



Lesmap **LEVEL 10**





'Theater van A tot Z' vzw  
Zirkstraat 36  
2000 Antwerpen  
03/226 42 00 – info@theateraz.be

Beste leerkracht of begeleider

Met dit lesmateriaal kunt u leerlingen van 12 tot 16 jaar (1e en 2e graad secundair onderwijs) extra ondersteuning bieden bij het toneelstuk 'Level 10'. Het bevat tips en opdrachten om voor en na de voorstelling met hen van gedachten te wisselen en rond de thematieken te werken.

We raden scholen aan om niet geheel onvoorbereid naar de voorstelling te komen. Maar u hoeft met het lesmateriaal niet al te schools om te gaan. We willen de leerlingen vooral het gevoel geven dat ze naar het theater komen om te genieten van cultuur, terwijl we hen tegelijkertijd aan het denken willen zetten. Behandel dus die zaken die u belangrijk of nuttig vindt en maak kopieën van die teksten of opdrachten die u met de jongeren wilt doen.

Twee thema's vallen op in dit toneelstuk: gamen en alcohol. Ze hebben niet meteen iets met elkaar te maken, maar ze zijn wel beiden gelinkt aan verslaving. Deze voorstelling is meteen een prima aanleiding om zulke thema's aan te snijden en er met elkaar over te praten. We doen suggesties om dat goed te begeleiden.

We weten graag wat u van onze voorstellingen vindt. Vul daarom ons online evaluatieformulier in, eventueel samen met de leerlingen. U vindt het formulier op onze website onder het kopje 'evaluatie' of via deze link: <https://forms.gle/t11bBvUog3Jk2xKv7>.

We wensen u een prettige voorstelling. Graag tot binnenkort!

Peter Schoenaerts  
*dagelijkse leiding*

*Voor de creatie van de theaterproductie 'Level 10' kreeg 'Theater van A tot Z' steun van*

**sabam**  
for culture

**JAC**  
door CAW

**STAD ANTWERPEN**

# Inhoud

## Even voorstellen: 'Theater van A tot Z'

Over de voorstelling

Cast en crew

## Feiten en cijfers

Alcohol

Gamen

## Opdrachten

Vóór de voorstelling

Na de voorstelling

## Bronnen

## Nuttige websites voor jongeren



## Even voorstellen: 'Theater van A tot Z'

'Theater van A tot Z' is ontstaan uit een samensmelting van het Educatief Theater Antwerpen (ETA) en theatergroep Fast Forward uit Vilvoorde. Terwijl het eerste gezelschap zich jarenlang vooral richtte op jongeren, maakte de tweede compagnie vooral theater voor anderstaligen. De ervaring en expertise van 15 jaar Fast Forward en 40 jaar ETA brachten we bij elkaar, want zo staan we nóg sterker. Sinds begin 2016 vormen we één nieuw gezelschap: 'Theater van A tot Z'. Onze missie is **'mensen warm maken voor theater'**, vooral diegenen die daar weinig ervaring mee hebben. Denk aan leerlingen uit het beroeps- of technisch onderwijs of anderstalige nieuwkomers. We spelen zowel in cultuurcentra als in scholen en bibliotheken. Daarnaast organiseren we ook workshops rond theater en educatie en doen we mee met internationale projecten (o.a. via Erasmus+). Meer info: [www.theateraz.be](http://www.theateraz.be).

### Hoe betrekken we de toeschouwers bij een voorstelling?

#### 1. Identificatie.

We zorgen voor herkenning, en dus empathie. Wanneer men zich persoonlijk verbonden voelt met de voorstelling of met een personage wordt men geprikkeld om dieper na te denken over zichzelf en de wereld om zich heen.

In 'Level 10' gebeurt dat aan de hand van:

- jonge acteurs, een jongen en een meisje, beiden zijn bekende mediafiguren
- aandacht voor een andere culturele achtergrond
- de leefwereld van tieners (computers, sociale media, verliefdheid)
- hedendaagse muziek die jongeren aanspreekt
- een herkenbaar, spannend verhaal op maat van de doelgroep, met humor

#### 2. Gelaagdheid

Het is onze bedoeling om elke toeschouwer, van welk niveau ook, te boeien en emotioneel te raken. Voor de ene zal enkel het verhaal een indruk nalaten, terwijl anderen ook verbanden zullen leggen tussen hun eigen wereld en die van de personages (verliefdheid, manipulatie, verslaving). Sommigen zullen zelfs bepaalde symbolen herkennen of (onbewust) associaties ervaren.

#### 3. Vervreemding

We halen de toeschouwers weg uit de dagelijkse realiteit, naar een nieuwe wereld. In tegenstelling tot film en tv, dwingt de live aanwezigheid van acteurs in het theater de toeschouwer zijn dagelijks leven vanuit een ander perspectief te ervaren. Theater is niet 'echt', het is een spiegel. In 'Level 10' lopen heden en verleden door elkaar, we springen heen en weer tussen vandaag en vroeger via flashbacks en herinneringen. Ook het gebruik van de ruimte zorgt voor vervreemding: de personages stappen soms uit het verhaal en spreken de toeschouwers aan. (= doorbreken van de vierde wand!)



facebook

Volg ons op Facebook en Instagram: [theateraz](https://www.facebook.com/theateraz)

## Over de voorstelling 'Level 10'

'Level 10' is een spannend toneelstuk op maat van **12- tot 16-jarigen**, over gamen, alcohol en verslaving, gemaakt in opdracht van de Stad Antwerpen, dienst gezondheid.

In de voorstelling is 'Level 10' de naam van een fictieve online game die twee tieners uitnodigt om hun grenzen te verleggen. Daarin probeert de Russische spelleider, Dimitri, om via zijn verslavende game, jongeren aan te zetten tot excessief alcoholgebruik om zo zijn wodka 'Na Zdrovje' te promoten. Ina en Radim moeten voor de game waarheid- of doe-opdrachten uitvoeren die vooral met alcohol te maken hebben. De computercontroller beschikt over sensoren die nagaan of de spelers liegen of niet en die het alcoholgehalte in hun adem kunnen registreren. Wanneer de spelers het 10e level bereiken, verdienen ze een hoge som geld en kunnen ze wereldkampioen worden, toch volgens Dimitri. Zo worden ook de thema's 'waarheid' en 'fake news' even aangesneden.

**Tekst en regie:** Rudy Goes

**Spel:** Janna Van Mingeroet, Gregory Van Damme en Peter Schoenaerts (op video)

**Techniek:** Danielle Van Riel

**Decor, video-opname en montage:** Rudy Goes

**Productieleiding:** Peter Schoenaerts

**Afficheontwerp:** Theater van A tot Z

**Secretariaat:** Denise Machiels

**Samenstelling lesmap:** Rudy Goes, Charlotte Beersaerts

## Cast en crew

### De acteurs

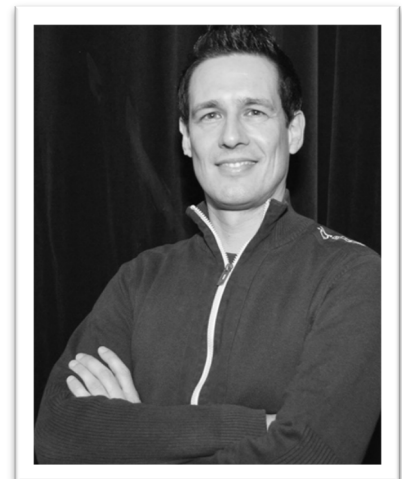
**Janna Van Mingeroet**, alias **Ina**, volgde als kind al acteerlessen aan de academie van Hamme, waarna ze de richting woordkunst-drama ging volgen in de kunsthumaniora van het Lemmensinstituut. Als 17-jarige won ze de publieks- en juryprijs van het Cabaret Concours Vlaanderen. Ze zette haar woordstudie voort aan het Koninklijk Conservatorium van Antwerpen, en stapte over naar de acteeropleiding van LUCA School of Arts. Ze behaalde haar lerarendiploma SLO Drama met grote onderscheiding. Janna is actief binnen het deeltijds kunstonderwijs en doet freelance acteeropdrachten. Momenteel geeft ze les aan de academies van Buggenhout en Dilbeek.





**Gregory Van Damme**, alias **Radim**, studeerde woordkunst en drama. Na zijn studies begon hij met theater- en televisiewerk. Hij was o.a. te zien in 'Aspe' (VTM), 'Thuis' (VRT), 'Lisa' (VTM), 'Familie' (VTM), 'Rox' (Ketnet), 'De Nachtwacht' (Ketnet) en 'Binnenstebuiten' (VTM), maar is vooral bekend van zijn rol Gringo Van Den Broecke in 'Amika'. Ook in het theater is Gregory geregeld te zien. Zo speelde hij in 'Rooie Danny', 'Slisse & Cesar' en 'Het Land Zonder Lach'. Bij Theater van A tot Z was hij te zien in 'Hotel Hallo', 'Tiresias' en 'Anoroc'. Gregory creëert ook zelf eigen voorstellingen.

**Peter Schoenaerts**, alias **Dimitri (op video)** studeerde Taal- en Letterkunde (Nederlands en Engels) aan de KU Leuven en volgde een acteeropleiding aan de American Academy of Dramatic Arts in New York. Hij gaf les aan het Instituut voor Levende Talen in Leuven en schreef mee aan verscheidene Nederlandse taalmethodes en publicaties. Daarnaast werkte Peter als eindredacteur bij het weekblad HUMO en als expert Nederlands als vreemde taal bij de Taalunie. Peter geeft dramaworkshops in binnen- en buitenland. Recente theaterproducties waar hij aan meewerkte zijn 'Hotel Hallo', 'Gelukkig zijn', 'Lachland' en 'Romeo en Julia'. Peter is de dagelijks leider van 'Theater van A tot Z'.



## De auteur-regisseur

**Rudy Goes** studeerde eerst voor leraar en volgde daarna scenografie en toneel aan het Koninklijk Conservatorium van Antwerpen. Op tv was hij o.a. te zien in 'Flikken' (VRT), 'Zone Stad' (VTM), 'Familie' (VTM), 'Professor T' (VTM), 'Aspe' (VTM), 'F.C. de Kampioenen' (VRT) en 'Rox' (Ketnet). Hij speelde ook in enkele kortfilms. Met het gezelschap Morrend Volk bracht hij eigen theater- en kortfilmproducties. Rudy gaf toneelles en theaterworkshops in binnen- en buitenland. Bij 'Theater van A tot Z' schreef en regisseerde hij o.a. 'Tiresias', 'Kato 2.0', 'Rilke', '#smile' en 'Anoroc'.

## De techniek

**Danielle Van Riel** zorgt er o.a. voor dat decor, kostuums, rekwisieten, licht, klank en video feilloos hun steentje bijdragen aan deze productie. Zij is eigenlijk de vierde acteur, achter de schermen.

## Feiten en cijfers

Met dit culturele project willen wij op vraag van o.a. leerkrachten een bijdrage leveren aan de **Vlaamse gezondheidsdoelstelling**, die beoogt dat de Vlaming in 2025 gezonder leeft dan voordien, o.a. ook op het vlak van alcohol en drugs.

### Alcohol

De resultaten van de laatste leerlingenbevraging bevestigen de dalende trend in alcoholgebruik. In 2015 was er een piek van 91,9 % -16 jarigen die ooit al alcohol had gedronken, in 2018 was dat nog 79,2 %. Ondanks de fikse daling moet blijvend ingezet worden op het ontraden van alcoholgebruik en het uitstellen van de beginleeftijd waarop jongeren alcohol beginnen te drinken.

In 2018 belandden 2.234 tieners, tussen 12 en 17 jaar, in het ziekenhuis omdat ze te veel gedronken hadden.

### Gamen

Vooraf voor jongeren maakt gamen een vast deel uit van de vrijetijdsbesteding. Maar liefst 79% van de jongeren (van 12 tot 18 jaar) gamede in de week voordat de bevraging bij hen werd afgenomen.

58% van de jongeren gamede tot maximaal 7 uur per week.

21% van de jongeren spendeerde meer dan 7 uur per week aan gamen.

## Alcohol

### Een maatschappelijk aanvaarde drug

Alcoholgebruik is maatschappelijk aanvaard. Alcohol is dan ook de meest gebruikte legale drug in ons land. Het is een deel van onze cultuur geworden, al is het geen ongevaarlijk product.

Alcohol heeft een verdovend effect op de hersenen. Het verdooft eerst de hersendelen die het gedrag en de gevoelens controleren. Zo zorgt een kleine hoeveelheid alcohol voor een stoutmoediger, actief gevoel. Bij een grotere hoeveelheid vermindert het reactievermogen. Nog meer alcohol vermindert de controle over de bewegingen en het coördinatievermogen. Voor wie zijn gebruik niet onder controle kan houden, kan alcohol heel wat problemen met zich meebrengen.

### De wet...

... van 10/12/2009 bepaalt dat het verboden is om alcohol te verkopen, te schenken of aan te bieden aan wie jonger is dan 16 jaar. Met alcohol wordt bedoeld: alle dranken met meer dan 0,5% alcohol, zoals bier en wijn. Voor sterkedrank (zoals wodka, jenever en mixdranken) moet je minstens 18 zijn. Willen jongeren alcohol kopen, dan moeten ze bewijzen 16 of 18 te zijn.

**De officiële richtlijn** is een 'regel van drie':

- Drink gemiddeld niet meer dan 3 (m)/2 (v) glazen alcohol per dag
- Drink maximaal 5 (m) / 3 (v) glazen per keer
- Drink ten minste 2 dagen in de week geen alcohol. In sommige landen zegt men: 21 glazen/week voor mannen en 14 glazen/week voor vrouwen.
- Deze richtlijn geldt voor de doorsneevolwassene vanaf 18 jaar. Jongeren onder de 18 drinken beter niet.

**vraag:** waarin zit er ,meer alcohol, in een glas bier, een glas wijn of een borreltje?

**antwoord:** overal evenveel. 1 standaardglas alcohol = 10g pure alcohol. Geschonken in het juiste glas en in de juiste hoeveelheid, komt één consumptie overeen met één standaardglas alcohol.



## Als je alcohol drinkt, wat gebeurt er dan in je lichaam?

Via je mond komt de alcohol in je slokdarm.

Na je slokdarm komt het in je maag en je darmen.

Je merkt er dan nog niet zoveel van.

Via je maag en je darmen komt de alcohol in je bloed.

Via je bloed komt de alcohol in je hele lichaam.

**De alcohol komt ook in je hersenen.**

**Daardoor voel je je anders als je alcohol gedronken hebt.**

Via je bloed komt alcohol ook in je lever.

**Je lever haalt de alcohol uit je bloed. Maar dat duurt een hele tijd.**

Je lever heeft 1 uur en 30 minuten nodig om 1 glas alcohol uit je bloed te halen.

## Als je alcohol drinkt, werken je hersenen niet meer goed.

- Je denkt trager. Maar dat heb je zelf niet door.
- Je denkt dat je nog goed kan bewegen. Maar dat is niet zo.
- Je denkt dat je goed kan praten. Maar ook dat is niet zo.
- Je kan minder goed zien. Soms zie je zelfs dubbel.

## Alcohol zorgt ervoor dat je je anders gaat voelen:

- Je kan je blijer voelen.
- Je kan je minder verlegen voelen.
- Je kan je ook verdrietig voelen.
- Je kan sneller kwaad of agressief worden.

Daardoor krijg je makkelijker ruzie.

Veel ruzies tijdens het uitgaan komen door alcohol.



## Waarom is alcohol gevaarlijk?

**Je kan domme dingen doen wanneer je gedronken hebt.**

Bijvoorbeeld flirten met het lief van je beste vriend of vriendin. Of bijvoorbeeld spullen van anderen kapotmaken.

**Als je veel alcohol drinkt, kan je dingen doen die je anders niet doet.**

Bijvoorbeeld seks hebben zonder condoom.

Als je seks hebt zonder condoom, kan je een geslachtsziekte krijgen.

Vrouwen kunnen door onveilige seks zwanger worden.

Als je heel veel alcohol drinkt op een avond kan je een alcoholvergiftiging krijgen. Je kan zelfs in coma raken.

**Als je lange tijd veel alcohol drinkt, werken je hersenen niet meer goed.**

Je krijgt dan problemen met je geheugen.

Je kan dingen niet meer zo goed onthouden.

Je kan ook problemen krijgen met je hart, lever, maag en darmen.

Als je veel en dikwijls alcohol drinkt, kan je verslaafd raken.

**DE EFFECTEN VAN ALCOHOL OP JE LICHAAM**

- weinig gedronken
- matig gedronken
- veel gedronken

je wordt zelfverzekerder en vrolijk

je wordt soms agressief

je ziet minder scherp

je neemt meer foute beslissingen

risico op black-out & geheugenverlies

je hartslag vertraagt

je reacties vertragen

je coördinatie vermindert

duizeligheid, misselijkheid overgeven

**ONDER DE 18 JAAR DRINK JE BEST GEEN ALCOHOL.**

**ONDER DE 16 JAAR IS ALCOHOL SOWIESO DOOR DE WET VERBODEN**

**BEN JE 18 JAAR OF OUDER, DRINK DAN BEST NIET MEER DAN 10 GLAZEN PER WEEK**

**DRINK NIET ALLE DAGEN.**

## Nee zeggen

Als je je zorgen maakt over alcohol: praat erover. Bijvoorbeeld met je leerkracht, dokter, ouders of vrienden.

Soms drink je meer alcohol dan je van plan was:

- omdat je in groep bent;
- omdat je het leuk vindt om te drinken;
- omdat je vrienden zeggen: "Toe, drink er nog één."

**Als je niet wil drinken, kan je ook "Nee, bedankt!" zeggen.**

Maar 'nee' zeggen is soms moeilijk.

Ze kunnen zeggen dat je echt een keer mee moet doen. Ze proberen je te overtuigen om alcohol te drinken. **Maak op voorhand afspraken met jezelf.** Zeg bijvoorbeeld: "Ik drink niet." Of zeg: "Ik drink twee glazen en dan stop ik."

En bedenk voor je vertrekt, wat je kan zeggen.

Als iemand het je dan vraagt, weet je wat je moet doen.

Bedenk voor je vertrekt redenen om nee te zeggen. Bijvoorbeeld: "Nee dank je, ik heb liever cola." Of "Nee dank je, ik neem medicatie en als ik drink word ik ziek"

## Verslaafd aan alcohol

Iemand die lange tijd veel alcohol drinkt, kan verslaafd raken.

Iemand die verslaafd is:

- moet alcohol drinken om plezier te maken en zich goed te voelen.
- kan niet meer stoppen met drinken als hij of zij het wil.
- heeft heel vaak zin in alcohol.
- voelt niet meer hetzelfde effect van alcohol. (En moet steeds méér drinken.)
- voelt zich ziek, lastig en kwaad als hij geen alcohol drinkt.

## Wat is bingedrinken?

In heel korte tijd een grote hoeveelheid alcohol naar binnen werken, met als enige doel zo snel mogelijk dronken te worden. De Druglijn spreekt over 'bingedrinken', of 'comazuipen' wanneer mannen 6 glazen alcohol drinken in twee uur tijd en vrouwen 4 glazen.

Meisjes zijn vlugger dronken dan jongens, omdat hun stofwisseling anders is en ze doorgaans een lager gewicht hebben dan jongens.

## Eens proeven kan geen kwaad?

Het is geen goed idee om bij speciale gelegenheden een glas champagne of wijn te drinken, ook al wordt het door een volwassen persoon aangeboden - ook niet voor één keer.

Jongeren die thuis alcohol krijgen, drinken het meer en vaker, ook buitenshuis. Daardoor hebben ze meer risico op problematische drinkpatronen zoals bingedrinken en verslaving.

# Gamen

Games onderscheiden zich van andere media zoals boeken, films en tv door hun interactieve eigenschappen. Er is een actieve betrokkenheid. Spelenderwijs motiveren ze gamers om er steeds meer mee te spelen. In de game is er altijd een doel, vooraf geprogrammeerd of zelf geselecteerd, dat wordt bereikt door toedoen van de speler. Er kunnen medespelers zijn die de gamer helpen of beletten dat doel te bereiken.

De meeste gamers spelen recreatief en zonder problemen. Maar voor een kleine groep is deze vorm van vrijetijdsbesteding niet zonder risico's en neemt het spelen zoveel tijd in beslag dat andere activiteiten zoals school of werk eronder lijden. Niet alleen de de game zelf, maar ook de de gamer (bv. snel verveeld) en de context (bv. wel/geen ouderlijke controle) bepalen of het gamen problematisch is of kan worden.

## Soorten games

Doorheen de jaren is er een ruim aanbod aan games ontstaan, voor elke gamer, is er wel een spel op de markt. Er kan een onderscheid gemaakt worden tussen

1. online en offline games
2. verschillende spelcategorieën
3. individuele en multiplayer games

**1. Offline games** speelt men zonder internetverbinding. Daartegenover staan **online games** die via een internetverbinding worden gespeeld. Het spel blijft bestaan en verder gaan terwijl de speler er niet is. Er zijn oneindig veel mogelijkheden: uitbreiden van rijkdom, het zoeken van sterkere tegenstanders, het deelnemen aan sociale gemeenschappen, ...

### 2. Gamecategorieën

Soms ook genres, types of soorten genoemd. De meestvoorkomende zijn: actiespel, avonturenspel, puzzelspel, simulatiespel, strategiespel en een rollenspel. Veel games zijn een combinatie van verschillende gamecategorieën, waardoor ze niet binnen één bepaalde categorie passen. Zo zijn puzzelspellen vaak een onderdeel van een game. De speler moet dan bijvoorbeeld een code kraken voor hij verder mag.

#### **Actiespellen** (vb. *Super Mario Bros*)

Typisch voor een actiespel is dat de gamer snel moet denken en reageren (bijvoorbeeld springen of schieten). Er wordt een bepaalde vaardigheid of behendigheid van de gamer verwacht.

#### **Avonturenspellen** (vb. *The Legend of Zelda*)

Hier is het personage, de avatar, het hoofdpersonage in het verhaal. Hij of zij moet verschillende obstakels overwinnen. De gamer gaat constant op verkenning, verzamelt objecten en lost kleine raadsels op die tot de oplossing leiden.

#### **Puzzelspellen** (vb. *Candy Crush*)

In een puzzelspel is het de bedoeling om puzzels of raadsels op te lossen door bijvoorbeeld objecten te verschuiven, aan te duiden of te laten vallen. Hierbij maakt de speler gebruik van logica en strategieën.

#### **Simulatiespellen** (vb. *The Sims*)

In een simulatiespel spelen gamers in een fictieve wereld activiteiten uit het echte leven na. Zoals bijvoorbeeld een stad besturen, een bedrijf opstarten of een voertuig besturen (Mario Kart).

#### **Strategiespellen** (vb. *Clash of Clans*)

Hierbij moet de speler aan de hand van strategische beslissingen zijn macht uitbreiden. Dat kan door voorraden te verzamelen, het bouwen en beschermen van een basis, het aanvallen van vijanden en het aansturen van een leger.

#### **Rollenspellen** (vb. *Fallout II*)

Binnen een rollenspel kruipen de gamers in de huid van een personage. Dat kan een avatar zijn, maar ook een wezen zoals een elf, een strijder of een tovenaer. Typisch aan een rollenspel is de goed gedefinieerde verhaallijn waarbij de ontdekking van de fantasiewereld centraal staat. Je verricht specifieke opdrachten, verzamelt informatie en moet vaak beslissingen nemen. Gamers verdienen hiervoor 'ervaringspunten' waardoor ze hun avatar kunnen upgraden.

### **3. Individuele en multiplayer games**

**Individuele games** volgen een bepaalde verhaallijn. Door vooraf ingestelde paden en doelen komen spelers dezelfde obstakels en uitdagingen tegen, waardoor ze specifieke vaardigheden ontwikkelen om die obstakels en uitdagingen te overwinnen. Individueel gamen kan zowel offline als online. Bij **multiplayer games** kan men tegelijkertijd met of tegen anderen gamen. Men kan offline via consoles, zoals bijvoorbeeld Playstation, met andere gamers spelen in dezelfde ruimte. Online games bieden de mogelijkheid om met gamers over de hele wereld te spelen, soms met duizenden tot miljoenen tegelijkertijd.



## Voordelen van gamen

Gamen is een toegankelijke manier om plezier te beleven en te ontspannen. Andere positieve effecten spelen in op cognitieve vaardigheden:

- verhogen van de creativiteit
- het leren omgaan met falen, uitdagingen en succes
- omgaan met emoties (angst, frustratie)
- identiteitsontwikkeling
- sociale vaardigheden
- motorische vaardigheden

## Nadelen van gamen

Je hoort vaak klachten over de fysieke gezondheid en negatieve emoties als gevolg van gamen. Het grootste gevaar van intensief gamen is het gebrek aan beweging.

### Fysieke gezondheid

- vermoeidheid
- droge en geïrriteerde ogen
- slechte conditie
- overgewicht en obesitas
- slaapproblemen, slechte slaapkwaliteit en een kortere slaapduur
- verwaarlozing van de persoonlijke verzorging
- hoofdpijn, spierpijn

### Negatieve emoties

- slecht humeur
- frustraties
- prikkelbaar zijn
- rusteloos zijn
- geïrriteerd zijn
- stress
- angst
- agressieve gedachten
- verwaarlozing van hobby's en school

## Problematisch gamen

Het overgrote deel van de gamers ziet gamen als een hobby of ontspanning en ervaart hiermee weinig tot geen moeilijkheden. Een kleine groep ondervindt problemen. Vaak begint dat in de vroege adolescentie...

## Conclusie

Gamen is oké, maar met mate! 😊

# Opdrachten

## Vóór de voorstelling

Voor zowel acteurs als toeschouwers is het fijn wanneer de leerlingen een beetje voorbereid naar een voorstelling komen. U kunt praten over de thema's in deze voorstelling, aan de hand van het materiaal op de voorgaande bladzijden, of u kunt het stellingenspel op de volgende bladzijden spelen.

### Gameverslaafd? Doe de test:

[https://gamechangers.be/?gclid=Cj0KCQjwpcdqDBhCSARIsAEUJ0hNEIp2pdcOw848ovWg2duXRCwTxyNcJMe-kiUfuhvWVTQv-Fqa8IB4aAnZsEALw\\_wcB](https://gamechangers.be/?gclid=Cj0KCQjwpcdqDBhCSARIsAEUJ0hNEIp2pdcOw848ovWg2duXRCwTxyNcJMe-kiUfuhvWVTQv-Fqa8IB4aAnZsEALw_wcB)

- Zoek op het internet informatie op over **de makers** van de voorstelling. (auteur, regisseur, acteurs)
- Informeer je ook over de voorstelling zelf op de **website van Theater van A tot Z**.
- Wat verwacht je van de voorstelling, op basis van wat je leest en ziet?
- Welke onderwerpen zullen volgens jou aan bod komen en hoe zullen die getoond worden?
- Noteer een tiental kernwoorden die bij je opkomen als je de foto's en de affiche bekijkt. Verwerk ze eventueel in een kort tekstje, dat je verwachtingen verwoordt.
- Wanneer is iemand verslaafd? (gamen, alcohol, drugs, ...)

# STELLINGENSPEL: Wie Weet Wat...?

Op de volgende pagina's vind je een stellingenspel omtrent verslaving, gamen en drankgebruik/-misbruik. Het doel van dit spel is polsen of de leerlingen kennis hebben (en welke) over deze thema's. Welke voorkennis is er en waar weten de jongeren weinig/niks van?

De begeleider van de groep leest de stellingen af en de jongeren kunnen dan aan de hand van 'waar'- en 'niet waar'-kaartjes hun mening hierover delen met de groep. Je kan als begeleider bij elke stelling een gesprek starten en de mening van de jongeren vragen. Bij elke stelling wordt voldoende informatie aangedragen die u wel of niet kunt gebruiken, afhankelijk van de behoeften van uw leerlingen.

## Stellingen

### 1. Drugs beïnvloeden de manier waarop we naar de wereld kijken en hebben invloed op het functioneren van het centrale zenuwstelsel.

-> **waar**: Zenuwcellen geven met behulp van bepaalde *stofjes* elektrische signalen aan elkaar door. Als je bijvoorbeeld je voet wil bewegen, gaat er een elektrisch signaal van de hersenen naar de spieren in je voet. Dat elektrisch signaal wordt met behulp van bepaalde stofjes (neurotransmitters) overgebracht.

Drugs moeten om effect te hebben in de hersenen terechtkomen. Bij gebruik van drugs komen de drugsmoleculen eerst in het bloed terecht. Het hart pompt het bloed met de drugsmoleculen naar de hersenen. Als drugs daar aankomen beïnvloeden ze de werking van de stofjes die elektrische signalen van de ene zenuw naar de andere kunnen overbrengen. Daardoor worden bepaalde hersengedeelten extra gestimuleerd of geremd. Hierdoor treden er allerlei effecten op.

#### **Boodschappenjongens ofwel neurotransmitters**

Tussen de zenuwcellen zit een ruimte, die de synaps wordt genoemd. Het elektrische signaaltje van de ene zenuwcel bereikt de andere zenuwcel via deze synaps. Dat gebeurt met behulp van bepaalde stofjes die wel de boodschappenjongens of, met een moeilijk woord, de neurotransmitters worden genoemd. Deze neurotransmitters zitten in zakjes aan de uiteinden van de zenuwcellen.

Wanneer de zenuwen een elektrisch signaal ontvangen, komen de neurotransmitters in de synaps terecht. Daar verspreiden ze zich. Vervolgens worden de neurotransmitters opgevangen door de 'ontvangers' ofwel de receptoren van de volgende zenuw. Het signaal wordt doorgegeven en het betreffende hersendeel wordt gestimuleerd.

#### **Drugs beïnvloeden neurotransmitters**

Drugs kunnen de afgifte van de neurotransmitters stimuleren of remmen. Ook kunnen drugs de werking van een neurotransmitter imiteren. Ze spelen dan zelf voor neurotransmitter of boodschappenjongen. Drugs beïnvloeden dus de werking van neurotransmitters en hechten zich aan bepaalde ontvangers.

## Drugs beïnvloeden neurotransmitters in verschillende hersendelen

Er zijn heel veel verschillende soorten neurotransmitters/boodschappenjongens en heel veel verschillende receptoren. De ene soort neurotransmitter bevindt zich in een bepaald deel van de hersenen, de andere weer in een ander deel. Dat geldt ook voor de receptoren.

Elk hersendeel heeft zijn eigen functie. Functies zijn bijvoorbeeld emotionele beleving en het gevoel van geluk, zintuiglijke waarneming, logisch denken en bewegen. Als een drug een neurotransmitter beïnvloedt die vaak in een bepaald hersengedeelte voorkomt, dan zal de functie die dat hersendeel heeft direct beïnvloed worden door de betreffende drug.

Dat geldt ook voor de ontvangers. Komen ontvangers waaraan drugs zich kunnen hechten in een bepaald hersendeel vaak voor, dan zal dat hersengedeelte extra beïnvloed worden.

Vrijwel alle drugs stimuleren direct of indirect de afscheiding van de neurotransmitter dopamine. Dopamine komt veel voor in dat deel van de hersenen dat te maken heeft met pleziergevoelens.

## 2. Bingedrinking wil zeggen dat je op korte tijd erg veel eenheden alcohol drinkt en kent vaak een slechte afloop.

-> **waar:** Voor bingedrinken geldt een **wetenschappelijke norm:**

- Voor volwassen vrouwen betekent dat het consumeren van 4 of meer standaardglazen in een periode van 2 uur.
- Bij volwassen mannen spreekt men van bingedrinken vanaf 6 of meer standaardglazen gedurende een periode van 2 uur.
- Bingedrinken is niet zonder gevaren. Mogelijke onmiddellijke **gevolgen** van bingedrinken voor het lichaam:
  - je denkvermogen neemt af
  - je loopt een grotere kans op black-outs en alcoholvergiftiging
  - acute schade aan alle organen die rechtstreeks met de alcohol in aanraking komen (hersenen, lever, etcetera)
  - plotse stijging van de bloeddruk
  - hartaandoeningen en herseninfarct doordat het bloed minder goed stolt
  - nierfalen door uitdroging van het lichaam

Bingedrinking kan ook veel sociale gevolgen hebben. Bijvoorbeeld problemen op het werk, relatieproblemen, agressie. Ook de kans op dronken rijden en ongevallen neemt toe.

## 3. Verslaving kan enkel voorkomen bij mensen die gevoelig zijn voor de middelen die ze gebruiken.

-> **niet waar:** De middelen op zich hebben een specifieke werking. Zo kan je verschillende soorten drugs opdelen in 3 grote categorieën: de verdovende middelen (waar alcohol onder te plaatsen valt), de stimulerende middelen, en de hallucinogene/waarnemingsveranderende middelen. Iedere persoon heeft een andere gevoeligheid voor middelen en medicatie, maar het product op zich heeft ook zijn specifieke eigenschappen. Zo is heroïne de meest verslavende drug ter wereld en ben je er veelal na één keer gebruiken al aan verkocht, ongeacht of je gevoelig bent voor drugs of niet!



#### 4. Alcohol is geen drug.

-> **niet waar**: Alcohol is, vooral bij grotere hoeveelheden, een onvervalste harddrug: het is een middel dat een zogenaamde psychotrope werking heeft (net als de meeste andere drugs). Dat betekent dat het middel invloed heeft op de psyche (geest) van de gebruiker. Het is ook een verslavend middel, net als andere harddrugs (het kan zowel lichamelijke als geestelijke afhankelijkheid veroorzaken).

Er zijn twee belangrijke verschillen met andere harddrugs: alcohol is, bij regelmatig gebruik van meer dan 1 à 2 glazen per dag, schadelijker voor het lichaam dan de meeste andere drugs én alcohol is legaal: de verkoop is volgens bepaalde regels toegestaan. En dat is zoals je weet niet het geval voor de middelen die in de volksmond drugs worden genoemd en waarvan de productie en de handel verboden is.

#### 5. Gamen is ontspanning! Maakt niet uit hoeveel ik het doe!

-> **waar en niet waar**: Een computerspel, surfen of chatten op internet is voor miljoenen mensen een onschuldige bezigheid. De meeste gamers doen aan recreatief gamen, dat wil zeggen dat het blijft bij gamen als hobby of ontspanning. Maar niet voor iedereen. Voor een kleine groep kan men wel spreken van problematisch gamen.

##### Wanneer wordt gamen een probleem?

Het simpelweg tellen van uren per dag of per week is niet voldoende om dit vast te stellen. Het is heel menselijk om veel tijd te besteden aan een meeslepende hobby. Een kind dat veel spelletjes doet op de computer hoeft niet meteen tot zorgen te leiden. Wanneer hij/zij nog andere activiteiten heeft, sociale contacten onderhoudt buiten het spel om, nog naar school gaat, huiswerk maakt, nog aan tafel komt bij het eten en een beetje bijtijds naar bed gaat, zijn zorgen niet nodig.

Er is pas sprake van een probleem wanneer jijzelf, of je omgeving, serieuze hinder ondervindt van je spelgedrag – en dat het je niet meer lukt om te stoppen of te minderen. Voor sommigen neemt gamen zoveel tijd in beslag dat het ten koste gaat van andere activiteiten.

##### Signalen die kunnen wijzen op problematisch gamen:

- School, werk, gezin, vrienden en/of vroegere hobby's worden verwaarloosd of komen onder druk te staan.
- Als je je verveelt, grijp je automatisch terug naar het gamen. Bij problemen vlucht je in het spel.
- Je denkt eraan wanneer je met iets anders bezig bent.
- Als er niet gegamed kan worden, ben je slechtgezend of prikkelbaar.
- Je zondert je meer en meer af om te gamen en raakt geïsoleerd.
- Je probeert te minderen of te stoppen, maar dat lukt niet, of maar heel even.
- Het dag- en nachtritme vervaagt en de persoonlijke verzorging wordt verwaarloosd.

##### Gameverslaving?

Soms wordt er van 'verslaafd gamen' gesproken. Tot nu toe is gameverslaving niet officieel erkend als psychiatrische stoornis, maar er wordt wel wetenschappelijk onderzoek naar gedaan. Een verslaving – of het nu om gamen gaat of om iets anders – wil zeggen dat een bepaalde behoefte onweerstaanbaar wordt. 'Willen gamen' wordt een kwestie van 'moeten

gamen'. Onderzoek laat zien dat er een kleine groep jongeren bestaat (de schattingen lopen uiteen van 1% tot 3%) die als gameverslaafd gezien kan worden.

Een gameverslaafde jongere speelt ontzettend veel en slaagt er niet in dit te minderen. Ook niet wanneer hij/zij zelf ervaart dat het gamen tot problemen leidt, bijvoorbeeld omdat vriendschappen verbroken worden, schoolresultaten achteruitgaan of vermoeidheid toeslaat. De door de jongere zelf voorgenomen speeltijd wordt bijna altijd overschreden en ook na twee of drie uur extra spelen lukt het nog maar moeilijk te stoppen. In plaats van te minderen, wil hij/zij steeds meer gamen. En wanneer er niet gespeeld wordt, zijn de gedachten vaak wel bij het spel. Wanneer deze jongeren begrensd worden in hun mogelijkheden om te gamen, raken ze hiervan erg overstuur en kunnen ze agressief reageren.

### **Waarom raakt iemand in de problemen met gamen?**

Net zoals met ander problematisch gedrag verschillen de risico's naargelang mens (de gamer), middel (het type game) en milieu (de omgeving waarin gespeeld wordt).

- Zo spelen **persoonlijke gevoeligheden** een rol, zoals de nood aan snelle kicks, de neiging tot uitstellen, moeite hebben met sociale situaties, een negatief zelfbeeld, minder tevreden zijn met het dagelijkse leven,...
- Ook het **milieu** (de omgeving en de omstandigheden waarin gespeeld wordt) beïnvloedt de risico's. Het is namelijk belangrijk om van jongs af aan een goede balans in te bouwen tussen gamen en andere manieren van ontspanning. Wie door omstandigheden bijvoorbeeld weinig mogelijkheden heeft voor andere vrijetijdsbesteding, zal sneller in de problemen komen.
- Ook de **eigenschappen van het spel** zelf kunnen problematisch gamen in de hand werken. Een goed spel moet in zekere zin 'verslavend' zijn om gespeeld te worden.

Veel games worden geleidelijk aan moeilijker, zodat het spel steeds spannend blijft. Iedere keer als de gamer een doel bereikt, krijgt hij bovendien een beloning.

Mensen die veel gamen, hebben vaak een voorkeur voor Massively Multiplayer Online Role Playing Games (MMORPG's). Dit zijn games waarin je een bepaalde rol(len) speelt en die je online met meerdere spelers 24 uur op 24 kan spelen. Deze spelen zijn 'onuitspeelbaar', de gamer moet veel spelen om er beter in te worden (lees: vaardigheden op te doen) en om verder te raken. Dat betekent dat de speler zoveel mogelijk aanwezig moet zijn in het spel. Zo kan hij of zij afspraken maken met andere spelers om bijvoorbeeld een bepaalde opdracht uit te voeren. Ook *first person shooter* of FPS-games zijn erg populair. In een FPS-game zie je het karakter dat je bestuurt niet op het scherm maar bestuur je het spel vanuit de eerste persoon. Je ziet op het scherm het wapen dat je bedient. De bedoeling van het spel is dat je je tegenstanders neerschiet voor ze jou neerhalen.

## 6. Af en toe veel alcohol drinken heeft géén invloed op mijn hersenen en lichaam.

-> **niet waar**: Drinken heeft invloed op álle hersenfuncties. Na het drinken van 1 à 2 glazen werken de hersenen al minder goed dan normaal.

Als je lange tijd zwaar drinkt (meer dan 25 glazen alcohol per week), loop je risico op hersenbeschadiging. Je geheugen gaat achteruit, het denken wordt vertraagd en je kunt je minder goed aanpassen aan nieuwe situaties.

De hersenen werken niet alleen minder goed, ook het volume van de hersenen kan bij zware drinkers krimpen!

### Onherstelbare hersenschade

Jarenlang te veel drinken kan - zeker in combinatie met een tekort aan vitamine B1 - leiden tot onherstelbare hersenschade. De meest ernstige vorm is het [Korsakovsyndroom](#).

## 7. In België mag je vanaf je 16e alcohol drinken.

-> **waar en niet waar**: Wanneer je 16 bent mag je bier en wijn kopen en drinken, maar pas vanaf 18 jaar mag je sterkedrank kopen en nuttigen.

## 8. 'Ik game omdat mijn vrienden ook gamen.' Er is niets mis met die uitspraak.

-> **niet waar**: Het is belangrijk na te gaan waarom jij gamet en wat je eruit haalt als persoon. Wanneer je klakkeloos meedoet met de rest omdat zij dat ook doen is er sprake van *peer pressure*: **groepsdruk**, **groepsdrang** of **sociale druk** is de druk of drang die een *peer group* bewust of onbewust uitoefent op een bepaald persoon of een kleinere groep om het gedrag te veranderen, zodat het overeenkomt met het gedrag van die *peer group*.

## 9. Wanneer je elke dag 'kiest' om een eenheid (of meer) alcohol te drinken, is dat oké. Je 'kiest' er namelijk zelf voor.

-> **niet waar**: Slechts erg weinig mensen kunnen iedere dag zelf kiezen voor een alcoholische eenheid. Wanneer het een gewoonte wordt dat je bijvoorbeeld iedere dag iets drinkt bij het eten of voor het slapen gaan, zal je merken dat wanneer de traditie doorbroken wordt, die keuze ook lichamelijke en geestelijke gevolgen kan hebben. Hier kan je dan spreken over verslaving: je lichaam is gewend aan het gebruik van het middel en moet zich weer aanpassen om zonder het middel verder te gaan.

## 10. 's Avonds laat opblijven om te gamen heeft niet echt een invloed op je levensritme, omgeving, sociale contacten, prestaties, ...

-> **niet waar**: Internet en gamen zijn brede begrippen. Hierdoor lopen de gezondheidsrisico's bij overdadig internetten en de symptomen van te veel gamen sterk uiteen. Het belangrijkste risico is het ontstaan van een disbalans doordat er meer tijd wordt besteed aan gamen dan aan andere dagelijkse activiteiten en levensbehoeften. Deze disbalans kan op de volgende manieren tot uiting komen:

**Lichamelijk**: Vermoeidheid, hoofdpijn, geïrriteerde ogen, obesitas, ...

**Psychisch:** Snel geïrriteerd raken, dingen vergeten of verwaarlozen, sombere gevoelens wanneer men niet aan het gamen en internetten is. Het gamen en internetgebruik kan ook toenemen doordat iemand depressieve gevoelens heeft of problemen ervaart in zijn directe omgeving en daardoor 'vlucht' in overmatig gamen en internetten.

**Sociaal:** Toename van conflicten met ouders of andere personen in het gezin. Verantwoordelijkheden voor school of werk worden meer en meer verwaarloosd. Daarnaast nemen sociale contacten buiten internet en gamen af en raakt men in een sociaal isolement. Uiteindelijk kan overmatig gamen en internetten leiden tot een gameverslaving. Iemand die gameverslaafd is kan moeilijk stoppen of minderen met gamen/internetten. Vervelende gevoelens probeert men door te gamen of internetten te verminderen.

### **11. Blootgesteld worden aan geweld in games beïnvloedt de manier waarop iemand naar de wereld kijkt en erop reageert.**

-> **waar:** Een nieuwe studie laat [zien](#) dat gewelddadige games invloed hebben op het gedrag van gamers. Eerder onderzoek liet al zien dat mensen die gewelddadige games spelen vaker agressief gedrag vertonen, maar dat zou ook veroorzaakt kunnen worden doordat die mensen zich door dergelijke spellen aangetrokken voelen. Bij het nieuwe onderzoek werd de hersenactiviteit van 39 gamers gemeten en gekeken naar de emotionele impact van bepaalde beelden.

Bij het zien van beelden van *real life* geweld bleken de gamers die regelmatig gewelddadige games speelden hier minder op te reageren dan de andere groep. Daarnaast bleek de groep met de laagste reactie op de gewelddadige beelden het meeste geweld te gebruiken bij het afstraffen van een virtuele tegenstander. De groep bleek wel 'normaal' te reageren bij het zien van andere beelden zoals die van zieke kinderen of dode dieren. Hoewel hieruit niet direct blijkt dat gewelddadige games agressie veroorzaken is het wel een aanwijzing dat dergelijke games effecten hebben op de hersenen die kunnen resulteren in agressief gedrag, aldus de onderzoekers.

## Na de voorstelling

U kan onmiddellijk na de voorstelling even polsen naar de ervaringen van de leerlingen, hoe het toneelstuk bij hen is overgekomen. Probeer zeker in te gaan op spontane reacties.

Laat de leerlingen in de klas even nadenken over de vragen op de volgende bladzijden en ga het gesprek aan. Deel eventueel tot slot het blad met nuttige websites uit dat u helemaal achteraan in deze bundel vindt.

### Spelregels voor een groepsgesprek

Leerlingen die deelnemen aan een groepsgesprek moeten kunnen spreken en gehoord worden. Er moet ruimte zijn om hun eigen meningen en verhalen te delen, wanneer daar behoefte aan is. Ze moeten ze ook leren luisteren naar het verhaal van iemand anders. Als leerkracht kun je enkele spelregels meegeven die ervoor zorgen dat de leerlingen een veilige omgeving hebben om met elkaar te spreken.

1. Privacy: Het is belangrijk om te weten dat wat er binnen de vier muren van de klas wordt verteld, ook binnen deze muren blijft. Buiten de klas vertel je niets persoonlijks voort
2. Ik-vorm: Spreek altijd vanuit je eigen persoon. Wat denk jij?, Wat voel jij?, Wat zie jij?... Spreek niet over 'men' of 'dat'.
3. Cultuur: Het is belangrijk om te beseffen dat iedereen vanuit een ander referentiekader opgevoed is. Dat kader zal invloed hebben op de manier waarop je naar bepaalde dingen kijkt. Door de verscheidenheid is het belangrijk dat we steeds de openheid behouden voor de ander en zijn/haar cultuur, visies, gedachtegoed,...
4. Kies zelf wat je wil delen met de groep! Wanneer je je comfortabel voelt en iets wil delen met de groep, is dat oké. Wanneer je dat niet wil, moet het ook niet.
5. Werk actief mee in de groep. Iedereen heeft kennis over een bepaald onderwerp, kennis over iets waarover er gesproken zal worden,... Iedereen kan een bijdrage leveren.
6. In verband met seks, relaties, alcohol en andere drugs: vanaf de geboorte is de mens een seksueel en experimenterend wezen, hierdoor vormt iedereen ook een eigen mening over voorgaande thema's. Je hoeft met andere woorden dus zelf geen alcohol gebruikt te hebben, erg veel te gamen, ... om een eigen mening te formuleren omtrent deze thema's. Jouw mening is niet beter of niet slechter dan die van een ander.
7. Oriëntatie en visie, beide kunnen erg verschillen van persoon tot persoon. Dat kan een meerwaarde zijn voor het gesprek. Wanneer we verschillen van visie of mening krijgt het gesprek diepgang en krijgen we mogelijk extra stof tot nadenken.
8. We luisteren naar elkaar en respecteren de ander en zijn of haar mening. Een positieve sfeer, met ruimte voor humor, mag zeker en vast! Iemand uitlachen doen we nooit.

## Evaluatie

### Algemeen

- *Ga je soms naar theater of concerten? Ga je graag? Vertel.*
- *Heb je voor jezelf iets geleerd uit dit theaterbezoek?*
- *Wat zijn: 'flash back' en 'flash forward'?*

### Over de voorstelling

- *Wat verwachtte je van de voorstelling 'Level 10'? Wat kreeg je?*
- *Schrijf 3 woorden op waaraan je denkt als je terugblijkt op de voorstelling.*
- *Wat was je gevoel na de voorstelling?*
- *Wat vond je leuk gebracht in de voorstelling, wat vond je minder leuk? Waarom?*
- *Welke scène uit de voorstelling is blijven hangen (in positieve of negatieve zin)?  
Waarom?*
- *Waren de situaties geloofwaardig? Waarom (niet)?*
- *Kon je goed volgen tussen het heden en de flashbacks?*
- *Welke personages kwamen naast Radim en Ina nog aan bod?*
- *Wat betekent 'Na zdorov'ye'? (Russisch voor 'gezondheid, santé, schol, ...')*
- *Wat vond je van de muziek?*

### Over de acteurs

- *Wat vond je van de acteurs? Hun spel? Verstaanbaarheid? Ook Dimitri.*
- *Heb je emoties gevoeld tijdens het spel van de acteurs? Welke?*
- *Kon je meeleven met de personages? Waarom wel/niet?*
- *Kon je begrip opbrengen voor de personages? Wanneer wel/niet?*

## Over de thema's

- *Welke thema's spraken jou het meest aan: Fortnite, de game 'Level 10', de vriendschap/verliefdheid, karate, de verslaving, de Russische maffia, filosoferen over 'de waarheid', ...?*
- *Doet Radim stoer? Zo ja, waarom? Is hij ook stoer?*
- *Heb je zelf al eens 'Waarheid of doen' gespeeld?*
- *Zou je zelf graag dat online spel 'Level 10' spelen?*
- *Waarom grijpen de ouders van Radim niet in? Moeten ze ingrijpen?*
- *Waren Radim en/of Ina verslaafd? Zo ja, aan wat? Wanneer ben je verslaafd?*
- *Ken je zelf mensen die 'verslaafd' zijn? Hoe ga je daarmee om?*
- *Waarom komtt het wodka merk 'Na Zdorov'ye' zo vaak in beeld?*
- *Radim had het over 'de waarheid' en 'fake news', ben je het met hem eens dat 'DE waarheid' niet bestaat, dat ieder zijn eigen waarheid heeft?*
- *Zijn er mogelijke oorzaken waarom Radim zoveel gamet? Benoem ze.*
- *Welke gevolgen heeft Radims overmatig gamen?*
- *Welke gevolgen heeft hun overmatig alcoholgebruik? (bingedrinken)*
- *Op welk moment hadden ze ermee moeten stoppen? Waarom deden ze dat niet?*
- *Heeft de voorstelling je beeld over games, alcohol en verslaving veranderd? Indien ja, hoe?*
- *Denk je dat dergelijke games echt bestaan? Of is zo'n spel van de Russische maffia bij de haren gegrepen? Ken je er?*  
*(zie ['blue whale challenge'](#), ['Momo'](#), een hoax of niet?)*

## Nabespreking met de acteurs

U kunt ook vragen om direct na de voorstelling een gratis nabespreking te houden met de acteurs. Die duurt ongeveer 20 minuten. Graag minimaal één maand van tevoren aanvragen via [info@theateraz.be](mailto:info@theateraz.be).

Wens je dieper in te gaan op de de besproken thema's? Wil je meer gegevens over terminologie, cijfers, feiten, statistieken? Wil je nog meer in gesprek gaan met leerlingen en ingaan op hun vragen en behoeften? Bezoek dan ook zeker deze website: [www.vad.be](http://www.vad.be)





## Bronnen

- Website VAD: <https://www.vad.be>
- 'Botsing', driemaandelijks blad van de Gezinsbond aan ouders en tieners (jan, feb, maa 2020)



## Op zoek naar info of hulp? Hieronder vind je nuttige websites voor jongeren!

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

Het JAC helpt jongeren tussen 12 en 25 jaar met al hun **vragen en problemen**. Problemen thuis? Op zoek naar je eigen stek? Vragen over seks? Slachtoffer van geweld of misbruik? Geldproblemen? Vragen over drugs? Of over pesten? Informatie nodig om zelfstandig te wonen? Of over je rechten en plichten? ... Je kan bij het JAC terecht met elke vraag.

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

Awel luistert naar alle jongeren met **een vraag, een verhaal, een probleem**. Wanneer je Awel contacteert, zal een vrijwilliger naar jou luisteren. Het is niet erg als je wat nerveus bent, dat is heel normaal. De beantwoorder zal je ondersteunen. Je mag je tijd nemen en vertellen wat je wilt.

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

Als je jong bent zit je met **1001 vragen**. WAT WAT is er voor iedereen die het even niet weet. WAT WAT streeft naar een samenleving waar **alle jongeren** sterk in hun schoenen staan en hun **identiteit** op een positieve manier ontwikkelen, ongeacht sociale of culturele achtergrond.

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

VAD biedt betrouwbaar en onafhankelijk **advies**. Ze hebben ook materialen over alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie, gokken en gamen. VAD is de koepel van de Vlaamse organisaties die werken rond alcohol en andere drugs.

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

Iedereen die zich gediscrimineerd voelt of getuige is van **discriminatie**, kan bij Unia aankloppen. Ze informeren je over je rechten en zoeken samen naar een oplossing.

