



DE FEITEN OVER

ALCOHOL

geendrugs-welleven.nl

WAAROM DIT BOEKJE WERD GEMAAKT

Er wordt in de wereld veel over drugs gepraat - op de straten, in de scholen, op het internet en televisie. Sommige gegevens zijn waar, andere niet.

Veel van wat je over drugs hoort, komt eigenlijk van diegene die ze verkopen. Voormalige drugsdealers hebben toegegeven dat ze alles zouden zeggen om er voor te zorgen dat ze het konden verkopen.

Maar wat dan betreffende alcohol? Is het echt een drug? Het is tenslotte legaal, het is onderdeel van het dagelijks leven en sommige doktoren raden het in kleine hoeveelheden zelfs aan.

In onderzoek dat gedaan is naar het verdovende middel waar jongeren het snelst naar zouden grijpen en wat ze als probleem zouden zien stond alcohol bovenaan. Omdat het zoveel jonge levens neemt (meer dan alle andere drugs tezamen), is het de substantie waar ouders het meest ongerust over zijn.

Je hebt feiten nodig om te voorkomen dat je een van de vele slachtoffers van alcohol wordt en om je vrienden te beschermen. Daarom is dit boekje voor je opgesteld.

Jouw feedback is belangrijk voor ons, dus we horen graag van je. Je kan ons op het web vinden op **geendrugs-welleven.nl** of stuur een e-mail naar **info@geendrugswelleven.nl**.

Wat is alcohol?

Alcohol is een drug.

Het is geclassificeerd als een kalmerend middel, wat betekent dat het belangrijke lichaamsfuncties vertraagt – resulterend in onduidelijke spraak, wankelende houding, verdraaide waarneming en vertraging van de reactiesnelheid.

Hoe 't het verstand beïnvloedt, wordt het beste begrepen als je het ziet als een drug die iemands bekwaamheid tot rationeel denken en zijn inschattingsvermogen beïnvloedt.

Hoewel het geclassificeerd wordt als een kalmerend middel, bepaald de hoeveelheid alcohol die geconsumeerd wordt het effect. De meeste mensen drinken voor het *stimulerende* effect, zoals een glas bier of wijn om “los te komen”. Maar wanneer mensen meer gebruiken dan hun lichaam aan kan, werkt alcohol

als kalmerend middel. Ze voelen zich “dom” of verliezen hun coördinatie en controle.

Een overdosis alcohol veroorzaakt ernstigere kalmerende effecten (het onvermogen om pijn te voelen, vergiftiging waarbij het lichaam het gif uitbraakt en uiteindelijk bewusteloosheid of nog erger, coma of dood). Deze reacties hangen af van hoeveel er in hoe korte tijd gebruikt is.

Er zijn verschillende soorten alcohol. Ethylalcohol (ethanol), het enige soort dat gebruikt wordt in alcoholische dranken, wordt gemaakt door gisting van granen en fruit. Gisting is een proces waarbij gist op een bepaald ingrediënt inwerkt, het creëert alcohol.





Alcohol percentages

Alcoholische dranken, zoals bier en wijn, bevatten tussen de 2% en 20% alcohol. Gedestilleerde dranken of sterkedrankten, bevatten tussen de 40 tot 50 procent of nog meer alcohol. De gebruikelijke hoeveelheid alcohol per drank zijn:

Bier	2–10% alcohol
Cider	4–8% alcohol
Wijn	8–20% alcohol
Tequila	40% alcohol
Rum	40% of meer alcohol
Brandewijn	40% of meer alcohol
Gin	40–47% alcohol
Whisky	40–50% alcohol
Wodka	40–50% alcohol
Likeuren	15–60% alcohol

Drinken en rijden

● In de Verenigde Staten was in 2007 het aantal dodelijke auto-ongelukken waar dronken jonge bestuurders bij betrokken waren 1.393 — bijna vier dodelijke ongevallen per dag.

● Een auto-ongeluk is in de VS de grootste doodsoorzaak onder tieners. Van de jongere autobestuurders die in 2006 overleden, had volgens de Amerikaanse National Highway Traffic Safety Administration 31 procent gedronken.

● Het risico dat een dronken bestuurder op de weg een ongeluk veroorzaakt is minstens elf keer

groter dan iemand die geen alcohol genomen heeft.

Voor de meeste mensen zijn dit niet meer dan statistieken, misschien choquerend, maar alleen statistieken. Maar voor de families en vrienden van degene die bij zo'n ongeluk betrokken waren, is het een zeer pijnlijk verlies.

Alcohol verdraait iemands waarnemingen en inschattingsvermogen. Mensen die onder invloed zijn merken direct dat hun reactiesnelheid trager is dan wanneer ze niet drinken en ze nemen veel risico's die ze anders nooit zouden nemen. Deze risico's zijn te vaak fataal.

Weten hoe alcohol invloed heeft op het lichaam

Alcohol wordt door kleine bloedbanen in de maagwand en dunne darm geabsorbeerd en in de bloedsomloop gebracht. Enkele minuten na het drinken gaat de alcohol van de maag naar de hersenen waar het zijn werk doet, het langzaam afremmen van de zenuwcellen.

Ongeveer 20% van de alcohol wordt geabsorbeerd door de maag. Van de overige 80% wordt het meeste door de dunne darm geabsorbeerd.

Alcohol stroomt door de bloedbanen ook naar de lever waar de lever de alcohol verwijderd. Hier wordt het omgezet tot een stof die niet langer giftig is. De lever kan slechts een bepaalde hoeveelheid alcohol per moment omzetten en de rest blijft in het lichaam circuleren. Dus de intensiteit van het effect op het lichaam is direct gerelateerd aan de hoeveelheid.


Wanneer de hoeveelheid alcohol in het bloed een bepaald niveau bereikt gaat het ademen aanzienlijk langzamer en kan het een coma of zelfs dood veroorzaken, omdat er geen zuurstof meer bij de hersenen komt.

Jongeren en volwassenen Wat is het verschil?

Jongeren kunnen vaak niet met alcohol omgaan zoals ouderen het kunnen.

Drinken is schadelijker voor tieners dan volwassenen omdat hun hersenen nog in ontwikkeling zijn. Drinken kan tijdens deze periode van groei leiden tot levenslange schade aan de hersenen, het tast vooral het geheugen, het motorieke systeem en de coördinatie aan.

Volgens onderzoek hebben jongeren die voor hun 15de beginnen te drinken een viermaal zo grote kans om een alcoholprobleem te krijgen, dan wanneer ze beginnen te drinken de leeftijd van 21.

A woman with dark hair and a distressed expression is shown from the chest up. She is holding a glass to her lips. The background is dark and filled with shattered glass, suggesting a scene of destruction or despair. The lighting is dramatic, highlighting her face and the glass she is holding.

Voor sommige jongeren, als Samantha, lijkt drinken een oplossing voor problemen die ze niet onder ogen willen zien.

“Toen ik dertien was, lachten mijn vrienden me uit als ik niet mee dronk. Ik deed mee omdat het zo makkelijk leek om bij de groep te horen. Ik was erg ongelukkig en dronk om aan de waarheid te ontkomen.

Ik kwam steeds minder buiten en begon vrienden te verliezen en hoe eenzamer ik werd, hoe meer ik dronk.

Ik was gewelddadig en niet onder controle te houden. Ik realiseerde me nooit wat ik deed. Ik maakte ons gezin kapot.”

Ze was op haar 16de het huis uitgetrapt en ze werd dakloos en begon te bedelen voor geld. Na jaren van gebruik vertelde de doktoren haar dat haar gezondheid onherstelbaar geschaad was.

“...ik was pas 16 maar mijn lever was al ernstig beschadigd en ik ging in de richting van de dood door alles wat ik dronk.” – Samantha

Wat is doorzakken of zuipen?

Doorzakken of zuipen is het drinken van veel alcohol achter elkaar, normaal gesproken gedefinieerd als vijf of meer drankjes achter elkaar voor een man of vier of meer drankjes achter elkaar voor een vrouw.

Een Belgische studie toonde aan dat een derde van de mannelijke studenten op zijn minst eenmaal per week te veel dronk. België heeft het grootste percentage mensen dat teveel drinkt en 7 procent van de bevolking is afhankelijk van alcohol.

Ik drink veel bij elke mogelijkheid die ik heb en om eerlijk te zijn vind ik mezelf walgelig, maar ik kan mezelf niet onder controle houden.... Wanneer ik teveel drink of bepaalde dranken drink, raak ik buiten adem en krijg ik vlekken over mijn hele lichaam, maar ik blijf drinken tot ik zo uitgeput ben dat ik in slaap val.... Ik weet niet zeker of ik sterk genoeg ben om te stoppen met deze onzin." – Allen



Toen ik rond de vijftientig was was ik verslaafd aan alcohol.

“Het belangrijkste waar ik aan dacht was alcohol, al het andere kwam op de tweede plaats.

Ik begon me te realiseren dat wanneer ik geen alcohol in de buurt had, ik het gevoel van paniek kreeg en ik zou beginnen te trillen.

Wanneer ik het zonder drank moest stellen, begon ik te trillen en zweten. Ik kon niet langer dan een paar uur zonder alcohol.” — Paul

In het afgelopen jaar ben ik dronken naar mijn werk gegaan, heb ik black-outs in clubs en cafés gehad en kon ik niet herinneren hoe ik thuis kwam. Ik kon zelfs niet meer herinneren dat ik met iemand naar bed was geweest tot ik haar de volgende ochtend zag.

“Ik heb twee relaties vernietigd omdat ik mijn partner zoveel pijn deed met mijn drankgebruik, maar ik vond drinken het belangrijkste.

“Mijn familie heeft zoveel pijn omdat hun dochter zonder aanwijsbare reden zichzelf de dood injaagt.”
— Jamie

Wat is alcoholverslaving?

Afhankelijkheid van alcohol (verslaving) heeft vier symptomen:

- Verlangen: een sterke drang of noodzaak tot drinken.
- Verlies van controle: niet kunnen stoppen met drinken op welk moment dan ook.
- Fysieke afhankelijkheid: ontwenningssverschijnselen, zoals misselijkheid, zweten, trillen en angst, komen voor wanneer alcohol gebruik is gestopt na een periode van zwaar drinken.
- Verdraagzaamheid: De noodzaak om meer en meer alcohol te drinken om dronken te worden.

stuiptrekkingen, die 8 tot 12 uur na het laatste drankje beginnen. Delirium tremens (D.T.'s) starten drie tot vier dagen later, dan wordt iemand rusteloos, gaat trillen, hallucineren en verliest hij zijn contact met de realiteit.

● Verdraagzaamheid: De noodzaak om meer en meer alcohol te drinken om dronken te worden.

Iemand die steeds meer drinkt, zegt vaak dat hij kan stoppen met drinken wanneer hij ervoor kiest – hij kiest er alleen nooit voor. Alcoholverslaving is niet iets *directs*, het is iets wat *stapsgewijs gaat*, via een lange weg van achteruitgang.

Ernstige afhankelijkheid kan leiden tot levensbedreigende ontwenningssverschijnselen zoals

Toen ik stopte met drinken realiseerde ik me pas dat de alcohol mijn lichaam op zo'n manier bezat dat ik niet meer kon stoppen. Ik begon te trillen alsof ik zou breken, ik begon te zweten, ik kon niet denken tot ik nog een drankje had. Ik kon niet meer zonder functioneren.

De volgende acht jaar was ik met vlagen aan het afkicken en in ziekenhuizen, ik probeerde te zien wat er met me was gebeurd, waarom kon ik niet stoppen? Het was mijn ergste en langste nachtmerrie.” – Jan



Internationale statistieken

Door alcohol sterven er meer jongeren dan door alle andere drugs bij elkaar. Het is een belangrijke factor in de drie grootste doodsoorzaken bij 15- tot 24-jarige: ongelukken, moord en zelfmoord.

- Jongeren die drinken hebben een 7,5 maal grotere kans om drugs te gaan gebruiken en 50 keer meer kans om cocaïne te gaan gebruiken dan mensen die nooit drinken. Uit een onderzoek bleek dat 32% van de zware drinkers boven de 12 ook illegale drugs gebruikten.

- Volgens een onderzoek van de Europese Unie drinken ongeveer 55 miljoen mensen alcohol in schadelijke hoeveelheid. Alcohol is de derde grootste oorzaak achter ziekten en vroegtijdig overlijden, met meer dan 195.000 mensen die er per jaar door sterven. Meer dan een vierde van de

fatale verkeersongelukken op wegen binnen de EU worden veroorzaakt door dronken bestuurders.

- Van de 3,9 miljoen Amerikanen die in 2005 een behandeling ondergingen voor het gebruik van bedwelmende middelen, werden er 2,5 miljoen behandeld voor alcohol gebruik.

- In 2007 waren er 12.998 alcohol gerelateerde verkeersdoden in de VS. Dit is meer dan drie keer zoveel dan het aantal Amerikaanse soldaten die in de eerste zes jaar van de oorlog in Irak stierven.

● Volgens een studie van het Amerikaanse ministerie van Justitie waren meer dan 40 procent van alle gewelddadige misdaden gepleegd door een dader die onder invloed van alcohol was.

● In 2005–2006, waren er in Engeland 187.640 alcohol gerelateerde ziekenhuis opnames.

● In 2005 in Engeland vielen er 6.570 doden die rechtstreeks met alcohol verband hadden. In 2006 waren de alcohol gerelateerde doden opgelopen tot 8.758.

Dit loopt op met een jaarlijkse toename van 7%.

● Volgens een studie over de 490 miljoen mensen in de Europese Unie hadden er meer dan 23 miljoen alcohol 'nodig'.

● In Europa is alcohol de oorzaak van bijna een op de tien van alle ziekten en jonge sterfgevallen.

● In België zijn er volgens een statement uit 2008 van het ministerie van Gezondheid meer dan 180.000 kinderen jonger dan 15 met een alcoholprobleem.

Bij 39% van alle dodelijke verkeersongevallen in 2005 was alcohol betrokken.

Bij 40% van alle gewelddadige misdaden is alcohol betrokken.

The background image is a composite of two scenes. On the left, a person is shown in profile, drinking from a large bottle. On the right, a person is lying face down on a sandy or dusty surface, appearing to be unconscious or passed out. The overall color scheme is a monochromatic yellow-green.

Gevolgen op korte termijn

Afhankelijk van hoeveel iemand neemt en de fysieke toestand waarin hij zich bevindt, kan alcohol het volgende veroorzaken:

- Onduidelijke spraak
- Versuftheid
- Overgeven
- Diarree
- Last van je maag

- Hoofdpijnen
- Problemen met adem halen
- Verdraaide blik en gehoor
- Verzwakt inschattingsvermogen
- Afgenomen waarnemingen en coördinatie
- Bewusteloosheid
- Bloedarmoede (te weinig rode bloedcellen)

- Coma
- Blackouts (gaten in de herinnering, waarbij de drinker zich niets meer kan herinneren van wat er gebeurd is terwijl hij onder invloed was).

Gevolgen op lange termijn

Veel drinken en continu alcohol gebruik zijn in grote aantallen geassocieerd met veel lichamelijke problemen, waaronder:

- Verwondingen zoals bij ongelukken, bijvoorbeeld in het verkeer, vallen, brandwonden, verdrinken
- Bedoelde verwondingen zoals met wapens, seksueel misbruik, huiselijk geweld
- Toename van ongelukken op het werk en het verlies van productiviteit
- Toegenomen familie problemen en relatiebreuken
- Alcohol vergiftiging
- Hoge bloeddruk, beroerte, en hart gerelateerde aandoeningen
- Leverziekte
- Schade aan de zenuwen
- Seksuele problemen
- Permanente schade aan de hersenen
- Vitamine B₁ tekort, wat kan leiden tot een stoornis die gekarakteriseerd wordt door geheugenverlies, apathie en desoriëntatie
- Zweren
- Gastritis (ontsteking van het maagslijmvlies)
- Ondervoeding
- Kanker in de mond en strot



Mijn verslaving groeide gestaag en voor ik het realiseerde dronk ik in de ochtend en in de avond.

“Ik begon met het stoppen van het drinken van alcohol. Ik lag het grootste gedeelte van de nacht wakker en de volgende morgen had ik last van elk bot in mijn lichaam. In paniek schonk ik zenuwachtig een glas gin in, terwijl ik zo hevig trilde dat ik de halve fles morste. Terwijl ik het naar achter sloeg, voelde ik de angst langzaam verdwijnen. Toen realiseerde ik het pas: ik was verslaafd. Ik kon niet stoppen.”
— Faye

De jongste slachtoffers

Wanneer alcohol door zwangere vrouwen wordt gedronken, komt het in de bloedsomloop, gaat het door de placenta en komt het in het ongeboren kind.

Alcohol kan de foetus tijdens de hele zwangerschap beschadigen, maar het ernstigst in de eerste paar maanden. Er zijn alcohol gerelateerde geboorte afwijkingen inclusief te weinig groei, afwijkingen in het gezicht en schade aan de hersenen en het zenuwstelsel.



Een spoor van vernieling

Alcohol heeft de levens van veel begiftigde artiesten, musici en schrijvers geëindigd in de afgelopen decennia. Onderstaand slechts enkele daarvan:

John Bonham (1948–1980): Overmatig alcoholgebruik resulteerde in de dood van Led Zeppelin drummer John “Bonzo” Bonham, met name bekend van zijn drumsolo “Moby Dick.” Hij werd dood gevonden, gestikt in zijn braaksel na een nacht stevig drinken, in een periode van repeteren voor de volgende tour.

Steve Clark (1960–1991): Gitarist van Def Leppard. Hij was een zware drinker en overleed thuis in Londen na het nemen van een dodelijke combinatie van alcohol en drugs.

Micheal Clarke (1946–1993): Amerikaanse muzikant en drummer van The Byrds. Hij overleed aan een slecht werkende lever na drie decennia van hevig alcohol gebruik.

Brian Connolly (1945–1997): Schotse Rock zanger van de band Sweet. Zijn drankprobleem zorgde ervoor dat hij de band in 1978 verliet; hij keerde jaren later weer terug bij de band maar de drank had zoveel schade aan zijn gezondheid toegebracht dat hij in 1997 aan een falende lever overleed.

Oliver Reed (1938–1999): Britse acteur, met name bekend voor zijn rollen in *Oliver!*, *Women in Love*, *The Three Musketeers* en *Gladiator*. Hij overleed aan een hartaanval tijdens een pauze van het filmen van *Gladiator*. Hij was zwaar vergiftigd na het drinken van drie flessen rum, acht glazen bier en een aantal dubbele whisky's.



Alcohol: Een

Gistend graan, fruitsap en honing worden al duizenden jaren gebruikt om alcohol te maken (ethylalcohol of ethanol).

Alcoholische dranken bestonden al in het oude Egypte en er is bewijs van een oude alcoholische drank uit China rond 7000 v.Chr. In India was er tussen 3000 and 2000 v.c. een drank gemaakt van rijst genaamd Sura.

The Babyloniërs vereerde al een god van de wijn vanaf 2700 v.Chr. In Griekenland was een van de eerste alcoholische dranken die populair werd, gemaakt van gegiste honing en water. De Griekse literatuur staat vol met waarschuwingen tegen overmatig drankgebruik.

Meerdere Amerikaanse inheemse beschavingen ontwikkelde al alcoholische dranken voordat Columbus arriveerde. Een aantal alcoholische dranken

Het gebruik van gisting bij dranken in oude Egyptische beschavingen

korte geschiedenis

genaamd “chicha”, uit het Andes gebied in Zuid-Amerika waren gemaakt uit maïs, druiven of appels.

In de 16de eeuw werd alcohol grootschalig gebruikt in de medische wereld. In het begin van de 18de eeuw passeerde het Britse parlement een wet die het gebruik van graan voor alcoholische dranken aanmoedigde. Goedkope alcohol overspoelde de markt en bereikte een hoogtepunt halverwege de 18de eeuw. In Groot-Brittannië werd er 81 miljoen liter gin gedronken en begon alcohol drinken een gewoonte te worden.

In de 19de eeuw kwam er een beweging die gematigd alcohol gebruik promootte – wat uiteindelijk resulteerde in totale drooglegging in de Verenigde Staten.

In 1920 kwam er in Amerika een wet die het maken, verkopen, importeren en exporteren van bedwelmende middelen verbod. De illegale alcoholhandel groeide en in 1933 werd het drankverbod opgeheven.

Vandaag lijden naar schatting 15 miljoen Amerikanen aan alcoholverslaving. Europa is het continent van de wereld waar het meest gedronken wordt met gemiddeld 10 liter aan pure alcohol per jaar.



De feiten over drugs

Drugs zijn in feite vergif. Hoeveel men ervan gebruikt, bepaalt het effect.

Een kleine hoeveelheid geeft een stimulant (verhoogt de activiteit). Een grotere hoeveelheid werkt als een kalmerend middel (onderdrukt de activiteit). Een nog grotere hoeveelheid werkt als vergif en kan iemand doden.

Dit geldt voor elke drug. Het verschil zit in de hoeveelheid die nodig is om het effect te bereiken.

Maar veel soorten drugs hebben een ander nadeel: ze beïnvloeden rechtsreeks het verstand. Dit kan de drugsgebruiker een verdraaid beeld geven van wat er gaande is. Als gevolg daarvan kunnen iemands handelingen erg raar of irrationeel zijn. Zijn handelingen kunnen zelfs gewelddadig worden.

20

Drugs blokkeren alle gevoelens, de gewenste en de ongewenste. Dus, hoewel drugs op korte termijn hulp kunnen bieden bij het verlichten van pijn, vernietigen ze ook de vermogens van een persoon, zoals bijvoorbeeld het reactie- en denkvermogen.

Medicijnen zijn drugs die bedoeld zijn om iets van de werking van je lichaam te versnellen, vertragen of te veranderen om zo te proberen het beter te laten werken. Soms kan dat nodig zijn, maar het blijven nog steeds drugs: ze werken als stimulerings- of als kalmeringsmiddel en teveel ervan kan je doden. Dus als je medicijnen niet gebruikt zoals ze moeten worden gebruikt, kunnen ze net zo gevaarlijk zijn als illegale drugs.

**Het echte antwoord is om
achter de feiten te komen
en op de eerste plaats
geen drugs te gebruiken.**



WAAROM NEMEN MENSEN DRUGS?

Mensen nemen drugs omdat ze iets in hun leven willen veranderen.

Hier volgen een paar van de redenen die jongeren voor drugsgebruik hebben gegeven:

- erbij willen horen
- het leven is een sleur; om te ontspannen
- uit verveling
- ze lijken dan meer volwassen
- opstandigheid
- om te experimenteren

Ze denken dat drugs een oplossing zijn, maar uiteindelijk worden de drugs het probleem.

Hoe moeilijk het ook zijn mag om problemen onder ogen te zien, de gevolgen van drugs zijn altijd erger dan het probleem dat men ermee probeert op te lossen. Het juiste antwoord is de feiten te krijgen en in de eerste plaats geen drugs te nemen.



REFERENTIES

“Facts About Alcohol,” U.S. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

“Alcohol and Underage Drinking,” School of Public Health at Johns Hopkins University

2007 National Report (2006 data) to the European Monitoring Centre for Drugs & Drug Addiction, Belgium

“2007 Traffic Safety Annual Assessment – Alcohol Impaired Driving Fatalities,” National Highway Traffic Safety Administration, augustus 2008

“Alcohol and Crime,” U.S. Department of Justice Bureau of Justice Statistics

“Alcohol related assault: findings from the British Crime Survey,” UK Home Office Online Report

“Statistics on Alcohol: England, 2007,” National Health Service

“Alcohol in Europe: A Public Health Perspective,” Institute of Alcohol Studies (UK)

“Alcohol Use Disorders: Alcohol Liver Diseases and Alcohol Dependency,” Warren Kaplan, Ph.D., JD, MPH, 7 okt. 2004

“Alcohol and the Brain,” University of Washington

U.S. Department of Health & Human Services, Office of the Surgeon General

Encyclopedia Britannica

“Alcohol Intoxification,” www.emedicinehealth.com

“Alcohol Alert,” U.S. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, april 2006

‘Binge Drinking a Problem in Four Nations,’ EU survey (2009)

PHOTO CREDITS:
Pagina's 3, 4, 7, 19: Stockxpert;
Pagina 5 (car wreck):
Bigstockphoto; Pagina 9 (feet):
Nightwatching; Pagina 14 (left):
Stockxpert, (right) iStockphoto;
Pagina 17 (weeping angel): Lisa
Grissinger; Pagina 18 (Goddess
Siduri): GoddessGift.

Miljoenen van deze boekjes zijn onder mensen over de hele wereld in 22 talen verspreid. Gezien er nieuwe drugs opkomen en er meer informatie over de effecten bekend worden, worden de bestaande boekjes up-to-date gebracht en worden er nieuwe samengesteld.

De boekjes worden gedrukt door de stichting A Drug-Free World, een non-profit organisatie met haar hoofdkantoor in Los Angeles, Californië.

De stichting zorgt voor leerstof, advies en coördinatie voor haar internationale drugs preventie netwerk. Ze werkt met jongeren, ouders, leraren, vrijwilligersorganisaties en overheidsinstellingen – iedereen die anderen wil helpen om anderen een drugsvrij leven te laten leiden.

FEITEN DIE JE MOET WETEN

Dit boekje is deel van een serie publicaties die feiten verschaffen over marihuana, alcohol, XTC, cocaïne, crack cocaïne, crystal meth en methamfetamine, inhaleringsmiddelen, heroïne, LSD en misbruik van voorgeschreven medicijnen. Gewapend met deze informatie kan de lezer zelf de keuze maken om een drugsvrij leven te leiden.

Neem voor meer informatie of voor meer exemplaren van de boekjes in deze serie contact op met:



Foundation for a Drug-Free World
1626 N. Wilcox Avenue, #1297
Los Angeles, CA 90028 USA
drugfreeworld.org
info@drugfreeworld.org
001-818-952-5260

Geen drugs, wél leven
Nieuwezijds Voorburgwal 116-118
1012 SH Amsterdam
Telefoon: 020-6226215
E-mail: info@geendrugs-welleven.nl
www.geendrugs-welleven.nl

Foundation for a Drug-Free Europe
Wetstraat 91
1040 Brussel
Telefoon: 0032 (0)2 280-4049
E-mail: info@fdfe.eu
www.fdfе.org