



Moggrito

**Klasgesprekken over alcohol in de derde graad
lager onderwijs.**

Klasgesprekken over alcohol in de derde graad lager onderwijs.

Nognito is een verzamelbundel van 6 interactieve en speelse gespreksmethodieken. Deze gesprekken maken het thema alcohol bespreekbaar in de klas en stimuleren leerlingen om erover na te denken. Het is een aan de leeftijd aangepaste methodiek, die leerlingen realistische situaties voorschotelt via interactie en spel. Nognito heeft als doel de leerlingen te bevestigen in de overtuiging dat niet drinken op hun leeftijd de gezondste keuze is, en dat ze het eerste gebruik van alcohol best zo lang mogelijk uitstellen.

Colofon

'Nognito' is een uitgave van

De Aanstokerij vzw
Naamsesteenweg 130
3001 Leuven
T 016 22 25 17
info@aanstokerij.be
www.aanstokerij.be
www.facebook.com/aanstokerij



Met de steun van de Vlaamse Overheid.



In opdracht van
Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs
Vanderlindenstraat 15
1030 Brussel
www.vad.be



Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of welke andere wijze ook, zonder voorafgaande toestemming van De Aanstokerij vzw.

Alle rechten voorbehouden. Commercieel gebruik is niet toegelaten.

© De Aanstokerij vzw, Leuven, 2021

v.u. Jasper Van Thienen, Naamsesteenweg 130, 3001 Leuven

De informatie in dit spel is gebaseerd op feiten, wetten en data uit jaartal 2021.

Inhoudsopgave

Zo werkt Nognito	4
1. Inleiding	5
2. Achtergrondinfo	6
2.1. Situering	6
2.2. Het belang van alcoholpreventie bij kinderen en jongeren	7
2.3. Rol als leerkracht in Nognito	7
2.4. Het ruimere plaatje	8
Verloop en voorbereiding.	10
1. Verloop en timing	11
2. Klaarzetten klaslokaal en digitaal platform	13
3. Inleiden en afspraken maken	14
Methodieken	15
Methodiek 1. Energizer rond assertiviteit	16
Methodiek 2. Zoom-opdracht	17
2.1. Zoek de volgorde	17
2.2. Gesprekken in groepjes: situaties inschatten	23
2.3. Klasgesprek: de verschillende situaties bespreken	26
Methodiek 3. Hoeveel leeftijdsgenoten drinken alcohol?	32
Methodiek 4. Deuroefening	36
4.1. Energizer	36
Optie A: Dronkenman	36
Optie B: Blindeman	37
4.2. Vind de juiste deur	40
4.3. Situaties inschatten	44
Methodiek 5. Slotboodschap	53
Methodiek 6. Klasopdracht (of huiswerk)	55



Nognrito

Zo werkt Nognrito

1. Inleiding

Opbouw

Je kan op maat van je leerlingen én in functie van de beschikbare tijd, zelf kiezen welke methodieken je in je klas toepast. Bij sommige methodieken gaan je leerlingen actief en speels aan de slag. Andere methodieken draaien eerder rond discussie en het vormen van een eigen mening. Sommige zetten in op sociale vaardigheden, andere eerder op het verhogen van kennis. Maar ze dragen allemaal bij tot het vervullen van de [eindtermen](#).

Doelstellingen

Algemene doelstelling: aantonen dat niet drinken de gezondste keuze is en het eerste alcoholgebruik zo lang mogelijk uitstellen.

Concrete doelstellingen:

- Het thema 'alcohol' wordt **bespreekbaar** gemaakt. De leerlingen denken na over hoe zij naar alcohol kijken.
- Leerlingen concluderen op basis van de **groepsnorm** dat alcohol drinken op hun leeftijd niet aanvaardbaar en ongewenst is.
- Leerlingen ontwikkelen **correcte verwachtingen** gelinkt aan het drinken van alcohol.
- Leerlingen identificeren **mogelijke risico's** en problemen bij het drinken van alcohol, zowel op vlak van gezondheid als welzijn.
- Leerlingen versterken hun **algemene sociale vaardigheden**, zoals zelfcontrole en probleemoplossende vaardigheden, die hen ondersteunen in het omgaan met alcohol.

Per **methodiek** worden nog meer specifieke doelstellingen beschreven.

Doelgroep

Nognito is specifiek gericht op leerlingen in de 3^{de} graad lager onderwijs (10-12 jaar).
Nognito is ook beschikbaar voor de 1^{ste} graad secundair onderwijs. Die handleiding vind je [hier](#).

Aantal Leerlingen

8 - 30 leerlingen

Begeleiding

De leerkracht zelf begeleidt het spel. Voor ondersteuning hierbij kan je terecht bij het [CGG-preventiewerk](#) tabak, alcohol en andere drugs van jouw regio.

Op www.vad.be/nognito vind je ook een e-learning, waarin de informatie uit deze handleiding in filmpjes overlopen wordt.

Je kan het spel ook laten begeleiden door De Aanstokerij. Surf hiervoor naar shop.aanstokerij

Accommodatie

Bij voorkeur een ruim klaslokaal, waar je tafels en stoelen aan de kant kan schuiven.
Lokaal met aanwezigheid van beamer voor het [digitale spelaspect](#).

Tijd die je moet voorzien

 Zelf te bepalen aan de hand van de gekozen methodieken. Je voorziet minimaal 2u tijd voor Nognito, maximaal 4u. Je kan ervoor kiezen Nognito één maal in te plannen, bijvoorbeeld in de vorm van een project- of themanamiddag. Je kan er ook voor kiezen om een aantal weken achter elkaar op hetzelfde lesuur met Nognito aan de slag te gaan.

2. Achtergrondinfo

2.1. Situering

Op het einde van het **lager onderwijs** staan kinderen op een kantelpunt in hun leven: ze gaan binnenkort naar een nieuwe school, maken nieuwe vrienden, ... En dit terwijl ze volop bouwen aan zelfbewustzijn en een nieuwe identiteit. Ze zijn met andere woorden extra kwetsbaar. Om hun voor te bereiden op deze nieuwe fase, werken we in eerste instantie rond **algemene (sociale) vaardigheden**. Het thema alcohol kan daar best een plaats in krijgen.

De meeste leerlingen in het lager onderwijs hebben nog geen alcohol gedronken. Toch is het aan te raden om het thema 'alcohol' aan bod te brengen in de les. Want hoewel de houding tegenover alcohol nog overwegend terughoudend is, kan die evolueren in de richting van nieuwsgierigheid. Door preventief rond 'alcohol' te werken, bevestig je dat niet drinken de gezondste keuze is en moedig je de leerlingen aan om het eerste alcoholgebruik uit te stellen.

Als school kan je hier een belangrijke rol in spelen. Dat kan door in te zetten op het verhogen van kennis en (sociale) vaardigheden die beschermen tegen allerlei soorten risicovol gedrag. Specifiek rond alcohol kan je bijdragen aan het vestigen of versterken van een gezonde sociale norm – de houding van de groep als geheel ten opzichte van alcohol. Die kan bijvoorbeeld zijn: "Wij drinken geen alcohol, want het is ongezond en we hebben dat niet nodig". Zo draag je op een onderwijskundige en opvoedkundige manier bij aan de sociale en persoonlijke vaardigheden van de leerlingen.

En daar kan Nognito bij helpen! Met deze methodieken stoom je leerlingen met een 'gezonde' portie kennis, attitudes en (sociale) vaardigheden klaar om elke dag opnieuw gezonde keuzes te maken en sterk in hun schoenen te staan. En dat loont natuurlijk op lange termijn.



Het aan de slag gaan als school met deze gespreksmethodieken, draagt ook bij tot het uitvoeren van de eindtermen. Bekijk op www.vad.be/eindtermen aan welke eindtermen je werkt.

2.2. Het belang van alcoholpreventie bij kinderen en jongeren

De meest gezonde keuze is om geen alcohol te drinken. Zeker voor kinderen en jongeren. Want alcohol is wel degelijk schadelijk voor hun lichamelijke en geestelijke ontwikkeling. De kindertijd en de adolescentie zijn een kritische periode omwille van volgende redenen:

- We weten intussen dat de **hersenen** nog in ontwikkeling zijn tot minstens de leeftijd van 26 jaar. Onder meer de prefrontale cortex, verantwoordelijk voor onder andere planmatig werken en controle over gedrag, moet bij kinderen en jongeren nog een hele ontwikkeling doormaken. Het gebruik van alcohol kan daar een versturende werking op hebben.
- Alcohol verstoort de **groei** en kan, vooral bij frequent gebruik, leiden tot **leerproblemen** en **verminderde geheugenprestaties**.
- Daarnaast moeten kinderen en jongeren nog leren een eigen **identiteit** op te bouwen en leren **omgaan met succes en mislukking**. Overmatig alcoholgebruik verstoort dit proces en remt de ontwikkeling af.
- Kinderen zijn ook letterlijk kleiner, **kwetsbaarder en gevoeliger voor de effecten van alcohol** dan volwassenen. Ze wegen minder, en hun lever is het niet gewoon om alcohol af te breken. Daardoor voelen ze de effecten sterker dan volwassenen, en weten ze niet goed waaraan zich te verwachten bij welke hoeveelheid.
- Verder beschikken kinderen en jongeren vaak nog niet over de **sociale vaardigheden** om probleemsituaties ten gevolge van overmatig alcoholgebruik op te lossen.
- Tot slot staat vast dat hoe vroeger een kind met het drinken van alcohol begint, **hoe groter de kans is dat het later meer en meer riskant alcohol gaat gebruiken** en hoe groter de kans op afhankelijkheid.

Genoeg redenen dus om preventief in de klas aan de slag te gaan rond alcohol.

2.3. Rol als leerkracht in Nognito

Als leerkracht kan je Nognito zelf begeleiden. De informatie, achtergrond en boodschappen die je daartoe nodig hebt, vind je allemaal terug in de toelichting per methodiek

Welke kennis over alcohol moet ik hebben?

Je Nognito-rol is er eerder één van procesbegeleider dan van inhoudelijke expert in het thema alcohol. Het is niet de bedoeling dat je erg veel kennis gaat overbrengen over wat alcohol precies is en wat de effecten zijn. We weten immers dat het louter overbrengen van kennis geen preventief gezondheidseffect heeft. Het is belangrijker om in te spelen op de (sociale) vaardigheden van de leerlingen. Je hoeft dus ook niet alles te weten over alcohol. Maar als je jezelf toch onzeker voelt om het thema te bespreken, kan je altijd eerst een kijkje nemen op www.druglijn.be/drugs-abc/alcohol.

De bedoeling is vooral om alcohol bespreekbaar te maken in de klas en om leerlingen geleidelijk aan te stimuleren om zelf tot antwoorden te komen. Dat doe je aan de hand van concrete situaties en richtvragen, die je in de handleiding terugvindt. Leerlingen vormen zo een eigen mening over alcohol, worden gestimuleerd om er kritisch over na te denken en om gezonde keuzes te maken.

Wat met stoere verhalen?

Om de leerlingen naar de juiste conclusies te leiden, is het belangrijk dat je het kader en de discussie rond alcohol wat aflijnt. Waarschijnlijk zal dit niet vaak het geval zijn, maar als er een paar leerlingen in je klas zitten die al eens alcohol gedronken hebben, stoer doen over hun ervaringen of de inhoud van de les in twijfel trekken, is dat een aandachtspunt.

Sommige stoerdere leerlingen die al alcohol dronken, durven die ervaringen wel eens te delen met de klas. Probeer als leerkracht toch om deze leerlingen geen forum te geven om hun stoer verhaal te delen. De doelstelling van Nognito is net om leerlingen te laten inzien dat de meerderheid van hun leeftijdsgenoten geen alcohol drinkt en dat alcohol drinken ook niet nodig is. Door een forum te geven aan de enkelingen die wel al dronken, bereik je onbedoeld het idee dat leeftijdsgenoten wél al drinken.

En dat zou een omgekeerd effect kunnen geven: het kan de nieuwsgierigheid prikkelen van leerlingen die nog geen alcohol hebben gedronken. Reageer daarom duidelijk op leerlingen die met de klas willen delen dat ze al dronken of dat alcohol niet zo erg is, door bijvoorbeeld deze reactie:



Dankjewel om dit eerlijk te delen, maar het is niet de bedoeling dat we onze ervaringen met het drinken van alcohol gaan bespreken. We bespreken hier waarom het eigenlijk beter is om net geen alcohol te drinken.

Vraag dus niet door bij leerlingen waarbij je merkt dat ze al alcohol dronken, en geef vooral ook het woord aan leerlingen die nog geen alcohol dronken.

Als je merkt dat meerdere leerlingen in je klas al eens alcohol dronken of dat het idee leeft dat velen van hun leeftijd dat doen, is het zeker een goed idee om oefening 3 'Hoeveel leeftijdsgenoten drinken?' te doen. Daarin wordt ingezoomd op de sociale norm en kan je zwart op wit de aantallen tonen van hoeveel leeftijdsgenoten van je leerlingen al alcohol dronken, of vooral hoeveel dat nog niet deden.

Leer ik hen 'nee' zeggen?

Simpelweg leren 'nee' zeggen heeft preventief geen effect. Leerlingen willen niet te hard indruisen tegen de verwachtingen van leeftijdsgenoten en willen er het liefst van al bij horen. Het is wel belangrijk om leerlingen na te laten denken over waarom ze op hun leeftijd beter geen alcohol drinken, en wat hun persoonlijke argumenten daarvoor zijn. Zodat ze gezonde keuzes maken en sterker in hun schoenen staan op het moment dat ze voor de keuze staan om alcohol te drinken. Als je op voorhand nadenkt over je eigen motieven, is het makkelijker die op dat cruciale moment ook uit je rugzak te halen.

Als een leerling in de klas leert dat hij of zij 'nee' moet zeggen tegen alcohol, betekent dat niet automatisch dat die leerling dat ook zou kunnen toepassen in concrete situaties waarin alcohol aangeboden wordt. Daarom werken we in Nognito bewust met concrete situaties die dicht aanleunen bij de realiteit van de leerlingen. Ze worden gestimuleerd om voor die specifieke situaties na te denken over argumenten die ze dan zouden gebruiken. Dat bereidt hen erop voor om die argumenten ook concreet te kunnen bovenhalen wanneer een soortgelijke situatie zich in de realiteit voordoet.

2.4. Het ruimere plaatje

Preventie is meer dan alleen lesgeven

Preventie in het onderwijs mag niet beperkt worden tot het klassikaal les geven. Gezondheidsbevordering gaat immers veel verder dan dat. In het lager onderwijs hoef je op school geen specifiek alcohol- en drugbeleid uit te werken, maar kan je je concentreren op het brede geheel van gezondheidsbevordering en het gezondheidsbeleid van de school. Dat betekent dat je aandacht hebt voor een schoolklimaat waarin de gezondste keuze de meest logische keuze is. De school heeft ook oog voor mogelijke begeleiding van kinderen wiens mama of papa problematisch drinkt. Voor advies, consult of vorming kan je steeds beroep doen op de alcohol- en drugpreventiewerker uit jouw regio. Je kan die contacteren via www.vad.be/doorverwijsgids.

Wil je graag een zicht krijgen op het middelengebruik en de leefwereld van je leerlingen? Dan kan je school meedoen aan de [VAD-leerlingenbevraging](#). Deze bevraging helpt je school bij het ontwikkelen of bijsturen van een alcohol- en drugbeleid. Voor advies, consult, vorming, coaching en ondersteuning bij het uitwerken van een alcohol- en drugbeleid kan je steeds beroep doen op de alcohol- en drugpreventiewerker uit jouw regio. Je kan die contacteren via www.vad.be/doorverwijsgids.

Bezorgd om een leerling?

Nognito is een preventief pakket. Merk je op dat een leerling op een risicovolle manier omgaat met alcohol? Dan is er meer nodig. Het is goed om hem of haar daar individueel op aan te spreken. Uit daarbij in eerste instantie je bezorgdheid, zonder te veroordelen. Verwijs eventueel door naar de leerlingenbegeleiding.

Leerlijn verslavingspreventie

Als leerkracht kan je de leerlijn verslavingspreventie gebruiken. Daarin ontdek je waarrond je best werkt als je les wil geven over omgaan met alcohol, tabak, gokken, illegale drugs of gamen. Je vindt er per leeftijdsgroep terug over welke middelen je best werkt tijdens preventieve lessen of projectdagen. Je vindt er ook in DO's & DON'Ts terug welke aanpakken best werken, en welke niet. De leerlijn legt ook de link met de eindtermen en bijhorende lesmaterialen. De leerlijn kan je downloaden via www.vad.be/leerlijn.

Betrek de ouders

Ouders en opvoeders zijn uiteraard onmisbaar in dit preventie-verhaal. Door hen te betrekken, toon je als school welke inspanningen jullie doen om een gezonde en toffe leeromgeving te creëren. Het vergroot ook de effectiviteit van dit educatieve pakket, door in de thuissituatie een gesprek over alcohol aan te moedigen.

Als school kan je ouders ook verder ondersteunen in hun preventieve rol. Je kan bijvoorbeeld de **infosessie 'Als kleine kinderen groot worden'** organiseren. Dit is een eenmalige infosessie voor ouders van kinderen tussen 10 en 15 jaar over tabak, alcohol, drugs of gamen. In groep worden opvoedingsvragen besproken aan de hand van filmpjes en interactieve oefeningen. Deze infoavond duurt twee uur, en kan worden gegeven door het CGG-preventiewerk tabak, alcohol en drugs bij jou in de buurt. Contactgegevens uit jouw regio vind je op www.vad.be/doorverwijsgids.

Naast de infosessie bestaan er ook **'Als kleine kinderen groot worden'**-brochures voor ouders. Die vind je onder www.vad.be/materiaal-ouders. Heb je een kanaal om filmpjes te delen? Kijk dan eens naar deze twee **animatiefilmpjes** met opvoedingstips voor ouders **over alcohol en drugs** en **over gamen**.

Als er ouders zijn die vragen hebben rond alcohol en opvoeding, kan je naar De Druglijn (www.druglijn.be) verwijzen. Hier staat heel wat informatie over alcohol en andere drugs, tabak, gamen, gokken en medicatie voor ouders van kinderen en tieners.



TIP: Laat de ouders weten dat jullie aan de slag gingen met Nognito! Dat kan aan de hand van de brief die je terug vindt via het [digitaal platform](#).

Kinderen van ouders met een afhankelijkheidsprobleem (KOAP)

Wees je ervan bewust dat sommige kinderen opgroeien met een vader of moeder die problemen heeft met het gebruik van alcohol. Voor hen kan het praten over alcohol in klasverband moeilijk zijn. Ze zitten vaak met allerlei vragen en hebben nood aan extra aandacht, ondersteuning en begeleiding. Als leerkracht is het dus belangrijk om aandacht te spenderen aan signalen die kunnen wijzen op problemen, want jij bent het best geplaatst om gedragsverandering op te merken. Als je signalen opmerkt, kan je dat eventueel individueel aankaarten en samen verdere hulp zoeken. Geef bij de start van je les ook aan waar leerlingen met vragen terecht kunnen. Je kan je bezorgdheid ook signaleren aan de daartoe geschikte persoon op school. Voor advies hierover kan je terecht bij het CLB of de [alcohol- en drugpreventiewerker in je buurt](#).

A vibrant tropical-themed illustration. In the top left, there are dark blue leaves and a large yellow leaf. A slice of orange is visible in the top center. On the right, a yellow hat with a textured orange band is partially shown. In the center, there is a small red umbrella on a stick, a cherry, and another orange slice. The word 'Mojrito' is written in a red, cursive font, enclosed in a blue-outlined rounded rectangle.

Mojrito

Verloop en voorbereiding

1. Verloop en timing

Nognito is zo opgebouwd dat je het volledige pakket kan uitvoeren, maar dat hoeft niet. Elke klas is anders en elke leerkracht is anders, er is dus niet één juiste aanpak. Daarom is Nognito opgevat als een blokkendoos: je kan eruit selecteren wat interessant en haalbaar is in jouw klassituatie, en zo een pakket op maat samenstellen.

In onderstaande tabel vind je het overzicht van alle onderdelen van Nognito.

De belangrijkste inhoud komt aan bod in **de zoomopdracht**, en in **de deuroefening**. We raden dus aan om deze zeker een plek te geven in jullie Nognito. Bij die beide methodieken zijn de klasgesprekken (dus **2.2** en **2.3** voor de zoomopdracht, en **4.3** voor de deuroefening) steeds onmisbaar. De voorgaande onderdelen van deze beide methodieken kunnen eventueel wel geschrapt worden. Daarmee win je tijd, maar verlies je wel aan speelsheid.

Je voorziet minimaal 2u **tijd** voor Nognito. Je kan ervoor kiezen Nognito één maal in te plannen, bijvoorbeeld in de vorm van een project- of themanamiddag. Je kan er ook voor kiezen om een aantal weken achter elkaar op hetzelfde lesuur met Nognito aan de slag te gaan.

Methodiek	Onderdeel	Inhoud	Tijd
1. Energizer rond assertiviteit		Deze energizer zet in op het creëren van een veilig klasklimaat en speelt in op enkele sociale vaardigheden. De leerlingen werken in duo's en leren een assertieve lichaamshouding aannemen, die ook belangrijk is in het omgaan met groepsdruk en met alcohol.	10'
2. Zoom-opdracht	2.1 Zoek de volgorde	De zoom-opdracht is ook een activerende uitdaging. De leerlingen moeten samenwerken om de opdracht te vervullen. Ze krijgen ieder een foto en moeten deze in de juiste volgorde plaatsen. De laatste foto in de reeks, is het beeld dat besproken wordt in 2.2 en 2.3. Zo vormt deze opdracht een intro op de twee volgende, meer inhoudelijke onderdelen.	15'
	2.2 Inschatten en gesprek in groepjes	De leerlingen krijgen een werkblad met een verhaal dat bij de laatste zoomfoto hoort. Wat ze niet weten, is dat er 5 verschillende werkbladen zijn, met elk een soortgelijk, maar toch verschillend verhaal op. Ze geven hun gevoel bij het verhaal (aan de hand van een smiley), en bespreken het in kleine groepjes.	10'
	2.3 Klassikaal bespreken	Omdat de verhalen sterk verschillen, kunnen ook de gekozen smileys sterk verschillen. Ga met de klas op zoek naar hoe dat komt. Je kan de 5 situaties overlopen, of er 2 of 3 uitkiezen op basis van de thema's die voor jouw groep het meest relevant zijn: A. motieven om alcohol te drinken B. wetgeving en alcohol weigeren C. effecten en risico's van alcohol D. rijden onder invloed E. verslaving	20'
3. Hoeveel leeftijdsgenoten drinken alcohol?		Hoeveel leeftijdsgenoten drinken er eigenlijk al alcohol? Of hoeveel niet? Schat je klas die 'sociale norm' eerder hoog in? Met andere woorden: denken ze dat hun medeleerlingen al vaker alcohol drinken dan in realiteit het geval is? Laat hen de inschatting maken en geef dit in in het digitaal platform. Zo corrigeer je het foute beeld. Voor leerlingen van deze leeftijd, bereik je het beste effect met de boodschap dat de meeste leeftijdsgenoten nog géén alcohol drinken. De reacties van de leerlingen tijdens de zoom-opdracht kunnen je helpen inschatten of in jouw klas het gevoel leeft dat 'iedereen toch al drinkt', en of de oefening dus relevant is.	15'

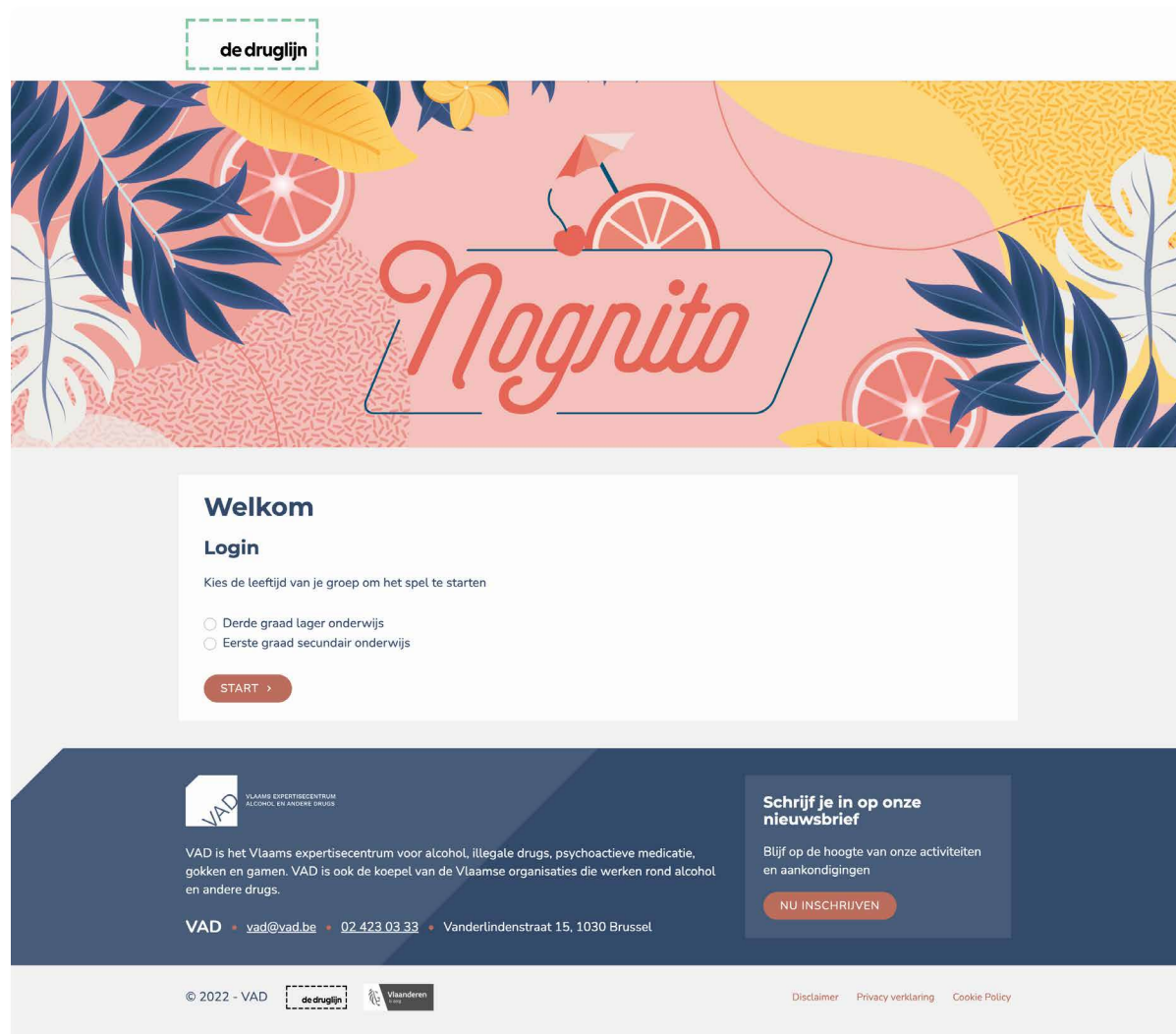
Methodiek	Onderdeel	Inhoud	Tijd
4. Deur-oefening	4.1 Energizer Optie A: dronkenman	Van alcohol word je wat draaierig en licht in je hoofd. Dat is net zo wanneer je een aantal keer rond je vinger draait. In deze oefening ondervinden de leerlingen aan den lijve hoe het voelt om dronken te zijn. Door middel van deze energizer verzamelen de leerlingen de kaarten voor de deuroefening.	20'
	Optie B: blindeman (Kies één van beide)	Een geblinddoekte leerling moet vertrouwen op zijn helpers om een opdracht goed te volbrengen. Deze energizer is meteen ook een training van een aantal relevante sociale- en communicatievaardigheden. Door middel van deze energizer verzamelen de leerlingen de kaarten voor de deuroefening.	20'
	4.2 Vind de juiste deur	De leerlingen kruipen in de rol van een personage dat geconfronteerd wordt met een alcoholgerelateerde situatie in zijn of haar omgeving. In groepjes zoeken de leerlingen welke deur bij hun personage hoort.	10'
	4.3 Situaties inschatten	De groepjes bespreken eerst samen hun situatie. Vervolgens koppel je (afhankelijk van de tijd die je hebt) enkele van de 8 situaties klassikaal terug. Maak je keuze op basis van de thema's die voor jouw klas relevant zijn: <ul style="list-style-type: none"> • Groepsdruk (Mathijs, deur 5) • Is alcohol stoer? (Aisha, deur 3) • Motieven om niet te drinken (Kerem, deur 6) • Waar kan je terecht bij zorgen? (Olivia, deur 4) • Alcohol, gezondheid en sport (Lucas, deur 7) • Alcohol en sport (Amber, deur 2) • Alcoholreclame (Simon, deur 8) • Alcohol in muziek, sociale media, ... (Sean, deur 1) 	30'
5. Slot-boodschap		Om Nognito af te ronden kan je samen als klas een boodschap formuleren. Met het werkblad 'Slotboodschap' laat je de leerlingen eerst individueel nadenken over hun mening over alcohol. Er is ook plaats om jullie gezamenlijke slotboodschap te noteren. Laat je daarvoor inspireren door de slotboodschap die je bij de methodiek vindt.	10'
6. Klas-opdracht (of huiswerk)		Wil je graag een feestelijk einde? Steek de handen uit de mouwen en brouw samen met je klas een smoothie. Inspiratie daarvoor vind je in het 'huiswerkblad'. Je leerlingen kunnen ook thuis aan de slag gaan met de smoothie-instructies op het huiswerkblad. Pluspunt: zo zien de ouders van je leerlingen meteen waaraan jullie gewerkt hebben in de klas!	15'

Van dit overzicht vind je ook een Word-versie terug op het digitaal platform, onder de titel '[Samenvatting](#)'. Naast de opsomming van de methodieken, bevat dat document ook het overzicht van de kernboodschappen, de benodigde materialen en de rol van het digitale platform. Met een print van die samenvatting heb je zo in principe de nodige houvast in de klas om Nognito uit te voeren. Het is een Word-document, zodat je erin kan schrappen wat je niet zal gebruiken, of nota's toevoegen van wat je zelf belangrijk vindt.

2. Klaarzetten klaslokaal en digitaal platform

Verplaats alle banken naar de zijkant van het lokaal, zodat de leerlingen in het midden ruimte hebben om rond te lopen. Zorg er wel voor dat je nog vlot aan de stoelen kan, voor de methodieken waarvoor in groepjes moeten samen gezeten.

Zet het [digitaal platform](#) klaar: en voorzie voor jezelf een tafel met daarop de benodigde materialen. Deze vind je telkens terug bij de methodiek zelf.'



The screenshot shows the landing page for 'de druglijn' Mogrito. At the top, the 'de druglijn' logo is in a dashed box. Below it is a colorful banner with the word 'Mogrito' in a red script font, surrounded by illustrations of tropical fruits like lemons and oranges, and leaves. The main content area is white and contains a 'Welkom' (Welcome) section with a 'Login' heading. Below the login heading, there is a prompt: 'Kies de leeftijd van je groep om het spel te starten'. Two radio buttons are provided: 'Derde graad lager onderwijs' and 'Eerste graad secundair onderwijs'. A red 'START >' button is at the bottom of this section. The footer is dark blue and contains the VAD logo (Vlaams Expertisecentrum Alcohol en Andere Drugs), contact information (vad@vad.be, 02 423 03 33, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel), and a 'Schrijf je in op onze nieuwsbrief' (Sign up for our newsletter) section with a 'NU INSCHRIJVEN' (Sign up now) button. At the very bottom, there are logos for '© 2022 - VAD', 'de druglijn', and 'Vlaanderen', along with links for 'Disclaimer', 'Privacy verklaring', and 'Cookie Policy'.

3. Inleiden en afspraken maken

Leid Nognito in:

Vertel de leerlingen dat jullie vandaag gaan praten en nadenken over alcohol, aan de hand van enkele spelletjes en oefeningen.



Vandaag spelen we Nognito. We gaan nadenken over onze eigen mening over alcohol. Hoe sta jij tegenover alcohol? Heb je al nagedacht waarom jij liever geen alcohol drinkt? Waarom drinken jongeren (geen) alcohol?"

Maak een aantal concrete afspraken met de klasgroep, zoals:

- Je respecteert elkaars mening
- We lachen elkaar niet uit
- We luisteren naar elkaar
- We werken samen
- We sluiten niemand uit

Geef ook aan waar leerlingen met een vraag, zorg of opmerking - die ze liever niet voor de hele klasgroep vertellen - terecht kunnen (bijvoorbeeld in de klasbrievenbus).



Nogrito

Methodieken

Methodiek 1. Energizer rond assertiviteit

Timing:

 10 min

Doelstelling:

De leerlingen leren hoe een assertieve lichaamshouding hun mening kan versterken.

Vorbereiding:

Voor deze oefening heb je geen materiaal nodig. Zet de banken en stoelen aan de kant. Verzamel de leerlingen rond je voor de uitleg.

Uitleg:

Zet de leerlingen in duo's bij elkaar (lieft telkens leerlingen van ongeveer dezelfde grootte). Elk duo duwt de handen tegen elkaar en probeert de andere leerling vervolgens uit balans te duwen en trekken.

Vraag aan de leerlingen:



- Hoe ging dat?
- Wie was er makkelijk uit evenwicht te brengen en hoe kwam dat?
- Wie was er minder makkelijk uit evenwicht te brengen en hoe kwam dat?

Vervolgens doen de leerlingen nog eens de oefening, maar met één verschil: iedere leerling neemt de 'standhouding' aan. Dat is een sterke assertieve houding: voeten stevig op de grond, benen ietwat uit elkaar, kin omhoog, schouders ontspannen, borstkas voelbaar naar voren gestoken, je groot maken, oogcontact maken, buikspieren in actie.

Vraag aan de leerlingen:



- Merkte je verschil?
- Waren er leerlingen die nu minder makkelijk uit evenwicht te brengen waren dan voordien?

Geef volgende boodschap mee aan de leerlingen:



Je houding zorgt al een deel voor het werk. Zonder iets te zeggen kan je ook al veel bereiken. Je houding ondersteunt wat je doet of zegt.

Maak dat concreet met een voorbeeld, bijvoorbeeld over hoe je als leerkracht die houding soms toepast in de klas.

Vraag aan de leerlingen:



- Heeft iemand een idee waarom we deze oefening doen om te starten met een spel over alcohol?

Geef volgende boodschap mee aan de leerlingen:

Het is belangrijk om op de speelplaats, in de jeugdbeweging, bij vrienden, ... op te komen voor je eigen mening. Je houding ondersteunt wat je zegt (bv. oogcontact maken, je groot maken, ...) en bepaalt hoe je mening overkomt op een andere persoon en hoe je je voelt.



*Het is belangrijk om een eigen mening te ontwikkelen over alcohol. Vandaag gaan we daarover nadenken. Als je zelf nadent over alcohol en hoe jij daar tegenover staat, zal je makkelijker een eigen mening ontwikkelen. **En als je een eigen mening hebt, is het vervolgens makkelijker om daarvoor op te komen op een moment dat je bijvoorbeeld alcohol aangeboden krijgt.** Dan heb je al nagedacht over waarom jij liever geen alcohol drinkt. Dan zal je op zo'n moment assertiever zijn en meer in 'standhouding' staan, minder moeten twijfelen, en minder snel geneigd zijn om gewoon mee te doen en te drinken. Hoe duidelijker je je mening zegt, hoe meer respect anderen ervoor zullen hebben. Dan kom je sterker over.*

Methodiek 2. Zoom-opdracht

2.1. Zoek de volgorde

Timing:

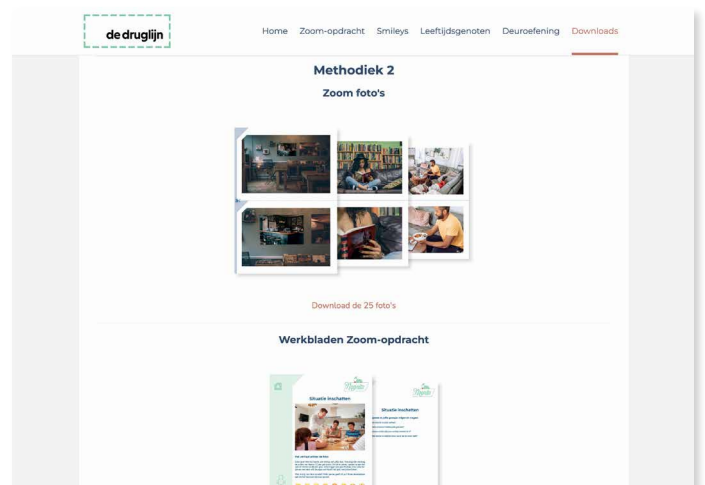
🕒 15 min

Doelstelling:

De hele klas werkt samen om de juiste volgorde in een fotoreeks te vinden.

Vorbereiding:

- Zet het [digitaal platform](#) klaar.
- **ENKEL printen:** Werkbladen zoom-opdracht (1 per leerling), recto-verso'
- **Downloaden, in kleur printen, knippen (en lamineren):** 25 zoomfoto's. Voorzie evenveel zoomfoto's als dat er leerlingen zijn (te downloaden via [digitaal platform](#)). De Zoom-foto's hebben een volgorde. Bij minder dan 25 leerlingen, haal je altijd de eerste foto's uit het spel.
- Bij meer dan 25 leerlingen kan je enkele leerlingen inzetten als 'helpers'. Zij helpen hun klasgenoten bij het vinden van de juiste volgorde.



Bijvoorbeeld: Bij 23 leerlingen voorzie je de 23 laatste foto's en laat je dus de 2 eerste foto's uit het spel. De eindfoto (zie afbeelding) moet er met andere woorden altijd bij zitten. Deze foto is de basis van de gesprekken in de volgende methodieken.



Uitleg:

Geef iedere leerling een foto en vertel hen dat alle foto's met elkaar verbonden zijn. Het is de bedoeling dat de leerlingen deze foto's (binnen een bepaalde tijd) in de juiste volgorde weten te plaatsen, door op volgorde te gaan staan in een cirkel. Dit kunnen ze doen door aan andere leerlingen te omschrijven wat er precies op hun eigen foto staat. Zo kunnen ze de leerlingen vinden met de foto's die voor en na hun eigen foto horen. Ze mogen echter hun eigen foto **niet laten zien aan de anderen**. Is je klasgroep groter dan 25 leerlingen? Zet de extra leerlingen dan in als helpers. Zij mogen mee luisteren en de anderen helpen om in de juiste volgorde te gaan staan.

Vertel dat het gaat over een groepsopdracht en dat de leerlingen met heel de klas moeten samenwerken. Herhaal ook dat ze, als ze de oplossing denken te weten, in een cirkel moeten gaan staan waarbij de leerling met de eerste foto aan het begin van de cirkel staat en uiteindelijk (in volgorde) de leerling met de laatste foto helemaal op het einde.

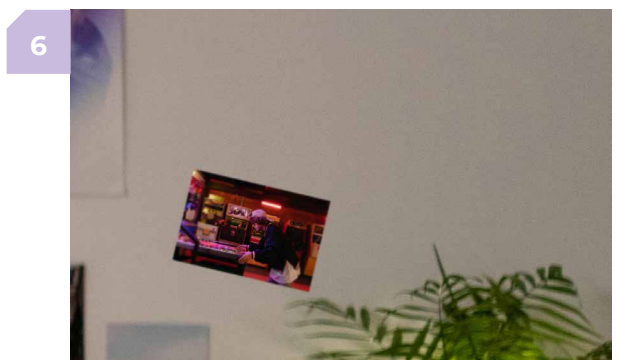
Geef de leerlingen 10 minuten voor deze opdracht.

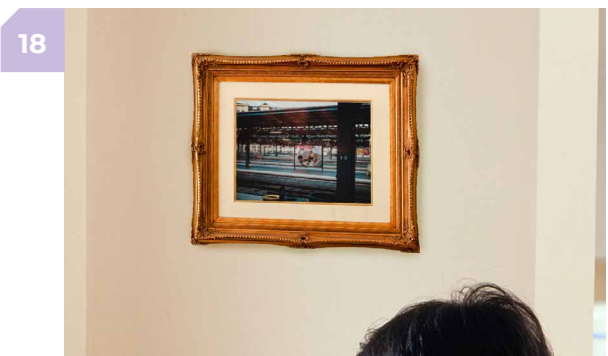


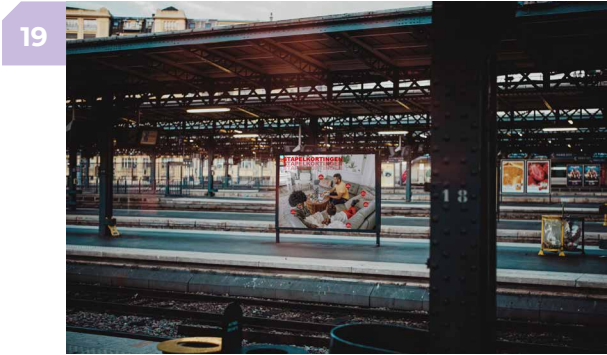
Tip: Onderbreek de opdracht na ± 5 minuten en vraag aan de leerlingen of ze doorhebben wat de logica tussen de foto's precies is. Als ze het verband niet vinden, leg je uit dat de foto's op elkaar inzoomen. Dus de foto's voor en na hen zijn telkens een vergroting en een verkleining van hun eigen foto. Laat de opdracht vervolgens verdergaan.

Tip: Je kan eventueel de laatste 2 minuten zeggen dat ze hun foto's toch aan de anderen mogen laten zien om de opdracht tot een goed einde te brengen.

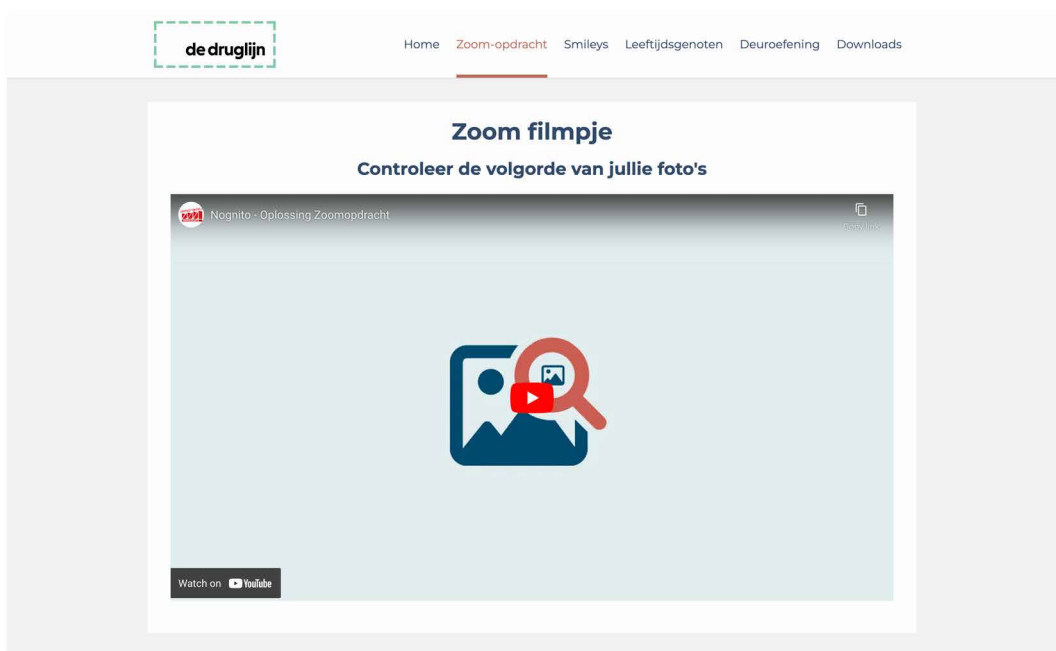
De volgorde van de 25 foto's:







Controleer de opdracht hierna door het filmpje met de oplossing op het **digitale platform** te laten zien. Vraag aan de leerlingen om hun hand in de lucht te steken wanneer ze hun eigen foto zien passeren.



Vraag aan de leerlingen:



- Hoe verliep deze oefening?
- Hebben jullie de oplossing gevonden of zaten jullie er dicht bij?
- Wat hebben jullie goed gedaan?
- Wat is er mis gelopen?
- Hoe verliep de samenwerking?

Geef volgende boodschap mee aan de leerlingen:



Iedereen had een even belangrijke rol in deze oefening. Jullie moesten allemaal samenwerken om tot de juiste oplossing te komen. Als jullie later uitgaan, is het net zo: je moet elkaar in het oog houden en voor elkaar zorgen. Dan verloopt alles veilig.'

2.2. Gesprekken in groepjes: situaties inschatten

Timing:

🕒 10 min

Doelstelling:

De leerlingen denken na over situaties waarin alcohol wordt aangeboden, formuleren hun gevoel daarbij en denken na over hoe ze in die situatie zelf zouden reageren.

Vorbereiding:

Projecteer de Zoomfoto in het groot via het digitaal platform.



Voorzie deze materialen:

- Download en print per leerling 1 [werkblad van de zoom-opdracht](#) (zie digitaal platform). Er zijn in totaal 5 verschillende soorten werkbladen. Je kan deze uit elkaar houden door de letters 'A' tot en met 'E' aan de voorkant van de bladen. Zorg ervoor dat je evenveel werkbladen hebt als dat er leerlingen zijn, en dat je van elk werkblad ongeveer evenveel exemplaren hebt.
Bijvoorbeeld: Bij 20 leerlingen voorzie je 4 exemplaren van elk van de 5 werkbladen. (4x werkblad 'A', 4x werkblad 'B', ...) Geef iedere leerling een werkblad.
- Balpenen

Voorbeeld van een werkblad voor team A (linksboven):

A



Situatie inschatten



Het verhaal achter de foto:

Jullie gaan eten bij Naomi, een meisje van jullie klas. Toevallig zijn vandaag de ouders van Naomi 10 jaar getrouwd. Om dit te vieren, openen ze een fles wijn en nemen ze elk een glas. Jullie krijgen een glas fruitsap. Voor jullie beginnen met eten wilt de papa van Naomi het glas met jullie klinken.


Wat vind jij van deze situatie? Welk gevoel geeft dit jou? **Kruis de emoticon aan** die het best past bij jouw gevoel.

 Jij alleen

							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

de druglijn


A



Situatie inschatten

Besprek in jullie groepje volgende vragen:

- Wat stond er in jullie verhaal?
- Welke emoticon hadden jullie gekozen?
- Waarom vind je dat jouw verhaal wel/niet ok is?
- Moet alcohol er altijd bij horen als je iets te vieren hebt?

 Klein groepje

de druglijn

Uitleg:

Projecteer de eindfoto van de Zoom-opdracht de hele tijd op het digitaal platform. De klasgesprekken gaan over verschillende interpretaties van de situatie op deze foto.

Geef elke leerling een werkblad. Op dit werkblad staat een letter van A tot E. Laat alle leerlingen met dezelfde letter op hun werkblad samen plaatsnemen aan dezelfde tafel. Laat de leerlingen de situatie op hun werkblad in stilte lezen en laat hen **daarna ieder apart de eerste vraag op hun werkblad invullen**.

Als iedereen klaar is, laat je de leerlingen aan dezelfde tafel de situatie bespreken met hun groepje en laat hen de andere vragen op hun werkblad samen invullen. Vertel hen dat het belangrijk is dat ze als groep gaan nadenken en dat ze met elkaar in gesprek gaan. Nadien licht elke groep zijn antwoord toe aan de klas (zie 2.3. Klasgesprek: de verschillende situaties bespreken).



TIP: Wat de leerlingen niet weten is dat de uitleg van de situatie op de foto voor elk groepje net iets anders is. Dat zal ervoor zorgen dat de groepjes de situatie verschillend inschatten. Wat op zijn beurt aanleiding kan zijn voor een klasdiscussie. Zorg ervoor dat de groepjes elkaar niet kunnen horen en dat ze niet met elkaar in gesprek gaan tijdens dit moment.

De **vragen** op het werkblad:

Individueel:

- Wat vind jij van deze situatie? Welk gevoel geeft dit jou? **Kruis de emoticon aan** die het best past bij jouw gevoel.

In groep:

- Vertel aan elkaar waarom je deze emoticon hebt gekozen.
- Wat zouden jullie zelf doen in deze situatie?
- 1 situatiespecifieke vraag die verschillend is per groepje.



TIP: voor het gesprek in groep is een veilig klimaat belangrijk, benoem daarom volgende zaken:

- Benoem dat er geen juist of fout antwoord is. Iedereen voelt zich anders bij de situaties.
- Verwijs nog eens naar de afspraken in het begin van de les: we luisteren allemaal naar elkaar, met respect voor elkaars mening.
- Als je de energizer rond assertiviteit hebt gespeeld, kan je daar nog eens naar verwijzen: kom op voor je mening, door oogcontact te maken, duidelijk te praten, stevig te zitten, sterk in schoenen te staan, ...

Ga tijdens deze fase eens bij elk groepje langs, en vraag hen welke emoticon ze gekozen hebben (of bevrraag klassikaal). Turf hoeveel er van iedere emoticon gekozen zijn en geef ze in op de juiste plaats in het digitaal platform. Klik daarna op de knop 'Verzend'. De Smiley's zullen zich dan aanpassen aan de antwoorden van de klas.

The image shows a digital interface for a classroom activity. At the top, there is a photograph of a family (a man, a woman, and two children) sitting around a dining table, smiling and eating. Below the photo is a row of eight smiley icons representing different emotions: surprised, sad, frowning, neutral, angry, happy, thoughtful, and laughing. Each icon has a '0' in a white box below it. Below this row is a red button labeled 'VERZEND'. A blue arrow points down to a second row where the counts have been updated: 3, 2, 0, 1, 2, 3, 0, 0. The '3' in the sixth box (under the happy smiley) is highlighted with a blue border. Below this second row is another red button labeled 'VERZEND'.

In de volgende fase worden de verschillende interpretaties van de foto klassikaal besproken.

2.3. Klasgesprek: de verschillende situaties bespreken

Timing:

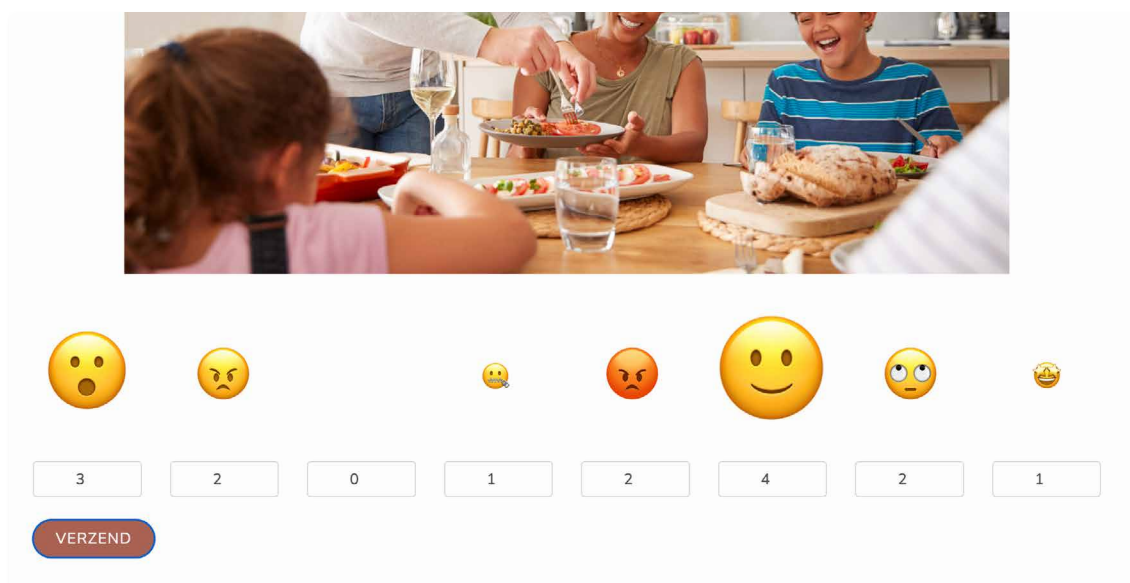
🕒 20 min (als je alle situaties overloopt)

Doelstelling:

- De leerlingen kennen de **wettelijke leeftijdsgrens** voor alcoholgebruik.
- De leerlingen concluderen dat het beter is om geen alcohol te drinken voor de leeftijd van **18 jaar**.
- De leerlingen weten dat er een verschil is tussen positieve en negatieve **redenen** om alcohol te drinken.
- De leerlingen weten wat **'verslaving'** betekent.
- De leerlingen weten dat alcohol drinken en **rijden** niet samen gaan en dat ze beter niet meerijden met iemand die gedronken heeft.
- De leerlingen concluderen dat alcohol er niet altijd moet **bij horen**.
- De leerlingen concluderen dat alcoholgebruik op hun leeftijd **schadelijk** is voor de gezondheid.
- De leerlingen weten dat verschillende **sociale en culturele groepen** verschillende waarden en normen bezitten mbt alcoholgebruik.

Vorbereiding:

Projecteer klassikaal het digitaal platform, zodat alle leerlingen het kunnen zien. Laat de leerlingen de emoti-conpagina zien met al hun gekozen emoticons. De smiley die het meest gekozen werd, is het grootst. Smileys die niet gekozen werden, verdwijnen uit beeld.



The screenshot shows a digital interface for a classroom activity. At the top, there is a photograph of a family (a man, a woman, and two children) sitting around a dining table, eating a meal. Below the photo is a row of seven emojis: a surprised face (3 votes), an angry face (2 votes), a neutral face (0 votes), a sad face (1 vote), a smiling face (4 votes), a thoughtful face (2 votes), and a laughing face (1 vote). Below the emojis are seven input boxes containing the counts: 3, 2, 0, 1, 4, 2, 1. At the bottom left of the interface is a button labeled 'VERZEND'.

Kies afhankelijk van je beschikbare tijd hoeveel situaties je overloopt. Kies er zeker 2 of 3 uit. De thema's die je bij iedere situatie ziet staan, helpen je om die keuze te maken.

Uitleg:

Aangezien de groepen daarnet allemaal een andere situatie kregen bij dezelfde foto, zullen de gekozen emoticons waarschijnlijk (sterk) verschillen.

Vertel de leerlingen dat we gaan bekijken of elk groepje hetzelfde dacht over deze situatie. Wijs hen hierna op de gekozen emoticons.

Vraag aan de leerlingen:



- Wat valt jullie op aan de gekozen emoticons?
- Welke emoticon werd in jullie groepje het meeste gekozen?
- Kunnen jullie zeggen wat deze emoticon voor jullie betekent?

Er zal waarschijnlijk verwarring of onenigheid ontstaan, omdat de leerlingen niet weten dat het over verschillende situaties gaat. **Dat is het moment om op te biechten dat je hen verschillende situaties voorschotelde.**

Stel vervolgens aan ieder groepje een aantal vragen per situatie (zie onderstaand). Koppel de bijhorende boodschappen terug aan de volledige klasgroep. Trek het gesprek open naar de andere groepjes en vraag hen naar het verschil met hun situatie en of ze zich kunnen verplaatsen in het antwoord van de andere groepen.

Situatie A – Thema: motieven om te drinken

Jullie gaan eten bij Naomi, een meisje van jullie klas. Toevallig zijn vandaag de ouders van Naomi 10 jaar getrouwd. Om dit te vieren, openen ze een fles wijn en nemen ze elk een glas. Jullie krijgen een glas fruitsap. Voor jullie beginnen met eten wil de papa van Naomi het glas met jullie klinken.

Vraag aan de leerlingen (van dit groepje):

- Wat stond er in jullie verhaal?
- Welke emoticon hadden jullie gekozen?
- Waarom vind je dat jouw verhaal wel/niet ok is?
- Moet alcohol er altijd bij horen als je iets te vieren hebt?

Geef volgende boodschap mee aan de leerlingen:

De meest gezonde keuze is om geen alcohol te drinken. Toch zorgt niet ieder gebruik van alcohol meteen voor problemen. De meeste volwassenen die af en toe alcohol drinken, doen dat voor de **gezelligheid**, omdat er iets te vieren is of wanneer er bezoek komt, dus om **positieve redenen**. Maar er zijn ook mensen die alcohol drinken omdat **ze zich niet goed voelen**, omdat ze **stress** hebben of **verdrietig** zijn. Dat zijn **negatieve redenen**, en dat is meestal geen goed idee. En het lost natuurlijk je stress of verdriet niet op. En het kan voor nieuwe problemen zorgen.

Alcohol moet er niet altijd bij horen. Het is geen feest omdat er alcohol is. Het is feest omdat je met je familie of vrienden samen plezier maakt. Er zijn ook andere manieren om er iets speciaals van te maken.

Situatie B – Thema: wetgeving en alcohol weigeren

Jullie gaan eten bij Naomi, een meisje van jullie klas. De papa en de mama van Naomi drinken een glas wijn, jullie krijgen een glas water. Tijdens de maaltijd vraagt de papa van Naomi of jullie eens een slokje van de wijn willen proeven.

Vraag aan de leerlingen (van dit groepje):

- *Wat stond er in jullie verhaal?*
- *Welke emoticon(s) hadden jullie gekozen?*
- *Waarom vinden jullie dit verhaal wel/niet ok?*
- *Wat zouden jullie zelf doen in deze situatie? Wat zou je tegen de papa van Naomi zeggen?*
- *Vanaf wanneer mag je eigenlijk alcohol drinken volgens de wet?*

Geef volgende boodschap mee aan de leerlingen:

Het is goed om zo lang mogelijk te wachten om de eerste keer te proeven. Hoe jonger je namelijk begint met het drinken van alcohol, hoe meer kans je hebt om op latere leeftijd met alcohol in de problemen te geraken. (Wat dat kan betekenen, komt uitgebreider aan bod in situatie E.) **Volgens de wet mag je alcohol (bier en wijn) drinken vanaf 16 jaar.** Maar eigenlijk is het beter om te wachten tot je minstens 18 jaar bent, omdat alcohol verschillende risico's inhoudt voor minderjarigen. In België mag volgens **de wet** alcohol verkocht worden. Maar het is niet omdat iets mag volgens de wet, dat het ook meteen veilig of gezond is (hetzelfde geldt bijvoorbeeld voor producten met veel suiker in). Alcohol is ongezond.

Ga wat dieper in op de laatste vraag: **'Wat zou jij tegen de papa van Naomi zeggen?'** en laat verschillende leerlingen hierover aan het woord.

Geef volgende boodschap mee aan de leerlingen:

Ook al vraagt een ouder persoon je om een slokje te drinken, jij kan opkomen voor je mening en zeggen dat je liever iets anders drinkt. Beleefd en duidelijk zijn werkt. Denk aan de assertieve standhouding (sterke houding) van in het begin van de les. Als je op voorhand nadenkt over hoe je zou reageren, is het makkelijker om op het moment zelf een duidelijk antwoord te geven.

Probeer met de klas tot één of een paar goede antwoorden te komen, zodat de leerlingen deze kunnen meenemen naar concrete situaties.

Voorbeelden:

- *Nee, dank u. Ik heb liever water/fruitsap/...*
- *Nee, dank u. Ik mag van mijn ouders nog geen alcohol drinken.*
- *Nee, dank u. Ik ben nog te jong om alcohol te drinken.*
- *Nee, dank u. Alcohol is ongezond.*

Situatie C – Thema: effecten en risico's van alcohol

Jullie gaan eten bij Naomi, een meisje van jullie klas. De papa en de mama van Naomi drinken een glas cava omdat mama jarig is. Naomi drinkt zelf ook een klein glas mee.

Vraag aan de leerlingen (van dit groepje):

- *Wat stond er in jullie verhaal?*
- *Welke emoticon hadden jullie gekozen?*
- *Waarom vind je dat jouw verhaal wel/niet ok is?*
- *Wat zijn de effecten van alcohol?*
- *Waarom is alcohol ongezond?*

Geef volgende boodschap mee aan de leerlingen:

Effecten: Alcohol heeft een verdovend effect op de hersenen. Dat betekent dat je minder controle hebt over je gedrag en gevoelens. Je hoort en ziet bijvoorbeeld minder scherp. Je zelfvertrouwen kan toenemen en je kan uitbundiger worden, maar als je meer drinkt kan je ook verdoofd en vermoeid geraken. Met meer alcohol krijg je minder controle over je bewegingen, je gaat bijvoorbeeld wankelen en praat minder duidelijk.

Risico's voor jongeren¹: Veel drinken is slecht voor je hersenen. Dat geldt ook voor volwassenen. Maar alcohol drinken op jonge leeftijd is extra schadelijk voor de hersenen omdat die nog volop in ontwikkeling zijn (tot ongeveer de leeftijd van 25 jaar). Alcohol kan de groei verstoren of wanneer je vaak of veel drinkt leiden tot leerproblemen of een slechter geheugen. Je kan je minder goed concentreren, informatie verwerken, je bent vlugger moe enzovoort. Ook je lichaam is nog niet volledig volgroeid waardoor de effecten van alcohol veel sterker zijn. Door alcohol kan je ook domme dingen doen. Soms zijn dat dingen waar je achteraf spijt van krijgt. Bijvoorbeeld ruzie maken, vandalisme (iets vernielen), flirten met het liefje van je beste vriend(in), ...



TIP: toon het [animatiefilmpje](#) Begin Niet Te Vroeg

1 Meer risico's voor jongeren vind je [hier](#).

Situatie D – Thema: rijden onder invloed

Jullie gaan eten bij Naomi, een meisje van jullie klas. Voor het eten drinkt de papa van Naomi al een glas wijn. Tijdens de maaltijd drinkt hij de rest van de fles leeg. Na de maaltijd wilt de papa van Naomi jullie met de auto naar huis brengen.

Vraag aan de leerlingen (van dit groepje):

- *Wat stond er in jullie verhaal?*
- *Welke emoticon hadden jullie gekozen?*
- *Waarom vind je dat jouw verhaal wel/niet ok is?*
- *Heb jij deze situatie zelf ook al eens meegemaakt?*
- *Wat zou jij tegen de papa van Naomi zeggen?*

Geef volgende boodschap mee aan de leerlingen:

Rijd nooit met iemand mee die onder invloed is. Alcohol schaadt de rijvaardigheid en verhoogt het risico op ongevallen. In België testten 43% van de ernstig gewonde automobilisten positief voor alcohol. Bestuurders met 1,5 promille alcohol in het bloed en meer lopen ongeveer een tweehonderd keer zo groot risico op een verkeersongeval met dodelijke afloop dan nuchtere bestuurders. Volgens de wet mogen volwassen autobestuurders niet meer dan 0,5 promille alcohol in het bloed hebben. Dat komt overeen met ongeveer twee pinte bier of twee standaardglazen wijn voor mannen. Voor vrouwen komt dat overeen met ongeveer één glas.

Ga wat dieper in op de laatste vraag: **'Wat zou jij tegen de papa van Naomi zeggen?'** en laat verschillende leerlingen hierover aan het woord.

Geef volgende boodschap mee aan de leerlingen:

Als je merkt dat iemand te veel gedronken heeft, heeft het niet veel zin om de discussie aan te gaan over of die persoon nog in staat is om te rijden of niet. Je kan wel aangeven dat je met je ouders hebt afgesproken dat je niet mee rijdt met iemand die alcohol heeft gedronken. Je kan aangeven dat je je niet veilig voelt. Een andere oplossing is om een alternatief te zoeken en bijvoorbeeld naar je ouders te bellen om te vragen of zij je willen komen oppikken.

Als jullie met de klas een duidelijk antwoord vinden, is het makkelijker om sterk in je schoenen te staan, wanneer zo'n situatie zich zou voordoen.

Situatie E – Thema: Verslaving

Jullie gaan eten bij Naomi, een meisje van jullie klas. De papa en de mama van Naomi drinken een fles wijn en ze lijken zich dronken te gedragen. De mama stoot een glas wijn om, de papa wordt wat luidruchtig en ze praten niet meer zo verstaanbaar.

Vraag aan de leerlingen (van dit groepje):

- *Wat stond er in jullie verhaal?*
- *Welke emoticon hadden jullie gekozen?*
- *Waarom vind je dat jouw verhaal wel/niet ok is?*
- *Vanaf wanneer is het te veel? Waar ligt de grens?*
- *Waarom kan je nog verslaafd geraken?*

Geef volgende boodschap mee aan de leerlingen:

Ergens in overdrijven is nooit goed. En ergens zo aan verknocht geraken dat je niet meer zonder kan, is niet leuk. Het neemt je vrijheid weg. Er zijn veel zaken waar je 'verslaafd' aan kan geraken. Waaraan denken jullie? Vb. chocola, hardlopen, gamen, chips, online shoppen, ... Wie alcohol drinkt, kan er afhankelijk (een mooier woord voor verslaving) van worden. Dat betekent dat je eigenlijk niet meer de baas over jezelf bent, dat je geen vrije keuze meer hebt. Probleem is dat mensen vaak zelf niet door hebben wanneer of in welke mate de alcohol de controle over hun leven heeft overgenomen. Ook voor andere mensen is het soms moeilijk om uit te maken of iemand verslaafd is.

Methodiek 3. Hoeveel leeftijdsgenoten drinken alcohol?

Timing:

🕒 15 min

Doelstelling:

De leerlingen concluderen op basis van de groepsnorm dat alcohol op hun leeftijd niet aanvaardbaar is en ongewenst.

Vorbereiding:

- Zet het [digitaal platform](#) klaar.

The image shows a digital platform interface and a worksheet. The platform, titled 'de druglijn', has a navigation bar with 'Home', 'Zoom-opdracht', 'Smileys', 'Leeftijdsgenoten', 'Deuroefening', and 'Downloads'. The main content area is titled 'Kleur in' and asks 'Hoeveel 12-jarigen hebben al een volledig glas alcohol leeg gedronken?'. It features 25 stick figures arranged in three rows (10, 10, and 5) and a text input field with the number '0' and a 'CHECK OPLOSSING' button. The worksheet, titled 'Hoeveel leeftijdsgenoten drinken alcohol?', includes the 'Nogruto' logo and the same question. It also has 25 stick figures and a 'Jij alleen' label. The 'de druglijn' logo is visible in the bottom right corner of the worksheet.

- Print voor iedere leerling het werkblad '[Hoeveel leeftijdsgenoten drinken alcohol?](#)' en deel het uit.
- Balpennen

Uitleg:

Wijs de leerlingen op de 25 mannetjes die op hun werkblad (en op het digitale platform) staan. Vertel hen dat deze mannetjes staan voor een klasgroep van 12-jarigen. Laat de leerlingen individueel het aantal mannetjes inkleuren dat volgens hun **al eens een glas alcohol heeft gedronken**.



TIP: Let er op dat de leerlingen dit in stilte doen en niet onderling overleggen. Ze moeten elk hun eigen antwoord formuleren. De oefening gaat over de perceptie van de sociale norm. Als een stoere leerling bijvoorbeeld een opmerking geeft als 'iedereen doet dat toch', beïnvloedt dat impliciet de perceptie van andere leerlingen en schatten ze het gebruik mogelijk hoger in. Als leerlingen toch met elkaar praten tijdens de oefening, kan je dat nadien inbrengen in de bespreking. Confronteer hen ermee en vraag of de mening van hun klasgenoten invloed had op het aantal mannetjes dat ze zelf inkleurden, Dat is op zich al een duidelijk voorbeeld van groepsdruk.

Als iedereen zijn mannetjes heeft ingekleurd, overloop je de antwoorden van de leerlingen. Je maakt een inschatting (geen exacte berekening) van het gemiddelde antwoord, en geeft dat in in het digitale platform (met de pijltjes of voer het cijfer in). Zo wordt de gemiddelde inschatting van de klas zichtbaar.

The screenshot shows a digital interface for a poll. At the top left is the logo 'dedruglijn'. The navigation menu includes 'Home', 'Zoom-opdracht', 'Smileys', 'Leeftijdsgenoten', 'Deuroefening', and 'Downloads'. The main content area is titled 'Kleur in' and asks 'Hoeveel 12-jarigen hebben al een volledig glas alcohol leeg gedronken?'. There are 10 stick figures arranged in three rows: the first row has 10 red figures, the second row has 1 red figure followed by 9 blue figures, and the third row has 5 blue figures. Below the figures is a text input field containing the number '11' and a 'CHECK OPLOSSING' button.

Vraag aan de leerlingen:



- Hoeveel mannetjes heb jij gekleurd? Of Wie heeft er 0 mannetjes gekleurd? Wie 1? 2? 3? 4? 5? Meer dan 5? Meer dan 10?
- Waarom denk je dit aantal?
- Wat vind je ervan dat andere leerlingen denken dat het er meer dan 5 zijn? of omgekeerd.



TIP: De kans dat de leerlingen het aantal dat al eens dronk, hoger inschatten dan het reële cijfer, is redelijk groot. Vaak denken leerlingen dat 'iedereen drinkt'. Dat geeft je de kans om die perceptie te corrigeren. Indien de inschatting lager ligt, is het belangrijk om de positieve perceptie van de klas te versterken. Want dat betekent dat zij 'goed bezig zijn' en daarin bevestigd mogen worden.

Geef de leerlingen hierna het juiste antwoord mee via het digitaal platform (via de button 'Check oplossing'):



3,5 leerlingen uit een klas van 25 twaalfjarigen dronken al eens alcohol.

Vraag aan de leerlingen:



- Hadden jullie dit aantal verwacht?
- Vinden jullie dit veel? Of weinig?

Geef volgende boodschap mee aan de leerlingen:

Op jullie leeftijd zijn er nog maar weinig leerlingen die al eens een glas alcohol dronken. Dat is goed, want zoals we geleerd hebben zijn wij nog te jong voor alcohol. De meeste leeftijdsgenoten drinken geen alcohol. Dit zijn de redenen die ze daarvoor opgeven:

- omdat ze dat niet nodig hebben
- omdat het verboden is volgens de wet
- omdat alcohol ongezond is
- omdat alcohol gevaarlijk is
- omdat ze nuchter willen blijven
- omdat ze een sterke persoonlijkheid hebben
- uit overtuiging.

Maar ook als we ouder worden, moet alcohol er niet bij horen. Ook in de derde graad secundair onderwijs hebben bijvoorbeeld 3 op de 20 jongeren nog nooit alcohol gedronken. Er zijn ook veel volwassenen (22%) die niet drinken.

Leerlingen die het aantal lager inschatten, bevestig je best. Zij zijn goed bezig en schatten het positiever in dan het Vlaamse gemiddelde.



TIP: Als de leerlingen vragen hebben over de manier van onderzoek, kan je dat kort toelichten. Deze cijfers komen uit de [VAD-leerlingenbevraging](#). Dat is een jaarlijks onderzoek bij leerlingen in het secundair onderwijs. Leerlingen vullen daarbij anoniem een vragenlijst in over hun eigen gebruik en het gebruik in hun omgeving. Het gaat elk jaar om tienduizenden leerlingen uit alle onderwijsvormen, de cijfers zijn dus wel degelijk betrouwbaar.



Methodiek 4. Deuroefening

4.1. Energizer

Kies om 4.2 in te leiden voor één van de twee energizers: optie A: Dronkenman of optie B: Blindeman.

Optie A: Dronkenman

Timing:

 20 min

Doelstelling:

- De leerlingen ondervinden aan den lijve een effect van alcohol: de verstoring van het evenwichtsorgaan
- De leerlingen verzamelen zoveel mogelijk personagekaarten van hun personage

Vorbereiding:

- Zet de stoelen en banken aan de kant.
- Zet eventueel kegels, stippen of andere attributen op de grond waarrond de leerlingen kunnen draaien, zodat ze niet teveel uitwijken.
- Er zijn 8 personages. Per personage heb je 4 personagekaarten. **Download** (downloaden [hier](#), **print, knip (en lamineer)**):
 - 8 x 4 personagekaarten (A6)
 - 8 situatiefoto's (A5)
- Leg de personagekaarten van de groepjes die spelen verspreid over de vloer, in de buurt vanwaar je de kegel of stip zet.

Uitleg:

Verdeel de klasgroep in groepjes van 3 leerlingen, met een maximum van 8 groepjes. (Als er meer leerlingen in je klas zitten, kan je ook enkele groepjes van 4 leerlingen vormen). Deze groepjes blijven samen voor methodiek 8. de deuroefening.

Elk groepje vaardigt één vrijwilliger af. De anderen zijn helpers. Laat een aantal groepjes de opdracht tegelijk uitvoeren.

Als het startschot wordt gegeven hebben de groepjes 5 minuten tijd om de opdracht te vervullen. De vrijwilliger moet 15 keer rond de eigen vinger draaien (met de vinger eventueel op een kegel of stip op de grond). De helpers tellen mee. Als de vrijwilliger klaar is moet hij proberen om zo snel mogelijk zoveel mogelijk van de 4 personagekaarten te verzamelen.

Met de kaarten die ze konden verzamelen, zullen ze de deur van hun personage moeten zoeken in de deuroefening.

Vraag aan de leerlingen:



- Hoe verliep dit? Kon je nog doen wat je anders kan of liep het helemaal fout?
- Wat is de link met alcohol?

Geef volgende boodschap mee aan de leerlingen:



Alcohol verstoort het evenwicht en de oog-hand-coördinatie. Het inschatten van afstanden wordt moeilijker, net als het afstemmen van bewegingen op elkaar. Ook je evenwicht begint rare dingen te doen. Dat gebeurt zelfs al vanaf dat je 2 à 3 glazen alcohol drinkt.

Nog een extra addertje onder het gras: iemand die alcohol heeft gedronken, merkt niet meteen de invloed daarvan en denkt dat hij nog perfect tot alles in staat is.

Optie B: Blindeman

Timing:

20 min

Doelstelling:

- De leerlingen werken in groepjes samen en hebben respect voor elkaar.
- De leerlingen verzamelen per groep zo snel mogelijke personagekaarten van hun personage.

Vorbereiding:

- Zet de stoelen en banken aan de kant
- Leg 4 blinddoeken klaar.
- Er zijn 8 personages. Per personage heb je 4 personagekaarten. **Download** (download [hier](#), print, knip (en lamineer):
 - 8 x 4 personagekaarten (A6)
 - 8 situatiefoto's (A5)
- Leg de personagekaarten van de groepjes die spelen verspreid over de vloer.

Uitleg:

Verdeel de klasgroep in groepjes van 3 leerlingen, met een maximum van 8 groepjes. (Als er meer leerlingen in je klas zitten, kan je ook enkele groepjes van 4 leerlingen vormen). Deze groepjes blijven samen voor onderdelen 4.2 en 4.3.

Leg deze opdracht uit door één groepje het voor te laten doen.

Stel dit groepje zo op dat er 1 speler (A) aan de zijkant van het lokaal staat, waar hij heel de ruimte kan zien. De tweede speler (B) staat een meter voor de eerste speler en kijkt speler A aan. Speler 3 (C) staat in het lokaal met een blinddoek op.

Vertel aan de leerlingen dat je nu 4 personagekaarten zal verstoppen in het lokaal. Enkel speler A kan zien waar die kaarten liggen, aangezien B er met zijn rug naar staat en C geblinddoekt is. Geef het groepje de opdracht om deze personagekaarten te vinden. Dit kunnen ze slechts op 1 manier doen:



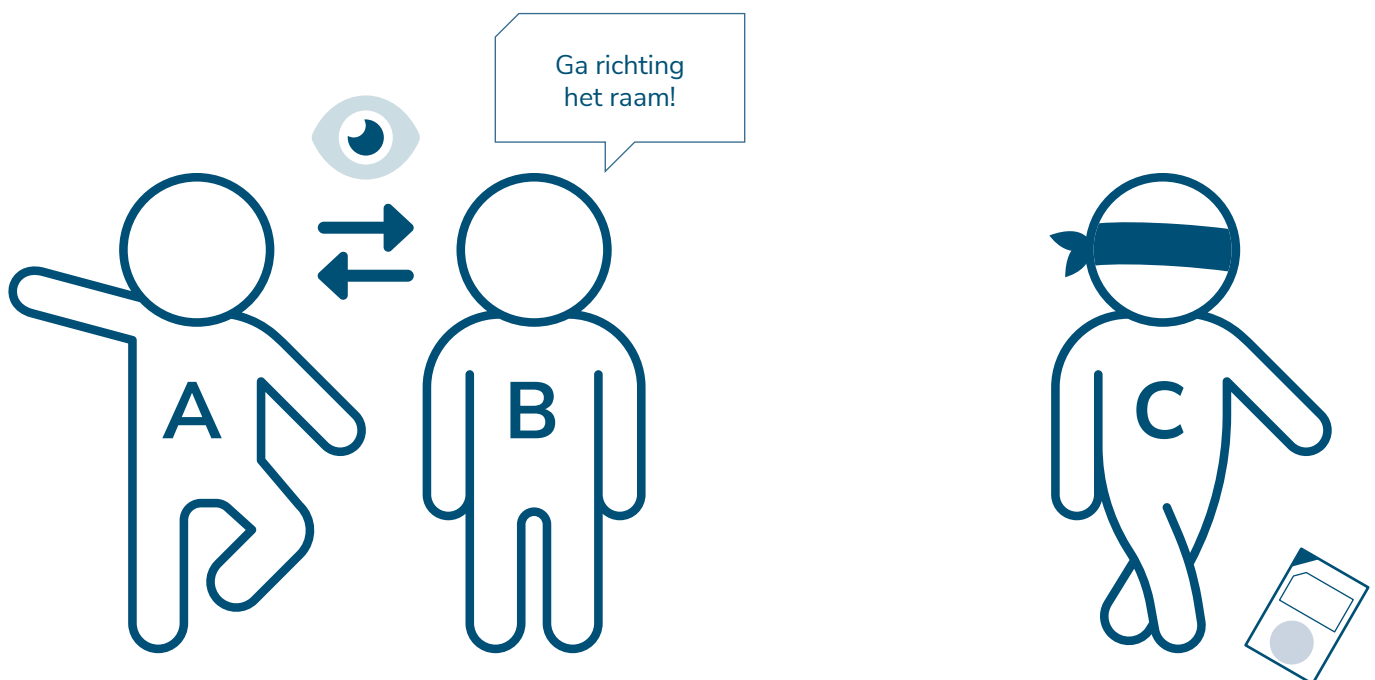
- Speler A: maakt aan de hand van gebarentaal aan speler B duidelijk waar de personagekaarten liggen. (Groepjes van 4 spelers hebben 2 spelers A.)



- Speler B: interpreteert de gebarentaal van speler A. Op basis daarvan geeft hij mondelinge instructies aan speler C: hoe die zich moet verplaatsen, en waar de personagekaarten liggen. Speler B mag daarbij zelf niet het lokaal inkijken, hij ziet dus niet hoe C op zijn instructies reageert.



- Speler C: is geblinddoekt, maar is wel de enige speler die zich mag verplaatsen, en die kaarten mag oprapen.



Nadat het eerste groepje de opdracht heeft voorgedaan, vraag je aan de andere leerlingen hoe ze de opdracht beter kunnen uitvoeren. Geef daarbij volgende tips mee aan de leerlingen:

- werk samen als een team
- zeg elkaars naam
- speler A en B kijken elkaar aan
- reageer vriendelijk op elkaar
- roep niet
- geef rustig instructies
- geef duidelijke instructies
- spreek op voorhand gebaren af

Nu is het aan alle andere groepjes. Laat ze zich opstellen in de klas, op dezelfde manier als de eerste groep. Zorg ervoor dat elke speler A aan dezelfde zijmuur van het lokaal plaatsneemt. Als het klaslokaal te klein is om alle groepjes in één keer aan bod te laten komen, laat je de helft van de groepjes de oefening uitvoeren en de andere groepjes aan de zijkant van het lokaal wachten. Verspreid hierna de personagekaarten in het lokaal, bv. op de grond, op een tafel of stoel, ... van de groepjes die tegelijkertijd het spel spelen. Wanneer iedereen klaarstaat en de kaarten klaarliggen, geef je het startsein. Ze hebben vervolgens 5 minuten tijd om zoveel mogelijk personagekaarten te vinden.

Met de kaarten die ze konden verzamelen, zullen ze de deur van hun personage moeten zoeken in de deuroefening. Als ze niet alle personagekaarten hebben kunnen verzamelen, moeten ze het dus met minder informatie doen.

4.2. Vind de juiste deur

Timing:

🕒 10 min

Doelstelling:

- De leerlingen werken in groep samen om de juiste deur te vinden die past bij hun personage.

Vorbereiding:

Projecteer klassikaal het digitaal platform, zodat alle leerlingen het kunnen zien. Laat de leerlingen de deuroefening zien.

The screenshot shows a digital interface for a matching exercise. At the top left, there is a navigation menu with the following items: Home, Zoom-opdracht, Smileys, Leeftijdsgenoten, **Deuroefening**, and Downloads. The main content area is titled "Vind de juiste deur". On the left side of this area, there is a vertical list of 8 circular character portraits, each with a name above it: Mathijs, Aïsha, Kerem, Olivia, Lucas, Amber, Simon, and Sean. On the right side, there is a 2x4 grid of 8 doors, numbered 1 through 8. The doors are colored in alternating yellow and blue: 1 (yellow), 2 (blue), 3 (yellow), 4 (blue), 5 (blue), 6 (yellow), 7 (blue), and 8 (yellow). Below the character list, a blue arrow points downwards to the text "De 8 personages". Below the door grid, a green arrow points downwards to the text "De 8 deuren".

Als je één van beide energizers deed, zitten de leerlingen al in groepjes, en heeft elk groepje een aantal personagekaarten met telkens een ander zinnetje informatie onder de foto. Deed je geen energizer, deel de klas dan op in groepjes en geef elk groepje de 4 kaarten van één personage. Hoe meer personagekaarten ze vonden, hoe makkelijker ze de juiste deur zullen vinden op het platform. De ene personagekaart geeft meer info dan de andere. Stel dat een groepje maar één kaart kon verzamelen én dat die kaart maar weinig info geeft, dan zullen ze moeten gokken. Door de groepen die drie of vier kaarten verzameld hadden eerst te laten gaan, wordt de opdracht wel makkelijker. De rest van de klas mag eventueel ook helpen. Als het echt niet lukt de juiste deuren te vinden, kan je eventueel een extra personagekaart geven.

Voorbeeld: de 4 personagekaarten van Mathijs



Leg voor jezelf de situatiefoto's en het werkblad van elk van de personages klaar, maar geef ze nog niet aan de groepjes.

Uitleg:

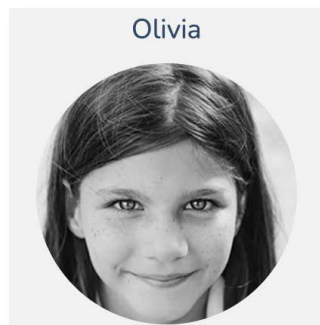
Laat de groepjes de informatie op hun personagekaarten lezen. Wijs hen hierna op de deuroefening op het digitale platform.

Vertel hen dat elk van hun personages bij één van deze deuren hoort. De mensen die achter deze deuren wonen, zijn vrienden of familie van de personages op de personagekaarten. Via de 'spionogen' in iedere deur krijgen de groepen een glimp van de situatie die zich achter de deur afspeelt. De groepen moeten erachter zien te komen welke deur bij hun personage hoort. Dit kunnen ze doen aan de hand van de informatie op hun personagekaarten.

Overloop klassikaal de 'spionogen' deur per deur en geef voldoende tijd zodat de leerlingen goed kunnen kijken. Laat de groepen even overleggen over welke deur bij hun personage hoort.



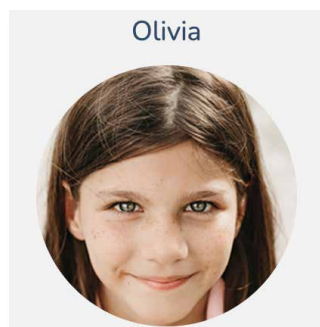
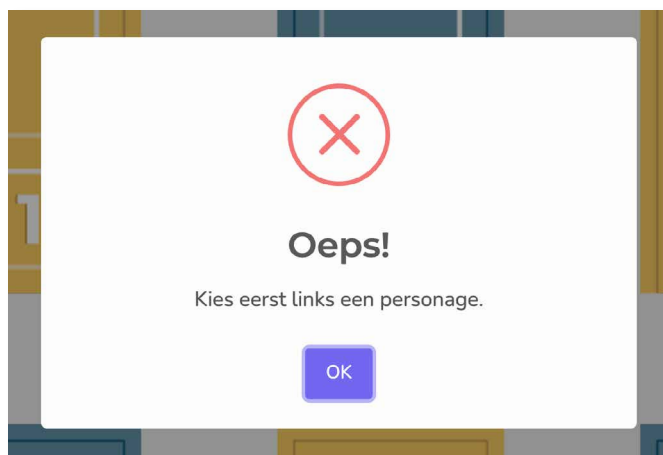
Controleer hierna bij een eerste groepje of zij de juiste deur gevonden hebben. Je doet dit door te klikken op het personage en vervolgens op de aangewezen deur. Als de deur en het personage overeenkomen, zal de deur opengaan. Als dit niet het geval is, dan krijgen de leerlingen de boodschap: 'Foute deur, probeer een andere deur!' te zien. Ga vervolgens verder met het volgende groepje, tot ieder groepje de juiste deur heeft kunnen openen.



Olivia



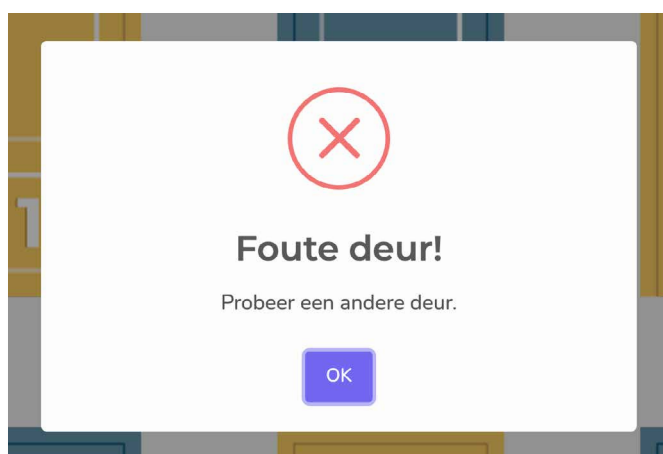
Alle personages starten grijs (niet geselecteerd). Als je zo een deur probeert te openen (door er op te klikken), krijg je volgende foutmelding:



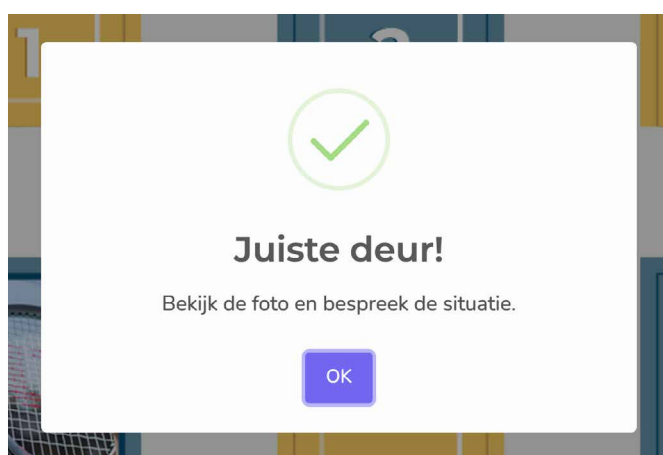
Olivia



Als je een personage aanklikt, verandert zijn/haar kleur (geselecteerd). Vanaf dan kan je deuren proberen te openen. Bij een foute match krijg je volgende foutmelding:



Kies je wel de juiste deur, krijg je volgende bevestiging:



Laat de groepen die een fout antwoord gaven de teksten van hun personagekaarten voorlezen aan de hele groep en zoek samen de juiste oplossing.

Zodra alle groepen de juiste deur gevonden hebben, geef je hen het werkblad van hun personage. Daarop staat de volledige foto van de situatie die zich achter hun deur afspeelt. Op het werkblad vinden ze ook het verhaal dat hoort bij hun situatie en enkele bijkomende vragen.

Werkblad Mathijs

OPDRACHT



Het verhaal achter de foto:

De tante en nonkel van Mathijs organiseren een kaas- en wijn avond. Mathijs beslist om, onder druk van zijn oudere neef en nicht, een slokje wijn te proeven van het glas van zijn papa.

Bespreek in jullie groepje volgende vragen:

- Wat vinden jullie ervan dat Mathijs een slok neemt van de wijn van zijn papa?
- Waarom zou hij dit doen?



Klein groepje

4.3. Situaties inschatten

Timing:

 30 min (indien je de 8 deuren overloopt)

Doelstellingen:

- De leerlingen hebben **minder positieve verwachtingen** gelinkt aan het drinken van alcohol.
- De leerlingen zijn gesterkt in hun **zelfkritische houding** tegenover het drinken van alcohol.
- De leerlingen hebben enkele **weigeringsvaardigheden** om toe te passen in concrete situaties.
- De leerlingen hebben een kritische kijk op **alcoholreclame**.
- De leerlingen hebben een kritische kijk op hoe alcohol in beeld wordt gebracht via **(sociale) media**.
- De leerlingen beseffen dat hun gedrag beïnvloed wordt door **(alcohol)reclame en de media**.
- De leerlingen weten waar ze terecht kunnen bij **vragen of zorgen** over alcoholgebruik in hun omgeving.
- De leerlingen kunnen alcoholgebruik in verband brengen met wat ze weten over het functioneren van het **eigen lichaam en sportieve prestaties**.

Voorbereiding:

- Projecteer klassikaal het digitaal platform, zodat alle leerlingen het kunnen zien. Laat de leerlingen de deuroefening zien.
- **Print** de werkbladen van de deuroefening (1 per groepje van 4 leerlingen)
- Geef aan elke groep de situatiefoto en het werkblad dat hoort bij hun personage.
- Afhankelijk van je beschikbare tijd, kies je op voorhand hoeveel deuren je zult overlopen. We raden aan om minimaal 4 verschillende deuren klassikaal te bespreken. **Bespreek zeker de situaties van Mathijs, Lucas, Sean en Olivia**. Daarmee heb je alle inhoudelijke boodschappen van deze methodiek besproken. Als er voldoende tijd is, kan je de andere groepjes ook nog aan het woord laten.

Uitleg:

Ieder groepje krijgt een werkblad. Op dat werkblad staat de foto die achter hun deur zat. Bij elke foto hoort een verhaal en een aantal vragen waar ze als groep over nadenken. **Geef hen 5 minuten tijd om in hun groepje de vragen te bespreken.**

Overloop met de hele klas de verschillende deuren op het digitaal platform (of de deuren die je op voorhand hebt uitgekozen). Laat de leerlingen de verhalen achter de foto's voorstellen aan de andere leerlingen, en stel hen de bijhorende vragen die op het werkblad staan. De groepjes lichten klassikaal hun antwoorden toe. Vraag aan de rest van de klas of ze zich daarin kunnen vinden.

Herhaal dit bij elke foto. En koppel klassikaal de bijhorende boodschappen terug.

Bij elke situatie hoort een boodschap om mee te geven aan de leerlingen:

In de oplijsting op de volgende pagina's zal je bij elke situatie een 'boodschap' zien staan. Geef die mee tijdens de klassikale bespreking van de situatie. Deze vind je ook terug boven iedere foto op het digitaal platform bij **XXX**.

SITUATIES

Mathijs

Deur:

5

Thema:

Groepsdruk

Kwartet:

1. Mijn naam is Mathijs. Ik ben 12 jaar oud.
2. Ik kom met mijn ouders en zus op bezoek bij mijn tante en nonkel, neven en nichten.
3. Het is kaas- en wijnavond.
4. Er staan veel flessen rode wijn op tafel.



Situatie:

De tante en nonkel van Mathijs organiseren een kaas- en wijnavond. Mathijs beslist om, onder druk van zijn oudere neef en nicht, een slokje wijn te proeven van het glas van zijn papa.



Vragen:

- Wat **vinden jullie** ervan dat Mathijs een slok neemt van de wijn van zijn papa?
- **Waarom** zou hij dit doen?

Boodschap:

Nieuwsgierig zijn naar iets dat je nog niet hebt geprobeerd is normaal. Misschien denk je wel dat alcohol drinken leuk is en dat het voor leuke effecten zorgt. Maar van alcohol kan je natuurlijk ook draaierig, misselijk of moe worden.

Het is ook normaal dat we soms denken dat alcohol drinken stoer is. Omdat we dat bijvoorbeeld zien in filmpjes of op social media. Maar om stoer te zijn heb je geen alcohol nodig.

In sommige situaties kan ons gevraagd worden om alcohol te drinken. Het is natuurlijk niet altijd gemakkelijk om te weigeren. Je moet best wel sterk in je schoenen staan. Soms laten we ons beïnvloeden. In dit geval zou Mathijs kunnen zeggen dat hij geen nood heeft aan alcohol of niet geïnteresseerd is in de effecten ervan.

Aïsha

Deur:

3

Thema:

Is alcohol stoer?

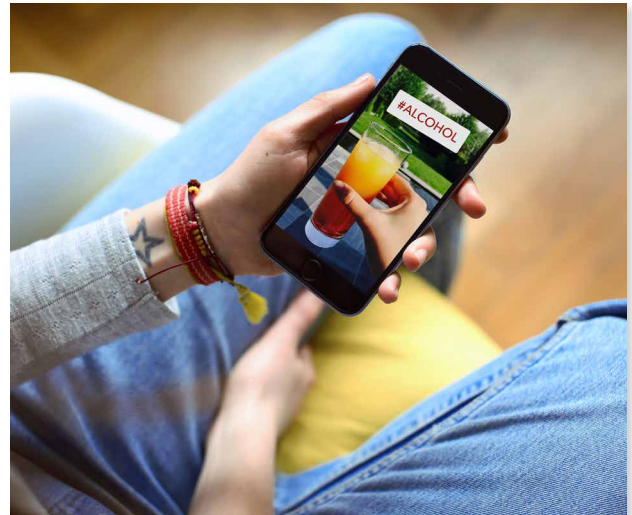
Kwartet:

1. Mijn naam is Aïsha. Ik ben 12 jaar oud.
2. Ik heb één zus. Ze heet Rosa Anna en is 14 jaar.
3. Mijn zus zit vaak in de woonkamer op haar smartphone.
4. Mijn zus toonde me onlangs een foto die ze op Snapchat gezet had. Ze had een mocktail in haar hand, maar deed alsof het alcohol was.



Situatie:

Rosa Anna drinkt nog geen alcohol, maar sommige van haar vriendinnen doen dat wel. Ze doen er altijd heel stoer over. Rosa Anna wil er graag bij horen. Daarom doet ze alsof ze ook wel eens alcohol drinkt, door op Snapchat een foto te delen met hashtag #alcohol. Als haar jonger zusje Aïsha opmerkt dat dat toch geen echte alcohol was, wuift ze het weg en zegt ze 'nee, maar dat is toch grappig.'



Vragen:

- Wat **vinden jullie ervan** dat de zus van Aïsha doet alsof ze alcohol drinkt?
- Is alcohol iets om **stoer** over te doen?
- Waarom denkt Rosa Anna dat alcohol drinken **stoer** is?
- Wat vinden jullie wel **stoer**?

Boodschap:

Het is heel normaal dat we soms denken dat alcohol drinken stoer is. Omdat we dat bijvoorbeeld zien in filmpjes of op social media. Maar om stoer te zijn heb je geen alcohol nodig.

Kerem

Deur:

6

Thema:

Motieven om
niet te drinken

Kwartet:

1. Mijn naam is Kerem. Ik ben 10 jaar oud.
2. Ik kom mijn tante bezoeken. We eten lekkere gebakjes.
3. Mijn tante heeft veel mooie foto's aan de muur hangen.
4. Mijn tante drinkt graag thee, maar alcohol drinkt ze niet. Dat doet ze niet omdat ze moslima is.



Situatie:

Selim is de tante van Kerem. Ze nodigt vandaag haar familie uit voor thee en gebakjes. In het huis van Selim is er geen druppel alcohol te vinden. Ze drinkt geen alcohol omwille van haar geloof.



Vragen:

- Wat **vinden jullie** ervan dat de tante van Kerem geen alcohol drinkt omwille van haar geloof?
- Welke **redenen** kan je nog geven om geen alcohol te drinken?

Boodschap:

Veel mensen drinken niet omwille van hun geloof of overtuiging. Daarnaast zijn er nog heel wat andere redenen waarom jongeren geen alcohol drinken.

We vroegen aan leerlingen (12-14-jarigen) welke redenen zij hebben om geen alcohol te drinken. Dit zijn de 10 redenen in volgorde waarvan ze genoemd werden:

1. omdat ik geen alcohol **nodig** heb
2. omdat alcohol drinken op mijn leeftijd **verboden** is
3. omdat alcohol drinken **ongezond** is
4. omdat alcohol **gevaarlijk** is
5. omdat ik **nuchter** wil blijven
6. omdat ik de **gevolgen** heb gezien bij iemand die alcohol dronk
7. omdat ik **sportief** ben
8. omdat ik een sterke **persoonlijkheid** heb
9. uit schrik voor de reactie van mijn **ouders**
10. uit **overtuiging**

Ter ondersteuning van je boodschap kan je een filmpje tonen waarin de link tussen onze cultuur en alcohol duidelijk wordt. Een voorbeeld is [dit filmpje](#) van FC De Kampioenen.

Dit filmpje toont dat alcohol sterk is ingeburgerd in onze cultuur. Maar het is natuurlijk niet omdat iets al lang zo is, dat het ook zo moet blijven. Vroeger was sigaretten roken ook sterk ingeburgerd (het kon bijvoorbeeld op de trein, op kantoor, op restaurant en zelfs in de klas..). Daar gaat onze maatschappij intussen al veel bewuster mee om.

Olivia

Deur:

4

Thema:

Waar kan je terecht bij zorgen?

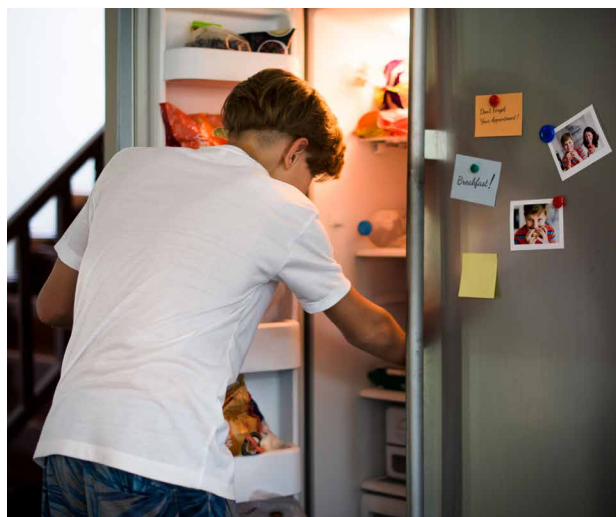
Kwartet:

1. Mijn naam is Olivia. Ik ben 10 jaar oud.
2. Ik kom thuis. Mijn papa is er nog niet, maar mijn stiefbroer Rafael van 17 jaar al wel.
3. Mijn stiefbroer haalt een pint uit de koelkast.
4. Mijn stiefbroer drinkt vaak stiekem bier terwijl hij tv kijkt. Soms maak ik me zorgen.



Situatie:

Rafael heeft het druk op school. Als hij thuis komt neemt hij vaak een pintje van papa uit de koelkast. Als papa thuis is, merkt Olivia dat Rafael soms stiekem een pintje meeneemt naar zijn kamer. Olivia maakt zich daar zorgen over.



Vragen:

- Wat **vinden jullie** ervan dat Olivia zich zorgen maakt?
- **Met wie zou jij praten** wanneer je je zorgen maakte?

Boodschap:

Geef aan waar de leerlingen op jullie school terecht kunnen met vragen of zorgen.

Als je ergens mee zit is het belangrijk om iemand in vertrouwen te nemen. Dat kunnen je ouders zijn, een broer of zus, een goede vriend(in), een nonkel, de leerkracht, ...

Ook bij De Druglijn kunnen leerlingen steeds terecht voor anoniem en vertrouwelijk advies en een luisterend oor.

Lucas

Deur:
7

Thema:
Alcohol,
gezondheid
en sport

Kwartet:

1. Mijn naam is Lucas. Ik ben 11 jaar oud.
2. Mijn oudere zus Myrthe van 16 jaar doet mee aan turnkampioenschappen.
3. Mijn zus doet vaak turnoefeningen op een matje in de woonkamer. Ze kijkt dan op haar laptop hoe het moet.
4. Mijn zus eet vegetarisch en zegt dat ze nooit alcohol gaat drinken.



Situatie:

Myrthe, de zus van Lucas, is heel sportief. Ze doet zelfs mee aan turnkampioenschappen. Thuis eet ze sinds kort vegetarisch en ze is tegen het drinken van alcohol omdat het ongezond is voor je lichaam.



Vragen:

- Wat **vind je** ervan dat Myrthe geen alcohol drinkt?
- Gaan **sporten** en alcohol samen?

Boodschap:

Alcohol heeft een aantal nadelige effecten, zowel op de sportieve prestatie als op het herstel van het lichaam.

Sporten onder invloed van alcohol zorgt voor een minder goede concentratie, tragere reactiesnelheid en slechtere oog-hand-coördinatie. Zaken die net erg belangrijk zijn in de meeste sporten.

Daarnaast zorgt sporten met alcohol in het bloed voor een rechtstreeks risico op blessures.

Als je sport is het belangrijk om veel water te drinken. Zo voorkom je uitdroging. Alcohol is allesbehalve een dorstlesser. Het zorgt ervoor dat je lichaam meer vocht verliest dan dat het inneemt. Daardoor geraak je nog sneller uitgedroogd.

Amber

Deur:
2

Thema:
Alcohol
en sport

Kwartet:

1. Mijn naam is Amber. Ik ben 11 jaar oud.
2. Ik kom thuis en zie dat mijn broer Maarten net is aangekomen van zijn basketbalmatch. Hij doet truckjes met zijn basketbal.
3. Mijn broer is 16 jaar en is heel sportief.
4. Mijn broer zegt dat hij nooit alcohol zal drinken. Dat past niet bij zijn hobby.



Situatie:

Maarten is de oudere broer van Amber. Hij is 16 jaar oud en speelt basket bij een club. Wanneer Maarten en zijn ploegmakers een match winnen, trakteert de trainer met een bak bier. Maarten zegt dat hij geen bier drinkt omdat hij vindt dat alcohol en sporten niet samen gaan.



Vragen:

- Wat vind je ervan dat de trainer **trakteert** met een bak bier?
- Wat vinden jullie van de keuze van Maarten om **niet mee te drinken**?
- Is alcohol **gezond** voor je lichaam?
- Hoort alcohol bij een **sportieve** levensstijl?

Boodschap:

Geen alcohol drinken is ok. Het is sterk van Maarten dat hij niet mee drinkt. En hij heeft daar goede redenen voor.

Alcohol heeft een aantal nadelige effecten, zowel op de sportieve prestatie als op het herstel van het lichaam.

Sporten onder invloed van alcohol zorgt voor een minder goede concentratie, tragere reactiesnelheid en slechtere oog-hand-coördinatie. Zaken die erg belangrijk zijn in de meeste sporten.

Als je alcohol drinkt voor je gaat sporten, heb je ook meer risico op blessures.

Als je sport is het belangrijk om veel water te drinken. Zo voorkom je uitdroging. Alcohol is allesbehalve een dorstlesser. Het zorgt ervoor dat je lichaam meer vocht verliest dan dat het inneemt. Daardoor geraak je nog sneller uitgedroogd.

Simon

Deur:

8

Thema:

Alcoholreclame,
sociale media, ...

Kwartet:

1. Mijn naam is Simon. Ik ben 12 jaar oud.
2. Ik ga op bezoek bij mijn beste vriend Victor.
3. We gaan samen voetbal kijken met de papa van Victor.
4. Er staan lekkere hapjes op tafel.



Situatie:

Victor is de beste vriend van Simon. Deze namiddag gaan ze samen voetbal kijken met de vader van Victor. Ze schrikken ervan hoeveel alcoholreclame er in de pauze op tv komt.



Vragen:

- Wat vind je van **alcoholreclame**?
- Welke **boodschap** willen reclamemakers meegeven?
- Is het eigenlijk ok om reclame te maken voor iets dat **niet gezond** is? (vb. alcohol, snoep, suikerrijke dranken, ...)

Boodschap:

Het is helemaal niet zo raar dat we soms denken dat je cool bent als je alcohol drinkt, dat je extra veel plezier zal maken, je veel vrienden zal hebben als je een pintje drinkt, enzovoort. We zien in de media (ook sociale media, influencers, artiesten, films, enzovoort) heel wat voorbeelden die dit idee versterken.

Ook reclamemakers tonen altijd de positieve kanten van alcohol (of suiker of...). Alles wordt mooi in beeld gebracht. Maar zo zien we niet de minder leuke kanten ervan, die er natuurlijk ook zijn.

Het is daarom belangrijk om goed na te denken over wat de reclame over alcohol ons vertelt.

Sean

Deur:

1

Thema:

Alcohol
in muziek,
sociale media,
reclame, ...

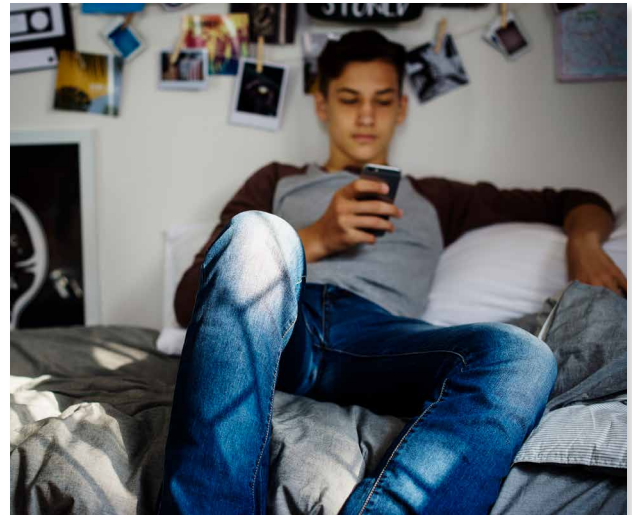
Kwartet:

1. Ik ben Sean. Ik ben 12 jaar oud.
2. Ik ga op bezoek bij mijn vriend Jorne.
3. Op zijn kamer hangen allerlei posters omhoog van zijn idool.
4. Het maakt Jorne niet zo veel uit dat zijn idool vaak zingt over alcohol en drugs.



Situatie:

Jorne is grote fan van een bekende artiest. De liedjes en clips zijn heel catchy en Jorne kent ze allemaal vanbuiten. Hij zingt enthousiast mee over alcohol en drugs. Maar dat wilt niet zeggen dat hij zelf al alcohol of drugs wilt gebruiken. Hij vindt het gewoon leuk en grappig klinken.



Vragen:

- Wat vind je ervan dat de **bekende artiest** zingt over alcohol (en drugs)?
- Denk je dat de artiest Jorne **beïnvloedt**?

Boodschap:

Onbewust worden we door allerlei dingen beïnvloed. Het is helemaal niet zo raar dat we soms denken dat je hip of cool bent als je alcohol drinkt. Of dat we extra veel plezier zullen maken, veel vrienden zullen hebben, enzovoort. We zien op sociale media en op tv heel wat voorbeelden die dit idee versterken. Of we horen het van artiesten, zien het bij influencers of in films.

Ook reclamemakers tonen altijd de positieve kanten van alcohol. Alles wordt positief in beeld gebracht. Maar zo zien we niet de minder leuke kant van alcohol.

Het is daarom belangrijk om goed na te denken over wat de media ons vertelt over alcohol en stil te staan bij de invloed die dat heeft op ons.



TIP: Ter illustratie kan je een videoclip tonen van een liedje dat over alcohol gaat. Een voorbeeld is '[Drank en drugs](#)' van Lil Kleine & Ronnie Flex.

Ga eventueel op zoek naar een actueler nummer. Vraag aan de leerlingen of en welke invloed dit mogelijk op hen heeft.

Methodiek 5. Slotboodschap

Timing:

🕒 10 min

Doelstelling:

- De klas rondt gezamenlijk Nognito af met een duidelijke klasboodschap

Vorbereiding:

- Print voor iedere leerling een werkblad 'slotboodschap'

Naam:

Wat vond jij van Nognito?

Ik vond het spel leuk 😞 😐 😐 😊 😄

Ik heb iets bijgeleerd 😞 😐 😐 😊 😄

Ik durfde mijn mening te geven 😞 😐 😐 😊 😄

Ik werkte goed samen 😞 😐 😐 😊 😄

Wat zijn jouw 3 redenen om geen alcohol te drinken?

1.

2.

3.

Wat hebben wij hieruit geleerd als klas?

.....

.....

.....

.....

Uitleg:

Nognito is afgerond!

Deel de **werkblaadjes slotboodschap** uit en laat de leerlingen eerst individueel antwoorden op de eerste vraag: 'Wat vond jij van Nognito?'. Vraag ook klassikaal wat ze ervan vonden.

Ten tweede bevraag je waarom het beter is om niet te drinken voor je 18 jaar bent en welke motieven je nog kan hebben om geen alcohol te drinken. De leerlingen noteren individueel 3 zaken op hun werkblaadje: 'Noem jouw 3 **redenen** op om geen alcohol te drinken'

Op de laatste vraag proberen jullie **klassikaal** een antwoord te formuleren: ‘Wat hebben wij hieruit geleerd als **klas**?’

De belangrijkste **boodschappen** om tot slot mee te geven zijn deze:

- Wij zijn (nog) te jong om alcohol te drinken en wij hebben geen alcohol nodig.
- We vinden dat alcohol er niet bij moet horen.
- Wij kunnen veel plezier maken zonder alcohol.
- Alcohol is schadelijk voor de gezondheid, zeker op onze leeftijd

Wij durven opkomen voor onze mening en hebben argumenten om te zeggen dat we (nog) geen alcohol drinken
Projecteer de **eindboodschap** op het digitaal luik:

“*Wij hebben geen alcohol nodig. Wij amuseren ons zonder alcohol!*”

De leerlingen mogen het werkblaadje mee naar huis nemen om eventueel aan hun ouders te tonen.

Methodiek 6. Klasopdracht (of huiswerk)

Timing:

🕒 15 min

Doelstelling:

- Nognito leuk afsluiten

Vorbereiding:

- Print voor iedere leerling een **klasopdracht (huiswerkblad)**

Wil je graag een feestelijk einde? Steek de handen uit de mouwen en brouw samen met je klas een smoothie. Inspiratie daarvoor vind je in het 'huiswerkblad'.

Je leerlingen kunnen ook thuis aan de slag gaan met de smoothie-instructies op het huiswerkblad. Hiermee kunnen de leerlingen thuis hun persoonlijke Nognito-smoothie maken, aan de hand van wat ze hebben geleerd doorheen het spel.

Pluspunt: zo zien de ouders van je leerlingen meteen waaraan jullie gewerkt hebben in de klas! Vraag de volgende les zeker eens of het lekker was!

Via de **brief voor ouders** kan je ook communiceren dat jullie vandaag een spel over alcohol hebben gespeeld.



Naam:

Maak je persoonlijke smoothie!

Jullie gingen in de klas in gesprek over alcohol.

Met wat je geleerd hebt, kan je nu je persoonlijke smoothie maken!

Duid aan wat voor jou van toepassing is en verzamel zo de ingrediënten voor jouw smoothie:

- Ik weet waarom ik geen alcohol drink: **1 banaan**
- Ik werk goed samen met andere leerlingen: **het sap van 1 appelsien of een half glas fruitsap**
- Ik durf oogcontact maken met andere leerlingen: **10 aardbeien (vers of diepvries)**
- Ik stel uit mezelf vragen aan andere leerlingen, de leerkracht, ...: **een lepeltje pindaakaas** (ben je allergisch? Vervang door een lepeltje havermost)
- Ik durf te zeggen wat ik denk: **een lepeltje honing of suiker**
(Heb je iets niet in huis? Vervang het door een ander stuk fruit)

Voeg tot slot **300 ml melk of yoghurt** toe en meng nu al jouw ingrediënten samen in de blender (of met de mixer), voor je persoonlijke smoothie:

de (vul je naam in op de stippellijn) **Nognito!**

Laat hem proeven aan je mama, papa, broer, zus, nonkel, buurvrouw of je hond (!) En vertel hen wat je geleerd hebt door Nognito.

Vertel hen ook wat jullie als klas hebben beslist met de **klasboodschap**. Knip hem uit en hang hem thuis omhoog op een zichtbare plaats:

“ Wij hebben geen alcohol nodig. Wij amuseren ons zonder alcohol! ”

de druglijn



Beste ouder of opvoeder,

Vandaag gingen we in onze klas in gesprek over alcohol. Aan de hand van de gespreksmethodieken van Nognito.

We weten dat alcohol stilaan in de leefwereld komt van onze leerlingen. Sommige leerlingen worden er misschien nieuwsgierig naar. Andere vragen zich misschien af hoe ze op een goede manier kunnen reageren wanneer ze alcohol aangeboden krijgen.

Om leerlingen hierin te ondersteunen is het belangrijk het thema preventief aan te kaarten. Als school willen we daar ons steentje aan bijdragen door onze leerlingen bewust te laten nadenken over alcohol. Zo geven we hen de juiste kennis en vaardigheden mee om gezonde keuzes te maken.

We stelden ons de volgende vragen in de klas:

- Is alcohol stoer?
- Waarom is alcohol ongezond?
- Drinken mijn leeftijdsgenoten al alcohol?
- Hoe worden we beïnvloed door (sociale) media en reclame?
- En hoe kan ik reageren als ik alcohol aangeboden krijg?

Dit alles kwam aan bod aan de hand van leuke actieve oefeningen, met tijd voor reflectie.

Een gezonde omgeving is natuurlijk de beste vorm van preventie. Jij als ouder hebt daar een belangrijke rol in te spelen. Bevestig bij je kind dat niet drinken de gezondste keuze is. Zeker voor jongeren. De hersenen van jongeren zijn namelijk nog volop in ontwikkeling tot ongeveer 26 jaar, en alcohol heeft daar een negatieve invloed op.

Wil je graag meer tips over hoe je het gesprek kan aangaan over alcohol of hoe je grenzen kan stellen? Surf naar www.druglijn.be/voorouders. Heb je zelf vragen over alcohol? Ook dan kan je terecht bij De Druglijn.

Vriendelijke groet,
VAD, De Druglijn

de druglijn