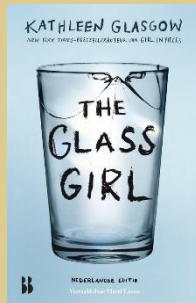




Inspiratiefiche

door Ann Busquart



The glass girl

Auteur: Kathleen Glasgow

Vertaler: Merel Leene

Uitgever: Blossom Books

Jaar van uitgave: 2025

Over de maker

Kathleen Glasgow schreef eerst poëzie, maar stapte al snel over op fictie voor jongvolwassenen. Haar debuut *Girl in pieces* was meteen een schot in de roos. Tot op vandaag volgden hierop nog drie boeken in hetzelfde genre en twee luchtiger misdaadmysteries, die ze samen schreef met Liz Lawson.

Glasgow maakt er geen geheim van dat ze zelf een behoorlijke rugzak heeft, waarin ze onder andere zelfverminking, rouw en alcoholverslaving met zich meezeult. Ze vond (en vindt) naar eigen zeggen zelf veel troost en herkenning in fictie en schrijven is voor haar haar *safe space*. Vandaar dat ze ervoor koos om te schrijven over jongeren die met serieuze problemen kampen. De boeken zijn niet autobiografisch, maar ze kan wel uit haar eigen ervaringen putten om geloofwaardige personages en verhalen neer te zetten.

Korte inhoud

Bella is een vijftienjarig meisje dat na de dood van haar oma steeds meer alcohol gaat drinken. Wat aanvankelijk lijkt op af en toe drinken om haar verdriet te vergeten, verandert langzaam in een ernstige verslaving. Bella leert steeds beter haar omgeving voor de gek te houden: ze verbergt hoeveel ze drinkt, liegt tegen haar ouders en probeert ook voor zichzelf vol te houden dat ze nog controle heeft. Haar vriendin Amber merkt dat er iets grondig mis is en probeert Bella te helpen, maar Bella duwt haar steeds verder weg. Tegelijkertijd heeft Bella's familie moeite om te begrijpen wat er werkelijk met haar aan de hand is. Tijdens een feest loopt de situatie compleet uit de hand en Bella wordt opgenomen. Ze komt terecht in een omgeving waar ze hulp krijgt en wordt gedwongen haar verslaving en de pijn die eronder ligt onder ogen te zien. Het herstel verloopt niet eenvoudig: stoppen met drinken betekent niet dat haar verdriet of problemen zomaar verdwijnen. Aan het einde is Bella nog lang niet "genezen", maar ze heeft wel een belangrijke stap gezet. Ze begint opnieuw verantwoordelijkheid te nemen voor haar leven en leert dat herstel niet betekent dat ze haar verleden moet vergeten, maar dat ze moet leren ermee om te gaan.

Doelgericht in interactie met de inspiratiefiche

Kinderen en jongeren die meedoen met de Leesjury lezen bewust en actief. Sommigen doen dit tijdens hun vrije tijd in de bibliotheek, thuis of via de school. Jij als begeleider helpt hen daarbij. Door met hen in interactie te gaan, doe je hen als lezer groeien in hun literaire competenties.



Daarbij komen vier aspecten aan bod: juryleden beleven, interpreteren, analyseren en beoordelen de Leesjury-boeken.

De inspiratiefiches van de Leesjury bieden jou als begeleider houvast. Ze nodigen je uit om met gerichte vragen en opdrachten te werken. Zo help je de leeservaring van je juryleden te verrijken en verdiepen. Je leest er meer over op <https://www.deleesjury.be/doelgericht-interactie-met-de-inspiratiefiches>.

Deze fiches zijn opgemaakt voor elke Leesjury-begeleider, in de bib of op school. Sta je voor de klas? Elke fiche is gelinkt aan enkele minimumdoelen en eindtermen van het Vlaamse onderwijs. Op het einde van deze inspiratiefiche vind je de gelinkte minimumdoelen of eindtermen.

1

VOOR HET LEZEN

Voorbereiding op het thema



Materiaal

- een tablet of smartphone per jurylid
- je kan eventueel een QR-code gebruiken om snel naar de test te gaan:
- kaartjes met A – B – C – D



1. Zelftest.

Laat de juryleden surfen naar www.druglijn.be/test-jezelf/alcohol (of gebruik de QR-code). Laat hen de zelftest invullen.

- Is er iemand die iets kwijt wil over de resultaten van de zelftest? (verplicht dit zeker niet)
- Heeft de test je anders over alcohol doen nadenken? Zijn er dingen die je in je eigen alcoholgebruik zal aanpassen?
- Zijn er tips die je aan anderen wil meegeven?

2. Kennisquiz

Als alternatief voor de kennistest op de website kan je die in de vorm van een quiz presenteren. In bijlage 1 vind je alle vragen en antwoorden van de online kennistest.

- Juryleden steken kaartjes met het juiste antwoord in de lucht of
- als je het dynamischer wil maken, kan je letters ook in de hoeken van de ruimte hangen en de juryleden daar naartoe laten stappen.
- Lees na elke vraag de uitleg die bij het correcte antwoord hoort en ga met de juryleden in gesprek.

2

TIJDENS HET LEZEN

Titel en cover

- Waaraan denk je allemaal als je de titel leest? Kijk ook goed naar de cover, misschien helpt die je op weg (in de eerste plaats alcoholmisbruik, maar ook de breekbaarheid van glas, scherven die aan de basis liggen van het probleem of die Bella gemaakt heeft door haar probleem ...) à noteer op een blad zoveel mogelijk associaties die je met de titel en de cover maakt. (voor de begeleider: je kan de woordwolk in bijlage 2 gebruiken)
- Kies er nu drie woorden uit. Probeer tijdens het lezen passages aan te duiden die rechtstreeks of onrechtstreeks met deze woorden te maken hebben.

3

NA HET LEZEN

Proloog

Lees de proloog samen opnieuw. In het gedicht waarmee het boek begint zitten verschillende beelden die later betekenis krijgen:

Klimmen - ontsnappen - verdoven - scherpe randen - vallen - breken - scherven

- Als je de proloog opnieuw leest nadat je het hele verhaal kent, waarvoor blijkt die dan allemaal een metafoor te zijn? (opklimmen uit het dal waarin Bella zich bevindt, drank is een manier om te ontsnappen aan haar negatieve gedachten, de drank verdooft haar tijdelijk, haalt de scherpe randjes weg, maar uiteindelijk leidt hij tot haar val, ze breekt en moet in het afkickcentrum de scherven bijeen rapen)

Het stukje proloog na het gedicht somt eigenlijk al alle thema's op die Bella verder de dieperik induwen.

- Kan je er meer over vertellen?
 - o haar ouders hebben weinig tijd voor haar
 - o op school kan ze haar hoofd er niet bijhouden
 - o ze voelt zich onzichtbaar
 - o haar oma is gestorven
 - o de jongen van wie ze hield heeft het uitgemaakt
 - o ze voelt zich heel eenzaam en wil dat overal een einde aan komt

Personages en thema's

Verschillende personages waren belangrijk in het verhaal van Bella's alcoholgebruik. Denk aan haar ouders, haar oma, haar vrienden, maar ook de hulpverleners in het afkickcentrum. Op welke manier hebben zij het gebruik beïnvloed?

- De ouders hadden pas laat iets door. Dat komt voor een stuk doordat ze door hun eigen problemen opgeslokt werden, maar ook doordat Bella er zo goed in was haar probleem te verbergen. De echtscheiding en het gevoel van ontheemding dat dit bij Bella teweegbrengt zijn een trigger geweest voor het drinken. De moeder van Bella legt veel druk op haar schouders, vb. als het om de zorg voor haar zussen gaat. Daardoor wil Bella haar niet met haar problemen lastigvallen. Ook bij haar vader krijgt ze niet echt de ruimte om over haar gevoelens te praten.
- Bella's oma was heel belangrijk voor haar; ze is nog niet over het verlies heen. Zonder er gevaar in te zien, was haar oma ook degene die haar af en toe een glaasje toestopte. Het huis van oma was tijdens haar leven een toevluchtsoord en blijft dat eigenlijk ook nog na haar dood. Het rouwproces dat Bella voor zich uit lijkt te schuiven verergert haar drankprobleem.
- Haar vriendin Amber merkt wel dat het niet goed gaat met Bella. Ze probeert er met haar over te spreken, maar Bella blokt haar af. Ze grijpt uiteindelijk wel in (discussievragen: had ze dat eerder moeten doen? Kan je begrijpen dat Bella zich oorspronkelijk verraden voelt?)
- Bij de vriendengroep is drinken een onderdeel van het uitgaan en daarom kan Bella zichzelf wijsmaken dat haar gedrag niet zo uitzonderlijk is. De groep normaliseert drinken als het ware, maar grijpt niet in als het met Bella de verkeerde kant opgaat. Behalve Amber dan.
- Haar ex-vriend Dylan is verdergegaan met zijn leven en daar heeft Bella het moeilijk mee. Als ze hem samen met een ander meisje ziet op een feest is dat de trigger die haar helemaal over de rand duwt.
- De hulpverleners in het afkickcentrum proberen Bella niet alleen van het drinken af te helpen, maar leren haar ook om met de onderliggende oorzaken om te gaan. Ze zijn niet zacht, want een belangrijk deel van het proces is dat Bella zelf het probleem moet inzien en geholpen wil worden.

Fotografie

Een belangrijk motief in het verhaal is fotografie.

- Waar in het boek komt dit allemaal aan bod? (de oma van Bella was fotografe, in het afkickcentrum werd elke dag een polaroidfoto genomen, Bella wil zich op het einde zelf ook in fotografie verdiepen)
- Kan hier een symboliek achter zitten? (de foto's van oma verwijzen o.a. naar betere tijden, ze roepen herinneringen op, maar maken het verlies daardoor ook extra pijnlijk. De polaroids zijn een belangrijk onderdeel van het herstel: ze tonen hoe de bewoners zowel vanbuiten als vanbinnen veranderen tijdens hun verblijf. Bella als fotograaf: zij bepaalt wat anderen zien. Een foto wordt vaak beschouwd als bewijs)

Het einde

- Is Bella aan het einde van het boek 'genezen'? (van een alcoholverslaving genees je nooit helemaal. Ze zal moeten blijven vechten, maar het einde is wel hoopvol.)
- Vonden jullie het einde hoopvol (zie hierboven)
- Vond je het einde realistisch?

Creatieve verwerking

Het verhaal in vijf foto's



Materiaal

- gsm of tablet
- tijdschriften of oude foto's
- schrijfgierief

Maak een fotoreeks van vijf foto's die het verhaal samenvatten. Je kan effectief zelf met een camera aan de slag of als dat niet mogelijk is, kan je foto's zoeken in tijdschriften of oude foto's.

Dit zijn de vijf sleutelmomenten:

1. Voor alles veranderde - Wat moet de lezer zien?
2. Wat niemand zag - Wat zou Bella verborgen houden?
3. Het breekpunt - Welk moment zou je vastleggen?
4. Wie bleef? - Welke persoon hoort hierbij?
5. Na de scherven - Hoe ziet herstel eruit?

Schrijf onder elke foto 1 zin als onderschrift.

Mocktails maken

Dat een feest of een etentje even leuk kan zijn zonder alcohol, beginnen gelukkig steeds meer mensen te beseffen. Er zijn dan ook heel veel recepten voor mocktails te vinden naar ieders smaak. Je kan zelf een mocktail uitkiezen en die samen met je juryleden maken, maar je kan er ook opdrachten aan koppelen:

- Zoek een mocktail die volgens jou bij het boek past (en maak hem samen natuurlijk 😊)
- Maak samen een mocktail en geef hem een naam die past bij het boek
- Maak een reclameslogan voor de mocktail

4

VERDER LEZEN

Volgende boeken zijn gelinkt aan dit Leesjury-boek door hun onderwerp, thema, soort of genre. Je kan ze tippen aan je juryleden, zelf lezen en/of gebruiken bij volgende leesactiviteiten:

- Bruna / Hannelore Bedert (Manteau, 2020) - over alcoholisme, maar de verslaafde is een volwassen vrouw die 'geholpen' wordt door een jongere
<https://www.boekenzoeker.be/bruna>
- Het engelenhuis / Dirk Bracke (Davidsfonds/Infodok, 2003) - ouder boek (wel heruitgegeven in 2021) over drie jongeren in een jeugdinstituut. Gaat over meer dan alleen drugs.
<https://www.boekenzoeker.be/het-engelenhuis>
- De parttime-junkie / Renee Kelder (Prometheus, 2014) - autobiografische roman over een meisje dat verslaafd geraakt aan alcohol en GHB
<https://www.boekenzoeker.be/de-parttime-junkie>

- Verraderlijk patroon / Marlen Visser (Kluitman, 2022) – novelle over een 18-jarige die vaak lachgas gebruikt. Op een dag gaat het mis.
https://bibliotheek.be/catalogus/marlen-visser/verraderlijk-patroon/boek/library-marc-vlacc_10388971?q=Verraderlijk%20patroon

Andere boeken van Kathleen Glasgow vind je op Boekenzoeker:

<https://www.boekenzoeker.be/boeken?tekst=auteur%3A%20Kathleen%20Glasgow>.

Volgende bronnen werden gebruikt bij 'Over de maker':

- <https://www.youtube.com/watch?v=AEDV5EZqAFo>

5

EINDTERMEN

Met deze fiche kan je werken aan volgende eindtermen:

Finaliteit doorstroom

- Nederlands – 02.14: De leerlingen verwoorden de eigen beleving en interpretatie van literaire teksten.
- Lichamelijke en geestelijke gezondheid – 01.02: De leerlingen ontwikkelen gezondheidsvaardigheden in functie van hun fysiek en mentaal welzijn binnen verschillende thema's.
- Sociaal-relatieve competentie 05.01: De leerlingen gaan respectvol en constructief met anderen in interactie rekening houdend met elkaars grenzen.
- Burgerschap – 07.04: De leerlingen gaan geïnformeerd, beargumenteerd en constructief in dialoog over maatschappelijke thema's.

Finaliteit arbeidsmarkt

- Nederlands – 02.13: De leerlingen verwoorden de eigen beleving en interpretatie van literaire teksten.
- Lichamelijke en geestelijke gezondheid – 01.02: De leerlingen ontwikkelen gezondheidsvaardigheden in functie van hun fysiek en mentaal welzijn binnen verschillende thema's.
- Sociaal-relatieve competentie 05.01: De leerlingen gaan respectvol en constructief met anderen in interactie rekening houdend met elkaars grenzen.
- Burgerschap – 07.04: De leerlingen gaan geïnformeerd, beargumenteerd en constructief in dialoog over maatschappelijke thema's.

Dubbele finaliteit

- Nederlands – 02.14: De leerlingen verwoorden de eigen beleving en interpretatie van literaire teksten.
- Lichamelijke en geestelijke gezondheid – 01.02: De leerlingen ontwikkelen gezondheidsvaardigheden in functie van hun fysiek en mentaal welzijn binnen verschillende thema's.
- Sociaal-relatieve competentie 05.01: De leerlingen gaan respectvol en constructief met anderen in interactie rekening houdend met elkaars grenzen.
- Burgerschap – 07.04: De leerlingen gaan geïnformeerd, beargumenteerd en constructief in dialoog over maatschappelijke thema's.



Juryleden kunnen online op de boeken reageren. Zo ontstaat er nog meer interactie in de Leesjury-community! Ga naar www.deleesjury.be, klik op 'Lezen' en dan op de gewenste leeftijdsgroep en het boek in kwestie.

© Iedereen Leest en Ann Busquart, 2026
Vormgeving: Simon Bequoye

BIJLAGE 1

Kennisquiz over alcohol

Bron: <https://www.druglijn.be/test-jezelf/alcohol/kennistest/>

1. In welk glas zit het meeste alcohol?

- a. In een glas pilsbier
- b. In een glas wijn
- c. In een shotje jenever
- d. In alle drie de glazen zit evenveel alcohol

Antwoord = d

Het alcoholgehalte verschilt per drank. In pilsbier zit ongeveer 5% alcohol. In wijn zit zo'n 12% alcohol. En een doorsnee sterke drank bevat 35% alcohol. Daaruit zou je kunnen besluiten dat je met een glas sterke drank meer alcohol binnenkrijgt dan met een glas bier. Toch is dat niet zo. Want als een alcoholische drank wordt geschonken in het juiste glas (bijvoorbeeld een pilsje in een pilsglas en jenever in een jeneverglaasje), dan bevat elk standaardglas ongeveer evenveel alcohol: 10 gram of 12 ml. Uitzondering vormen streekbieren (hoger alcoholgehalte en groter standaardglas), cocktails en mixdranken.

2. Van alcohol kan je ...

- a. ... alleen lichamelijk afhankelijk worden
- b. ... alleen geestelijk afhankelijk worden
- c. ... zowel geestelijk als lichamelijk afhankelijk worden

Antwoord = c

Geestelijke afhankelijkheid betekent je niet meer goed voelen zonder alcohol en er vaak en hard naar verlangen. Lichamelijke afhankelijkheid wil zeggen dat je lichaam gewend is geraakt aan een regelmatige hoeveelheid alcohol en dat je op den duur alsmat meer alcohol nodig hebt om nog een effect nog te voelen. Wie lichamelijk afhankelijk is en plots stopt met drinken, kan ontwenningsverschijnselen krijgen. Zoals slecht slapen, beven en zweten.

3. Een man en een vrouw drinken evenveel. Wie heeft het hoogste promillegehalte?

- a. De vrouw omdat ze minder lichaamsvocht heeft
- b. De man omdat hij meer spieren en minder vet heeft
- c. Beiden hebben hetzelfde promillegehalte, tenminste als ze evenveel wegen.

Antwoord = a

Bij een gelijk aantal glazen alcohol zullen vrouwen gemiddeld een hoger promillegehalte hebben. Alcohol komt in je bloed terecht en raakt zo verdeeld over je lichaamsvocht. Vrouwen hebben gemiddeld wat meer lichaamsvet en minder spieren dan mannen en hebben daardoor wat minder lichaamsvocht. Een mannenlichaam bestaat gemiddeld voor 55% uit water, een vrouwenlichaam gemiddeld voor 45%. Als beide evenveel drinken, heeft de vrouw dus in verhouding meer alcohol in haar bloed. Vrouwen breken ook minder alcohol af in de maag, waardoor er bij eenzelfde hoeveelheid meer alcohol in het bloed terechtkomt dan bij mannen. Omdat hun lever ook wat kleiner is, wordt alcohol minder snel afgebroken en blijft die wat langer in het bloed.

4. Als je een beetje alcohol drinkt, voel je je wat minder moe. Alcohol heeft een ...

- a. ... opwekkend effect
- b. ... verdovend effect
- c. ... opwekkend en verdovend effect
- d. Geen van deze antwoorden klopt omdat alcohol geen drug is.

Antwoord = b

Alcohol verdooft de hersenen. Hoe sterk die verdoving is, hangt af van hoeveel iemand drinkt. Het verdooft eerst en vooral de delen van de hersenen die ons gedrag en onze gevoelens onder controle houden. Zo komt het dat je je door een kleine hoeveelheid alcohol los en uitgelaten kan voelen. En dat je meer durft, actiever of zelfs agressief kan worden. Drink je meer, dan ga je trager reageren en situaties minder goed inschatten. Je wordt luidruchtiger en gaat meer risico's nemen. Bij nog meer alcohol gaat bewegen moeizamer en wisselen emoties snel af. De kans bestaat dat je je achteraf bepaalde dingen niet meer kan herinneren. Drink je heel veel ineens, dan kan zelfs het deel van je hersenen dat ervoor zorgt dat je automatisch ademt, verdoofd raken. Als je ademhaling stopt, stopt ook je hart met kloppen en dat kan uiteraard dodelijk aflopen. Bij welke hoeveelheid alcohol deze lichte of zware verdoving zich voordoet, verschilt per persoon. Vast staat dat het bij jongeren sneller fout kan lopen omdat ze van een bepaalde hoeveelheid alcohol meer en sneller onder invloed zijn dan volwassenen. Omdat kinderen en jongeren meestal een kleiner lichaam hebben dan een volwassene zal bij eenzelfde hoeveelheid gedronken alcohol het alcoholgehalte in het bloed vaak veel hoger zijn.

5. Hoelang doet het lichaam er gemiddeld over om een glas alcoholische drank af te breken?

- a. Een half uur
- b. Een uur
- c. Anderhalf uur
- d. Alcohol wordt niet afgebroken, je plast het gewoon weer uit.

Antwoord = c

Een standaardglas alcohol bevat ongeveer 10 gram (of 12ml) zuivere alcohol. De lever breekt alcohol af aan een tempo van ongeveer 7 gram per uur. Het duurt dus gemiddeld 1,5 uur om één standaardglas af te breken. Hoe lang het precies duurt, verschilt per persoon. De lever kan niet harder werken en kan dus niet meer alcohol aan dan die 7 gram per uur. Je kan de afbraak van alcohol evenmin versnellen door bijvoorbeeld een koude douche, frisse lucht, braken of een kop koffie. Soms hoor je verhalen over middeltjes die je snel weer nuchter kunnen maken en die je bijvoorbeeld via internet kan kopen. Deze hebben echter geen bewezen effect.

6. In een pilsje zitten evenveel calorieën als in ...

- a. ... anderhalf sneetje brood
- b. ... een hotdog
- c. ... een bakje frieten
- d. Onzin, er zitten geen calorieën in bier.

Antwoord = a

Een pilsje bevat ongeveer 110 calorieën. Een sneetje brood 75, dus anderhalf sneetje brood komt ongeveer overeen met een glas pilsbier. Een hotdog bevat ongeveer 190 calorieën, een bakje frieten 460. Bier geeft wel energie aan je lichaam, maar die wordt minder goed gebruikt dan bij brood. Het gaat om 'lege calorieën' waar je weinig aan hebt bij sport of andere inspanningen. Alcoholische dranken bevatten naast calorieën weinig andere nuttige voedingsstoffen en in elk geval veel minder dan gezonde voeding.

7. Een overdosis alcohol kan je krijgen door ...

- a. ... te vaak alcohol te drinken
- b. ... sterke dranken te drinken
- c. ... te veel alcohol te drinken in korte tijd
- d. Een overdosis alcohol bestaat niet.

Antwoord = c

Een overdosis of alcoholvergiftiging ontstaat door in één keer zoveel te drinken dat je bewusteloos of zelfs in coma kan raken. Het zenuwstelsel kan zo sterk worden verdoofd dat je ademhaling en hartslag vertragen of zelfs helemaal stilvallen. Snel ingrijpen is dan van levensbelang. Jongeren, vrouwen en mensen met een laag lichaamsgewicht lopen meer kans op problemen. Dat geldt ook voor minder ervaren drinkers en mensen die op een lege maag drinken. Welk soort drank men drinkt maakt weinig uit. Je kan dus niet alleen van sterke drank maar ook van pils of wijn een overdosis krijgen. Het enige verschil is dat sterke drank vaak in kleinere glazen geschonken wordt wat er kan voor zorgen dat men veel sneller drinkt.

8. Hoeveel alcohol heb je in je bloed na 1 standaardglas alcohol?

- a. 0,2 promille bij mannen en vrouwen
- b. 0,2 promille bij mannen en 0,3 bij vrouwen
- c. 0,25 promille bij mannen en vrouwen
- d. 0,3 promille bij mannen en vrouwen

Antwoord = b

Alcohol komt via je maag en darmen in je bloed terecht. De hoeveel alcohol in je bloed wordt niet in een percentage maar in promille uitgedrukt. Een promille is een duizendste. Na één glas alcohol bevat het bloed gemiddeld genomen 0,2 promille alcohol bij mannen en 0,3 promille bij vrouwen. Hoeveel promille het exact is, hangt echter ook af van onder meer je gewicht, lichamelijke conditie, leeftijd of het aantal uren sinds het laatste glas. Daardoor is het moeilijk om exacte uitspraken te doen over hoeveel glazen alcohol overeenstemmen met een bepaald promille.

9. Hoeveel alcohol drink je het best maximaal als je de risico's van alcoholgebruik wil beperken?

- a. Maximaal 10 standaardglazen per week voor mannen en vrouwen
- b. Maximaal 28 standaardglazen per week voor mannen en vrouwen
- c. Maximaal 21 glazen per week voor mannen en 14 glazen per week voor vrouwen

Antwoord = a

Alcohol is een schadelijke stof. Er bestaat dus geen 'veilige' hoeveelheid die je 'mag' drinken. Wil je geen risico's lopen, dan drink je best geen alcohol. Drink je wel alcohol, drink dan als volwassene best niet meer dan 10 standaardglazen per week. Beperk het aantal glazen per dag en hou een aantal dagen alcoholvrij. Deze richtlijn is bedoeld voor volwassen mannen en vrouwen. Jongeren onder de 18 jaar drinken best geen alcohol. Ook als je zwanger wilt worden, tijdens de zwangerschap en tijdens de borstvoedingsperiode wordt alcohol sterk afgeraden. Ouderen en wie medicatie neemt, vragen best advies aan de huisarts.

10. Een alcoholprobleem is erfelijk

- a. Waar
- b. Niet waar

Antwoord = a

Tot op zekere hoogte zijn alcoholproblemen erfelijk. Volgens Amerikaans onderzoek is er een 34% grotere kans om afhankelijk te worden van alcohol als een van de ouders een alcoholprobleem heeft of had. Als beide ouders zo'n probleem hebben, zou de kans zelfs vier keer groter zijn. Dat betekent natuurlijk niet dat kinderen van mensen die te veel alcohol drinken gegarandeerd zelf een drankprobleem krijgen. Bij de meesten is dat niet het geval. Het wil vooral zeggen dat ze tot een groep behoren die gevoeliger is om een drankprobleem te krijgen. Of het tot zo'n probleem komt, hangt niet alleen van erfelijkheid maar van tal van zaken af. Als alcohol thuis voor problemen zorgt, kunnen de ongelukkige en onzekere gevoelens die daar mogelijk het gevolg van zijn, een reden vormen om naar alcohol te grijpen. Als ouders veel alcohol drinken, is de kans groter je dat als kind ook gewoon gaat vinden en die gewoonte overneemt. Maar het kan er ook voor zorgen dat je net een afkeer krijgt van alcohol en later helemaal niet drinkt.

11. Kan de vruchtbaarheid worden beïnvloed door het drinkgedrag?

- a. Niet bij mannen, wel bij vrouwen
- b. Zowel bij mannen als bij vrouwen
- c. Niet bij vrouwen, wel bij mannen
- d. Nee

Antwoord = b

Bij zowel mannen als vrouwen kan alcoholgebruik de vruchtbaarheid verminderen. Of en in welke mate hangt af van hoeveel alcohol iemand gebruikt. Maar alcohol kan zowel de eikel als de zaadcellen beschadigen. Hierdoor kan het zijn dat je minder makkelijk zwanger wordt. Als je zwanger wil worden, drink je dus best geen (of zo weinig mogelijk) alcohol. Heb je alcohol gedronken nog voor je wist dat je zwanger was? Geen paniek! Schenk vooral extra aandacht aan je lichaam (drink geen alcohol meer, let op je voeding, slaap en beweeg voldoende) en bespreek deze situatie met je arts en/of vroedvrouw.

12. Hoe zorgt alcohol voor leververvetting?

- a. Door de verwerking van alcohol in de lever die ten koste gaat van vetverbranding
- b. Het ligt aan de calorieën in de alcohol. Die zorgen ook voor een bierbuik en dikke dijen.
- c. Doordat alcohol in het lichaam omgezet wordt in vet
- d. Het ontstaat omdat mensen die veel drinken vaak ook veel eten.

Antwoord = a

Het vergt veel van je lever om alcohol af te breken. Een van de bekendste mogelijke gevolgen daarvan is levercirrose. Het afbreken van alcohol gaat ten koste van vetverbranding. Als er veel gedronken wordt, wordt het vet opgeslagen in de lever in plaats van verbrand. Op den duur gaat de lever zo vervetten. In zeldzame gevallen ontsteekt de lever ook (en ontstaat er hepatitis). Door de ontsteking gaan levercellen verloren en ontstaat bindweefsel. Als je blijft doordrinken, kan levercirrose (leververharding) ontstaan. Dit is een ernstige en ongeneeslijke leverziekte. Bindweefsel komt in de plaats van levercellen waardoor de lever niet meer kan werken.

13. Als je gedronken hebt, kun je de volgende dag naar alcohol ruiken. Dat komt omdat ...

- a. ... de afbraakproducten van alcohol uitgedemd worden
- b. ... er nog alcohol in je maag zit
- c. ... alcohol in je bloed via je longen uitgedemd wordt
- d. ... je maagslijmvlies aangetast is

Antwoord = c

Het kan behoorlijk lang duren voor alle alcohol uit je lichaam is. Je lever doet er ongeveer anderhalf uur over om een standaardglas alcohol af te breken. Wie stevig gedronken heeft, kan daardoor de volgende ochtend nog steeds alcohol in het bloed hebben. Als dat bloed de longen passeert, komen er alcoholmoleculen in de longblaasjes. Deze adem je uit waardoor je naar alcohol ruikt.

14. Veel alcohol kunnen drinken zonder daar veel effect van te voelen, kan wijzen op een alcoholprobleem.

- a. Klopt, het kan een teken zijn dat je lichaam gewend is geraakt aan veel alcohol.
- b. Klopt niet, het betekent dat je alcohol snel afbreekt. De kans op een alcoholprobleem is net kleiner.
- c. Klopt niet, het is een bewijs dat je goed met alcohol omgaat.
- d. Klopt niet, hoe goed je veel alcohol verdraagt, heeft niets met een alcoholprobleem te maken.

Antwoord = a

Bij regelmatig drinken past je lichaam zich aan de alcohol aan. Omdat alcohol giftig is, leert je lichaam om die zo goed mogelijk af te breken. Een gevolg daarvan is dat je op den duur meer alcohol nodig hebt om nog hetzelfde effect te voelen. Dat heet tolerantie of gewenning. Als je bij gewenning stopt met drinken, kan je last krijgen van ontwenningssymptomen zoals slecht slapen, beven en zweten. Tolerantie, black-outs en regelmatig of steeds vaker naar het effect van alcohol verlangen, zijn signalen dat er een alcoholprobleem ontstaat.

15. Alcohol verhoogt de kans op ...

- a. ... borstkanker
- b. ... leverkanker
- c. ... darmkanker
- d. ... alle bovenstaande vormen van kanker
- e. Er is geen verband tussen alcohol en kanker

Antwoord = d

Het drinken van alcohol kan bijdragen tot het ontstaan van lever-, darm-, borst- en maagkanker maar ook van mond-, keel- en strottenhoofdkeelkanker en van slokdarmkanker. Kortom, van kankers in de organen waar alcohol passeert. De Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) schatte in 2018 dat 1 op 10 kankers in Europa met alcoholgebruik in verband kon gebracht worden. Daarvoor zijn verschillende verklaringen. Zo komt er bij het afbreken van alcohol een giftige stof vrij die schade kan veroorzaken aan het DNA. Alcohol verhoogt ook niveaus van bepaalde hormonen die kanker in de hand werken. Mogelijk maakt alcohol het ook makkelijker voor kankerverwekkende stoffen om in lichaamscellen te geraken. Tot slot verhindert alcohol mogelijk de opname van foliumzuur in het lichaam. Ook dat kan het kankerrisico verhogen.

BIJLAGE 2

Woordwolk

