



# Unplugged

## WERKBOEK preventie op school







Unplugged

# WERKBOEK preventie op school

**Dit is het werkboek van:**

Voornaam en naam

School

Stad

Ik gebruik dit voor het eerst op

Datum

**Unplugged**

**Werkboek**

**Een programma van EU-DAP, European Drug Abuse Prevention**

**Auteur van de Nederlandstalige versie: Peer van der Kreeft, De Sleutel**

**© 2007, Turijn, EU-DAP trial**

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

**Contactadres: De Sleutel, Jozef Guislainstraat 43 a, 9000 Gent**

**tel 09-231 81 92, fax 09-272 86 11,**

**e-mail: [de.sleutel.preventie@fracarita.org](mailto:de.sleutel.preventie@fracarita.org),**

**website: [www.desleutel.be](http://www.desleutel.be), [www.eudap.net](http://www.eudap.net)**



EU-Dap wordt mede gefinancierd door de Europese Commissie. De publicatie valt onder de verantwoordelijkheid van de uitgever en vertegenwoordigt op geen enkele manier die van de Commissie of haar diensten.



De Sleutel is een instelling van de Broeders van Liefde voor preventie, onderzoek, tewerkstelling, opleiding en hulpverlening bij afhankelijkheid of drugproblematiek.

## inhoud

<b>Les 1</b>	<b>Beginnen met Unplugged</b> .....	<b>6</b>
<b>Les 2</b>	<b>Bij een groep horen</b> .....	<b>7</b>
<b>Les 3</b>	<b>Kiezen – alcohol, risico’s en bescherming</b> .....	<b>9</b>
<b>Les 4</b>	<b>Wat je gelooft, is dat gebaseerd op feiten?</b> .....	<b>10</b>
<b>Les 5</b>	<b>Tabak: ook een drug</b> .....	<b>12</b>
<b>Les 6</b>	<b>Express yourself</b> .....	<b>15</b>
<b>Les 7</b>	<b>Opkomen voor je mening</b> .....	<b>16</b>
<b>Les 8</b>	<b>Contact</b> .....	<b>18</b>
<b>Les 9</b>	<b>Drugs – just say know</b> .....	<b>19</b>
<b>Les10</b>	<b>Omgaan met moeilijkheden</b> .....	<b>20</b>
<b>Les 11</b>	<b>Problemen oplossen en beslissingen nemen</b> .....	<b>22</b>
<b>Les 12</b>	<b>Doelen stellen</b> .....	<b>24</b>
	<b>Een pagina voor jezelf</b> .....	<b>26</b>

# Beginnen met Unplugged

Als je ouder wordt, zul je gezonde keuzen moeten maken over alcohol, tabak, sommige medicijnen, cannabis en andere drugs. De Unplugged lessen helpen je om je voor te bereiden op die beslissingen. Unplugged is een preventieprogramma: iets doen voor dat het misloopt.

Overloop de titels van de twaalf Unplugged lessen op de inhoudsbladzijde om een idee te krijgen waar deze lessen over gaan.

## Regels om het groepsproces te verbeteren:

1. Ik luister wanneer iemand iets zegt
2. Ik lach klasgenoten niet uit
3. Ik roddel niet over wat andere leerlingen vertellen
4. Ik respecteer het recht op een andere mening
5. Ik heb het recht op een eigen mening
6. Ik probeer altijd eerlijk te zijn
7. Ik houd me aan de afspraken
8. Ik ben mee verantwoordelijk voor een goede sfeer in de klas
9. Ik respecteer het recht op privacy
10. Ik sta open om nieuwe dingen te leren

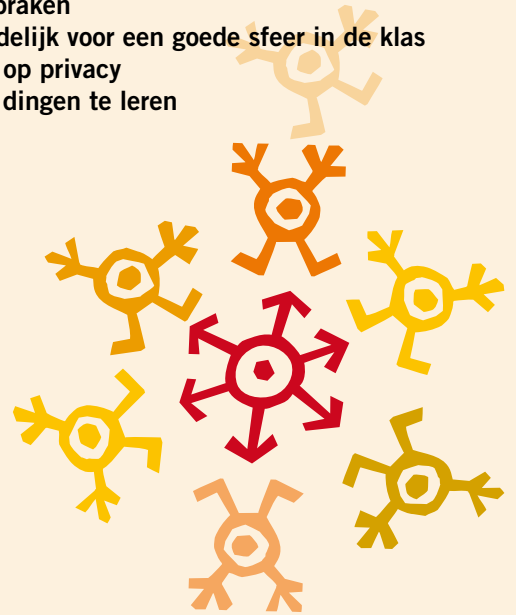
Denk na over de Unplugged lessen en vul deze zinnen aan:

Iets dat ik wil leren over alcohol, tabak en andere drugs is ...

.....

.....

.....



Iets dat ik wil bereiken in deze lessen is ...

.....

.....

.....

.....

.....



## Bij een groep horen

Jonge mensen zoals jij willen samen zijn. Wat zou jij doen om bij een groep te horen? Wat zou de groep verwachten van jou als nieuwkomer? Hoe zou de groep reageren op wat je doet of zegt? Deze vragen zijn het onderwerp van Unplugged.

### Een groep hoort samen door:

#### Eigenschappen

Jongens of meisjes, stijl van kleren, ...

#### Vaardigheden

Sporttalenten, een instrument kunnen spelen, technische hoogstandjes op de fiets, ...

#### Gedrag

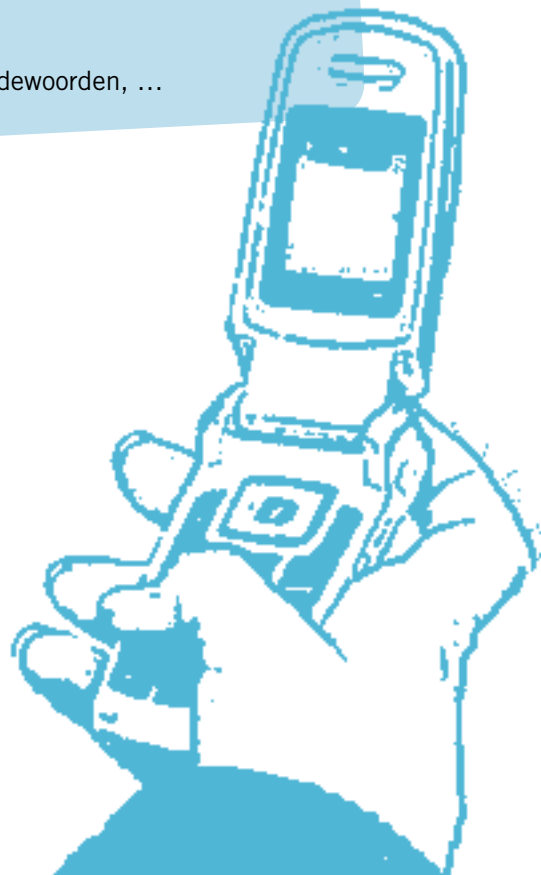
Een manier van dansen, roken, niet roken, ...

#### Taal

Een lokaal dialect, SMS-taal, bepaalde codewoorden, ...

Na het situatiespel kom je samen met je groep en beantwoord je drie van deze vragen.

- *Wat heb je ondervonden over je eigen ideeën en mening?*
- *... en over je eigen gevoelens?*
- *Welke ideeën pikte je op van andere deelnemers aan het rollenspel?*
- *In wat voor situaties kun je die ideeën gebruiken?*
- *Op welke manier heb je ervoor gezorgd dat je eigen mening aan bod kwam in het rollenspel?*
- *Wat maakte dat gemakkelijk? Waardoor werd het moeilijk? Hoe ging je daar mee om?*
- *Welke mogelijkheden heb je in de realiteit om bij een groep te horen?*
- *Wat zijn manieren om om te gaan met uitsluiting van een groep?*
- *Welke invloed heeft uitsluiting op ons – bijvoorbeeld op je zelfvertrouwen?*
- *Welke verantwoordelijkheid kan een groep hebben als ze beslissen dat iemand niet wordt opgenomen in de groep?*
- *Wat zou jij doen om bij een groep te horen?*
- *Als jij de keuze hebt om al dan niet bij een groep te horen, wat zou er dan meespelen in je beslissing?*



Jou... samen... mensen, zoals wij...  
zou... doen... wat...  
de... horen... een...  
jou... verwachten...  
zou... komer... Hoe...  
op... wat...  
deze...  
onderwerp



A drawing by Jean Michel Folon (Belgium, 1934-2005)

**Wat vind jij van de man die opvalt in deze tekening?** .....

.....

**Wat maakt hem hetzelfde als de anderen?** .....

.....

**Wat maakt hem verschillend van de anderen?** .....

.....

**Wat denk je dat hij zou willen?** .....

.....

**Geef drie redenen waarom iemand zoals deze man het recht heeft om anders te zijn.**

- 1
- 2
- 3

# Kiezen – alcohol, risico's en bescherming

Alcohol is ook een drug, en een heel duidelijke boodschap is 'drink geen alcohol want het is niet gezond'. Mensen die dit zeggen hebben gelijk, zeker op jouw leeftijd. Toch zie je mensen die alcohol drinken of andere drugs nemen, zoals sigaretten. Waarom doen ze dat, en welke risico's lopen ze? En, nog belangrijker, hoe kun je je beschermen tegen zulke risico's?

Kijk naar de symbolen en zet ze in het juiste vakje.

*Sociaal*

*Lichamelijk*

*Persoonlijk*

*Risico*



*Bescherming*



Eenzaam



Meisje-jongen



Stress



Samen



Jongen-meisje



Positief zelfbeeld

Teken iemand die veel 'beschermende elementen' heeft om geen alcohol te drinken.

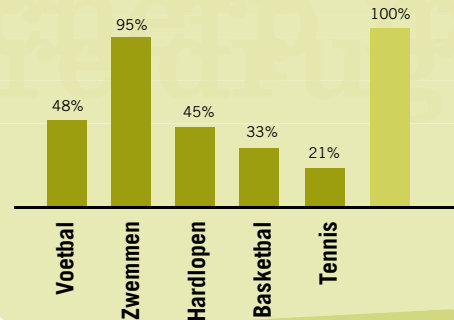
## Les 4

# Wat je gelooft, is dat gebaseerd op feiten?

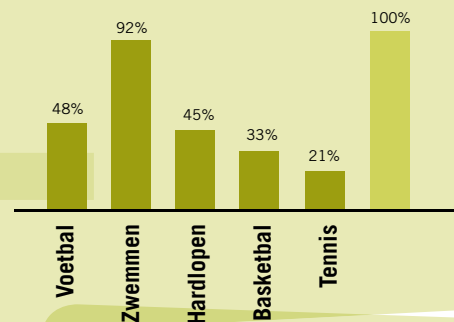
THOMAS draagt roze kleren omdat hij ervan overtuigd is dat de meeste mensen waar hij naar opkijkt roze dragen. Lisa eet soms speciaal eten terwijl ze het niet lekker vindt, omdat ze ervan overtuigd is dat de meeste mensen die ze bewondert dat ook eten. In deze les zoeken we uit of zulke overtuigingen invloed hebben op wat we doen. En we kijken extra scherp naar drinken, roken en andere drugs.

Een lesje in statistiek  
Ken je het verschil tussen  
'ooit in je leven', 'jaarlijks',  
'maandelijks' en 'dagelijks'?

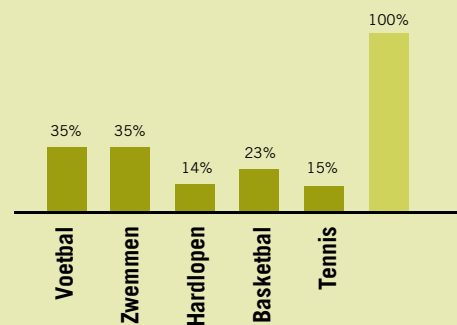
### OOIT IN MIJN LEVEN AAN SPORT DOEN



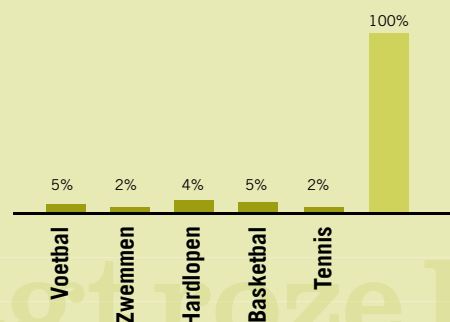
### JAARLIJKS AAN SPORT DOEN



### MAANDELIJKS AAN SPORT DOEN



### DAGELIJKS AAN SPORT DOEN

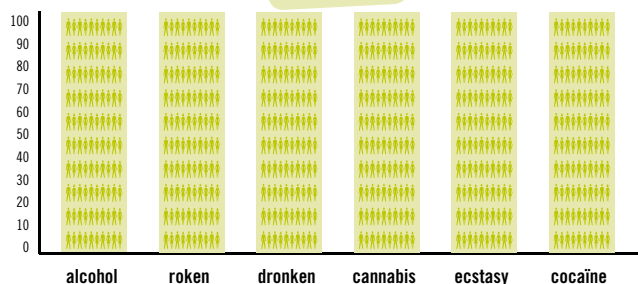


n omdat  
 e meeste  
 ikt roze  
 aat eten  
 s dat de  
 woudert  
 eken  
 lruke

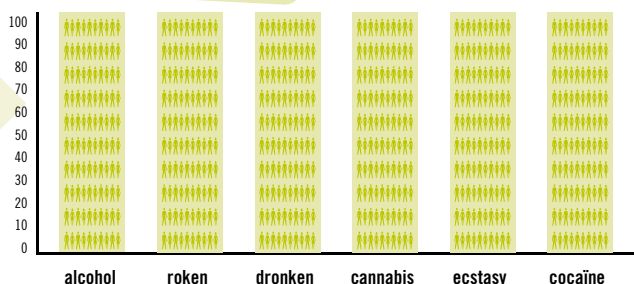
Trek een cirkel  
 rond jouw  
 schatting: 27%



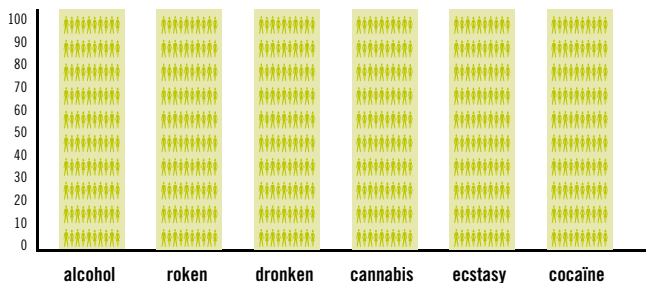
**Wat geloof jij: hoeveel % van mensen tussen 15 en 18 gebruiken ooit in hun leven**



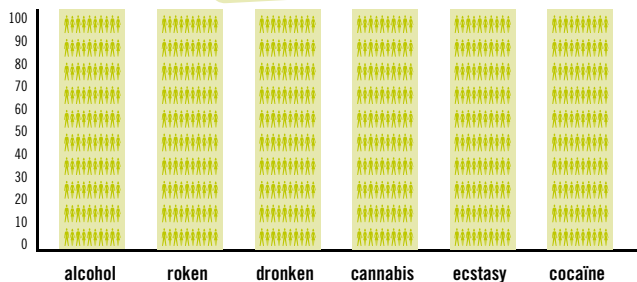
**Wat geloof jij: hoeveel % van mensen tussen 15 en 18 gebruiken jaarlijks**



**Wat geloof jij: hoeveel % van mensen tussen 15 en 18 gebruiken maandelijks**



**Wat geloof jij: hoeveel % van mensen tussen 15 en 18 gebruiken dagelijks**



Vergelijk de geschatte percentages met de juiste percentages.  
 Beantwoord dan deze vragen in je groep van vijf.

1. Waar zit het grootste verschil?
2. Waar zaten we het dichtst bij de waarheid?
3. Wat kunnen redenen zijn voor het verkeerd schatten hoeveel mensen van 15-18 jaar alcohol drinken, sigaretten of andere drugs gebruiken?
4. Wat zou de reden kunnen zijn dat de media meestal cijfers publiceren over druggebruik 'ooit in je leven'?

Geef een voorbeeld van invloed op je schattingen. Bijvoorbeeld:

- Vrienden of familie
- Nieuws op internet, televisie, radio, tijdschriften of kranten
- Reclame en advertenties
- Films, foto's, verhalen of liedjes

# Tabak: ook een drug

Sommige dingen zijn goed om in te ademen. Frisse lucht bijvoorbeeld. Andere dingen zijn slecht, sigarettenrook bijvoorbeeld. Bijna iedereen weet dat. Toch zijn er veel mensen die roken. En als je er goed over nadenkt, roken de mensen eromheen ook mee! Wat zijn sigaretten eigenlijk?

## Wat we weten uit onderzoek

### Wat is nicotine?

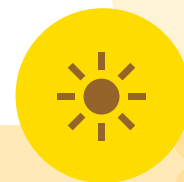
- Nicotine is de stof in sigaretten die zorgt voor verslaving.
- Nicotine wordt opgenomen in de longen en gaat in minder dan tien seconden naar de hersenen via je bloed. Door die hoge snelheid voelt de roker het effect bijna onmiddellijk.
- In je hersenen beïnvloedt de nicotine verschillende breinfuncties en veroorzaakt veranderingen in heel je lichaam: je hart klopt sneller, je krijgt een hogere bloeddruk, je aders trekken een beetje samen, de temperatuur daalt in je handen en voeten. Al deze effecten veroorzaken een beetje stressverhoging voor je lichaam.

### Het giftige deel van een sigaret

- Nicotine is een giftige stof: een volwassene zou doodgaan van een dosis van 0,05 g pure nicotine. Voor kinderen is het inslikken van één sigaret al dodelijk.
- Dit giftige effect merk je al als iemand zijn eerste sigaret rookt: gewoonlijk begint die te hoesten, voelt zich ziek, krijgt een geïrriteerde keel, rode en waterige ogen, allemaal tekens dat het lichaam vecht tegen de giftige stof.

### Een paar cijfers

- Behalve nicotine zitten in sigaretten en sigarettenrook ongeveer 3.700 schadelijke chemische stoffen; ammoniak bijvoorbeeld, arsenicum, teer, waterstof-cyanide, koolmonoxide of butaangas. Sommige van deze stoffen zul je op heel andere plaatsen terugvinden: arsenicum is rattengif en ammoniak gebruik je in schoonmaakproducten. Veertig stoffen in sigaretten veroorzaken kanker.
- Sigaretten roken is de grootste oorzaak in Europa voor dood en ziekte die te vermijden is. 650.000 Europeanen per jaar sterven door te roken en meer dan 4 miljoen mensen over heel de wereld. Gelukkig proberen meer en meer mensen te stoppen met roken.
- Elke sigaret neemt ongeveer elf minuten af van de levensduur van een roker.



## EFFECTEN VAN ROKEN

Nicotine zorgt zelf niet voor ontspanning of minder stress. In feite zijn de effecten die de roker aanvoelt als 'relaxen' of 'ontstressen' een vermindering van ontwennings-symptomen zoals zenuwachtigheid en concentratieproblemen. Zo'n zenuwachtig gevoel is eigenlijk het gevolg van geen nicotine te krijgen, en kan alleen verdwijnen door een sigaret te roken.





## RISICO'S VAN ROKEN

### Verslaving

- ✓ Nicotine is een heel verslavende drug. Zestig tot tachtig procent van rokers is verslaafd.
- ✓ Dit zijn tekenen van verslaving:
  - de behoefte om te roken
  - mislukte pogingen om te stoppen
  - ontwikkeling van tolerantie voor sigaretten
  - ontweningsverschijnselen als je vermindert of stopt.
- ✓ Dit zijn ontweningsverschijnselen, gevolgen die je voelt als je stopt met roken:
  - zenuwachtigheid
  - rusteloosheid
  - een depressieve stemming
  - problemen met je concentratie en slaap
- ✓ Het is heel moeilijk om te stoppen met roken als je eenmaal begonnen bent. De meeste rokers mislukken in heel wat pogingen om te stoppen. In de adolescentie leidt roken overigens heel snel tot tekenen van afhankelijkheid: al na enkele dagen tot enkele weken na het beginnen met roken, ook als het nog niet regelmatig is.

### Conditie, je lichaam en seksuele potentie

- ✓ Koolmonoxide is een heel giftig gas in sigarettenrook. Het vermindert het transport van zuurstof naar je inwendige organen. Minder zuurstof leidt tot een verlies van kracht en lichamelijke conditie. Die gevolgen kun je al snel nadat je bent begonnen roken merken. Een voorbeeld is dat je vlugger buiten adem bent bij sport of als je de trap oploopt.
- ✓ Teer is het resultaat van het verbrandingsproces; een pakje-per-dag-roker maakt ongeveer een kopje teer per jaar op. Teer bedekt met een dun laagje de microscopische haartjes in je luchtpijp, je longen, zorgt voor hoesten en zo voor meer risico op infecties in je ademhalingswegen.
- ✓ Het meest bekende risico van roken is kanker. Longkanker, maar ook veel andere types van kanker, zoals keelkanker, kanker in je nieren of pancreas.
- ✓ Hartritme stoornissen of problemen met je bloedvaten komen voor omdat nicotine je bloedvaten samentrekt en de hartslag verhoogt. Dit kan op lange termijn een hartaanval veroorzaken, maar leidt ook tot seksuele impotentie.

### Hoe je eruit ziet, geur en smaak

- ✓ De vertraagde bloedcirculatie zorgt voor kwaliteitsvermindering van je huid. De huid van rokers is grijs en bleek. Rokers krijgen ook meer en vroeger rimpels dan niet-rokers.
- ✓ Je kleren en haar ruiken slecht, tanden en vingers krijgen een gelige schijn. Je reukvermogen en smaak verminderen en – last but not least – roken is best duur.
- ✓ Rokers hebben meer problemen met hun tanden, kiezen en tandvlees.

### Meisjes en baby's

- ✓ De combinatie van de anticonceptiepil en roken verhoogt het risico voor schade aan de bloedcirculatie van meisjes, bijvoorbeeld een trombose, een hartaanval of een beroerte.
- ✓ Roken tijdens de zwangerschap leidt tot een verminderd gewicht van de baby, een langzamere groei en verhoogd risico op premature geboorte of wiegendood.

### Milieu en ... geld

- ✓ Sigarettenrook is een van de gevaarlijkste soorten luchtvervuiling. 'Second hand smoke' is het Engelse woord voor passief roken: mensen die zelf niet roken maar die de rook van iemand anders inademen.
- ✓ Voor de productie van tabak is hitte nodig om de bladeren te drogen. Om die hitte op te wekken is vijf keer het gewicht van de bladeren nodig in – vaak tropisch – brandhout.
- ✓ Sigaretten zijn duur. Beeld je in wat je kunt kopen met de uitgaven voor honderd pakjes per jaar. En voor tweehonderd, of driehonderd?

Meer informatie? Ga naar [desleutel.be](http://desleutel.be)

Ken je een beetje Engels? Ga naar [eudap.net](http://eudap.net) en klik door naar andere websites in Europa.

## Informatie- vervalsing door de tabaksindustrie.

Een ander 'risico' van roken is dat je gemanipuleerd wordt door de tabaksindustrie. Sigarettenbedrijven willen zo veel mogelijk klanten en zo veel mogelijk sigaretten verkopen. Om dat doel te bereiken gebruiken ze verschillende strategieën. Daar horen ook marketing en reclame bij. Het beeld dat van sigaretten wordt opgehangen in advertenties is vrijheid, aantrekkelijke jonge mensen, een gevoel om erbij te horen. Dat beeld stemt helemaal niet overeen met de werkelijkheid. Risico's en schadelijke gevolgen worden verborgen. Wist je dat de Marlboro Man (de man die jarenlang acteerde als de cowboy voor Marlboro advertenties) aan lonkanker stierf?

Maar de tabaksindustrie gaat nog verder in zulke strategieën: ontkennen dat er een mogelijkheid tot verslaving in sigaretten zit. Of het designen van sigaretten. Dat betekent dat er stoffen aan sigaretten worden toegevoegd om ze nog verslavender te maken. Zulke stoffen camoufleren ook de schadelijke gevolgen die anders zichtbaarder zouden zijn. Bijvoorbeeld suiker, cacao of magnesium-oxide. Die stoffen verhogen de opname van nicotine in de longen, met een grotere kans om verslaafd te raken. Ze verminderen ook irritatie in de luchtpijp, zodat je minder lichamelijke reactie krijgt op de rook. Zulke additieven of toegevoegde stoffen geven ook een lichtere kleur aan de rook, zodat die minder opvalt en de roker minder reacties van anderen krijgt.

# KENNISTEST over roken en tabak

Lees elke vraag of uitspraak goed en beslis dan welk antwoord volgens jou juist is. Vink a, b of c aan. Soms is meer dan één antwoord mogelijk!

1. Hoeveel echt gevaarlijke stoffen (waarvan sommige zelfs kanker kunnen veroorzaken) zitten er in een sigaret?

- (a)  ongeveer 3.700
- (b)  ongeveer 200
- (c)  ongeveer 1.200

2. Meer dan 80% van de rokers beginnen te roken vóór...

- (a)  hun 18de jaar
- (b)  hun 21ste jaar
- (c)  hun 25ste jaar

3. Elk jaar sterven er in België meer mensen aan roken dan aan....

- (a)  illegale drugs
- (b)  auto-ongelukken
- (c)  illegale drugs en auto-ongelukken samen

4. Hoeveel minuten leef je minder na het roken van een sigaret?

- (a)  ongeveer 2 minuten
- (b)  roken heeft geen invloed op je levensduur
- (c)  11 minuten

5. Hoeveel mensen sterven er elk jaar aan roken in Europa?

- (a)  meer dan 10.000
- (b)  meer dan 100.000
- (c)  meer dan 500.000

6. Wat kan er gebeuren met de baby als de moeder rookt terwijl ze zwanger is?

- (a)  baby's groeien langzamer
- (b)  baby's worden geboren met te weinig gewicht
- (c)  (a) en (b)

7. Welke hoeveelheid van pure nicotine is dodelijk?

- (a)  1 kilo
- (b)  100 gram
- (c)  0,05 gram

8. Hoeveel procent van de rokers in Europa willen stoppen met roken of hebben al geprobeerd te stoppen?

- (a)  6%
- (b)  28%
- (c)  55%

9. Hoeveel mensen sterven er jaarlijks aan roken in heel de wereld?

- (a)  40.000
- (b)  400.000
- (c)  4.000.000

10. Hoeveel jonge rokers hebben minstens één keer proberen te stoppen met roken?

- (a)  11%
- (b)  35%
- (c)  61%

11. Wat gebeurt er onmiddellijk als je een sigaret rookt?

- (a)  je handen en voeten voelen kouder
- (b)  je maag raakt geïrriteerd
- (c)  je kleren en je haren stinken

12. Wie slaagt er het beste in moeilijke concentratietesten?

- (a)  rokers
- (b)  niet-rokers
- (c)  ex-rokers

13. In Tanzania worden de tabaksbladeren als ze geoogst zijn, gedroogd met hitte. Hoeveel hout wordt er vernield om zo 1 kilo tabak te produceren?

- (a)  1 kilo brandhout van omgehakte savannebomen
- (b)  5 kilo brandhout
- (c)  helemaal geen brandhout want het is warm genoeg in Afrika

14. Hoeveel teenagers die roken willen stoppen of verminderen met roken?

- (a)  2%
- (b)  30%
- (c)  68%

15. Kinderen die blootstaan aan passief roken (rook inademen van sigaretten van iemand in de buurt) hebben meer kans op:

- (a)  ontsteking van het middenoor
- (b)  bronchitis
- (c)  astma of andere infecties van de luchtwegen

16. Welke van deze stoffen worden aan sigaretten toegevoegd door de tabaksindustrie om mensen meer verslaafd aan roken te maken?

- (a)  suiker
- (b)  cacao
- (c)  ammoniak

17. Hoeveel stoffen die in sigaretten zitten kunnen kanker veroorzaken?

- (a)  geen enkele
- (b)  ongeveer 10
- (c)  ongeveer 40

## Een paar vragen over het Unplugged programma

Wat vind je van de lessen tot nu toe?

.....

.....

.....

Wat vind je interessant? Wat niet?

.....

.....

.....

Welke tip heb je voor de volgende lessen?

.....

.....

.....



# Express yourself

Communiceren doe je door woorden uit te spreken en ernaar te luisteren. Maar communiceren doe je niet alleen met je mond en oren. Schrijven, chatten, sms'en, laten zien, spelen, een gezicht trekken zijn ook manieren om je uit te drukken. Zeker als je een gevoel wilt duidelijk maken, heb je veel meer nodig dan woorden.

## Voorbeelden van gevoelswoorden:

- droevig      prettig
- fijn      goed      uitstekend
- boos      prima      verlegen
- woedend      fantastisch
- overstuur      best      afschuwelijk
- opgewonden      verveeld
- verliefd      eng
- rustig      heldhaftig
- sterk      angstig      bang      onzeker
- depressief      slecht
- alleen      opvliegend
- opgelucht      veilig
- onveilig      zenuwachtig
- vrolijk      optimistisch      schuchter
- geweldig      ongeduldig
- apart      leeg      blij
- opgewekt      plezierig
- neerslachtig      razend

### Kies een van deze situaties

- Na een ruzie met mijn ouders wil ik zeggen dat ik ongelijk had
- Mijn zus is verdrietig en ik wil haar troosten
- Ik ben verliefd en ik wil het zeggen zonder te overdrijven
- Ik was bijna betrokken in een gevecht en ik wil duidelijk maken dat ik het bij het rechte eind had
- Mijn team heeft een wedstrijd verloren en ik zit er mee in
- Ik ben teleurgesteld in wat een vriend van me deed en ik wil hem dat laten weten zonder onze vriendschap op het spel te zetten

Welk gevoel (kies een woord op deze pagina) zou je willen uitdrukken in die situatie?

.....

Welk gevoel zou je zeker niet willen uitdrukken in die situatie?

.....

Wat zou je in die situatie zeggen?  
Formuleer de zin zo precies mogelijk.

.....

.....

.....

.....

## Opkomen voor je mening

Assertief zijn is duidelijk zeggen wat je voelt of wat je denkt. Soms probeer je je standpunt duidelijk te maken door hard te roepen. Dat werkt niet erg goed. Op een andere keer laat je je eigen mening maar voor wat ze is en houd je je mond. Dat is niet erg, maar het is ook niet effectief. Hoe kun je opkomen voor je eigen mening zodat het effect heeft?

### Ik ben assertief...

... bij deze mensen

- onbekenden
- ouders
- leerkrachten
- zussen of broers
- anderen, namelijk .....

... als ik in zulke situaties ben

- tijdens het sporten
- thuis
- op school
- op een feestje
- ergens anders, namelijk .....

... als ik zo'n gevoel heb

- zelfvertrouwen
- onbevreesd
- rustig
- anders, namelijk .....





## Weigervoorbeelden

Als je een sigaret, een drankje of een andere drug wilt afslaan, hoef je je niet verdedigend op te stellen. Je hebt je eigen mening. Als je die krachtig en duidelijk wilt maken, denk dan aan de redenen en argumenten achter je antwoord. Vorm je eigen weigertechniek waarin je je eigen stijl gebruikt.

### Nee, ik hoef niet te roken want ...

- er zitten veel te veel dingen in sigaretten waarvan niemand weet wat het precies is
- ik wil niet uit mijn mond stinken
- het kost te veel voor wat je er aan hebt
- ik heb al teveel oudere vrienden gezien met een slechte conditie
- de fabrikanten geven gewoon altijd valse informatie over sigaretten
- ik vind het stom
- ik heb er geen zin in
- je krijgt er kanker van
- ik mag het toch niet kopen dus ik laat het zo
- ik wil niet verslaafd raken
- ik zing veel en wil mijn stem goed houden
- punt uit.



### Nee, ik hoef niet te drinken want ...

- ik kan ook plezier maken zonder
- sommige mensen die ik ken hebben echt serieuze problemen met alcohol
- ik wil mijn lichaam en mijn hoofd wel zelf onder controle houden
- ik vind frisdrank net zo lekker
- dan doe ik misschien belachelijk
- sommige mensen beginnen echt agressief te discussiëren als ze iets gedronken hebben
- er gebeuren veel ongelukken onder invloed van alcohol
- ik heb morgen training
- punt uit.



### Nee ik hoef niet van een joint te trekken want ...

- het doet dingen in je hersenen die je zelf niet onder controle hebt
- mijn fantasie is zo ook al prima
- ik wil niet meedoen aan een soort zwarte markt met maffia, criminelen, afrekeningen
- het kost teveel geld
- ik wil zelf controle houden over mijn lichaam en mijn hoofd
- je kunt nooit weten wat er precies in zit
- ik wil niet verslaafd of zo raken
- punt uit.



Eén ding dat ik geleerd heb in deze les is .....

.....

Wat ik wilde zeggen tijdens de les maar waar ik de kans niet toe kreeg, is .....

.....

Iets wat ik nog weet dat iemand anders zei of deed is .....

.....

Iets dat me van mezelf verwondert is .....

.....

Als er iets is waar ik nog eens over wil praten kan ik dat proberen te doen met .....

.....



## Les 8

# Contact

Soms wil je jezelf van je beste kant laten zien zonder fake over te komen. Zeker als je contact wilt maken met iemand die je nog niet zo goed kent. In deze les oefen je zulke 'relationele vaardigheden'.

### Situaties op school



#### Rol 1:

Je hebt op school iemand ontmoet die je echt leuk vindt. Je wilt hem of haar uitnodigen voor de bioscoop.

**Wat kun je doen? Wat kun je zeggen?**

**Waar moet je nog aan denken wanneer je met hem of haar praat? (oogcontact, hard genoeg praten maar ook weer niet te hard, ...)**

#### Rol 2:

Op school is er een jongen of meisje die jou wel leuk vindt. In een van de pauzes komt hij of zij naar je toe en stelt voor om samen naar de stad te gaan.

**Hoe reageer je? Welk gevoel krijg je door wat hij of zij doet? Wat beïnvloedt je beslissing of je mee gaat naar de stad?**

### Situaties op een feestje



#### Rol 1:

Je bent op een verjaardagsfeestje waar je niemand kent. Je wilt in contact komen met een van de jongens of meisjes.

**Wat kun je doen? Wat kun je zeggen?**

**Waar moet je nog aan denken wanneer je met hem of haar praat? (oogcontact, hard genoeg praten maar ook weer niet te hard, ...)**

#### Rol 2:

Je bent op een verjaardagsfeestje van een van je vrienden. Een meisje of jongen die je niet kent komt naar je toe en probeert een gesprekje aan te knopen.

**Hoe reageer je? Welk gevoel krijg je door wat hij of zij doet? Wat zorgt ervoor dat je je op je gemak voelt, of juist niet?**

### VRAGEN VOOR DE ACTIEVE ROL:

- Over welke acties of inbrengen van jezelf in het rollenspel ben je tevreden?
- Wat was er moeilijk in het benaderen van de andere?
- Wat zou je de volgende keer anders doen?

### VRAGEN VOOR DE PASSIEVE ROL:

- Wat vond je aangenaam in de manier waarop je werd benaderd?
- Wanneer had je het gevoel dat de andere speler zenuwachtig was? En waar kon je dat precies aan merken?
- Hoe kon jij de manier beïnvloeden waarop de andere speler zijn rol speelde?

### VRAGEN VOOR DE OBSERVATOREN IN DE KLAS:

- Hoe realistisch was deze situatie?
- Wat heb je geobserveerd?
- Welke woorden, gebaren of welk gedrag toonden een duidelijke uitdrukking van een gevoel van de actieve speler?
- Wat zou jij doen om een andere jongen of meisje te leren kennen?
- Wat heb je gezien of gehoord in verband met stemgeluid, oogcontact en gezichtsuitdrukking?



## Drugs - just say know

Je bent het woordje 'drugs' buiten deze lessen Unplugged natuurlijk ook al tegengekomen. Thuis, op televisie, op het internet. We praten over drugs in de les omdat het nodig is dat je de risico's kent van druggebruik. We hebben het in lessen drie en vijf al gehad over alcohol en sigaretten. Er zijn nog veel andere drugs die worden gerookt, gedronken, gesnoven of op een andere manier in het bloed gebracht. Via het bloed komen ze in de hersenen terecht. Daar zorgen ze voor een rustig, verdoofd gevoel of juist een opgepepte stemming. Maar tegelijk kunnen ze iemand bang, suf of duizelig maken. Er zijn ook sociale risico's aan gebruik van drugs. Iemand kan bijvoorbeeld zelf de indruk hebben dat hij cool, rebels of ecologisch is door drugs te kopen. Terwijl hij in werkelijkheid controle en contact verliest, gedrag van een paar anderen nadoet en zijn geld betaalt aan een heel onecologische, kapitalistische en ultraglobalistische drugindustrie. Over zulke effecten en risico's gaat deze les.

Unplugged

*Zijn drugs gevaarlijker voor meisjes dan voor jongens?*

*Kun je verslaafd raken aan hasj of marihuana?*

*Zijn er ook drugs waar je niet aan verslaafd raakt?*

*Wat is er gevaarlijk aan drugs?*



## Les 10

# Omgaan met moeilijkheden

De ene dag voel je je goed en vol vertrouwen omdat alles perfect lijkt te gaan! Gemakkelijke dagen. Maar de andere dag voel je je slecht of onzeker. Dat zijn moeilijke dagen, het is ook moeilijk om dan met iemand anders te praten. Maar je kunt de dagen zelf niet veranderen. Je moet dus een manier vinden om met zulke dagen om te gaan. Door erover te praten, of op een andere manier.



## Robins weblog



### ROBINS VERHAAL

Robin woont in een oud huis in een lange drukke straat. Voor hij naar school gaat tuurt Robin altijd een paar minuten uit het raam op de eerste verdieping. Beneden ziet hij de tram stoppen, vlak voor zijn huis. Robin wuift naar de buurman die zijn kleine hondje in dat speciale zakje binnenin zijn wijde jas stopt. Ze gaan wandelen in het park, maar één halte verder. Robin geniet van elk moment in die paar minuten dat hij uit het raam kijkt.

Maar vandaag is het niet zo leuk als gisteren. De minuten aan het raam zijn treuriger dan elke andere dag dat Robin zich kan herinneren. Vandaag is het dinsdag, nog drie dagen en er zal iets enorms veranderen in Robins leven waar hij zich grote zorgen om maakt. Hij heeft zitten piekeren welke kant het op zou kunnen gaan. Vandaag heeft hij zijn verhaal op een weblog geschreven en Robin wacht op reacties van lezers.

### Hi! Help, ik heb een probleem!

*Er staan dozen in heel ons huis en de gordijnen zijn van de rails afgenomen. Het is onmogelijk om tegen te houden wat er gaat gebeuren. Ik ga met mijn moeder, vader en zus verhuizen naar een ander huis. In een andere stad. Ik begrijp nog niet helemaal waarom eigenlijk, iets met mijn vaders carrière. Maar dat maakt ook niets uit. Hoe kan ik ooit gewend raken aan een ander uitzicht uit mijn raam?*

*De stad waar we naar toe gaan is meer dan 50 kilometers ver. We hebben mijn nieuwe school al gezien, het huis en een paar sportterreinen in de buurt. Het is allemaal wel okee, het huis is nieuwer en veel beter dan dit. Maar ik denk dat ik nooit zo happy zal zijn als hier. Nu heb ik alles wat mijn hartje nodig heeft! Ga ik wel vrienden krijgen? Ik wil de vrienden en vriendinnen die ik nu heb niet kwijtraken!*

*Ik weet het allemaal niet zo goed. Meestal ben ik een positief persoontje maar nu is het moeilijk om iets goeds te zien in die hele verhuizing. Hoe kan ik hier overheen raken?*

*Please, geef me goede raad!!*

*Robin*



## Les 11

# Problemen oplossen en beslissingen nemen

Een probleem kan als een grote blok beton voor je staan, onwrikbaar. Het verlamt je en belemmert je om te denken, te werken of op een andere wijze verder te gaan. Het vijf stappen model in deze les is een strategie om zulke bevroren situaties te vermijden.

### KIES EEN VAN DEZE PROBLEEMSITUATIES OF BEDENK ER ZELF EENTJE

Laura is altijd te laat op school omdat ze weer in slaap valt als de wekker is gegaan. **Hoe kan ze het probleem oplossen om op tijd op school te zijn?**

---

---

Jens had een onvoldoende op zijn laatste wiskundetoets en moet bij de volgende absoluut meer hebben om zijn gemiddelde omhoog te halen. Hij heeft de bedoeling om later iets te doen waarvoor je goed wiskunde moet kennen. **Wat zou hij kunnen doen?**

---

---

---

Julie woont in een huis waar haar ouders altijd binnen roken. Ze weet dat passief roken echt slecht is voor haar en wil die rook niet meer inademen. **Wat kan ze doen?**

---

---

Kevin is voor het eerst aan een pakje sigaretten geraakt. Hij is heel nieuwsgierig om er eens eentje te proberen maar dat wil hij niet alleen doen. Hij vraagt Ruben en een paar anderen om mee te doen. Ruben had zich voorgenomen om niet te roken. **Wat kan Ruben doen?**

---

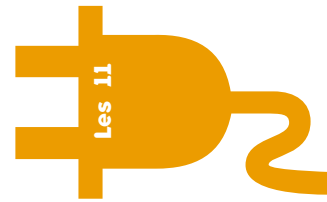
---

Lisa heeft zich voorgenomen dat ze geen alcohol drinkt. Ze is uitgenodigd op een feestje en ze weet dat ze daar alcohol gemixt met fruitsap of frisdranken zullen serveren. **Wat zou Lisa kunnen doen?**

---

---

# Grote blok beton Het verlamt je en te werken der te gaan deze les is een en situaties te



Niels' kleine broer zit al een hele tijd op het internet. Niels maakt ruzie met hem omdat hij de enige computer in huis nodig heeft om zijn huiswerk te maken. **Hoe lost Niels dit probleem op?**

---

---

Onze eigen situatie:

---

---

---

---

## Het vijf stappen model om een probleem op te lossen

### Stap 1 Beschrijf het probleem

Geef het probleem een naam. Probeer een doel te stellen en de oorzaken te zoeken. Zo kun je voorkomen om alleen maar impulsief te reageren.

### Stap 2 Denk na en praat over de oplossingen

Zet veel verschillende oplossingen op een rij: creatief denken. Praat erover met iemand die je vertrouwt. Beschrijf daarin ook hoe je je voelt.

### Stap 3 Beoordeel de mogelijke oplossingen

Weeg de voor- en nadelen van elke mogelijkheid af. Tegelijk kijk je naar gevolgen op korte en op lange termijn. Schrap de minst haalbare oplossingen.

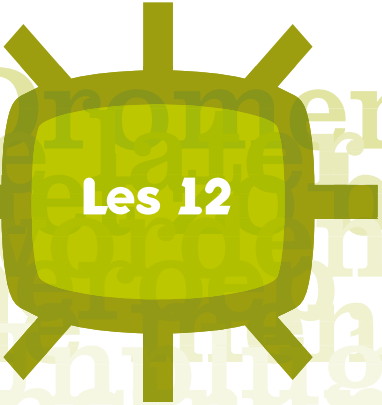
### Stap 4 Kies één oplossing

Van de keuzemogelijkheden die er overblijven neem je er één uit en die realiseer je ook.

### Stap 5 Leer uit je keuze

Denk een tijdje later na over de keuze die je hebt gemaakt. Wat heb je eruit geleerd? Wat is er veranderd? Wat zorgt ervoor dat je je wel of niet beter voelt?





## Les 12

# Doelen stellen

Dromen over je toekomst gaan vaak over wat je later wilt doen en wat je wilt worden. Het is net zo belangrijk om te dromen over hoé je wilt worden. Je toekomst bestaat niet alleen uit een beroep, ook uit je gezondheid en je relaties met de mensen om je heen. Op het einde van deze Unplugged lessen leren we je een eenvoudig instrument om je lange termijn doelen in korte termijn doelen op te splitsen.

### MIJN DOELEN: OP LANGE TERMIJN EN OP KORTE TERMIJN

Mijn doel op lange termijn :

“ Eén ding dat ik wil bereiken op lange termijn is ...”

.....  
.....”

Bespreek je lange termijn doel in je groep en splits het op in drie stappen. Zo formuleer je **korte termijn doelen**.

Stap één: .....

.....

Stap twee: .....

.....

Stap drie: .....

.....

Hoe zouden drugs deze doelen in de weg kunnen staan? (Of zouden ze helpen?)

.....

.....

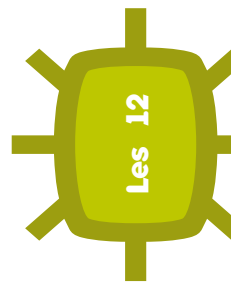
### EVALUATIE VAN UNPLUGGED

Blader terug in je werkboek naar les 1 en lees wat je hebt geschreven bij “iets dat ik wil bereiken in deze lessen is ...”. Denk je dat deze doelen zijn bereikt?

Ja, omdat .....

Neen, omdat .....

gaan vaak over wat  
wilt worden, het  
niet over hoe je wilt  
at niet alleen, je wilt  
en je relaties met  
het einde van deze  
ve mijn deel een voor de  
mijn delen in korte



**WAT IK HEB GELEERD IN DE UNPLUGGED LESSEN**

Wat ik kan gebruiken voor mezelf .....

.....

Wat ik thuis of ergens anders kan gebruiken .....

.....

Wat ik voor mezelf zou willen verbeteren .....

.....

Wat ik het leukste of het beste vond .....

.....

Wat ik niet zo leuk of moeilijk vond .....

.....

Tips om de lessen te verbeteren .....

.....



**Afscheid van een vriend:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Een pagina voor jezelf

Schrijf iets leuks of interessants dat je hebt beleefd, gehoord of gedacht in de lessen Unplugged. Denk eraan: soms zul je je werkboek aan klasgenoten laten zien of je leerkracht kan ze ophalen om je antwoorden op een bepaalde vraag te kunnen lezen.



A series of horizontal dotted lines for writing.

Schrijf iets leuks of interessants dat je hebt beleefd, gehoord of gedacht in de lessen Unplugged. Denk eraan: soms zul je je werkboek aan klasgenoten laten zien of je leerkracht kan ze ophalen om je antwoorden op een bepaalde vraag te kunnen lezen.



# Unplugged

