

# C@D-MAIL

JAARGANG 7, NR 2

DECEMBER 2010

## IN DIT NUMMER:

Take Care: een project over alcoholgebruik bij jongeren 1

[www.cannabishulp.be](http://www.cannabishulp.be) info, zelfhulp en begeleiding online 3

Drugs buiten spel 4

Oneigenlijk gebruik van rilatine door scholieren 5

I BOB you! 5

## Take Care!



Sinds 1 maart loopt in elf Europese landen het project "Take care". De doelstelling van dit project is het alcoholmisbruik bij jongeren terug te schroeven. Het project werd ingediend door het Europese netwerk Euronet waar CAD Limburg deel van uitmaakt. Het project loopt tot november 2012.

### Europeanen drinken veel alcohol

Europa heeft het hoogste alcoholconsumptiecijfer ter wereld. Het gebruik van alcohol is ingebed in de cultuur van de meeste Europese landen. Ook al hangt het drinkgedrag van jonge mensen af van hun culturele, sociale en politieke voorkeuren toch veroorzaakt alcoholconsumptie bij minderjarige adolescenten en vooral het "bingedrinken" serieuze problemen in een aantal Europese landen. 5% van de 11 jarigen, 11% van de 13 jarigen en 26% van de 15 jarigen drinken regelmatig alcohol, volgens de HSBC studie. Volwassenen (ouders, sleutelfiguren) zijn zich vaak niet bewust van hun verantwoordelijkheid als rolmodel. En verkopers (er) kennen niet altijd de rol die zijn spelen bij het voorzien van alcohol aan minderjarigen.

### Wat wil Take Care bereiken?

De globale doelstelling van het project "take Care" is het verminderen van de alcoholconsumptie en het beperken van de gerelateerde schade bij jongeren tussen 12 en 21 jaar die risicovol alcoholgebruik vertonen. Men wil jongeren de nationale wetgeving laten respecteren en alcoholconsumptie voorkomen vóór de wettelijke minimumleeftijd. Wanneer de minimumleeftijd bereikt is, wil het project verantwoord gebruik bij jongeren promoten en zo de risico's van alcoholafhankelijkheid en de hiermee gerelateerde gezondheidsproblemen en afwijkend gedrag verminderen. Bijgevolg streeft men naar een vermindering van alcoholische schade en wil het project ook de sociale en culturele houding ten aanzien van alcoholconsumptie beïnvloeden.

### De Multi level approach

Zowel naar jongeren, ouders, sleutelfiguren en naar de handelaars worden er interventies opgezet, de zogenaamde “multilevel approach”. De interventies gebruiken de resultaten van de geëvalueerde Duitse “SeM” interventies en worden aangevuld met de praktijkanalyses uit de deelnemende landen. Zo zullen jongeren getraind worden om hun risicocompetenties te versterken. Jongerenwerkers en preventie-experts zullen contacten leggen met jongeren op plaatsen waar alcoholmisbruik wordt vastgesteld zoals op culturele manifestaties en op spoeddiensten. Ouders en sleutelfiguren zullen ondersteund worden in het ontwikkelen van een duidelijke houding ten aanzien van alcoholconsumptie. Verkopers en hun werknemers krijgen informatie en training, gebaseerd op een Belgisch initiatief, om beter om te gaan met de dagdagelijkse verkoopsrealiteit.

Deze participatieve aanpak bij jongeren zal getest en geïmplementeerd worden. Het resultaat en de impact van de ontwikkelde interventies zal geëvalueerd worden. Op basis van de resultaten zullen de verschillende maatregelen aangepast en overgedragen worden naar de specifieke Europese eisen. Ten slotte wordt er ook een handboek geschreven en verspreid.

Momenteel zitten we in de opstartfase van het project. Uit alle deelnemende landen werd een overzicht opgemaakt van de geldende wetgeving ter zake. Daarnaast maakten we in alle landen een inventaris van “best practices”, preventieprojecten rond alcohol die zich richten naar jongeren, verkopers van alcohol en ouders en sleutelfiguren en die hun vruchten hebben afgeworpen. Momenteel maken we werk van een RAR, rapid assessment and response, waarin we een analyse maken van relevante onderzoeksgegevens en interviews afnemen van de vier doelgroepen.

CAD Limburg zal niet op een eiland werken. Er is nauw overleg en afstemming met de VAD en andere preventiewerkers. Uiteindelijk is het de bedoeling dat het draaiboek voor iedereen bruikbaar is.

### Invloed over de grenzen heen

Dankzij de variatie in de partnerlanden, waaronder Duitsland, België, Slowakije, Slovenië, Polen, Griekenland, Denemarken, Cyprus, Italië, Ierland en Denemarken, lijkt de overdraagbaarheid van de resultaten toepasbaar voor alle EU landen, ook diegene die oorspronkelijk niet deelnamen aan het project.

David Fraters  
Projectpartner Take Care  
CAD Limburg



Strategies towards responsible alcohol  
consumption for adolescents in Europe

## Www.cannabishulp.be

De laatste jaren blijkt er zich in de meeste Europese landen een stabilisatie voor te doen in het aantal cannabisgebruikers, of zelfs een lichte daling. Toch signaleert men anderzijds bij de ambulante drughulpverlening een stijging van het aantal hulpvragen tijdens de voorbije jaren die verband houden met cannabis.

Er is momenteel nog geen eenduidige verklaring voor de toename aan hulpvragen. Deze trend kan enerzijds wijzen op een toename van het aantal problematische gebruikers, maar anderzijds ook op een verbetering van het hulpverleningsaanbod voor cannabisproblematiek, of een toenemende bewustwording van de verslavende eigenschappen van cannabis, waardoor gebruikers sneller hulp zoeken.

### Een soft drug?

De vroegere scheiding die nogal eens gemaakt werd tussen soft- en harddrugs blijkt in de praktijk niet altijd op te gaan. Cannabis dat in principe eerder een matige kans op afhankelijkheid geeft, kan in realiteit soms toch op een 'harde' manier gebruikt worden. Alcoholgebruik anderzijds, dat aanleiding kan geven tot zeer ernstige lichamelijke verslaving, kan dan weer door een meerderheid van mensen op een 'softe' wijze geconsumeerd worden. 'Soft' blijkt dus niet altijd hetzelfde als 'totaal onschuldig' en 'hard' is ook niet steeds synoniem voor 'gevaarlijk en automatisch verslavend'. Eigenlijk zou het beter zijn om te spreken over 'soft gebruik' en 'hard gebruik'. Een pleidooi om niet enkel naar het product op zich te kijken, maar ook rekening te houden met de persoon van de gebruiker en de functie die het gebruik vervult. Verder kan het milieu waarin die gebruiker zich bevindt risicoverhogende, dan wel beschermende factoren omvatten.

Is er nu reden om cannabis te gaan demoniseren? Volgens ons niet, maar we hoeven ook niet naïef te zijn. Een aantal mensen komt er duidelijk mee in de problemen of maakt er hun problemen erger mee. Het meest kwetsbaar blijken diegenen die er op jonge leeftijd mee beginnen en zeer frequent gaan gebruiken. Gebruikers geven aan dat ze niet meer normaal kunnen functioneren in hun relatie, op school of op hun werk. Ze hebben elke dag verschillende joints nodig om zich goed te voelen. Een jointje is voor hen niet langer een pretsigaret, maar een noodzaak.

### Cannabishulp.be: online hulpverlening

De Druglijn zette op 'hoeveelsteveel.be' een eerste stap in de richting van drempelverlaging via een internetaanbod. Op de website wordt een cannabistest aangeboden (naast andere tests) en een volledig geautomatiseerd zelfhulpprogramma. Dit zelfhulpprogramma kan deelnemers helpen bij het stoppen of minderen van hun gebruik. Met 'Cannabishulp.be' wordt een volgende stap gezet.

Op Cannabishulp.be wordt enerzijds toegankelijke informatie aangeboden, gericht op geïnteresseerden en gebruikers. Maar ook op mensen uit de omgeving van (problematische) gebruikers, zoals ouders, partners en vrienden. Anderzijds kunnen mensen die hun cannabisgebruik willen veranderen (mindere of stoppen) aan een online programma deelnemen. Het programma bestaat uit een reeks opdrachten, zoals het bijhouden van een 'cannabisdagboek', het afwegen van de voor- en nadelen van gebruik, het vaststellen van mogelijke risicosituaties, enz. Deelnemers zullen daarnaast ondersteund worden door wekelijkse gesprekken met een professionele hulpverlener, via chat.

Zoals bij alcoholhulp zal het programma **gratis en anoniem toegankelijk zijn in heel Vlaanderen**. De initiatiefnemers zijn opnieuw CAD-Limburg en Drughulp Kempen, met steun van de federale overheid. Er wordt ook samengewerkt worden met VAD (Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen), initiatiefnemers van De Druglijn.

## Drugs Buiten Spel



Sport maakt je fit, verbetert je conditie en gezondheid. Met sport kan je je uitleven, je krijgt een goed gevoel, je verlegt je grenzen, het geeft een kick ...je zet jezelf in beweging !

Sport combineren met tabak, alcohol, pepdrankjes en illegale drugs zet echter andere processen in beweging. Gezond sporten moet daarom zonder genotsmiddelen kunnen.

Samen met de Limburgse sportclubs streeft CAD Limburg vzw – of het nu recreatief of competitief is- naar een gezond sportavontuur!

Er bestaan momenteel weinig of geen folders, handleidingen, materialen om preventief aan de slag te gaan in de sportclub. Om de sportsector te bereiken gaan we investeren in sensibilisering. En deze kans heeft CAD Limburg vzw nu dankzij de financiële middelen van de Stichting “Limburg Sterk Merk”!

### [WWW.DRUGSBUITENSPEL.BE](http://WWW.DRUGSBUITENSPEL.BE)

Als sport ergens goed voor is, is het om mensen in beweging te brengen. Mensen leren uit eigen ervaring en die van anderen om vooruit te geraken. Eigenlijk zijn sporters grote “Doe-het-zelvers”, je leert om dingen zelf te doen. Daarom ontstond het idee om een elektronische leeromgeving te ontwikkelen waar men zelf informatie kan opzoeken en ideeën kan uitwisselen met anderen.

In samenwerking met de Katholieke Hogeschool Limburg is [www.drugsbuitenspel.be](http://www.drugsbuitenspel.be) tot stand gekomen.

[www.drugsbuitenspel.be](http://www.drugsbuitenspel.be) richt zich naar trainers, bestuursleden, sporters en supporters. Hier vind elke sportieveling alle spelregels terug voor een preventieve aanpak in hun sportclub.

### **En nu gaan we campagne voeren !**

In samenwerking met de Provinciale Sportdienst werden de eerste stappen gezet naar de gemeentelijke sportdiensten en -functionarissen. De Provinciale Vormingsdienst Sport heeft het vormingsaanbod opgenomen in hun reguliere aanbod naar sportclubs. Meerdere federaties hebben hun steun toegezegd en zullen via hun websites en die van de clubs linken leggen naar

[www.drugsbuitenspel.be](http://www.drugsbuitenspel.be).

Ook is er promotiemateriaal voorzien die clubs kunnen bestellen. Voor de coach zijn er schrijfplanken voorzien, in sporthallen worden banners aangebracht. Jonge sporters kunnen voortaan “opwarmen” met de drugsbuitenspel-frisbees en bij grotere manifestaties bieden we de infostand aan.

Met de steun van jullie hopen we deze campagne op de rails te zetten en zo te bouwen aan meer intense samenwerking voor de toekomst!

### **Wenst u meer inlichtingen rond het bestellen van promotiemateriaal?**

CAD Limburg vzw

( 089 32 97 75

\* [nele.aerts@cadlimburg.be](mailto:nele.aerts@cadlimburg.be)

[www.drugsbuitenspel.be](http://www.drugsbuitenspel.be)

## Oneigenlijk gebruik van rilatine bij scholieren

De laatste dagen doen allerlei berichten de ronde over oneigenlijk gebruik van Rilatine® door scholieren/ studenten.

Rilatine® (methylfenidaat) is een nuttig middel als het op de juiste manier gebruikt wordt, na een grondig onderzoek naar ADHD (Attention Deficit/Hyperactivity Disorder oftewel aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit).

Rilatine® is geen 'leerpil', want het verandert niets aan iemands capaciteiten: je wordt er niet slimmer door en ook niet socialer. Sommigen gebruiken (en misbruiken) Rilatine® echter als een drug door het pilletje te pletten en vervolgens op te snuiven of in te spuiten. Rilatine® krijgt hierdoor een met speed vergelijkbaar effect.

Meer info over Rilatine® vindt u op de [site van De DrugLijn](#)..



## I BOB you!

Vrij vertaald wil dit zeggen ; “ik zie je graag en daarom breng ik je veilig naar huis !”

Een mooi initiatief met nobele bedoelingen. Helaas niet altijd correct begrepen.

Het feit dat BOB aan het stuur zit kan immers geen vrijgeleide zijn voor zijn passagiers om zich lazarus te drinken.

Ook “De Lijn” draagt z ’n steentje bij. “Als je me vindt, zet me op bus X”.

Als promotie voor veilig openbaar vervoer kan dit tellen.

Als preventieve boodschap over verantwoord alcoholgebruik iets minder.

Trouwens als eens gedacht over het gedrag van onze zatte vriend op bus x, waar en hoe stapt hij weer af...

Rondjes rijden tot hij weer nuchter is kan een optie zijn. Weet dat een gezond lichaam ca. 1,5 h nodig heeft voor de afbraak van 1 pint bier of glas wijn.

Zorgen voor de verkeersveiligheid van de medemens is een prima zaak. Maar er is meer...

Nu de eindejaarsfeesten voor de deur staan is het goed het gebruik van alcohol te bekijken en bespreken.

Voor je eigen “gezondheid”, uit respect voor mensen voor wie het gebruik van alcohol een echt probleem is.

Gastvrij kan ook alcoholvrij!

Op naar een veilig en gezond 2011!

