan?**
Het is lastig om een grens aan te geven voor 'veilig' gebruik. Maar probeer in ieder geval niet meer dan 5 ballonnen per keer te gebruiken. En ook niet vaker dan 1 keer per maand, het liefst zelfs minder vaak. Hoe meer je neemt, hoe meer je last kunt krijgen van vervelende gevolgen zoals hoofdpijn, duizeligheid en tintelingen in handen en voeten. Gebruikers die deze klacht ervaren, moeten direct stoppen met gebruik en contact zoeken met de huisarts.
- **Jouw beste vriend gebruikt regelmatig lachgas. Maak jij je zorgen?**
- **Je bent aan het gamen en je bent heel ver in het spel. Maar het is tijd om naar school of naar je werk te gaan. Wat doe je?**
- **Stel, je bent aan het gamen als je geroepen wordt. Stop je dan meteen, of maak je eerst nog even je game af?**

3.3 Wat vind jij?

- **Als je ouder wordt, worden je vrienden steeds belangrijker. Je ouders/verzorgers hebben daarom steeds minder over je te vertellen. Ben je het daarmee eens?**
- **Vind jij dat leraren zich mogen bemoeien met het alcohol- of drugsgebruik van leerlingen?**
- **Iemand die verslaafd is, moet hard aangepakt worden. Ben je het daarmee eens?**
- **Hoe moeilijk denk je dat het is om te stoppen met iets waar je verslaafd aan bent?**
- **Wat vind jij van mensen die verslaafd zijn aan alcohol of drugs?**
- **Waar ben jij verslaafd aan? Dat hoeven geen drugs te zijn.**
- **Als je iets lekker vindt, kan het lastig zijn er vanaf te blijven. Bijvoorbeeld bij snoep. Wat vind jij lekker?**
- **Snus (nicotinezakjes) en vapes moeten verboden worden. Wat vind jij?**
- **Vanaf 18 jaar mag je alcohol kopen, dus vanaf die leeftijd is het minder gevaarlijk. Ben jij het daarmee eens?**
- **Als ik in de groep de enige ben die geen alcohol drinkt, dan vinden ze mij niet gezellig. Denk jij dat dit zo is?**
- **Als er alcohol geschonken wordt op een (school)feest, mag er ook worden geblowd. Ben jij het daarmee eens?**
- **Vind jij dat je ouders/verzorgers zich mogen bemoeien met jouw alcoholgebruik?**
- **Wat vind jij van mensen die liever frisdrank willen dan alcohol?**
- **Noem 2 voordelen en 2 nadelen van het drinken van alcohol.**
- **Nee zeggen tegen alcohol vind ik...**
- **Mensen die zelf alcohol drinken, kunnen het een ander niet verbieden.**
- **Een biertje op z'n tijd is stoer. Wat vind jij van deze uitspraak?**
- **Wat vind jij ervan als iemand iedere dag bier drinkt?**
- **Wat vind jij ervan als iemand iedere week dronken is?**
- **Als je broer verslaafd is aan alcohol, zou jij hem dan direct naar een alcoholkliniek sturen?**
- **Iemand zegt dat je een watje bent, omdat je frisdrank drinkt in plaats van alcohol. Wat vind je daarvan?**

- **Welke regel zouden ouders/verzorgers moeten maken over alcohol volgens jou?**
- **Coffeeshops zouden verboden moeten worden.**
- **Als roken mag, dan mag blowen toch ook? Wat vind jij?**
- **Denk jij dat je afkickverschijnselen krijgt als je stopt met blowen?**
- **Ouders/verzorgers moeten hun kind straf geven als ze erachter komen dat hij heeft geblowd. Ben jij het daarmee eens?**
- **Noem 2 voordelen en 2 nadelen van blowen.**
- **Een keer een stukje XTC-pil kan geen kwaad. Ben jij het daarmee eens?**
- **Het is verboden om lachgas bij je te hebben en/of te verkopen. Wat vind jij daarvan?**
- **Voor je 18e moet je geen lachgas gebruiken.**
- **Iemand kan prima lachgas gebruiken en daarna autorijden of fietsen.**
Als mensen lachgas gebruiken in het verkeer, kan dat heel gevaarlijk zijn. Lachgas verstoort alles wat je ziet en hoort. Als je lachgas hebt gebruikt, kan je dus niet meer veilig de weg op. De effecten kunnen langer aanhouden dan je zelf doorhebt. Dit kan per persoon verschillen. Wacht daarom minimaal 1 uur voordat je aan het verkeer deelneemt.
- **Gamen of internetten is leuk, maar het mag niet ten koste gaan van andere dingen zoals school, werk en vrienden. Wat vind jij daarvan?**
- **Iemand die iedere dag games speelt, is verslaafd. Ben jij het daarmee eens?**

3.4 Waar of niet waar?

- **De ouders/verzorgers van tegenwoordig zijn niet streng genoeg.**
- **Roken hoort erbij.**
- **Van roken krijg je koude handen en voeten.**
Waar. Roken zorgt ervoor dat je bloeddruk stijgt. Dit kan je merken, doordat je koude handen en voeten krijgt.
- **Het gebruik van snus (nicotinezakjes) en vapes is ongevaarlijk.**
Niet waar. Gebruikers kunnen klachten ervaren die meestal een effect zijn van de nicotine, zoals irritatie in keel en mond, de hik, maagklachten, misselijkheid en duizeligheid. Ook hartkloppingen of een onregelmatige hartslag, verhoging van de bloeddruk en je niet lekker voelen treden regelmatig op. Zeker bij hoge doseringen is nicotine schadelijk voor het zenuwstelsel. Dat is vooral bij jongeren van belang, omdat het een nadelig effect kan hebben op de ontwikkeling van de hersenen.
- **Hoe jonger je bent, hoe schadelijker alcohol en drugs zijn. Dit komt omdat je nog in de groei bent.**
Waar. Drugs- en alcoholgebruik is voor niemand gezond, maar voor jongeren is het extra schadelijk. Dit komt doordat de hersenen van jongeren nog in de groei zijn. Daarnaast geldt dat de kans op een alcoholverslaving groter is, als je op jonge leeftijd begint met alcohol drinken.
- **Van mijn ouders/verzorgers mag ik alcohol drinken.**
- **Als je alcohol drinkt, werken je hersenen niet meer goed.**
Waar. Na het drinken van 1 à 2 glazen alcohol, werken de hersenen al minder goed dan normaal. Als je vaak veel alcohol drinkt, kunnen je hersenen zelfs beschadigd raken. Je geheugen gaat dan achteruit en je kan minder goed nadenken.
- **In Nederland mag je geen alcohol kopen als je jonger dan 18 jaar bent.** *Waar.*
- **Een jeneverglas met jenever bevat meer alcohol dan een bierglas met bier.**
Niet waar. Een standaardglas jenever bevat evenveel alcohol als een standaardglas bier.
- **Als je alcohol gedronken hebt, mag je nog best gewoon naar huis fietsen.**
Niet waar. Het is verboden om met alcohol op auto te rijden, te fietsen of scooter te rijden.

- **Comazuipen is stoer.**
- **Aan de buitenkant van een joint, kun je zien of er wiet of hasj in zit.** *Niet waar.*
- **Blowen is alleen leuk in een groep.**
- **Om iets te voelen van een joint, moet je hem helemaal oproken.** *Niet waar.*
- **Een jongere die blowt, gaat later ook andere drugs gebruiken.** *Niet waar. Als je blowt betekent het niet dat je lichaam later automatisch meer en zwaardere drugs nodig heeft. Wel is het zo dat de overstap naar andere drugs gemakkelijker wordt.*
- **Roken en blowen zijn even schadelijk voor de longen.** *Niet waar. Blowen is slechter voor je longen dan het roken van sigaretten.*
- **Wiet verkopen aan andere mensen is verboden.** *Waar. Het verkopen van drugs heet dealen. Dealen is strafbaar. Hasj en wiet mogen alleen verkocht worden in een coffeeshop.*
- **Hasj en wiet zijn softdrugs, dus mag je deze gebruiken!** *Waar. Het klopt dat je softdrugs mag gebruiken. In Nederland werken we met een “gedoogbeleid”. Dit betekent dat de overheid het gebruik van softdrugs oogluikend toestaat, ondanks dat het per wet verboden is. Dit betekent niet dat het gebruik van softdrugs geen risico’s heeft.*
- **Ik heb wel eens spacecake geprobeerd.**
- **Het is je eigen schuld als je verslaafd raakt aan drugs.** *Je kan om verschillende redenen verslaafd raken. Er kunnen persoonlijke oorzaken zijn (karakter, gevoeligheid voor spanningen, vroege verwaarlozing). Daarnaast kan erfelijkheid een rol spelen en ook de omgeving telt mee. Hoe meer er van het middel verkrijgbaar is, hoe eerder het gebruik kan leiden tot misbruik en op den duur tot een verslaving.*
- **Als iemand verslaafd is, moet je de drugs afpakken.**
- **Door drugs komen veel mensen in de problemen met hun geld.** *Waar. Veel mensen die verslaafd zijn aan drugs, hebben ook problemen met hun geld.*
- **Door drugs bestaat de kans dat je je nergens meer druk om maakt. Bijvoorbeeld om school, werk, familie en vrienden.** *Waar.*
- **Van drugs word je rustig.** *Niet waar. Niet alle drugs hebben dezelfde werking. Het is mogelijk dat je van drugs rustig wordt. Echter ga je van sommige drugs hallucineren.*

Je gaat dan de wereld anders zien en beleven. Sommige andere drugs hebben juist een stimulerende werking. Je krijgt dan meer energie.

- **Ritalin is een medicijn voor ADHD. Drugs gaan niet samen met Ritalin.** *Waar.*
- **Werkt een ingenomen stukje XTC-pil niet direct, dan helpt het om een extra stukje te slikken.** *Niet waar. Een ingenomen stukje XTC-pil begint na 20 tot 60 minuten te werken. Dit kan soms iets langer duren, als je bijvoorbeeld veel hebt gegeten. Alle stukjes gaan uiteindelijk werken. Als je extra stukjes gebruikt, is de kans op een overdosis dus groter.*
- **Een ‘dinsdagdip’ is typerend voor XTC-gebruik.** *Waar. Typerend voor XTC-gebruik is de zogeheten ‘dinsdagdip’ of ‘XTC-dip’. Je voelt je dan vaak moe, je hebt nergens zin in en je kan je slecht concentreren. Deze kater van XTC komt voor veel gebruikers na gebruik in het weekend, op de dinsdag. Daarom wordt deze dip vaak de ‘dinsdagdip’ genoemd.*
- **Cocaïne (kooka-iene) kost heel veel geld.** *Waar. Een gram cocaïne kost 50 tot 60 euro.*
- **Lachgas is niet verslavend.** *Niet waar. Het lijkt er op dat lachgas psychisch (in je hoofd) verslavend kan zijn. Je hebt dan het idee dat je niet meer zonder kan en went aan de effecten. Hierdoor heb je steeds meer nodig. Ook komt craving voor (de sterke drang om meer en opnieuw te gebruiken). Hoe vaker iemand gebruikt, hoe meer kans op craving en gewenning.*
- **Lachgas kun je beter niet samen gebruiken met andere drugs.** *Waar. Het combineren van middelen (alcohol en drugs of verschillende soorten drugs) is nooit een goed idee. Het is zeer gevaarlijk om lachgas samen te gebruiken met veel alcohol. Door het verdovende effect van alcohol, kun je te weinig zuurstof binnenkrijgen, met misschien een hartaanval tot gevolg. Combineren met middelen als ketamine of XTC, kan leiden tot een zeer heftige trip. Dit kan ervoor zorgen dat je erg bang wordt, dit heet een ‘bad trip’ oftewel een slechte trip.*
- **Lachgas is goed voor het milieu.** *Niet waar. Lachgas is erg slecht voor het milieu. Dit komt omdat lachgas een broeikasgas is. Het kan tot 150 jaar duren voordat het afgebroken is. Lachgas wordt wel de grootste bedreiging voor de ozonlaag genoemd.*

Daarnaast laten veel mensen die lachgas gebruiken, vaak lachgaspatronen op straat achter. Deze lachgaspatronen zijn erg slecht voor het milieu, vanwege het metaal waar de patronen van gemaakt zijn.

- **Aan gamen kan je verslaafd raken.**
Waar. Voor de meeste gamers is gamen een leuke hobby, met weinig of geen problemen. Een klein groep mensen gamet erg veel en raakt wel in de problemen.
- **Gamen of internetten is gewoon een leuke hobby.**
Je kunt er zo mee stoppen als je wilt.

4 Middeleninformatie

Als je meer wilt weten over de verschillende middelen die in het spel besproken worden, dan kan je kijken op www.rokeninfo.nl, www.alcoholinfo.nl en www.drugsinfo.nl.

Op deze websites worden per middel uitgebreid de effecten, de werking en de risico's uitgelegd. Omdat het wel handig kan zijn om tijdens het spelen van het spel alvast wat informatie bij de hand te hebben, volgt hierna per middel een beknopt overzicht.

4.1 Tabak (incl. elektronische sigaretten en snus)	
Werking	Tabak is een stimulerend middel met lichamelijke en psychische effecten. Bij het roken van tabak, bereikt nicotine binnen ongeveer 7 seconden de hersenen. Er ontstaat een milde roes, die enkele minuten duurt. Sommige lichamelijke effecten houden echter enkele uren aan.
Effecten op korte termijn	Concentratie en aandacht worden versterkt. Lichamelijke effecten zijn onder andere een verhoging van de hartslag en bloeddruk en een vermindering van de eetlust. Door de verhoogde bloeddruk kan je koude handen en voeten krijgen.
Gevolgen op lange termijn	Roken kan ziekten in de mond veroorzaken of verergeren. Tandenvlekken en roken geeft een slechte adem. Rokers proeven en ruiken minder goed dan niet-rokers. Roken kan long-, hart- en vaatziekten veroorzaken. Ook vergroot roken de kans op verschillende soorten kanker. Voor vrouwen geldt dat roken zorgt voor minder kans om zwanger te worden en meer kans op volledige onvruchtbaarheid. Mannen hebben een grotere kans op impotentie.
Belangrijk	<p>De werking en gevolgen van elektronische sigaretten en snus zijn vergelijkbaar met die van normale sigaretten.</p> <p>Ondanks dat in een elektronische sigaret (vape) geen tabak wordt verbrand, kunnen we niet zeggen dat dit gezonder is dan normale sigaretten. Een elektronische sigaret bevat wel nicotine en uit steeds meer onderzoeken blijkt dat e-sigaretten niet veilig zijn voor de gezondheid.</p> <p>Nicotinezakjes (snus) worden verkocht in kleine blikjes en zijn er in vele smaken. Dit zijn vaak zoete, fruitsmaken. Hierdoor zijn ze aantrekkelijk voor jongeren.</p>

4.2 Alcohol	
Werking	Alcohol is een verdovend middel: het heeft een ontspannende en ontremmende werking.
Effecten op korte termijn	Ontspannen en zorgeloos, praterig. Je krijgt een warm gevoel en meer zin in eten. Je reageert trager, geheugen en coördinatie worden minder, stemming en gedrag veranderen (je wordt vrolijk of juist verdrietig, of agressief), remmingen vallen weg en je overschat jezelf. Je kan misselijk worden, overgeven.
Gevolgen op lange termijn	Alcohol is giftig voor alle organen, voor je lever en je maag, je hart en je bloedvaten. Het zorgt voor een slechte conditie en kan zelfs kanker veroorzaken. Alcohol is extra ongezond tijdens de groei. De hersenen ontwikkelen zich tot gemiddeld het 24e levensjaar. Tot die leeftijd kan alcoholgebruik de ontwikkeling verstoren, wat van invloed kan zijn op het karakter en het gedrag van kinderen. Bij jongeren die al op jonge leeftijd regelmatig alcohol drinken, is de kans op alcoholverslaving op latere leeftijd groter.
Belangrijk	Alcohol is gevaarlijk in combinatie met andere middelen, zoals slaapmiddelen en bepaalde pijnstillers (opiaten). Ook kan alcoholgebruik de bijwerkingen van ADHD-medicatie versterken. Medicatie kan zorgen voor een extra hoge concentratie van alcohol in het bloed.

4.3 Hasj en wiet	
Werking	Hasj en wiet zijn verdovende en bewustzijnsveranderende middelen: de gebruiker gaat de wereld anders zien en beleven en voelt zich (s)loom en ontspannen.
Effecten op korte termijn	nnend, versterkt gevoelens, vermindering concentratie- en reactievermogen, veranderde waarneming (zien, horen, voelen). Misselijkheid, draaiierigheid. Je krijgt rode ogen, kunt lacherig worden of meer zin in eten hebben. Bij hogere dosering angst, paniek en soms flauwvallen.
Gevolgen op lange termijn	Schade aan longen, kanker (bij roken). Hasj en wiet kunnen psychoses uitlokken, je weet dan niet meer wat echt is en wat niet.
Belangrijk	Als je hasj of wiet combineert met alcohol, kan dat misselijkheid, hoofdpijn en flauwvallen veroorzaken. Als je 'spacecake' eet, weet je nooit hoeveel hasj of wiet je binnen krijgt. Hierdoor kun je een 'bad trip' krijgen.

4.4 XTC	
Werking	XTC is een stimulerende en bewustzijnsveranderend middel: de gebruiker voelt zich vol energie en is alert. XTC kan ook de waarneming veranderen. Dit betekent dat je de wereld anders (intenser, mooier) ziet.
Effecten op korte termijn	Oppeppend, bewustzijnsveranderend. Behoeftte aan aandacht, zin om te praten en te knuffelen ('love drug'). Verwijde pupillen, verhoogde hartslag en lichaamstemperatuur, stijve kaken, verlies van eetlust en soms misselijkheid. Je kunt je angstig of verward voelen.
Risico's	Gebruik van XTC, kan leiden tot oververhitting en hartproblemen. Na gebruik kan iemand zich somber, vermoeid en 'down' voelen. Als je vaak en veel gebruikt, kan je last krijgen van concentratie-, geheugen- en slaapproblemen. Daarnaast is het gebruik schadelijk voor het gebit.
Belangrijk	Er bestaat een kans op watervergiftiging door het drinken van te veel water. Sommige gebruikers vinden uitgaan zonder XTC niet meer leuk, het kan geestelijk verslavend zijn.

4.5 Cocaïne	
Werking	Cocaïne is een stimulerende drug: het geeft een opgewekt, vrolijk of zelfs euforisch gevoel en een gevoel van zelfverzekerdheid.
Effecten op korte termijn	Stimulerend, angsten en remmingen verdwijnen. Daardoor voel je vermoeidheid, pijn en honger minder goed. De hartslag verhoogt. Je kan rusteloos, opgefokt, gejaagd, agressief, wantrouwig, verward of angstig worden.
Risico's	Cocaïne kan zorgen voor problemen met hart en bloedvaten, beschadiging van de neus, uitputting, vermoeidheid, gewichtsverlies en een somber gevoel. Regelmatig cocaïne gebruiken kan snel leiden tot geestelijke afhankelijkheid.
Belangrijk	Na het stoppen van intensief cocaïnegebruik kan een depressie optreden.

4.6 Speed	
Werking	Speed is een stimulerend middel: de gebruiker voelt zich actief, helder, vrolijk en zelfverzekerd.
Effecten op korte termijn	Concentratie neemt toe, vermoeidheid en slaap worden onderdrukt, eetlust verdwijnt, en de hartslag en lichaamstemperatuur verhogen. Iemand kan zichzelf overschatten.
Risico's	Oververhitting, rusteloosheid, geprikkeldheid, verwarring en angst. Bij vaak en veelvuldig gebruik kan speed leiden tot uitputting van het lichaam, gewichtsverlies, problemen met hart en bloedvaten, schade aan de tanden en neus, hersenschade, depressie, psychose en geestelijke verslaving.

4.7 GHB	
Werking	GHB is een verdovend middel. Het kan een ontspannen gevoel geven, vergelijkbaar met alcohol.
Effecten op korte termijn	Vrolijk, remmingen verdwijnen, veel praten, meer zin in seks. Je kan er ook angstig, (s)loom of slaperig, duizelig of misselijk van worden. Een slap gevoel in de spieren, langzamere hartslag en ademhaling.
Risico's	GHB ontrent, gebruikers kunnen daardoor dingen doen die hij of zij eigenlijk niet wil. GHB is lastig te doseren, als je te veel neemt, kun je je bewustzijn verliezen ('out gaan') of in coma raken. GHB is zeer verslavend als je het regelmatig gebruikt.
Belangrijk	De combinatie van GHB met alcohol of slaap- en kalmeringsmiddelen versterkt de verdovende werking van GHB. Bij het gebruik van GHB bestaat het gevaar dat iemand stikt in zijn eigen tong of braaksel als hij buiten bewustzijn is.

4.8 Paddo's	
Werking	Paddo's zijn bewustzijnsveranderende middelen. Gebruikers kunnen de wereld anders gaan zien of dingen zien die er niet zijn (hallucineren), bijvoorbeeld kleuren, geluiden en vormen worden intenser en/of scherper beleefd, vervorming van voorwerpen, het zien van bewegende patronen, structuren of gekleurde beelden.
Effecten op korte termijn	Versterking van gevoelens, visuele hallucinaties, vervorming en soms complete verandering van de beleving van tijd en ruimte. Ontspannen gevoel, rillingen en misselijkheid kunnen ook voorkomen.
Risico's	'Bad trip': overweldigd worden door de intensiteit van de ervaring; nare hallucinaties; gevoel van verlies van controle; angst en verwardheid. Ook bestaat er kans op flashbacks, het herbeleven van de trip zonder gebruikt te hebben. Personen die daarvoor gevoelig zijn kunnen een psychose krijgen.
Belangrijk	Paddo's zijn moeilijk te doseren omdat de sterkte verschilt. Het effect kan onvoorspelbaar zijn of heftiger dan verwacht.

4.9 Lachgas	
Werking	Het inhaleren van lachgas, zorgt voor een korte, sterke roes van 1 tot 5 minuten. Toch kunnen de effecten ook langer aanhouden, tot wel een uur, zonder dat je het zelf echt door hebt. Vaak gaat de gebruiker de omgeving anders zien en klinken geluiden anders. Iemand kan lacherig worden, vandaar de naam 'lach' gas.
Effecten op korte termijn	De gebruiker kan zich high voelen en kan gevoelens ervaren van bijna-bewustzijnsverlies, opwinding en blijdschap. Gevoelens van angst en onrust kunnen ook voorkomen. Een lachkick kan voorkomen, net zoals dat de gebruiker dingen kan gaan zien of horen die er niet zijn (hallucineren). Lachgas werkt tevens pijnverdovend.
Risico's	Er is nog veel onduidelijkheid over de mate waarin en de dosering waarbij lachgas schadelijk kan zijn. De meeste klachten komen voornamelijk door zuurstoftekort, zoals: hoofdpijn, verwardheid, duizeligheid, misselijkheid, flauwvallen en een risico op gehoorschade bij verkoudheid. Bij stevig gebruik kan lachgas leiden tot bloedarmoede, zenuwschade en uitval- of verlamningsverschijnselen.
Belangrijk	De invloed van lachgas op het puberbrein is nog onbekend. Aangezien het brein kwetsbaar is voor de effecten van bewustzijnsveranderende stoffen, wordt het gebruik van lachgas sterk afgeraden. Bovendien lijkt het erop dat lachgas geestelijk verslavend kan zijn. Het is per 1 januari 2023 verboden om lachgas voor recreatief gebruik te bezitten en te verkopen.

4.10 Gamen

Een belangrijk punt is dat gamen geen middel is, zoals tabak en alcohol. Op de eerste plaats is gamen een normale tijdsbesteding, een leuke hobby. De meeste mensen ervaren dan ook geen problemen, maar juist talloze voordelen. Een kleine groep gamet erg veel en raakt wél in de problemen. Het is dan moeilijk om controle te houden over het gamen. Gamen kan een manier zijn om problemen in het dagelijks leven uit de weg te gaan. Meer informatie kan je vinden op www.gameninfo.nl

Voordelen

Het spelen van games biedt voordelen op verschillende gebieden: cognitief, psychologisch, emotioneel en sociaal. Een aantal voorbeelden:

- Gamen kan de concentratie, de aandacht en het ruimtelijk inzicht verbeteren.
- Gamen verhoogt het zelfvertrouwen.
- Gamers leren omgaan met verliezen, uitdagingen en succes. Dit verbetert het doorzettingsvermogen.
- Gamen zorgt voor ontspanning en het verminderen van stress.
- Tijdens het gamen worden nieuwe vriendschappen gevormd en worden bestaande vriendschappen versterkt.

Risico's

De risico's van gamen zijn onder te verdelen in drie gebieden: mentale en sociale problemen, geldproblemen en lichamelijke klachten. Bij mentale en sociale problemen, kan je denken aan minder contact met gezin of ouders, waardoor ruzie kan ontstaan.

Ook pestgedrag in games kan een voorbeeld zijn. Geldproblemen kunnen ontstaan door in-game aankopen. In veel games kan je extra geld uitgeven, om bijvoorbeeld je outfit mooier te maken of om verder te komen in de game.

Bij lichamelijke klachten, kan je denken aan slaapproblemen, pijn aan spieren en gewrichten (schouder, nek en rug) en oogklachten. Uiteindelijk wordt je lichamenlijk minder fit van langdurig zittend gamen.

5 Meer informatie

Zie voor meer informatie over alcohol en drugs:

www.rokeninfo.nl	www.trimbos.nl
www.alcoholinfo.nl	www.drugsenuitgaan.nl
www.drugsinfo.nl	www.drugs-test.nl
www.gameninfo.nl	www.brijder.nl

U kunt ook de informatielijnen bellen:

Roken Infolijn	0900 1995 (10 cent p/m)
Alcohol Infolijn	0900 1995 (10 cent p/m)
Drugs Infolijn	0900 1995 (10 cent p/m)
Gamen Infolijn	0900 1995 (10 cent p/m)

Helder op School

Meer informatie over het programma 'Helder op School', onderdeel van Gezonde School, is verkrijgbaar bij de GGD of instelling voor verslavingszorg bij u in de buurt en op www.helderopschool.nl. Ook voor hulp bij of informatie over het stoppen met middelengebruik kun je naar een instelling voor verslavingszorg gaan. Op www.helderopschool.nl zijn adressen te vinden van instellingen voor verslavingszorg in alle regio's.

Open en Alert

Kijk voor meer informatie over 'Open en Alert' voorlichting over alcohol en drugs voor jongeren en (jong)volwassenen met een licht verstandelijke beperking, op www.trimbos.nl.

'Goed om te weten'-brochures

Het Trimbos-instituut heeft de voorlichtingsbrochures 'Goed om te weten over alcohol', 'Goed om te weten over hasj & wiet', 'Goed om te weten over XTC' en 'Goed om te weten over lachgas' ontwikkeld voor jongeren met een licht verstandelijke beperking. Deze brochures zijn ook geschikt voor leerlingen in het voortgezet speciaal onderwijs en praktijkonderwijs. De brochures zijn te bestellen via www.trimbos.nl.

Colofon

Uitgave	Trimbos-instituut
Concept	Brijder Verslavingszorg, Parnassia Bavo Groep
Bewerking	Jantine van der Plas, Brijder Verslavingszorg Daphne Visser, Trimbos-instituut Rowi Raaijmakers, Trimbos-instituut
Projectbegeleiding en eindredactie	Wilke Heijnen, Trimbos-instituut Iris Hilderink, Trimbos-instituut
Vormgeving	AlbertsKleve BNO, Assen
Jaar van uitgave	2010
Tweede druk	2013
Derde druk	2018
Vierde druk	2021
Vijfde druk	2023

TRIP is tot stand gekomen door een samenwerking van Brijder Verslavingszorg en het Trimbos-instituut.





TRIP

Brijder PG
Jeugd

