

Inleiding

Beste deelnemer aan de Lichte Educatieve Maatregel Alcohol en Verkeer (LEMA),

De LEMA is een cursus over de risico's van alcoholgebruik in het verkeer. De cursus bestaat uit twee cursusdagen (halve dagen). Je wisselt ervaringen uit met andere deelnemers en gaat actief aan de slag met opdrachten, zowel tijdens de cursus als thuis. In deze map vind je informatie over deze opdrachten.

De training wordt gegeven door een trainer met jarenlange ervaring met het geven van informatie over alcoholgebruik, onder andere in combinatie met deelname aan het verkeer. De trainer neemt ten aanzien van het CBR een onafhankelijke positie in. Dat betekent dat er geen persoonlijke informatie wordt doorgegeven aan het CBR. Alleen in het geval van een contra-indicatie (iemand hoort niet in de LEMA te zitten) of wanneer iemand zich niet aan de regels houdt, wordt dat door de trainer doorgegeven aan het CBR. Het CBR kijkt dan wat de gevolgen hiervan zijn.

De regels voor cursusdeelname:

- Op tijd bij alle cursusonderdelen aanwezig zijn;
- Alle onderdelen van de cursus volgen;
- Actief en opbouwend aan de cursus deelnemen;
- Niet onder invloed van alcohol of drugs zijn tijdens de cursus.

Een leerzame cursus toegewenst!



Inhoud

Opdrachten tijdens trainingsdag 1	6
Thuisopdrachten na trainingsdag 1	11
Opdrachten tijdens trainingsdag 2	12
Infobladen	14



Achtergrondinformatie - waarom de LEMA?

Rijden onder invloed is een van de meest voorkomende verkeersmisdrijven. Alcoholgebruik in het verkeer heeft enkele honderden doden en duizenden gewonden per jaar tot gevolg. Jaarlijks worden ongeveer 30.000 mensen door de rechter veroordeeld voor het rijden onder invloed van alcohol. Een deel daarvan krijgt te maken met de verplichting om een LEMA te volgen.

Persoonlijke factoren zoals stress, vermoeidheid, agressie, onoplettendheid en zeker ook alcohol, drugs en medicijnen kunnen een bestuurder in een situatie brengen met noodlottige gevolgen. Daarom is in de afgelopen jaren de aandacht steeds meer uitgegaan naar het gedrag en de mentaliteit van de bestuurder. 'Je houden aan de verkeersregels' is niet meer genoeg, zo blijkt uit de praktijk. De verkeerssituatie is steeds ingewikkelder geworden en bestuurders worden geacht hun voertuig goed te kunnen bedienen, oplettend te zijn en inzicht te hebben in de verkeerssituatie. Deze vaardigheden gaan sterk achteruit door het gebruik van alcohol.

De redenen voor rijden onder invloed zijn heel verschillend. Voor een enkeling was het eenmalig. Voor anderen gaat het om een gewoonte die er langzaam is ingeslopen en daardoor moeilijk af te leren. Vaak blijkt dat iemand herhaaldelijk met teveel alcohol op aan het verkeer heeft deelgenomen voordat hij of zij aangehouden wordt.

Volgens de Nederlandse wet is rijden onder invloed een misdrijf. Daarom kan de aanhouding strafrechtelijke gevolgen hebben zoals een geldboete, een rijontzegging of zelfs een gevangenisstraf. Naast dit strafrechtelijk traject bestaat ook de mededelingenprocedure. Dit is een bestuursrechtelijke procedure in het belang van de verkeersveiligheid. Deze procedure wordt uitgevoerd door het CBR. In jouw geval betekent dat het volgen van een cursus, de Lichte Educatieve Maatregel Alcohol en verkeer (LEMA).

De LEMA is niet bedoeld als strafmaatregel maar als ondersteuning bij het maken van een betere keuze in het gebruik van alcohol in combinatie met deelname aan het verkeer. Een keuze die verantwoord is voor jezelf en voor anderen.

Na het deelnemen aan de Lichte Educatieve Maatregel Alcohol en Verkeer bestuur ik geen voertuig meer nadat ik meer dan de wettelijke limiet alcohol heb gedronken

Opdracht 1 - Wat vind je belangrijk?
Inleiding – kennismaking

Naam gesprekspartner: _____

- In totaal heb je 35 minuten voor deze opdracht. Let goed op de tijd en zorg dat jullie beiden aan bod komen.
- Start met het stellen van wat kennismakingsvragen aan elkaar (zie voorbeeldvragen hieronder). Neem hiervoor per persoon maar een paar minuten de tijd.
- Na zo'n 5 minuten start één van de twee interviewers met het stellen van de themavragen. Probeer alle thema's aan bod te laten komen. Na een kwartier wisselen jullie van beurt.
- Het is niet noodzakelijk om elke vraag afzonderlijk te beantwoorden. Probeer per thema tot tenminste twee uitspraken te komen, maar het mogen er ook meer zijn.
- De interviewer stelt vragen en luistert zoveel mogelijk. Hij vraagt eventueel door en blijft in de rol van interviewer. De interviewer geeft geen commentaar of kritiek en noteert de antwoorden in de deelnemersmap van de geïnterviewde.
- Denk niet te lang na over formuleringen. Er zijn geen goede of slechte antwoorden. Probeer zoveel mogelijk in je eigen woorden een zin te formuleren.

Voorbeeldvragen voor kennismaking

- Hoe oud ben je?
- Hoe woon je (alleen, samen met partner, bij ouders)?
- Heb je kinderen?
- Wat doe je in het dagelijkse leven (werk/hobby's)?
- Hoe lang heb je al een rijbewijs?
- Heb je een eigen auto/motor? Waarmee rijd je?
- Promillage bij aanhouding?

Ruimte voor aantekeningen n.a.v. kennismaking:

Opdracht 1 - Wat vind je belangrijk? (vervolg)
Thema 1 – rijden en rijbewijs

1. Wat betekent (auto/motor)rijden en je rijbewijs voor jou in je dagelijkse leven (werk, hobby, familie, vrienden)?

2. Hoe belangrijk is je rijbewijs voor jou op een schaal van 1 (onbelangrijk) tot 10 (belangrijk)?

3. Geef ook aan waarom je dit cijfer geeft

Voorbeelden van
antwoorden

- Zonder auto/motor/bromfiets kan ik niet, want ...
- Mijn rijbewijs geeft me vrijheid; daar ben ik erg aan gehecht
- Ik zet geen stap buiten de deur zonder auto/motor/bromfiets
- Ik vind het belangrijk mijn eigen weg te kunnen gaan zonder afhankelijk te zijn van anderen
- Voor mij is auto/motorrijden gewoon een middel om van A naar B te gaan
- Ik vind auto/motorrijden prettig; je bent helemaal op jezelf en hebt zelf het stuur in handen
- Ik kan me gedragen zoals ik wil in mijn auto
- Ik vind het comfort en gemak van de auto heel belangrijk
- Ik kan goed rijden; het geeft mij een goed gevoel alles onder controle te hebben
- Ik mag graag indruk maken op anderen met mijn auto/motor
- Ik vind het heerlijk om in mijn auto te rijden; ik ben van alle gemakken voorzien: ik kan naar mijn eigen muziek luisteren, bellen zonder dat anderen meeluisteren etc.

Opdracht 1 - Wat vind je belangrijk? (vervolg)

Thema 2 – drinken van alcohol

1. Wat betekent het drinken van alcohol voor jou in je leven?

2. In welke situaties of gelegenheden ben je gewend alcohol te drinken (waar, met wie, e.d.)?

3. Hoe belangrijk zijn deze gelegenheden of momenten voor jou?

Voorbeelden van antwoorden

- Drinken is voor mij gezelligheid en onder de mensen zijn
- Drinken is voor mij geen probleem; dat heb ik goed in de hand
- Ik drink altijd met...
- De kroeg in met mijn vrienden; dat is voor mij heel belangrijk
- De vrijdagmiddag borrel met mijn collega's mis ik nooit
- Drinken is voor mij even een ontspannen moment (bijvoorbeeld thuis na het werk)
- Alcohol is gewoon lekker; het maakt me rustig
- Drank hoort erbij als ik met mijn vrienden/collega's ben
- Na het werk drink ik altijd wat met collega's; dat is voor mij heel belangrijk
- Ik drink als ik me slecht voel
- Ik maak me wel eens zorgen over de gevolgen van drank in mijn leven op de volgende gebieden:
 - werk
 - relatie
 - seksualiteit
 - gezondheid
 - opvoeding van mijn kinderen

Opdracht 1 - Wat vind je belangrijk? (vervolg)

Thema 3 – rijden onder invloed en de aanhouding

1. Wist je, toen je ging rijden, dat je teveel op had?

2. Wat was de reden om te gaan rijden, die specifieke keer dat je aangehouden bent?

3. Heb je een moment gedacht, 'het is niet verstandig om nu te gaan rijden'?

4. Wat betekent het voor jou om aangehouden te zijn en naar de LEMA te moeten?

5. Wat vindt jouw directe omgeving hiervan?

6. Wat zijn voor jou de gevolgen van de aanhouding (financieel, werk, privé)?

Voorbeelden van antwoorden

- Het heeft tot nu toe nooit tot problemen geleid, dus waarom niet?
- Ik was nu eenmaal met de auto/motor/bromfiets en dan laat ik 'm niet staan
- Door mijn werk is het heel gewoon om wat te drinken en daarna nog te moeten rijden
- Mijn vriend(in) vindt het absoluut stom wat ik heb gedaan
- Mijn vriend(in)/vrouw zegt haar boeltje te pakken als ik nog een keer onder invloed rijd
- Het is wel zo gemakkelijk; hoe kom ik anders bij...
- Ik wil mijn vrienden in de kroeg nog wel kunnen zien
- Ik kan een aangeboden drankje niet afwijzen
- Ik vind het gezellig om lekker mee te drinken; ik ga niet op een droogje staan
- Bij mij zijn de remmen versleten; als ik eenmaal begin kan ik moeilijk stoppen
- Ik schaam me voor... dat ik betrapt ben en naar die cursus moet
- Ik baal als een stekker; het kost me handenvol geld en tijd en waarvoor eigenlijk
- ik rijd niet anders met alcohol op; daar heeft toch niemand last van
- Als mijn werkgever hier achter komt heb ik een heel groot probleem
- Dat ik ben betrapt is gewoon domme pech; ik zit het wel uit
- Zonder die aanhouding was het een keer helemaal misgegaan met mij

Opdracht 2

Voor- en nadelenbalans

In tweetallen

De centrale vraag is nu: welke voor- en nadelen kunnen we bedenken voor rijden onder invloed, en voor nuchter rijden (of je laten rijden)? Rijden onder invloed kan bijvoorbeeld als voordeel hebben dat je een taxi uitspaart, en als nadeel dat je jezelf en anderen in gevaar brengt. En welke voordelen en nadelen heeft nuchter rijden? Probeer voor elke optie zoveel mogelijk voor- en nadelen te bedenken.

In totaal heb je 15 minuten voor deze opdracht. Let goed op de tijd en zorg dat jullie beiden aan bod komen.

Thuisopdracht

Nadat met de hele cursusgroep alle voor- en nadelen zijn besproken maak je de voor- en nadelenbalans voor jezelf af. Neem dit formulier mee naar huis en noteer thuis welke voor- en nadelen nog meer voor jou persoonlijk gelden. Wat daarbij belangrijk is, is om dit met iemand in je omgeving te bespreken. Iedereen heeft wel iemand met wie hij belangrijke of moeilijke dingen kan bespreken. Wie is dit voor jou? Schrijf hieronder eerst de naam op van deze persoon.

Naam andere persoon: _____

Kijk thuis samen met de andere persoon naar de voor- en/of nadelen. Laat deze persoon aangeven welke voor- en/of nadelen hij/zij zelf ervaart bij jouw rijden onder invloed. Vul daarna samen de voor- en nadelenbalans zo compleet mogelijk in.

Opdracht 2
Voor- en nadelenbalans (vervolg)

	rijden onder invloed		nuchter rijden (of laten rijden)	
	voordelen	nadelen	nadelen	voordelen
voor mij				
voor de ander				

Opdracht 3

Hoe wil je verder?

- In totaal heb je 20 minuten voor deze opdracht. Let goed op de tijd en zorg dat jullie beiden aan bod komen.
- De interviewer luistert zoveel mogelijk, vraagt eventueel door en blijft in de rol van interviewer.
- De interviewer geeft geen commentaar of kritiek en noteert de antwoorden op het blad van de geïnterviewde.
- Probeer zoveel mogelijk in je eigen woorden een zin te formuleren; een zin bij voorkeur in de 'ik' vorm.
- Neem het interview bij elkaar in etappes af:
 - eerst vragenset bij elkaar afnemen;
 - daarna vult ieder voor zichzelf de linialen in zonder commentaar van de ander;
 - vervolgens beiden tot een uitspraak komen.

1. Als je alles op een rijtje zet en bedenkt hoe je verder wilt, welke conclusie trek je dan voor jezelf over rijden onder invloed? Wat is je besluit?

2. Hoe belangrijk vindt jouw sociale omgeving het dat je niet meer onder invloed van alcohol rijdt?

3. Wat kan je doen om ervoor te zorgen dat je plannen of voornemens uitkomen? Hoe ga je het aanpakken?

4. Welke situaties zouden voor jou een risico kunnen zijn om toch te rijden onder invloed van alcohol? Hoe ga je dat aanpakken?

Opdracht 3

Hoe wil je verder? (vervolg)

De belangenlijnaal

Hoe belangrijk is het voor je om niet meer onder invloed te rijden?

Waar zou je jezelf een plaats geven op een schaal van 1 tot en met 10, waarbij 0 betekent 'volkomen onbelangrijk' en 10 'buitengewoon belangrijk'?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

De vertrouwenlijnaal

En stel dat je zou besluiten om niet meer onder invloed te rijden, hoeveel vertrouwen heb je er dan in dat het je zou lukken?

Waar zou je jezelf een plaats geven op dezelfde schaal van 1 tot en met 10, waarbij 0 betekent 'helemaal geen vertrouwen' en 10 'buitengewoon veel vertrouwen'?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Hoe wil je verder?

Bedenk een uitspraak die voor jou goed uitdrukt hoe jij wel of niet meer, verder wilt met rijden onder invloed en waarvan je het gevoel hebt dat je dit ook waar kan maken? Doe dat kort en krachtig, als een soort 'tegeltjeswijsheid'.

Voorbeelden van uitspraken

- Ik ga mijn plezier niet verpesten door weer dronken achter het stuur te stappen
- Alcohol achter het stuur, bloed aan de muur

Infoblad 1

Wat is alcohol?

Er zijn verschillende soorten drank. Die kunnen we in drie groepen indelen: bier, wijn, en sterke drank. Dat laatste noemen we ook wel gedistilleerde drank. De hoeveelheid alcohol in deze soorten drank verschilt: als we van elke soort dezelfde hoeveelheid nemen, bv. een hoeveelheid van 100 ml, zit er in bier 5 % alcohol, in wijn ongeveer 12 % en in sterke drank tussen de 20 % en 40 %. Om de hoeveelheid alcohol die je per glas binnenkrijgt gelijk te houden, kennen we in Nederland het standaardglas. Dat betekent dat de grootte van het glas zo wordt bepaald dat de hoeveelheid alcohol steeds hetzelfde is. Bier bevat een lager percentage alcohol, maar wordt in grotere hoeveelheden geschonken dan jenever, dat een veel hoger percentage alcohol bevat maar in een veel kleiner glas zit.

Alcohol komt via de slokdarm, de maag en de darmen in het bloed terecht. De hoeveelheid alcohol die zich in het bloed bevindt, wordt uitgedrukt in bloedalcoholgehalte (BAG). Dit is het aantal milligram alcohol per milliliter bloed en wordt uitgedrukt in een promillage. Als er wordt gesproken over 0,5 promille betekent dit dat het bloedalcoholgehalte 0,5 milligram alcohol per milliliter bloed is. Een andere term die vaak wordt gebruikt is $\mu\text{G/l}$. Dit staat voor de concentratie alcohol (in microgram) per liter uitgeademde lucht. Het BAG wordt bepaald aan de hand van een bloedtest, terwijl de $\mu\text{G/l}$ wordt bepaald door ademanalyse (blaastest).

Het aantal drankjes dat je gedronken hebt, bepaalt het BAG. Maar bij het drinken van dezelfde hoeveelheden alcohol, kunnen twee personen toch verschillende BAG's hebben. Het BAG is namelijk van veel meer factoren afhankelijk, onder andere:

- Lichaamsgewicht
- Verdeling vet/spierweefsel (spierweefsel bevat meer vocht, waardoor de alcohol meer verdund in het bloed terecht komt)
- Snelheid van drinken
- Snelheid waarmee de alcohol zich verspreidt over het lichaam.

Infoblad 2

Wat doet alcohol met de hersenen?

Zelfs kleine hoeveelheden alcohol kunnen een grote invloed hebben op het denken en het doen. Denk daarbij aan reactiesnelheid, waakzaamheid, stemming, concentratievermogen en motorische controle (de manier waarop je bepaalde handelingen uitvoert; bijvoorbeeld sturen en schakelen). Het eerst wordt het bewuste denken en doen aangetast; pas later volgen aspecten van de taakuitvoering die meer automatisch gaan. Zo kun je bijvoorbeeld als je weinig gedronken hebt al moeite hebben om je sleutels te vinden, omdat dit een bewust zoekproces is. Het openen van de deur is juist geautomatiseerd dus dat zal pas slechter gaan als je meer hebt gedronken.

Onder invloed van alcohol vallen allerlei remmingen weg, niet alleen sociale remmingen maar ook andere remmingen. Dat is niet alleen het geval bij zware drinkers of alcoholverslaafden, maar ook bij mensen die soms drinken. Daarbij kunnen zelfs kleine hoeveelheden alcohol al invloed hebben.

Belangrijk is te weten dat zelfs kleine hoeveelheden alcohol duidelijke invloeden hebben op bijvoorbeeld beslissen, leren van fouten, controle op gedrag etc. Dit is niet alleen zo bij mensen die veel drinken, maar ook bij mensen die slechts kleine hoeveelheden alcohol drinken.

Alcohol werkt in op drie gebieden in de hersenen:

- Als eerste op de hersenschors of grote hersenen, die zorgen voor de (sociale) remmingen (de sociale remmingen zorgen ervoor dat je bepaalde dingen wel zou willen doen, maar niet doet omdat je weet dat het niet hoort of niet gewenst is);
- Als tweede op de kleine hersenen of cerebellum, waar de beweging van de spieren wordt geregeld;
- Tenslotte op de hersenstam, die verantwoordelijk is voor belangrijke levensfuncties zoals ademhaling en bloedsomloop.

Kleine hoeveelheden alcohol (vanaf 0,2 promille) zorgen voor veranderingen in stemming en gedrag: je wordt wat losser en vrolijker, je durft meer risico te nemen en je gedraagt je vrijer in sociale situaties. Na ongeveer 2 a 3 glazen (0,5 promille) word je langzamer in het reageren en wordt het moeilijker om situaties goed te beoordelen.

Na ongeveer 4 a 5 glazen (1,0 promille) wordt de spierbeheersing en spiercoördinatie aangetast. Je gaat onzeker lopen en gaat gedrag vertonen dat je mogelijk ongepast zou vinden in nuchtere toestand. Nog grotere hoeveelheden alcohol leiden tot een groot aantal problemen, variërend van zwalkend lopen, overgeven en black-outs, (vanaf ongeveer 10 glazen) tot verlies van spraak en ongevoeligheid voor pijn (ongeveer 15-20 glazen).

Infoblad 3

Hoe wordt alcohol afgebroken?

Alcohol wordt vooral afgebroken door enzymen die zich in de lever bevinden. Eerst wordt de alcohol omgezet in een giftige stof. Vervolgens wordt dit in verschillende stappen omgezet in water en koolzuur. Dit zijn stoffen die voor het lichaam heel gewoon zijn.

Een klein deel van de enzymen die alcohol afbreken zit in de maag. Bij mannen zijn er in de maag meer afbraak-enzymen aanwezig dan bij vrouwen. Dit is ook een reden waarom vrouwen (bij hetzelfde gewicht en als ze hetzelfde gedronken hebben als mannen) toch een hoger BAG kunnen hebben dan mannen. Daarnaast is het zo dat alcohol zich over het 'waterige' deel van het lichaam verdeelt. Spieren bevatten veel water. Omdat vrouwen gemiddeld minder spiermassa hebben dan mannen, kan alcohol zich bij hen over een kleiner gedeelte van het lichaam verdelen.

Getrainde drinkers breken alcohol sneller af. Zij hebben een extra afbraaksysteem ontwikkeld, namelijk het MEOS-systeem (Microsomaal Ethanol Oxidering Systeem). Het MEOS-systeem gaat bij deze getrainde drinkers werken vanaf een promillage van 0,25 ‰.

De lever is in principe prima in staat om alcohol (en andere giftige stoffen zoals medicijnen) af te breken. Dit kan de lever echter maar in beperkte mate en in beperkt tempo. De afbraaktijd voor een standaardglas alcohol is voor een gemiddelde man ongeveer 1,5 uur. Hierbij moet nog rekening gehouden worden met de extra tijd die het kost voordat de eerste alcohol de lever bereikt heeft, dit ligt tussen een half uur tot een uur. Voor een gemiddelde vrouw geldt ongeveer 2 uur afbraaktijd voor een standaardglas alcohol. Ook hier komt nog een half uur tot een uur tijd extra bij voordat de alcohol de lever bereikt en de lever kan starten met de afbraak ervan. Als je meer gedronken hebt gaat het afbreken langzamer, omdat de lever niet snel genoeg enzymen aanmaakt om de alcohol af te breken. De afbraaksnelheid kan niet worden beïnvloed door bijvoorbeeld sporten, koffie drinken, een frisse neus halen, een douche nemen. De lever doet steeds op hetzelfde tempo haar werk. Dit betekent ook dat iemand die tot diep in de nacht heeft doorgedronken, de volgende ochtend waarschijnlijk nog onder invloed van alcohol zal zijn. Dit noemen we restalcohol. Ook dan kan het BAG nog ruim boven 0,5 promille voor ervaren bestuurders en 0,2 promille voor beginnend bestuurders liggen en daar moet je dus rekening mee houden als je de volgende dag iets wilt gaan doen waarvoor je de auto, motor of bromfiets nodig hebt.

Infoblad 4

Hoe beïnvloedt alcohol de rijtaak?

Tijdens het deelnemen aan het verkeer ben je continu met allerlei verschillende dingen bezig: dingen zien en opmerken, voorspellen wat er gaat gebeuren, evalueren wat er is gebeurd, beslissen wat je gaat doen, en het feitelijke handelen. Elk van deze processen wordt beïnvloed door alcohol, vanwege de uitwerking die alcohol heeft op de hersenen. Als je rijdt en gedronken hebt merk je eigenlijk niet dat het uitvoeren van deze taken minder goed gaat. Dat komt ook doordat je, als je gedronken hebt, het gevoel kan hebben dat je alles juist beter doet. De combinatie van taken die minder goed gaan, en de verkeerde inschatting van hoe ze gaan, is erg gevaarlijk.

Zien en opmerken

Het proces van zien en opmerken wordt op verschillende manieren beïnvloed door de invloed van alcohol op de hersenen. Ten eerste worden dingen die gebeuren in de randen van het gezichtsveld later opgemerkt. Je ziet dus nog wel snel genoeg wat er recht voor je gebeurt, maar dingen die je anders vanuit je ooghoeken zou opmerken, zie je nu pas later. Dit geldt vooral voor promillages boven de 0,9. Maar als er tegelijkertijd iets recht voor je gebeurt, wordt het zien van dingen vanuit je ooghoeken al minder bij een promillage van 0,6. Dit is bij autorijden natuurlijk vaak het geval. Een tweede effect betreft het zien van kleuren. Alcohol werkt in op de cellen in het oog die gevoelig zijn voor licht en kleuren kunnen onderscheiden. De kleur rood is het meest gevoelig voor deze werking. Verder zijn de ogen onder invloed van alcohol minder goed in staat om zich snel aan te passen als het donkerder of lichter wordt. Ook is het door de invloed van alcohol op de hersenen moeilijker om overzicht te bewaren en meerdere dingen tegelijk in de gaten te houden.

Reactiesnelheid

Als je gedronken hebt, reageer je minder snel. Voor eenvoudige taken geldt dit vanaf een promillage van ca. 0,8 promille. Voor meer complexe taken begint dit al bij een promillage rond de 0,5. De vertraagde reactie zit hem vooral in opmerken en beslissen. In nuchtere toestand is de reactietijd ca. 1 seconde. Dit is de tijd die voorbijgaat vanaf het moment dat je iets hebt gezien tot het moment van handelen. Wanneer deze reactietijd bijvoorbeeld verdubbelt onder invloed van alcohol, neemt de remweg bij 35 km per uur toe met 10 meter; bij 50 km per uur met 14 meter en bij 100 km per uur met 30 meter.

Verdeelde aandacht

Al bij lage promillages (vanaf 0,2 promille) wordt het moeilijker om verschillende dingen tegelijk te doen.

Motorische vaardigheden

Een groot aantal onderdelen van het rijden is geautomatiseerd. Dit betekent dat er relatief weinig aandacht voor deze taken nodig is en dat deze taken snel kunnen worden

uitgevoerd. Maar het betekent ook dat de uitvoering star is: de handelingen worden altijd op dezelfde manier, in dezelfde volgorde uitgevoerd. Er zijn ook taken die bewust in plaats van geautomatiseerd worden uitgevoerd. Deze taken eisen meer aandacht en tijd maar kunnen wel worden veranderd als dat nodig is. Ze zijn dus flexibel. De bewust uitgevoerde taken zijn het meest gevoelig voor de invloed van alcohol. Dat betekent dat bijvoorbeeld het schakelen weinig invloed zal ondervinden van kleine hoeveelheden alcohol. Echter, voor bijvoorbeeld koers houden is het nodig om steeds de aandacht erbij te houden. Deze taak kan eigenlijk niet geautomatiseerd worden uitgevoerd. Dit soort taken zal wel beïnvloed worden door zelfs kleine hoeveelheden alcohol. Dat is bijvoorbeeld te zien aan het slingeren, dat onder invloed van alcohol veel vaker en in sterkere mate voorkomt dan in nuchtere toestand.

Stemming en agressie

Alcohol heeft invloed op de stemming, hoewel van te voren moeilijk te zeggen is in welke richting en in welke mate. Dit hangt sterk af van de persoon. Sommige mensen worden onder invloed van alcohol vrolijk of uitgelaten, terwijl anderen juist agressieve neigingen vertonen.

Infoblad 5

Wat betekent alcohol voor de kans op ongevallen?

Vanaf 0,5 - 0,79 promille neemt de kans op een ongeval exponentieel toe. Bij een promillage van 0,8 tot 1,0 is de kans op een ongeval twee keer zo groot; bij een promillage van 1 tot 1,5 ca. zes keer zo groot en bij een promillage van 1,5 of meer ruim 18 keer.

De hiervoor genoemde cijfers gelden voor de hele groep automobilisten. Maar onder automobilisten zijn er groepen mensen die een hoger risico hebben. Jonge mannelijke bestuurders zijn een belangrijke risicogroep. Als beginnende bestuurders hebben zij al vanaf 0,2 promille een veel hogere kans op een ongeval. Dit is ook te zien in de daadwerkelijke ongevalcijfers. Jonge mannelijke bestuurders maken maar een klein deel van de bevolking uit (4%), maar zijn wel verantwoordelijk voor een kwart van alle alcoholongevallen.

Jonge mannelijke bestuurders met weinig rijervaring zijn sowieso vaker betrokken bij ongevallen dan vrouwen en ervaren bestuurders. Ook heeft alcohol een veel groter effect op de ongevalkans van mensen die af en toe drinken dan op die van zeer regelmatige drinkers.

Infoblad 6

Wat zijn de wettelijke gevolgen van rijden onder invloed?

Het rijbewijs is een vergunning. Die vergunning heb je gekregen omdat je hebt aangetoond dat je geschikt bent om auto dan wel motor te rijden: zowel qua vaardigheid als qua fysieke en mentale geschiktheid. Op bepaalde momenten kan er twijfel ontstaan over de rijvaardigheid of de medische geschiktheid van de bestuurder. Op die momenten kan het rijbewijs ongeldig worden verklaard.

Het begin van de ongeldigverklaring van het rijbewijs (de zogenaamde mededelingenprocedure) ligt bij de politie. Die heeft iemand staande gehouden omdat er twijfel was over de rijvaardigheid of rijgeschiktheid. Als bijvoorbeeld uit een blaastest is gebleken dat iemand onder invloed van alcohol heeft gereden, kan er een mededelingenprocedure worden gestart. Nu komt het CBR in beeld. Die kan op basis van de informatie tot verschillende acties besluiten: het opleggen van een LEMA, EMA of een medisch onderzoek. Ook kan besloten worden dat de feiten of omstandigheden geen rechtvaardiging bieden voor het starten van de mededelingenprocedure.

De EMA wordt opgelegd aan beginnende en ervaren bestuurders waarbij een promillage tussen de 0,8 en 1,3 (voor beginnende bestuurders) of tussen de 1,0 en 1,8 (voor ervaren bestuurders) is geconstateerd. Uitgangspunt van de EMA is dat het gedrag wel als ernstig, maar nog niet als zeer problematisch wordt ervaren. Indien je binnen 5 jaar na einde LEMA opnieuw rijdt onder invloed kan een EMA worden opgelegd.

Infoblad 7

Alcoholongevallen: grote gevolgen

Bij ongeveer een kwart van de ernstige verkeersongevallen is er sprake van alcohol. Wanneer rijden onder invloed leidt tot een alcoholongeval, kunnen over het algemeen drie partijen worden onderscheiden die hiermee getroffen worden: het slachtoffer, de omgeving van het slachtoffer en de veroorzaker.

Gevolgen voor veroorzaker

Als iemand onder invloed van alcohol heeft gereden en er is niks gebeurd, wordt dat soms gezien als teken dat de invloed van alcohol beperkt is (geweest). Wat vaak wordt vergeten, is dat andere weggebruikers in veel gevallen moeten compenseren voor gevaarlijk gedrag van de rijder onder invloed in kwestie. Als het rijden onder invloed wel leidt tot een ongeval, wordt de veroorzaker ook slachtoffer. Die krijgt te maken met een hele serie gevolgen: van de hiervoor genoemde mededelingenprocedure en mogelijke strafrechtelijke gevolgen, tot gevolgen voor relaties en werk. Wat verder als zeer zwaar wordt ervaren door de veroorzaker van een alcoholongeval, is dat er geen contact met slachtoffers of nabestaanden mogelijk is. De verwijtbaarheid is zodanig groot dat slachtoffers of nabestaanden dit gedrag simpelweg niet kunnen vergeven.

Gevolgen voor slachtoffer

Wanneer iemand door een alcoholongeval gewond is geraakt, kan dit grote gevolgen hebben voor allerlei aspecten van het dagelijkse leven. Gedurende lange tijd of misschien wel permanent, kan het werk niet zoals tevoren worden uitgevoerd. Andere aspecten zijn opleiding, zorg voor naasten en dergelijke. Al deze gebieden zullen schade ondervinden door het ongeval. De effecten zijn vaak pas na langere tijd zichtbaar. Hierbij hebben we het dan alleen nog over de feitelijke, fysieke gevolgen. De emotionele schade is lastiger in te schatten, maar is meestal nog veel groter. Het kost vaak jaren voordat mensen over de ergste schok heen zijn en de gevoelens van boosheid en angst achter zich kunnen laten. Ook de financiële gevolgen kunnen aanzienlijk zijn, zowel wanneer er sprake is van blijvend verlies van inkomen als gevolg van arbeidsongeschiktheid, als in geval van langsepende schadeclaims.

De meeste mensen die geconfronteerd zijn met een alcoholongeval hebben ongeveer een half jaar nodig om dit emotioneel te verwerken. Er is echter ook een aanzienlijk deel (zo'n 20 tot 30%) die veel langer de tijd nodig heeft, of er niet in slaagt om het gebeurde op eigen kracht te verwerken. Dan is er professionele hulp nodig.

Gevolgen voor omgeving

Zeker bij ernstige afloop van het alcoholongeval is de impact op de omgeving enorm. Men vindt het vaak lastig om in te schatten waar het slachtoffer behoefte aan heeft. Ook is de omgeving meestal niet ten volle op de hoogte van de consequenties van traumatische ervaringen en reageert daarom soms niet op de juiste manier.

Infoblad 8

Alcoholongevallen: verwijtbaarheid

Naar schatting heeft een kwart van de ernstige verkeersongevallen te maken met alcohol. Hiervan wordt het merendeel veroorzaakt door hoge promillages ($> 1,3$), en door specifieke groepen, zoals jonge mannen in de leeftijd van 18 tot 24 jaar. De afgelopen jaren is alcohol gebruik in weekendnachten afgenomen, maar dit gold vooral voor de lichte overtreeders met een laag risico.

Rijden onder invloed kan altijd als opzettelijk en verwijtbaar gedrag worden gekenmerkt, omdat er te allen tijde sprake is van een vrije keuze. Hoewel de wettelijke limiet 0,5 promille is (0,2 voor beginnende bestuurders), is men ook na het drinken van één glas alcohol verwijtbaar in geval van een ongeval. Wanneer letsel of schade is ontstaan, kan de schade door de verzekeraar op de persoon die het ongeval heeft veroorzaakt verhaald worden. Ook kan het daarna moeilijk, zo niet onmogelijk zijn om weer voor een nieuwe verzekering in aanmerking te komen.

Infoblad 9

Alcohol in combinatie met andere invloeden en middelen

De combinatie van alcohol met andere middelen of toestanden kan de kans op een ongeval flink vergroten. Er zijn allerlei omstandigheden waarin het rijden onder invloed een extra hoog risico met zich meebrengt. Denk aan 's nachts rijden, de combinatie met leeftijd, de combinatie met ziek zijn en medicijnen. Zo is rijden onder invloed bijvoorbeeld extra gevaarlijk als men vermoeid is. Vermoeidheid op zich vermindert je rijvaardigheid en vergroot de kans op een ongeval. In zulke gevallen zal het effect van alcohol op de rijvaardigheid alleen maar worden versterkt.

Over de combinatie van alcohol en andere drugs of medicijnen is bekend dat deze een zeer sterke risicoverhoging tot gevolg heeft. Alcohol is net zo goed een drug als andere middelen. Drugs kunnen drie soorten werkingen hebben: een verdovende werking, een bewustzijnsveranderende werking en een opwekkende werking. Wanneer je twee drugs combineert wordt de werking onvoorspelbaar. Hieronder wordt het effect van de combinatie alcohol-medicijnen en alcohol-drugs verder uitgelegd.

Alcohol en medicijnen

Een flink aantal medicijnen heeft op zichzelf al een sterke invloed op de rijvaardigheid. Denk bijvoorbeeld aan slaap- en kalmeringsmiddelen (benzodiazepine's) en zware pijnstillers. Deze middelen verminderen het vermogen om snel te reageren, omdat prikkels van buitenaf worden gedempt. Sommige geneesmiddelen hebben zelfs na een lange tijd nog een effect dat vergelijkbaar is met het effect van het drinken van 12 glazen alcoholhoudende drank. In combinatie met alcohol kunnen deze effecten nog sterker zijn.

Alcohol en softdrugs (hash, wiet)

De meest voorkomende drug in het verkeer – naast alcohol – is cannabis. Cannabis heeft tot 12 uur na inname een effect op de rijvaardigheid, maar is tot dagen na inname op te merken in het bloed. Een bekend effect van cannabis is een veranderd besef van tijd en ruimte, wat leidt tot een ontspannen gevoel en een loomheid in bewegingen, slomer praten en spierverslapping.

De effecten werken vaak lang door. Vooral in extreme situaties (overbelasting in drukke en ingewikkelde situaties en onderbelasting op een saaie rustige snelweg) geeft cannabis negatieve effecten. Uit onderzoek is gebleken dat cannabis je zintuigen verstoort. Algemeen wordt aangenomen dat onder invloed van cannabis eenvoudige taken nog wel kunnen uitgevoerd, maar gecompliceerde taken veel moeilijker worden. De combinatie van cannabis met alcohol geeft een extra verslechtering van de prestatie. Correct rijden onder invloed van beide stoffen is vaak onmogelijk.

Harddrugs

De voornaamste werking van heroïne, morfine en methadon betreft een sterke verdooving van je gevoelsleven. De werkelijkheid wordt ervaren als 'waterig' (alsof het hoofd vol watten zit), 'onverschillig-prettig', en een diep gevoel van welbehagen, warmte, vredigheid en soms gevoelens van energie en kracht of euforie. Alle taken verlopen minder goed, maar met name de waakzaamheid is verminderd. Bij onthoudingsverschijnselen treden de tegenovergestelde effecten op, zoals haast, onrust en agressie. Harddrugsgebruikers zijn daarom slecht in staat aan het verkeer deel te nemen.

Sommige harddrugs hebben een opwekkende werking, zoals cocaïne, amfetamine en XTC (MDMA). In grote doses kunnen ontremmingen en trance-effecten ontstaan. Ook psychotische toestanden zijn mogelijk. Bij lage doses kan sprake zijn van een versnelling van de informatieverwerking. Hoge doses geven aanleiding tot gehaaste, ondoordachte en dwangmatige reacties.

De waakzaamheid neemt af, de coördinatie verslechtert, door de gehaastheid treden gemakkelijk veel fouten op. De overmoedigheid en zelfoverschatting is een groot gevaar voor de verkeersveiligheid.

Tenslotte zijn er bewustzijnsveranderende middelen, zoals LSD. Deze middelen zorgen voor het ontstaan van hallucinaties en veranderen de beleving van tijd en ruimte. Gevoelens krijgen een andere inhoud doordat drugs doorwerken op de prikkeloverdracht in het zenuwstelsel. Je kunt minder goed objectief informatie verwerken. Uiteindelijk is van een normale waarneming geen sprake meer. De uitvoering van de rijtaken is sterk verslechterd, met name tijdens de hallucinaties.