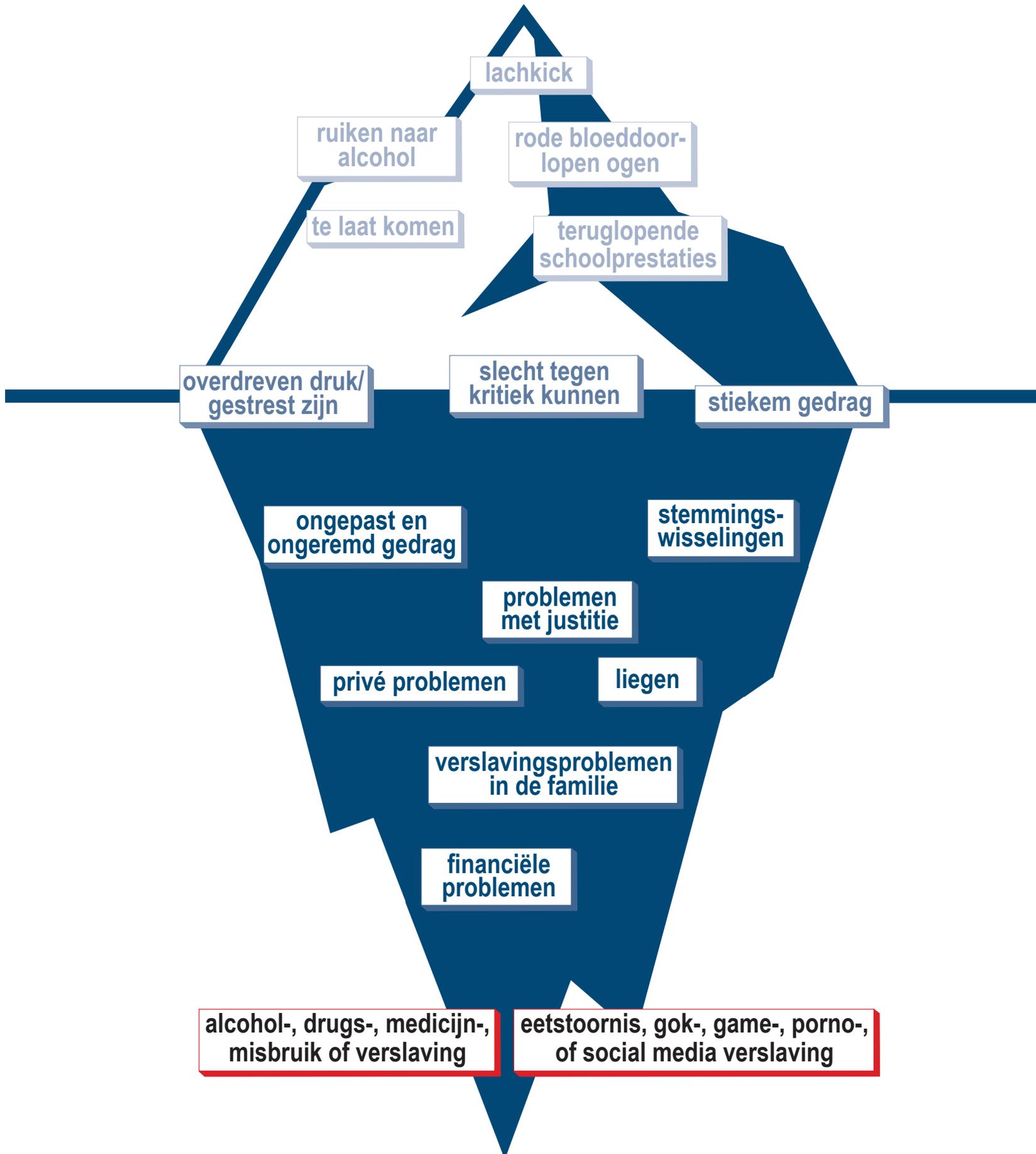


# TRAININGSBOEKJE "GEWOONTEN EN VERSLAVING"







# Voorkeur voor mentor

Binnen de schoolorganisatie is voor leerlingen de mentor meestal de belangrijkste schakel tussen school, leerlingen en ouders. De mentor licht ouders, school en leerlingen in over alles wat van belang kan zijn voor goed onderwijs. Hij bewaakt de prestaties en het welzijn van zijn mentorleerlingen in het bijzonder en de mentorklas in het algemeen. De mentor zoekt voor zijn leerlingen, waar nodig, begeleiding bij andere functionarissen binnen- en buiten de school.

Leerlingen hebben daarom vaak met hun mentor het meest persoonlijke contact en Be Aware adviseert dan ook dat de mentor degene is die bij de voorlichting aanwezig is en de follow-up verzorgt.

Docenten zijn **niet** verantwoordelijk voor de opvoeding van de kinderen op hun school: dat blijven de ouders/verzorgers. Maar de leerlingen brengen wel gedurende hun school-jaren een groot deel van hun tijd door op school, in het zicht van de leraren. Deze signaleringsfunctie is van groot belang en met meer kennis over verslaving nodig.



# Wat is verslaving

Verslaving is een chronische, recidiverende hersenziekte die progressief is en bovendien genetisch overdraagbaar. De (re)lapses zijn een symptoom van de ziekte zelf. Bij het ontstaan van verslaving zijn verschillende delen van de hersenen betrokken: het beloningscentrum, het geheugen en de Neocortex (het jongste deel van je hersenen).

## Het beloningscentrum

Dit gedeelte van de hersenen zorgt ervoor dat bepaalde gedragingen met een prettig gevoel beloond worden. Het beloningscentrum wordt geprikkeld door een stofje in de hersenen, dopamine. De meeste drugs zorgen ervoor dat dopamine op een directe of op een indirecte manier afgegeven wordt. De afgegeven dopamine wordt opgevangen door zogenaamde dopamine receptoren. Nu kan een bepaald gen ervoor zorgen dat er minder dopaminereceptoren zijn gevormd. Deze genetische structuur is erfelijk van aard. Het beloningscentrum functioneert dan minder goed, waardoor iemand minder goed in staat is te genieten. Bij deze mensen zal het gebruik van alcohol, cocaïne en andere drugs een zeer krachtige en positieve ervaring opleveren; hierdoor zijn zij vatbaarder voor verslaving. Bovendien neemt door frequent gebruik van alcohol, cocaïne en andere drugs het aantal dopaminereceptoren af. Hierdoor zal steeds meer van het middel gebruikt moeten worden om het oorspronkelijke effect nog te kunnen voelen. We spreken dan vaak van 'gewenning' aan het middel, maar langdurig gebruik van alcohol, cocaïne en andere drugs levert blijvende verandering in het brein op. Er verandert dus iets definitiefs in het functioneren van de hersenen.

## Het geheugen

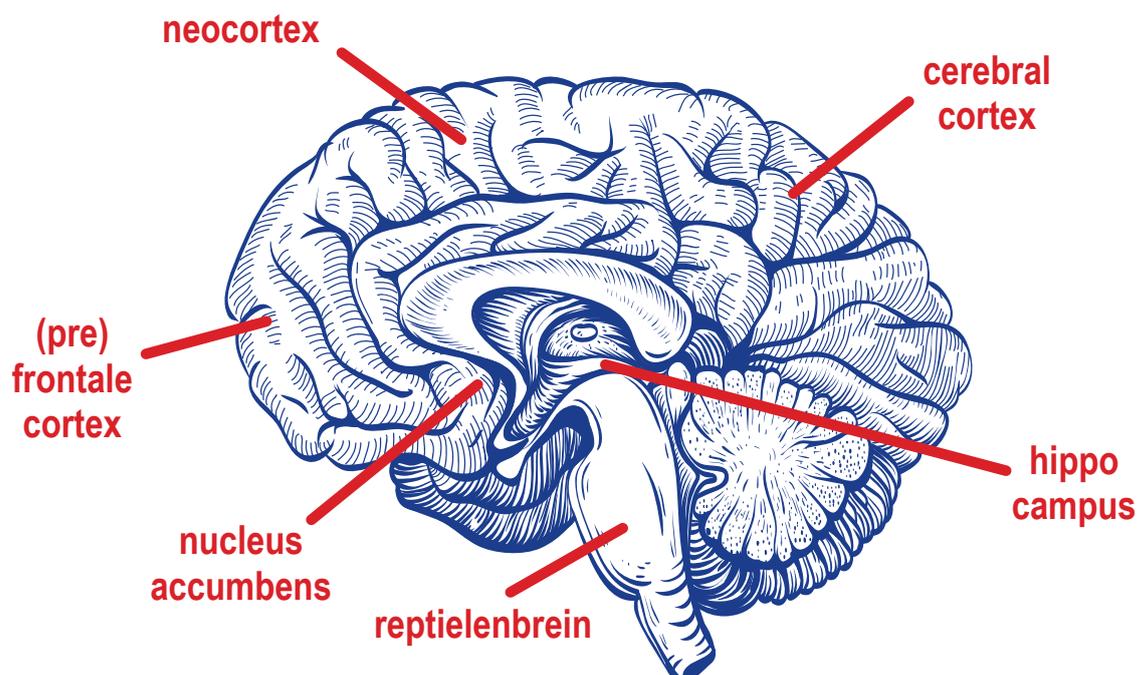
Dit gedeelte van de hersenen zorgt ervoor dat je positieve ervaringen vastlegt. Het positieve gevoel na gebruik en de omstandigheden waaronder dit gebruik plaatsvindt, wordt in het geheugen opgeslagen. Deze herinneringen kunnen later een sterke trek of verlangen oproepen. De manier waarop herinneringen aan middelengebruik door het geheugen worden opgeslagen, betekent in zekere zin ook een verandering in de hersenen.

## Neocortex

De Neocortex vormt het rationele deel van de hersenen. Een deel van de cortex heeft tot taak de conflicten tussen verlangens (verlangen naar het effect en de roes van drugs) enerzijds en rationele overwegingen (ik moet morgen naar school) anderzijds in goede banen te leiden. De middenhersenen zullen willen toegeven aan dit verlangen. De Neocortex zal dit willen voorkomen. Bij verslaafden functioneert de Neocortex minder goed. De rem valt dus weg.

## Verslaving erfelijk bepaald of ontstaan door voortdurend gebruik?

Samengevat zijn er dus twee redenen waarom verslaafden minder dopaminereceptoren hebben, namelijk door genetische bepaling en voortdurend gebruik van een middel.











# Middelen en afhankelijkheid

Middel	Gevolgen op korte termijn	Gevolgen op lange termijn
<b>Alcohol</b>	Ontremmend (bij enkele glazen), verdovend, kalmerend, aantasting van het beoordelings en reactievermogen, zelfoverschatting, onverschilligheid.	Ernstige schade aan lever, hersenen, hart en maag. Heftige onthoudingsverschijnselen. Verhoogt de kans op acht soorten kanker.
<b>Nicotine</b>	Verminderde conditie, nicotinevergiftiging.	Chronische bronchitis, COPD, Astma, Longemfyseem, sinusitis, longkanker. Vergroot de kans op andere soorten kanker. Ernstige schade aan hart en bloedvaten. Risico op tal van andere ziekten en problemen.
<b>Vapen/ e-sigaret</b>	Irritatie aan de luchtwegen, hartkloppingen.	Schade aan de luchtwegen. Verhoogde kans op kanker en hartaandoeningen.
<b>Cannabis</b>	Ontspannend, gevoeliger zintuigen. Nadelige invloed op: reactievermogen, korte termijn-geheugen en je concentratie.	Depressief, onverschillig, afwezig, longkanker, psychoses en slaapstoornissen. Nadelige invloed op: immuunsysteem, hersenen en vruchtbaarheid.
<b>Lachgas</b>	Bevriezen van longen, misselijkheid, bewusteloos raken, zuurstoftekort in de hersenen, kans op springen trommelvliezen bij gebruik tijdens verkoudheid met blijvende gehoorschade als gevolg. Kans op zuurstoftekort door gedempte ademhaling bij combinatie met grote hoeveelheid alcohol.	Neurologische stoornissen, schade aan de hersenen.
<b>XTC</b>	Stimulerend, sociaal ontspannend, schommelingen hartslag, bloeddruk en bloedsuiker.	Angsten, paniekreacties, slaapstoornissen, depressieve stemmingen, hallucinaties en hersenbeschadiging.
<b>4-FA / 4-FMP</b>	Hevige hoofdpijn, oververhitting, hartritmestoornissen, ademhalingsproblemen, verhoogde bloeddruk, schade aan het gebit en psychische klachten.	De lange termijnrisico's zijn nog niet bekend. Waarschijnlijk zijn deze vergelijkbaar met die van XTC, speed en cocaïne.
<b>Designerdrugs</b>	Designerdrugs, ook wel 'research chemicals' of NPS (Nieuwe Psychoactieve Stoffen) genoemd, zijn middelen die pas kort op de markt zijn en ontwikkeld zijn als alternatief voor de conventionele illegale middelen. Door iets kleins aan de bestaande chemische structuur van een illegaal middel te veranderen, verandert de stofnaam en valt deze buiten de Opiumwet. Deze designerdrugs worden vaak online verkocht. Op <a href="https://www.drugsinfoteam.nl/drugsinfo/research-chemicals/research-chemicals-soorten">https://www.drugsinfoteam.nl/drugsinfo/research-chemicals/research-chemicals-soorten</a> is meer informatie over de verschillende soorten designerdrugs te vinden.	
<b>Smartdrugs</b>	Smartdrugs zijn producten die in een zogenoemde smartshop worden verkocht. De effecten van deze producten lijken op sommige illegale drugssoorten. Op <a href="https://www.jellinek.nl/informatie-over-alcohol-drugs/smartdrugs/">https://www.jellinek.nl/informatie-over-alcohol-drugs/smartdrugs/</a> is meer informatie over de verschillende soorten smartdrugs te vinden.	

**Gewenning****Geestelijke  
verslaving****Lichamelijke  
verslaving**

Ja	Kans groot	Ja
Ja	Kans groot	Ja
Ja	Kans groot (bij gebruik met nicotine)	Ja (Bij gebruik met nicotine)
Ja	Bij veelvuldig gebruik	Ja
Ja	Bij veelvuldig gebruik	Nee
Ja	Kans klein	Ja
xxx	Kans klein	Nee

# Middelen en afhankelijkheid

Middel	Gevolgen op korte termijn	Gevolgen op lange termijn
<b>Pep / Speed (Amfetaminen)</b>	Zelfoverschatting, concentratie neemt toe, slaap en vermoeidheid worden onderdrukt, eetlust verdwijnt.	Rusteloosheid, geprikkeldheid, gewichtsverlies, angsten, waanvoorstellingen, agressiviteit, roofoverval op het lichaam, spuitrisico's.
<b>Cocaïne / Crack</b>	Effecten en werking hangen af van de manier waarop je het gebruikt. Opwekkend, opvrikkend, verminderde vermoeidheid en minder eetlust.	Uitputting van het lichaam, gewichtsverlies, angsten, slapeloosheid, waanvoorstellingen, paranoia, bij regelmatig snuiven schade aan het neusslijmvlies.
<b>GHB</b>	Ontspannen gevoel, euforie, en seksuele prikkelingen. Bewusteloos raken / out gaat, met mogelijkheid op fatale afloop. Misselijkheid, hoofdpijn, verdoving, onbedwingbare slaap.	Levensgevaarlijk in combinatie met alcohol of andere drugs.
<b>Slaap- en kalmeringsmiddelen</b>	Ontspannend, sufheid, onverschilligheid, zelfoverschatting. Combinatie met alcohol versterkt de verdoovende effecten van alcohol in hogere mate.	Gewichtstoename, traagheid, soms spierzwakte.
<b>Paddo's</b>	Beleving van onwerkelijkheid, angst, misselijkheid.	Je kunt in een trip blijven hangen met als gevolg paniekreacties en psychoses.
<b>LSD</b>	Beleving van onwerkelijkheid, angst, misselijkheid, vermoeidheid. Je kunt een bad-trip krijgen en flippen.	Paniekreacties, flashbacks en langdurige psychoses.
<b>Heroïne</b>	Rustgevend, pijnstillend, slaapverwekkend, behaaglijk gevoel, emotionele vervlakking, aantasting van het intellectueel functioneren.	Verstopping, ondervoeding en verwaarlozing door onverschilligheid, verminderde seksuele activiteit, spuitrisico's, onaangename onthoudingsverschijnselen.

**Gewenning****Geestelijke  
verslaving****Lichamelijke  
verslaving**

Ja	Kans groot	kans klein
Ja	Kans zeer groot	Nee (cocaïne) Ja (crack)
Ja	Kans zeer groot	Ja
Ja	Kans groot	Ja
Kans klein	Kans klein	Nee
Kans klein	Kans klein	Nee
Ja	Kans zeer groot	Ja

# Werking middelen

Deze middelen hebben een werking op het centraal zenuwstelsel.

## Opwekkende middelen

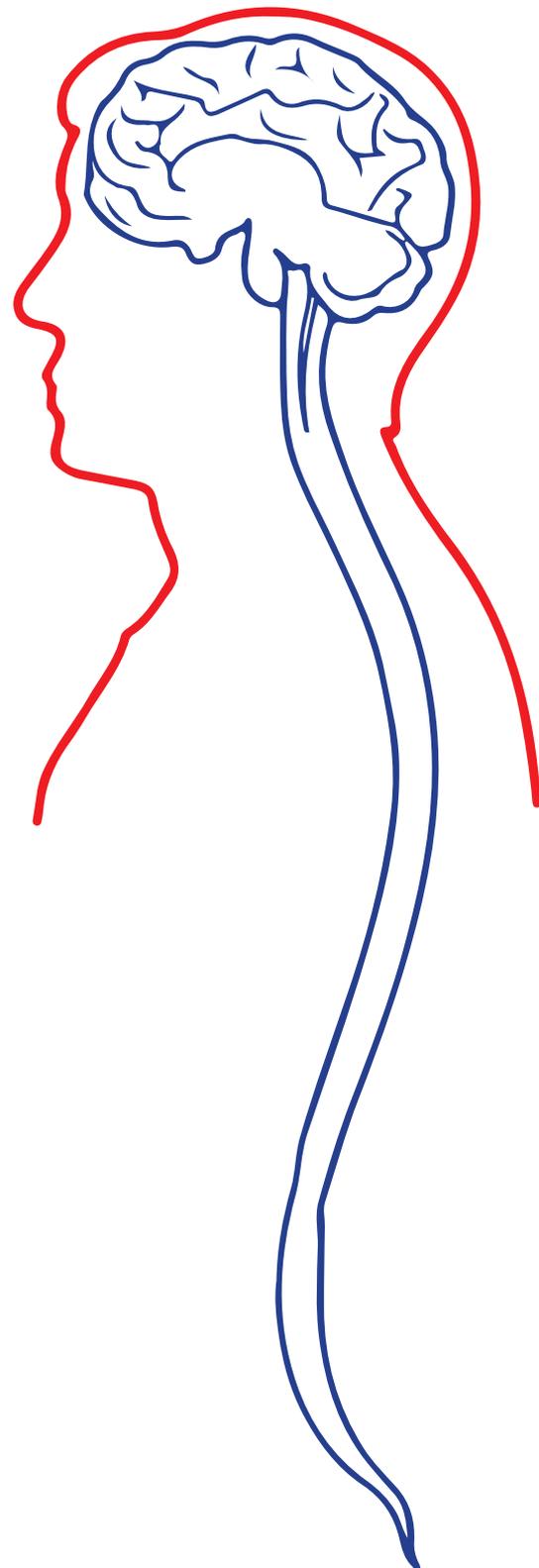
Pep / Speed  
XTC  
Cocaïne  
Crack

## Hallucinerende middelen

Hasj / Wiet  
LSD  
Paddo's

## Verdovende middelen

Alcohol  
GHB  
Heroïne  
Kalmeringsmiddelen  
Slaapmiddelen





# Werking beeldscherm op ogen

## Hebben beeldschermen invloed op de ogen van onze jongeren?

Uit vele onderzoeken is gebleken dat dat zeker het geval is dus moeten we goed voor onze ogen zorgen!

## Zorg goed voor je ogen

De hele dag scrollen, klikken, liken, swipen, Netflixen en gamen. Wist je dat te veel, te vaak en te dichtbij op schermen kijken op lange termijn kan zorgen voor oogproblemen bij onze jongeren? Sommige oogproblemen kunnen alleen opgelost worden met een bril of contactlenzen. We geven dus graag wat tips.

Als we naar schermen turen, dan moeten je ogen zich heel erg inspannen. Dat inspannen kan ervoor zorgen dat je oog ovaal wordt, in plaats van rond. Als je oogbol eenmaal ovaal is, moet je een bril of contactlenzen met een 'min sterkte' dragen, zodat je wel goed kunt blijven zien. Daarom moet je zorgen voor je ogen, ook als je op schermen kijkt!

Afstand houden van je scherm

Houd altijd een armlengte afstand. En nee, ze hoeven niet de hele dag met een gestrekte arm rond te lopen. Maar wees ervan bewust dat scrollen op zo'n vijf centimeter afstand van je ogen dus niet erg gezond is voor je ogen...

## 20-20-2 regel

Als ze aan het gamen zijn, of gewoon op een mobiel of laptop bezig zijn, laat ze hun ogen dan een mini-break geven. Dit geldt trouwens ook voor lezen in een boek. Na 20 minuten dichtbij op een beeldscherm of in een boek, kijk dan 20 seconden in de verte. En stimuleer ze om 2 uur per dag naar buiten te gaan! Want als ze buiten zijn, stellen ze telkens scherp op een andere afstand. Ze trainen hun ogen dan optimaal. Dus even mee met een boodschap, op de fiets naar school alles telt mee.

## Oog oefeningen

Naast het wegstappen van een beeldscherm na 20 minuten, zijn er ook andere oog oefeningen die ze kunnen toepassen wanneer ze voor een langere tijd achter een scherm zitten.

Bijv. wat vaker knipperen of voor halve minuut de ogen dichtknijpen. Zo ontspannen ze hun ogen.

## BE AWARE

Postbus 158  
3740 AD BAARN  
06 386 953 23

[www.stichting-be-aware.nl](http://www.stichting-be-aware.nl)  
[info@stichting-be-aware.nl](mailto:info@stichting-be-aware.nl)



BENIEUWD  
HOE HET MET  
JE OGEN IS?  
DOE EEN  
ONLINE  
OOGTEST!

