

HANDLEIDING ROND VERKEERSVEILIGHEID voor jeugdwerkers





Mede gefinancierd door het
programma Erasmus+
van de Europese Unie

Dit project wordt gesteund door de Europese Commissie. De inhoud van deze publicatie omvat de standpunten van de auteur. Het Nationaal Agentschap en de Europese Commissie zijn niet verantwoordelijk voor enig gebruik van informatie dat zich hierin bevindt.

Inhoudsopgave

- 1 **Introductie**
- 2 **Verkeersongevallen: een groot probleem voor de volkdgezondheid**
- 3 **Jeugd en verkeersveiligheid**
- 4 **Alcohol**
- 5 **Hoe pakken we de hoge ongevallencijfers aan bij jonge mensen?**
- 6 **Jeugdwerk en hun rol in preventie**
- 7 **Verkeersveiligheid, jeugdwerk en gestructureerde dialoog**
- 8 **BE A HERO project**
- 9 **Bibliografie**

1 INTRODUCTIE

Verkeersveiligheid en dronken rijden is een onderwerp dat zelden wordt besproken in jeugdorganisaties en de jeugdsector. De redenen daarvoor kunnen enerzijds liggen bij het feit dat jongerenorganisaties zich niet bewust zijn van de mate waarin verkeersongevallen een van de grootste doodsoorzaken zijn bij kinderen en jongvolwassenen van 5 tot 29 jaar¹. Anderzijds lijkt het alsof verkeersveiligheid, met een nadruk op dronken rijden, niet past binnen het jeugdwerk.

Met deze handleiding willen we daar verandering in brengen. De onderwerpen van deze handleiding zullen aantonen waarom jongeren een risicogroep zijn wanneer het aankomt op verkeersveiligheid; hoe alcoholconsumptie en daarna achter het stuur kruipen hun kansen verhoogt op verwondingen ten gevolge van verkeersongevallen. Het doel is om te laten zien hoe jeugdwerkers en jeugdorganisaties hierin hun steentje kunnen bijdragen aan de hand van youth dialog, om hiermee een discussie over verkeersveiligheid en dronken rijden te openen tussen jonge mensen en beleidsmakers op lokaal niveau.

DENK EENS NA OVER...:



- ▼ Waarom is verkeersveiligheid relevant voor MIJ?
- ▼ Waarom is verkeersveiligheid relevant voor MIJ ALS JEUGDWERKER?
- ▼ Waarom is verkeersveiligheid relevant voor ONS ALS JEUGDORGANISATIE?

VERKEERSONGEVALLEN: EEN GROOT PROBLEEM VOOR DE VOLKSGEZONDHEID

2

▼ Het probleem – Cijfers rond verkeersongevallen van jonge mensen

Globale data

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) schat dat:



1,35 MILJOEN MENSEN
stierven ten gevolge van
verkeersongevallen



Verkeersongevallen tot
50 MILJOEN GEWONDEN
per jaar veroorzaken

Verwondingen door verkeersongevallen zijn:

#8

voornaamste doodsoorzaak
over de hele wereld

#1

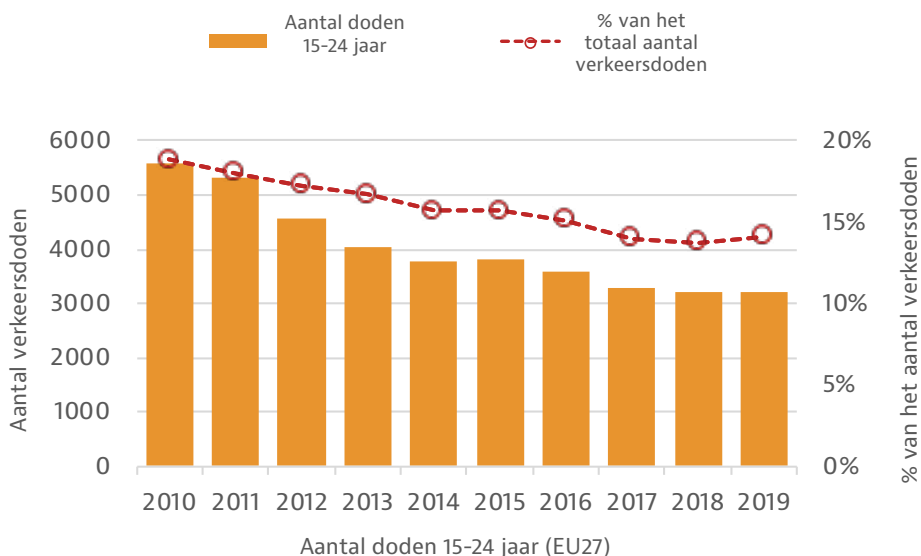
doodsoorzaak voor
kinderen en jongeren van
5 tot 29 jaar²

Cijfers rond verkeersdoden in de Europese Unie (EU27) - 15- 24 jaar³

In 2019 hebben verkeersongevallen ongeveer 22.800 doden veroorzaakt in de Europese Unie. Jongeren tussen 15 en 24 jaar maken 14% uit van dit totaal.

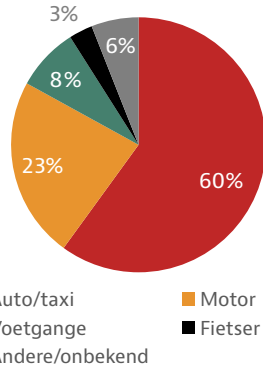
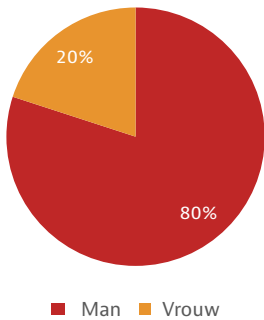
15- tot 24-jarigen hebben een verhoogd risico om te sterven in een verkeersongeval in vergelijking met de rest van de populatie.

Tussen 2010 en 2019 is het aantal verkeersdoden in de leeftijdsgroep 15-24 jaar gezakt van 5585 naar 3221 (-42%). Het percentage van verkeersdoden in die leeftijdscategorie is gezakt van 19% in 2010 naar 14% in 2019.



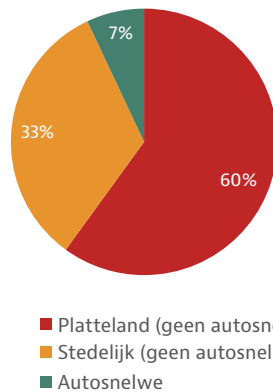
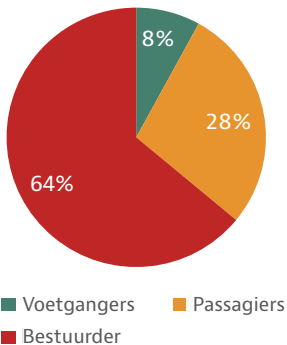
Hoewel er een sterke daling is in het aantal doden bij de leeftijdsgroep 15-24 jaar, kunnen we niet negeren dat het aantal doden nog steeds te hoog is. Dit vraagt om actie.

Aantal doden in de leeftijdsgroep 15-24 2017-2019



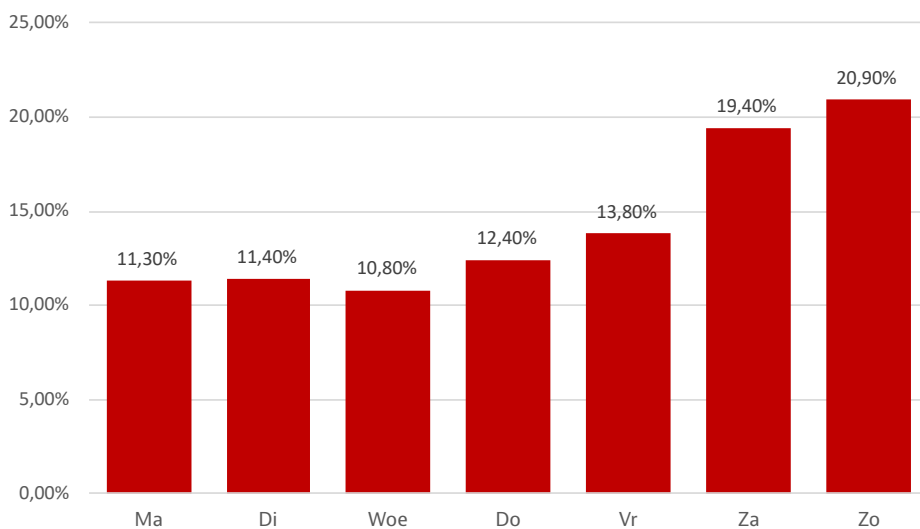
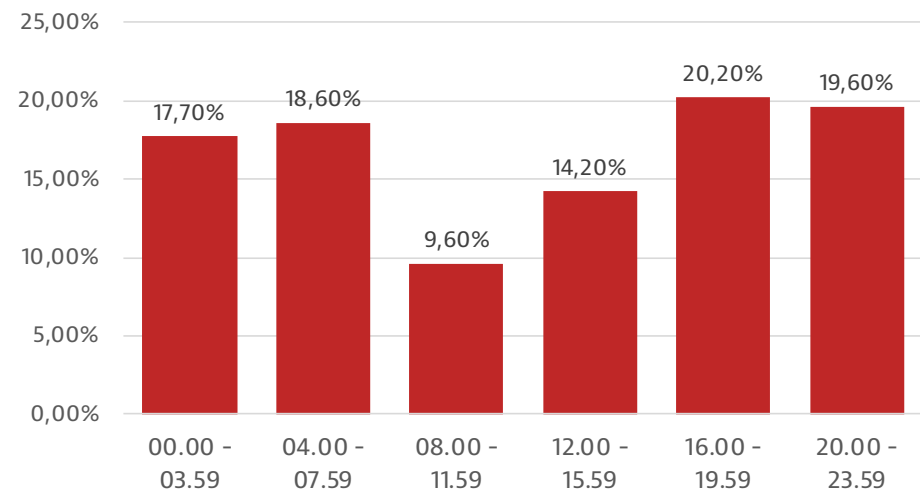
Jonge mannen lopen vier keer meer risico om te sterven in een verkeersongeval dan jonge vrouwen.

De meerderheid van de jonge sterfgevallen gebeuren tijdens het besturen van een wagen, een motor of als voetganger.



Jongeren zijn betrokken bij dodelijke verkeersongevallen als bestuurder, passagier en als voetganger.

De meeste dodelijke verkeersongevallen vinden plaats op plattelandswegen (geen autosnelweg).

15-24 jaar
2019

Het meest aantal doden vallen tussen 8 uur 's avonds en 8u 's morgens en tijdens het weeke.

MIJN NOTITIES

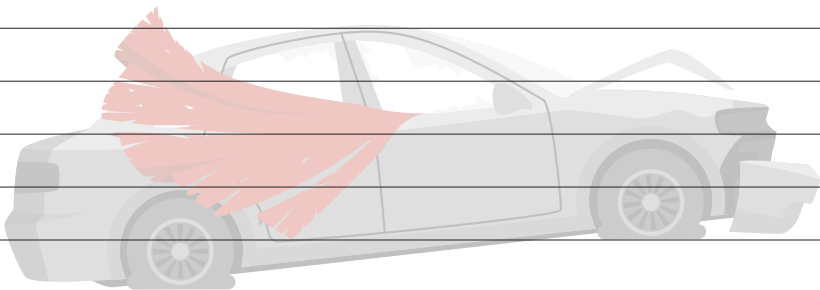
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

MIJN NOTITIES

EEN NUCHTERE
HELD ZORGT
ERVOOR DAT OOK
ALLE VRIENDEN
VEILIG THUIS
KOMEN.

MIJN NOTITIES

ECHE HEDEN
RIJDEN NOOIT
ONDER INVLOED



3

JEUGD EN VERKEERSVEILIGHEID

▼ Waarom zijn jongeren een risicogroep hierin?

De jeugd is een tijd van groeien, nieuwe ervaringen opdoen en sterke emoties ervaren, waarin er gebotst wordt op limieten. Het is ook de periode waarin de meeste mensen starten met autorijden.

Helaas is deze combinatie vooral slecht voor de jonge bestuurders zelf.



Leeftijd, biologische en sociale onvolwassenheid

De hersenen zijn dan nog niet volledig ontwikkeld. Bepaalde onderdelen van het menselijke brein die verantwoordelijk zijn voor het toepassen van informatie, plannen, impulsen onder controle houden en het reguleren van emoties zijn nog in volle ontwikkeling (de frontale en limbische kwab). Dit kan verklaren waarom besluitvorming vaak eerder emotioneel dan rationeel gebeurt.

Het rationele gedeelte van de hersenen is pas volledig ontwikkeld rond de leeftijd van 24 jaar.

Jongeren zijn druk bezig met zichzelf te ontplooien en zelfstandig te worden, weg van de invloeden van hun ouders. Op zo'n moment zijn leeftijdsgenoten steeds belangrijker voor hun. Deze leeftijdsgenoten hebben ook een grote invloed op hun levensstijl en het maken van keuzes. Dit, in combinatie met andere factoren zoals testosteron (bij mannen) en het opzoeken van sensatie, zorgt ervoor dat risico's toenemen.



Gebrek aan ervaring

Autorijden is een complexe taak en praktijkervaring is dan ook belangrijk om dit goed uit te voeren. Hoe we een auto moeten besturen is makkelijk aan te leren, maar het anticiperen op mogelijks gevaarlijke of onverwachte situaties vragen ervaring en oefening. Jonge bestuurders zijn echter nog bezig met het opdoen van die rijervaring.

Een bestuurder heeft meer ervaring wanneer hij een groter aantal verkeerssituaties heeft meegemaakt. Deze ervaring speelt een belangrijke rol bij zowel het verzamelen van informatie, als het verwerken van die informatie en het handelen in de situatie zelf.

Jongeren overschatten vaak hun capaciteiten en onderschatten de risico's.

WIST JE DAT?⁴

De mate waarin iemand een verkeerssituatie kan analyseren en inschatten hangt af van hoeveel ervaring de bestuurder heeft:

Ervaren bestuurders

- ▶ ontwikkelen een beter aangepaste strategie om situaties in te schatten en goed te bekijken
- ▶ verzamelen ook informatie die zich verder weg afspeelt, afhankelijk van hun snelheid.

Jonge bestuurders

- ▶ hebben moeilijkheden met het bekijken van hun reisweg, maar tegelijkertijd ook alle andere informatie rond de omgeving te analyseren
- ▶ begrijpen de betekenis van de visuele indicaties tijdens het autorijden niet en kunnen daarom slechter anticiperen of inschatten hoe een situatie gaat ontplooiën;
- ▶ zien enkel wat er zich op korte afstand afspeelt.



Groepsdruk

Jongeren zijn volop bezig met het ontwikkelen van hun identiteit en voelen een grote nood om erbij te horen en door hun leeftijdsgenoten geaccepteerd te worden. Dit zorgt ervoor dat jongeren zich door hun leeftijdsgenoten sneller zullen laten afleiden tijdens het rijden, wat voor gevaarlijke situaties en het verlies van controle over het stuur kan zorgen.

In vergelijking met volwassenen wordt het gedrag van jongeren vaker negatief beïnvloed door groepsdruk, aangezien zij zich meer laten leiden door de invloed van de groep.

Het risico op een verkeersongeval vergroot naarmate er meer jongeren in de auto zitten, aangezien jonge bestuurders meer vatbaar zijn voor groepsdruk.



Verhinderingen

Alcohol, drugs, afleiding en vermoeidheid beïnvloeden de rijvaardigheden van alle bestuurders, maar nog meer bij jonge bestuurders. Die verhinderingen zijn vooral gevaarlijk wanneer de jonge bestuurder omgaat met andere jongeren, aangezien zij sneller negatief beïnvloed worden door groepsdruk.

Een verminderde rijvaardigheid betekent dat de rijvaardigheid van de bestuurder wordt verhinderd, door alcohol- of drugsconsumptie, afleiding, vermoeidheid...



Drugs

Drugs zijn een natuurlijke of synthetische substantie, die een verandering teweeg kunnen brengen in je gewaarwording, vaardigheden en je individuele gedrag. Daarnaast kan het psychologische en/of fysieke afhankelijkheid veroorzaken.

Drugs hebben een grote impact op rijvaardigheden, zeker wanneer ze gecombineerd worden met alcohol. Zowel het aantal nieuwe, illegale drugs als het druggebruik bij jonge mensen is geleidelijk aan toegenomen in Europa. Rijden onder invloed van drugs vergroot de kans op een ongeval significant.

Bij het rijden onder invloed van drugs hebben beginnende bestuurders 25 keer meer kans op een verkeersongeval met ernstige verwondingen tot gevolg.



Alcohol

Jongeren hebben een lagere tolerantie wanneer het aankomt op alcohol. Daarnaast is hun lichaam alcoholconsumptie niet gewoon. Ze onderschatten daardoor hoeveel alcohol ze in hun bloed hebben, waardoor ze sneller de gevolgen hiervan zullen ondervinden of hun zelfcontrole verliezen.

Autorijden vraagt meer aandacht en focus van jonge mensen in vergelijking met meer ervaren bestuurders. Daardoor verhindert alcohol de rijvaardigheden van jonge bestuurders nog meer dan bij oudere bestuurders.

WIST JE DAT?⁵

- ▶ Alcohol werkt verdovend. Dit zorgt ervoor dat de activiteit in de hersenen wordt vertraagd.
- ▶ Alcohol heeft verschillende effecten. Zo laat het onder andere hersenendopamine vrij, een neurotransmitter die wordt geassocieerd met plezier en voldoening.
- ▶ Alcoholgebruik is een significante risicofactor voor het krijgen van dementie.



Vermoeidheid

Vermoeidheid veroorzaakt veel ongevallen. Het is namelijk een tijdelijke staat die al onze vaardigheden aantast; een natuurlijke begrenzing door ons lichaam. Daardoor worden onze rijvaardigheden verslechterd, waaronder een tragere reactiesnelheid, geen concentratie of registratie van stimuli, een slechtere inschatting van afstand en snelheid, en/of een gebrek aan controle over het stuur.

Verschillende factoren kunnen vermoeidheid veroorzaken, zoals hoe lang je al aan het rijden bent, een lange werkdag, slecht of te weinig slapen, stressvolle situaties, hoe vroeg of laat je vertrekt, etc.

De leefwereld van jongeren zorgt ervoor dat ze vaak 's nachts rijden. Daarnaast hebben ze vaak een slaaptekort doordat ze regelmatig genieten van het uitgaansleven. Dit zorgt ervoor dat jongeren meer ongevallen hebben 's nachts en tijdens de vroege uren in het weekend.

WIST JE DAT?

- ▶ Vermoeidheid tijdens het rijden verantwoordelijk is voor 10 tot 20% van de verkeersongevallen.

- ▶ Slaaptekort brengt veranderingen in gedrag met zich mee die gelijk staan aan 0.8g/l alcohol in het bloed.⁶





Afleiding

Afleiding kan worden gedefinieerd als een afwijking in aandacht, weg van de belangrijke taken die moeten worden uitgevoerd om veilig te rijden. Afgeleide bestuurders zijn nog alert, maar hun aandacht is gefocust op andere taken dan rijden.

Activiteiten zoals bellen, sms'en, een GPS bedienen, met een passagier praten, eten en drinken etc. zijn allemaal mogelijke afleidende activiteiten. Deze activiteiten kunnen invloed hebben op de essentiële taken die nodig zijn om veilig te rijden en zorgen voor een verhoogde kans op een ongeval.

WIST JE DAT?

Afgeleide bestuurders:

- ▶ Slingeren vaker, wat wijst op een verminderde controle over het stuur.
- ▶ Hebben een tragere reactiesnelheid.
- ▶ Missen belangrijke informatie over de omgeving.
- ▶ Maken meer fouten tijdens het rijden.⁷



Sms'en

Sms'en is de meest gebruikte manier van niet-persoonlijke communicatie aan het worden, vooral onder jonge mensen. Ook tijdens het rijden worden er steeds meer en meer sms'en gestuurd, wat voor een nieuw probleem zorgt wanneer het gaat over verkeersveiligheid.

Sms'en zorgt voor een cognitieve afleiding tijdens het rijden, maar daarnaast is er ook lange tijd een manuele en visuele afleiding, die het risico op een ongeval alleen maar verhogen.

Aangezien sms'en lezen of versturen een steeds vaker voorkomende bron van afleiding is tijdens het rijden, zeker bij jonge bestuurders, doet dit dus de ongevallencijfers stijgen.⁸

WIST JE DAT?

Als het gaat over afleiding blijkt dat hands-free GSM-gebruik tijdens het rijden geen significante voordelen met zich meebrengt ten opzichte van gewoon GSM-gebruik, omdat beide voor cognitieve afleiding zorgen – het meest gevaarlijke type afleiding – en een van de grootste oorzaken van verkeersongevallen.



Grotere blootstelling aan risicovolle omstandigheden

Naast bovenstaande risico's rijden jongeren vaak ook onder andere risicovolle omstandigheden. Jongeren:

- ▶ Rijden vaak sneller dan oudere bestuurders;
- ▶ Rijden vaak met oudere auto's die minder veilig zijn;
- ▶ Rijden regelmatig rond zonder gordel, zeker wanneer ze op de achterbank zitten;
- ▶ Zijn meer beïnvloedbaar door groepsdruk.

Jongeren rijden vaker onder risicovolle omstandigheden.

MIJN NOTITIES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

MIJN NOTITIES

EEN NUCHTERE
HELD ZORGT
ERVOOR DAT OOK
ALLE VRIENDEN
VEILIG THUIS
KOMEN.

MIJN NOTITIES

ECHE HEDEN
RIJDEN NOOIT
ONDER INVLOED



ALCOHOL

4

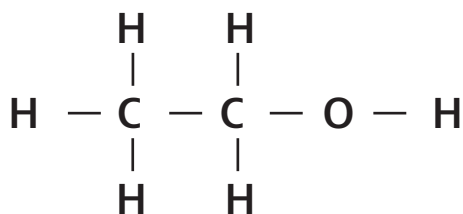
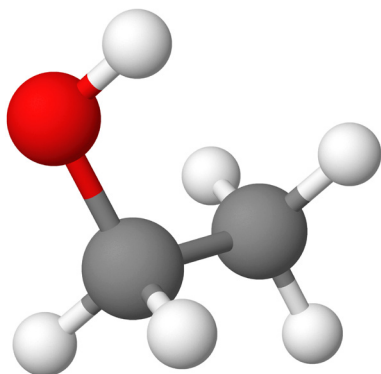
Alcohol is een van de grootste oorzaken bij verkeersongevallen en -doden.

▼ Wat is alcohol?⁹

Alcohol is een drug.

Wanneer we het woord "drugs" horen, denken we vaak niet of niet meteen aan alcohol. Toch is alcohol gevaarlijk en verslavend, net zoals (andere) drugs. De "alcohol" waar we het hier over hebben gaat over alcohol die je terugvindt in bier, wijn, en sterke drank. Het is het ingrediënt dat je dronken maakt.

Het type alcohol in alcoholische dranken is een chemisch element genaamd ethanol (ethyl alcohol).



WIST JE DAT?

Alcohol wordt gegenereerd wanneer gist de suikers in granen, fruit, en groenten fermenteert (afbreken door afwezigheid van zuurstof).

Voorbeeld:

Wijn is gemaakt van de suiker die in druiven zit, bier van de suiker die in gemoute granen zit en wodka van de suiker in aardappelen, bieten, of andere planten.

Sterke drank gaat ook door een proces genaamd distillatie, waarbij een deel van het water wordt verwijderd. Hierdoor blijft er een sterke concentratie aan alcohol en smaak over.

De hoeveelheid alcohol in een drankje wordt bepaald door hoe lang het drankje nog moet fermenteren. Gefermenteerde drank zoals bier en wijn bevatten 2 tot 20% alcohol. Gedistilleerde drank bevat 40 tot 50% alcohol of zelfs meer.



▼ Wat is een eenheid alcohol?

Alcoholische drank bestaat uit verschillende sterktes en maten. Eenheden zijn dan ook een manier om te stellen hoe sterk een drankje is (wat de hoeveelheid pure alcohol in het drankje is).

Eén eenheid is 10ml of 8g pure alcohol.

Hoe ziet 1 eenheid alcohol eruit?

**Standaard glas
4,5% cider**



218 ml

**Standaard glas
13% wijn**



76 ml

**Standaard glas
40% whiskey**



76 ml

**Standaard glas
4% bier**



218 ml

**Standaard glas
4% mixer**



218 ml

10

Het is een algemene misvatting dat je nog 1 of 2 eenheden alcohol kan drinken en veilig kan rijden.

▼ Wat zijn de effecten op ons lichaam?¹¹

▼ Wat gebeurt er wanneer ik alcohol drink?

Alcohol komt de maag binnen via de slokdarm, maar zelfs voor die stap komt er een kleine hoeveelheid alcohol in ons bloed dankzij kleine bloedvaatjes in onze mond en tong.

Als de maag leeg is, zal alcohol sneller naar de ingewanden gaan. Wanneer er geen vast voedsel in de maag of ingewanden zit, komt de alcohol sneller in contact met de darmwand, waardoor alcohol sneller in het bloed terecht komt.

Op een lege maag kan de hoeveelheid alcohol van één drankje in 30 minuten in het bloed terecht komen.

Wanneer er wel eten in onze maag is, zal de alcohol langer in de maag blijven waardoor de enzymen die daar zitten meer tijd krijgen om de alcohol grotendeels af te breken vooraleer het naar de ingewanden gaat. Hierdoor absorbeert de maag het meeste alcohol. Voedsel in onze maag zorgt er dus voor dat het absorberen van alcohol trager gebeurt.

Bij een maag die niet leeg is, kan het absorberen van alcohol tot wel 90 minuten duren.

WIST JE DAT?

Tot 20% van de alcohol via de maag in de bloedbaan komt?

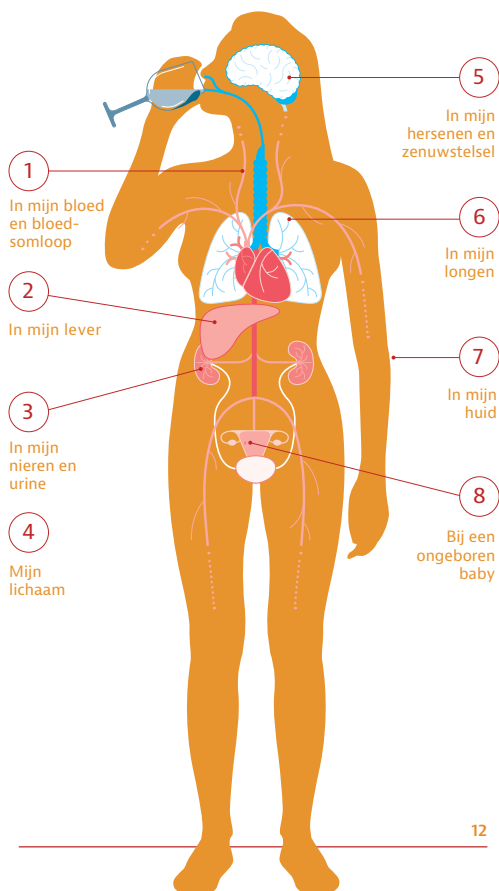
De resterende 75% tot 85% van de alcohol wordt via de dunne darm in het bloed opgenomen.



▼ Wat gebeurt er met alcohol in mijn bloed?

Eenmaal alcohol in het bloed zit, verplaatst het zich snel naar **alle delen van het lichaam**.

Het blijft door het bloed stromen totdat de lever eindelijk de alcohol afgebroken heeft. Na ongeveer 20 minuten bereikt alcohol **de lever**, waar het bloed gefilterd wordt en 80 à 90% van de alcohol wordt afgebroken.



Gemiddeld duurt het 1 à 1,5 uur vooraleer onze lever één standaardglas alcohol verwerkt.

WIST JE DAT?

Met de hulp van enzymen breekt alcohol af in water, carbondioxide en producten die ons lichaam gebruikt om energie te krijgen, zoals calorieën.

Bier licht, 355 ml	103 calorieën
Wodka 47 % alcohol, 45 ml	116 calorieën
Whisky (40 % alcohol, 45 ml)	97 calorieën
Koffielikeur 45 ml	160 calorieën

Onze **nieren** filteren bloed, zorgen voor een balans in vloeistoffen in het lichaam en verwerken afvalstoffen in urine. Wanneer er alcohol in ons lichaam zit, zullen onze nieren harder moeten werken en produceren ze meer urine.

Slechts 10% van de alcohol verdwijnt uit ons lichaam via de urine.

Van zodra alcohol het bloed bereikt, stroomt het snel naar **onze hersenen**. Vanaf dan ondervinden onze hersenen en ons zenuwstelsel de (narcotische) effecten van alcohol.

De effecten van alcohol op onze hersenen kunnen gevoeld worden binnen 5 à 10 minuten na het drinken.

Via de bloedsomloop verdwijnt er een gedeelte van de alcohol via de **longen in de adem**. Tot 8% van de alcohol kan worden uitgeademd. Dit is de alcohol die getest wordt via alcoholtesten via ademanalyse.

Na ongeveer 45 minuten na het drinken van alcohol is de hoeveelheid alcohol in je bloed het hoogst.

WIST JE DAT?

Een kleine hoeveelheid alcohol door de kleine bloedvaten verdwijnt, tot net onder de huid? Ook omgekeerd kan alcohol geabsorbeerd worden via de huid.



▼ Waarom heeft alcohol bij iedereen een ander effect?

Alcohol is geen exacte wetenschap. Vaak wordt er gezegd dat je twee eenheden kan drinken en veilig kan rijden. Dit is echter niet het geval, door een aantal factoren. Stel dat we 20 personen in een ruimte zouden steken en hen allemaal dezelfde soort alcohol zouden geven, met dezelfde hoeveelheid in en ze zouden aan hetzelfde tempo drinken, zal alcohol op ieder van hun toch een ander effect hebben.

Alcohol heeft op elke persoon een ander effect.

Welke factoren kunnen een rol spelen in hoe alcohol iemand beïnvloedt?



Lichaamsbouw

Magere mensen zullen sneller dronken zijn dan mensen die meer wegen of gespierder zijn. Hun lichaam bevat namelijk minder water waardoor alcohol zich door minder lichaamsvocht moet verspreiden.



Gewoonte

Mensen die regelmatig alcohol drinken zullen minder snel dronken zijn dan mensen die zelden tot nooit drinken. Het is wel een misverstand dat ze beter tegen de effecten van alcohol zouden kunnen.



Gender

In theorie zijn vrouwen sneller dronken dan mannen. De gemiddelde vrouw weegt namelijk minder en heeft een kleinere lever, minder spiermassa en minder lichaamsvocht.



Maaltijd

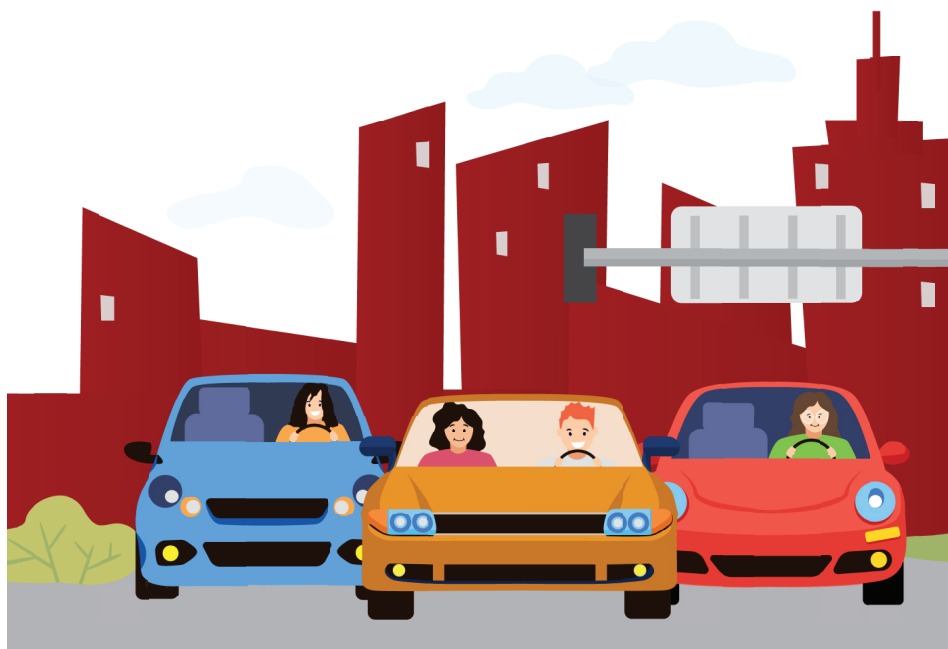
Personen die drinken op een lege maag zullen de effecten van alcohol sneller waarnemen dan zij die tijdens of na hun eten drinken.

Andere factoren

Vermoeidheid, stress en ziekte kunnen de impact van alcohol vergroten.

▼ De kunst van het rijden – Wat doen we terwijl we rijden?

Autorijden is een complexe taak die verschillende handelingen omvat. Terwijl we rijden worden we namelijk geconfronteerd met dynamische, altijd veranderende omstandigheden in de verkeerssituatie (bv. infrastructuur, andere weggebruikers, weersomstandigheden, politiecontroles, etc.). We moeten dan ook op de juiste manier reageren op deze situaties, aan de hand van onze kennis, attitudes en vaardigheden.



Autorijden is een complexe taak die vier stappen omvat: registreren, inschatten, beslissen en actie ondernemen. Deze stappen vinden continu en tegelijkertijd plaats.

De taken die gebeuren tijdens het autorijden.

1 Registeren

Informatie verzamelen van de omgeving, door middel van zintuigen (zien, horen...). Met de verzamelde informatie kunnen we voorspellen wat er zou kunnen gebeuren en aan de hand daarvan een weloverwogen beslissing maken.

2 Inschatten

Door te anticiperen op wat er gaat gebeuren, kan de bestuurder zijn rijgedrag aanpassen.

3 Beslissen

De beslissing van de bestuurder is gebaseerd op kennis, verzamelde informatie, en attitudes.

4 Actie ondernemen

Wat de bestuurder beslist om te doen, wordt uitgedrukt in gedrag. Dit wil zeggen dat de bestuurder zal handelen op basis van hun beslissing.

Elke interne of externe factor die het uitvoeren van eender welke van deze taken belemmert, en die dus een negatieve impact heeft op een van die vier taken, zal het risico op een ongeval verhogen.



Effecten van alcohol op autorijden:

De effecten van alcohol hangen af van de hoeveelheid alcohol die geconsumeerd wordt. Hoe hoger het alcoholgehalte in het bloed, hoe erger de effecten zijn op het autorijden. Alcohol verslechtert de rijvaardigheden op het niveau van de vier taken:

1 Registeren

De psycho-sensorische vaardigheden nemen af, informatie wordt niet goed verzameld, signaaldetectie.

2 Inschatten

Moeilijkheden met het verwerken van data.

3 Beslissen

Moeilijkheden met een beslissing te maken; slechte beslissingen maken (bv. bij het ontwijken van een voertuig); voertuigen inhalen.

4 Actie ondernemen

Langere reactietijd; slechte coördinatie en abrupte bewegingen.



WIST JE DAT?

Jonge bestuurders:

- ▶ Hebben een visuele focus die vooral gericht is op de wagen zelf, en niet zozeer op de rest van de omgeving. Dit wil zeggen dat ze meer gefocust zijn op het besturen van het voertuig in plaats van op de omgeving en wat er zich daar afspeelt.
- ▶ Zijn minder goed in het anticiperen op risico's en detecteren risico's trager en minder betrouwbaar dan ervaren bestuurders.
- ▶ Hebben de neiging om risico's te onderschatten en hun eigen rijvaardigheden met betrekking tot de controle over de auto te overschatten.
- ▶ Zijn minder bekwaam in het uitvoeren van noodmanoeuvres en zijn te zelfverzekerd in hun vaardigheden om fouten recht te zetten. Dit kan zorgen voor een verlies van controle over het stuur. Daarnaast zijn jonge bestuurders ook sneller afgeleid door zaken die niet met rijden te maken hebben.

▼ Wat voor effect heeft alcohol op ons rijden?¹³

Alcohol beïnvloedt de hersenen en andere delen van het zenuwstelsel waardoor de activiteit ervan vertraagt. Dit geldt voor iedereen. Daarom is de combinatie alcohol en rijden gevaarlijk: het vertraagt onze reflexen en onze besluitvorming, terwijl bestuurders niet altijd bewust beseffen dat die effecten er zijn..



Verdeelde aandacht

Wanneer we ons in het verkeer bevinden zijn er veel factoren die onze aandacht vragen. Bij een verdeelde aandacht kan je je concentreren op twee of meerdere taken tegelijkertijd en er een beslissing over maken. Dit kan gaan over dingen die voor ons gebeuren, in de verte of zelfs in de auto.



Waakzaamheid

Waakzaamheid is de staat waarin je aandachtig uitkijkt voor mogelijke gevaren of moeilijkheden. Tijdens het rijden is waakzaamheid onze alertheid die we aan een taak of een voorwerp kunnen geven in het verkeer.



Tracking

Dit gaat over hoe goed we de wagen onder controle hebben en onze positie op de weg kunnen aanhouden, i.e. we zwalpen niet van rechts naar links.



Perceptie

Perceptie is een cognitieve vaardigheid die verwijst naar ons vermogen om informatie te verwerken en betekenis te geven, zij het door zien, horen of aanvoelen. Denk bijvoorbeeld aan een inschattingsvermogen bij mogelijke gevaren en het vermogen om tijd en afstand in te schatten.



Zicht

Visuele functie die wordt aangetast door alcohol zijn oog voor detail, een verminderde gevoeligheid voor contrasten, oogbewegingen en motorische controle over het oog.



Psychomotorische vaardigheden

Deze vaardigheden omvatten het vermogen om je evenwicht te houden en taken uit te voeren en te coördineren.



Reactietijd

Dit is de tijd tussen een voorval en de effectieve reactie van een persoon op dit voorval, als de situatie hierom vraagt.



Slaperigheid

Slaperigheid heeft geen invloed op specifieke vaardigheden, maar meer algemeen. Slaperig rijden naar aanleiding van slaaptekort is een grote oorzaak van verkeersongevallen. Als je dan bedenkt dat ongevallen waar alcohol bij betrokken is vaak 's nachts voorvallen, wanneer bestuurders meer nood hebben aan slaap, snap je al snel dat de effecten van alcohol in combinatie met vermoeidheid kan leiden tot een grotere risicofactor.



Té zelfzeker

Alcohol drinken kan je zelfvertrouwen doen toenemen. Hierdoor ga je je minder geremd voelen en het gevoel hebben dat je onoverwinnelijk bent.

▼ Hoe kunnen we sneller nuchter worden? – Mythes en feiten? ¹⁴

Een snelle zoektocht op het internet brengt ons bij een tiental suggesties om snel te ontnuchteren. Maar welke zijn waar en welke zijn mythes? Welke zijn zelfs gevaarlijk?

Mythes



Koffie drinken

Koffie, net als thee en andere drankjes, bevatten cafeïne. Dit helpt ons lichaam niet om alcohol af te breken. Cafeïne is namelijk een stimulerende stof en het enige effect dat het met zich meebrengt is dat we ons meer alert voelen, wat het deprimerende effect van alcohol tegenwerkt.



Een koude douche nemen

Net zoals koffie drinken kan een koude douche nemen ons tijdelijk meer alert doen voelen, maar het heeft geen impact op onze beperkingen of de hoeveelheid alcohol in ons bloed.



Veel water drinken

Veel water drinken heeft geen effect op de hoeveelheid alcohol in ons bloed. Anderzijds heeft alcohol wel een dehydraterend effect dat kan worden tegengegaan door veel water te drinken. Dit zorgt voor een minder zware kater.



Een frisse neus ophalen

Naar buiten gaan, rijden met je raam open... kort gezegd: een frisse neus ophalen. Dit kan helpen om ons beter te voelen, maar heeft geen effect op de hoeveelheid alcohol in ons bloed of onze beperkingen door alcohol.



Braken

Wanneer we het gevoel van verslechtering krijgen, komt dat door de alcohol in onze bloedstroom. Braken heeft echter geen effect op de hoeveelheid alcohol die al in je bloed zit.



Zweten

Hoewel alcohol je misschien het gevoel geeft dat je de nieuwe Usain Bolt zou kunnen zijn... heeft zweten door sport of een sauna eigenlijk geen- effect



Eten

Een volle maag of een lege maag hebben een verschil qua effecten van alcohol. Drinken tijdens het eten kan helpen de hoeveelheid alcohol die in ons bloed terecht komt, te verkleinen.

Eten doet ons vaak beter voelen omdat het energie geeft aan ons lichaam. Het kan ons doen denken dat we nuchter of alleszins minder dronken zijn, wat kan leiden tot gevaarlijke situaties.



In het gezicht slaan

In je gezicht geslagen worden is niet enkel pijnlijk, maar ook niet effectief. Het kan er kort voor zorgen dat je meer alert bent, maar zal je zeker niet minder dronken maken.

Feit



De enige manier om nuchter te worden is... wachten. Geef je lichaam genoeg tijd om de alcohol te verwerken. Het verwerkingsproces wordt geschat op 0.16g/l per uur. Met een hoge alcoholgraad in je bloed is het mogelijk dat je na het slapen wakker wordt met een te hoog alcoholgehalte, omdat dit proces traag gaat.

WIST JE DAT?

Je kan rond alcoholfeiten een leuke, bewustzijnsactiviteit maken, genaamd "Wat zit er in je drinken?".

Als je wil praten over alcoholeenheden, kan je bijvoorbeeld je groep vragen om een aantal drankjes op te noemen die ze kennen. Hou het simpel en haal er de 3 meest voorkomende drankjes uit: bier, wijn en sterke drank (rum, gin, whiskey...). Vraag hoeveel drankjes zijn denken dat een gemiddeld persoon kan drinken om onder de limiet te blijven. Vaak hebben mensen dit fout. Wil je het actiever maken? Neem er dan bekers bij en vraag hen om een drankje uit te gieten, in de juiste eenheid!



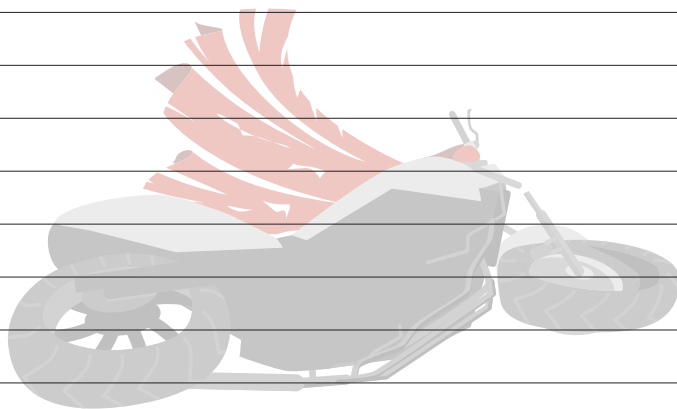
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

MIJN NOTITIES

EEN NUCHTERE
HELD ZORGT
ERVOOR DAT OOK
ALLE VRIENDEN
VEILIG THUIS
KOMEN.

MIJN NOTITIES

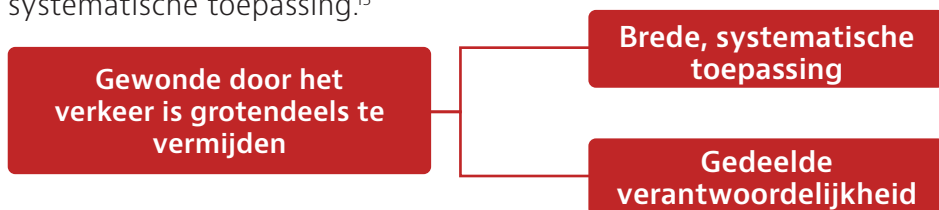
ECHE HEDEN
RIJDEN NOOIT
ONDER INVLOED



HOE PAKKEN WE DE HOGE ONGEVALLENCIJFERS AAN BIJ JONGE MENSEN?

5

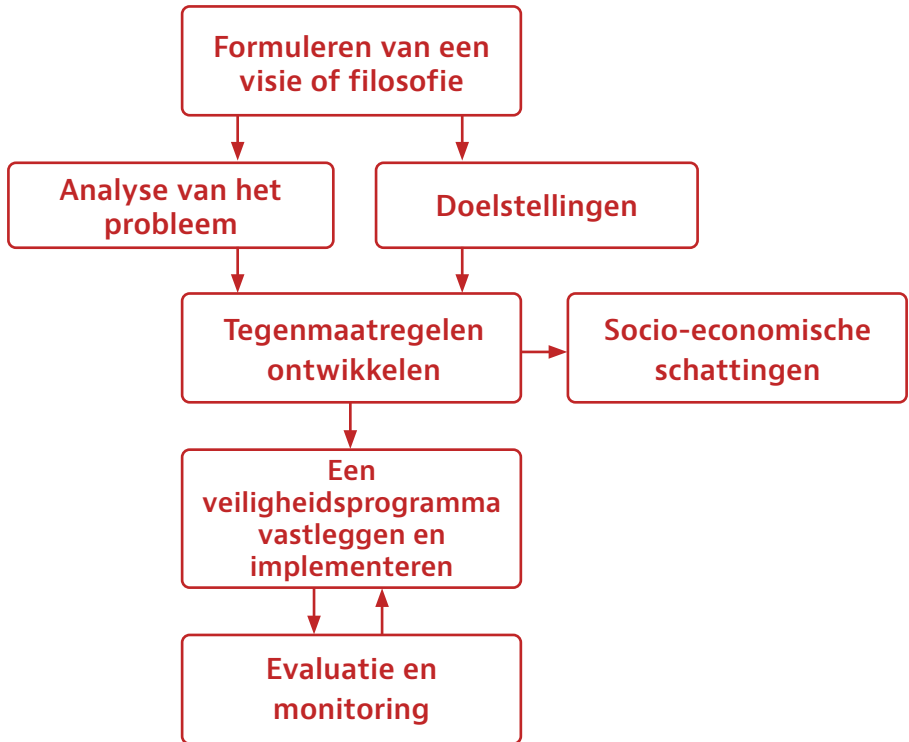
Om het beter te doen op vlak van verkeersveiligheid hebben we nood aan een goede handhaving van de verkeersveiligheid. Er is ook een nood om systematisch de belangrijke risicofactoren aan te halen en bewezen maatregelen breder toe te passen. Hierdoor ontstaat er een combinatie van gedeelde verantwoordelijkheid en een brede, systematische toepassing.¹⁵



De landen die het best presteren volgen gelijkaardige concepten en benaderingen qua verkeersveiligheid. Deze benaderingen delen:

- ▶ **Een visie**, een gewenste richting in veiligheidsontwikkelingen, waardoor het aantal doden en zwaargewonden gehalveerd worden;
- ▶ **Goed gedefinieerde, kwantitatieve doelen**, die gesteld zijn na grondige analyses en met behulp van kennis rond de problematiek en de situatie. Deze kennis gaat over cijfers rond ongevallen en slachtoffers, data rond blootstelling aan risico's in het verkeer, proces en systeem indicatoren en indicatoren die aantonen hoe goed er gepresteerd wordt qua verkeersveiligheid;
- ▶ **Bewezen tegenmaatregelen** die gebaseerd zijn op wetenschappelijk onderzoek en bevindingen, rekening houdend met economische en sociale factoren van dat land;

- Een **systeem om de prestatie van het systeem rond het verkeer te monitoren en in te schatten**. Het succes van de geïmplementeerde maatregelen wordt bepaald door belangrijke prestatie-indicatoren, vaststellingen en evaluaties.



▼ Algemene maatregelen¹⁶

Verkeersveiligheidsproblemen kunnen niet worden opgelost met één maatregel, maar vragen om een combinatie van maatregelen zodat alle mogelijke problemen kunnen verdwijnen.

Alle weggebruikers (bestuurders, passagiers en voetgangers), waar ook jonge mensen bij horen, kunnen voordeel halen uit algemene verkeersveiligheidsmaatregelen, die de infrastructuur, voertuigen, het gedrag van weggebruikers of de opvolging na een ongeval behandelen.

Voorbeelden van algemene verkeersveiligheidsmaatregelen:



Goede planning, organisatie en beheer van het verkeerssysteem.



Veilige infrastructuur, van hoge kwaliteit, die goed ontworpen en onderhouden is.



Lage snelheid (30km/u) in woonwijken.



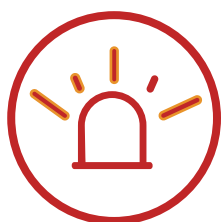
Voertuigen uitgerust met werkzame veiligheidsmaatregelen (bv. intelligente snelheidsassistentie, automatische noodrem, alcoholslot).



Goed ontworpen en geïmplementeerde opleidingen en trainingsprogramma's (bv. verkeerslessen op scholen, goede rijschoolopleidingen, rehabilitatie van verkeersovertreders, campagnes).



Werkzame en efficiënte wetgeving en handhaving die veiligheid promoten (bv. leeftijd waarop het rijbewijs kan gehaald worden, verplichting van de gordel, snelheidscontroles via camera's, GSM-gebruik verbieden tijdens het rijden).



Snelle, gepaste en goed-gecoördineerde noodgevallehulp (bv. een korte tijd tussen aankomst bij het ongeval en het ziekenhuis, alle middelen voor handen) dragen bij tot betere resultaten op vlak van verkeersveiligheid.



Andere maatregelen die niet rechtstreeks gelinkt zijn aan verkeersveiligheid kunnen ook bijdragen aan een beter verkeer door mobiliteitsmogelijkheden te beïnvloeden en risico's te verkleinen. Denk bijvoorbeeld aan promotie en beschikbaarheid van openbaar vervoer en zorgen dat dit betaalbaar is.

Maatregelen rond verkeersveiligheid

Weggebruikers

- Opleidingen & training
- Wetgeving
- Handhaving & beloning

Infrastructuur

- Inrichting van de weg
- Constructie van de weg
- Onderhoud

Voertuig

- Actieve veiligheid
- Passieve veiligheid
- E-veiligheid

Organisatie

- Plannen
- Financieren
- Onder controle houden

Hulpdiensten

- Alert zijn
- Hulp bieden

▼ Specifieke maatregelen om jongeren te beschermen

Specifieke maatregelen worden ingevoerd om het risico van een dodelijk verkeersongeval te verkleinen bij jongeren.



Opleiding

Verschillende studies wijzen uit dat attitudes rond veiligheid op jonge leeftijd ontstaan. Jonge personen hebben ook ervaringen als weggebruikers en zijn beïnvloed door de rijstijl van hun ouders en het gedrag van andere bestuurders. Daarnaast kunnen educatieve verkeersveiligheidsprogramma's op school ook een cultuur van veilig verkeer promoten en helpen ze mee in het ontwikkelen van de juiste attitudes en gedragingen rond veiligheid.

Al vanaf jonge leeftijd vormen we onze attitudes rond een veilig verkeer.



Oefenen voor en het behalen van het rijbewijs

Om de risicofactoren (zie supra) aan te pakken, moet er een minimumleeftijd worden vastgelegd voor het behalen van het rijbewijs. Het systeem van het gediplomeerd rijbewijs laat beginnende bestuurders toe om rijervaring op te doen vooraleer ze alleen het verkeer in gaan, zonder al te veel risico's.

Vaakst voorkomende drie stadia bij een gediplomeerd rijbewijs:

- 1 **Het behalen van je theoretisch rijbewijs.**
- 2 **Een voorlopig, tijdelijk rijbewijs (rijden onder toezicht van een begeleider, nultolerantie voor alcohol en drugs, niet of beperkt 's nachts rijden, beperkingen voor het aantal passagiers in de wagen...).**
- 3 **Het behalen van je rijbewijs.**

Het oefenproces bestaat best uit het oefenen van gevaarherkenning en de bewustwording van hun eigen beperkingen en de risico's die autorijden met zich meebrengt. Het oefenproces en het examen moeten testen of de bestuurders de kennis, attitudes, gedragingen en vaardigheden bezitten om op een veilige manier te rijden.



Nultolerantie voor alcohol

Sommige maatregelen zoals bij een gediplomeerd rijbewijs en voorlopige rijbewijzen bepalen dat beginnende bestuurders maar maximaal 0 tot 0.2 promille mogen hebben. Dit is lager dan voor ervaren bestuurders (0.5 promille). De wetgeving rond deze maatregelen zorgt voor strenge gevolgen en/of een verlies van punten bij landen met een puntensysteem wanneer er een overtreding plaatsvindt.

De rijvaardigheid van jongeren wordt harder beïnvloed door alcohol dan de rijvaardigheid van meer ervaren bestuurders.



Beperkingen bij het rijden tijdens de avond of nacht

Beperkingen op het rijden tijdens de avond of nacht worden opgelegd omdat dit het risico op zware ongevallen verkleint.

Jongeren zijn overmatig aanwezig in de statistieken over ongevallen die 's avonds of 's nachts plaatsvinden.



Leeftijdsgenoten als passagiers

Beperkingen rond het aantal passagiers van ongeveer dezelfde leeftijd tijdens de eerste jaren van het rijbewijs kunnen ook dienen als preventieve maatregel.

Het gedrag van jongeren wordt sterk beïnvloed door hun leeftijdsgenoten. Daarom verhoogt de aanwezigheid van leeftijdsgenoten en passagiers in de auto het risico op een ongeval.

▼ Specifieke maatregelen om rijden onder invloed aan te pakken

Zoals eerder vermeld moet een verkeersveiligheidsprobleem, zoals rijden onder invloed, aangepakt worden door een combinatie van maatregelen, gebaseerd op een breed geïmplementeerd systeem en een gedeelde verantwoordelijkheid.



Voorbeelden van maatregelen rond rijden onder invloed:



De beschikbaarheid van alcohol beperken door de prijs te verhogen en het aantal verkooppunten te beperken.



De minimumleeftijd voor alcohol verhogen.



Beleid dat ervoor zorgt dat alcohol en rijden gescheiden blijft, zoals alcoholsloten of een systeem met een BOB



Het ontwikkelen en introduceren van:

- ▶ Verkeerseducatie rond alcohol in scholen en tijdens de rijlessen,
- ▶ Programma's om bestuurders te rehabiliteren na een overtreding om recidivisme te vermijden,
- ▶ Verkeersveiligheidscampagnes voor bewustwording rond de gevaren van rijden onder invloed.



Wetgeving en handhaving die:

- ▶ Legale limieten bevat (0.2 of 0.5 promille)
 - ▶ Op regelmatige basis alcoholcontroles verzekert
- ▶ Boetes en straffen uitdeelt aan personen die boven de wettelijke limiet zitten

MIJN NOTITIES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

MIJN NOTITIES

EEN NUCHTERE
HELD ZORGT
ERVOOR DAT OOK
ALLE VRIENDEN
VEILIG THUIS
KOMEN.

MIJN NOTITIES



**ECHE HEDEN
RIJDEN NOOI
ONDER INVLOED**

6

JEUGDWERK EN HUN ROL IN PREVENTIE

▼ Wat is jeugdwerk? ¹⁷

Jeugdwerk erkent dat er ongelijkheden bestaan in de maatschappij en willen bewustzijn creëren bij jongeren over de maatschappij en hoe zij zich hierin moeten voortbewegen.

Jeugdwerk betreft jongeren op een vrijwillige basis en begint bij de problemen en aspecten die voor hun interessant zijn of hun zorgen baren. Jeugdwerk levert dan ook een unieke bijdrage aan preventie op verschillende niveaus en spreekt jongeren aan op een indirecte en directe manier.

Jeugdwerk heeft drie essentiële componenten:

- ▶ **Jongeren kiezen er zelf voor om deel te nemen.**
- ▶ **Het werk vindt plaats daar waar jongeren zich bevinden.**
- ▶ **Jeugdwerk erkent dat jongeren en jeugdwerkers partners zijn in een leerproces.**

Het omvat meestal een grote variëteit aan activiteiten van sociale, culturele, educatieve, omgevingsgerichte en/of politieke aard, door en voor jongeren. Deze activiteiten kunnen ook gaan over sportactiviteiten, activiteiten in de vrije tijd of diensten die verleend worden aan de jongeren zelf.

Jeugdwerk wordt uitgevoerd door zowel betaalde als vrijwillige jeugdwerkers en is gebaseerd op niet-formele en informele leerprocessen, die gefocust zijn op jongeren en vrijwillige participatie.

Het hoofddoel is jongeren te motiveren en ondersteunen om hun eigen constructieve pad te vinden of na te jagen in het leven. Hierdoor draagt jeugdwerk dus bij aan hun persoonlijke en sociale ontwikkeling en aan de maatschappij in zijn geheel.

Jeugdwerk wordt op verschillende manieren georganiseerd (door organisaties geleid door jongeren, jeugdorganisaties, informele groepen of door publieke diensten gericht op jongeren). De uitwerking ervan gebeurt ook in verschillende vormen en omstandigheden (bv. open toegang, groepsgericht, programmagericht, onafhankelijk). Daarnaast wordt het vormgegeven op zowel lokaal, als regionaal, als nationaal en Europees niveau.

Meest voorkomende vormen van jeugdwerk	
Jeugthuizen	Jeugdkampen
Jongerenprojecten	Jongereninformatie
Onafhankelijk jeugdwerk	Jongerenorganisaties
Informele jongerengroepen	Jongerenbewegingen

Het is belangrijk om op te merken dat de verschillende vormen van jeugdwerk, in lijn met de definitie van jeugdwerk, uitgevoerd en/of geleid kunnen worden door verschillende entiteiten (gemeentes, non-profit, etc.) en plaats kunnen vinden in verschillende locaties (jeugthuizen, scholen, kerken, etc.).

Daarnaast is het belangrijk te beseffen dat dit de meest voorkomende vormen van jeugdwerk zijn, maar dat dit kan verschillen van land tot land of zelfs lokaal, waar er andere (sub)vormen van jeugdwerk aanwezig kunnen zijn, die ook onder de definitie vallen die hierboven werd uiteengezet.

▼ JEUGDWERKERS – wat is de rol van jeugdwerkers en hoe kan die geïmplementeerd worden in preventieactiviteiten?

Dankzij preventiewerk denken jongeren na over risico's, maken ze doordachte beslissingen en nemen ze de controle. Maar nog belangrijker zorgt het ervoor dat jongeren zelfzeker, weerbaar en optimistisch de toekomst ingaan.

Partnerschap met jongeren



Partnerschappen met jongeren opbouwen is een fundamenteel onderdeel van jeugdwerk, maar ook in preventiewerk.

Werken met partnerschappen in preventie kan gaan over sessies en programma's uitdenken samen met jongeren. Op die manier kan jeugdwerk omvatten waar jongeren om geven en in geïnteresseerd zijn. Jeugdwerk heeft daardoor vaak een grotere impact!

Leeftijdsgenoten als opvoeders



Soms is de boodschap overbrengen via beroepskrachten niet genoeg en kan de invloed van leeftijdsgenoten een positief effect hebben, ook bij het voorkomen van rijden onder invloed.

Leeftijdsgenoten als opvoeders zorgen er niet enkel voor dat de boodschap rond preventie goed aankomt, maar leren zelf ook veel uit hun leidersrol. Zij kunnen bovendien helpen met preventiewerk op scholen, op straat, in jeugthuizen.

Ondersteuning geven om verandering te bekomen

Als dronken rijden een probleem is en jongeren zijn gepassioneerd om dit aan te pakken, dan moeten we hen hierin ondersteunen om zo belangrijke figuren in de maatschappij te beïnvloeden (bv. politici).



Jeugdwerkers moeten jongeren aanmoedigen om een jeugddialog aan te gaan met spilfiguren in de maatschappij (bv. politici), zodat zij daar alternatieve oplossingen kunnen aanbieden voor rijden onder invloed.

Benadruk de rol van alle jongeren

Wanneer er gebruik wordt gemaakt van een gerichte aanpak bij preventiewerk, kan dat ervoor zorgen dat veel jongeren waar je mee werkt uitgesloten worden.



Elke jongere kan een rol spelen als actieve toeschouwer door zich uit te spreken wanneer iemand onder invloed wil rijden.

Wees een volwassene die te vertrouwen is

Wanneer jongeren een volwassene in hun leven hebben die ze kunnen vertrouwen, kan dit jongeren hun weerbaarheid versterken en leidt dit vaak tot positieve levenskeuzes.



De rol opnemen van een volwassene die te vertrouwen is, kan een groot verschil maken in het leven van een jongere.

▼ JEUGDCENTRA – wat is de rol van jeugdcentra in verkeersveiligheidsactiviteiten in lokale gemeenschappen?

Jeugdcentra zijn ontmoetingsplaatsen, maar ook goede plaatsen om jeugdacties op te starten, de noden, problemen en verlangens van leidende actoren te leren kennen maar ook die van de jongeren zelf. Het zijn de plaatsen waar de stem van de jongeren kan gelden.

Een jeugdcentrum is een georganiseerde functionele ruimte voor jongeren (15-29 jaar), waar er programma's plaatsvinden die jongeren ondersteunen, hun vrije tijd kwalitatief in te vullen en een beter leven voor hun te creëren in de maatschappij.

Een jeugdcentrum is een jeugdwerkinstelling, die werkt vanuit de principes van open jeugdwerk, waar alle jongeren welkom zijn. Het kan een jeugdwerkorganisatie zijn en een middelencentrum die diensten en activiteiten aanbieden, aangepast aan de noden van de lokale jeugd.

Het basisdoel van een jeugdcentrum is:

- ▶ Informele socialisatie en inclusie van georganiseerde en niet-georganiseerde jongeren in lokale, regionale en internationale omgevingen bij preventieve, non-formele, educatieve, vrijwillige, culturele en andere activiteiten,
- ▶ Verschillende ondersteunende initiatieven in gang zetten en een veilige omgeving bieden voor preventiewerk.

In de meeste gevallen stopt jeugdwerk niet bij jeugdcentra, zeker niet bij preventiewerk. Daarom wordt preventiewerk vaak gedaan op straat, in scholen of op plaatsen waar jongeren samenkomen.

Naast de implementatie van projecten en programma's hebben jeugdcentra nog andere functies, zoals preventie, informatieverstrekking, educatie en ontwikkeling.



MIJN NOTITIES

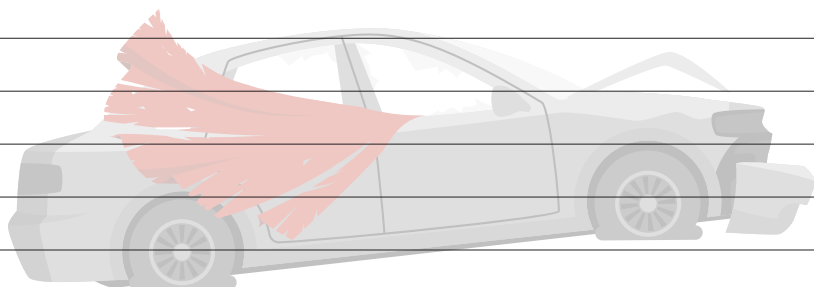
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

MIJN NOTITIES

EEN NUCHTERE
HELD ZORGT
ERVOOR DAT OOK
ALLE VRIENDEN
VEILIG THUIS
KOMEN.

MIJN NOTITIES

ECHE HEDEN
RIJDEN NOOIT
ONDER INVLOED



VERKEERSVEILIGHEID, JEUGDWERK EN GESTRUCTUREERDE DIALOOG

7

Verkeersveiligheid kan met verschillende methodes en vormen van jeugdwerk worden aangepakt. In deze handleiding focussen we ons op “Gestructureerde dialoog” en “EU-Jongerendialoog” en hoe die te gebruiken in een lokale omgeving.

▼ “Gestructureerde dialoog” of “EU-Jongerendialoog”?

Gestructureerde dialoog, nu EU-Jongerendialoog genaamd, is de dialoog met jongeren en jeugdorganisaties, waar zowel beleids- als beslissingsmakers betrokken worden, maar ook experts, wetenschappers en andere maatschappelijk-relevante actoren. De dialoog dient als forum waar er continue gezamenlijke reflectie en raadpleging over prioriteiten kan plaatsvinden en waar ook de implementatie en navolging van Europese coöperatie rond jeugd gebeurt.

Jongerendialoog bouwt verder op verwezenlijkingen van dialoogprocessen uit het verleden (gestructureerde dialoog), met als doel nog meer beslissingsmakers, professionelen en jongeren te betrekken. In het bijzonder wordt er aandacht gegeven aan de inclusie van jongeren met minder kansen bij beslissingsmakingsprocessen en de implementatie van de Jongerenstrategie van de Europese Unie. Dialoog verzekert jongeren dat ze betere toegang hebben tot betrouwbare informatie, dat hun bekwaamheid om informatie kritisch te analyseren ondersteund wordt, dat hun competenties worden versterkt en dat ze zich kunnen mengen in een participatieve en constructieve dialoog.

Het is een instrument waarbij jongeren actief kunnen deel uitmaken van het beslissingsmakingsproces en hun aanbevelingen en maatregelen die ze belangrijk vinden, kunnen formuleren. Aan de hand van dit dialoog krijgen jongeren, dankzij actieve participatie in de maatschappij en een systeem van representatieve democratie, de kans om direct in dialoog te gaan met zij die verantwoordelijk zijn voor het beleid voor jongeren en daarmee dus een stem te krijgen in de ontwikkeling van lokaal en nationaal jongerenbeleid.

Jongerendialoog gebeurt op drie verschillende niveaus:

- Europees
- Nationaal
- Jongerenorganisaties

WIST JE DAT?

De specifieke doelstellingen van het EU-Jongerendialoog, zoals vastgelegd in de EU Youth Strategy 2019 – 2027, zijn om:

- a. de participatie van jongeren in het democratische leven in Europa aan te moedigen.
- b. gelijke participatie te promoten tussen jonge vrouwen en jonge mannen.
- c. verschillende stemmen te includeren en openheid te verzekeren naar alle jongeren om een bijdrage te kunnen leveren aan beleidsvorming .
- d. positieve verandering in jeugdbeleid te brengen op lokaal, regionaal, nationaal en Europees niveau ring .
- e. de burgerschapscompetenties van jongeren en het bijhorigheidsgevoel in de maatschappij en de Europese Unie te versterken.

Jongerendialoog plannen en faciliteren

In de eerste stap van het planningsproces is het handig om je visie en missie vorm te geven. Onderwerpen, doelen, en verwachtingen moeten hier worden vastgelegd. In jeugdwerk is het wel belangrijk om toch ook flexibel en ambitieus te blijven, maar ook de doelen en visie voor ogen te houden.

a) Planning:

1. Verduidelijk je onderwerp, doelen en verwachtingen.

2. Praktische zaken vastleggen:

- ▶ datum en tijd
- ▶ locatie
- ▶ projectteam en -leider
- ▶ een gedetailleerd tijdsschema uitwerken – zo worden op voorhand mogelijke problemen duidelijk. Daarom is het belangrijk om een tijdsframe voor de activiteit, de methodes en de verantwoordelijkheden van het team en de participanten te specificeren.

3. De hand reiken en contact zoeken met relevante personen:

- ▶ Je doelgroep moet mensen omvatten die door het onderwerp worden getroffen en mensen die het probleem kunnen helpen verbeteren.
- ▶ Kies de juiste beslissingsmakers en professionals – voor het onderwerp verkeersveiligheid is dat bv. gezondheidswerkers, politie, brandweer, lokale en nationale politici etc.
- ▶ Brief de beslissingsmakers over je project, activiteiten en doelstellingen.

- ▶ Belangrijk om te onthouden is dat de dialoog respectvol moet zijn, zodat er een positieve relatie kan ontstaan tussen jongeren en de politieke vertegenwoordigers. Zo kan er een positieve impact gecreëerd worden op het niveau van beleid rond de rol van jongeren in de democratie.



DENK NA OVER...

Welke beslissingsmakers en professionals in jouw lokale of nationale omgeving die je kan betrekken in de gestructureerde dialoog met jongeren over het onderwerp verkeersveiligheid en dronken rijden bij jongeren.

Waar vinden we...	Lokaal	Nationaal
Beslissingsmakers	▶ Gemeentehuizen (burgemeester etc.) ▶ School (leerkrachten) ▶ Jeugdhuizen en jongerenorganisaties (jeugdwerkers)	▶ Het ministerie dat de bevoegdheid rond verkeersveiligheid heeft ▶ Het ministerie dat de bevoegdheid rond gezondheid heeft
Professionelen	▶ Gezondheidscentra, ziekenhuis (dokter, paramedici) ▶ Brandweer ▶ Politie) ▶ School (sociaal werker)	▶ Verkeersveiligheidsagentschap

BELANGRIJK!



Er zijn verschillen van land tot land tussen het nationale en lokale niveau, over hoe beslissingsmakers werken. Daarom moet je je goed informeren om de best passende beslissingsmakers te contacteren voor de gestructureerde dialoog.

b) Faciliteren:

1. Creëer een goede omgeving:

- ▶ Vooraleer participanten nieuwe ideeën bedenken, is het nodig om even na te denken over het onderwerp en vragen die eraan gerelateerd zijn. Het is ook belangrijk dat participanten hun eigen standpunt kunnen vormen ten opzichte van het onderwerp.
- ▶ De dialoog zelf moet een positieve ervaring zijn. Daarom zijn respect, luisteren naar elkaar en een evenwichtige dialoog essentieel.

2. Geef de participanten een overzicht:

- ▶ Zorg dat de participanten weten wie jij bent, wat je doet en waar je naartoe wilt met de activiteit.
- ▶ Stel de verschillende groepen participanten samen, zoals de jongeren, de beslissingsmakers en de vertegenwoordigers van de jeugdorganisaties of andere relevante professionelen. Zorg dat het gemeenschappelijke doel van de activiteit duidelijk is.

3. Bied genoeg kansen tot dialoog en participatie aan:

- ▶ Of je nu top-down of bottom-up werkt, hoe meer mogelijkheden tot dialoog en participatie, hoe meer mensen je zal bereiken en hoe meer mensen zullen participeren.
- ▶ Kies doordacht een methode die past bij de plannen, de doelgroep, het onderwerp etc.
- ▶ Methodes moeten zo gekozen worden dat participanten uit verschillende situaties en met verschillende achtergronden allemaal evenveel kunnen bijdragen.

c) Uitvoering:

METHODES VOOR STRUCTURELE DIALOOG TUSSEN JONGEREN EN BESLISSINGSMAKERS OVER DE ONDERWERPEN VERKEERSVEILIGHEID, RIJDEN ONDER INVLOED EN ALCOHOLMISBRUIK BIJ JONGEREN IN EEN LOKALE SETTING



DENK NA OVER...

Volgende vragen binnen de methodes die je kiest.

Dronken rijden bij jongeren

- ▶ Wat kunnen **jongeren zelf** doen om niet te rijden onder invloed of mee te rijden met een dronken bestuurder?
- ▶ Wat kunnen **beslissingsmakers** doen?
- ▶ **Wie** kan nog meehelpen? (ouders, jeugdwerkers...)?

Alcohol consumptie bij jongeren

- ▶ Wat kunnen **jongeren zelf** doen om alcoholgebruik te verminderen?
- ▶ Wat kunnen **beslissingsmakers** doen?
- ▶ **Wie** kan nog meehelpen? (ouders, jeugdwerkers...)?



BELANGRIJK!

Link het onderwerp aan specifieke problemen en uitdagingen in je lokale omgeving. Op die manier wordt de voorgestelde oplossing concreter.

Naam van de methode	Hoe werkt het?
Wereld-café	Deelnemers denken na over de uitdagingen en problemen die bij het onderwerp horen en schrijven ze op op post-it's. In de volgende fase worden de participanten verdeeld in groepen en denken ze na over mogelijke oplossingen en ideeën over hoe ze die uitdagingen en problemen kunnen aanpakken. Daarna stellen deelnemers de uitdagingen en de mogelijke oplossingen voor aan de hele groep.
Ronde tafel	Leg op voorhand de specifieke onderwerpen vast die besproken moeten worden. Het is wel goed om de deelnemers op voorhand de hoofdvragen van de ronde tafel mee te geven, zodat ze zich al kunnen voorbereiden. Moedig alle deelnemers aan om zelf (bijkomende) vragen te stellen en te participeren in het debat.
Open discussie	Bereid een aantal algemene onderwerpen voor die behandeld moeten worden, maar laat ruimte voor een open, spontane conversatie. Er wordt een onderwerp aan de deelnemers gegeven, waarover zij hun gedachten en visie kunnen delen. In een open discussie krijgt iedereen de kans om te spreken.

c) Opvolging, verspreiding en uitvoering van de resultaten

- ▶ Geef erkenning aan de persoonlijke ontwikkelingen en het leerproces van jongeren die deel hebben genomen aan je activiteit (certificaat of een aanbevelingsbrief).
- ▶ Zelfreflectie en evaluatie met alle participanten en je team zijn belangrijk.
- ▶ Denk na of je een follow-up project wil organiseren na je eerste ervaring. Betrek bewust een aantal participanten (die al in de planning staan) om een tweede project of activiteit op te zetten, gebaseerd op de resultaten en probeer een nieuw project uit met hun. Bekijk of er nog andere leermomenten of activiteiten zijn waarmee je verder kan na het project.
- ▶ **Documenteer de resultaten van je project: dit kan zowel zichtbare als onzichtbare resultaten zijn (verslag, leerpunten, conclusies, nieuwe methodes etc.).**
- ▶ **Denk op voorhand na over hoe je de resultaten van je project kan gebruiken en kan aanpassen aan de noden, zodat het gemakkelijker wordt om ze te gebruiken.**
- ▶ Ontwikkel een strategie om de "buitenwereld" te tonen wat voor goed werk je aan het doen bent – wie wil je graag informeren, hoe informeer je hen het best, via welke kanalen kan je hen bereiken en wat is de beste manier om een impact te hebben op hun.
- ▶ Deel foto's en video's.
- ▶ Bied begeleiding en training aan jongeren aan die meer actief willen worden in je organisatie.
- ▶ **Doe aan belangenbehartiging en betrek participanten – deel je resultaten, suggesties en ideeën van de dialoog en rapporteer aan de beslissingsmakers. Zoek met hen een manier om samen te werken.**



DENK NA OM...

Een document te creëren met de hoofdconclusies van je gestructureerde dialoog.

Het is goed om het volgende in je document te zetten:

- ▶ **Introductie/achtergrond** (hoe het document tot stand kwam, de beschrijving van je gestructureerde dialoog, wie er betrokken was).
- ▶ **De huidige hoofdconclusies.**
- ▶ **Indien mogelijk: voorzie een follow-up plan** (wat zijn de volgende stappen om de conclusies te implementeren? Wie is er verantwoordelijk?).



BELANGRIJK:

Zelfs wanneer er geen akkoord is rond de conclusie, is het een succes. Het betekent enkel dat er meer dialoog en samenwerking nodig is tussen de betrokken partijen.

VOORBEELD VAN EEN AGENDA VOOR GESTRUCTUREERDE DIALOOG TUSSEN JONGEREN EN BESLISSINGSMAKERS over het onderwerp verkeersveiligheid, rijden onder invloed en alcoholgebruik bij jongeren op lokaal niveau

9:00 – 9.30	Aankomst en registratie van de deelnemers
INTRODUCTIE	
9.30 – 9.45	Welkomspeeches: ▶ Burgemeester van de gemeente ▶ Vertegenwoordiger van het jeugdcentrum of een andere organisatie die betrokken zijn bij het event
PROJECT/EVENT PRESENTATIE	
9.45 – 10.05	Project/event coördinator
RONDE TAFEL MET PROFESSIONELEN	
10:05 – 10:30	Gasten: ▶ Vertegenwoordiger van het Nationale Instituut voor Volksgezondheid ▶ Vertegenwoordiger van het Nationale Verkeersveiligheidsagentschap ▶ Vertegenwoordiger van het lokale politiebureau ▶ Vertegenwoordiger van de lokale brandweer Discussie over trends bij alcoholconsumptie, verkeersveiligheid en dronken rijden bij jongeren op nationaal en lokaal niveau.
PERSOONLIJK VERHAAL VAN SLACHTOFFER VAN AUTO-ONGEVAL	
10:30 – 11:00	Verkeersslachtoffer in een rolstoel
11:00 – 11:30	Pauze

UITDAGINGEN DEFINIËREN

11:30 – 11:45

Sneeuwbal methode, uitdagingen vastleggen:

- ▶ **Verkeersveiligheid en dronken rijden bij jongeren**
- ▶ **Schadelijk alcoholgebruik bij jongeren**

Jongeren definiëren de uitdagingen over deze onderwerpen in hun lokale omgeving.

GROEPSWERK

11:45 – 12:30

De open café methode

Oplossingen zoeken voor de uitdagingen: jongeren, jeugdwerkers, vertegenwoordigers van een beroep en de lokale gemeenschap worden verdeeld in gemengde groepen. Elke groep geeft hun input over een mogelijke oplossing voor de vooropgestelde uitdagingen.

12:30 – 12:45

Afwerking van het werk, voorbereiding van de voorstellen

12.45 – 13.00

Pauze

PRESENTATIE VAN DE VOORSTELLEN

13:00 – 13:30

Presentatie van de voorstellen tot verbetering van de verkeersveiligheid, dronken rijden en alcoholconsumptie bij jongeren in de lokale gemeenschap.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

MIJN NOTITIES

EEN NUCHTERE
HELD ZORGT
ERVOOR DAT OOK
ALLE VRIENDEN
VEILIG THUIS
KOMEN.

MIJN NOTITIES

ECHE HEDEN
RIJDEN NOOIT
ONDER INVLOED





BE A HERO PROJECT

BE A HERO is een internationaal Erasmus+ project, dat zes jongeren- en verkeersveiligheidsorganisaties van drie Europese landen samenbracht:

- ▶ Zavod VOZIM, Youth Network MaMa (Slovenië),
- ▶ Responsible Young Drivers, TOP-25 EUROPE (België),
- ▶ Associação Educativa Nacional de Inclusão e Inovação nas Escolas, Prevenção Rodoviária Portuguesa (Portugal).

We zagen de kans om verkeersveiligheid te introduceren bij jeugdwerkers en de jeugdsector en op die manier de betrekking van jeugdwerkers en jongeren aan te moedigen wanneer het gaat over het implementeren van verkeersveiligheidsactiviteiten in de lokale gemeenschap.

Een van de belangrijkste resultaten van het project BE A HERO, is deze handleiding. Voor de grondslag in het praktische gedeelte van de handleiding, steunen we op Zavod VOZIM's "Heroes drive in pajamas", een initiatief om rijden onder invloed van alcohol en alcoholmisbruik bij jongeren in een lokale omgeving te vermijden. Dit initiatief viel al in de prijzen.

Met het BE A HERO project wensen we jongerenorganisaties en jeugdwerkers te versterken om activiteiten te kunnen organiseren rond het verminderen van alcohol-gerelateerd rijden en alcoholgebruik bij jongeren en om bewustzijn te creëren rond deze onderwerpen in hun lokale omgeving.

Onze focus lag bij één specifieke activiteit van het initiatief “Heroes drive in pajamas”, **namelijk de discussie tussen jongeren en lokale beslissingsmakers om verkeersveiligheid op lokaal niveau aan te pakken (oftewel Jongerendialoog).**

Deze vorm van gestructureerde dialoog als startpunt voor het ontwikkelen van verschillende methodologieën kan je vinden in het praktische gedeelte van deze handleiding. Deze methodologieën voor Jongerendialoog zijn ontwikkeld en getest op verschillende nationale en lokale niveaus.



Razprava “Heroji furajo v pižamah” Discussie voor “Heroes drive in pajamas”

Het initiatief “Heroes drive in pajamas” werd internationaal bekroond door experts van het European Road Safety Charter, aangestuurd door de Europese Commissie.



Het initiatief "Heroes drive in pajamas" gebruikt een holistische benadering om verkeersveiligheid bij jongeren op regionaal/lokaal niveau aan te kaarten, met een speciale focus op het rijden onder invloed van alcohol en alcoholmisbruik.

NATIONALE MEDIA CAMPAGNE + LOKALE MEDIA



Het implementatiemodel van "Heroes drive in pajamas" – een holistische benadering in de lokale gemeenschap.

MIJN NOTITIES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



BIBLIOGRAFIE

¹ Global status report on road safety 2018. Geneva: World Health Organization; 2018. Licence: CC BYNC-SA 3.0 IGO

² Global status report on road safety 2018. Geneva: World Health Organization; 2018. Licence: CC BYNC-SA 3.0 IGO

³ European Commission (2022) Annual statistical report on road safety in the EU, 2021. European Road Safety Observatory. Brussels, European Commission, Directorate General for Transport.

European Commission (2021) Facts and Figures Young people. European Road Safety Observatory. Brussels, European Commission, Directorate General for Transport.

⁴ (Neboit, 1978)

⁵ <https://www.healthline.com/health/facts-about-alcohol#facts>

⁶ (DaCoTA, 2012)

(INML, 2012)

⁷ (Lee et al., 2008)

(SWOV, 2013a).

⁸ (Newport, 2014)

(NHTSA, 2015)

(Olson et al, 2009).

⁹ <https://www.health.gov.au/health-topics/alcohol/about-alcohol/what-is-alcohol>

<https://www.alcohol.org.nz/alcohol-its-effects/about-alcohol/what-is-alcohol>

<https://www.drinkaware.co.uk/alcohol-facts/alcoholic-drinks-units/alcohols-ingredients-chemicals-and-manufacture/>

<https://www.drugfreeworld.org/drugfacts/alcohol.html>

¹⁰ <https://www.drinkaware.co.uk/>

¹¹ <https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/how-human-body->

[processes-alcohol](#)

<https://www.alcohol.org.nz/alcohol-its-effects/about-alcohol/what-happens-when-you-drink-alcohol>

<https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000886.htm>

¹² <https://www.alcohol.org.nz/alcohol-its-effects/about-alcohol/what-happens-when-you-drink-alcohol>

¹³ <https://www.tac.vic.gov.au/road-safety/statistics/summaries/drink-driving-statistics/effects-of-alcohol>

<https://etsc.eu/blood-alcohol-content-bac-drink-driving-limits-across-europe/>

¹⁴ <https://www.alcoholproblemsandsolutions.org/how-can-i-sober-up-fast/>

¹⁵ European Road Safety Observatory (2006) Road Safety Management, retrieved January, 20, 2007 from www.erso.eu

European Road Safety Observatory (2006) Road Safety Management, retrieved January, 20, 2007 from www.erso.eu

¹⁶ Categorization of road safety measures. Source: BAST (2003)

¹⁷ https://ec.europa.eu/youth/policy/implementation/work_en

MIJN NOTITIES

[illegible]

MIJN NOTITIES

EEN NUCHTERE
HELD ZORGT
ERVOOR DAT OOK
ALLE VRIENDEN
VEILIG THUIS
KOMEN.

MIJN NOTITIES



**ECHE HEDEN
RIJDEN NOOI
ONDER INVLOED**



Mede gefinancierd door het
programma Erasmus+
van de Europese Unie

Dit project wordt gesteund door de Europese Commissie. De inhoud van deze publicatie omvat de standpunten van de auteur. Het Nationaal Agentschap en de Europese Commissie zijn niet verantwoordelijk voor enig gebruik van informatie dat zich hierin bevindt.

ECHE TE HELDEN RIJDEN NOOIT ONDER INVLOED

