



**Persoonlijke Vorming
voor de Basiscyclus**

**1b thema 6
De ander en ik**





Persoonlijke Vorming voor de Basiscyclus

1b thema 6 De ander en ik

Leerboek

Auteurs

Carola Peeters (projectleider)

Mena Dirksz

Earl Euson

Roke Hoen

Reina Riley

Onno de Weerd

Illustraties

Rein Schoondorp

Eindredactie

Afdeling Curriculumontwikkeling,

Directie Onderwijs

Eerste druk, 2005

Met dank aan:

Sandra Beumers, Nel de Cuba, Jane Hooft, Stascha Hornix, Marianne van der Kamp, de leerlingen die meegewerkt hebben aan de foto-sessies.

Serie-overzicht

Leerboek 1a: Mijn eigen ik

Werkboek 1a: Mijn eigen ik

Leerboek 1b: De ander en ik

Werkboek 1b: De ander en ik

Docentenhandleiding 1

Leerboek 2a: Mijn thuis

Werkboek 2a: Mijn thuis

Leerboek 2b: Ik op Aruba en in de wereld

Werkboek 2b: Ik op Aruba en in de wereld

Docentenhandleiding 2

Uitgegeven door afdeling Curriculum ontwikkeling, Directie Onderwijs Aruba



Opdrachtgever

Projectgroep SHA



Distributie

Penta Educational Aruba

VIP is tot stand gekomen in samenwerking met het Centrum Leermiddelenstudie Utrecht (CLU), Universiteit Utrecht.

ISBN: 99904-89-18-1

Copyright © 03/040426, Land Aruba, 2005

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voorwoord

VIP

is de methode voor het nieuwe vak Persoonlijke Vorming.

VIP staat voor Vorming van Identiteit en Persoonlijkheid.

Het is een boek speciaal voor jou. Het helpt je om de juiste bagage bij je te hebben, want het jong zijn is niet altijd makkelijk.

Al die uitdagingen en moeilijke keuzen!

VIP leert je om bewuste keuzen te maken en voor jezelf op te komen.

Zeggen hoe je je voelt en je mening durven uiten.

Ook leer je hoe je gezond kunt leven. Hoe je goed voor jezelf en anderen kunt zorgen. Je krijgt 'tools' (handvaten) aangereikt die je helpen in je omgang met anderen. Je eigen en andermans waarden en normen spelen een grote rol in de methode. VIP moedigt je aan tot een gezonde leefstijl en een positieve persoonlijkheid.

“De wereld staat voor je open, zorg dat je de juiste bagage bij je draagt.”

Inhoud

Thema 6 Genieten	7
Hoofdstuk 18 GENIETEN, GEWENNING, VERSLAVING	8
<i>Paragraaf 18.1 Waarvan kan jij genieten?</i>	<i>11</i>
<i>Paragraaf 18.2 Van gewenning naar verslaving.</i>	<i>13</i>
<i>Paragraaf 18.3 Herken en voorkom verslaving.</i>	<i>17</i>
Hoofdstuk 19 VERSLAVING: ALCOHOL, TABAK EN DRUGS	20
<i>Paragraaf 19.1 Genotmiddelen, wat weet jij ervan?</i>	<i>23</i>
<i>Paragraaf 19.2 Genotmiddelen, wel of niet verslavend?</i>	<i>24</i>
<i>Paragraaf 19.3 Wat doen alcohol, tabak of drugs met je?</i>	<i>26</i>
Hoofdstuk 20 VERSLAVING...SLECHT VOOR JOU EN JE OMGEVING	34
<i>Paragraaf 20.1 Waarom zou je... ?</i>	<i>37</i>
<i>Paragraaf 20.2 De effecten van verslaving.</i>	<i>39</i>
<i>Paragraaf 20.3 Bescherming tegen verslaving.</i>	<i>42</i>
Begrippenlijst	46

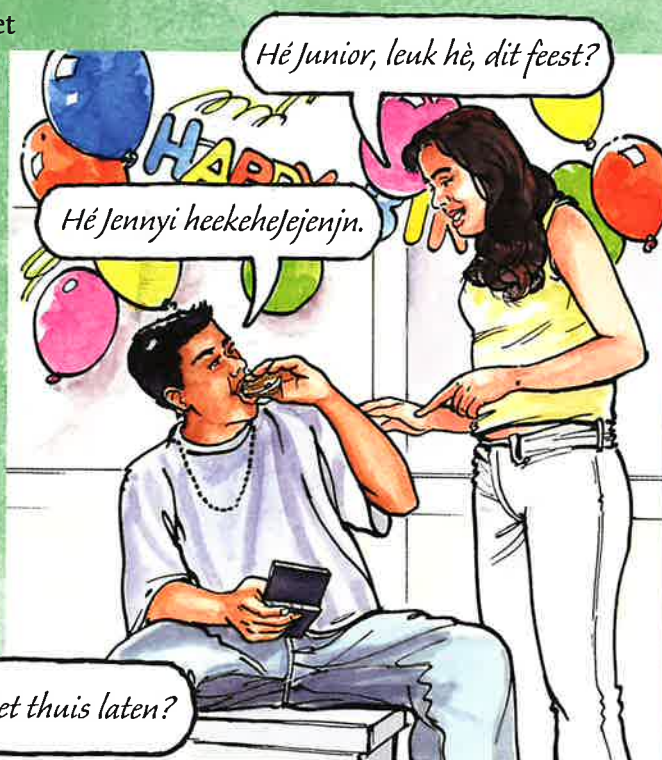


—GENIETEN—

Het is belangrijk dat je geniet. Zeker in je vrije tijd. Genieten kun je van veel dingen. Sporten, eten, spelletjes spelen op de computer, televisie kijken, je vrienden bellen en ga zo maar door. Door te genieten ontspan je. Maar genieten moet leuk blijven. In dit thema leer je herkennen, wanneer je niet meer geniet van iets. Bijvoorbeeld als je urenlang aan de telefoon zit, je dikker en dikker wordt, je te weinig slaapt, je slechte cijfers haalt op school. Geniet je dan nog wel? En wat als je vader de telefoonkosten mag betalen? Of als je je vrienden kwijtraakt en thuis ruzie hebt omdat je je kamer niet uitkomt? Kun je dan nog wel genieten? Misschien geniet jij nog wel, maar denkt je omgeving daar anders over.

Jennifer ontmoet Junior op het feest bij haar tante.

Junior kan geen antwoord geven. Zijn mond is volgepropt met een pastechi. In zijn hand heeft hij zijn gameboy.



Junior haalt zijn schouders op. Hij reageert niet en speelt gewoon verder. Jennifer vindt het saai bij Junior en gaat op zoek naar iemand anders. In de verte ziet zij Xiomara.



Xiomara hoort haar niet. Xiomara is druk bezig met haar gsm MAS-berichten te versturen.

Stelletje verslaafden..., ik ga wel naar mijn moeder.



Startopdracht:

Herken jij dit?

In VIP_{1a} heb je geleerd dat je leefstijl zowel je gezondheid als je welzijn kan beïnvloeden. In deze lessen leer je daar meer over.

In dit hoofdstuk leer je:

- ☛ Dat genieten kan overgaan in gewenning.
- ☛ Dat gewenning een verslaving kan worden.
- ☛ Herkennen wanneer er sprake is van gewenning of verslaving.
- ☛ Wat je kunt doen om gewenning en verslaving te voorkomen.



Paragraaf 18.1

Waarvan kan jij genieten?

Junior geniet van zijn gameboy. Voor hem is spelen met zijn gameboy zijn manier van **vrijtijdsbesteding**. Hij besteedt al zijn vrije tijd aan het spelen met zijn gameboy. Dit geeft hem **ontspanning**.



Xiomara stuurt de hele dag **MAS-berichten**. Soms is zij tot diep in de nacht bezig. Voor Xiomara is het sturen van MAS-berichten haar favoriete bezigheid. Dit geeft haar ontspanning.



Genieten en ontspannen kun je van veel bezigheden. Televisie kijken, lekker eten, muziek beluisteren en nog veel meer. Genieten is leuk, is heerlijk en maakt het leven prettig. Zolang je nog echt kunt genieten van een bezigheid, is het prima.

TJ DI 18 AÑA

Cu su cinco añanan di experiencia cu e tin ta “chat”, el a yega na topa cu hopi amigonan como tambe famianan cu tabata desconoci p’e. TJ ta asina fanatico, cu tempo e tabata biba na Corsow el a “chat” sin limite riba e liña di telefon di cas creando un debe astronomico pa su mama paga. Tur esaki a haci cu e ultimo cos cu su mama kier a scucha ta ‘chat’ riba computer. Awor na Aruba, el a percura pa tuma e maximo den DSL, y ta pega na e computer for di ora cu e jega di skol. *Si mi no ta na cas, toch mi ta percura pa laga mi computer cendi p’asina mi no perde contacto cu mi grupo di amigonan cu ta bin “online”.*

Opdracht 18.1a:

Genieten is....

Aan sommige bezigheden kun je erg gewend raken. Je staat er niet meer bij stil hoe leuk iets is; je doet het gewoon. Je wil het steeds vaker doen. Het is voor jou dan gewoon geworden, dat je de hele dag met je gameboy speelt, eet of de televisie aanzet.

Soms kan je zo gewend raken aan iets, dat je het steeds vaker wilt doen of er steeds meer van nodig hebt. Dat noemt men **gewenning**. Genieten is dan overgegaan in gewenning. Gewenning betekent, dat je steeds meer van iets nodig hebt om er nog van te kunnen genieten.

Wat als onschuldige bezigheid of gedrag begon, kost je steeds meer tijd of geld. Het kan soms zelfs je gezondheid beïnvloeden.

Opdracht 18.1b:

Aan welke bezigheden ben ik gewend?

TJ ta hura cu como un estudiante di Colegio Arubano, e ta percura pa banda di su computer, saca tempo si pa su huiswerknan di scol.



Bron xclusivo: over TJ

Paragraaf 18.2

Van gewenning naar verslaving

Ben je zo gewend geraakt aan iets, dat je er niet meer zonder kunt? Dan spreken we over **verslaving**. Verslaving betekent dat je afhankelijk bent van iets. Zonder dat 'iets' voel je je slecht of ziek.

Opdracht 18.2a:

Ik verslaafd??? Nee toch?

De meeste mensen denken bij verslaving meteen aan drugs, tabak en alcohol. De verslaving aan alcohol, tabak en drugs wordt in hoofdstuk 19 uitgebreid behandeld.

Je kunt aan veel andere dingen verslaafd raken. Bijvoorbeeld aan spelen met de Nintendo, aan koffie drinken, aan eten en aan mooie dingen kopen.

Op Aruba zijn er heel veel mensen die lijden aan eetverslaving. Dit leidt tot de gevaarlijke leefstijlziekte **obesitas**. Obesitas is een andere naam voor overgewicht. Het woord komt uit het Latijn.



Gewicht

	Leeftijd			
	20-24	25-44	45-64	65+
Ondergewicht	6.3%	0.7%	18.0%	0
Normaal	43.8%	29.9%	16.0%	24.1%
Matig overgewicht	12.5%	16.8%	19.0%	13.8%
Overgewicht met risico	6.3%	2.9%	47.0%	17.2%
Obesitas	31.3%	30.6%	0	44.8%

Gewicht per leeftijd op Aruba

Wist je al dat op Aruba

- slechts 26% van de bevolking een normaal gewicht heeft.
- 16% van de bevolking een matig overgewicht heeft
- 19% van de bevolking met overgewicht en daarbij een risico loopt
- 38% van de bevolking heeft de leefstijlziekte obesitas (overgewicht)



Er zijn ook mensen die gokverslaafd zijn. Ze gaan bijna iedere dag naar het casino of doen dagelijks mee aan de lotto, catochi of bingo. Als je een groot deel van de dag televisie kijkt en er niet

meer kan stoppen, dan spreken we van televisieverslaving. Computergames zijn leuk om te doen, maar als jij er helemaal niet meer zonder kan, ben je verslaafd.

Opdracht 18.2b:

Jennifer, Xiomara en Junior:
wel of niet verslaafd?



1. Jennifer, 13 jaar

Mijn vader en moeder werken. Wanneer ik van school kom, is er nooit iemand thuis. Ik voel mij daarom vaak eenzaam. Zodra ik thuiskom, doe ik de computer aan.

Ik speel dan de hele middag spelletjes op de computer. Zo voel ik mij toch goed.

Van mijn moeder mag ik nu maar één uur per dag achter de computer. Ze zegt dat mijn huiswerk eronder lijdt.

Ik voel mij zo vreselijk, als ik niet op de computer mag spelen.

2. Xiomara, 13 jaar

Ik wil de hele dag chatten op mijn gsm. Al mijn vrienden chatten. Ik kan toch niet achterblijven. Als ik huiswerk moet maken, chat ik. Als ik een feestje heb, ben ik aan het chatten. Stiekem in de klas chat ik. Ik weet wel dat ik straf kan krijgen, maar ik kan het niet laten. Mijn moeder wil geen telefoonkaart meer voor me kopen en zelf heb ik er geen geld meer voor. Gelukkig kan ik wat geld van mijn tante lenen. Alleen weet ik nog niet, wanneer ik dat terug kan betalen. Ik kan in ieder geval nu weer chatten.



3. Junior, 13 jaar

Het eerste dat ik doe als ik van school kom, is naar mijn kamer gaan.

Ik pak zo snel mogelijk mijn gameboy en ga spelen. Met het nieuwste spel zit ik al op niveau 4! Dit is mij nog nooit eerder gelukt. Echt helemaal te gek.

Waar ik ook ga, neem ik hem mee. Zelfs naar feestjes.

Gemiddeld ben ik er zo'n zes uur per dag mee bezig. Vind je dat veel? Ik ken jongeren die er nog meer tijd mee bezig zijn.

Pas als mijn moeder me roept om te gaan eten, stop ik er even mee. Na het eten ga ik natuurlijk zo snel mogelijk weer verder.

Verslaving heeft niet alleen grote gevolgen voor de verslaafde zelf, maar ook voor de omgeving.

Op een gegeven moment kan je verslaving belangrijker worden dan alles en iedereen om je heen. Je hebt geen tijd en aandacht meer voor anderen. Je kunt zelfs zo verslaafd raken, dat je alleen nog maar leeft om zoveel mogelijk met je verslaving bezig te zijn. Huiswerk maken

doe je niet meer. Thuis help je nooit meer. Tijd voor je familie of vrienden heb je niet. Het enige wat jou bezighoudt, is bezig te zijn met je verslaving of geld daaraan uit te geven. Iemand die er wat van durft te zeggen, krijgt een snauw.

Opdracht 18.2c:

I kico bo a sinti?



Paragraaf 18.3

Herken en voorkom verslaving.

Ga eens voor jezelf na of jij iets hebt, waar jij niet meer zonder kan. Raak je geïrriteerd als iemand wat zegt van je gedrag? Word je onrustig als je niet televisie mag kijken, eten of gamen? Misschien ben je op weg verslaafd te raken. Het is dan belangrijk om dit te voorkomen. Want ben je eenmaal verslaafd, dan is het moeilijk om er weer vanaf te komen.

Serius nadenken over een (beginnende) verslaving is niet leuk en bovendien moeilijk. Je zult eerlijk tegen jezelf moeten zijn. Je hebt zelf niet altijd in de gaten dat je verslaafd begint te raken. De mensen in je omgeving zullen dat vaak eerder zien dan jij.

In je eentje van een verslaving af komen is heel erg moeilijk. Je zal de hulp van anderen daarbij hard nodig hebben.



Bron: jongere verslaafd aan M.A.S.

Op Aruba zijn er instellingen en instanties die jou kunnen helpen bij je (beginnende) verslaving. Met al je (hulp)vragen kun je terecht bij **Telefona Hubentud**. Heb je vragen of wil je informatie over drugs dan kun je terecht bij **Fada**. De instelling **Alcoholico Anonimo** is gespecialiseerd in hulp bij drankgebruik en drankproblemen. Zoek tijdig hulp, want gewenning is makkelijker te doorbreken dan een verslaving.



FADA Bron: FADA

Opdracht 18.3c:

Nu loopt het uit de hand

Opdracht 18.4:

Wat heb ik geleerd?

Opdracht 18.5:

Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.

Extra opdracht:

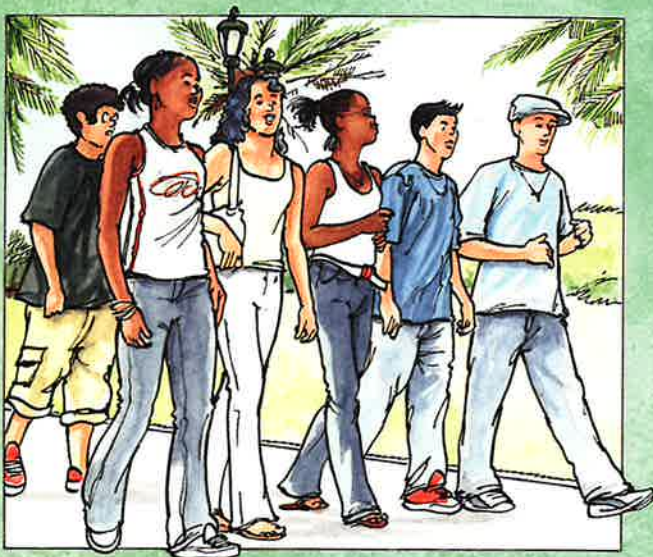
Foute gewoonten

Huiswerkopdracht:





Junior gaat vanavond met vrienden naar de cinema. Het is nog te vroeg om naar binnen te gaan. Ze besluiten om in het park wat te gaan praten. De jongens hebben het over veel dingen. Op een gegeven moment gaat het gesprek over drugs.



Mijn broer zegt dat je van drugs doodgaat.



Ja, dat is ook zo. Als je eenmaal drugs hebt geprobeerd, kom je er nooit meer van af. En uiteindelijk ga je dood.

Jullie weten niet waar jullie het over hebben. Wat dachten jullie van alcohol en roken dan? Van veel alcohol drinken en sigaretten roken kun je ook doodgaan hoor!



Doe niet zo raar, man. Alcohol is geen drugs en is ook niet verslavend. Ik drink af en toe bier en ik ben toch geen choller?



Junior wordt
uitgelachen.

Startopdracht:

Wie heeft gelijk?

In het vorige hoofdstuk heb je geleerd, dat het prettig is te genieten van je favoriete bezigheden, van lekker eten of drinken. Ook heb je geleerd, dat genieten soms over kan gaan in gewenning en verslaving.

In dit hoofdstuk gaat het over verslaving aan tabak, alcohol of drugs.

In dit hoofdstuk leer je:

- ☛ Wat genotmiddelen zijn.
- ☛ Een mening te vormen over de verslavende werking van alcohol, tabak en drugs.
- ☛ Welke invloed genotmiddelen op je hebben.
- ☛ Waarom gebruik of misbruik van genotmiddelen schadelijk is voor je gezondheid.

Paragraaf 19.1

Genotmiddelen, wat weet jij ervan?

Junior en zijn vrienden Juan Carlos en Sherwin praten over drugs, alcohol en roken, maar zij weten er niet alles van. Wat weet jij er eigenlijk van?

Drugs, alcohol en tabak zijn voorbeelden van genotmiddelen. **Genotmiddelen** zijn middelen, die sommige mensen gebruiken om zich prettig of opgewekt te voelen. Het gevaar van genotmiddelen is, dat je eraan verslaafd kunt raken. Genotmiddelen hebben ook een zeer nadelige invloed op je gezondheid. Je kunt er zelfs door doodgaan.

Opdracht 19.1a:

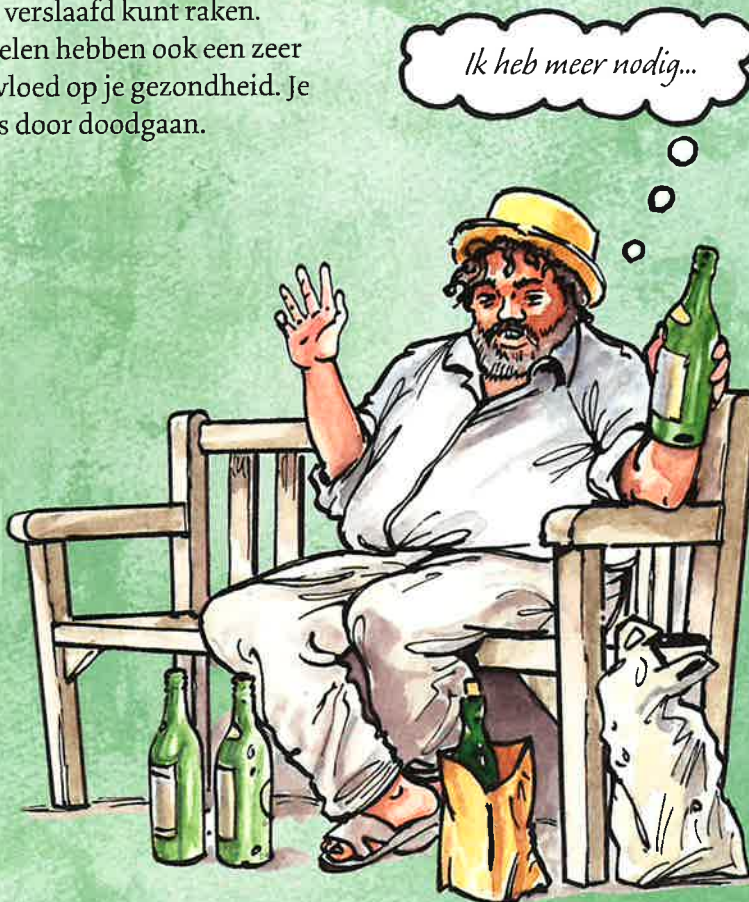
Wat zijn genotmiddelen?

Opdracht 19.1b:

Genieten?

Opdracht 19.1c:

Genieten?



Opdracht 19.2a:

Geef advies aan Joyce.

Met drugs kan het precies zo gaan. Je begint met één keer, maar gaat daarna steeds meer gebruiken. Ben je eenmaal gewend aan het gebruik van drugs, dan is er bijna geen weg terug.

Je kunt **lichamelijk** en/of **geestelijk verslaafd** zijn.

Lichamelijke verslaving wil zeggen, dat je lichaam niet meer zonder dat middel kan. Je bent er afhankelijk van. Als je lichaam dat middel niet krijgt, kun je allerlei verschijnselen krijgen. Je krijgt bijvoorbeeld vreselijke pijnen, misselijkheid en krampen. Je gaat erg zweten en trillen. Deze verschijnselen noemen we **ontwenningverschijnselen**.



Geestelijke verslaving wil zeggen dat je denkt, dat je dat genotmiddel nodig hebt. Je denkt dat je bijvoorbeeld niet goed kunt functioneren als je dat middel niet gebruikt. Het middel beheerst je hele leven: je kunt alleen nog maar daaraan denken.



Je kunt nog geestelijk verslaafd zijn aan een stof, terwijl je lichaam de stof niet meer nodig heeft. Iemand die gestopt is met roken, blijft nog heel lang verlangen naar een sigaret. Vooral op de vaste momenten waarop iemand altijd rookte, is het dan moeilijk om geen sigaret te nemen.

Opdracht 19.2b:

Ik kan niet meer zonder...!

Opdracht 19.2c:

Als jouw vriend(in), wat zou je doen?

Paragraaf 19.3

Wat doen alcohol, tabak of drugs met je?

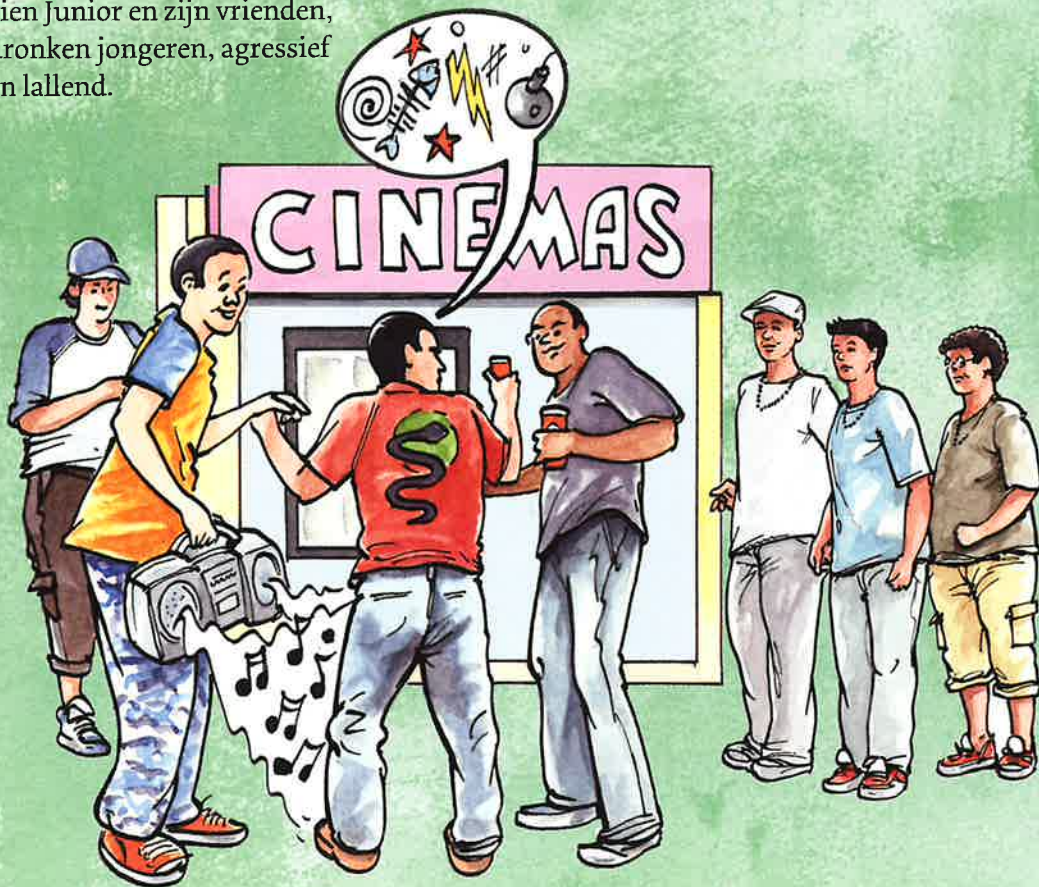
Alcohol is het bekendste en meest gebruikte genotmiddel. Op Aruba wordt er veel alcohol gedronken. Vooral tijdens feestdagen en met carnaval. Mensen denken daarom, dat alcohol niet

schadelijk is voor de gezondheid. Kinderen raken al jong vertrouwd met alcohol: het lijkt alsof iedereen het drinkt. Soms krijgen jonge kinderen thuis al hun eerste slokje bier of wijn.

Opdracht 19.3a:

Alcohol, ... wat doet het met je?

Bij de cinema aangekomen zien Junior en zijn vrienden, dronken jongeren, agressief en lallend.



Ikkkkk bennenene nüü...et dron...nkken



Als je voor het eerst een glas alcohol drinkt, kan de hele wereld om je heen tollen. Drink je vaker alcohol, dan zal je na drie glazen misschien nog niet veel

merken! Hoe vaker je alcohol drinkt, hoe minder last je ervan denkt te hebben. Maar vergis je niet, want alcohol heeft wel zeker een nadelige invloed.

Alcohol

Is een kleurloze vloeistof.

Het zit in onder andere bier, wijn, rum, en whisky.

Invloed op korte termijn

Door alcohol:

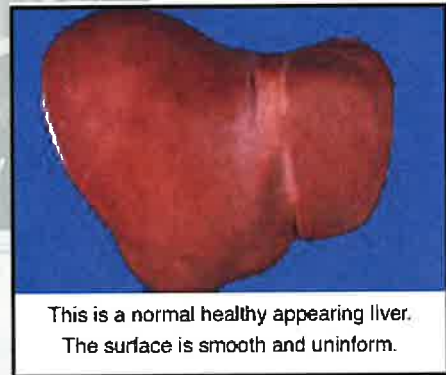
1. gaan je hersenen minder goed werken,
2. ga je anders praten en bewegen,
3. reageer je ook anders: agressief of je durft meer,
4. weet je soms niet eens, wat je doet.

Teveel alcohol in één keer achter elkaar kan levensgevaarlijk zijn: je kunt bewusteloos raken en doodgaan aan een alcoholvergiftiging.

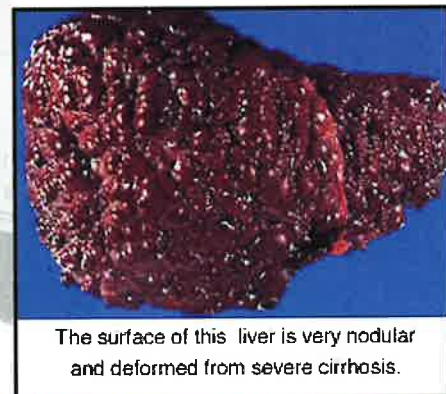
Invloed op lange termijn

Als je vaak veel drinkt, kun je last krijgen van:

1. levercirrose: hierbij wordt de lever ernstig beschadigd; je kunt hieraan doodgaan,
2. hartspierzwakte en verhoogde bloeddruk,
3. hersenbeschadiging (Je wordt onder andere vergeetachtig).



This is a normal healthy appearing liver.
The surface is smooth and uniform.



The surface of this liver is very nodular
and deformed from severe cirrhosis.

Wanneer drink je nou teveel? Sommigen vinden één glas al teveel. Anderen denken, dat je dan nog goed nuchter bent. Bedenk wel dat, als je vier glazen per dag drinkt, dit schadelijk is voor het lichaam.

Sommige mensen drinken bewust geen alcohol, omdat het van hun geloof niet mag, of omdat zij gezond willen blijven. Anderen drinken niet, omdat het niet

in hun cultuur past of omdat ze het gewoon niet lekker vinden. Er zijn ook mensen die geen alcohol drinken, omdat ze van dichtbij hebben meegemaakt, hoe vreselijk de gevolgen kunnen zijn van overmatig drankgebruik.



Diasabra 21 mei

Homber adicto na alcohol a haya castigo di 8 luna Huez a duna G uncastigo di 8 luna, di cual 4 luna ta condicional, kitando tambe e 116 dia cu el a sinta caba, cu e condition cu e mester busca tratamiento pa su problema.

ORANJESTAD (AAN) :- M.N.W. a presenta dilanti di huez pa defende su culpa contra acusacionnan di ladronicia, unda cu e lo a drenta den 3 diferente cas den bario cu e mes ta biba y a horta varios articulo. Un di e famianan perhudica a bisa di a perde articulonon na valor di 1000 florin. Un otro famia a perde hopi joya tambe cu nan tabata tin pa hopi ana den nan famia, unda cu nan a bisa cu e dano hasi na nan, ta alrededor di 30.000 florin. Segun e hendenan tabata tin rabia riba dje y pesey nan a acuse.

El a admitti cu tin un problema cu alcohol y e kier wordo ayuda cu esaki. El a biba 24 ana na Hulanda y ta un - Ingenieur - y a traha diferente trabao na Hulanda. Ta asina cu nan a haya algun di e articulonon riba dje ora cu nan a detene, pero el a bisa cu e no a drenta den nas cas.

2 augustus

Een verjaardagsfeestje is vrijdagavond geëindigd in een vechtpartij. Een neef van de jarige kreeg ruzie met een vriend. Uiteindelijk mondde de ruzie uit in een massale vechtpartij. Ondertussen hadden bureu de politie gebeld. De vier ruzie makers zij voor verhoor meegenomen naar het politiebureau. Zij waren zichtbaar dronken en agressief

Tabak

In sigaretten zit tabak.

Tabak komt van de bladeren van de tabaksplant.

Invloed op korte termijn

In sigaretten zit nicotine. Nicotine is zeer verslavend en heeft een opwekkende werking.

Door nicotine:

- gaat je hart sneller kloppen,
- gaat je bloeddruk omhoog,
- gaan je handen trillen,

In de rook van sigaretten zitten giftige gassen (koolstofmono-oxide) en teer. Deze stoffen gaan in je longen en in je bloed.

- Je wordt sneller moe.
- Je kunt minder presteren.

Rokers stinken naar rook.

Invloed op lange termijn

Rokers krijgen vaak last van een rokershoest.

Rokers zijn vaker verkouden.

Rokers kunnen minder goed ruiken.

Rokers krijgen meer rimpels en zien er ouder uit.

Als je lange tijd veel gerookt hebt, dan heb je grote kans op:

1. bronchitis,
2. keelkanker,
3. longkanker,
4. hart- en vaatziekten.

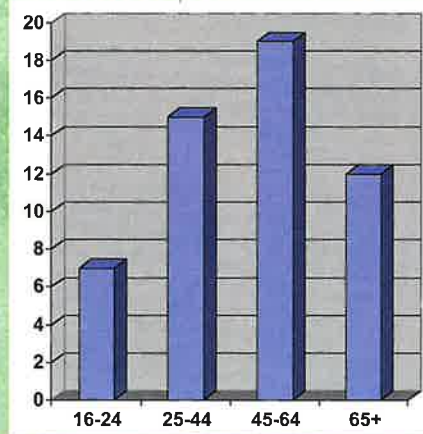


Op Aruba roken veel minder mensen dan bijvoorbeeld in Nederland. Ook onder de jeugd is het roken van tabak niet populair. Dat is erg positief.

Niet alleen rokers krijgen schadelijke stoffen binnen. Niet-rokers roken passief mee en krijgen ook veel rotzooi binnen.

Opdracht 19.3b:

Roken? Doe het niet!



Percentage rokers per leeftijdsgroep in Aruba

Er bestaan allerlei drugs. Men maakt een onderscheid tussen softdrugs en harddrugs.

Softdrugs

Hasj en marihuana (weed) worden gemaakt van de hennepplant.

Invloed op korte termijn

- Je wordt "high": je wordt licht in het hoofd.
- Je armen en benen kunnen zwaar aanvoelen.
- Je gaat dingen anders waarnemen en beleven.
- Je kan gaan fantaseren.
- Je kunt niet meer logisch denken.
- Je kunt ook duizelig en misselijk worden.
- Je kunt in paniek raken (flippen).

Invloed op lange termijn

Als je het lange tijd gebruikt, kun je dezelfde ziekten krijgen als bij het roken van sigaretten.

Bij meisjes kan de menstruatie onregelmatig worden.

Bij jongens kan de spermaproductie minder worden.



Harddrugs

Invloed op korte termijn

Cocaïne



- Je eetlust wordt minder.
- Je krijgt veel energie.
- Je hebt geen behoefte aan slaap.

Invloed op lange termijn

- Je verliest gewicht.
- Je kunt slecht slapen.
- Je bent bang, krijgt waanvoorstellingen.
- Je bent prikkelbaar, achterdochtig en agressief.
- Je lichaam raakt uitgeput.

Heroïne



- Je hebt geen pijn.
- Je bent nergens bang voor.
- Je voelt je voor korte tijd heel erg vrolijk.
- Je voelt je anders (minder emotioneel).

Je raakt onverschillig.

XTC



- Je gaat dingen anders waarnemen.
- Je krijgt veel energie.
- Je wil intiem zijn met anderen.

- Je geheugen wordt aangetast.
- Je concentratie wordt aangetast.
- Je raakt depressief.

Speed



- Je concentratie neemt toe.
- Je eetlust wordt minder.
- Je hebt geen behoefte aan slaap.
- Je overschat jezelf.

- Je wordt rusteloos, prikkelbaar, angstig, achterdochtig, agressief.

Je lichaam raakt uitgeput.

Harddrugs zijn zeer verslavend. Alleen al door uitproberen kun je verslaafd raken. Deze drugs zijn zeer gevaarlijk voor de gezondheid. Gebruikt men drugs van slechte kwaliteit, dan kan men ernstig ziek worden of dood gaan.

Wanneer je teveel van een drug tegelijk gebruikt, dan krijg je een overdosis. Dit is dodelijk.

Harddrugs zijn duur. Gebruikers hebben daarom veel geld nodig om drugs te kopen. Drugsverslaafden gaan vaak stelen of andere illegale zaken doen om aan geld te komen.

Het enige waar zij nog voor leven is, zorgen dat zij aan hun drugs kunnen komen om te "scoren". Ze verwaarlozen zichzelf en raken ondervoed. De meeste drugsverslaafden raken op den duur alles kwijt. Niet alleen hun gezondheid, maar ook hun werk, familie, vrienden en alles wat hun dierbaar is.

Wat ooit begon om te genieten... eindigt in een leven van ellende!

In het volgende hoofdstuk leer je hier meer over.

Opdracht 19.3c:

Wat zijn de effecten van deze drugs?

Opdracht 19.4:

Wat heb ik geleerd?

Opdracht 19.5:

Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.

Extra opdracht:

Huiswerkopdracht:



Bron: www.voorkom.nl

Junior en zijn buurjongen Sandro lopen samen naar huis. Sandro vertelt dat hij tijdens een gezellig uitstapje (trippen) met zijn vrienden voor het eerst marihuana heeft gerookt.

Sommigen van zijn vrienden roken al een hele tijd marihuana. Sandro denkt dat zijn vrienden er al aan verslaafd zijn, want ze lijken niet meer zonder te kunnen.





Sandro voelt zich achteraf heel vervelend. Hij wilde stoer doen, maar schaamt zich nu.

Startopdracht:

Ik heb meegedaan.

In de vorige hoofdstukken heb je geleerd wat genotmiddelen zijn en wat er met je gezondheid kan gebeuren, als je gewend of verslaafd raakt aan het gebruik ervan.

Dit hoofdstuk gaat over de gevolgen, die verslaving voor jouw leven en het leven van de mensen om je heen heeft.

Dit hoofdstuk gaat over alle vormen van verslaving (eetverslaving, gokverslaving, alcoholverslaving, drugsverslaving et cetera).

In dit hoofdstuk leer je:

- Welke redenen voor jou kunnen gelden om wel of geen genotmiddelen te gebruiken.
- Sociale en emotionele gevolgen van verslaving te erkennen.
- Na te denken over hoe je je kunt beschermen tegen verslaving.

Paragraaf 20.1

Waarom zou je...?

In hoofdstuk 18 en 19 is al heel wat gezegd over genotmiddelen en verslaving. Maar voldoende weten over verslaving betekent nog niet, dat je nooit verslaafd zult worden. Er kunnen redenen zijn, waarom je toch kiest om iets te doen, waarvan je weet dat je eraan verslaafd kunt raken. Een aantal redenen zijn:

1. Je bent nieuwsgierig en wil het gewoon een keer uitproberen.
2. Je wil bij de groep horen en dan moet je ook genotmiddelen gebruiken (peer-pressure).

3. Je gebruikt het genotmiddel, omdat iedereen in je omgeving het gebruikt.
4. Je gebruikt het genotmiddel, omdat je er gemakkelijk aan kunt komen.

Sandro wilde erbij horen. Onder druk van zijn vrienden heeft hij iets gedaan, waar hij later spijt van kreeg.

Peer-pressure kan ervoor zorgen, dat jij bepaalde dingen doet, waar je zelf eigenlijk niet achter staat. Voor je het weet, rook jij ook of drink je alcohol, terwijl je weet dat het slecht is voor je gezondheid.

Opdracht 20.1a:

Zij gebruiken, omdat...



Jong geleerd is oud gedaan.

Sommige jongeren denken dat het gebruik van genotmiddelen stoer is. Dit is vooral het geval bij jongeren die een laag of negatief zelfbeeld hebben. Maar jongeren kunnen ook uit verveling of nieuwsgierigheid genotmiddelen uitproberen. Zij gaan ermee experimenteren. Genotmiddelen worden ook gezien als een manier om problemen te vergeten of om te ontspannen. Als genotmiddelen ook nog eens gemakkelijk te krijgen zijn, is de verleiding voor sommige jongeren om eraan te beginnen erg groot.

Opdracht 20.1b:

Ik gebruik niet, omdat.....

Opdracht 20.1c:

Klopt dat wel?

Veel mensen denken dat je niet verslaafd kunt raken als je heel af en toe alcohol, drugs of tabak gebruikt. Dat is niet waar. Als je eenmaal gebruikt, ligt het gevaar voor verslaving op de loer.

Zin en onzin over drugs

“Blowen is niet verslavend.”

Deze bewering is onzin. Je lichaam raakt niet afhankelijk van blowen, maar je geest wel. Hasj en marihuana werken geestelijk juist erg verslavend!



Drugsdealer zoekt slachtoffers op school.

Paragraaf 20.2

De effecten van verslaving

Uit: Amigoe 18 mei 2005

Verslaving doet stelen

Oranjestad- De verslaafde L.W.S. v.d. L. brak in juni 2004 in twee auto's in San Nicolas in. Eind van dat jaar stal hij bij diverse inbraken een computer, een generator en een portemonnee met inhoud. In maart van dit jaar werd de man opnieuw betrapt. Nu reed hij rond in een gestolen auto.

Genoeg redenen om V.d. L. voor de rechter te brengen. In het leven van de man gaat het met ups en downs. Hij werkte lange tijd in de bouw, maar zijn verslaving maakte dit onmogelijk. Terwijl het van 2000 tot 2004 goed met hem ging, verviel hij in juni vorig jaar weer in zijn verslaving en daarmee in de misdaad. De man gaf aan zelf bang te zijn weer de fout in te gaan en heel graag met zijn verslaving geholpen te willen worden. "Ik wil onder curatele, en naar Centro Colorado maar alles zit altijd vol." Een behandeling in christelijk centrum Victory Outreach ziet V.d. L. niet zitten: "Dan moet ik op mijn knieën en dan lief ik zowel tegen mijzelf als tegen hen." De man zei veel spijt te hebben van zijn daden en graag de schade te willen vergoeden. In de gevangenis gaat het goed met hem, zo zei hij in de rechtszaal, maar daarbuiten is hij bang weer in zijn verslaving te vervallen: "Als ik problemen heb dan kan ik het niet weerstaan." Officier van justitie Frans van Deutekom geloofde er niet meer zo in: "De samenleving heeft enorm veel last van dit soort onveiligheid. Kennelijk vervalt V.d. L. steeds weer opnieuw in zijn verslaving. Mijn geduld met hem is op." Hij eiste dan ook dertien maanden onvoorwaardelijke gevangenisstraf.

De advocate van V.d. L. bepleitte een mildere straf: "Dat V.d.L in juni weer in overtreding ging is enorm jammer. Hij zou in die maand juist naar een instelling op Bonaire gaan om aan zijn verslaving te werken. Hij heeft een enorme drive, om geholpen te willen worden en heeft spijt van zijn daden." Rechter Willem Jaf Noordhuizen veroordeelde V.d. L. tot twaalf maanden gevangenisstraf, met aftrek van de 226 dagen die de man na de verschillende delicten al in voorarrest had gezeten. Ook moet V.d. L. de door hem gestolen computer vergoeden.

Verslaving betekent dat je niet meer zonder het genotmiddel kunt. Je bent er afhankelijk van. Dat kan lichamelijk en/of geestelijke afhankelijkheid zijn. Iemand die verslaafd is, stelt zijn verslaving boven alles. Zijn leven draait om die verslaving. Hij zal er alles aan doen om zoveel mogelijk zijn lichaam en geest voldoening te geven, door het te geven wat het nodig heeft. Drugs, alcohol, tabak, koffie, snoep, gokken et cetera.

In het gedicht van de choller zie je, dat zijn hele leven op zijn kop staat vanwege zijn verslaving.

Opdracht 20.2a:

Wat kan er met je gebeuren als je aan drugs verslaafd bent?

Opdracht 20.2b:

Raak nooit verslaafd!

Choller

*Un tempo m'a bai scol,
m'a biba den un cas.
Ki tempo mi n' sa mas.
Tanto cos m'a lubida.
Mi tin ruman, famia,
ma ya mi n' sa ta ken nan ta.
Nunca nan n' sa bishita
o puntra con mi ta.
Mi tampoco n' ta precupa.
Ni nan number mi n' ta corda mas.*

*Pero tin bes tin number
ta pasa tur bruha
ta drif den mi cabes.
Un mucha cu su cara
tristo na un cura para.
Tambe tin bes un homber
bruto, cu su faha cla pa dal.
Un mohe ta yora cara tapa.
Bos rabia ta gruña, grita...
Den mi cabes nan tur ta dual.*

*Mi mama tur dia e ta bin
cu su sac'i pan den man.
Suave e ta tene mi man
y puntra mily un bes:
"Mi yiu a come awe?"*

*Mily un bes mi ta sacudi cabes.
Su stem ta bin di leu,
ma mi ta sinti cerca con
su dedenan, dobla di bien,
ta caricia e sushi na mi man.*

*Mi mama no a bini mas.
Pa cuanto tempo mi no sa.
M'a lastra yega na un cura.
Mi amigo di cu ta mi cas.
M'a keda largo ei para.
E cas a keda tur sera.
Un bos for di un bentana
mas pabou a rous mi:
"Kita djei, Shon Iya n' tei.
El a bai sosega."*

*Anochi mi cu mi so den scur
M'a puntra mily un bes:
"Mi yiu a come awe?"
Milu y un bes m'a sacudi cabes.
Mi dedenan a caricia mi otro man.
y den mi cabes tur bruha
yen di cara y number a dual.
M'a tembla, soda den mi huki scur,
mientras e homber bruto
cu su faha 'l a keda dal y dal...*



Verslaving heeft niet alleen invloed op je lichaam en geest. Verslaving heeft ook grote gevolgen voor je emotioneel en sociaal leven. Dat geldt voor drugsverslaafden, maar ook voor eetverslaafden, gokverslaafden, nicotineverslaafden en alcoholverslaafden. Iedere vorm van verslaving heeft gevolgen voor jezelf en voor je omgeving. Je bent niet meer jezelf, je bent je emoties niet meer de baas en je leeft in een roes. Je zondert je af. Je familie en vrienden staan niet meer op de eerste plaats. Je wordt verstoten door je omgeving en je kunt in de criminaliteit belanden*.

Opdracht 20.2c:

Vragen aan een ex-verslaafde

* In het project 'verslaving' zal dieper ingegaan worden op de oorzaken en gevolgen van verslaving.

Paragraaf 20.3

Bescherming tegen verslaving

Je hebt nu allerlei tools gekregen om voorzichtig te zijn met het omgaan met genotmiddelen. Je weet wat er gebeurt, als genieten overgaat in gewenning en nog erger: een verslaving wordt. Ook de overheid doet er van alles aan om jou te beschermen tegen verslaving.

WETGEVING

Denk maar eens aan de wetgeving. Op Aruba is het gebruik en de handel in drugs verboden. Hierdoor is het moeilijker om aan drugs te komen en kom je dus ook niet snel in aanraking met drugs. Alcohol mag gebruikt en verkocht worden. Maar hier zijn wel eisen aan gekoppeld. Jongeren onder de 16 jaar mogen bij geen enkele winkel of rumshop alcohol kopen. De persoon die drank aan een minderjarige verkoopt, is strafbaar.

CAMPAGNES/BEWUSTWORDING

Er wordt aan de bevolking voorlichting gegeven over de schadelijke gevolgen van roken en alcohol. Instanties als Fada en Alcoholico Anonimo geven deze voorlichting om drugs- en alcoholmisbruik op Aruba te voorkomen.



Opdracht 20.3a:

Je bent strafbaar als je...





De wetgeving en de voorlichting die je krijgt, helpen je om de gevaren en de gevolgen van genotmiddelen te kennen. Want als je eenmaal weet hoe vernietigend bepaalde soorten drugs zijn, zul je niet veel moeite hebben ervan af te blijven. Als je weet hoeveel moeite het kost om te stoppen met roken en je weet de gevolgen die het kan hebben voor je gezondheid, zul je misschien gemakkelijker nee zeggen. Ga voor jezelf na hoe je jezelf kan beschermen. Laat je niet verrassen en zorg dat je weet wat je wel en niet wilt.

Opdracht 20.3b:

Dit zou ik doen!

Toch kan het moeilijk voor je worden. Je kunt je wel voornemen om nee te zeggen, maar soms is de druk van de groep zo groot, dat het beter is een andere vriendenkring of ander gezelschap te zoeken. Jij kiest dan voor jezelf en voor jouw gezondheid. Laat je in ieder geval niet overhalen tot iets waar je tegen bent.

Ben niet stoer voor anderen, maar blijf stoer voor jezelf. Als je niet wil.... zeg dan nee!

Opdracht 20.3c:

Ik zeg nee...

Opdracht 20.3d:

Rollenspel 'Ik vind dat ...'

Opdracht 20.4:

Wat heb ik geleerd?

Opdracht 20.5:

Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.

Extra opdracht:

Huiswerkopdracht:



— Genieten —

Nog even alles op een rijtje:

- ✦ **Genieten is belangrijk. Je krijgt er energie van. Je wordt er vrolijk van.**
- ✦ **Experimenteer niet met drugs of andere genotmiddelen.**
- ✦ **Pas op dat genieten niet overgaat in gewenning.**
- ✦ **Harddrugs zijn zeer verslavend!!! Begin er niet aan...**
- ✦ **En laat gewenning zeker niet overgaan in verslaving.**
- ✦ **Weet wat je wel of niet wil.**
- ✦ **Verslaving heeft niet alleen gevolgen voor jezelf, ook je omgeving lijdt eronder.**
- ✦ **Laat je niet beïnvloeden door je omgeving... Durf nee te zeggen!**
- ✦ **Van eenmaal proberen kun je al verslaafd raken.**
- ✦ **Heb je vragen? Neem dan contact op met een van de hulpinstanties op Aruba.**



VIP is de methode voor het nieuwe vak Persoonlijke Vorming.

VIP staat voor Vorming van Identiteit en Persoonlijkheid.

Het is een boek speciaal voor jou. Het helpt je om de juiste bagage bij je te hebben, want het jong zijn is niet altijd makkelijk.

Al die uitdagingen en moeilijke keuzen!

VIP leert je om bewuste keuzen te maken en voor jezelf op te komen.

Zeggen hoe je je voelt en je mening durven uiten.

Ook leer je hoe je gezond kunt leven. Hoe je goed voor jezelf en anderen kunt zorgen. Je krijgt 'tools' (handvaten) aangereikt die je helpen in je omgang met anderen. Je eigen en andermans waarden en normen spelen een grote rol in de methode.

VIP moedigt je aan tot een gezonde leefstijl en een positieve persoonlijkheid.

“De wereld staat voor je open, zorg dat je de juiste bagage bij je draagt.”



ISBN: 99904-89-18-1