

"Nuchter over alcohol"

***preventieprogramma over alcohol
voor christelijke gemeenten***



HSJJ Hervormde Stichting voor Jeugd- en Jongerenwerk

YFC Youth for Christ

Voorwoord

Beste vrijwilligers in het kerkelijk (jeugd)werk,

U heeft het programmaboekje in handen van het project "Nuchter over Alcohol". Een project dat bedoeld is om in uw gemeente tegelijkertijd op verschillende plaatsen in kerkelijk werk het onderwerp alcoholgebruik aan de orde te stellen.

Om u hierbij te helpen worden in dit boekje verschillende programma's aangeboden voor zowel verschillende leeftijdsgroepen jongeren, als voor volwassenen.

Dit project is er helaas niet voor niets. Nog steeds gebruiken veel jongeren onmatig veel alcohol, met alle gevolgen van dien. Wij zien het ook als verantwoordelijkheid van de kerkelijke gemeenten om dit onderwerp met jongeren en opvoeders bespreekbaar te maken. Daarom hebben de HSJJ en Youth for Christ samen dit project ontwikkeld in afstemming met het Centrum voor Jeugd en Gezin van Oldebroek en met financiële steun van de burgerlijke gemeente Oldebroek.

Wij merken in de praktijk dat onderwerpen meestal het beste tot hun recht komen als ze niet op één plek, maar op meerdere plekken in de gemeente aan de orde komen. Daarom is gekozen voor deze integrale opzet van het programma.

Wij hopen dan ook dat dit programmaboekje u helpt bij het aan de orde stellen van dit onderwerp in uw gemeente. Mocht u tegen vragen aanlopen, kunt u altijd contact opnemen met onze organisaties. De contactgegevens van zowel HSJJ als Youth for Christ vindt u in Bijlage 1.

Het boekje is ook te downloaden vanaf www.hsjj.nl. Via onze emailadressen kunt u naast het hele boekje ook aparte word-bestanden

van de verschillende programma's opvragen. Op die manier kunt u namelijk desgewenst nog dingen aanpassen voor gebruik in uw gemeente, zoals bijvoorbeeld de Bijbelvertaling.

Wij hopen dat de programma's tot zegen mogen zijn voor de jongeren en opvoeders waar u mee werkt.

Tot slot willen wij u erop attent maken dat u in concrete gevallen van zorg altijd advies in kunt winnen bij het Centrum voor Jeugd en Gezin. Ook die contactgegevens vindt u in de Bijlage 1. Wij merken vaak dat de drempel voor mensen hoog is om dat te doen. Daarom is het goed om te weten dat u bij het CJG een casus ook anoniem voor kunt leggen. U hoeft dus niet de naam van de jongere door te geven om toch een goed en professioneel advies te kunnen krijgen.

Alcoholmisbruik staat dikwijls niet op zichzelf, maar is een uiting van achterliggende problemen. Als wij oog voor jongeren hebben, zullen we ook hiernaar vanuit de liefde van Christus willen kijken!

Namens YfC en HSJJ,

IRNA LIGTENBERG (YfC)
M: irna.ligtenberg@yfc.nl
T:06-12294564

MARISSA FIKSE (HSJJ)
M: info@hsjj.nl
T:06-44123213

COR JAN KOLIJN (HSJJ)
M: c.j.kolijn@wxs.nl
T:038-3758097

Inhoudsopgave

Voorwoord

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1: Programma's voor jongeren (pagina 4)

1.1 Programma voor 10-12 jarigen (pagina 4)

1.2 Programma voor 12-15 jarigen (pagina 7)

1.3 Programma voor 16 jaar en ouder (pagina 10)

Werkblad 1a Stellingen bij kennistest (10-12 jarigen)

Werkblad 1b Vragen bij kennistest (12-15 jarigen en 16+)

Werkblad 1c Feiten over alcohol (voor 10-12 jarigen, 12-15 jarigen en 16+)

Hoofdstuk 2: Programma's voor volwassenen (pagina 16)

2.1 Thuis over alcohol praten (pagina 17)

2.2 Programma voor een opvoedings- of Bijbelkring over alcohol (pagina 19)

2.3 Alcohol als onderwerp in de jeugdcommissie of kerkenraad (pagina 21)

Werkblad 2a Quiz vragen

Werkblad 2b Gevolgen alcoholmisbruik

Werkblad 2c De Bijbel open

Bijlagen: (pagina 27)

Bijlage 1 Handige organisaties en websites

Bijlage 2 Signalering – Herkennen van een alcoholprobleem

1

Programma's voor jongeren

1.1 Programma voor 10-12 jarigen

Dit programma is geschreven voor de leeftijd 10 tot 12 jaar. De opbouw is als volgt: je begint met het testen van hun kennis over alcohol. Daarna ga je met ze in gesprek over hun ervaringen. Na het gesprek komt er een kort info praatje over alcohol met daarbij een verwerkingsspel. Hierna pak je de Bijbel erbij. Het verhaal van de dronken Noach en zijn drie zonen staat centraal. Vanuit dit verhaal ga je een activiteit met ze doen die te maken heeft met keuzes maken. Als afsluiter ga je cocktails maken. Zorg dat je voor dit laatste onderdeel genoeg tijd hebt.

De totale lengte van het programma is ruim 1 uur. Je kunt natuurlijk onderdelen weglaten of er zelf wat aan toevoegen, als je denkt dat dat beter is voor jouw groep.

Belangrijk is dat je:

- de onderdelen kort houdt, tieners houden van snelheid in het programma.
- geen diepgaande gesprekken verwacht, een tiener is vaak met een paar zinnen uitgepraat, dat is goed.
- wanneer je denkt dat er een alcoholprobleem in het gezin van een van je tieners speelt, ga hier dan voorzichtig mee om. Laat de tiener zijn/haar verhaal doen. Luister en oordeel niet. Probeer ook na de avond contact te houden met deze tiener. Aarzel niet om voor informatie/advies eens te bellen met een van de organisaties uit Bijlage 1.

Uitnodiging

Nodig jongeren uit voor deze avond, door ze een uitnodiging te sturen. Zet groot bovenaan de uitnodiging: 'Waar is het feestje? Hier is het feestje!' Vermeldt erbij dat het top gaat worden zonder alcohol.



Starter 10 min

Voorbereiding:

- Schrijf de stellingen uit Werkblad 1a op een flap-over, zorg dat je stelling voor stelling laat zien.
- Maak vier bordjes met GOED en vier bordjes met FOUT.
- Zorg voor voldoende ballonnen.

Doel:

Door middel van een spel de kennis van tieners over alcohol testen.

Activiteit:

- Verdeel de tieners in vier groepen.
- Geef elk groepje een bordje met GOED en een bordje met FOUT.
- Laat een stelling zien en laat de groepjes binnen 30 seconden het bordje GOED of FOUT omhoog houden.
- Vertel het goede antwoord en leg uit, wanneer nodig.
- De groepjes die het goede antwoord hebben gegeven, doen de blaastest. Iemand van dat groepje blaast een ballon op totdat hij knapt. Elk goed antwoord levert 5 punten op. De groep waarvan de ballon als eerste knapt, krijgt 10 bonuspunten.

In gesprek, 10 min

Doel:

Tieners delen of zij ervaring hebben met gebruik van alcohol.

Activiteit:

- Ga in groepjes uit elkaar.
- Bespreek de volgende vragen:

- Heb jij wel eens een slok of glas alcohol gedronken? Zo ja, hoe vond je het en zo nee, zou je het wel eens willen proberen?
- Waar heb je dit gedaan?
- Wordt er in je omgeving (thuis of bij vrienden of op sportclub of op schoolfeest) veel gedronken?
- Wat vinden je ouders van het drinken van alcohol?
- Wat vind je zelf van alcohol drinken?

Praatje, 20 minuten

Doel:

Tieners ontdekken de risico's van alcohol drinken.

Dit gedeelte kun je ook laten doen door een medewerker van Tactus, van het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) of door de makers van dit programma. Hun gegevens vind je in Bijlage 1.

Voorbereiding:

- Zorg dat je afspeelmateriaal hebt voor het filmpje (beamer en laptop met internet, bij kleine groep is alleen laptop met internetverbinding voldoende)
- Info over alcohol kun je vinden op www.alcoholinfo.nl of op www.stap.nl (zie ook Bijlage 1)
- Vijf lege bierflesjes (of vijf kegels)
- Kopieer Werkblad 1c, knip de vijf kaartjes uit en stop deze in de bierflesjes, zorg er voor dat er een stukje papier boven het flesje uit blijft steken (of plak ze achter op een kegel).

Praatje:

Vertel wat feiten over alcohol, zorg dat je in ieder geval de info vertelt die op Werkblad 1c staat.

Laat filmpje zien. Zie alcoholinfo filmpje t/m 15 jaar (6 min), van Klokhuis. (te vinden op youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=eVLf35pVHSQ>)

Activiteit:

Met deze activiteit kun je de kennis die net is overgedragen navragen. In dit voorbeeld wordt gekozen voor de feiten die op Werkblad 1c staan, je kunt natuurlijk ook

andere info navragen, die op een briefje schrijven en vervolgens in een bierflesje doen (of op een kegel plakken).

- Zet de bierflesjes/kegels op een rijtje.
- Vraag aan de tieners wat 1 tot 3 glazen alcohol met je doen.
- Degene die het denkt te weten, mag op drie meterafstand van de bierflesjes gaan staan.
- Met een prop papier probeert hij het eerste bierflesje/kegel om te gooien.
- Als dat is gelukt, leest hij voor wat op het briefje in dat flesje (of op de kegel) staat.
- Vraag vervolgens wat 3 tot 7 glazen alcohol met je doen.
- Laat de tiener die het denkt te weten het volgende bierflesje/kegel omgooien.
- Ga zo door tot alle flesjes/kegels om zijn.



Bijbelgesprek, 8 min

Doel:

Tieners aanmoedigen keuzes te maken waar ze trots op kunnen zijn.

Uitleg:

Aan Noach was beloofd dat hij de enige zou zijn die een watervloed zou overleven. God zegende hem en zijn zoons Sem, Cham en Jafeth, omdat Noach leefde zoals God het graag zag. Noach kon trots op zichzelf zijn! Maar in het verhaal van vandaag maakt hij er een potje van.

Lees:

Vraag een van de tieners het verhaal van Noach te lezen uit Genesis 9:18-23.

Leg uit:

Ben je wel eens trots op jezelf? Omdat je goede keuzes maakt of iets heel goed doet? Zo'n keuze geeft echt een kick en maakt je zelfverzekerd. God heeft je zo gemaakt dat er redenen genoeg zijn om trots op jezelf te kunnen zijn. Hij houdt van je zoals je bent. Hij wil ook dat je leeft zoals Hij het van ons vraagt. God had Noach lief, Hij redde hem en zijn gezin zelfs als enigen toen de wereld overstromde. De Bijbel is een eerlijk boek en laat ook de fouten van Noach zien. Wat hij hier deed was niet goed, maar God vergeeft hem en Noach blijft een kind van God.

Ook jij kunt goede keuzes maken als het gaat om alcohol. De kans dat jij alcohol krijgt aangeboden via familie of vrienden is groot. Maar, wat doe je? Kies je voor het goede? Jongeren onder de 18 jaar zijn strafbaar als ze alcohol in bezit hebben. Vaak geeft alcohol, achteraf een slecht gevoel (zoals bij Noach). Je hebt dingen gezegd of gedaan die je liever niet had gedaan en je schaamt je ervoor. Slim is om goede keuzes te maken, ook als het gaat om alcohol. Laat je niet meeslepen door vrienden of onzekerheid. Wees trots op jezelf!

Keuzes maken, 10 min

Voorbereiding:

- Zorg voor een flap-over of een bord en schrijf daar onder elkaar de letters K-A-T-E-R. Zorg voor pen en papier.
- Zorg dat je voor iedere tiener een plastic glas hebt.
- Zorg dat je voor iedere tiener een watervaste stift hebt.

Doel:

Tieners verwoorden hoe zij om willen gaan met alcohol.

Vertel:

Zoals je net hebt gehoord is het maken van goede keuzes belangrijk. Hieronder vijf tips om je te helpen met kiezen.

K= Kies. Je moet kiezen of je alcohol neemt of niet. Neem jij alcohol voor je 18^{de} ja of nee?

Antwoord: nee

A= Alternatief: als jij er niet voor kiest, wat neem je dan als alternatief?

Antwoord: cola, sap, sprite etc.

T= Te jong: officieel mag je volgens de Nederlandse wet pas alcohol drinken als je 18 jaar of ouder bent. Waar hoef je niet bang voor te zijn als je alcohol afwijst?

Antwoord: Boete

E= Eerlijk: ben jij eerlijk tegenover God, je ouders en je omgeving?

Antwoord: Ik ben eerlijk of ik ben niet eerlijk

R= Realiteit: drinken nu is misschien stoer, leuk of lekker, maar het heeft negatieve effecten op je hersenen en lichaam. Kies jij voor de consequenties op korte of lange termijn?

Antwoord: lange termijn

Activiteit:

- Geef elke tiener een plastic glas en een watervaste stift.
- Herhaal de letters en geef kort uitleg van het woord K-A-T-E-R, laat de tieners op hun plastic glas het antwoord schrijven.
- Bespreek met elkaar wat ze hebben opgeschreven.

Cocktail maken, 15 min

Doel:

De tieners ervaren dat ook niet alcoholische dranken interessant en lekker kunnen zijn.

Activiteit:

Op de website happydrinks.nl vind je recepten. Je kunt de plastic bekertjes van het spel hierboven gebruiken.



1.2 Programma voor 12-15 jarigen

Dit programma is geschreven voor de leeftijd 12 t/m 15 jaar. De opbouw is als volgt: je begint met het testen van hun kennis over alcohol. Daarna ga je met ze in gesprek over hun ervaringen. Na het gesprek komt er een kort info praatje over alcohol met daarbij een verwerkingsspel. Hierna pak je de Bijbel erbij. Het verhaal van de dronken Noach en zijn drie zonen staat centraal. Vanuit dit verhaal ga je in gesprek met ze over keuzes maken. Als afsluiter ga je cocktails maken. Zorg dat je voor dit laatste onderdeel genoeg tijd hebt.

De totale lengte van het programma is ruim 1 uur. Je kunt natuurlijk onderdelen weglaten of er zelf wat aan toevoegen, als je denkt dat dat beter is voor jouw groep.

Belangrijk is dat je:

- de onderdelen kort houdt, tieners houden van snelheid in het programma.
- geen diepgaande gesprekken verwacht, een tiener is vaak met een paar zinnen uitgepraat, je kunt wel vragen om een concreet voorbeeld van wat hij vertelt.
- bij het geven van info aansluit bij de leefwereld van de tiener, wanneer het kan illustreer je info praatjes met voorbeelden.
- ook gerust kunt delen hoe jij met alcohol omging toen je 13 jaar was.
- wanneer je denkt dat er een alcoholprobleem in het gezin van een van je tieners of bij de tiener zelf speelt, ga hier dan voorzichtig mee om. Laat de tiener zijn/haar verhaal doen. Luister en oordeel niet. Probeer ook na de avond contact te houden met deze tiener. Aarzel niet om voor informatie/advies eens te bellen met een van de organisaties uit Bijlage 1.

Uitnodiging

Nodig jongeren uit voor deze avond, door ze een berichtje te sturen met daarin dat al hun kennis van alcoholische drankjes vanavond aan het licht komt. Vraag de jongeren (via Facebook, WhatsApp, sms, mail) of ze weten waar BOB voor staat. De eerste drie die het goede antwoord sturen krijgen een snoepzak vol colaflesjes!

Starter, 10 min

Vorbereiding

∴

Voor ieder groepje drie bier of breezer-flesjes (je kunt ook blikjes, vlaggetjes of onderzetters nemen). Op het eerste flesje staat een A, op de tweede de letter B en op de derde de letter C. Print de vragen van Werkblad 1b. Zorg ook voor ballonnen.



Doel:

Door middel van een spel de kennis van tieners over alcohol testen.

Activiteit:

- Verdeel de tieners in groepjes van drie.
- Geef ieder groepje 3 bier- of breezer flesjes.
- Stel een vraag uit Werkblad 1b en laat de groepjes door het opsteken van het flesje binnen 10 sec antwoorden.
- Vertel het goede antwoord.
- Groepjes die het goede antwoord hebben gegeven, doen de blaastest. Iemand van dat groepje blaast een ballon op totdat hij knapt. Elk goed antwoord levert 5 punten op. De groep waarvan de ballon als eerste knapt, krijgt 10 bonuspunten.

In gesprek, 10 min

Doel:

Tieners delen of zij ervaring hebben met gebruik van alcohol.

Activiteit: (in plaats van de activiteit hieronder kun je ook vragen of twee tieners een filmpje willen maken over alcohol in hun omgeving)

- Ga in groepjes uit elkaar.
- Bespreek de volgende vragen:

- Heb jij wel eens een slok of glas alcohol gedronken? Zo ja, hoe vond je het en zo nee, zou je het wel eens willen proberen?
- Waar heb je dit gedaan?
- Wordt er in je omgeving (thuis of bij vrienden of op sportclub of op schoolfeest) veel gedronken?
- Wat vinden je ouders ervan?
- Wat vind je zelf van alcohol drinken?

Praatje, 20 minuten

Doel:

Tieners ontdekken de risico's van alcoholgebruik.

Dit gedeelte kun je ook laten doen door een medewerker van Tactus, van het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) of door de makers van dit programma. Hun gegevens vind je in Bijlage 1.

Voorbereiding:

- Zorg dat je afspeelmateriaal hebt voor het filmpje (beamer en laptop met internet, bij kleine groep is alleen laptop met internetverbinding voldoende)
- Info over alcohol kun je vinden op www.alcoholinfo.nl of op www.stap.nl (zie ook Bijlage 1)
- vijf lege bierflesjes (of vijf kegels)
- kopieer Werkblad 1c, knip de vijf kaartjes uit en stop deze in de bierflesjes, zorg er voor dat er een stukje papier boven het flesje uit blijft steken. (of plak ze achter op een kegel).

Praatje:

Vertel wat feiten over alcohol, zorg dat je in ieder geval de info vertelt die op Werkblad 1c staat.

Laat filmpje zien, je kunt kiezen uit:

- uitgebreid filmpje t/m 15 jaar (6 min), van Klokhuis.
[<https://www.youtube.com/watch?v=eVLf35pVHSQ>]
- kort filmpje t/m 15 jaar (2 min), gaat over drankspel.

[<https://www.youtube.com/watch?v=nJFFA9V03Sc>]

Activiteit:

Met deze activiteit kun je de kennis die net is overgedragen navragen. In dit voorbeeld wordt gekozen voor de feiten die op Werkblad 1c staan, je kunt natuurlijk ook andere info navragen, die op een briefje schrijven en vervolgens in een bierflesje doen (of op de achterkant van een kegel plakken).

- Zet de bierflesjes/kegels op een rijtje.
- Vraag aan de tieners wat 1 tot 3 glazen alcohol met je doen.
- Degene die het denkt te weten, mag op drie meter afstand van de bierflesjes/kegels gaan staan.
- Met een prop papier probeert hij het eerste bierflesje/kegel om te gooien.
- Als dat is gelukt, leest hij voor wat op het briefje in dat flesje/kegel staat.
- Vraag vervolgens wat 3 tot 7 glazen alcohol met je doen.
- Laat de tiener die het denkt te weten het volgende bierflesje/kegel omgooien.
- Ga zo door tot alle flesjes/kegels om zijn.

Bijbelgesprek, 8 min

Doel:

Tieners aanmoedigen keuzes te maken waar ze trots op kunnen zijn.

Uitleg:

Aan Noach was beloofd dat hij de enige zou zijn die een watervloed zou overleven. God zegende hem en zijn zoons Sem, Cham en Jafeth, omdat Noach leefde zoals God het graag zag. Noach kon trots op zichzelf zijn! Maar in het verhaal van vandaag maakt hij er een potje van.

Lees:

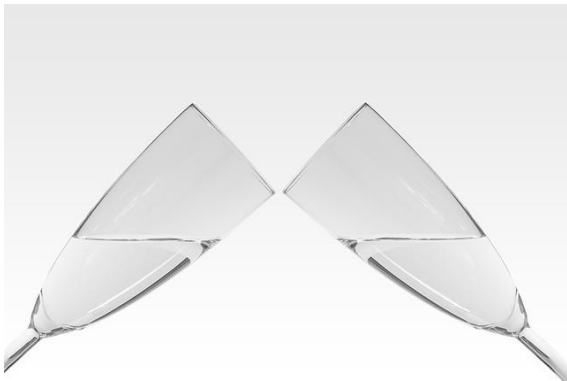
Vraag een van de tieners het verhaal van Noach te lezen uit Genesis 9:18-23



Leg uit:

Ben je wel eens trots op jezelf? Omdat je goede keuzes maakt of iets heel goed doet? Zo'n keuze geeft echt een kick en maakt je zelfverzekerd. God heeft je zo gemaakt dat er redenen genoeg zijn om trots op jezelf te kunnen zijn. Hij houdt van je. Hij wil ook dat je leeft zoals Hij het van ons vraagt. God had Noach lief, Hij redde hem en zijn gezin zelfs als enige toen de wereld overstroomde. De Bijbel is een eerlijk boek en laat ook de fouten van Noach zien. Wat hij hier deed was niet goed, maar God vergeeft hem en Noach blijft een kind van God.

Ook jij kunt goede keuzes maken als het gaat om alcohol. De kans dat jij alcohol



krijgt aangeboden via familie of vrienden is groot. Maar, wat doe je? Kies je voor het goede? Jongeren onder de 18 jaar zijn strafbaar als ze alcohol in bezit hebben. Vaak geeft alcohol, achteraf een slecht gevoel (zoals bij Noach). Je hebt dingen gezegd of gedaan die je liever niet had gedaan en je schaamt je ervoor. Slim is om goede keuzes te maken, ook als het gaat om alcohol. Laat je niet meeslepen door vrienden of onzekerheid. Wees trots op jezelf!

Keuzes maken, 10 min

Voorbereiding:

Zorg voor een flap-over of een bord en schrijf daar onder elkaar de letters K-A-T-E-R. Zorg voor pen en papier.

Doel:

Tieners verwoorden hoe zij om willen gaan met alcohol.

Vertel:

Zoals je net hebt gehoord is het maken van goede keuzes belangrijk. Hieronder vijf tips om je te helpen met kiezen.

K= Kies. Je moet kiezen of je alcohol neemt of niet. Wat kies jij en welke consequenties heeft het?

A= Alternatief: als jij er niet voor kiest, wat neem je dan als alternatief?

T= Te jong: officieel mag je volgens de Nederlandse wet pas alcohol drinken als je 18 jaar of ouder bent. Waar hoef je niet bang voor te zijn als je alcohol afwijst?

E= Eerlijk: ben jij eerlijk tegenover je ouders? Probeer afspraken met hen te maken.

R= Realiteit: drinken nu is misschien stoer, leuk of lekker, maar het heeft negatieve effecten op je hersenen en lichaam. Kies jij voor de consequenties op korte of lange termijn?

Activiteit:

- Maak kleine groepjes
- Geef alle tieners een blad en een pen
- Vraag hen de letters K-A-T-E-R op te schrijven en vraag hen persoonlijk te reageren op iedere vraag, zie hierboven.
- Bespreek met elkaar wat ze hebben opgeschreven.
- Vraag de tieners wat het lastig maakt om nee te zeggen tegen alcohol.

Cocktail maken, 15 min

Doel:

De tieners ervaren dat ook niet alcoholische dranken interessant en lekker kunnen zijn.

Activiteit:

Op de website happydrinks.nl vind je recepten.

1.3 Programma voor 16 jaar en ouder

Tips vooraf:

Je kunt dit onderwerp ook goed vorm geven door een ervaringsdeskundige te vragen, iemand die verslaafd is geweest. Let wel op dat je niet alleen luistert naar die persoon, maar ook dat je met de groep in gesprek blijft.

Jongeren vinden het leuk om verantwoordelijkheden te krijgen. Je kunt alle opdrachten ook door jongeren zelf laten voorbereiden.

Ga jongeren die drinken niet veroordelen, zij weten zelf ook heel goed dat dronken zijn niet slim is. Luister naar ze en vraag open, eerlijk en nieuwsgierig naar het waarom.

Signaleer je een alcoholprobleem bij een van de jongeren of in zijn familie/vriendengroep, neem dan gerust contact op met één van de organisaties uit Bijlage 1.

Uitnodiging en filmpje maken

Nodig jongeren uit voor deze avond en vraag twee jongeren, een week voordat je dit onderwerp gaat behandelen een filmpje te maken van alcoholgebruik in hun omgeving.

Starter 1, 10 min

Voorbereiding:

- Zorg voor beamer en laptop waarmee je het filmpje van de jongeren kunt afspelen.

Doel:

Jongeren hebben zicht op het alcoholgebruik in hun omgeving.

Activiteit:

Bekijk het filmpje of de filmpjes die de jongeren hebben gemaakt. Bespreek of ze dit herkennen en wat in hun omgeving anders is.

Starter 2, 15 min

Voorbereiding:

Vraag twee jongeren een quiz te maken over alcohol, ze kunnen hierbij gebruik maken van de Werkbladen 1b en 1c waar vragen en feiten staan over alcohol. Ook kunnen de websites van Bijlage 1 gebruikt worden.



Doel:

Door middel van een spel de kennis van jongeren over alcohol testen.

Activiteit:

De quiz kan op allerlei manier gespeeld worden.

- Een persoonlijke quiz, 1 punt per goede vraag, degene met de meeste punten is winnaar.
- In groepjes een vragenlijst geven, per groepje de vragenlijst inleveren, groepje met meeste punten is winnaar.
- In drietallen de quiz per vraag laten beantwoorden, heb je als groepje meer dan drie fouten dan kun je niet meer mee doen met de quiz. Drietal dat langste blijft is winnaar.

In gesprek, 20 min

Doel:

Jongeren delen wat hun ervaring met alcohol is.

Activiteit:

- Ga in groepjes uit elkaar.
- Bespreek de volgende vragen aan de hand van de feiten:

Laat jongeren de volgende cijfers zien:

- 46% van de jongeren tussen de 12 en 16 jaar op de reguliere middelbare scholen heeft weleens alcohol gedronken.
- 80% van de 16 jarige jongeren heeft weleens alcohol gedronken. Hiervan is 45% weleens dronken geweest.

- van de jongeren die tijdens het onderzoek de afgelopen maand had gedronken, had 75% gedaan aan binge drinken (dat is meer dan 5 glazen alcohol binnen 2 uur). Dit is fors meer geworden, in 2011 was dit 64%.
Het meest gedronken wordt: bier en gemixte dranken.

Vragen:

1. Drink jij weleens alcohol en wat drink je dan het liefst?
2. Hoe vaak en hoeveel drink je?
3. Jongeren drinken alcohol om vier redenen:

- omdat ze het lekker vinden.
- om zich goed te voelen
- het is een statussymbool
- om mee te doen met anderen.

Welke van de vier is denk je de belangrijkste en waarom? Herken jij je in 1 van de redenen?

Laat jongeren ook de onderstaande cijfers zien:

- Van de jongeren die alcohol drinken, drinkt 44% de meeste alcohol thuis.
- Van de scholieren die alcohol drinken, geven jongens daaraan gemiddeld 67 euro per maand uit en meisjes 39 euro per maand.
- In 2014 werden 783 jongeren onder de 18 jaar in een ziekenhuis opgenomen na overmatig alcoholgebruik. Het betrof in 545 gevallen ernstige alcoholvergiftigingen ("comadrinken").

Vragen:

1. Hoe denk jij over dronken zijn?
2. Hoe reageer jij als een van jouw vrienden/vriendinnen teveel drinkt?
3. Wat vind je van de uitspraak: Als je teveel alcohol drinkt, ken je gewoon je grenzen niet?

Bron: *Nationale drug monitor, 2013*

Bijbelpraatje, 8 min

Doel:

Jongeren aanmoedigen keuzes te maken waar ze trots op kunnen zijn.

Lees:

Laat een van de jongeren Genesis 9:20-23 lezen.

Vertel:

Noach werd boer, plantte een wijngaard en maakte wijn. Op een dag was hij dronken en lag naakt in zijn tent. Zijn zoon Cham bemerkte dat en vertelde het zijn broers. Toen zij dat hoorden pakten Sem en Jafeth een mantel, liepen achteruit hun vaders tent in en bedekten zijn naakte lichaam met de mantel. Zij keken de andere kant op, terwijl zij dit deden.
God heeft erg Zijn best gedaan toen hij de



mens maakte. Hij mag trots zijn op het resultaat: dat ben jij! Maar kun je ook trots zijn op jezelf? Hij maakte ons, zodat wij iets moois van ons leven zouden maken. Vaak genoeg gebeuren er dingen die niet leuk zijn. Slechte cijfers, weinig echte vrienden, je ouders die gaan scheiden. Dan wil je niets liever dan de realiteit even vergeten. Bijvoorbeeld met behulp van alcohol. Het leidt er vaak toe dat je dingen gaat doen waar je je achteraf voor schaamt. Net als Noach. Dat is een slecht gevoel: wat gebeurd is, is gebeurd en je kunt het niet meer terugdraaien. Had ik er van tevoren maar aan gedacht....
Ben je wel eens trots op jezelf? Omdat je goede keuzes maakt of iets heel goed doet? Dat geeft een kick, maakt je zelfverzekerd. God heeft je zo gemaakt dat je reden genoeg hebt om trots op jezelf te kunnen zijn. Maar pas op dat je dat niet verpest! Maak daarom ook goede keuzes



als het gaat om alcohol. Laat je door niemand meeslepen en doe wat je zelf echt wilt. Dus geen dingen waar je achteraf spijt van krijgt. Wat ook de reden is waarom je drinkt.

Bijbelgesprek, 15 min

Voorbereiding:

- Zorg voor Bijbels
- Print de uitleg en vragen die staan bij kopje activiteit uit.
- Je kunt het onderstaande Bijbelgedeelte en de vragen ook van te voren naar de jongeren sturen, zodat ze zich alvast kunnen voorbereiden.

Doel: Jongeren begrijpen dat God je leven echt inhoud geeft, in tegenstelling tot alcohol.

Activiteit:

- Verdeel de groep in groepjes van max. 5 personen.
- Laat de jongeren Efeziërs 5:15-18 lezen, kan via hun telefoon of uit de Bijbel.
- Laat ze de uitleg lezen, ga in op onduidelijkheden of vragen.

Uitleg:

In dit Bijbelgedeelte worden we opgeroepen om ons verstandig te gedragen. Er wordt gewaarschuwd dat we niet teveel moeten drinken. God wil ons vullen, niet met drank, maar met Zijn Geest. Zijn Geest laat je sprankelen. De Geest vult je juist vol liefde. Een hele andere inhoud dan drank. God wil je ook niet helpen vergeten, maar wel helpen. Hij

is ook degene waar je je problemen echt aan kwijt kunt. Hij geeft je leven nut en doel. Teveel drank en een drankverslaving kan jouw leven en dat van de mensen om je heen uiteindelijk vernietigen. God geeft je leven echt inhoud.

Vragen:

De Bijbel is een eerlijk boek. Het vertelt over fouten van mensen (Noach), maar vertelt ook hoe God wil dat wij ons leven inrichten als wij Hem kennen.

- Hoe denk jij dat God wil dat je je leven inricht?
- Hoe vind je het dat de Bijbel ook tips geeft voor drankgebruik?
- Hoe vind je het dat Gods Geest ons wil vullen?
- Zou je willen dat dit gebeurde?

Bidden:

Bid in deze groepjes met elkaar, sta in het gebed stil bij de vragen, moeilijkheden en blijde dingen die tijdens het gesprek naar voren zijn gekomen. Je kunt ook jongeren vragen zelf te bidden.

Cocktail maken, 15 min

Doel:

De jongeren ervaren dat ook niet alcoholische dranken interessant en lekker kunnen zijn.

Activiteit:

Op de website happydrinks.nl vind je recepten.

Werkblad 1a

Stellingen bij kennistest (10-12 jarigen)

1. In een klein glaasje wodka zit meer alcohol dan in een glas bier.

Antwoord: Fout, in een standaard glas bier zit evenveel alcohol als in een standaard glas wodka.



2. In een booster (zoals red bull) zit geen alcohol.

Antwoord: Goed, wel zitten er oppeppende stoffen zoals cafeïne en guarana in.

3. Onder de 16 jaar kun je al in coma raken van 5 glazen bier.

Antwoord: Goed, voor meiden is dit vijf glazen voor jongens wordt gezegd negen glazen, het gaat hier dan om jongeren die niet gewend zijn alcohol te drinken.

4. Bier veroorzaakt slijtage van het tandglazuur.

Antwoord: Fout, mixdrankjes veroorzaken slijtage van het tandglazuur.

5. Een korsakovpatient is iemand die lijdt aan ernstig geheugenverlies, dit komt door gebruik van cannabis en wiet.

Antwoord: Fout, komt door alcohol in combinatie met ongezond eten.

6. Je bent strafbaar als je onder de 18 jaar bent en met alcohol bijv. een flesje bier op straat loopt.

Antwoord: Goed. Dit is sinds januari 2014.

Werkblad 1b

Vragen bij kennistest (12-15 jarigen en 16 jaar en ouder)

1. Waar zit de meeste alcohol in: in een glaasje wodka of in een glas bier?

- A. In een standaardglas bier, wijn of sterke drank zit evenveel alcohol
- B. In wodka, omdat het sterke drank is
- C. In bier, omdat een glas bier veel groter is dan een borrelglaasje

Goede antwoord: A

2. Hoeveel procent alcohol zit er in een pre-mix (alcoholhoudende mixdranken, zoals Baccardi-Breezer, Funky Fog, Silver Lion, Tucano, Margarita)

- A. 5,6 %
- B. 6,5 %
- C. 10 %

Goede antwoord: A

3. Wat is een black-out als gevolg van het drinken van alcohol?

- A. Even flauw vallen
- B. Vergeetachtigheid door dronkenschap
- C. Tijdelijke hersenstoornis door te veel drinken

Goede antwoord: C

4. Welke drankjes veroorzaken slijtage van het tandglazuur?

- A. Water, thee
- B. Mixdrankjes
- C. Bier

Goede antwoord: B

5. Een korsakovpatient is iemand die lijdt aan ernstig geheugenverlies en andere handicaps als gevolg van:

- A. Intensief alcoholgebruik in combinatie met slecht eten
- B. Een 'bad' trip
- C. Het drinken van zuiver alcohol

Goede antwoord: A

6. Sinds januari 2014 mag een jongere onder de 18 jaar geen alcohol meer kopen en ook niet meer in het bezit zijn van alcohol. Sinds januari 2014 mag je als je onder de 18 jaar bent geen:

- A. Alcohol bij je hebben, wanneer je op een plein of op de straat bent
- B. Alcohol aanbieden aan jongeren onder de 18 jaar, ook niet thuis.
- C. Geen sterke alcoholische dranken, zoals wodka meer kopen, zwakke alcoholische dranken zoals bier, mag wel.

Goede antwoord: A

Werkblad 1c

Feiten over alcohol (voor 10-12 jarigen, 12-15 jarigen en 16 jaar en ouder)



1-3 glazen (0 – 0,5 promille): Ontspannen – ontremd – vrolijk

Je polsslag en ademhaling versnellen. Je krijgt een warm gevoel.

Smaak, reuk en gezichtsvermogen gaan achteruit en je voelt minder pijn. Je eetlust neemt toe en je moet vaker plassen.



3-7 glazen (0,5 – 1,5 promille): Aangeschoten – tipsy

Stemming en gedrag veranderen duidelijk. Je overschat jezelf. Je geheugen, reactiesnelheid en coördinatie verminderen en het beoordelen van situaties gaat moeilijker. Links en rechts van je gezichtsas neem je steeds minder waar.



7-15 glazen (1,5 – 3 promille): Zat – dronken

Alle eerder genoemde effecten versterken. Ook ga je je overdreven emotioneel gedragen en je zelfkritiek verdwijnt. Je gezicht wordt rood, zwelt op en je pupillen vergroten. Je kunt misselijk worden en braken.



15-20 glazen (3 – 4 promille): Laveloos

Je zintuigen verdoven en je bent in de war en afwezig; wat je hoort en ziet dringt nauwelijks tot je door.



20-25 glazen (4 promille en hoger): Knock-out

Je ademhaling en polsslag vertragen zo sterk dat je in coma kunt raken en zelfs kunt overlijden: je ademhaling stopt of je krijgt een hartstilstand.

2

Programma's voor volwassenen

Wij hopen dat dit thema u aan het denken zet. Wij hopen zelfs dat het u in beweging zet om breed in uw gemeente na te denken over het omgaan met alcohol. Ervaring leert dat onderwerpen vaak het beste tot hun recht komen, wanneer in verschillende geledingen van een gemeente hierover gesproken en nagedacht wordt.



Daarom bieden wij u naast de programma's voor jongeren, ook programmaopzetten aan die geschikt zijn voor volwassenen. Ze zijn bedoeld als handvat om het onderwerp "Nuchter over Alcohol" ook thuis, op kringen en op vergaderingen aan de orde te stellen.

De programma-opzetten zijn slechts suggesties. U kunt daar afhankelijk van de groep waarin u dit aan de orde wilt stellen, ook onderdelen van gebruiken.

Voor het effect in uw gemeente is het aan te bevelen het onderwerp in verschillende geledingen, maar wel in een zelfde periode aan de orde te stellen.

Mocht u op uw kring of vereniging dit onderwerp graag aan de orde willen stellen, maar er zelf niet helemaal uitkomen of extra input wensen, dan kunt u met de HSJJ contact opnemen voor extra informatie. Ook zijn er mogelijkheden om een dergelijke avond door ons in overleg te laten verzorgen.

2.1 Thuis over alcohol praten

1. De natuurlijke momenten gebruiken

De kunst van dingen thuis aan de orde stellen, is heel vaak "het gebruiken van natuurlijke momenten". Speciaal gaan zitten om het ergens over te hebben werkt vaak averechts.

Om te beginnen adviseren we dan ook, om in ieder geval op het onderwerp in te gaan als het op een natuurlijke manier aan de orde komt. Wanneer uw tiener een verhaal vertelt over een leeftijdsgenoot die zo ontzettend dronken geweest is, is de kans groot dat hij of zij aan het aftasten is hoe u zou reageren in zo'n situatie. Reageer op dat moment, en duik niet weg voor het gesprek over het onderwerp. En doe dat dan niet zomaar kaal veroordelend, maar probeer te polsen of uw tiener zicht heeft op de vraag hoe jongeren tot zulk gedrag komen. De achterliggende oorzaken geven dikwijls een betere insteek voor een gesprek dan het zomaar veroordelen van het gedrag.

Bijvoorbeeld het omgaan met groepsdruk kan een grote rol spelen. Dan heeft uw tiener er meer aan als u met hem/haar praat over zijn plaats en rol in de groep, dan dat u zegt dat hij niet dronken thuis hoeft te komen.

Maar ook het algemeen welbevinden van een tiener kan een belangrijke rol spelen. Wie in zijn puberteit weinig zin en doel in het leven ziet, is sneller geneigd tot allerlei vormen van excessief gedrag. Ook dat kan onderwerp van gesprek met uw tiener zijn. Wanneer overmatig alcoholgebruik in strijd is met de eigen doelen van uw tiener (b.v. sporten), heeft u meer kans op invloed, dan wanneer het in strijd is met uw doelen (b.v. "wat zullen de burens wel niet zeggen").

Wanneer uw tiener een positieve houding ten opzichte van kerk en geloof

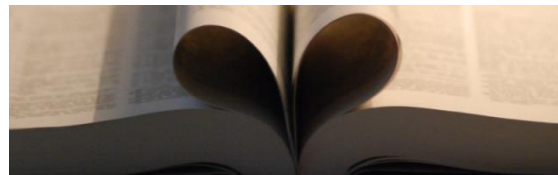
heeft, kunt u uiteraard ook vanuit dat perspectief alcoholgebruik belichten. "Gaat het daar in de Bijbel ook wel eens over, over alcohol?" (Zie Werkblad 2.3) Bedenkt u zich echter dat als uw tiener in een fase zit waarin hij negatief is over kerk en geloof, het belichten van het onderwerp vanuit dit perspectief juist naar twee kanten averechts kan werken.

2. Informatie geven

Informatie is overal in grote mate voorhanden. Maar jongeren hebben niet vanzelf de neiging om de juiste informatie tegen te komen. Hierin kunt u sturen door bijvoorbeeld na zo'n gesprek websites met goede informatie aan te bevelen. Bij voorkeur in een mailtje of appje met daarin een directe link, zodat ze gelijk door kunnen klikken. Suggesties vindt u in Bijlage 1. Neem vervolgens ook de moeite om nog eens te vragen of ze ook gekeken hebben en wat ze ervan vonden.

Maar ook in het gesprek zelf kunt u natuurlijk al informatie kwijt. En natuurlijk kunt u eerst eens polsen wat uw jongere al over alcohol weet. Zowel vragen van "de Quiz" (Werkblad 2a, niet als quiz afnemen a.u.b.) als de informatie van Werkblad 2b kunnen daarbij helpen.

3. Toch een moment creëren.....



Hoewel het gebruiken van natuurlijke momenten het belangrijkste is, kan het toch goed zijn om ook een moment te creëren waarop u het over dit onderwerp wilt hebben.

Als u gewend bent aan tafel uit de Bijbel te lezen, kan dat een mooi aanknopingspunt zijn. Suggesties voor Bijbelgedeelten vindt u in Bijlage 2c. Naast deze gedeelten kunt u ook nog aan Genesis 9:20-23 (verhaal over de dronken Noach) en aan Spreuken 23:29-35 (een beeldende beschrijving van dronkenschap) denken.

Positief over alcohol wordt gesproken bij de bruiloft te Kana (Joh. 2) en in het advies van Paulus aan Timotheüs (1 Tim. 5:23).

Al deze gedeelten kunnen een goede aanleiding zijn, om thuis met uw kinderen over alcoholgebruik te praten, en het laat daarnaast ook nog eens zien hoe zeer de Bijbel met ons dagelijks leven te maken heeft.

4. Ten slotte: Uw voorbeeldfunctie

Hoe u ook met uw kinderen het gesprek over alcohol aangaat, weest u zich ervan bewust dat uw eigen gedrag met betrekking tot alcohol voor uw kind altijd "meeklinkt" in het gesprek. We kunnen niet opvoeden zonder over onszelf na te denken en het over onszelf te hebben.

Ouders hebben natuurlijk op allerlei gebied een belangrijke voorbeeldfunctie voor hun kinderen. Zo ook op dit gebied. En dat wil juist niet zeggen dat u zich beter moet voordoen dan u bent. Juist een open gesprek over vragen die zowel u als uw kind beantwoorden, kan behulpzaam zijn om het onderwerp bespreekbaar te maken.

Wees dus ook bereid om richting uw kinderen zelf vragen op te roepen en te beantwoorden. Wanneer dronk u voor het eerst alcohol? Hoe vond u het toen smaken en waarom deed u het eigenlijk? Wat voor rol heeft alcohol nu in uw leven, en heeft uw geloof daar nog iets

mee te maken? En heeft u zelf eigenlijk ook negatieve ervaringen met alcohol?

Op die manier wordt een gesprek spannend, voor zowel ouders als kinderen.

2.2 Programma voor een opvoedings- of Bijbelkring

Afhankelijk van de tijd die u heeft, kunt u ervoor kiezen om niet alle onderdelen uit te voeren. Minimale onderdelen zijn in ieder geval: 1, vervolgens 2 of 3, en daarna 4, 5 of 7. Als u alle onderdelen wilt uitvoeren, kunt u overwegen om het programma over twee avonden te spreiden.

1. Praktische informatie geven

Geef de groep eerst informatie over alcoholgebruik. Hiervoor kunt u zelf informatie verzamelen, maar u kunt ook de Werkbladen 2a (een Quiz), 2b (gevolgen van alcoholgebruik) en Bijlage 1 (handige organisaties en websites) gebruiken. Het gaat er bij deze stap allereerst om dat iedereen een beetje hetzelfde uitgangspunt heeft bij de volgende discussie en bezinning.

2. De Bijbel over alcohol

Het is goed om te laten zien hoe in de Bijbel op verschillende manieren open over alcohol gesproken wordt. Een duidelijke en nog altijd herkenbare beschrijving van een alcoholist vinden we in Spreuken 23: 29-35. Ook vinden we verhalen over de dronkenschap van Noach (Gen. 9:21) en Lot (Gen. 19:33). Positief over alcohol wordt gesproken bij de bruiloft te Kana (Joh. 2) en in het advies van Paulus aan Timoteüs (1 Tim. 5:23). Ook bij de instelling van het avondmaal en bij het Pinksterfeest (Hand. 2) wordt alcohol genoemd. Maar wel op heel verschillende manieren!

3. Bijbelstudie

Als uw kring of groep zich leent voor het houden van een Bijbelstudie vindt u in Bijlage 2.3 een aantal suggesties met vragen. 1 Korinthe 6:19 en Efeze 5:18

zullen redelijk duidelijk zijn. Maar ook onze houding tegenover de overheid (en haar regels), zoals die bij de suggestie van Romeinen 13 besproken wordt, kan in dit verband de moeite waard zijn om eens nader te bespreken.

4. Voorbeeldfunctie

Ouders hebben natuurlijk op allerlei gebied een belangrijke voorbeeldfunctie voor hun kinderen. Zo ook op het gebied van alcoholgebruik. Maar dat wil niet zeggen dat u zich beter moet voordoen dan u bent. Juist een open gesprek over vragen die zowel u als uw kind beantwoorden, kan behulpzaam zijn om het onderwerp bespreekbaar te maken. Maar u kunt dit op uw kring of vereniging rustig eerst eens "onder elkaar" proberen....
Mogelijke vragen:



1. Wanneer dronk u voor het eerst alcohol?
2. Wat voor alcohol was dat?
3. Bij welke gelegenheid?
4. Hoe vond u het smaken?
5. Is alcohol belangrijk voor u?
6. Hoeveel drinkt u gemiddeld? of Waarom drinkt u geen alcohol?
7. Wat is prettig aan het drinken van alcohol?

8. Welke negatieve ervaringen heeft u met alcohol?
9. Hoe denkt u dat God wil dat u met alcohol omgaat?
10. Wat vindt u van de manier waarop volwassenen (en de overheid) met jongeren communiceren over alcohol?
11. Wat hebben uw ouders u wat dit onderwerp betreft "meegegeven"?

5. Hoe opvoeden?

Opvoeden is meer dan regels maken en die proberen te handhaven. Sterker nog, als dat het enige is kan dat behoorlijk averechts werken. Bespreek met elkaar eens wat Efeze 6:4 hiermee te maken heeft: "En vaders, wek geen toorn bij uw kinderen op, maar voed hen op in de onderwijzing en terechtwijzing van de Heere."

Leren en vermanen (vormen en vermanen) laat zowel het positieve vormen van onze jongeren zien, als het corrigerende optreden dat soms nodig is. Bespreek met elkaar wat er gebeurd als één van de twee ontbreekt.

6. Rol van de christelijke gemeente

Bespreek met elkaar wat de christelijke gemeente zou kunnen betekenen om jongeren te leren verantwoord met alcohol om te laten gaan. Denk niet te smal. Misschien kunnen wel heel verschillende onderdelen van het gemeente-zijn hiervoor (soms) gebruikt worden.

Overweeg als u goede ideeën hierover heeft, om een brief aan de jeugdcommissie hierover te schrijven.

7. Hoe kun je hier thuis over praten met je kinderen?

Op uw kring kunt u ook Programma 2.1 (Thuis over alcohol praten) bespreken. Welke mogelijkheden zien de kringleden hiervoor. Het kan goed zijn om als u dit onderdeel met elkaar uitvoert, er een volgende keer nog eens op terug te komen om te zien hoe het bij iedereen gegaan is.

2.3 Alcohol als onderwerp in de jeugdcommissie of kerkenraadsvergadering.

"Beleidsmakers stellen de kaders, er zijn anderen die het uitvoeren en zich dus wel met de inhoud bezig houden. Bovendien schenken wij in de kerk geen alcohol, en daarmee is het beleid wel helder genoeg."

Is dit een karikatuur? Of zit hier toch veel herkenbaars in wat betreft uw gemeente?

Door middel van dit project "Nuchter over Alcohol" willen wij ook de beleidsmakers in de gemeenten uitdagen om (liefst structureel) vorm te geven aan de aandacht voor alcoholgebruik. Nog steeds te veel jongeren lopen directe of indirecte schade op door alcoholgebruik. Soms omdat ze zelf drinken, soms omdat in hun thuissituatie overmatig gedronken wordt. Met alle gevolgen van dien.

Daarom is het van belang dat vanuit de kaders gestuurd wordt op aandacht voor dit onderwerp. En dat kan niet zonder dat de beleidsmakers ook inhoudelijk betrokken zijn bij dit onderwerp.



Daarom hierbij een programma-opzet om dit onderwerp ook in een vergadering aan de orde te stellen. Wij realiseren ons dat de tijd in vergaderingen vaak beperkt is, maar vragen u toch om op een of andere wijze hier aandacht aan te besteden en hopen dat de programma-opzet u hierbij helpt. Probeer in ieder

geval de gespreksvragen met elkaar te behandelen, maar wij denken dat het de discussie helpt als u de voorgaande stappen ook zet.

Opening

Voor de opening van de vergadering kunt u één van de Bijbelgedeelten van Werkblad 2c gebruiken. Naast deze gedeelten kunt u, als u wat concreter in wilt steken, ook nog aan Genesis 9: 20-23 (verhaal over de dronkenschap van Noach) en aan Spreuken 23: 29-35 (een beeldende beschrijving van dronkenschap) denken.


Informatie geven

Gesprekken en discussies worden vaak bemoeilijkt door ongelijke informatieniveaus van de gesprekspartners. Daarom is het goed om kort informatie te geven over alcoholgebruik en de gevolgen ervan. Hiervoor kunt u misschien gegevens vanuit uw eigen gemeente gebruiken. Hoe dichterbij, hoe beter. Maar ook de algemene informatie van Werkbladen 2a en 2b kan helpen om een gelijkere uitgangspositie voor het gesprek te creëren.

Gespreksvragen

Hieronder volgen een aantal gespreksvragen die kunnen helpen om de situatie in uw gemeente ten aanzien van het omgaan met alcohol te verhelderen.

1. Wanneer alcoholmisbruik wordt gesignaleerd binnen de gemeente, via pastoraat of door andere signalen, hoe wordt dan vanuit de gemeente gereageerd en door wie?



2. Wanneer hierbij sprake is van een ouder van kinderen, is er dan ook voor deze kinderen aparte aandacht?

3. Hoe kunnen wij stimuleren dat er structureel binnen de jaarprogramma's van jeugdwerk (en/of catechese) aandacht is voor omgaan met alcohol?

4. Zijn er vanuit de gemeente mogelijkheden om ouders te ondersteunen in het opvoeden van hun kinderen met betrekking tot alcoholgebruik?

5. Weten wij in het pastoraat de juiste adressen om door te verwijzen wanneer dat nodig is? (Denk hierbij ook aan de portaalfunctie van het Centrum voor Jeugd en Gezin <http://www.cjgoldebroek.nl>)

6. Kunnen we met elkaar nog andere manieren bedenken om dit onderwerp zowel richting jongeren als ouderen binnen de gemeente aan de orde te stellen en ons omgaan met problemen te verbeteren?

Ten slotte: besluiten nemen

In deze programma-opzet kunnen uiteraard geen besluiten geformuleerd worden. Maar vergeet niet dit naar aanleiding van het gesprek in uw eigen vergadering wel te doen. Iedere stap om de schade door alcoholmisbruik te beperken is er één.

Werkblad 2a

Quiz vragen

Kende u om te beginnen de volgende cijfers?

46% van de jongeren tussen de 12 en 16 jaar op de reguliere middelbare scholen heeft weleens alcohol gedronken.

80% van de 16 jarige jongeren hebben weleens alcohol gedronken. Hiervan is 45% weleens dronken geweest.

Vanaf welke leeftijd mag je zelf bier kopen?

18 jaar

Welk orgaan breekt de alcohol in het lichaam af?

Lever

Tot welke leeftijd ontwikkelen hersenen zich door?

+/- 24 jaar

Alcoholgebruik verstoort de ontwikkeling van de hersenen. Wat zijn de mogelijke gevolgen hiervan op lange termijn, noem 2 dingen?

Verandering van gedrag, karakter, deel van de hersenen voor geheugen en leren blijft klein.

Welke lichamelijke gevolgen zijn er op lange termijn bij te veel alcohol drinken? Noem 2 dingen.

Hart- en vaatziekten, Korsakov, vervetting lever, ontsteking maagslijmvlies, schade aan hersenen.

Wat is het korsakovsyndroom?

Aandoening waarbij een gedeelte van de hersenen worden aangetast. Hierdoor ontstaat geheugenverlies. De patiënt verliest vooral het vermogen om iets nieuws te leren, terwijl vaak ook het begrip van tijd gestoord raakt. Het gedrag van de patiënt verandert. Deze kan niet meer voor zichzelf zorgen.

Hoe ontstaat het korsakovsyndroom?

Veel drinken waardoor hersenen worden aangetast. Dat zie je dus niet aan de buitenkant, het sluipt erin. Wel degelijk een gevaar voor jongeren die onder de 25 jaar veel en regelmatig drinken.

Hoeveel jongeren onder de 18 jaar komen gemiddeld per jaar in het ziekenhuis terecht met een alcoholvergiftiging?

1000

Wat doet alcohol met de groei van je lichaam? Noem 2 dingen.

Verstoort de balans in de hormonen, waardoor de rem op o.a. botontwikkeling begint. Je lichaam groeit dus niet goed door wat gevolgen heeft voor het functioneren van je lichaam, je lopen, je bewegingen, je sportprestaties.

Wat betekent de term 'kater'?

Misselijkheid, hoofdpijn en braken

Waarom drinken mensen alcohol als ze problemen hebben?

Het is een verdovende stof die je dingen even doen vergeten.

Hoe lang duurt het voordat je lichaam 1 glas alcohol heeft verwerkt?

1-1.5 uur.

Welke invloed heeft het drinken van alcohol op je schoolprestaties?

Noem 2 dingen.

Geheugen slechter, concentratie slechter, moe, minder goed presteren.
(ook met sport!)

Welke dingen ga je na het gebruik van alcohol sneller doen?

Noem 2 dingen.

Alcohol heeft een ontremmend effect. Gevoel van onzekerheid en angst neemt af, minder controle, lossier worden, dingen doen die je anders niet zou doen, zelfoverschatting, agressie.

Welk negatief gevolg kan dit vorige hebben?

Spijt van dingen die gezegd/gedaan zijn.

Waarom kun je onder invloed van alcohol eerder betrokken raken bij een verkeersongeval?

Controle en reactievermogen vermindert.

Hoeveel van de 10 agressiedelicten zijn gebeurd onder invloed van alcohol?

4 van de 10.

Waardoor loop je een alcoholvergiftiging op?

Te veel drinken in te korte tijd.

Hoe komt het dat je verslaafd raakt aan alcohol?

Gewenning van je lichaam, dat vraagt steeds meer om drank, dan kun je er niet meer afblijven moeilijk om er af te komen.

Wat zijn gevolgen van verslaafd zijn? Noem 2 dingen.

Je kunt er niet vanaf blijven. Je doet er dus alles aan om het te krijgen, ten koste van van alles. Je wilt steeds meer. (ruzie, financiële problemen, werk kwijt raken, boetes krijgen, ziek worden)

Hoeveel doden vielen er in 2012 door alcohol?

705.

Wat moet je drinken/eten als je merkt dat je teveel gedronken hebt?

Niets werkt, je lichaam heeft gewoon die 1.5 uur nodig om je lijf te verlaten.

Hoeveel slimmer word je van alcohol doordat je hersenen groter worden?

Je wordt juist dommer! Tijdelijk zwellen je hersenen. De kans is juist groter dat hierdoor hersencellen dood gaan, zodat je minder slim wordt.

(Deze quiz is afgestemd voor gebruik op een tienergroep, maar de informatie is ook te gebruiken in andere groepen.)

Werkblad 2b

Gevolgen alcoholmisbruik

De gevolgen van alcoholmisbruik, zeker wanneer hier op jonge leeftijd sprake van is, zijn groot. Hieronder staan zichtbare en onzichtbare gevolgen op korte en lange termijn genoemd.

Korte termijn

Zichtbaar

Slecht(er) geheugen

Minder concentratie

Moe

Je tètè gaan voelen, dingen doen die je eigenlijk niet wilt doen, of anders nooit zou doen

Reactievermogen verminderd

Agressie / ruzie

Kater / lichamelijk ongemak

Black-out

Alcoholvergiftiging

Toename lichaamsgewicht

Problemen met mensen vanwege gedrag (ouders/vrienden)

Mogelijke verkeersboetes

Ongelukken

Frustratie

Onzichtbaar:

Verstoring hersenontwikkeling

Botontwikkeling geremd door verstoring hormoonbalans

Financiële problemen (alcohol is duur)

Lange termijn

Zichtbaar:

Verandering gedrag / karakter

Lagere schoolprestaties / baankansen / sportprestaties

Korsakov

Verslaving, met alle gevolgen van doen

Problemen met mensen vanwege gedrag (ouders/vrienden)

Onzichtbaar:

Afbraak van de lever

Verhoogde kans op kanker

Hartaandoeningen

Werkblad 2c

De Bijbel open

1 Korinthe 6: 19

Of weet u niet, dat uw lichaam een tempel is van de Heilige Geest, Die in u is en Die u van God hebt ontvangen, en dat u niet van uzelf bent? 20 U bent immers duur gekocht. Verheerlijk daarom God in uw lichaam en in uw geest, die van God zijn. (HSV)

- 1 Waarmee wordt je lichaam vergeleken?
- 2 Wat moet je met dat lichaam doen?
- 3 Hoe kun je dat het best doen?
- 4 Wat betekent dat voor de manier waarop je met alcohol om moet gaan? Denk hierbij aan de gevolgen die drinken heeft.

Romeinen 13: 1

Ieder mens moet zich onderwerpen aan de gezagsdragers die over hem gesteld zijn, want er is geen gezag dan van God, en de gezagsdragers die er zijn, zijn door God ingesteld 2 zodat hij die zich verzet tegen het gezag, tegen de instelling van God ingaat, en wie daartegen ingaan, zullen over zichzelf een oordeel halen. (HSV)

- 5 Naar wie moet je volgens dit Bijbelgedeelte luisteren?
- 6 Waarom moet je naar hen luisteren?
- 7 Welke wet is er voor het kopen en gebruiken van alcohol?
- 8 Waarom is deze wet ingevoerd?
- 9 Bedenk eens allerlei redenen om dit gebod te overtreden.
- 10 Noem eens dingen op waarom het wijs is om je aan deze Bijbeltekst te houden.

Efeze 5: 18

En word niet dronken van wijn, waarin losbandigheid is, maar word vervuld met de Geest, (HSV)

- 11 Tegenover ieder 'doe-niet' in de Bijbel staat vaak iets positiefs dat je hiervoor in de plaats kunt zetten. Wat is het positieve aan 'in plaats van dronken worden', 'vervuld worden met de Geest'?

Bijlage 1

Handige organisaties en websites

Organisaties die je meer informatie kunnen geven over de gevolgen van alcohol gebruik en wat je moet doen als je een alcoholprobleem signaleert.

Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG)

Callunastraat 15
8091 VV Wezep
T: 038-7999008
www.cjgoldebreek.nl

Tactus, verslavingszorg

Dr. Stolteweg 58
8025 AX Zwolle
T: 088 382 28 87
www.tactus.nl

Terwille verslavingszorg, geloof in vrijheid (christelijke organisatie)

Postbus 1497
9701 BL Groningen
T: 050 - 311 6226
www.terwille.nl

Hervormde Stichting voor Jeugd- en Jongerenwerk (HSJJ)

Cor Jan Kolijn	Marissa Fikse
Oranjeboomlaan 6	Bloemendaalseweg 12
8091 BW Wezep	8166 JX Emst
T: 038-3758097	T: 06-44123213
M: c.j.kolijn@wxs.nl	M: info@hsjj.nl
www.hsjj.nl	www.hsjj.nl

Youth for Christ (YfC)

Hoofdstraat 260
3972 LL Driebergen
T: 0343-515744
M: info@yfc.nl of irma.ligtenberg@yfc.nl
www.yfc.nl

Websites die je meer informatie kunnen geven over (de gevolgen van) alcoholgebruik

<http://www.alcoholinfo.nl/publiek> (Trimbos Instituut)
<http://www.gezondheidsplein.nl/dossiers/alcoholverslaving/item42719>
<http://www.alcoholdebaas.nl/Feiten/Probleemdrinker-.aspx>
<http://www.dehoop.org/45729/bijbelse-leefregels-voor-alcoholgebruik>
<http://www.stap.nl>
<http://ikpas.nl> (project om 40 of 30 dagen geen alcohol te drinken)
<http://www.uwkindenalcohol.nl/wat-kun-je-doen> (voor ouders)

Bijlage 2

Signalering – Herkennen van een alcoholprobleem

Een alcoholprobleem is er niet van de een op de andere dag, maar verslaving aan alcohol is iets wat geleidelijk ontstaat. Er is sprake van alcoholmisbruik als iemand voortdurend overmatig alcohol gebruikt, ongeacht de omstandigheden.

Iemand kan geestelijk of lichamelijk verslaafd worden aan alcohol. Bij geestelijke afhankelijkheid is sprake van een gevoel dat men niet meer kan functioneren zonder alcohol. Bij lichamelijke afhankelijkheid protesteert het lichaam als gestopt wordt met drinken. Dit protest kan zich bijvoorbeeld uiten in ontwenningssverschijnselen (hoofdpijn, zweten, prikkelbaarheid, etc.) of tolerantie (er is steeds meer alcohol nodig om hetzelfde effect te bereiken).

Het herkennen van een alcoholprobleem is lastig, dit gezien het eerder genoemde gegeven dat het iets is wat geleidelijk ontstaat, maar ook omdat mensen die verslaafd zijn aan alcohol dit vaak erg goed kunnen verbergen vanwege schaamte.

Toch zijn er een aantal aanwijzingen te geven voor problematisch alcoholgebruik:

- Er wordt alcohol gedronken om te kunnen ontspannen of om in een andere stemming terecht te komen.
- Men heeft niet genoeg aan 1 of 2 glazen alcohol, en zoekt vaak situaties op waar alcohol gedronken wordt.
- Er kan niet gestopt worden met het drinken van alcohol, men slaagt hier niet in of krijgt last van ontwenningssverschijnselen wanneer wel gestopt wordt.
- Stiekem drinken en vaak naar drank ruiken (of dit verbergen door kauwgum te eten).
- Liegen over alcoholgebruik, verstoppen van drank, verzinnen van smoesjes wat betreft opvallend gedrag.
- Ruzie met partner of gezinsleden over alcohol.
- Verwaarlozen van hobby's en sociale contacten.
- Fouten maken op het werk of verzuimen (verantwoordelijkheden verwaarlozen).
- Vaker onder invloed van alcohol deelnemen aan het verkeer (roekeloos gedrag).

Bij herkenning van een alcoholprobleem is het belangrijk om te realiseren dat het mogelijk is dat de omgeving iemand met een alcoholprobleem soms kan helpen zijn/haar probleem in te laten zien en ook helpen om er vanaf te komen. Dit is echter vaak heel moeilijk. In eerste instantie zal iemand met een alcoholprobleem het probleem namelijk ontkennen. Het is dan belangrijk dat er openhartig van gedachten wordt gewisseld; verbieden van alcohol of dreigementen hebben een averechts effect. Het is belangrijk om er achter te komen wat de achterliggende problemen zijn van het alcoholgebruik, en vervolgens te kijken of hier iets aan gedaan kan worden.

Vanwege de complexiteit van het probleem is het goed om in een dergelijk geval advies te vragen van professionals (zie Bijlage 1). Zij kunnen dan meedenken en bijdragen in het bieden van de meest geschikte hulp.