

**1**

**Bevat een blikje bier drugs?**

**A. Ja**

**B. Neen**



unplugged

## Elke drug kan een invloed hebben op wat je voelt, wat je denkt of hoe je iets waarneemt

Dat gebeurt door een bepaald effect van die drug op je hersenen. En dat gebeurt ook bij alcohol: de alcohol in het bier komt in je bloed terecht en gaat zo naar je hersenen, waar het heel kleine onderdeeljes van beïnvloedt.

Onder invloed van drugs ben je in een veranderde staat van bewustzijn: wat je ziet, voelt en denkt is nieuw en onbekend. In die stemming kan alles nieuw lijken, kleurrijker of donkerder, leuker of triestiger, intenser of net onbekend en angstaanjagend.

**CORRECT ANTWOORD: A**

A yellow icon of a television set with a purple screen and a black border. The word "unplugged" is written in white on the screen.

unplugged

**2**

**Kun je veilig op de fiets rijden als je één slaappilletje hebt genomen?**

**A. Ja**

**B. Neen**



## **Gevaren of risico's van drugs**

Alle drugs hebben een aantal negatieve effecten op je lichaam en je geest. Daarom vormt elk gebruik (ook experimenteel) een risico voor je gezondheid. Je kunt bijvoorbeeld een allergische reactie meemaken. Een van de belangrijkste risico's van drugs is dat je verslaafd kunt raken.

**CORRECT ANTWOORD: B**

A yellow, stylized plug icon with a purple rectangular label inside that says "unplugged" in white text.

unplugged

**3**

**Als je je niet vrolijk voelt na één biertje, helpt het dan om er nog een te drinken?**

**A. Ja**

**B. Neen**



## Het effect van een drug vergroot als je er meer van neemt

Maar dat betekent niet dat je je van een hogere dosis beter voelt. Het kan zijn dat je je prettig en vrolijk voelt nadat je bijvoorbeeld twee glazen bier hebt gedronken. Maar dat houdt niet in dat je je nog vrolijker of prettiger voelt als je vijf glazen hebt gedronken. Meestal word je van zo'n hoeveelheid net ziek. Dat is ook zo voor alle andere drugs.

**CORRECT ANTWOORD: B**



**4**

**Je voelt je verdrietig. Zou je je beter voelen als je een ecstasy pil neemt?**

**A. Ja**

**B. Neen**



## Er zijn grote verschillen in de effecten van drugs

De manier waarop een drug je beïnvloedt, of het je een goed en euforisch of een slecht gevoel geeft, hangt af van heel wat omstandigheden. Bijvoorbeeld van de manier waarop je de drug neemt, van de stemming die je hebt, de mensen om je heen, je lichamelijke conditie op het moment dat je drugs neemt en van je stemming vooraf.

**CORRECT ANTWOORD: B**

unplugged

**5**

**Een van deze uitspraken is niet correct: welke?**

- A. Meisjes worden van een kleinere hoeveelheid alcohol sneller dronken dan jongens**
- B. Jongens drinken gemiddeld meer dan meisjes**
- C. Jongens mogen meer drinken dan meisjes**



## Drugs zijn gevaarlijker voor meisjes dan voor jongens

5

In het algemeen lopen jonge mensen sowieso al meer risico door drugs te nemen: hun lichaam en geest zijn nog steeds in ontwikkeling en daardoor gevoeliger. Meisjes kunnen sterker door drugs beïnvloed worden door hun lichaamsbouw (meisjes zijn meestal minder zwaar dan jongens en hebben minder vocht in hun lichaam dan jongens). Meisjes ondergaan de negatieve effecten van drugs meer intens dan jongens. Als ze evenveel drinken, heeft een vrouw gemiddeld 20% meer alcoholgehalte in haar bloed dan een man. Daardoor hebben meisjes ook een meer beschermende attitude tegenover alcohol, kunnen ze zich goed amuseren en plezier maken zonder alcohol te drinken.

**CORRECT ANTWOORD: C**

unplugged

**6**

**Een van deze uitspraken is correct: welke?**

- A. Als mijn moeder pillen neemt om te kunnen slapen, mag ik dat ook
- B. Mijn moeder zou pillen om beter te kunnen slapen alleen moeten nemen onder medische controle
- C. Als mijn moeder zich goed voelt na slaappillen genomen te hebben, is dat een teken dat ze geen negatieve effecten hebben

unplugged

## Medicijnen zijn ook drugs

Veel drugs werden of worden nog steeds gebruikt om te genezen van een ziekte. Omdat ze zo'n sterke en gevaarlijke neveneffecten kunnen hebben, gebruiken dokters ze alleen bij heel specifieke ziektes en dan nog erg voorzichtig.

**CORRECT ANTWOORD: B**



7

**Als je sigaretten rookt, krijg je  
warmere vingers**

- A. Ja**
- B. Neen**

unplugged

## Er zijn heel wat vervelende gevolgen die te maken hebben met het vernauwen van je aders door de werking van nicotine

Nicotine, dat in alle sigaretten en andere tabak zit, leidt redelijk snel tot het vernauwen van je bloedvaten. Het verhoogt heel lichtjes je hartslag. Dat geeft sommige rokers in het begin de indruk van een goed gevoel. Maar het is ook de reden voor een koud gevoel in de uiteinden van je lichaam: je vingers en voeten zullen sneller koud worden omdat je bloedvaten al zo nauw zijn in die lichaamsdelen.

**CORRECT ANTWOORD: B**



**8**

**De meeste rokers blijven voor  
altijd roken.**

- A. Ja**
- B. Neen**

**unplugged**

## Bijna alle rokers stoppen na een zekere tijd

Veel jonge mensen roken maar voor een korte tijd en stoppen dan omdat het toch niet zo cool is als ze dachten.

Andere redenen om te stoppen zijn de hoge prijs, negatieve gevolgen voor sportprestaties, hoe je eruit ziet en natuurlijk voor je gezondheid.

Volwassenen rokers, ook als ze al een aantal keren zijn hervallen, stoppen uiteindelijk toch omdat hun verslaving een echte ziekte is geworden.

**CORRECT ANTWOORD: B**



**9**

**Zal een roker uiteindelijk  
magerder worden?**

- A. Ja**
- B. Neen**

unplugged

## Roken zorgt er uiteindelijk voor dat je dikker wordt

9

De nicotine in tabak heeft, net zoals elke drug, een invloed op bepaalde deeltjes van je hersenen. Zo worden ook de hersencellen die je hongergevoel, je gevoel voor smaak en geur besturen, lichtjes veranderd door de nicotine. Als je begint te roken ga je daardoor meestal minder eten. De meeste mensen stoppen na enige tijd met roken, en uiteindelijk stoppen bijna alle rokers. Dan is het omgekeerde effect op eetlust jammer genoeg veel groter, en ga je juist meer eten. Zo leidt het dus tot toename van gewicht in plaats van verlies.

**CORRECT ANTWOORD: B**



**10**

**Sigaretten zorgen voor een blekere en ruwere huid met grotere poriën: waar of vals?**

- A. Waar**
- B. Vals**

unplugged

## Roken heeft zonder twijfel een negatief effect op een zachte en soepele huid

De verminderde bloedsomloop is verantwoordelijk voor degeneratie van je huid. Vergeleken met die van een niet-roker, is de huid van een roker grijs en bleek. Rimpels en ongelijkheden ontwikkelen zich eerder en sneller.

**CORRECT ANTWOORD: A**

A yellow icon of a television set with a purple screen. The word "unplugged" is written in white on the screen. The TV has several yellow prongs extending from its back.

unplugged

**11**

**In Brazilië beginnen klinieken voor plastische chirurgie een behandeling voor rokers niet omdat bij rokers hechtingen slechter genezen: waar of vals?**

- A. Waar**
- B. Vals**

unplugged

## Roken zorgt voor een tragere heling van wonden

Dat is een van de invloeden van nicotine, ook nicotinepillen en nicotinepleisters. Dat is geen klein gevolg: in het nummer één-land van de plastische chirurgie Brazilië volgen de schoonheidsdokters een regel om een behandeling niet te beginnen als de patiënt een roker (eerder rookster...) is. Want in dat geval levert de genezing van de hechtingen nooit de verlangde kwaliteit op!

**CORRECT ANTWOORD: A**

A yellow, stylized plug icon with a purple center containing the word "unplugged" in white text.

unplugged

# 12

**Wat zou een correct antwoord zijn als iemand je cannabis aanbiedt?**

- A. Er is veel kans toe dat ik het effect niet leuk vind**
- B. Er is veel kans toe dat het effect minder boeiend is dan ik verwacht**
- C. Er is veel kans toe dat ik geen enkel effect ondervind**

unplugged

## Alle antwoorden zijn correct

De positieve effecten van cannabis worden sterk overdreven door cannabis-promotors. De realiteit is dat antwoord C 'ik ondervind geen enkel effect' voor de meeste mensen op gaat. Het ervaren effect is zo afhankelijk van persoonlijke factoren dat de gepromote effecten duidelijk alleen de top-stories zijn. Negatieve gevolgen, onzichtbaar en niet ervaren door de gebruiker op dat moment, doen nochtans nog steeds hun werk!

**CORRECT ANTWOORD:** alle antwoorden

A yellow, stylized plug icon with a purple rectangular label in the center containing the word "unplugged" in white lowercase letters.

unplugged

**13**

**Slechts één van deze uitspraken is correct: welke?**

- A. Als ik sigaretten alleen in het weekend rook loop ik geen risico om ervan afhankelijk te raken**
- B. Een tiener kan al afhankelijk raken van nicotine door een paar sigaretten per week te roken**
- C. Als je tabak kauwt of snuift raak je niet afhankelijk van nicotine**



## Er zijn geen drugs waar je niet afhankelijk van kunt raken

Het risico van afhankelijkheid bestaat bij elke drug – alcohol, sigaretten, ecstasy of heroïne. Het risico is hoger bij drugs die worden geïnjecteerd, gerookt of opgesnoven omdat die je geest heel snel beïnvloeden. Omdat die effecten dan niet zo lang duren kan het gevolg zijn dat je het heel vlug wilt herhalen. Zo kun je gemakkelijk de controle over je eigen gebruik verliezen.

**CORRECT ANTWOORD: B**



**14**

**Een van deze uitspraken is niet correct, welke?**

- A. Jongeren gebruiken marihuana om beter te scoren in behendigheidstesten**
- B. Veel jongeren drinken alcohol op een feestje omdat ze geloven dat je je verlegenheid zo overwint**
- C. Jongeren beginnen vaak te roken omdat ze bij een groep willen horen waarvan de mensen ook roken**

unplugged

## Er zijn veel redenen waarom iemand met een drug begint te experimenteren

Een belangrijke reden is nieuwsgierigheid. Ook een reden is veronderstellen dat een groep van je verwacht dat je rookt of drinkt. Een andere reden is het willen verleggen van je grenzen en 'met vuur willen spelen'. Er kunnen ook dieper liggende redenen zijn zoals geloven dat je je problemen kunt vergeten als je drugs neemt. Of dat je er dapper en zelfzeker of assertief van wordt.

**CORRECT ANTWOORD: A**



**15**

**Een van deze uitspraken is niet correct: welke?**

- A. Alcohol drinken kan je een onbetrouwbare indruk bezorgen bij vrienden**
- B. Roken zorgt ervoor dat je slecht ruikt**
- C. Je bent populairder als je veel drinkt en anderen bewonderen je meer**

A yellow, jagged-edged logo with the word "unplugged" written in white lowercase letters inside a dark red rounded square.

unplugged

## Mensen zullen je niet liever zien omdat je drugs gebruikt

Mensen die bereid zijn om risico's te lopen worden vaak door anderen bewonderd. Daardoor kunnen ze voor een korte periode populairder zijn. Maar op den duur zijn de mensen die het meest populair en het liefst gezien zijn, die mensen die hun leven enigszins in de hand hebben. Dat is nu net geen typische karaktertrek van een druggebruiker.

**CORRECT ANTWOORD: C**

A yellow, stylized plug icon with a purple rectangular area in the center containing the word "unplugged" in white lowercase letters.

unplugged

**Een van deze uitspraken is niet correct: welke?**

- A. Als je alcohol drinkt, maak je meer kans om de volgende dag te slagen voor een toets
- B. Als je alcohol drinkt verminder je je vermogen om de volgende dag je evenwicht en coördinatie te beheersen, bijvoorbeeld op de fiets
- C. Als je alcohol drinkt verminder je je vermogen om de volgende dag snelle ingewikkelde beslissingen te nemen



## Drugs helpen niet bij het oplossen van problemen

Als je drugs gebruikt, zal je je zorgen of problemen voor een korte tijd vergeten. Maar het probleem blijft er liggen. Meer nog, het druggebruik (ook roken en drinken) leidt tot extra complicaties. Want er zijn sterke effecten waar je geen rekening mee had gehouden. Vaak zijn er ook gevolgen op het vlak van afspraken en regels of de politie: je mag niet drinken onder de 16 jaar, je mag geen sigaretten kopen.

**CORRECT ANTWOORD: A**

**Een van deze uitspraken is juist:  
welke?**

- A. Lijm snuiven geeft geen lichamelijke schade**
- B. Gas opsnuiven geeft een goed gevoel zonder enige hersenschade**
- C. Verf, gas of lijm opsnuiven zorgt voor lichamelijke en hersenschade**



## Verf, lijm of gas zijn giftig

Ze inhaleren kan beschadiging van je hersenen veroorzaken. Ook van je longen of ademhalingsorganen. Bovendien is de toestand waar je in terecht komt als je snuifmiddelen inhaleert te vergelijken met dronkenschap. Dat brengt vaak een risico op ongelukken met zich mee.

**CORRECT ANTWOORD: C**

unplugged

**18**

**Benzeen opsnuiven heeft geen invloed op rijden met de brommer: waar of vals?**

**A. Waar**

**B. Vals**

unplugged

## **Snuifmiddelen zoals benzeen, lijmen of ontvlekkers zijn ook drugs**

Ze beïnvloeden je gevoelens, je waarnemingsvermogen, denkvermogen en beoordelingsvermogen.

Je kunt er verslaafd aan raken.

**CORRECT ANTWOORD: B**



**Wat is de meest effectieve dorstlesser?**

- A. Koud water**
- B. Koud bier**
- C. Een frisse cocktail met ijs**



## **Bier, cocktails of andere alcoholische dranken zijn geen goede dorstlessers**

Alcohol veroorzaakt een lichte verdroging van je lichaam. Om dit effect te voorkomen is het nodig om zoveel mogelijk niet-alcoholische drankjes te nemen voor, tussenin en na het drinken van alcohol. Mineraalwater is het best. Het is heel gevaarlijk om alcohol in combinatie te gebruiken met ecstasy of speed (amfetamines). Dan verhoog je het risico op uitdroging of een hartstilstand.

**CORRECT ANTWOORD: A**

unplugged

**20**

**Als je van tevoren genoeg hebt  
gegeten, kun je beter tegen  
alcohol zonder dronken te worden:  
waar of vals?**

**A. Waar**

**B. Vals**



unplugged



20

## Ook als je veel eet zul je dronken worden van teveel te drinken

Met een lege maag is het effect van alcohol wel veel sterker en treedt het vlugger op. Om niet zo snel dronken te worden is het nodig dat je iets hebt gegeten voor je alcohol drinkt. Maar desondanks is het bij iedereen zo dat je dronken wordt na een aantal glazen alcohol. Na hoeveel glazen verschilt van persoon tot persoon: sommige mensen na één of twee, anderen na een paar glazen meer.

**CORRECT ANTWOORD: B**



unplugged

**21**

**Thomas heeft gisteren veel gedronken op een feestje en sliep daarna acht uur. Hoeveel kans heeft hij om het er de volgende dag bij een moeilijke toets goed van af te brengen?**

- A. Meer dan gewoonlijk**
- B. Net zo als gewoonlijk**
- C. Minder dan gewoonlijk**



21

**Nadat je veel hebt gedronken, is het moeilijker om goed en rustig te slapen en de volgende dag fit te zijn**

Als je alcohol hebt gedronken is je lichaam ook de volgende dag nog onder invloed. Bovendien verstoort alcohol de meest diepe fase van je slaap, de droomfase. Dat veroorzaakt een verminderd prestatievermogen de volgende dag.

**CORRECT ANTWOORD: C**



unplugged

**Kevin vindt het erg dat hij om hetzelfde effect van alcohol te hebben, steeds meer geld moet uitgeven. Hoe komt dat?**

- A. Hij gaat naar café's waar ze de drank aanlengen met water**
- B. De prijzen gaan omhoog**
- C. Kevin is toleranter geworden voor alcohol en heeft meer nodig voor hetzelfde effect**



## Je kunt gewend raken aan drinken

Als je vaak en veel drinkt heb je steeds meer alcohol nodig om hetzelfde effect te krijgen. Zo drink je steeds meer voor je dronken wordt. Maar dat zorgt ervoor dat er meer andere schadelijke uitwerkingen zijn, meestal met blijvende gevolgen.

**CORRECT ANTWOORD: C**

unplugged

**23. Celine gaat naar een feestje waar ze hoopt dat ze een tof lief vindt. Wat is het meest waarschijnlijk dat er gebeurt als ze veel drinkt op het feestje?**

- A. Ze wordt agressief**
- B. Ze zal zich ziek voelen en onfris ruiken**
- C. Ze zal er aantrekkelijk uitzien en goed dansen**

## Alcohol drinken verhoogt je kansen niet om iemand te versieren

Het is wel mogelijk dat je je moediger en zelfzekerder voelt als je iemand wilt versieren. Maar in het benaderen van andere mensen is het belangrijk om hun reacties goed in te schatten en hun gevoelens goed vast te leggen. Doordat alcohol je gevoelens en denkvermogen beïnvloedt komt het gemakkelijk voor dat je te snel handelt of de gevoelens van de andere krenkt. Ook belangrijk is dat je het onmiskenbaar ruikt als iemand veel gedronken heeft. Dat is niet bepaald aantrekkelijk.

**CORRECT ANTWOORD: B**

Het is beter om alcopops (gemixte drankjes met alcohol en een zoete softdrink zoals breezers) te drinken dan bier, omdat je er minder snel dronken van wordt, waar of vals?

A. Waar

B. Vals





24

## Het is niet veiliger om alcopops te drinken

Alcopops bevatten evenveel alcohol als bijvoorbeeld bier, hoewel ze zijn gemixt met softdrinks. Precies door hun zoetheid proef je niet dat er alcohol in zit en raak je er gemakkelijker aan gewend. Dit leidt er vaak toe dat je teveel drinkt zonder dat je het in de gaten hebt.

**CORRECT ANTWOORD: B**



unplugged

**25**

**Emma doet fruitsap bij haar drankje omdat ze zo niet dronken wordt. Heeft ze gelijk?**

**A. Ja**

**B. Neen**



25

## Het alcoholgehalte verandert niet door bepaalde drankjes te mixen

Het gehalte pure alcohol in een glas blijft hetzelfde, of je er nu fruitsap, water of ijs bij doet. Maar het is wel een aanrader om veel fruitsap, frisdrank of water tussen de glazen alcohol door te drinken: meer dan een paar ijsblokjes.

**CORRECT ANTWOORD: B**



unplugged

**Een van deze antwoorden is fout.**

- A. Bij een kater voel je hoofdpijn
- B. Bij een kater heb je vervelende kriebels in je arm
- C. Met een kater kun je je niet meer concentreren

## Een kater is het resultaat van teveel alcohol drinken

Het is een teken van vergiftiging en uitdroging van je lichaam. Meestal ervaar je dat de volgende dag.

Gemiddeld duurt het 8 tot 16 uren om een gewone dosis alcohol volledig te verwerken in je lichaam. Bij jonge mensen en zeker bij meisjes duurt het nog langer, en natuurlijk ook als je te veel drinkt. Met een kater heb je hoofdpijn, ben je moe en lusteloos en kun je je moeilijk concentreren.

**CORRECT ANTWOORD: B**

**Wat is het meest waarschijnlijk dat er gebeurt als je alcohol drinkt?**

- A. Je wordt de leider in de groep waar je in zit**
- B. Je vergroot je kans om jezelf een beetje belachelijk te maken**
- C. Je wordt meer gewaardeerd door je lief**



## Andere mensen hebben niet meer waardering voor je als je alcohol drinkt

Het kan wel zijn dat je nadat je gedronken hebt wat meer ongedwongen bent en daarom gemakkelijker in contact treedt met andere mensen. Maar als je in zo'n situatie drinkt om een beetje brutaler en vrijmoediger te zijn is het risico groot dat je te veel drinkt. Zo zul je snel de controle over de situatie en je eigen gedrag kwijtraken zonder dat je het in de gaten hebt. Dan loop je de kans om jezelf een beetje belachelijk te maken.

**CORRECT ANTWOORD: B**

**Wat is het duidelijkste  
symptoom van afhankelijkheid  
aan cannabis?**

- A. Rode ogen hebben**
- B. Niet goed kunnen slapen**
- C. Cannabis nodig hebben om je goed te voelen**

## Je kunt aan marihuana of hasj verslaafd raken

Als je cannabis gebruikt om te relaxen, om je goed te voelen, om beter van muziek te kunnen genieten of om samen met andere mensen te zijn, ben je goed op weg om afhankelijk en verslaafd te raken. De gevolgen van psychologische afhankelijkheid hebben met veel aspecten van het leven te maken. Belangrijk om te beseffen is dat iemand die verslaafd is hulp en ondersteuning nodig heeft.

**CORRECT ANTWOORD: C**





**29**



**Een van deze antwoorden is juist.**

- A. De schade in je longen van een joint is minder schadelijk dan die van een sigaret**
- B. Een joint is ongeveer hetzelfde als een sigaret**
- C. De schade in je longen van een joint is minstens even schadelijk als die van een sigaret**



**unplugged**

## Het is niet minder schadelijk voor je longen om cannabis te roken dan sigaretten

De rook van cannabis (die wordt gemengd met tabak) inhaleer je meestal dieper en langer dan die van gewone sigaretten. Daardoor is de schade van één joint vergelijkbaar met die van 3 tot 5 sigaretten, voor wat koolmonoxide en teer betreft.

**CORRECT ANTWOORD: C**

unplugged

**Stijn vindt dat alles vandaag verkeerd loopt. Misschien wordt het beter met een joint, denkt hij. Wie van zijn vrienden geeft de beste raad?**

- A. Julie: zeker doen, je zult alles vergeten!**
- B. Bram: bad idea, je zult je slechte gevoel alleen maar vergroten!**
- C. Jolien: laten we iets gaan drinken, dat heeft meer effect!**



## Een joint roken verandert je stemming niet als je je slecht voelt

Cannabis kan geen problemen oplossen, het kan er alleen maar voor zorgen dat je ze een paar uur vergeet. Bovendien is het heel waarschijnlijk dat, als je zorgen hebt, je je helemaal niet beter zult voelen met cannabis. Hasj of marihuana versterken eerder de gevoelens die je al hebt dan dat ze een negatief gevoel in een positief kunnen omzetten. Als je verdrietig of angstig bent of een psychisch probleem hebt moet je helemaal geen cannabis gebruiken, want je loopt het extra risico dat het tot een complete uitbarsting van emotionele problemen komt.

**CORRECT ANTWOORD: B**

A logo consisting of a purple rounded square with the word 'unplugged' in white lowercase letters. The square is surrounded by yellow lines that resemble a power plug or a stylized sunburst.

**Een van deze antwoorden is juist.**

- A. Er is meer samenhangsgevoel in een groep die cannabis rookt**
- B. Mensen die hasj roken zijn vrij en vredelievend**
- C. Het is moeilijker om in contact te komen met iemand die cannabis rookt**

## Je wordt niet aantrekkelijker in een groep als je cannabis rookt

Als een groep cannabisgebruik als een 'must' beschouwt, word je daar misschien sneller geaccepteerd als je ook gebruikt. Je kunt je dan de vraag stellen of het het waard is om in een groep te zitten waar je in een roes moet zijn om je goed te voelen. Bovendien is een effect van cannabisgebruik een hogere concentratie op jezelf: je kijkt vooral naar wat je zelf voelt, wat je zelf denkt, wat je zelf waarneemt. Sommige mensen schermen zich daardoor volledig af onder invloed van cannabis. In die zin maakt het je niet echt een 'party type' en leidt het niet tot de gemakkelijkere contacten die je misschien zocht of verwachtte.

**CORRECT ANTWOORD: C**

A logo consisting of a purple rounded square with the word 'unplugged' in white lowercase letters. The square is surrounded by yellow lines that resemble a power plug or a stylized burst.

**Een goede vriend voelt zich misselijk en hij lijkt hallucinaties te hebben. Je weet dat hij een stukje spacecake heeft gegeten. Wat is er waarschijnlijk gebeurd?**

- A. Hij is vergiftigd door de cannabis in de cake en heeft dringend hulp nodig**
- B. Hij heeft voedselvergiftiging door eieren over datum in de cake opgedaan**

## Het is schadelijker om cannabis te eten of te drinken dan te roken

Cannabis eten of drinken stelt de effecten uit met ongeveer een half uur. Maar de werking ervan kan, net als bij het inhaleren met een waterpijp, veel sterker zijn. Dit soort gebruik leidt vaker tot hallucinaties.

**CORRECT ANTWOORD: A**

unplugged

**33**

Sarah merkt dat haar vriendje anders doet na een feestje: hij is afstandelijk, ongeïnteresseerd, heeft rode ogen en praat eigenlijk een beetje verward. Wat is er waarschijnlijk gebeurd?

- A. Hij heeft cannabis gerookt
- B. Hij heeft met iemand anders gevreeën
- C. Hij heeft slecht nieuws gehoord van iemand
- D. Hij heeft problemen op school

## **Cannabisgebruik verhoogt je kansen niet in het versieren**

Ten eerste krijg je rode of glazige ogen door cannabis en je oogleden zijn vaak gezwollen, ook de volgende dag. Dat ziet er niet erg aantrekkelijk uit. Bovendien komen onzin praten en een sterk op jezelf gerichte houding echt veel voor als je cannabis neemt. Op die manier wordt communicatie met anderen alleen maar erger. Flirten en versieren, toch een moeilijke vorm van communicatie, gaat er dus echt niet beter door.

**CORRECT ANTWOORD: A**

A yellow, stylized plug icon with a purple rectangular label in the center containing the word "unplugged" in white lowercase letters.

unplugged

**Welk antwoord is volgens jou correct?**

- A. Cannabis roken hoort bij een alternatieve stijl**
- B. Een joint is een organisch en ecologisch product**
- C. Cannabisgebruik komt overeen met niet-commerciële waarden en normen**

## Geen enkel antwoord is correct

Zulke uitspraken zijn marketing boodschappen gepromoot door de cannabisindustrie. Dat is een heel grote en belangrijke handel in zaden waar productontwikkeling en verkoopstechnieken net zo'n grote rol spelen als in de alcohol- of tabaksindustrie. Product placement van cannabis of hennep in vegetarische verkoopskraampjes is een strategie die moet helpen om een alternatief, biologisch en anti-commercieel imago te scheppen.

**CORRECT ANTWOORD:** geen

A purple rounded square with a yellow border and four yellow prongs extending from the corners, resembling a power button or a plug. The word "unplugged" is written in white lowercase letters inside the square.

unplugged



**35**

**Verantwoord cannabis gebruiken  
is een veilige manier om met  
drugs om te gaan: waar of vals?**

- A. Waar**
- B. Vals**



**unplugged**



35

## Het is een mythe of misverstand dat cannabis-gebruik veilig is

Net zoals bij alcohol wordt 10 % van de mensen die cannabis roken, zware gebruikers met probleemgebruik of verslaving. Er is bovendien een heel kleine groep mensen die gevoelig is voor psychose. Zo iemand wordt door cannabis (of bepaalde paddenstoelen of andere drugs) over een grens getrokken en die worden echt compleet verward en onhandelbaar. Dus je kunt moeilijk het besluit trekken dat het 'veilig' is.

**CORRECT ANTWOORD: B**



unplugged



**36**

**Hoort cannabisgebruik bij een moderne leefstijl van goedverdienende en succesvolle mensen?**

- A. Ja**
- B. Neen**



**unplugged**



36

## **Regelmatige en langdurige cannabidgebruikers hebben gemiddeld minder inkomen en blijven gemiddeld langer zonder werk**

Dit is ook zo op schoolniveau: regelmatige en frequente gebruikers hebben minder succes. Een van de lange termijn gevolgen van cannabis in de hersenen is de vermindering van het vermogen om complexe problemen op te lossen. Dat kan een logische oorzaak zijn van deze feiten.

**CORRECT ANTWOORD: B**



unplugged

**Laura is teleurgesteld omdat haar vriendje niet opdaagt op een feestje. Ze neemt een ecstasy pil. Wat is het meest waarschijnlijk dat er gebeurt?**

- A. Ze vergeet de toestand met haar vriendje voor een tijdje, maar ze doet dingen waar ze de volgende dag spijt van heeft**
- B. Ze zal schitteren en de ster op de dansvloer zijn**
- C. Ze zal heel de nacht verkouden zijn**



## Ecstasy maakt je geen sterspeler

Het kunstmatig oproepen van gevoelens brengt altijd een risico met zich mee. Je speelt een gevaarlijk spel met je lichaam en geest als je probeert, door iets in te nemen, een emotionele toestand te bereiken die je voordien niet had. Bovendien duurt het positieve gevoel maar net zolang als de stof effectief is. Na een paar uur voel je je meestal leeggezogen: uitgeput en triestig voor een aantal uren en vaak licht depressief voor een aantal dagen.

**CORRECT ANTWOORD: A**

**Welk effect van ecstasy hieronder is het meest correct?**

- A. Je verliest controle over jezelf en over je contact met andere mensen
- B. Je hebt een dieper en intenser contact met mensen om je heen
- C. Je voelt je rustiger en op je gemak

## Party drugs geven je een andere indruk van je eigen gedrag dan hoe het werkelijk is

Veel party druggebruikers denken dat ze een warm en intens contact hebben met andere mensen als ze onder invloed van ecstasy met een heleboel anderen staan te dansen. Maar andere mensen kunnen ook zo'n gevoel krijgen, alleen maar onder de invloed van de muziek en het dansen. Het verschil is dat zij niet de controle verliezen over zichzelf en over hun contacten met anderen. Jonge music & dance lovers die geen party drugs gebruiken willen de controle niet verliezen.

**CORRECT ANTWOORD: A**

**39**

**Je kunt niet afhankelijk raken van ecstasy of amfetamines als je ze alleen maar in het weekend neemt: waar of vals?**

**A. Waar**

**B. Vals**

unplugged



## Het is mogelijk om verslaafd te raken aan party drugs

Als je ze vaak en regelmatig gebruikt worden de gewenste effecten (om je goed en fit te voelen) langzaam aan zwakker. Een vermeerderde dosis leidt niet automatisch tot minder vermoeidheid of minder triestige gevoelens. Ecstasy gebruiken om je beter te voelen in het weekend, terwijl je je de hele week depressief, moe en futloos hebt gevoeld, is een manier om aan ecstasy eerst gewend en dan afhankelijk te raken. Specialisten maken wel een verschil tussen 'verslaving' en 'afhankelijkheid'. Maar voor gewone mensen maakt dat eigenlijk weinig uit.

**CORRECT ANTWOORD: B**

A yellow shield-shaped logo with a purple center containing the word 'unplugged' in white lowercase letters. The shield has a jagged, sun-like border.

unplugged

**40**

**Een van deze antwoorden is juist.**

- A. Cocaïne gebruiken leidt tot gewichtsverlies**
- B. Cocaïne gebruiken leidt tot gewichtstoename**
- C. Cocaïne gebruiken beïnvloedt je gewicht niet**



## Je vermagert niet door het gebruik van cocaïne

Cocaïne heeft alleen een kort durend effect tijdens de roes van ongeveer een uur dat je hongergevoel onderdrukt. Daardoor zul je tijdens die periode niet eten, maar het is net heel waarschijnlijk dat je later extra veel zal eten. In de trieste bui na de roes eten sommige mensen net veel zoete of vette dingen.

**CORRECT ANTWOORD: B**

**41**

**Wat is het meest waarschijnlijke dat er gebeurt als Jens cocaïne gebruikt?**

- A. Zijn gesprekken verlopen scherp en helder**
- B. Hij ziet er meer sexy en cool uit**
- C. Zijn gesprekken verlopen verward en onsamenhangend**

## Cocaïne maakt je niet meer aantrekkelijk of populair

Onder invloed van cocaïne ga je meestal wel extreem veel praten waardoor je op het eerste zicht een meer sociale of geïnteresseerde indruk geeft. Maar tegelijk ervaren anderen je als een opdringerige en onsamenhangende babbelaar, eerder dan een aantrekkelijke entertainer. Bovendien veroorzaakt cocaïnegebruik vaak een sterke ontsteking van de neus en keelholte en verhoogde transpiratie. Niet echt een sexy imago.

**CORRECT ANTWOORD: C**

unplugged

**Welke uitspraak is correct?**

- A. Cocaïne gebruiken kan niet leiden tot verslaving
- B. Na het gebruik van cocaïne voel je je voor lange tijd sterk en rustig
- C. Cocaïne gebruiken kan leiden tot verslaving

## Je kunt verslaafd raken aan cocaïne

Je kunt aan cocaïne verslaafd raken, vooral doordat het depressieve gevoel na de roes zo sterk is dat het een drang wordt om weer cocaïne te gebruiken om kracht en zelfzekerheid te winnen.

**CORRECT ANTWOORD: C**

unplugged

**43**

**Een van deze antwoorden is niet correct.**

- A. Na het gebruik van cocaïne voel je je agressief**
- B. Door cocaïne verdwijnt hoofdpijn**
- C. Door cocaïne heb je meer neiging om risico's te nemen zoals hard rijden**

## Effecten van cocaïne

Cocaïne veroorzaakt een snel en intensief euforisch gevoel. Je wordt heel wakker, vitaal, rusteloos zelfs en krijgt de drang om te bewegen. Gedachten snellen door je hoofd. Soms praat je onder invloed van cocaïne heel veel en zeg je zinloze dingen. Je voelt je extreem zelfzeker, staat klaar om allerlei risico's te nemen. Je kunt volkomen onnadenkend worden en agressief. Dit houdt het gevaar in dat je echte risico's verkeerd inschat en bijvoorbeeld van een heel hoge plek springt waarvan je denkt dat dat nog wel zal lukken.

Onder invloed van cocaïne voel je geen honger, dorst of vermoeidheid.

Als het effect uitgewerkt is (ongeveer na een uur) voel je je triestig, gespannen of angstig voor een langere periode. Zo krijg je de drang om meteen weer cocaïne te gebruiken.

**CORRECT ANTWOORD: B**

unplugged

**44**

**Een van deze antwoorden is correct.**

- A. Cocaïne kan helpen om beter te studeren in examenperiodes
- B. Cocaïne zorgt ervoor dat je niet vlug wordt afgeleid door de omgeving
- C. Cocaïne zorgt ervoor dat je je gedachten moeilijk onder controle kunt houden



## Het is niet mogelijk om je schoolprestaties te verhogen door cocaïne te gebruiken

Dat zal niet lukken. Gebruik van cocaïne zorgt ervoor dat je de controle niet meer hebt over je eigen gedachten. Ook wordt je zelfbeeld veranderd door cocaïne: je denkt dat je dingen beter kunt. Maar die gedachte is gewoonweg anders dan de realiteit, waar niets aan verandert.

**CORRECT ANTWOORD: C**

**Een van deze antwoorden is correct.**

- A. Heroïneverslaving ontwikkelt zich heel snel**
- B. Heroïneverslaving ontwikkelt zich over enkele jaren**
- C. Heroïneverslaving ontwikkelt zich enkel bij mensen die al psychologische problemen hebben**

## Heroïne is een heel verslavende drug

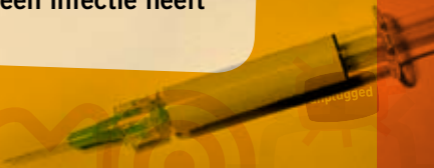
Regelmatig gebruik van heroïne veroorzaakt na korte tijd al lichamelijke en geestelijke verslaving. Dat betekent dat je je ziek voelt zonder heroïne: pijn over je hele lichaam, slapeloosheid, zenuwachtigheid en rusteloosheid, algemene zwakte. Zo krijg je een onweerstaanbare drang om de drug weer te nemen. Als je er afhankelijk van wordt, verlies je al je interesses. Je bent meestal niet meer in staat om voor iets anders dan heroïne te zorgen. Heroïne wordt zonder dat je het wilt, het middelpunt van je leven.

**CORRECT ANTWOORD: A**

**46**

**Bram waarschuwt Ellen dat ze heroïne beter rookt dan injecteert, omdat het dan veel minder verslavend is. Heeft Bram gelijk?**

- A. Ja**
- B. Neen**
- C. Ja, als Ellen een infectie heeft**



## Heroïne is even verslavend, op wat voor manier je het ook neemt

Hoewel het risico op besmetting door injectienaalden vermindert door te roken of te snuiven, krijg je dezelfde aanval op je psychologische en lichamelijke gezondheid. Heroïne leidt tot verslaving als je het een korte periode regelmatig gebruikt en dat risico is groot voor iedereen die de drug uitprobeert.

**CORRECT ANTWOORD: B**

unplugged

**Twee van deze uitspraken zijn niet juist: welke twee?**

- A. Heroïne maakt je opgewonden
- B. Heroïne maakt je stil
- C. Heroïne maakt je onvoorspelbaar
- D. Heroïne maakt je spraakzaam



47

## Hoe voel je je na het gebruik van heroïne?

Heroïne is een verdovend middel dat alle reacties 'dempt'. Zowel wat je denkt als wat je zegt gaat trager. Heroïnegebruikers isoleren zichzelf en hebben weinig interesse voor iets of iemand anders.

**CORRECT ANTWOORD: A & D**



unplugged