

STICHTING

voorkom!

VERSLAVINGSPREVENTIE

lesbrief drugs



JOINTJE?

**DAT MAAK IK
ZELF WEL UIT!**



inhoud lesbrief drugs



LES 1: KENNISMAKING MET DRUGS	3
VERSLAVING IN NEDERLAND	3
SOORTEN DRUGS	3
GEWENNING	5
GEESTELIJKE VERSLAVING	5
LICHAMELIJKE VERSLAVING	5
ONTHOUDINGSVERSCIJNSELEN	5
LES 2: OORZAKEN EN GEVOLGEN	6
OPDRACHT	7
FABELS & FEITEN	8
MORE HOPE WITHOUT DOPE	10
LIEVER BRAAF DAN SLAAF	11
BEWERINGEN OVER DRUGS	12
TEST JEZELF	13
INFO	14
EN NU VERDER...?	15

COLOFON: LESBRIEF T.B.V. DRUGSPREVENTIEPROJECT 'DAT MAAK IK ZELF WEL UIT!' VOOR VOORTGEZET ONDERWIJS. ONTWIKKELD DOOR STICHTING VOORKOM! TE HOUTEN.

© 2010 STICHTING VOORKOM! PREVENTIEVE VOORLICHTING OVER ALCOHOL, DRUGS, GOKKEN, ROKEN EN INTERNET VANUIT EEN CHRISTELIJKE LEVENSVISIE.

les 1: kennismaking met drugs



PREVENTIE IS GERICHT OP KENNIS - HOUDING - EN GEDRAG. DEZE ZIJN NIET LOS TE KOPPELEN, WANT ACHTEREENVOLGENS BEÏNVLOEDEN ZIJ ELKAAR. DEZE EERSTE LES OVER DRUGS IS SLECHTS EEN KENNISMAKING. HOEWEL HET MISSCHIEEN VOOR JE GEVOEL EEN WAT DROGE STOF IS, HOPEN WIJ DAT JE IETS MET DE VERWORVEN KENNIS ZULT GAAN DOEN. WIJ HOPEN DAT HET JE HOUDING EN TENSLOTTE LATER JE GEDRAG POSITIEF ZAL BEÏNVLOEDEN.

VERSLAVING IN NEDERLAND

Het is heel goed mogelijk dat je het gevoel hebt dat het onderwerp verslaving erg ver van je af staat, omdat je naar je gevoel nooit met verslaafden te maken hebt.

Hieronder geven wij een overzicht van de verslavingsproblematiek in ons land. Als je dit tot je door laat dringen, staat verslaving dichterbij dan je denkt!

Heroïne	± 32.000	verslaafden
Alcohol	± 1.200.000	risicodrinkers (meer dan 4 glazen per dag)
Medicijnen	± 350.000	alcoholisten
	± 500.000	medicijnverslaafden
Cocaïne	± 55.000	cocaïneverslaafden
X.T.C.	± 40.000	gebruikers
Speed	± 21.000	gebruikers
Gokken	± 76.000	risicogokkers (1/4 deel van het inkomen)
	± 40.000	gokverslaafden
Paddo's	± 50.000	gebruikers
Cannabis	± 408.000	hasj en wietgebruikers
Tabak	± 3.500.000	tabaksrokers



SOORTEN DRUGS

Je zou kunnen denken: "Drugs zijn drugs" en ze allemaal op één grote hoop kunnen gooien. Vergeet het maar! Er zijn heel wat verschillende soorten drugs op de markt, die in drie groepen zijn in te delen. We zullen deze drie groepen beknopt bespreken.

CENTRAAL ZENUW-STESEL

Opwekkende Middelen

Speed
Cocaïne
XTC

PEPPEN JE OP

Hallucinogene Middelen

Cannabis (Hasj/wiet)
Paddo's
LSD

BRENGEN JE IN EEN DROOMWERELD

Verdovende Middelen

Opium
Morfine
Heroïne
Alcohol
GHB

KALMEREN EN VERDOVEN JE

1 OPWEKKENDE OF STIMULERENDE MIDDELEN

Hieronder vallen: cafeïne, nicotine, cocaïne en amfetaminen (of wekaminen). Al deze middelen stimuleren ons centrale zenuwstelsel. Je wordt er als het ware door opgepept. Er zijn zeer grote verschillen tussen bovengenoemde middelen. Cafeïne is lang niet zo krachtig als amfetaminen (speed) of cocaïne. Wie speed gebruikt, wordt ineens klaar wakker en kan voor korte tijd grote prestaties verrichten. Je raakt uitgeput, zonder dat je het zelf merkt. Ook verdwijnt de eetlust, waardoor het lichaamsgewicht afneemt. Van langdurig gebruik wordt men rusteloos, slapeloos, geprikkeld etc.



2 HALLUCINOGENEN

Dit zijn bewustzijnsveranderende stoffen. Wie deze middelen gebruikt (marihuana, hasj, paddo's, LSD), hoort, ziet en voelt soms wonderlijke en onwerkelijke dingen. We noemen dit hallucinaties. Het begrip tijd en ruimte valt weg. De één wordt spraakzaam, soms wat lacherig, de ander wordt erg traag. Meestal verandert het concentratievermogen, dus óók de zin en het vermogen om te studeren. Men ervaart dit als één van de negatieve gevolgen. Onderzoek richt zich voornamelijk op de werking van THC (de werkzame stof in hasj en wiet), met betrekking tot aantasting van de hersenen, de voortplantingsorganen en het immuunsysteem.



3 VERDOVENDE MIDDELEN

Onder verdovende middelen rangschikken we niet alleen opiaten (zoals opium, morfine, heroïne en methadon), maar ook slaapmiddelen, kalmerende middelen, snuifmiddelen en alcohol. De naam van deze groep zegt het al: deze middelen verdoven ons centrale zenuwstelsel. Na gebruik van verdovende middelen voel je je rustig. Angsten en pijnen verdwijnen of worden minder. Vooral de opiaten, waarvan heroïne de bekendste is, zijn zeer gevaarlijk. Zij hebben een sterk verslavende werking, zowel geestelijk als lichamelijk. Wanneer men wil stoppen met gebruik, krijgt men ernstige lichamelijke klachten. Dit zijn de zogenaamde onthoudingsverschijnselen. Onbekend bij velen is, dat alcohol ook in de groep 'verdovende middelen' thuis hoort. Weinigen weten dat alcohol behoort tot de gevaarlijkste drugs. Alcohol brengt immers schade aan de lever, hersenen en andere tere organen. Wie meer dan vier glazen per dag drinkt, behoort tot de groep probleemdrinkers. In Nederland zijn dit al meer dan 1,2 miljoen mensen. Deze mensen zullen hiervan zeker vroeg of laat ernstige lichamelijke of maatschappelijke problemen ondervinden.



HARD- EN SOFTDRUGS

Er wordt vaak gesproken over hard- en softdrugs. Met de harddrugs bedoelt men dan meestal de opiaten en met softdrugs hasj en marihuana (wiet). Men zegt dan dat de softdrugs veel minder gevaarlijk zijn dan de harddrugs. Toch weten de onderzoekers nog lang niet precies hoe gevaarlijk de softdrugs nu eigenlijk zijn. Het zou daarom heel erg moeilijk zijn om de bovengenoemde drie groepen te verdelen in soft- en harddrugs. Aan alle drugs zijn immers gevaren verbonden! Ergens een lijn trekken tussen soft- en harddrugs willen wij daarom niet.

GEWENNING

Onder gewenning verstaan wij dat het lichaam van de gebruiker zich aan het middel aanpast, zodat steeds hogere doseringen van de drug nodig zijn om het gewenste effect te verkrijgen.

GEESTELIJKE VERSLAVING

Dit betekent dat je denkt dat je niet zonder dat genotmiddel kunt. Het leven zonder dat middel is dan moeilijk voor te stellen. Het ontstaan van geestelijke afhankelijkheid heeft met de gebruiker te maken en zijn of haar persoonlijke situatie. Het risico om geestelijk verslaafd te raken is bij alle genotmiddelen aanwezig. De praktijk wijst echter uit dat het ene genotmiddel minder tot geestelijke afhankelijkheid leidt dan het andere. De oorzaak hiervan is niet bekend.

LICHAMELIJKE VERSLAVING

Dit betekent dat je lichaam niet meer zonder het middel kan. Je wordt ziek als je stopt met het middel. Dit noemt men onthoudingsverschijnselen. Verslaafden aan drugs in Amerika illustreren hun verslaving dikwijls met 'A monkey on the back'. Een aapje op je rug, je speelt er mee, het is leuk en je voedt het. Later wordt dit aapje een grote gorilla, je wilt het van je afschudden, maar het klemt zich aan je vast en het wordt een zware last, totdat je eronder bezwijkt.

ONTHOUDINGSVERSCHIJNSELEN

Onder onthoudingsverschijnselen verstaan wij lichamelijke klachten, die optreden als je stopt met het gebruik van een middel. Deze verschijnselen kunnen zijn: krampen, geeuwen, slapeloosheid, kippenvvel, transpiratie, lopende neus, misselijkheid, braken, depressies, etc.



les 2: oorzaken en gevolgen

IN DEZE LES
PROBEREN WIJ TE
ONTDEKKEN WAT
DE OORZAKEN
EN DE GEVOLGEN
KUNNEN ZIJN VAN
VERSLAVING AAN
DRUGS. AL KIJKEND
NAAR DE FILM KUN
JE AANTEKENIN-
GEN MAKEN OVER
DE OORZAKEN EN
GEVOLGEN DIE JIJ
HERKENT.



OORZAKEN VAN DRUGSGEBRUIK

GEVOLGEN VAN DRUGSGEBRUIK

OPDRACHT

Denk na over de volgende vragen:



A. Wat kun jij doen om verslaving te voorkomen?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

B. Noem een paar redenen om niet te gaan blowen.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

C. Welke vragen zou jij aan een ex-verslaafde willen stellen?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____





1 BLOWEN IS NIET VERSLAVEND. HET IS SOFT EN DUS NIET ZO GEVAARLIJK

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

2 AF EN TOE EEN BLOWTJE IS BETER DAN EEN BIERTJE

Een biertje kun je drinken, omdat je dat lekker vindt of voor de gezelligheid, zonder dat dit schadelijk is. Maar tabak en hasj en wiet zijn altijd schadelijk voor de longen en de hersenen.

Een joint kun je niet roken zonder stoned te worden. Blowen doet dus sneller iets met je dan alcohol en is daarom op korte termijn verslavender. Dat wil niet zeggen dat je nu veel kunt gaan drinken, want véél alcohol drinken kan heel gevaarlijk zijn.

3 WANNEER IK ALLEEN IN DE WEEKENDEN BLOW, KAN HET GEEN KWAAD

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

4 VAN HASJ ROKEN WORD JE ONTSPANNEN

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

5 BLOWEN ZUIVERT JE LONGEN

Onderzoek heeft aangetoond, dat een maand blowen dezelfde schade aan de luchtwegen en de longen veroorzaakt als één jaar tabak roken. Daarnaast is blowen twaalf keer zo kankerverwekkend als roken. De kans op longkanker en hart- en vaatziekten is met blowen dus nog veel groter dan met roken.

6 EEN BLOW IN DE MORGEN IS EEN DAG ZONDER ZORGEN

Blowers hebben een slechtere lichamelijke weerstand, zijn sneller ziek door verkoudheid, griep enz. Blowers hebben een slechter geheugen en hebben een grotere kans op depressies en psychiatrische ziekten. Bij intensief gebruik is er een verminderde vruchtbaarheid. Hoezo minder zorgen?

7 DOOR BLOWEN KRIJG JE BETERE CIJFERS

Iemand die stoned is, kan zich maar op één ding tegelijk concentreren. De meeste blowers zijn daardoor niet in staat huiswerk te maken. Anderen kunnen juist beter leren als ze blowen, maar komen er na een paar dagen achter dat ze alles vergeten zijn. Op de lange termijn zul je merken dat het alleen maar nadelige gevolgen heeft voor je schoolprestaties, omdat blowen ook je hersencellen afbreekt. Je wordt dus gewoon dommer van blowen!

8 MIJN VRIENDEN BLOWEN AL JAREN, ZONDER PROBLEMEN

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

9 TIJDENS EEN FEEST IS HET ROKEN VAN EEN JOINT JUIST GEZELLIG

Heb jij een blow nodig om het gezellig te hebben? Dat is pas saai en ook een beetje sneu. Groepsdruk speelt een belangrijke rol bij het experimenteren met blowen. Als er een joint rondgaat tijdens een feest, durven maar weinig jongeren 'nee' te zeggen. Je denkt dat het gezelliger wordt met die joint, maar je leeft op dat moment in een schijnwereld. Ook de gezelligheid is niet echt.

10 DOOR BLOWEN BEN IK MEZELF

Door te blowen zet je juist een masker op. Je bent geschapen zoals je bent, zonder blow. Je bent uniek. Door te blowen word je iemand anders. Blowen is geestelijk verslavend. Je denkt dat je zonder die blow niet meer goed kunt functioneren en minder waardevol bent. Wees tevreden met jezelf. Je mag er zijn zoals je bent, daar heb je geen blow voor nodig..

DE FEITEN

Positief

Lekker
Ontspannend
Gevoeliger zintuigen
Lachkick
Vreetkick
Gezellig

Negatief

Depressief
Vergeetachtigheid
Onverschilligheid
Afwezig, duf
Afnemend reactievermogen
Verminderde concentratie
Longkanker
Hersenbeschadiging
Aantasting immuunsysteem
Verminderde vruchtbaarheid
Versnelde hartslag
Flippen
Out gaan
Geestelijke verslaving



AANTEKENINGEN

SOORT DRUGS	GEVOLGEN OP KORTE TERMIJN	GEVOLGEN OP LANGE TERMIJN
Pep / Speed (Amfetaminen)	Zelfoverschatting, concentratie neemt toe, slaap en vermoeidheid worden onderdrukt, eetlust verdwijnt.	Rusteloosheid, geprikkeldheid, gewichtsverlies, angsten, waanvoorstellingen, agressiviteit, roofoverval op het lichaam, spuitrisico's.
Cocaïne / Crack	Effecten en werking hangen af van de manier waarop je het gebruikt. Opwekkend, opvrolijkend, verminderde vermoeidheid en minder eetlust.	Uitputting van het lichaam, gewichtsverlies, angsten, slapeloosheid, waanvoorstellingen, bij regelmatig snuiven schade aan neusslijmvlies.
X.T.C.	Stimulerend, sociaal ontspannend, schommelingen in hartslag, bloeddruk en bloedsuiker.	Angsten, paniekreacties, slaapstoornissen, depressieve stemmingen, hallucinaties en hersenbeschadiging.
Cannabis	Ontspannend, gevoeliger zintuigen. Nadelige invloed op: reactievermogen, korte termijngeheugen en je concentratie.	Depressief, onverschillig, afwezig, longkanker. Nadelige invloed op: immuunsysteem, hersenen en vruchtbaarheid.
Paddo's	Belevingen van onwerkelijkheid, angst, misselijkheid.	Je kunt in een trip blijven hangen met als gevolg paniekreacties en psychoses.
L.S.D.	Belevingen van onwerkelijkheid, angst, misselijkheid, vermoeidheid. Je kunt een bad-trip krijgen en flippen.	Paniekreacties, flashbacks en langdurige psychoses.
G.H.B.	Ontspannen gevoel, euforie en seksuele prikkelingen. Misselijkheid, hoofdpijn, verdooving, onbedwingbare slaap.	Levensgevaarlijk in combinatie met alcohol of andere drugs.
Opium / Morfine	Rustgevend, pijnstillend, roesverwekkend, slaapverwekkend.	Verminderde seksuele activiteit, verstopping, allergische reacties; jeuk en uitslag.
Heroïne	Rustgevend, pijnstillend, slaapverwekkend, behaaglijk gevoel, emotionele vervlaking, aantasting van het intellectueel functioneren.	Verstopping, ondervoeding en verwaarlozing door onverschilligheid, verminderde seksuele activiteit, spuitrisico's, onaangename onthoudingsverschijnselen.
Slaap- en kalmeringsmiddelen	Ontspannend, sufheid, onverschilligheid, zelfoverschatting. Combinatie met alcohol versterkt de verdovende effecten van alcohol in hoge mate.	Gewichtstoename, traagheid, soms spierzwakte.
Alcohol	Ontremmend (bij enkele glazen), verdovend, kalmerend, aantasting van het beoordelings- en reactievermogen, zelfoverschatting, onverschilligheid.	Ernstige schade aan lever, hersenen, hart en maag. Heftige onthoudingsverschijnselen.

SOORT DRUGS	GEWENNING	GEESTELIJKE VERSLAVING	LICHAMELIJKE VERSLAVING
Cafeïne (koffie, thee, cola)	Ja	Kans klein	Kans klein
Nicotine (tabak)	Ja	Kans groot	Ja
Pep / Speed (Amfetaminen)	Ja	Kans groot	Kans klein
X.T.C.	Ja	Kans klein	Nee
Cocaïne	Nee	Kans zeer groot	Nee
Crack	Ja	Kans zeer groot	Ja
Cannabis	Kans klein	Bij veelvuldig gebruik	Ja
Paddo's / Mescaline / Psilocybine	Kans klein	Kans klein	Nee
L.S.D.	Kans klein	Kans klein	Nee
G.H.B.	Kans klein	Ja	Kans klein
Opium	Ja	Kans groot	Ja
Morfine	Ja	Kans groot	Ja
Heroïne	Ja	Kans zeer groot	Ja
Slaap- en kalmeringsmiddelen	Ja	Kans groot	Ja
Snuifmiddelen	Mogelijk	Kans klein	Ja
Alcohol	Ja	Kans groot	Ja



GEESTELIJKE VERSLAVING

Je wilt en kunt de drug niet meer missen. Je denkt dat je zonder het middel niet meer goed kunt functioneren.

LICHAMELIJKE VERSLAVING

Je lichaam heeft zich zo aan de drug aangepast, dat je onthoudingsverschijnselen krijgt als je stopt met gebruiken. Je voelt je dan ziek en onrustig.

GEWENNING

Je lichaam past zich aan de drug aan. Je hebt steeds hogere doseringen van het middel nodig om het gewenste effect te bereiken.

beweringen over drugs



REAGEER EENS OP DE
VOLGENDE BEWERINGEN

		JA	NEE
1	Ik vind dat alle drugs moeten worden vrijgegeven, net als alcohol en tabak.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Roken moet overal mogen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Drugsgebruikers komen uit alle lagen van de bevolking.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Je moet risico's durven nemen in je leven, anders kom je nergens.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Op een feestje kan het roken van een joint best leuk zijn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Iemand die opium of heroïne gebruikt, is dom en kortzichtig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Ik vind dat het heel goed mogelijk is om gezond gebruik te maken van sommige drugs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Gebruik van drugs is een leeftijdsverschijnsel: het gaat vanzelf weer over.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Elk mens kan aan iets verslaafd raken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Het is mijn eigen verantwoordelijkheid ervoor te zorgen dat ik niet in moeilijkheden kom.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Dealers verdienen de doodstraf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Verslaving is een tegennatuurlijk verschijnsel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Verslaafden zijn mensen die zich niet kunnen beheersen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Als je een goed levensdoel hebt, zul je nooit verslaafd raken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Ik vind dat er teveel slaap- en kalmeringsmiddelen worden gebruikt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Ik vind dat ieder voor zichzelf moet beslissen wat hij/zij gebruikt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Je moet zoveel mogelijk dingen in het leven uit eigen ervaring leren kennen; dit geldt ook voor drugs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Als één van mijn vrienden drugs zou gebruiken, denk ik dat ik hem of haar kan helpen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

test jezelf

BEANTWOORD DE
VOLGENDE VRAGEN

	JA	NEE
1 Heb je wel eens de tijd uit het oog verloren als je geblowd had?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Maakt het blowen je leven thuis ongelukkig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Wordt je reputatie door drugsgebruik beïnvloed?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Heb je ooit spijt gehad, nadat je had geblowd, geslikt of gesnoven?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Gebruik jij wekelijks hasj, wiet, XTC of speed?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Vind jij dat je eigenlijk te vaak drugs gebruikt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Laat jij je wel eens door je vrienden overhalen om te gebruiken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Heb je wel eens last van vergeetachtigheid na het blowen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Zijn je studieresultaten hierdoor achteruitgegaan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Heb je ooit persoonlijke bezittingen verkocht om drugs te kunnen kopen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Leen je wel eens geld om drugs te kunnen kopen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Blow je wel eens om je zorgen te ontvluchten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 Heb je wel eens last van slapeloosheid naar aanleiding van je drugsgebruik?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 Heb je wel eens geprobeerd om te stoppen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 Probeer jij je drugsgebruik voor je ouders geheim te houden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 Begin jij de dag wel eens met een joint?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 Ben je wel eens vrienden kwijtgeraakt door jouw drugsgebruik?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 Heb je wel eens andere problemen gekregen vanwege jouw gebruik?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Wanneer je meer dan vijf vragen met "ja" hebt beantwoord, kun je jezelf tot een probleemgebruiker rekenen en is het verstandig hulp te zoeken!

Kijk op de volgende pagina voor informatie bij wie je hulp kunt zoeken. Natuurlijk mag je ook eerst met ons contact opnemen.
Tel: (030) 637 31 44.



Napraten? Reageren? Zit je ergens mee? Ga naar onze chat.

Kijk op www.voorkom.nl/jongeren



NAPRATEN?

Napraten over de lessen? Of zit je ergens mee? Praat erover in onze chat! Onze medewerkers luisteren graag.



REAGEREN?

Laat je reactie over de lessen achter op onze Hyvespagina of op onze Facebookpagina. We horen graag van je!



HULP NODIG?

Heb jij of een bekende van je hulp nodig? Kijk dan op www.voorkom.nl/jongeren bij 'links'.



MEER INFORMATIE?

Wil je ons informatieblad Preventief ontvangen? Meld je aan via onze website.

WEBSITES?

Op onze website vind je nog meer informatie over alcohol, drugs, gokken, roken en internet. Of kijk op de volgende websites:

Alcohol: www.alcoholinfo.nl

www.watdrinkjij.nl

www.drankendrugs.nl

Drugs: www.drugsweb.nl

www.drankendrugs.nl

www.uitgaanendrugs.nl

Gokken: www.jellinek.nl

Roken: www.stivoro.nl

Internet: www.pestweb.nl

stichtingvoorkom.Hyves.nl