

## DRUGS

### INLEIDING

Welkom bij de werkstukwijzer van drugsinfo.nl!

Deze werkstukwijzer helpt je bij het maken van een presentatie of werkstuk over drugs. Je vindt hier ideeën voor onderwerpen, informatie, filmpjes, handige tips voor de uitvoering en voorbeelden.

- 1 **Onderwerpen**
- 2 **Hoe maak ik een werkstuk?**
- 3 **Hoe maak ik een presentatie?**
- 4 **Actieve werkvormen**
- 5 **Beeldmateriaal (plaatjes, filmpjes, folders)**

### (1) ONDERWERPEN

Voordat je echt aan de slag gaat is het natuurlijk belangrijk dat je een onderwerp kiest! Je weet al dat je werkstuk of presentatie over drugs, maar waar wil je het precies over hebben?

Een paar ideeën:

#### Drugs

- 1 Wat zijn drugs?
- 2 Wat zijn de risico's van drugs?
- 3 Verslaafd aan drugs

### (2) HOE MAAK IK EEN WERKSTUK?

Als je een werkstuk maakt, dan moet je op een heleboel dingen letten. Bijvoorbeeld dat je een goede hoofdstukindeling maakt, dat je een kaft en een titelblad maakt, dat je paginanummers invoegt en dat je geen spel- en typefouten maakt.

Voor meer tips voor het maken van een werkstuk kun je [hier](#) kijken.

### (3) HOE MAAK IK EEN PRESENTATIE?

Een presentatie geven kan hartstikke spannend zijn! Het is daarom belangrijk om je goed voor te bereiden. Hoe lang mag je presentatie zijn? Wat wil je precies vertellen? Hoe zorg je ervoor dat je klasgenoten blijven luisteren?

- Je maakt een presentatie leuker door je klasgenoten bij je presentatie te betrekken. Bijvoorbeeld door naar hun mening te vragen, samen te discussiëren of door aan de hand van

een quiz te testen hoeveel zij van het onderwerp weten. Op deze site vind je per onderwerp een paar voorbeelden om je klasgenoten bij je presentatie te betrekken.

- Als je een beamer kunt gebruiken, is het leuk om tijdens je presentatie een filmpje te laten zien. Per onderwerp vind je een aantal filmtips. Je kunt natuurlijk zelf ook op zoek gaan naar interessante filmpjes die over jouw onderwerp gaan. Bijvoorbeeld via de [beeldbank](#) van het schooltv.
- Het kan fijn zijn om je presentatie van tevoren te oefenen, bijvoorbeeld met je ouders!

Voor meer tips voor het maken van een spreekbeurt kun je [hier](#) kijken.

## 2.1 WAT ZIJN DRUGS?

Drugs zijn middelen die iets met je doen, in je hoofd en met de rest van je lichaam. De hersenen worden geprikkeld, waardoor er geestelijke en lichamelijke effecten optreden.

- 1 **Hebben alle drugs dezelfde werking?**
- 2 **Wat staat er in de wet?**
- 3 **Zijn energydrankjes ook drugs?**

### 1 Hebben alle drugs dezelfde werking?

Niet alle drugs zijn hetzelfde. Er zijn drie soorten drugs: verdovende drugs, stimulerende drugs en bewustzijnsveranderende drugs. [Weet jij wat dit precies betekent?](#) Je vindt het antwoord op [hier](#).

Welke drugs horen in welke categorie thuis? Als je een presentatie houdt, kun je dit schema op het bord tekenen en aan je klasgenoten vragen waar zij denken dat deze drugs thuishoren: hasj, wiet, XTC, cocaïne, speed, paddo's, GHB, heroïne en alcohol.

Verdovend	Stimulerend	Bewustzijnsveranderend

[De juiste antwoorden zijn..](#)

Verdovend: alcohol, heroïne, GHB, wiet, hasj

Stimulerend: XTC, speed, cocaïne

Bewustzijnsveranderend: wiet, hasj, paddo's, lsd, XTC

Sommige middelen hebben een gemengd effect. XTC is bijvoorbeeld oppeppend, maar verandert ook de waarneming en hasj en weed kunnen - afhankelijk van de dosis en de situatie - behalve bewustzijnsveranderend ook versuffend werken.

### Wat staat er in de wet?

De Opiumwet is een wet waarin de meeste drugs beschreven staan. De Opiumwet bestaat uit twee lijsten. Middelen op lijst 1 zijn illegaal, omdat ze grote risico's voor je gezondheid kunnen hebben.. Op lijst 2 staan de middelen die iets minder gevaarlijk zijn voor de gezondheid. Wil je weten welke drugs er precies op welke lijst staan? Kijk dan eens op bij het Drugs ABC op deze website.

Het is in Nederland verboden om drugs te verbouwen of te maken. Toch kun je in Nederland in coffeeshops wel hasj en wiet kopen. Dit komt door het [gedoogbeleid](#). Informatie over de wet vind je overal op onze website. En wat het gedoogbeleid inhoudt vind je [hier](#). [Wat vind jij van het gedoogbeleid?](#)

### **Is energydrink ook een drug?**

Net als in koffie, thee en cola zit in energydrink cafeïne. Cafeïne staat niet in de Opiumwet en is dus geen drug. Maar cafeïne is wel een stimulerend middel: het zorgt ervoor dat je concentratie toeneemt en je vermoeidheid wordt onderdrukt. Als je teveel cafeïne binnenkrijgt, loop je het risico op slapeeloosheid, rusteloosheid en een geïrriteerde maag. Teveel energydrink is dus onverstandig. Ook omdat in deze drankjes meestal veel suiker zit. Het is slecht voor je tanden en je kunt er dik van worden. Als je meer wilt weten over energydrink, kun je bijvoorbeeld kijken op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).

### **Wat vind jij? En wat vindt je klas?**

Er bestaan verschillende meningen over het drugsbeleid in Nederland. Sommige mensen vinden dat er te gemakkelijk over drugs wordt gedacht. Zij vinden dat er strenger opgetreden moet worden tegen drugsgebruik. Wat vind jij hiervan? Als je een presentatie hebt, kun je ook aan je klasgenoten vragen wat zij ervan vinden. Zijn jullie het met elkaar eens?

## **2.2 WAT ZIJN DE RISICO'S VAN DRUGS?**

Het gebruik van drugs heeft altijd risico's. Als je je werkstuk of presentatie over de risico's van drugs wilt doen, dan zou je de volgende vragen kunnen behandelen:

- 1 Wat zijn de risico's van drugsgebruik?**
- 2 Wat zijn de risico's van drugsgebruik voor je lichaam?**
- 3 Wat zijn de risico's van hasj en wiet?**
- 4 Kun je aan drugs doodgaan?**

### **Wat zijn de risico's van drugsgebruik?**

Drugsgebruik brengt risico's met zich mee. In het [drugs ABC](#) op deze website kun je per middel informatie vinden over de risico's. Hier zullen we een aantal risico's bespreken die voor bijna alle drugs gelden.

#### **Voorbeelden van risico's op korte termijn**

- De meeste drugs versterken je stemming. Als je vrolijk bent, word je nog vrolijker. Maar ben je verdrietig, dan kan je nog somberder worden. Je kunt daardoor ook heel agressief of heel angstig worden. Soms kan drugsgebruik zelfs leiden tot een paniekaanval.
- Als je sommige drugs, zoals XTC en speed, tijdens het uitgaan gebruikt, kun je oververhit raken.
- Als je teveel drugs inneemt, kun je een overdosis krijgen. Als gevolg van een overdosis kun je overlijden.
- De meeste drugs beïnvloeden de waarneming en het concentratievermogen. In het verkeer kan dat natuurlijk tot hele gevaarlijke situaties leiden!

#### **Voorbeelden van risico's op lange termijn**

- Verslaving
- Schade aan verschillende organen
- Uitputting. Door drugsgebruik worden vermoeidheid, pijn en honger vaak onderdrukt. Dit kan

het lichaam uitputten, waardoor gewichtsverlies, oververmoeidheid, hoofdpijn en vatbaarheid voor ziekten het gevolg kunnen zijn.

Meer informatie over de risico's van drugs vind je in het [drugs ABC](#) op deze website.

### Risico's van drugsgebruik voor je lichaam

Door drugsgebruik kunnen verschillende organen kapot gaan. Bijvoorbeeld de longen, de lever, de hersenen, het hart en bloedvaten. Kijk [hier](#) voor meer informatie over de risico's van drugsgebruik voor verschillende lichaamsdelen.

### Wat zijn de risico's van hasj en wiet?

Niet alle drugs hebben precies dezelfde risico's. In het [drugs ABC](#) op deze website kun je per middel informatie vinden over de risico's. Je zou in je werkstuk of presentatie bijvoorbeeld de risico's van hasj en wiet kunnen bespreken:

- Wie niet lekker in zijn vel zit, kan beter helemaal geen hasj of wiet gebruiken: de kans is groot dat het er alleen maar erger van wordt.
- Een te hoge dosis hasj of wiet kan angstgevoelens, misselijkheid, duizeligheid en paniek veroorzaken. Je kunt zelfs flauwvallen! Dit noem je flippen.
- Het lijkt erop dat je door het gebruik van hasj en wiet psychische problemen kunt krijgen. Dat is vooral bij mensen die daar gevoelig voor zijn of bij wie psychische problemen in de familie voorkomen.

### Kun je aan drugs doodgaan?

Je kunt aan drugs doodgaan als je een overdosis neemt. Verschillende drugs door elkaar gebruiken kan ook dodelijk zijn.

In de kranten staan regelmatig berichten over drugs.

**TIP:** Zoek een paar krantenberichten en plak ze in je werkstuk.

**Test!** Hoeveel weten je klasgenoten eigenlijk over de risico's van drugs? Tijd om ze te testen! Geef iedereen een rood en een groen kaartje en zeg dat ze moeten gaan staan. Als jij een vraag stelt, steken ze het rode kaartje op als ze denken dat het antwoord 'nee' of 'niet waar' is en groen als ze denken dat het antwoord 'ja' of 'waar' is. Als ze het fout hebben, moeten ze gaan zitten. Degene die het langst blijft staan, wint!

- 1 Als je somber bent, is het goed om te blowen, want daar word je vrolijk van (niet waar).
- 2 Van teveel hasj of wiet in één keer kan je gaan flippen (waar).
- 3 Een joint is veel schadelijker voor je longen dan een sigaret (waar).
- 4 Als je drugs gebruikt, kun je een hersenbeschadiging oplopen (waar).
- 5 Aan de buitenkant van een XTC-pil kun je zien hoe de pil werkt. Alle rode pilletjes met een hartje erop hebben bijvoorbeeld dezelfde werking (niet waar).

Kun je zelf nog meer quizvragen verzinnen?

## 2.3 VERSLAafd AAN DRUGS

Aan sommige drugs kun je verslaafd raken.

- 1 **Wat is een verslaving?**
- 2 **Wat zijn de gevolgen van een verslaving?**
- 3 **Kun je na 1 keer gebruiken al verslaafd raken aan drugs?**
- 4 **Als je elke dag blowt, ben je dan verslaafd?**
- 5 **Kunnen jongeren ook verslaafd raken aan drugs?**

#### **Wat is een verslaving?**

Bij verslaving is 'willen gebruiken' veranderd in 'moeten gebruiken'. Als je lange tijd een bepaalde drug gebruikt, raakt je lichaam gewend aan die drug en loop je het risico dat je het gevoel hebt dat je niet meer zonder kunt. Dat noem je afhankelijkheid of verslaving. Wil je weten welke drugs verslavend zijn? Kijk dan in het [drugs ABC](#) op deze site!

#### **Wat zijn de gevolgen van een verslaving?**

Door een verslaving kun je verschillende problemen krijgen: lichamelijke, psychische, sociale en geldproblemen. Klik [hier](#) voor meer uitleg!

#### **Kun je na één keer gebruiken verslaafd raken aan drugs?**

Verslaafd raken is een ingewikkeld proces. De kans dat je na één keer gebruiken al verslaafd aan drugs raakt is dus heel erg klein. Zie voor meer informatie [drugsinfo.nl](#)!

#### **Als je elke dag blowt, ben je dan verslaafd?**

Als je iedere dag blowt, je steeds zin hebt om te blowen, het idee hebt dat je je niet goed voelt als je niet blowt of als je niet goed kan functioneren als je niet blowt, dan ben je verslaafd aan blowen. Het is dan heel moeilijk om niet te gebruiken.

Er wordt wel eens gezegd dat je, als je begint met blowen, vanzelf ook andere drugs gaat gebruiken. Door het gebruik van hasj en wiet zou je lichaam meer en zwaardere drugs nodig hebben.. Deze bewering is niet waar. Een fabeltje dus!

Voor meer tips en ideeën voor je werkstuk of presentatie, kun je in deze werkstukwijzer ook eens kijken bij ['verslaafd aan alcohol'](#).

## **(4) ACTIEVE WERKVORMEN**

Als je een presentatie geeft, is het leuk om je klasgenoten actief te laten meedoen. Bijvoorbeeld door te testen hoeveel ze over het onderwerp weten of door samen te discussiëren! Per onderwerp vind je ideeën voor actieve werkvormen. Hier staan vind je deze én andere actieve werkvormen bij elkaar.

**TEST!** Test hoeveel je klasgenoten weten! Geef iedereen een rood en een groen kaartje en zeg dat ze moeten gaan staan. Als jij een vraag stelt, steken ze het rode kaartje op als ze denken dat het antwoord 'nee' of 'niet waar' is en groen als ze denken dat het antwoord 'ja' of 'waar' is. Als ze het fout hebben, moeten ze gaan zitten. De gene die het langst blijft staan wint!

#### *Drugs, test 1*

- 1 Hasj- en wietgebruik is in Nederland strafbaar (niet waar).
- 2 Er zijn meer jongens dan meisjes die hasj of wiet gebruiken (waar).
- 3 Ongeveer 1 op de 8 jongens en meisjes van 14 jaar heeft wel eens geblowd (waar).
- 4 Handelen in softdrugs is strafbaar in Nederland (waar).
- 5 Voor jongeren brengt het gebruik van drugs extra risico's met zich mee (waar).

6 Als je onder invloed bent van hasj of wiet, kun je op school beter presteren (niet waar).

### Drugs, test 2

Bij deze test zijn er steeds 3 antwoordcategorieën. Geef je klasgenoten 3 kaartjes: een A, een B en een C. Je kunt ook de klas in 3 vakken verdelen: een vak A, een vak B en een vak C. Als ze denken dat het antwoord op de vraag A is, dan gaan ze ook in vak A staan. Als je in het verkeerde vak staat, ben je af en ga je terug naar je stoel. Je speelt verder met degenen die in het juiste vak staan!

- 1 Drugs kun je in drie groepen verdelen:
  - a. Verdovende, opwekkende of hallucinerende drugs.
  - b. Opwekkende, energieke of slaapverwekkende drugs.
  - c. Verdovende, energieke of angstwekkende drugs.
- 2 Opwekkende middelen zijn:
  - a. Cocaïne, cafeïne en XTC
  - b. Heroïne, hasj en wiet
  - c. Hasj, wiet en paddo's
- 3 Blowen kan de volgende effecten hebben:
  - a. Je kunt je beter concentreren.
  - b. Je krijgt zin om extra hard te gaan werken.
  - c. Je gaat dingen anders zien, voelen en horen.
- 4 Al in de oudheid kende men cannabis. Waarvoor gebruikte men toen die plant?
  - a. Als medicijn en om kleding van te maken.
  - b. Als snoep, medicijn en als voedsel.
  - c. Om high te worden, om hard te werken en als kleding.
- 5 Een verschil tussen harddrugs en softdrugs is:
  - a. Harddrugs werken alleen verdovend en softdrugs niet.
  - b. Harddrugs hebben een groter risico voor je gezondheid dan softdrugs.
  - c. Harddrugs werken oppeppend en softdrugs werken verdovend.

**DISCUSSIE!** Over veel onderwerpen wordt heel verschillend gedacht. Ga met je klasgenoten in gesprek. Wat vind jij van het onderwerp? Wat vinden je klasgenoten? Kunnen jullie het eens worden?

### Drugs, stellingen

- De regering is niet streng genoeg. Ook coffeeshops zouden verboden moeten worden.
- Het is je eigen schuld als je verslaafd raakt aan drugs.
- Jongeren horen voorlichting over alcohol en drugs op de basisschool te krijgen.
- Iedereen mag zelf beslissen of hij of zij drugs gebruikt.

### Waar hoort welke drug thuis?

Welke drugs horen in welke categorie thuis? Als je een presentatie houdt, kun je dit schema op het bord tekenen en aan je klasgenoten vragen waar zij denken dat deze drugs thuishoren: hasj, wiet, XTC, cocaïne, speed, paddo's, GHB, heroïne en alcohol.

Verdovend	Stimulerend	Bewustzijnsveranderend