

Leerlijn verslavingspreventie in het onderwijs

VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND
LEVEN**

VAD

Legende

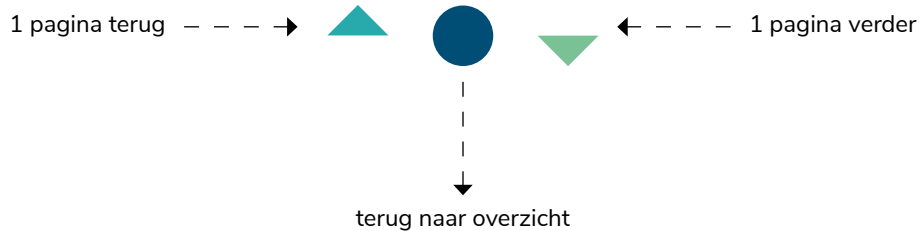


Dit is een interactieve pdf.

Hij zit vol met aanklikbare links en pagina's



Hoe navigeren?



- ▶ De 6 blokken op deze pagina zijn aanklikbaar, zodat je meteen naar de juiste pagina springt. Met het bolletje boven- of onderaan elke pagina, kan je steeds terugklikken naar dit overzicht.



- ▶ Klik hier en ga rechtstreeks naar kant-en-klare lespakketten en materialen voor ouders.



- ▶ De iconen bij iedere graad geven hier al weer rond welke thema's je voor elke graad kan werken. De lichtere iconen duiden aan dat je het thema voor deze leeftijdsgroep best enkel aankaart onder bepaalde omstandigheden.

Overzicht

Inleiding

[In de inleiding lees je wat het doel is van de leerlijn, hoe je ze gebruikt en hoe dit kadert binnen een drug- en gezondheidsbeleid op school]

p. 4

Kleuter t.e.m. 2^{de} graad LaO

[t.e.m. 9 jaar]

Algemene vaardigheden

MATE-
RIAAAL

p. 9

3^e graad LaO

[10-12 jaar]



MATE-
RIAAAL

p. 12

1^e graad SO

[12-14 jaar]



MATE-
RIAAAL

p. 21

2^e graad SO

[14-16 jaar]



MATE-
RIAAAL

p. 32

3^e graad SO

[16-18 jaar]



MATE-
RIAAAL

p. 44



Leerlijn over roken, alcohol drinken, cannabis en andere illegale drugs gebruiken, gamen en gokken.

In de leerlijn vind je per leeftijdsgroep terug over welke middelen je best werkt tijdens preventieve lessen, projectdagen, ... Je vindt er ook in DO's & DON'Ts terug welke aanpakken best werken, en welke niet. De leerlijn legt ook de link met de eindtermen, en geeft inspiratie voor hoe je die kunt bereiken.

Kinderen en jongeren zijn kwetsbaar voor verslavende middelen en handelingen, zoals roken, alcohol drinken, cannabis en andere illegale drugs gebruiken, gamen en gokken. Hun hersenen zijn namelijk nog in volle ontwikkeling, en deze middelen of activiteiten hebben daar een invloed op. Als een bepaalde 'slechte' gewoonte (zoals bijvoorbeeld roken of bingedrinken) ontstaat in deze fase, is het vaak erg moeilijk om er later mee te stoppen. Hoe komt dit nu?

“ Alles wat je op jonge leeftijd aanleert, zit zo diep verankerd in het brein. Het zit als het ware dieper in je waardesysteem. Vergelijk je eerste liefde met je zoveelste liefde: die eerste liefde kan je niet voorstellen dat je die ooit vergeet. Dat is een soort diepe imprint. En dat heb je ook bij gewoontes en verslavingen die ontstaan op jonge leeftijd. ”

[Dr. R. Wiers; prof. ontwikkelingspsychologie]

In Vlaanderen starten kinderen en jongeren nog te vaak met gedragingen waar een risico op latere problemen aan verbonden is¹. Daarom is het belangrijk om ook op school de kinderen en jongeren te sensibiliseren. Met een 'gezonde' portie kennis, attitudes en vaardigheden stoom je ze klaar om elke dag opnieuw gezonde keuzes te maken en hen sterker in hun schoenen te doen staan. En dat loont natuurlijk op lange termijn!

Wat is het doel van een leerlijn?

De [gezonde leerlijnen](#) hebben als doel om **gezondheidsthema's verticaal en horizontaal te integreren en te verankeren in de onderwijspraktijk**. Dit wil zeggen: **zowel in verschillende leerjaren als in verschillende vakken**. Want gezondheid hoort niet enkel thuis in een vak 'gezondheidseducatie'. Integendeel, gezondheid hoort thuis in diverse vakken. Iedere (vak)leerkracht kan zijn of haar steentje bijdragen. De leerlijnen zijn praktische instrumenten die schoolteams uit het kleuter, lager en secundair onderwijs ondersteunen bij het invullen en afstemmen van hun gezondheidseducatie. Want afstemming tussen leerkrachten is noodzakelijk om overlap te vermijden. En natuurlijk... vele handen maken licht werk!

Gezondheid is ook vastgelegd in de (vakoverschrijdende) eindtermen. In de eindtermen is vastgelegd welke minimumdoelen je leerlingen op een bepaald ogenblik moeten bereiken. De leerlijn geeft je suggesties hoe je aan deze eindtermen kunt voldoen. Dit vanuit de wetenschappelijk onderbouwde invalshoek.

Deze leerlijn is ontwikkeld op basis van recente wetenschappelijke literatuur. De literatuurlijst is op te vragen bij het Vlaams Instituut Gezond Leven of bij het Vlaams expertisecentrum Alcohol & andere Drugs (VAD). Om de leesbaarheid te vergroten zijn referenties uit deze leerlijn gehaald.

¹ De meest recente cijfers zijn te vinden in de VAD-leerlingenbevraging (www.vad.be) en zijn ook opgenomen in deze leerlijn (zie 'een woordje uitleg' bij elke graad).



Hoe gebruik je deze leerlijn?

- ▶ **Als leerkracht?** Om te bepalen of en wanneer je 'roken', 'alcohol', ... aan bod brengt in de klas. Om na te gaan welke aanpak best werkt. En om met collega's af te stemmen hoe de lessen elkaar aanvullen. Ook vind je links naar kant-en-klare lespakketten.
- ▶ **Als school?** Om samen met alle collega's of in een werkgroep af te stemmen wie in welk vak en leerjaar 'verslavende middelen' aan bod brengt, welke preventieve affiches worden opgehangen, welke theatervoorstellingen geschikt zijn, wat het thema wordt van een projectdag, ... Om zo een omvattend en kwaliteitsvol preventief (lessen)aanbod te creëren. En dat doorheen de hele school-carrière van de kinderen en jongeren.
- ▶ **Als methodiekontwikkelaar, geëngageerd theatermaker, ...?** Om na te gaan welke aanpak je best gebruikt en welke gespreksonderwerpen of thema's hierbij aan bod kunnen komen.
- ▶ **Als schoolondersteuner (CGG, PBD, CLB, ...)?** Om scholen en leerkrachten te adviseren over de aanpak en inhoud van hun lessen, projectdagen, gezondheidsbeleid, ...
- ▶ **Als onderwijskoepel?** Om leerplannen op te stellen.

Een aanpak op maat, dat is wat je wil.

Deze leerlijn is een werkinstrument met een stevige wetenschappelijke basis. Maar dat betekent niet dat je elke 'do' direct moet integreren in jouw les. Als leerkracht ken jij je leerlingen het best en weet je maar al te goed wat bij hen leeft en waar ze nood aan hebben. Leg die kennis naast de aanbevelingen in deze leerlijn en probeer zo tot een aanpak op maat van jouw school of klas te komen.

Een voorwaarde voor een klassikale aanpak over een bepaald thema, is dat het thema in de leefwereld zit van de meerderheid van je leerlingen. Als dat niet zo is, kan een klassikale aanpak contraproductief werken (bijvoorbeeld in de 3^{de} graad lager onderwijs roken bespreken, of in een 1^e graad secundair cannabis bespreken). Bepaald probleemgedrag bij één of enkele leerlingen van de klas, pak je beter aan door leerlingen (en hun ouders) individueel aan te spreken, of door het probleem te melden aan de zorgcoördinator, leerlingbegeleider of CLB-medewerker. Twijfels? Neem contact op met een [tabak-, alcohol-, drugpreventiewerker uit jouw regio](#).

Wil je vooraf meer zicht krijgen op het roken-, alcohol-, en druggebruik van de leerlingen op jouw secundaire school? [Neem dan deel aan de VAD-leerlingenbevraging](#). Zo is je les en het lessenaanbod overheen de jaren zeker afgestemd op de specifieke noden van jouw secundaire school. Bovendien krijg je ook input om een rook-, alcohol- en drugbeleid te ontwikkelen of bij te sturen.

The bigger picture, dat is een sterker drug- en gezondheidsbeleid op school.

Het is natuurlijk niet de bedoeling dat een les over een verslavend middel los staat van het bredere [drug- en gezondheidsbeleid op school](#). Door de aanpak af te stemmen onder collega's zet je al een grote stap in de richting van een sterk educatief aanbod. Maar let op: sensibiliseren/educatie is maar één van de manieren om kinderen en jongeren gezond te laten opgroeien en hen de nodige vaardigheden bij te brengen voor de toekomst.





Naast educatie is het ook belangrijk om te werken aan volgende strategieën van een drug- en gezondheidsbeleid op school:

- ▶ **Regels & afspraken**, bijvoorbeeld: Staat alcoholgebruik vermeld in het schoolreglement? Wat gebeurt er als jongeren betrappt worden op roken op het schooldomein?
- ▶ **Zorg & begeleiding**, bijvoorbeeld: Is er een (doorverwijzing naar) hulpverlening voor jongeren die mogelijk problematisch cannabis gebruiken? Ondernemen we stappen bij leerlingen die risicovol gamen?
- ▶ **Educatie voor ouders**, bijvoorbeeld: Wordt er informatie² verspreid die ouders aanmoedigt om met hun kind te praten over roken, gamen, alcohol of drugs? En regels te stellen?
- ▶ **Omgevingsinterventies**, bijvoorbeeld: Staan er nog steeds asbakken aan de schoolpoort? Geven de leerkrachten het goede voorbeeld?



Meer info, tools en acties?

Neem een kijkje op de websites van de expertisecentra: www.gezondleven.be (voor het thema 'roken') en www.vad.be (voor de thema's 'alcohol', 'cannabis', 'andere illegale drugs', 'gamen' en 'gokken'). Wil je graag je eigen kennis vergroten, neem dan zeker een kijkje op de [online trainingen](#) voor de diverse thema's, of vraag een nascholing aan bij de [alcohol- en drugpreventiewerker in jouw buurt](#).

Op zoek naar coaching bij het ontwikkelen van je beleid?

Neem dan contact op met een [tabak-, alcohol- en drugpreventiewerker in jouw buurt](#).
Of met één van de schoolnabije partners voor het gezondheidsbeleid (PBD of CLB).

En wat met andere gezondheidsthema's?

Gezondheid is een heel breed thema. Er bestaan ook leerlijnen voor andere thema's zoals **voeding, beweging, ...** Neem [hier](#) een kijkje. Bij sommige thema's is het niet aangeraden om een klassikale aanpak uit te werken. Bijvoorbeeld het thema **medicatie**. Merk je dat er (oneigenlijk) gebruik is van medicatie, dan kan je met de leerling in kwestie het gesprek aan gaan. Het belangrijkste is dat je hierbij als school consequent reageert en dat elke leerkracht weet wat hij of zij kan doen in deze situatie. Een dergelijke aanpak uitwerken doe je op basis van je [Drugbeleid op School](#). Ook over **relationele en seksuele gezondheid** bestaat er een leerlijn, die vind je op www.sensoa.be.

Als een klassikale aanpak onvoldoende is: tijd voor een 1-op-1- aanpak.

Soms maak je je als leerkracht zorgen om een bepaalde leerling, omdat je bepaalde signalen opvangt die wijzen op een verminderd functioneren. In dat geval is een klassikale aanpak ontoereikend.

Maak je je zorgen over...

- ▶ ...het gebruik van cannabis of andere illegale drugs of alcoholgebruik, gamen of gokken: bekijk dan op school welk traject er uitgestippeld werd in het [Drugbeleid op School](#).
- ▶ ...het roken van sigaretten, e-sigaretten, waterpijp of shisha?
Check de tips voor een één-op-één-gesprek en mogelijke doorverwijzing naar rookstopaanbod op www.gezondleven.be/themas/roken/stoppen-met-roken.

! Je staat er niet alleen voor. Durf zeker hulp in te roepen van de zorgcoördinator, leerlingbegeleider, CLB-medewerker, of het aanspreekpunt op jouw school. Of verwijst de leerling rechtstreeks naar hem of haar door, voor een één-op-één aanpak.

² Brochure 'Als kleine kinderen groot worden', en/of bijhorende vorming, op te vragen bij het Logo of CGG in de buurt.





Vragen van jongeren?

Ben je zelf of samen met een leerling op zoek naar correcte informatie, dan zijn www.watwat.be of www.druglijn.be aangewezen websites:

- ▶ Op watwat.be vind je korte infoberichten over concrete vragen waarmee jongeren worstelen.
- ▶ Op druglijn.be vind je:
 - ▷ het online 'Drugs ABC', dat je informatie geeft per middel: alcohol, cannabis, gamen, gokken, speed, ...
 - ▷ het online 'Drugs ABC in your language', dat je diezelfde productinfo geeft in het Frans, Engels, Arabisch, Pasjtoe, Albanees en Farsi
 - ▷ kennis- en de zelftests
 - ▷ informatie, tips en advies voor kinderen en jongeren van ouders met een afhankelijkheidsprobleem

Leerlingen kunnen De DrugLijn op allerlei manieren contacteren - chat, mail, Skype, telefoon - voor concrete informatie, een eerste advies, hulp of preventie. Misschien is het probleem met jou als leerkracht moeilijk bespreekbaar, maar kan de jongere de stap al wel zetten naar een anoniem contact met De DrugLijn. Heel wat bekendmakingsmateriaal van De DrugLijn kan je gratis bestellen via www.druglijn.be.





**Kleuter t.e.m.
2^{de} graad lager
onderwijs**
[t.e.m. 9 jaar]





Kleuter t.e.m. 2^{de} graad LaO

[t.e.m. 9 jaar]

Rond welke middelen werk ik?

Je werkt bij kleuters en kinderen tot en met 9 jaar niet rond specifieke middelen. Wel raden we aan om te werken rond **algemene (sociale) vaardigheden**.

Waar streef ik naar bij mijn leerlingen?

Je versterkt de algemene (sociale) vaardigheden die kinderen nodig hebben om gezonde keuzes te maken.

Een woordje uitleg.

Het advies luidt: les geven over alcohol of roken aan kleuters of kinderen tot 9 jaar heeft weinig nut.

Ze overwegen bijvoorbeeld niet om een glas alcohol te drinken of een sigaretje op te steken, omdat quasi iedereen dit zwaar afkeurt op die leeftijd. Een klassikale les kan de aandacht trekken naar een middel, terwijl ze er initieel niet in geïnteresseerd waren. Het kan dus averechts werken. Wat je wel kan doen in de les? Versterk de algemene (sociale) vaardigheden. Want jong geleerd, is oud gedaan!

Gamen doen kinderen van deze leeftijd wel al. Maar meestal op een gezonde manier. Het organiseren van een preventieactiviteit heeft weinig zin. Ook hier zijn algemene (sociale) vaardigheden belangrijker. Waar je wel klassikaal rond kan werken, is het thema '[mediawijsheid](#)'. Ook kan je inzetten op het vergroten van de deskundigheid van leerkrachten om signalen van risicovol gamen op te vangen.

Daarnaast hebben ouders een belangrijke invloed op de keuzes die hun kinderen maken. Daarom is het belangrijk om kinderen uit het lager onderwijs te beschermen tegen potentiële verslavingen, zoals problematisch gamen, door hun **ouders te ondersteunen**. Hoe gaan zij om met het gamegedrag van hun kinderen? Welke regels zijn er thuis? Een constructief gesprek over middelengebruik is belangrijk. Ook zelf het **goede voorbeeld geven** is van groot belang. Want [zien roken, doet roken](#) en [binnen roken is nooit oké](#). Denk ook na over mogelijke begeleiding van kinderen wiens mama of papa problematisch drinkt of drugs gebruikt. Voor advies hierover kan je terecht bij het [CLB](#) en de [alcohol- en drugpreventiewerker in je buurt](#).



Do's & don'ts !

Kleuter t.e.m. 2de graad LaO [t.e.m. 9 jaar]

ALGEMENE AANBEVELINGEN VOOR VERSLAVINGSPREVENTIE



- ▶ Leer **algemene (sociale) vaardigheden** aan.



- ▶ **Geef geen les over verslavende middelen (roken, alcohol, drugs, gamen en gokken).** Zelfs als er aanleiding toe is, heeft het geen nut om dit klassikaal aan bod te brengen.

Welke materialen kan ik gebruiken?

Kleuter

- ▶ **Het gat in de haag**
www.hetgatindehaag.be
sociale vaardigheden



Lager onderwijs

- ▶ **Topspel**
www.hettopspel.be
sociale vaardigheden



Hoe link ik dit aan de eindtermen?

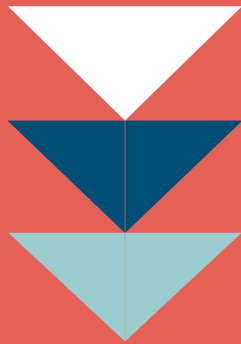
Door preventief te werken, werk je aan algemene (sociale) vaardigheden (kleuteronderwijs)

- ▶ In concrete situaties gedragingen herkennen die bevorderlijk of schadelijk zijn voor hun gezondheid
- ▶ Voor zichzelf opkomen door signalen te geven die voor anderen begrijpelijk en aanvaardbaar zijn

Door preventief te werken, werk je aan algemene sociale vaardigheden (lager onderwijs)

- ▶ Ongezonde levensgewoonten in verband kunnen brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam (WT- 1.17)
- ▶ Kritisch zijn en hun eigen mening kunnen formuleren (SV-1.6)
- ▶ In concrete situaties voldoende zelfvertrouwen tonen, gebaseerd op kennis van het eigen kunnen (WO-3.3)
- ▶ Zich weerbaar opstellen naar leeftijdsgenoten en volwassenen toe door signalen te geven die voor anderen begrijpelijk en aanvaardbaar zijn (SV- 1.7)





3^e graad lager onderwijs

[10-12 jaar]





3^e graad LaO

[10-12 jaar]

Rond welke middelen werk ik?



Waar streef je naar bij je leerlingen?

Versterken van de kennis en vaardigheden die kinderen nodig hebben om gezonde keuzes te maken:

- ▶ Niet roken (sigaretten, e-sigaretten, shisha/waterpijp).
- ▶ Niet gokken.
- ▶ Op een verantwoordelijke manier gamen.
- ▶ Geen alcohol drinken.

Een woordje uitleg.

De meeste leerlingen in het lager onderwijs hebben nog geen **alcohol** gedronken en **roken** ook niet.

Gamen doen ze vaak wel al. Ook **gokken** maakt soms al deel uit van de leefwereld van kinderen, bijvoorbeeld door gokelementen in games, het krassen van een krasbiljet, het meespelen met de Lotto.

Of ze komen ermee in aanraking tijdens de sportbeleving. **Illegale drugs** maken voor de meeste leerlingen geen deel uit van de leefwereld, en is dus voor preventie geen topic. Dat geldt ook voor lachgas en andere vluchtige snuifmiddelen.

Voor sommige middelen (bijvoorbeeld alcohol) en in bepaalde klassen kan het - in tegenstelling tot de voorgaande jaren - wel interessant zijn om verslavingsthema's aan bod te brengen in de klas. Want op het einde van het lager onderwijs staan kinderen vaak op een **kantelpunt in hun leven: ze gaan naar een nieuwe school, maken nieuwe vrienden, ... Ze zijn met andere woorden extra kwetsbaar**. Om hun voor te bereiden op deze nieuwe fase, kan je in eerste instantie werken rond algemene (sociale) vaardigheden.

Daarnaast is het aan te raden om het thema '**alcohol**' aan bod te brengen in de les. Want hoewel de houding tegenover alcohol nog overwegend terughoudend is, evolueert die in de richting van nieuwsgierigheid. Door preventief rond 'alcohol' te werken, moedig je aan om het eerste alcoholgebruik uit te stellen.

Voor het thema '**roken**' liggen de zaken anders. Kinderen van 10-12 jaar staan meestal zeer negatief tegenover roken: 'Roken is vies en stinkt!'. Ze tonen dus nog weinig interesse om zelf te roken. Dit zou ook zwaar worden afgekeurd en daar zijn ze zich bewust van. Daarom is voorlichting aan alle jongeren van de 3de graad lager onderwijs niet nodig. Doet er zich toch een situatie voor (er werden bijvoorbeeld sigaret-





ten uitgedeeld)? Bekijk dan eerst kritisch of een klassikale aanpak de voorkeur heeft. Blijf aandachtig voor signalen van de leerlingen en hun ouders, en verkiez een [één-op-één aanpak](#). Zo blijft de sociale norm dat roken echt niet oké is, behouden.

Gokken (kansspelen zoals online sportwedenschappen, lotto, bingo, krasbiljetten) is een illegale activiteit voor 10-12-jarigen. Merk je dat één van de leerlingen gokt? Trek aan de alarmbel en [ga individueel het gesprek aan](#). Je kan het onderwerp ook klassikaal aan bod brengen als je merkt dat het in de leefwereld van meerdere leerlingen zit.

Gamen doen de meeste jongeren voor de fun en op een gezonde manier, en blijven dat zonder problemen doen. Als school zet je daarom beter niet in op preventie bij alle leerlingen. (Je houdt dus bijvoorbeeld beter geen project-voormiddag over het thema.) Je zet beter in op leerkrachten signalen leren kennen van risicovol gamen. Zo kunnen zij, als ze merken dat dit vaak voorkomt in hun klas, het onderwerp toch klassikaal bespreken. Er zijn enkele groepen leerlingen die sowieso wel baat hebben bij een klassikale aanpak, omdat zij vaker risicovol gamen. Dit zijn bijvoorbeeld leerlingen uit het buitengewoon onderwijs en leerlingen 1ste graad B-stroom. Maar algemeen geldt wel dat een niet-klassikale aanpak de voorkeur heeft en dat een [één-op-één-gesprek](#) het meest effect heeft.

Daarnaast hebben ouders een belangrijke invloed op de keuzes die hun kinderen maken. Daarom is het belangrijk om de **ouders te ondersteunen**. Hoe hou je het gamen in je gezin gezond? Welke regels zijn er thuis over alcohol? Een constructief gesprek over middelengebruik is belangrijk. Ook als ouder **het goede voorbeeld geven** is van groot belang. Want [zien roken, doet roken](#) en [binnen roken is nooit oké](#). Denk ook na over mogelijke begeleiding van kinderen wiens mama of papa problematisch drinkt of drugs gebruikt. Voor advies hierover kan je terecht bij het [CLB](#) en de [alcohol- en drugpreventiewerker in je buurt](#).



Do's & don'ts !

3^e graad LaO [10-12 jaar]

ALGEMENE AANBEVELINGEN VOOR VERSLAVINGSPREVENTIE



- ▶ **Gebruik interactieve werkvormen.**
Laat jongeren aan het woord.
- ▶ **Enkel werken op kennis is onvoldoende.**
Gebruik lespakketten die inzetten op basisvaardigheden. Zoals sociale vaardigheden, zelfcontrole, probleemoplossende vaardigheden, gezond gedrag, ...
- ▶ **Heb aandacht voor gezonde alternatieven als sport en spel.**
- ▶ **Geef voorlichting aan ouders** over roken, gamen, gokken en alcohol op het einde van het 6e leerjaar.
- ▶ **Informeer ouders** met **informatiebrochures en/of websites.**

En buiten je les of educatieve activiteit: werk aan het [drug- en gezondheidsbeleid op school!](#)



- ▶ **Gebruik liever geen [getuigenissen](#) (vb. kankerpatiënten of ex-verslaafden). Zeker niet zonder een goede nabespreking.** Vaak staan getuigenissen te ver van de leefwereld van de leerlingen (qua leeftijd, achtergrond, ...). Daardoor betrekken de leerlingen de boodschap niet op zichzelf: "Dat gaat mij nooit overkomen".
- ▶ **Probeer niet te choqueren met angst-aanjagende beelden of taal** (bijvoorbeeld foto's van ongevallen na het drinken van alcohol, choquerende film, politie in de klas, ...). Als je leerlingen schrik aanjaagt, zal dit herinnerd worden, maar niet het gewenste effect hebben.
- ▶ **Heb het niet over cannabis, andere illegale drugs en lachgas.** Drugs bevinden zich meestal nog niet in de leefwereld van de kinderen. De kans dat kinderen vóór ze 12 worden in de verleiding komen om illegale drugs te gebruiken is erg klein. Bovendien is er het risico op een contraproductief effect: het uitlokken van nieuwsgierigheid.
- ▶ **Laat leerlingen ook geen spreekbeurten geven over roken en alcohol, en zeker niet over cannabis en andere illegale drugs.**



Op zoek naar **bruikbaar lesmateriaal**?

[Ga naar p. 19](#)

Een woordje **uitleg en cijfers**?

[Ga naar p. 12](#)



Do's & don'ts !

3^e graad LaO [10-12 jaar]



AANBEVELINGEN VOOR ALCOHOL



- ▶ **Werk rond sociale normen:** Wat vinden de jongeren (niet) aanvaardbaar of (on)gewenst gedrag, op basis van de groepsnorm (bijvoorbeeld alcohol is slecht voor je gezondheid). Is er een zelfkritische houding tegenover het drinken van alcohol, versterk deze dan.
- ▶ **Zet in op het temperen van positieve verwachtingen gelinkt aan het drinken van alcohol.** Corrigeer foute percepties over het drinken van alcohol en over de aanvaardbaarheid van het drinken van alcohol.
- ▶ **Corrigeer het gedrag van de jongere wanneer hij of zij alcohol drinkt.** Ook als ouders dit doen, werkt dit!
- ▶ **Geef inzicht in (disfunctionele) gedachtepatronen, en de invloed ervan op gebruik** (gebaseerd op cognitieve gedragstherapie). Voorbeeld van zo'n gedachtepatroon: 'drinken helpt om me te amuseren'. Doe dit op basis van de 5G's:
 - ▷ Gebeurtenis (Wat is er gebeurd? In welke situatie kwam je?)
 - ▷ Gedachten (Wat waren helpende en/of niet-helpende gedachten?)
 - ▷ Gevoel (Wat voelde je?)
 - ▷ Gedrag (Wat deed je precies?)
 - ▷ Gevolg (Wat was het resultaat van de reactie op gebeurtenis?)

Wat kan je nog meer doen?

Algemene **DO's** voor verslavingspreventie in de 3^{de} graad LaO, [zie p. 14](#)



- ▶ **Leren 'neen' zeggen tegen groepsdruk of hen weerbaar maken tegen de invloed van vrienden werkt niet.**

Wat doe je beter ook niet?

Algemene **DONT's** voor verslavingspreventie in de 3^{de} graad LaO, [zie p. 14](#)



Op zoek naar **bruikbaar lesmateriaal**?
[Ga naar p. 19](#)

Een woordje **uitleg en cijfers**?
[Ga naar p. 12](#)





Do's & don'ts !

3^e graad LaO [10-12 jaar]

AANBEVELINGEN VOOR ROKEN

[sigaretten, e-sigaretten, shisha of waterpijp]



Breng 'roken' enkel aanbod als het deel uitmaakt van de leefwereld van meerdere leerlingen of als er een concrete aanleiding is. Overweeg steeds eerst een [één-op-één-aanpak](#).

- ▶ Gebruik dan **interactieve werkvormen** en laat de leerlingen aan het woord.
- ▶ **Wees alert voor signalen** van leerlingen (ook thuis) over roken en ga indien mogelijk individueel het gesprek aan met de leerling.

Wat kan je nog meer doen?

Algemene **DO's** voor verslavingspreventie in de 3^{de} graad LaO, [zie p. 14](#)



- ▶ **Laat jongeren niet zelf ervaren hoe slecht/vies roken is.** Daag hen bijvoorbeeld niet uit het eens te proberen. Ze onthouden de negatieve gevolgen niet en het verlaagt de risicoperceptie.
- ▶ **Leren hoe 'neen' zeggen tegen groepsdruk of hen weerbaar maken tegen de invloed van vrienden werkt niet.**

Wat doe je beter ook niet?

Algemene **DONT's** voor verslavingspreventie in de 3^{de} graad LaO, [zie p. 14](#)



Op zoek naar **bruikbaar lesmateriaal**?

[Ga naar p. 19](#)

Een woordje **uitleg en cijfers**?

[Ga naar p. 12](#)



Do's & don'ts !

3^e graad LaO [10-12 jaar]



AANBEVELINGEN VOOR GOKKEN



Breng 'gokken' enkel aan bod als het deel uitmaakt van de leefwereld van meerdere leerlingen. Overweeg steeds eerst een [één-op-één-aanpak](#).

- ▶ Wijs jongeren op het illegale karakter van gokken.
- ▶ Spijker jongeren hun kennis bij over gokken. Zet in op het leren toepassen van de aangeleerde kennis.
- ▶ Maak ook de omgeving (bijvoorbeeld ouders) van jongeren bewust van risico's van gokken.
- ▶ Corrigeer foute percepties: corrigeer mythes en foute denkpatronen over gokken.
- ▶ Leer jongeren copingvaardigheden aan: hoe ga je om met moeilijke gevoelens en ervaringen? Hoe ga je om met stress?

Wat kan je nog meer doen?

Algemene **DO's** voor verslavingspreventie in de 3^{de} graad LaO, [zie p. 14](#)



Er zijn geen specifieke **DON'Ts** voor gokken.

Check daarom de algemene **DONT's** voor verslavingspreventie in de 3^{de} graad LaO, [zie p. 14](#) om te zien wat je beter niet doet.



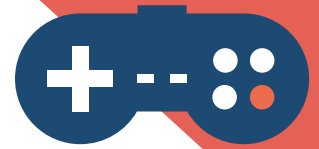
Op zoek naar **bruikbaar lesmateriaal**?

[Ga naar p. 19](#)

Een woordje **uitleg en cijfers**?

[Ga naar p. 12](#)





Do's & don'ts !

3^e graad LaO [10-12 jaar]

AANBEVELINGEN VOOR GAMEN

[voor alle graden]



Breng 'gamen' enkel klassikaal aan bod als er in jouw klas veel leerlingen zitten met signalen van risicovol gamen. Overweeg steeds eerst een [één-op-één-aanpak](#).

- ▶ **Focus op de plaats van gamen in de vrijetijdsbesteding.** Laat jongeren op zoek gaan naar mogelijke alternatieve activiteiten die ze kunnen doen.
- ▶ **Wees alert voor signalen van risicovol gamen (ook in de thuissituatie).** Ga open en geïnteresseerd het gesprek aan met de leerling, zonder gamen meteen af te keuren. Een [één-op-één aanpak](#) heeft de voorkeur.
- ▶ **Informeer ouders** via brochures, websites, ouderavonden, ... Stimuleer hen om ook zelf informatie op te zoeken. Zo groeien hun capaciteiten om met hun kind het gesprek te openen over gamen.
- ▶ **Grenzen stellen:** moedig ouders aan om afspraken te maken.
- ▶ **Stimuleer ouders om met hun kind in gesprek te gaan over gamen. En vragen te stellen over hun gamegedrag** op een empathische, begripvolle en niet-veroordelende manier. Evengoed is het belangrijk om betrokken te blijven bij alles wat hun kind interesseert of bezighoudt.

Wat kan je nog meer doen?

Algemene **DO's** voor verslavingspreventie in de 3^{de} graad LaO, [zie p. 14](#)



Er zijn geen specifieke **DON'Ts** voor gamen.

Check daarom de algemene **DONT's** voor verslavingspreventie in de 3^{de} graad LaO, [zie p. 14](#) om te zien wat je beter niet doet.



Op zoek naar **bruikbaar lesmateriaal**?

[Ga naar p. 19](#)

Een woordje **uitleg en cijfers**?

[Ga naar p. 12](#)





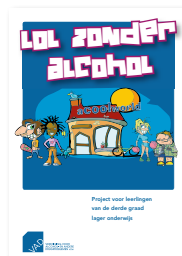
Graag ondersteuning bij het gebruik van deze materialen? Neem contact op met het [CGG preventiewerk van je regio](#).

3^e graad LaO [10-12 jaar]

Welke materialen kan ik gebruiken?

Voor de leerlingen:

- ▶ [Topspel](#) - sociale vaardigheden
- ▶ [LOL zonder alcohol](#) - alcohol
- ▶ [Vlucht naar Avatar](#)³ - gamen
- ▶ [Klikken doet kicken](#) - schermtijd
- ▶ Tabel - [Interessante leerinhouden over 'alcohol'](#)
- ▶ Tabel - [Interessante leerinhouden over 'roken'](#)
- ▶ Tabel - [Interessante leerinhouden over 'gokken'](#)
- ▶ Tabel - [Interessante leerinhouden over 'gamen'](#)



Voor de ouders:

- ▶ [Als Kleine Kinderen Groot Worden](#) - infosessie en brochure over alcohol, roken, drugs.
- ▶ [Als Kleine Kinderen Groot Worden](#) - infosessie en brochure over gamen.
- ▶ [Binnen roken is nooit oké](#) - campagnemateriaal- en video's over roken.
- ▶ [Generatie Rookvrij: Zien roken, doet roken](#) - campagnemateriaal- en video's over roken.
- ▶ [Help! mijn kind rookt. Tips voor ouders. \(www.gezondleven.be\)](#) - roken.



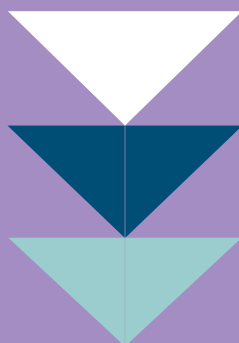
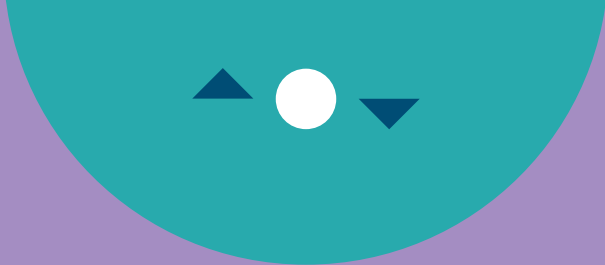
Hoe link ik dit aan de eindtermen?

Door preventief te werken, werk je aan algemene sociale vaardigheden (lager onderwijs)

- ▶ Ongezonde levensgewoonten in verband kunnen brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam (WT- 1.17)
- ▶ Kritisch zijn en hun eigen mening kunnen formuleren (SV-1.6)
- ▶ In concrete situaties voldoende zelfvertrouwen tonen, gebaseerd op kennis van het eigen kunnen (WO-3.3)
- ▶ Zich weerbaar opstellen naar leeftijdsgenoten en volwassenen toe door signalen te geven die voor anderen begrijpelijk en aanvaardbaar zijn (SV- 1.7)

³ Opgelet, voor gamen raden we geen klassikale aanpak aan. Als je dit toch wil kan je Vlucht naar Avatar gebruiken. Cijfers tonen aan dat leerlingen zich namelijk in de 3e graad op een kantelleeftijd bevinden wat risicovol gamen betreft.





1^e graad secundair onderwijs

[12-14 jaar]

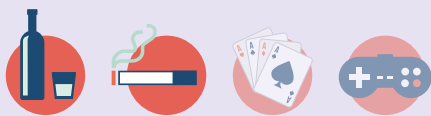




1^e graad SO

[12-14 jaar]

Rond welke middelen werk ik?



Waar streef ik naar bij mijn leerlingen?

Versterken van de kennis en vaardigheden die jongeren nodig hebben om gezonde keuzes te maken:

- ▶ Niet roken (sigaretten, e-sigaretten, shisha/waterpijp).
- ▶ Niet gokken.
- ▶ Op een verantwoorde manier gamen.
- ▶ Geen alcohol drinken.

Enkele cijfers⁴



Bijna 1 op 3 (32%) van de 12-14-jarigen dronk ooit al eens **alcohol**, 24% deed dit in het laatste jaar en 11% in de laatste maand. 8% van de 12-14-jarigen geeft aan dat ze ooit dronken waren. De gemiddelde beginleeftijd ligt op 14,6 jaar.



7% van de 12-14-jarigen heeft ooit al een **sigaret** gerookt en 2% stak afgelopen maand nog een sigaretje op. Ook geeft 11% van de 12-14-jarigen aan ooit een **e-sigaret** gebruikt te hebben en 3% deed dat afgelopen maand nog. Over **shisha/waterpijp** zijn er geen cijfers bekend. Hoewel er in de eerste graad wel al geëxperimenteerd wordt met (e-)sigaretten, beginnen de meeste jongeren "pas" later met roken. De gemiddelde beginleeftijd voor roken ligt op 15 jaar. Tussen de onderwijsvormen zijn er verschillen: in BSO wordt meer gerookt dan in TSO en in TSO meer dan in ASO.



Gemiddeld 82% van de 12-14-jarigen **gamede** in de afgelopen week. 12% vertonen minimaal drie signalen die een vermoeden van risicovol gamen oproepen⁵. Dit gaat over: het moeilijk vinden om met gamen te stoppen; anderen (bijvoorbeeld vrienden of ouders) die zeggen dat men minder zou moeten gamen; liever gamen dan tijd met anderen doorbrengen; zich onrustig, gestrest of geïrriteerd voelen door niet te kunnen gamen; huiswerk snel en slordig afmaken om te kunnen gamen; gamen omdat men zich slecht voelt.

⁴ Bron: Syntheserapport VAD-leerlingenbevraging schooljaar 2018-2019 (VAD, 2020)

⁵ Volgens de Clinical - Video Game Addiction Test (2010). De Nederlandstalige VAT werd ontwikkeld door Dr. Tony Van Rooij. De C-VAT geeft een indicatie van mogelijks risicovol gamegedrag.





Voor **cannabis** is de gemiddelde beginleeftijd 15,7 jaar. De meeste 12-14-jarigen roken geen cannabis, slechts 3% van de 12-14-jarigen zegt dit ooit gedaan te hebben. Cannabis speelt gemiddeld genomen dus nog niet bij deze leerlingen.



Wat **gokken** betreft, zegt 36% van de 12-14-jarigen ooit al eens een kansspel gespeeld te hebben, 13% deed dit in het laatste jaar. 24% van de 12-14-jarigen speelde ooit al eens met krasbiljetten en 15% speelde Lotto. 4% speelde al sportweddenschappen.

Een woordje uitleg

Het is belangrijk om in deze ontwikkelingsfase van de jongeren preventief te werken rond **roken en alcohol**. Deze middelen beginnen steeds meer deel uit te maken van hun leefwereld, en de jongeren komen vaker dan voorheen voor de keuze te staan: zal ik mee drinken of roken, of niet? De **invloed van vrienden** speelt hierbij een belangrijke rol: vriendschappen worden steeds hechter en beïnvloeden vaak of jongeren al dan niet starten met roken of drinken. Je kan hierop inspelen door de sociale normen en negatieve houdingen te versterken (bijvoorbeeld: "Wij zijn tegen roken!"). Wat niet helpt, is de jongeren tegen elkaar uitspelen. Probeer hen dus niet te 'leren neen zeggen tegen vrienden', dit druist te hard in tegen wat ze zelf belangrijk vinden. In deze levensfase willen ze namelijk niks liever dan erbij horen en conformeren. Wees je er ook van bewust dat rookwaar of alcohol verkopen illegaal is voor deze leeftijdsgroep.

Cannabis of andere illegale drugs gebruiken mag niet. Klassikaal het onderwerp aan bod brengen, terwijl dit nog geen deel uitmaakt van de leefwereld van leerlingen, kan contraproductief werken en nieuwsgierigheid opwekken. Wees je bewust van dit neveneffect. Kies daarom voor een [één-op-één-aanpak](#) als je voelt dat er wat speelt bij één of enkele leerlingen. Voel je toch de noodzaak om het onderwerp klassikaal te bespreken, omdat dit speelt in de leefwereld van meerdere leerlingen (bijvoorbeeld door een situatie op school)? Focus dan op de sociale norm. Hierbij gebruik je actuele cijfers om te laten zien dat cannabisgebruik minder vaak voorkomt dan jongeren vermoeden. Maar algemeen geldt wel dat een niet-klassikale aanpak de voorkeur heeft, en dat je best één-op-één-gesprek voert.

Ook **lachgas en andere vluchtige snuifmiddelen**, breng je beter niet klassikaal aan bod in de les om dezelfde redenen. De overgrote meerderheid van de jongeren gebruikt geen lachgas, waardoor het voor de meeste klassen geen deel zal uitmaken van de leefwereld. Het onderwerp klassikaal bespreken kan stoerdere klasgenoten een forum geven om hun ervaringen met lachgas te delen en zo de anderen op ideeën brengen. Als je als leerkracht merkt dat lachgas in de leefwereld zit van één of enkele leerlingen, verkies je best een [één-op-één-aanpak](#). Verder kan je als school nadenken over hoe je omgaat met lachgasgebruik van leerlingen door na te denken over afspraken en regels, leerkrachten te informeren, het betrekken van ouders, ... dit doe je aan de hand van een Drugbeleid op School.

Gokken (kansspelen zoals online sportweddenschappen, lotto, bingo, krasbiljetten) is illegaal voor 12-14-jarigen. Merk je dat één van de leerlingen gokt? Trek aan de alarmbel en ga [individueel het gesprek](#) aan. Voel je de nood om het onderwerp toch ook klassikaal aan te brengen? Dan kan je wel kennis bijbrengen. Leg bijvoorbeeld uit wat de risico's zijn, of wat de wet zegt. Vaak heerst er heel wat onwetendheid over het thema, en dit klassikaal bespreken werkt - algemeen genomen - niet contra-productief.





Gamen doen de meeste jongeren voor de fun en op een gezonde manier, en ze blijven dat meestal zonder problemen doen. Als school zet je daarom beter niet in op preventie bij alle leerlingen. Een projectvoormiddag over het thema, bijvoorbeeld, is dus niet aangewezen als preventie-initiatief. Je zet beter in op leerkrachten signalen leren kennen van risicovol gamen. Zo kunnen zij, als ze merken dat dit vaak voorkomt in hun klas, het onderwerp toch klassikaal bespreken. Er zijn enkele groepen leerlingen die sowieso wel baat hebben bij een klassikale aanpak, omdat zij vaker risicovol gamen.

Dit zijn bijvoorbeeld leerlingen uit het buitengewoon onderwijs en leerlingen 1ste graad B-stroom. Maar algemeen geldt wel dat een niet-klassikale aanpak de voorkeur heeft en dat een [één-op-één-gesprek](#) het meest effect heeft.

Hoewel vrienden steeds belangrijker worden voor 12-14-jarigen, blijft de invloed van de ouders gelden. Daarom is het belangrijk om jongeren te beschermen tegen potentiële verslavingen, zoals problematisch gamen, door hun **ouders te ondersteunen**. Hoe kan je als ouder gamen in je gezin gezond houden? Welke regels zijn er thuis rond alcohol? Een constructief gesprek over middelengebruik is belangrijk. Ook zelf het **goede voorbeeld geven** is van groot belang. Want [zien roken, doet roken](#) en [binnen roken is nooit oké](#). Denk ook na over mogelijke begeleiding van jongeren wiens moeder of vader problematisch drinkt of drugs gebruikt, voor advies hierover kan je terecht bij het [CLB](#) en de [alcohol- en drugpreventiewerker in je buurt](#).



Do's & don'ts !

1^e graad SO [12-14 jaar]

ALGEMENE AANBEVELINGEN VOOR VERSLAVINGSPREVENTIE



- ▶ **Gebruik interactieve werkvormen.**
Laat jongeren aan het woord. Beperk je niet tot één vak of één leerjaar, maar breng het onderwerp aan bod in verschillende vakken en jaren.
- ▶ **Enkel werken rond kennis is onvoldoende. Zet in op het versterken van algemene sociale vaardigheden**, zoals zelfcontrole en probleemoplossende vaardigheden.
- ▶ **Geef aandacht aan gezonde alternatieven (bijvoorbeeld sport).**
- ▶ **Wees alert voor signalen van (problematisch) gebruik** van jongeren (en hun ouders).
- ▶ **Betrek ouders**, bijvoorbeeld door huiswerkopdrachten, ouderavonden, ...
- ▶ **Kies voor een niet-betuttelende & niet-autoritaire aanpak.** Jongeren zullen de 'leerstof' gemakkelijker verwerken en hiervoor meer moeite voor willen doen. Humor werkt!

En buiten je les of educatieve activiteit: werk aan het [drug- en gezondheidsbeleid op school!](#)



Op zoek naar **bruikbaar lesmateriaal**?
[Ga naar p. 29](#)

Een woordje **uitleg en cijfers**?
[Ga naar p. 21](#)



- ▶ **Heb het niet over cannabis, andere illegale drugs en lachgas.** Drugs bevinden zich meestal nog niet in de leefwereld van de jongeren. De kans dat jongeren vóór ze 14 worden in de verleiding komen om illegale drugs te gebruiken is erg klein. Bovendien is er het risico op een contraproductief effect: het uitlokken van nieuwsgierigheid.
- ▶ **Leer hen niet om 'neen' te zeggen tegen groepsdruk: weerbaar maken tegen de invloed van vrienden werkt niet.** En kan zelfs averechts werken. In deze levensfase willen jongeren niks liever dan 'erbij horen'. Het helpt niet om jongeren te vertellen dat ze minder moeten conformeren, als dat het enige is wat ze willen.
- ▶ **Gebruik liever geen [getuigenissen](#) (zoals kankerpatiënten of ex-verslaafden). Zeker niet zonder een goede nabespreking.** Vaak staan getuigenissen te ver van de leefwereld van de leerlingen (qua leeftijd, achtergrond, ...). Daardoor betrekken de leerlingen de boodschap niet op zichzelf. ("Dat gaat mij nooit overkomen").
- ▶ **Probeer niet te choqueren met angstaanjagende beelden of taal** (zoals foto's van ongevallen na het drinken van alcohol, choquerende film, politie in de klas, ...). Als je je leerlingen schrik aanjaagt, zal dit herinnerd worden, maar niet het gewenste effect hebben.
- ▶ **Focus niet (enkel) op peereducatie.** Bij peereducatie geven jongeren voorlichting over middelen aan hun leeftijdsgenoten. Het is beter dat de les (ook) door een volwassen leerkracht of gezondheidsprofessional gegeven wordt, aangezien jongeren van deze leeftijd minder geloofwaardig zijn dan volwassenen.



Do's & don'ts !

1^e graad SO [12-14 jaar]



AANBEVELINGEN VOOR ALCOHOL



- ▶ **Corrigeer de sociale norm.** Jongeren hebben vaak de verkeerde perceptie als het gaat over het alcoholgebruik van peers. Dit doorprikken doe je door het organiseren van discussies over sociale normen, feedback te geven over het actuele en gepercipieerde drinkgedrag van leeftijdsgenoten. Ook het gedrag van rolmodellen (bijvoorbeeld influencers) beïnvloedt hen.
- ▶ **Wanneer jongeren alcohol drinken, corrigeer dan hun gedrag.** Ook als ouders dit doen is dit effectief.
- ▶ **Geef inzicht in (disfunctionele) gedachtepatronen en de invloed ervan op gebruik** (gebaseerd op cognitieve gedragstherapie). Voorbeeld van zo'n gedachtenpatroon: 'alcohol helpt om me te amuseren'. Doe dit op basis van de 5G's:
 - ▷ Gebeurtenis (Wat is er gebeurd?
In welke situatie kwam je?)
 - ▷ Gedachten (Wat waren helpende en/of niet-helpende gedachten?)
 - ▷ Gevoel (Wat voelde je?)
 - ▷ Gedrag (Wat deed je precies?)
 - ▷ Gevolg (Wat was het resultaat van de reactie op gebeurtenis?)

Wat kan je nog meer doen?

Algemene **DO's** voor verslavingspreventie in de 1^{ste} graad SO, [zie p. 24](#)



Er zijn geen specifieke DON'Ts voor alcohol.

Check daarom de algemene **DONT's** voor verslavingspreventie in de 1^{ste} graad SO, [zie p. 24](#) om te zien wat je beter niet doet.



Op zoek naar **bruikbaar lesmateriaal**?
[Ga naar p. 29](#)

Een woordje **uitleg en cijfers**?
[Ga naar p. 21](#)





Do's & don'ts !

1^e graad SO [12-14 jaar]

AANBEVELINGEN VOOR ROKEN

[sigaretten, e-sigaretten, shisha of waterpijp]



- ▶ **Versterk de sociale norm:** het merendeel van de leerlingen is 'tegen roken' en rookt niet. Bevestig die sociale norm en de negatieve houding tegenover roken. Corrigeer mispercepties (over het % rokers).
- ▶ **Focus op de kortetermijngevolgen van roken** (zoals de kostprijs, uiterlijk, stoffen in sigaretten, verslaving, ...) in plaats van langetermijngevolgen (zoals kankers). Dit sluit meer aan bij de leefwereld van de leerlingen.
- ▶ **Benadruk de rol die de tabaksindustrie** speelt om jongeren te doen roken, vaperen of shisha te gebruiken. Deze insteek wekt heel wat verontwaardiging op en versterkt de negatieve attitude tegenover roken. Vanuit deze verontwaardiging kan je leerlingen aanmoedigen om een standpunt in te nemen, een stem uit te brengen en tot actie over te gaan, samen met de klas.

Wat kan je nog meer doen?

Algemene **DO's** voor verslavingspreventie in de 1^{ste} graad SO, [zie p. 24](#)



- ▶ **Zwijg niet in alle talen** over roken, vaperen of shisha uit angst dat de leerlingen geïnteresseerd geraken. Roken wordt meer deel van hun leefwereld en ze stellen zich heel wat vragen, waardoor een open klasgesprek net heel belangrijk is.
- ▶ **Laat jongeren niet zelf ervaren hoe slecht/vies roken is.** Daag hen bijvoorbeeld niet uit het eens te proberen. Ze onthouden de negatieve gevolgen niet en het verlaagt de risicoperceptie.
- ▶ **Stigmatiseer de rokers niet:** rokers zijn het slachtoffer van hun rookverslaving en kunnen vaak moeilijk stoppen. Beschuldig hen niet en heb begrip voor hun moeilijke strijd met hun verslaving.

Wat doe je beter ook niet?

Algemene **DONT's** voor verslavingspreventie in de 1^{ste} graad SO, [zie p. 24](#)



Op zoek naar **bruikbaar lesmateriaal**?
[Ga naar p. 29](#)

Een woordje **uitleg en cijfers**?
[Ga naar p. 21](#)



Do's & don'ts !

1^e graad SO [12-14 jaar]



AANBEVELINGEN VOOR GOKKEN



Breng 'gokken' enkel aan bod als het deel uitmaakt van de leefwereld van meerdere leerlingen. Overweeg een één-op-één-aanpak.

- ▶ Wijs jongeren op het illegale karakter van gokken.
- ▶ Spijker jongeren hun kennis bij over gokken, en zet in op het leren toepassen van de aangeleerde kennis.
- ▶ Maak ook de omgeving (bijvoorbeeld de ouders) van jongeren bewust van de risico's van gokken.
- ▶ Corrigeer foute percepties: corrigeer mythes en foute denkpatronen over gokken.
- ▶ Verhoog het gevoel van het eigen kunnen van jongeren en leer ze om zichzelf te monitoren. Maak jongeren bewust van hun eigen gokgedrag en mogelijke foute denkbeelden over gokken. Beter nog is hun geloof in zichzelf versterken, zodat ze op een verantwoordelijke manier kunnen gokken en hun eigen gedrag kunnen bijsturen.
- ▶ Leer jongeren copingvaardigheden aan: hoe ga je om met moeilijke gevoelens en ervaringen? Hoe ga je om met stress?

Wat kan je nog meer doen?

Algemene **DO's** voor verslavingspreventie in de 1^{ste} graad SO, [zie p. 24](#)



Er zijn geen specifieke **DON'Ts** voor gokken.

Check daarom de algemene **DONT's** voor verslavingspreventie in de 1^{ste} graad SO, [zie p. 24](#) om te zien wat je beter niet doet.



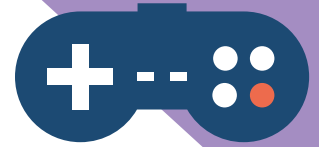
Op zoek naar **bruikbaar lesmateriaal**?

[Ga naar p. 29](#)

Een woordje **uitleg en cijfers**?

[Ga naar p. 21](#)





Do's & don'ts !

1^e graad SO [12-14 jaar]

AANBEVELINGEN VOOR GAMEN

[voor alle graden]



Breng 'gamen' enkel klassikaal aan bod als de leerlingen tot een risicogroep van risicovol gamen behoren (bijvoorbeeld de 1^{ste} graad B-stroom, het buitengewoon onderwijs, ...) of als er in jouw klas veel leerlingen zitten met signalen van risicovol gamen. Overweeg steeds eerst een [één-op-één-aanpak](#).

- ▶ **Focus op de plaats van gamen in de vrijetijdsbesteding.** Laat jongeren op zoek gaan naar mogelijke alternatieve activiteiten die ze kunnen doen.
- ▶ **Wees alert voor signalen van risicovol gamen (ook in de thuissituatie).** Ga open en geïnteresseerd het gesprek aan met de leerling, zonder gamen meteen af te keuren. Een [één-op-één aanpak](#) heeft de voorkeur.
- ▶ **Informeer ouders** via brochures, websites, ouderavonden, ... Stimuleer hen om ook zelf informatie op te zoeken. Zo groeien hun capaciteiten om met hun kind het gesprek te openen over gamen.
- ▶ **Grenzen stellen:** moedig ouders aan om afspraken te maken.
- ▶ **Stimuleer ouders om met hun kind in gesprek te gaan over gamen. En vragen te stellen over hun gamegedrag** op een empathische, begripvolle en niet-veroordelende manier. Evengoed is het belangrijk om betrokken te blijven bij alles wat hun kind interesseert of bezighoudt.

Wat kan je nog meer doen?

Algemene **DO's** voor verslavingspreventie in de 1^{ste} graad SO, [zie p. 24](#)



Er zijn geen specifieke **DON'Ts** voor gamen.

Check daarom de algemene **DONT's** voor verslavingspreventie in de 1^{ste} graad SO, [zie p. 24](#) om te zien wat je beter niet doet.



Op zoek naar **bruikbaar lesmateriaal**?
[Ga naar p. 29](#)

Een woordje **uitleg en cijfers**?
[Ga naar p. 21](#)



Graag ondersteuning bij het gebruik van deze materialen? Neem contact op met het [CGG preventiewerk van je regio](#).

1^e graad SO [12-14 jaar]

Welke materialen kan ik gebruiken?

Voor de leerlingen:

- ▶ ['Bullshit Free Generation'-databank](#) vol kant-en-klaar lesmateriaal, video's, spelletjes, achtergrondinfo, ... - roken.
- ▶ [Play](#)⁶ - gamen.
- ▶ [Klikken doet kicken](#) - schermtijd.
- ▶ [Unplugged](#) - algemeen sociale vaardigheden en middelengebruik.
- ▶ Tabel - [Interessante leerinhouden over 'alcohol'](#)
- ▶ Tabel - [Interessante leerinhouden over 'roken'](#)
- ▶ Tabel - [Interessante leerinhouden over 'gokken'](#)
- ▶ Tabel - [Interessante leerinhouden over 'gamen'](#)



Voor de ouders:

- ▶ [Als Kleine Kinderen Groot Worden](#) - infosessie en brochure over alcohol, roken, drugs.
- ▶ [Als Kleine Kinderen Groot Worden](#) - infosessie en brochure over gamen.
- ▶ [Binnen roken is nooit oké](#) - campagnemateriaal- en video's over roken.
- ▶ [Generatie Rookvrij: Zien roken, doet roken](#) - campagnemateriaal- en video's over roken.
- ▶ [Help! mijn kind rookt. Tips voor ouders. \(www.gezondleven.be\)](#) - roken.



⁶ Play is bij voorkeur te gebruiken bij leerlingen die mogelijks risicovol gamen. Uit de VAD-leerlingenbevraging blijkt dat de grootste groep risicovolle gamers zich in de 1^e graad B-stroom bevinden, daarom richt dit materiaal zich specifiek op deze doelgroep.





1^e graad SO [12-14 jaar]



Hoe link ik dit aan de eindtermen?

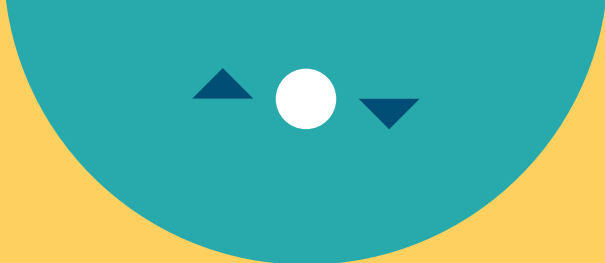
Door preventief te werken, werk je aan volgende sleutelcompetenties en eindtermen:

- ▶ **Competenties op het vlak van lichamelijk, geestelijk en emotioneel bewustzijn/ gezondheid // Bouwsteen:**
Een gezonde levensstijl opbouwen, onderhouden en versterken.
 - ▷ ET 1.6 De leerlingen onderscheiden effecten van mogelijke verslavende middelen en handelingen op zichzelf en hun directe omgeving.
 - ▷ ET 1.7 De leerlingen verklaren mentale en lichamelijke ontwikkelingen binnen de puberteit.

- ▶ **Competenties op het vlak van lichamelijk, geestelijk en emotioneel bewustzijn/ gezondheid // Bouwsteen:**
Het mentaal welbevinden opbouwen, onderhouden en versterken.
 - ▷ ET 1.15 De leerlingen verwoorden met behulp van richtvragen welke gebeurtenissen hen zelfvertrouwen geven en welke gebeurtenissen hen onzeker maken in het kader van hun welbevinden. (transversaal)
 - ▷ ET 1.16 De leerlingen uiten hun gevoelens respectvol. (transversaal - attitudinaal)
 - ▷ ET 1.17 De leerlingen benoemen met behulp van richtvragen bij een gebeurtenis hun gedachten, gevoelens en gedrag en de gevolgen van die gebeurtenis voor zichzelf. (transversaal)
 - ▷ ET 1.18 De leerlingen zoeken hulp in het geval van intra- en interpersoonlijke problemen. (transversaal - attitudinaal)
 - ▷ ET 1.19 De leerlingen geven aan waar ze hulp kunnen vinden in geval van intra- en interpersoonlijke problemen. (transversaal)

Lesgeven over verslavende middelen draagt gegarandeerd bij tot nog veel meer sleutelcompetenties en eindtermen uit bijvoorbeeld Burgerschapscompetenties, duurzaamheid, mediawijsheid, economische en financiële competenties, ...
Neem een kijkje op www.onderwijsdoelen.be en ontdek welke eindtermen je nog meer bereikt door jouw gekozen invalshoek en aanpak!





2^e graad

secundair onderwijs

[14-16 jaar]





2^e graad SO

[14-16 jaar]

Rond welke middelen werk ik?



Waar streef ik naar bij mijn leerlingen?

Versterken van de kennis en vaardigheden die jongeren nodig hebben om gezonde keuzes te maken:

- ▶ Niet roken (sigaretten, e-sigaretten, shisha/waterpijp).
- ▶ Niet gokken.
- ▶ Op een verantwoordelijke manier gamen.
- ▶ Geen alcohol drinken, het eerste alcoholgebruik uitstellen. Als ze toch alcohol drinken: dit op een verantwoordelijke manier doen.
- ▶ Geen cannabis of andere illegale drugs gebruiken, het eerste gebruik uitstellen.

Enkele cijfers⁷



73% van de 15-16-jarigen dronk ooit al eens **alcohol**. 53% van hen deed dit zelfs in de laatste maand. 15% drinkt minstens 1 keer per week alcohol. 43% was ooit al eens dronken. De gemiddelde beginleeftijd is 14,6 jaar.



30% van de 15-16-jarigen rookte ooit al eens een **sigaret** en 14% stak afgelopen maand een sigaretje op.

Ook heeft 28% van de 15-16-jarigen ooit al **gevapet** en deed 9% dit afgelopen maand. Over **shisha/waterpijp**-gebruik zijn geen specifieke cijfers bekend. Verder weten we dat de meeste leerlingen rond hun 15^{de} starten met roken, maar ook dat 1/3^e van de rokers nog start met roken na hun 16^{de} verjaardag. Tot slot zijn er verschillen tussen de onderwijsvormen: in BSO wordt meer gerookt dan in TSO, en in TSO meer dan in ASO.



73% van de 15-16-jarigen **gamede** in de afgelopen week voor de bevraging.

10% vertonen minimaal drie signalen die een vermoeden van risicovol gamen oproepen⁸, dit gaat over: het moeilijk vinden om met gamen te stoppen; anderen (bijvoorbeeld vrienden of ouders) die zeggen dat men minder zou moeten gamen; liever gamen dan tijd met anderen doorbrengen; zich onrustig, gestrest of geïrriteerd voelen door niet te kunnen gamen; huiswerk snel en slordig afmaken om te kunnen gamen; gamen omdat men zich slecht voelt.

⁷ Bron: Syntheserapport VAD-leerlingenbevraging schooljaar 2018-2019 (VAD.2020).

⁸ Volgens de Clinical - Video Game Addiction Test (2010). De Nederlandstalige VAT werd ontwikkeld door Dr. Tony Van Rooij. De C-VAT geeft een indicatie van mogelijks risicovol gamegedrag.





83% van de 15-16-jarigen **blowde** nog nooit. 15% blowde in het afgelopen jaar, 8% van hen blowde in de laatste maand. 3% blowt minstens 1 keer per week. De gemiddelde beginleeftijd is 15,7 jaar. Ander illegaal druggebruik dan cannabis komt zelden voor: 96% van 15-16-jarigen gebruikte dit nog nooit.



Wat **gokken** betreft, zegt 44% van de 15-16-jarigen ooit al eens een kansspel gespeeld te hebben, 18% deed dit in het laatste jaar. 30% speelde ooit al eens met krasbiljetten en 17% speelde Lotto. 9% speelde al sportweddenschappen, dit is het gokgedrag dat het meest frequent voorkomt (1% doet dit minstens 1 keer per week).

Een woordje uitleg

In de tweede graad zijn **leerlingen veel diverser wat betreft middelengebruik (roken, gamen, gokken, alcohol drinken en drugs gebruiken)**. De ene leerling heeft nog nooit gerookt, terwijl de andere leerling altijd een sigaret opsteekt op feestjes. Het is daarom belangrijk om zowel preventieve boodschappen te geven (bijvoorbeeld niet starten met roken, alcohol drinken, gokken), als om jongeren die al een middel gebruiken aan te moedigen om dit verantwoord te doen (bij alcohol en gamen) of om ermee te stoppen (bij roken, drugs, gokken). Wees je bewust dat de verkoop van rookwaar, alcohol en deelname aan gokspelen illegaal is voor deze leeftijdsgroep.

Hoewel deze leeftijdsgroep een grote nood heeft aan preventieve programma's op school, zijn ze ook de moeilijkste doelgroep om te beïnvloeden. Dat komt omdat ze **volop in de pubertijd** zitten. Hun hersenen zijn volop in ontwikkeling en het emotionele deel van de hersenen groeit veel sneller dan het rationele deel. Heel wat jongeren durven daarom meer risico's nemen, zeker in het bijzijn van vrienden. Ook krijgen sommigen een korte 'high' van alles wat niet mag.

Op deze leeftijd worden vriendschappen hechter en bepalen deze grotendeels wat als 'normaal' wordt aanzien op vlak van gamen, roken, gokken, alcohol drinken en cannabis roken. Toch blijkt uit onderzoek dat een aanpak die enkel gericht is op de sociale beïnvloeding en de sociale normen onder vrienden niet werkt. In je les werk je daarom beter rond positieve copingvaardigheden (zoals ingaan op de vraag hoe je omgaat met moeilijke of stressvolle momenten), en geef inzicht in (disfunctionele) gedachtepatronen (vb. ik drink/rook om me goed te voelen) en de invloed ervan op gebruik.

Cannabis of andere illegale drugs gebruiken mag niet. Klassikaal dit onderwerp aan bod brengen terwijl het nog geen deel uitmaakt van de leefwereld van leerlingen kan contraproductief werken. Dat kan namelijk nieuwsgierigheid opwekken. Wees je bewust van dit neveneffect en kies daarom voor een [één-op-één-aanpak](#) als je voelt dat er wat speelt bij één of enkele leerlingen. Voel je toch de noodzaak om het onderwerp klassikaal te bespreken, omdat dit speelt in de leefwereld van meerdere leerlingen (bijvoorbeeld door een situatie op school)? Focus dan eerder op vaardigheden, invloeden en gevoelens, en minder op productkennis.

Ook **lachgas en andere vluchtige snuifmiddelen**, breng je beter niet klassikaal aan bod in de les om dezelfde redenen. De overgrote meerderheid van de jongeren gebruikt geen lachgas, waardoor het voor de meeste klassen geen deel zal uitmaken van de leefwereld. Het onderwerp klassikaal bespreken kan



stoerdere klasgenoten een forum geven om hun ervaringen met lachgas te delen en zo de anderen op ideeën brengen. Als je als leerkracht merkt dat lachgas in de leefwereld zit van één of enkele leerlingen, verkies je best een [één-op-één-aanpak](#). Verder kan je als school nadenken over hoe je omgaat met lachgasgebruik van leerlingen door na te denken over afspraken en regels, leerkrachten te informeren, het betrekken van ouders, ... dit doe je aan de hand van een Drugbeleid op School.

Gokken (kansspelen zoals online sportwedenschappen, lotto, bingo, krasbiljetten) is illegaal voor 14-16-jarigen. Merk je dat één van de leerlingen gokt? Trek aan de alarmbel en [ga individueel het gesprek aan](#). Voel je de nood om het onderwerp toch ook klassikaal aan te brengen? Dan kan je wel kennis bijbrengen. Ga bijvoorbeeld in op een aantal vragen: Wat zijn de risico's? Wat zegt de wet? Vaak heerst er heel wat onwetendheid over het thema, en dit klassikaal bespreken werkt - algemeen genomen - niet contraproductief.

Gamen doen de meeste jongeren voor de fun en op een gezonde manier, en ze blijven dat meestal zonder problemen doen. Als school zet je daarom beter niet in op preventie bij alle leerlingen. Een projectvoormiddag over het thema, bijvoorbeeld, is dus niet aangewezen als preventie-initiatief. Je zet beter in op leerkrachten signalen leren kennen van risicovol gamen. Zo kunnen zij, als ze merken dat dit vaak voorkomt in hun klas, het onderwerp toch klassikaal bespreken. Er zijn enkele groepen leerlingen die sowieso wel baat hebben bij een klassikale aanpak, omdat zij vaker risicovol gamen. Dit zijn bijvoorbeeld leerlingen uit het buitengewoon onderwijs. Maar algemeen geldt wel dat een niet-klassikale aanpak de voorkeur heeft en dat een [één-op-één-gesprek](#) het meest effect heeft.

Hoewel de invloed van 'peers' op deze leeftijd zeer groot is en rebelleren tegen ouders schering en inslag wordt, blijven ouders wel een belangrijke rol spelen. Hen te veel betrekken bij de lessen kan averechts werken, maar ouders zitten vaak met veel vragen. Als school kan je hen hierbij **ondersteunen**. Geef hen bijvoorbeeld brochures mee over hoe een constructief gesprek over middelengebruik aan te gaan. En geef hen tips om ook zelf het **goede voorbeeld** te geven. Want [zien roken, doet roken](#) en [binnen roken is nooit oké](#). Denk ook na over mogelijke begeleiding van jongeren wiens moeder of vader problematisch drinkt of drugs gebruikt. Voor advies hierover kan je terecht bij het [CLB](#) en de [alcohol- en drugpreventiewerker in je buurt](#).



Do's & don'ts !

2^e graad SO [14-16 jaar]

ALGEMENE AANBEVELINGEN VOOR VERSLAVINGSPREVENTIE



- ▶ **Gebruik interactieve werkvormen.**
Laat jongeren aan het woord. Beperk je niet tot één vak of één leerjaar, maar breng het onderwerp aan bod in verschillende vakken en jaren.
- ▶ **Focus niet enkel op de overdracht van kennis. Besteed vooral aandacht aan het ontwikkelen van positieve copingvaardigheden** zoals het omgaan met moeilijke gevoelens, ervaringen en omgaan met stress.
- ▶ **Wees alert voor signalen van (problematisch) gebruik** van jongeren.
- ▶ **Hanteer een niet-betuttelende & niet-autoritaire aanpak.** Jongeren zullen de 'leerstof' gemakkelijker verwerken en hiervoor meer moeite voor willen doen. Humor werkt!

En buiten je les of educatieve activiteit: werk aan het [drug- en gezondheidsbeleid op school!](#)



- ▶ **Heb het niet over cannabis, illegale drugs en lachgas als dit niet tot de leefwereld van de jongeren behoort.** Er bestaat anders een risico op een contraproductief effect: het uitlokken van nieuwsgierigheid.
- ▶ **Leer hen niet om 'neen' te zeggen tegen groepsdruk. Weerbaar maken tegen de invloed van vrienden werkt niet** en kan zelfs averechts werken. In deze levensfase willen jongeren niks liever dan 'erbij horen'. Het helpt dus niet om jongeren te vertellen dat ze minder moeten conformeren, als dat het enige is wat ze willen.
- ▶ **Gebruik liever geen [getuigenissen](#) (bijvoorbeeld van kankerpatiënten of ex-verslaafden). Zeker niet zonder een goede nabespreking.** Vaak staan getuigenissen te ver van de leefwereld van de leerlingen (qua leeftijd, achtergrond, ...). Daardoor betrekken de leerlingen de boodschap niet op zichzelf. ("Dat gaat mij nooit overkomen").
- ▶ **Probeer niet te choqueren met angstaanjagende beelden of taal** (zoals foto's van ongevallen na het drinken van alcohol, choquerende film, politie in de klas, ...). Als je je leerlingen schrik aanjaagt, zal dit herinnerd worden, maar niet het gewenste effect hebben.



Op zoek naar **bruikbaar lesmateriaal**?

[Ga naar p. 41](#)

Een woordje **uitleg en cijfers**?

[Ga naar p. 32](#)



Do's & don'ts !

2^e graad SO [14-16 jaar]



AANBEVELINGEN VOOR ALCOHOL



- ▶ **Geef inzicht in (disfunctionele) gedachtepatronen en de invloed ervan op alcoholgebruik** (gebaseerd op cognitieve gedragstherapie). 'Alcohol helpt me om me te amuseren' is een voorbeeld van zo'n disfunctioneel gedachtepatroon.

Kaart dit aan op basis van de 5G's:

- ▷ Gebeurtenis (Wat is er gebeurd?
In welke situatie kwam je?)
- ▷ Gedachten (Wat waren helpende en/of niet-helpende gedachten?)
- ▷ Gevoel (Wat voelde je?)
- ▷ Gedrag (Wat deed je precies?)
- ▷ Gevolg (Wat was het resultaat van de reactie op gebeurtenis?)

Wat kan je nog meer doen?

Algemene **DO's** voor verslavingspreventie in de 2^{de} graad SO, [zie p. 35](#)



Er zijn geen specifieke **DON'Ts** voor alcohol.

Check daarom de algemene **DONT's** voor verslavingspreventie in de 2^{de} graad SO, [zie p. 35](#) om te zien wat je beter niet doet.



Op zoek naar **bruikbaar lesmateriaal**?
[Ga naar p. 41](#)

Een woordje **uitleg en cijfers**?
[Ga naar p. 32](#)



Do's & don'ts !

2^e graad SO [14-16 jaar]

AANBEVELINGEN VOOR ROKEN

[sigaretten, e-sigaretten, shisha of waterpijp]

- ▶ **Geef inzicht in (disfunctionele) gedachtepatronen en de invloed ervan op gebruik** (gebaseerd op cognitieve gedragstherapie). 'Roken helpt om te ontspannen is een voorbeeld van zo'n disfunctioneel gedachtepatroon. Kaart dit aan op basis van de 5G's:

- ▷ Gebeurtenis (Wat is er gebeurd?
In welke situatie kwam je?)
- ▷ Gedachten (Wat waren helpende en/of niet-helpende gedachten?)
- ▷ Gevoel (Wat voelde je?)
- ▷ Gedrag (Wat deed je precies?)
- ▷ Gevolg (Wat was het resultaat van de reactie op gebeurtenis?)

- ▶ **Focus op de kortetermijneffecten van roken** (zoals de kostprijs, uiterlijk, stoffen in sigaretten, verslaving, ...) in plaats van langetermijneffecten (zoals kankers). Dit sluit meer aan bij de leefwereld van de leerlingen.

- ▶ **Benadruk de rol die de tabaksindustrie speelt** om jongeren te doen roken, vaperen of shisha te gebruiken. Deze insteek wekt heel wat verantwoordelijkheid op en versterkt de negatieve attitude tegenover roken. Vanuit deze verantwoordelijkheid kan je leerlingen aanmoedigen om een standpunt in te nemen, een stem uit te brengen en tot actie over te gaan, samen met de klas.

- ▶ **Leer jongeren afhankelijkheidskenmerken van een rookverslaving herkennen**, zowel bij zichzelf als anderen.

Wat kan je nog meer doen?

Algemene **DO's** voor verslavingspreventie in de 2^{de} graad SO, [zie p. 35](#)

- ▶ **Werk niet rond de sociale norm:** vrienden bepalen voor een groot deel wat 'normaal' of 'sociaal aanvaard' is. In sommige vriendengroepen is roken, vaperen of shisha gebruiken heel normaal. Hen overtuigen van het tegendeel heeft weinig zin.

- ▶ **Zwijg niet in alle talen** over roken, vaperen of shisha uit angst dat de leerlingen geïnteresseerd geraken. Roken is vaak deel van hun leefwereld en ze stellen zich heel wat vragen, waardoor een open klasgesprek net heel belangrijk is.

- ▶ **Laat jongeren niet zelf ervaren hoe slecht/vies roken is.** Daag hen bijvoorbeeld niet uit het eens te proberen. Ze onthouden de negatieve gevolgen niet en het verlaagt de risicoperceptie.

- ▶ **Stigmatiseer de rokers niet.** Rokers zijn het slachtoffer van hun rookverslaving en kunnen vaak moeilijk stoppen. Beschuldig hen niet en heb begrip voor hun moeilijke strijd met hun verslaving.

- ▶ **Focus niet (enkel) op peereducatie.** Bij peereducatie geven jongeren voorlichting over middelen aan hun leeftijdsgenoten. Het is beter dat de les (ook) door een volwassen leerkracht of gezondheidsprofessional gegeven wordt, aangezien jongeren van deze leeftijd minder geloofwaardig zijn dan volwassenen.

- ▶ **Betrek** - in tegenstelling tot de 1^{ste} graad - **ouders niet te veel bij de lessen over roken**, bijvoorbeeld in huiswerkopdrachten. De leerlingen willen zich vaak net afzetten tegen hun ouders. Dit kan dus averechts werken, zeker als de jongere een slechte band heeft met zijn ouder.

Wat doe je beter ook niet?

Algemene **DONT's** voor verslavingspreventie in de 2^{de} graad SO, [zie p. 35](#)



Op zoek naar **bruikbaar lesmateriaal**?

[Ga naar p. 41](#)

Een woordje **uitleg en cijfers**?

[Ga naar p. 32](#)

Do's & don'ts !

2^e graad SO [14-16 jaar]



AANBEVELINGEN VOOR GOKKEN



Breng 'gokken' enkel aan bod als het deel uitmaakt van de leefwereld van meerdere leerlingen. Overweeg een [één-op-één-aanpak](#).

- ▶ Wijs jongeren op het illegale karakter van gokken.
- ▶ Spijker jongeren hun kennis bij over gokken en zet in op het leren toepassen van de aangeleerde kennis.
- ▶ Maak ook de omgeving (bijvoorbeeld de ouders) van jongeren bewust van de risico's van gokken.
- ▶ Corrigeer foute percepties: corrigeer mythes en foute denkpatronen over gokken.
- ▶ Verhoog het gevoel van het eigen kunnen van jongeren en leer ze om zichzelf te monitoren. Maak jongeren bewust van hun eigen gokgedrag en mogelijke foute denkbeelden over gokken. Beter nog is hun geloof in zichzelf versterken, zodat ze op een verantwoordelijke manier kunnen gokken en hun eigen gedrag kunnen bijsturen.

Wat kan je nog meer doen?

Algemene **DO's** voor verslavingspreventie in de 2^{de} graad SO, [zie p. 35](#)



Er zijn geen specifieke **DON'Ts** voor gokken.

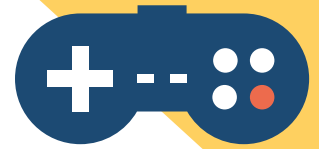
Check daarom de algemene **DONT's** voor verslavingspreventie in de 2^{de} graad SO, [zie p. 35](#) om te zien wat je beter niet doet.



Op zoek naar **bruikbaar lesmateriaal**?
[Ga naar p. 41](#)

Een woordje **uitleg en cijfers**?
[Ga naar p. 32](#)





Do's & don'ts !

2^e graad SO [14-16 jaar]

AANBEVELINGEN VOOR GAMEN

[voor alle graden]



Breng 'gamen' enkel klassikaal aan bod als de leerlingen tot een risicogroep van risicovol gamen behoren (bijvoorbeeld in het buitengewoon onderwijs, ...) of als er in jouw klas veel leerlingen zitten met signalen van risicovol gamen. Overweeg ook steeds een [één-op-één-aanpak](#).

- ▶ **Focus op de plaats van gamen in de vrijetijdsbesteding.** Laat jongeren op zoek gaan naar mogelijke alternatieve activiteiten die ze kunnen doen.
- ▶ **Wees alert voor signalen van risicovol gamen (ook in de thuissituatie).** Ga open en geïnteresseerd het gesprek aan met de leerling, zonder gamen meteen af te keuren. [Een één-op-één aanpak](#) heeft de voorkeur.
- ▶ **Informeer ouders** via brochures, websites, ouderavonden, ... Stimuleer hen om ook zelf informatie op te zoeken. Zo groeien hun capaciteiten om met hun kind het gesprek te openen over gamen.
- ▶ **Grenzen stellen:** moedig ouders aan om afspraken te maken.
- ▶ **Stimuleer ouders om met hun kind in gesprek te gaan over gamen. En vragen te stellen over hun gamegedrag** op een empathische, begripvolle en niet-veroordelende manier. Evengoed is het belangrijk om betrokken te blijven bij alles wat hun kind interesseert of bezighoudt.

Wat kan je nog meer doen?

Algemene **DO's** voor verslavingspreventie in de 2^{de} graad SO, [zie p. 35](#)



Er zijn geen specifieke **DON'Ts** voor gamen.

Check daarom de algemene **DONT's** voor verslavingspreventie in de 2^{de} graad SO, [zie p. 35](#) om te zien wat je beter niet doet.



Op zoek naar **bruikbaar lesmateriaal**?
[Ga naar p. 41](#)

Een woordje **uitleg en cijfers**?
[Ga naar p. 32](#)

Do's & don'ts !

2^e graad SO [14-16 jaar]



AANBEVELINGEN VOOR CANNABIS EN ANDERE ILLEGALE DRUGS



Breng 'cannabis en andere illegale drugs' niet aan bod in de klas, tenzij het deel uitmaakt van de leefwereld van meerdere leerlingen. Geef de voorkeur aan een [één-op-één-aanpak](#).

- ▶ Geef voorlichting aan jongeren over de risico- en beschermende factoren verbonden aan cannabis- en ander illegaal druggebruik.
- ▶ Zet vooral in op de ontwikkeling van algemene levensvaardigheden, zoals sociale en persoonlijke vaardigheden (zelfmanagement, zelfcontrole, ...).
- ▶ Geef inzicht in (disfunctionele) gedachtepatronen en de invloed ervan op gebruik (gebaseerd op cognitieve gedragstherapie). 'Cannabis helpt om te ontspannen' is een voorbeeld van zo'n disfunctioneel gedachtepatroon. Kaart dit aan op basis van de 5G's:
 - ▷ Gebeurtenis (Wat is er gebeurd? In welke situatie kwam je?)
 - ▷ Gedachten (Wat waren helpende en/of niet-helpende gedachten?)
 - ▷ Gevoel (Wat voelde je?)
 - ▷ Gedrag (Wat deed je precies?)
 - ▷ Gevolg (Wat was het resultaat van de reactie op gebeurtenis?)

Wat kan je nog meer doen?

Algemene **DO's** voor verslavingspreventie in de 2^{de} graad SO, [zie p. 35](#)



- ▶ Werk niet standaard met een klassikale aanpak. Heb het niet over cannabis en andere illegale drugs als dit niet tot de leefwereld van de jongeren behoort.
- ▶ Focus niet (enkel) op peereducatie. Bij peereducatie geven jongeren voorlichting over middelen aan hun leeftijdsgenoten. Het is beter dat de les (ook) door een volwassen leerkracht of gezondheidsprofessional gegeven wordt, aangezien jongeren van deze leeftijd minder geloofwaardig zijn dan volwassenen.

Wat doe je beter ook niet?

Algemene **DONT's** voor verslavingspreventie in de 2^{de} graad SO, [zie p. 35](#)



Op zoek naar **bruikbaar lesmateriaal**?
[Ga naar p. 41](#)

Een woordje **uitleg en cijfers**?
[Ga naar p. 32](#)



Graag ondersteuning bij het gebruik van deze materialen? Neem contact op met het [CGG preventiewerk van je regio](#).

2^e graad SO [14-16 jaar]

Welke materialen kan ik gebruiken?

Voor de leerlingen:

- ▶ [‘Bullshit Free Generation’-databank](#)
vol kant-en-klaar lesmateriaal, video's, spelletjes, achtergrondinfo, ... - roken.
- ▶ [Rock Zero](#) - alcohol.
- ▶ [Drink, drank dronk](#) - alcohol.
- ▶ [Crush](#) - alcohol, cannabis.
- ▶ [Maat in de Shit](#) - cannabis.
- ▶ [You Bet](#) - gokken.
- ▶ [Unplugged](#) - algemeen sociale vaardigheden en algemeen middelengebruik.
- ▶ Tabel - [Interessante leerinhouden over 'alcohol'](#)
- ▶ Tabel - [Interessante leerinhouden over 'roken'](#)
- ▶ Tabel - [Interessante leerinhouden over 'gokken'](#)
- ▶ Tabel - [Interessante leerinhouden over 'gamen'](#)
- ▶ Tabel - [Interessante leerinhouden over 'cannabis en andere illegale drugs'](#)



Voor de ouders:

- ▶ [Als Kleine Kinderen Groot Worden](#) - infosessie en brochure over alcohol, roken, drugs.
- ▶ [Als Kleine Kinderen Groot Worden](#) - infosessie en brochure over gamen.
- ▶ [Binnen roken is nooit oké](#) - campagnemateriaal- en video's over roken.
- ▶ [Generatie Rookvrij: Zien roken, doet roken](#) - campagnemateriaal- en video's over roken.
- ▶ [Help! mijn kind rookt. Tips voor ouders. \(www.gezondleven.be\)](#) - roken.





2^e graad SO [14-16 jaar]



Hoe link ik dit aan de eindtermen?

Door preventief te werken, werk je aan volgende eindtermen:

- ▶ **Context 1: lichamelijke gezondheid en veiligheid**
 - ▷ VOET C1-8: Leerlingen schatten de risico's en gevolgen in bij het gebruik van genotsmiddelen en medicijnen en reageren assertief in aanbodsituaties
 - ▷ VOET C1-15: Leerlingen beseffen dat maatschappelijke fenomenen een impact hebben op veiligheid en gezondheid

- ▶ **Context 2: mentale gezondheid**
 - ▷ VOET C2-1: Leerlingen gaan adequaat om met taakbelasting en met stressvolle situaties
 - ▷ VOET C2-2: Leerlingen gaan gepast om met vreugde, verdriet, angst, boosheid, verlies en rouw
 - ▷ VOET C2-3: Leerlingen erkennen probleemsituaties en vragen, accepteren en bieden hulp
 - ▷ VOET C2-6: Leerlingen stellen zich weerbaar op

Lesgeven over verslavende middelen draagt gegarandeerd bij tot nog veel meer vakoverschrijdende eindtermen en tal van andere vakoverschrijdende en vakgebonden eindtermen (vb. PAV, Aardrijkskunde, ...).

Neem een kijkje op www.onderwijsdoelen.be en ontdek welke eindtermen je nog meer bereikt door jouw gekozen invalshoek en aanpak!





3^e graad

secundair onderwijs

[16-18 jaar]





3^e graad SO

[16-18 jaar]

Rond welke middelen werk ik?



Waar streef ik naar bij mijn leerlingen?

Versterken van de kennis en vaardigheden die jongeren nodig hebben om gezonde keuzes te maken:

- ▶ Niet roken (sigaretten, e-sigaretten, shisha/waterpijp).
- ▶ Niet gokken.
- ▶ Op een verantwoordelijke manier gamen.
- ▶ Geen alcohol drinken, het eerste alcoholgebruik uitstellen. Als ze toch alcohol drinken: dit op een verantwoordelijke manier doen.
- ▶ Geen cannabis of andere illegale drugs gebruiken, het eerste gebruik uitstellen.

Enkele cijfers⁹



85% van de 17-18-jarigen dronk ooit al eens **alcohol**. 67% van hen deed dit zelfs in de laatste maand. 31% drinkt minstens 1 keer per week alcohol. 67% was ooit al eens dronken.



45% van de 17-18-jarigen rookte ooit al eens een **sigaret** en 23% stak afgelopen maand een sigaretje op.

Ook heeft 39% van de 17-18-jarigen ooit al **gevapet**, 12% vapete nog afgelopen maand. Over **shisha/waterpijp**-gebruik zijn geen specifieke cijfers. Verder weten we dat de meeste leerlingen rond hun 15^{de} starten met roken, maar ook dat 1/3e van de rokers nog start met roken na hun 16^{de} verjaardag. Tussen de onderwijsvormen zijn er verschillen: in BSO wordt meer gerookt dan in TSO, en in TSO meer dan in ASO.



67% van de 17-18-jarigen geeft aan dat ze **gameden** in de week voor de bevraging. 8% vertonen minimaal drie signalen die een vermoeden van risicovol gamen oproepen¹⁰. Dit gaat over: het moeilijk vinden om met gamen te stoppen; anderen (bijvoorbeeld vrienden of ouders) die zeggen dat men minder zou moeten gamen; liever gamen dan tijd met anderen doorbrengen; zich onrustig, gestrest of geïrriteerd voelen door niet te kunnen gamen; huiswerk snel en slordig afmaken om te kunnen gamen; gamen omdat men zich slecht voelt.

⁹ Bron: Syntheserapport VAD-leerlingenbevraging schooljaar 2018-2019 (VAD, 2020).

¹⁰ Volgens de Clinical - Video Game Addiction Test (2010). De Nederlandstalige VAT werd ontwikkeld door Dr. Tony Van Rooij. De C-VAT geeft een indicatie van mogelijks risicovol gamegedrag.





68% van de 17-18-jarigen **blowde** nog nooit. 26% blowde in het afgelopen jaar, 13% van hen blowde in de laatste maand. 5% blowt minstens 1 keer per week. De gemiddelde beginleeftijd is 15,7 jaar. Ander illegaal druggebruik dan cannabis komt zelden voor: 91% van de jongeren gebruikte dit nog nooit. De gemiddelde beginleeftijd voor cannabisgebruik is 16,1 jaar.



Wat **gokken** betreft, zegt 52% van de 17-18-jarigen ooit al eens een kansspel gespeeld te hebben, 23% deed dit in het laatste jaar. 35% van de leerlingen speelde ooit al eens met krasbiljetten of op 19% speelde Lotto. 14% speelde ooit sportwedenschappen, dit is het gokgedrag dat het meest frequent voorkomt (3% doet dit minstens 1 keer per week).

Een woordje uitleg

In de derde graad kunnen **leerlingen, zelfs in één klasgroep, heel divers zijn wat betreft middelen-gebruik (roken, gamen, gokken, alcohol drinken en drugs gebruiken)**. De ene leerling heeft nog nooit gerookt, terwijl de andere leerling altijd eentje opsteekt op feestjes. Het is daarom belangrijk om zowel preventieve boodschappen te geven (zoals niet starten met roken, alcohol drinken, gokken), als boodschappen die jongeren die al een middel gebruiken aanmoedigen om dit verantwoord te doen (bij alcohol en gamen). Of om ermee te stoppen (bij roken, drugs, gokken). Let op, soms is het aantal rokers of drinkers in een klas groter dan het aantal niet-rokers of drinkers.

In tegenstelling tot leerlingen uit de 2^{de} graad, zijn 17-18-jarigen een dankbaardere groep om rond verslavende middelen te werken in de les. Dat komt omdat ze meer belang hechten aan een persoonlijke identiteit, ze zijn minder gevoelig voor groepsdruk en denken toekomstgericht na: **“je eigen ding doen” is het nieuwe na te streven doel**. Dat maakt het makkelijk om verslavende middelen of handelingen aan bod te brengen in de klas en om hierover te reflecteren. Ook sociale invloeden en (voor sommige thema's) sociale normen zijn - in tegenstelling tot de 2^{de} graad - klassikaal bespreekbaar.

Cannabis of andere illegale drugs gebruiken mag niet. Klassikaal het onderwerp aan bod brengen terwijl dit geen deel uitmaakt van de leefwereld van leerlingen kan contraproductief werken. Dat kan nieuwsgierigheid opwekken. Wees je bewust van dit neveneffect, en kies daarom voor een [één-op-één-aanpak](#) als je voelt dat er wat speelt bij één of enkele leerlingen. Voel je toch de noodzaak om het onderwerp klassikaal te bespreken, omdat dit speelt in de leefwereld van meerdere leerlingen (bijvoorbeeld door een situatie op school)? Focus dan op de sociale norm, risicofactoren en algemene sociale vaardigheden, en minder op productkennis.

Ook **lachgas en andere vluchtige snuifmiddelen**, breng je beter niet klassikaal aan bod in de les om dezelfde redenen. De overgrote meerderheid van de jongeren gebruikt geen lachgas, waardoor het voor de meeste klassen geen deel zal uitmaken van de leefwereld. Het onderwerp klassikaal bespreken kan stoerdere klasgenoten een forum geven om hun ervaringen met lachgas te delen en zo de anderen op ideeën brengen. Als je als leerkracht merkt dat lachgas in de leefwereld zit van één of enkele leerlingen, verkies je best een [één-op-één-aanpak](#). Verder kan je als school nadenken over hoe je omgaat met lachgasgebruik van leerlingen door na te denken over afspraken en regels, leerkrachten te informeren, het betrekken van ouders, ... dit doe je aan de hand van een Drugbeleid op School.



Gokken (kansspelen zoals online sportwedenschappen, lotto, bingo, krasbiljetten) is illegaal voor leerlingen van de 3^{de} graad. Maar het komt wel voor, zeker bij specifieke groepen (bijvoorbeeld BSO/TSO). Leerlingen in de 3^{de} graad hebben baat bij een klassikale aanpak.

Gamen doen de meeste jongeren voor de fun en op een gezonde manier, en blijven dat zonder problemen doen. Als school zet je daarom beter niet in op preventie bij alle leerlingen. Een project-voormiddag over het thema, bijvoorbeeld, is dus niet aangewezen als preventie-initiatief. Je zet beter in op leerkrachten signalen leren kennen van risicovol gamen. Zo kunnen zij, als ze merken dat dit vaak voorkomt in hun klas, het onderwerp toch klassikaal bespreken. Er zijn enkele groepen leerlingen die sowieso wel baat hebben bij een klassikale aanpak, omdat zij vaker risicovol gamen. Dit zijn bijvoorbeeld leerlingen uit het buitengewoon onderwijs en leerlingen 1^{ste} graad B-stroom. Maar algemeen geldt wel dat een niet-klassikale aanpak de voorkeur heeft en dat een [één-op-één-gesprek](#) het meest effect heeft.

Ook verbetert in de late adolescentie vaak de band met de ouders, daarom kunnen zij opnieuw een grotere rol spelen bij verslavingspreventie dan in de 2^{de} graad. Maar ouders zitten vaak met veel vragen. Als school kan je hen hierbij **ondersteunen**. Geef hen bijvoorbeeld brochures mee om een blijvend constructief gesprek over middelengebruik aan te gaan. En geef hen tips om ook zelf het **goede voorbeeld** te geven. [Want zien roken, doet roken](#) en [binnen roken is nooit oké](#). Denk ook na over mogelijke begeleiding van jongeren wiens moeder of vader problematisch drinkt of drugs gebruikt, voor advies hierover kan je terecht bij het [CLB](#) en de [alcohol- en drugpreventiewerker in je buurt](#).



Do's & don'ts !

3^e graad SO [16-18 jaar]

ALGEMENE AANBEVELINGEN VOOR VERSLAVINGSPREVENTIE



- ▶ **Gebruik interactieve werkvormen.**
Laat jongeren aan het woord. Beperk je niet tot één vak of één leerjaar, maar breng het onderwerp aan bod in verschillende vakken en jaren.
- ▶ **Focus niet enkel op de overdracht van kennis. Besteed vooral aandacht aan het ontwikkelen van positieve copingvaardigheden,** zoals het omgaan met moeilijke gevoelens, ervaringen en omgaan met stress, **en aan algemene sociale vaardigheden,** zoals zelfcontrole, beslissings- en probleemoplossende vaardigheden.
- ▶ **Werk rond sociale invloeden:** laat jongeren kritisch nadenken over wat hen aanzet tot middelengebruik. De invloed van vrienden, familie, media, ... kan hierbij aan bod komen.
- ▶ **Wees alert voor signalen van (problematisch) gebruik** van jongeren.
- ▶ **Hanteer een niet-betuttelende & niet-autoritaire aanpak.** Jongeren zullen de 'leerstof' gemakkelijker verwerken en hiervoor meer moeite willen doen. Humor werkt!
- ▶ **Gebruik peereducatie, enkel als de leerlingen hiervoor voldoende 'getraind' zijn.** Bij peereducatie geven jongeren voorlichting over middelen aan hun leeftijdsgenoten. Zorg steeds dat ook een stuk wordt gegeven door een volwassen leerkracht of gezondheidsprofessional, zodat de geloofwaardigheid behouden blijft.

En buiten je les of educatieve activiteit: werk aan het [drug- en gezondheidsbeleid op school!](#)



- ▶ **Heb het niet over cannabis, andere illegale drugs en lachgas als dit niet tot de leefwereld van de jongeren behoort.** Er bestaat anders een risico op een contraproductief effect: het uitlokken van nieuwsgierigheid.
- ▶ **Gebruik liever geen [getuigenissen](#) (bijvoorbeeld van kankerpatiënten of ex-verslaafden). Zeker niet zonder een goede nabespreking.** Vaak staan getuigenissen te ver van de leefwereld van de leerlingen (qua leeftijd, achtergrond, ...). Daardoor betrekken de leerlingen de boodschap niet op zichzelf. ("Dat gaat mij nooit overkomen").
- ▶ **Probeer niet te choqueren met angst-aanjagende beelden of taal** (bijvoorbeeld foto's van ongevallen na het drinken van alcohol, choquerende film, politie in de klas, ...). Als je je leerlingen schrik aanjaagt, zal dit herinnerd worden, maar niet het gewenste effect hebben.



Op zoek naar **bruikbaar lesmateriaal?**
[Ga naar p. 55](#)

Een woordje **uitleg en cijfers?**
[Ga naar p. 44](#)



Do's & don'ts !

3^e graad SO [16-18 jaar]



AANBEVELINGEN VOOR ALCOHOL



- ▶ **Geef voorlichting over hoe alcoholgebruik kan interfereren met persoonlijke doelen van de jongeren.** (Bijvoorbeeld: alcohol drinken kan een invloed hebben op sportieve vermogens, of studeren en alcohol drinken gaan niet hand in hand...
- ▶ **Weerbaar maken tegen groepsdruk: leren hoe 'neen' zeggen tegen alcohol.** Het is met andere woorden zinvol om jongeren aan te leren om 'neen' te zeggen tegen hun vrienden.
- ▶ **Betrek ouders,** bijvoorbeeld door ouderavonden. Nodig hen uit op een infoavond rond buitenschoolse uitstappen en geef hen informatie over het toekomstige studentenleven...
- ▶ **Als jongeren drinken, zet ze aan om verantwoordelijk te drinken:** bijvoorbeeld afwisselen van alcoholische met non-alcoholische dranken, maximaal aantal alcoholische dranken afspreken met jezelf, ...
- ▶ **Geef inzicht in (disfunctionele) gedachtepatronen en de invloed ervan op gebruik** (gebaseerd op cognitieve gedragstherapie). 'Alcohol drinken helpt me om me te amuseren' is een voorbeeld van zo'n gedachtenpatroon. Doe dit op basis van de 5G's:
 - ▷ Gebeurtenis (Wat is er gebeurd? In welke situatie kwam je?)
 - ▷ Gedachten (Wat waren helpende en/of niet-helpende gedachten?)
 - ▷ Gevoel (Wat voelde je?)
 - ▷ Gedrag (Wat deed je precies?)
 - ▷ Gevolg (Wat was het resultaat van de reactie op gebeurtenis?)

Algemene **DO's** voor verslavingspreventie in de 3^{de} graad SO, [zie p. 47](#)



Er zijn geen specifieke **DON'Ts** voor alcohol.

Check daarom de algemene **DONT's** voor verslavingspreventie in de 3^{de} graad SO, [zie p. 47](#) om te zien wat je beter niet doet.



Op zoek naar **bruikbaar lesmateriaal**?
[Ga naar p. 55](#)

Een woordje **uitleg en cijfers**?
[Ga naar p. 44](#)

Do's & don'ts !

3^e graad SO [16-18 jaar]

AANBEVELINGEN VOOR ROKEN

[sigaretten, e-sigaretten, shisha of waterpijp]

- ▶ **Geef inzicht in (disfunctionele) gedachtepatronen en de invloed ervan op gebruik** (gebaseerd op cognitieve gedrags-therapie). 'Roken helpt om te ontspannen' is een voorbeeld van zo'n gedachtenpatroon. Doe dit op basis van de 5G's:
 - ▷ Gebeurtenis (Wat is er gebeurd? In welke situatie kwam je?)
 - ▷ Gedachten (Wat waren helpende en/of niet-helpende gedachten?)
 - ▷ Gevoel (Wat voelde je?)
 - ▷ Gedrag (Wat deed je precies?)
 - ▷ Gevolg (Wat was het resultaat van de reactie op gebeurtenis?)
- ▶ **Geef voorlichting over hoe roken, vopen of shisha gebruiken kan interfereren met persoonlijke doelen van jongeren.** (Bijvoorbeeld: roken heeft een invloed op de sportprestaties, later niet willen roken als ouder, vrij zijn, er sexy uitzien, ...)
- ▶ **Werken rond de sociale norm en de misperceptie over het aandeel jongeren** dat ooit rookte, vopete of shisha gebruikte. Dat aandeel ligt vaak veel lager dan gedacht wordt. En die overschatting zet aan tot meer experimenteren.
- ▶ **Focus op de kortetermijngevolgen van roken** (zoals de kostprijs, uiterlijk, stoffen in sigaretten, verslaving, ...) in plaats van langetermijngevolgen (zoals kankers). Dit sluit meer aan bij de leefwereld van de leerlingen.

- ▶ **Zwijg niet in alle talen** over roken, vopen of shisha uit angst dat de leerlingen geïnteresseerd geraken. Roken wordt meer deel van hun leefwereld en ze stellen zich heel wat vragen, waardoor een open klasgesprek net heel belangrijk is.
- ▶ **Laat jongeren niet zelf ervaren hoe slecht of vies roken is.** Daag hen bijvoorbeeld niet uit om het eens te proberen. Ze onthouden de negatieve gevolgen niet en het verlaagt de risicoperceptie.
- ▶ **Stigmatiseer de rokers niet.** Rokers zijn het slachtoffer van hun rookverslaving en kunnen vaak moeilijk stoppen. Beschuldig hen niet en heb begrip voor hun moeilijke strijd met verslaving.

Wat doe je beter ook niet?

Algemene **DONT's** voor verslavingspreventie in de 3^{de} graad SO, [zie p. 47](#)



Do's & don'ts !

3^e graad SO [16-18 jaar]

AANBEVELINGEN VOOR ROKEN

[sigaretten, e-sigaretten, shisha of waterpijp]



- ▶ **Benadruk de rol die de tabaksindustrie** speelt om jongeren te doen roken, vpen of shisha te gebruiken. Deze insteek wekt heel wat verontwaardiging op en versterkt de negatieve attitude tegenover roken. Vanuit deze verontwaardiging kan je leerlingen aanmoedigen om een standpunt in te nemen, een stem uit te brengen en tot actie over te gaan, samen met de klas.
- ▶ **Leer jongeren afhankelijkheidskenmerken van een rookverslaving herkennen**, zowel bij zichzelf als anderen.

Wat kan je nog meer doen?

Algemene **DO's** voor verslavingspreventie in de 3^{de} graad SO, [zie p. 47](#)



Op zoek naar **bruikbaar lesmateriaal**?
[Ga naar p. 55](#)

Een woordje **uitleg en cijfers**?
[Ga naar p. 44](#)



Do's & don'ts !

3^e graad SO [16-18 jaar]



AANBEVELINGEN VOOR GOKKEN



- ▶ **Wijs jongeren op het illegale karakter van gokken.** Let hierbij ook op het feit dat sommigen wel al kansspelen mogen spelen.
- ▶ **Spijker jongeren hun kennis bij over gokken en zet in op het leren toepassen van de aangeleerde kennis.**
- ▶ **Maak ook de omgeving (zoals de ouders) van jongeren bewust van de risico's van gokken.**
- ▶ **Corrigeer foute percepties.** Corrigeer mythes en foute denkpatronen over gokken.
- ▶ **Verhoog het gevoel van zelfcontrole over het eigen gokgedrag. Leer de jongeren om zichzelf te monitoren.** Maak hen bewust van hun eigen gokgedrag en mogelijke foute denkbeelden over gokken. Beter nog is hun geloof in zichzelf te versterken, zodat ze op een verantwoordelijke manier kunnen gokken en hun eigen gedrag kunnen bijsturen.
- ▶ **Leer jongeren copingvaardigheden aan:** hoe ga je om met moeilijke gevoelens en ervaringen? Hoe ga je om met stress?

Wat kan je nog meer doen?

Algemene **DO's** voor verslavingspreventie in de 3^{de} graad SO, [zie p. 47](#)



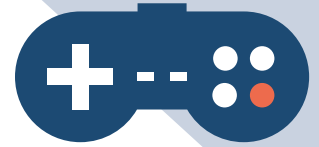
Er zijn geen specifieke DON'Ts voor gokken. Check daarom de algemene **DONT's** voor verslavingspreventie in de 3^{de} graad SO, [zie p. 47](#) om te zien wat je beter niet doet.



Op zoek naar **bruikbaar lesmateriaal**?
[Ga naar p. 55](#)

Een woordje **uitleg en cijfers**?
[Ga naar p. 44](#)





Do's & don'ts !

3^e graad SO [16-18 jaar]

AANBEVELINGEN VOOR GAMEN

[voor alle graden]



Breng 'gamen' enkel klassikaal aan bod als de leerlingen tot een risicogroep van risicovol gamen behoren (bijvoorbeeld in het buitengewoon onderwijs) of als er in jouw klas veel leerlingen zitten met signalen van risicovol gamen. Overweeg ook steeds een [één-op-één-aanpak](#).

- ▶ **Focus op de plaats van gamen in de vrijetijdsbesteding** en laat jongeren op zoek gaan naar mogelijke alternatieve activiteiten die ze kunnen doen.
- ▶ **Wees alert voor signalen van risicovol gamen (ook in de thuissituatie)**. Ga open en geïnteresseerd het gesprek aan met de leerling, zonder gamen meteen af te keuren. Een [één-op-één aanpak](#) heeft de voorkeur.
- ▶ **Informeer ouders** via brochures, websites, ouderavonden, ... Stimuleer hen om ook zelf informatie op te zoeken. Zo groeien hun capaciteiten om met hun kind het gesprek te openen over gamen.
- ▶ **Grenzen stellen**: moedig ouders aan om afspraken te maken.
- ▶ **Stimuleer ouders om met hun kind in gesprek te gaan over gamen. En vragen te stellen over hun gamegedrag** op een empathische, begripvolle en niet-veroordelende manier. Evengoed is het belangrijk om betrokken te blijven bij alles wat hun kind interesseert of bezighoudt.

Wat kan je nog meer doen?

Algemene **DO's** voor verslavingspreventie in de 3^{de} graad SO, [zie p. 47](#)



Er zijn geen specifieke **DON'Ts** voor gamen. Check daarom de algemene **DONT's** voor verslavingspreventie in de 3^{de} graad SO, [zie p. 47](#) om te zien wat je beter niet doet.



Op zoek naar **bruikbaar lesmateriaal**?
[Ga naar p. 55](#)

Een woordje **uitleg en cijfers**?
[Ga naar p. 44](#)

Do's & don'ts !

3^e graad SO [16-18 jaar]



AANBEVELINGEN VOOR CANNABIS EN ANDERE ILLEGALE DRUGS



Breng 'cannabis en andere illegale drugs' niet aan bod in de klas, tenzij het deel uitmaakt van de leefwereld van meerdere leerlingen. Geef de voorkeur aan een [één-op-één-aanpak](#).

- ▶ **Gebruik de sociale-norm:** corrigeer foute percepties van leerlingen over het middelen-gebruik van peers: laat jongeren hun eigen gebruik vergelijken met dat van anderen. Slechts een minderheid van de leerlingen gebruikt cannabis.
- ▶ **Geef voorlichting aan jongeren over de risicofactoren en beschermende factoren verbonden aan cannabis- en ander illegaal druggebruik.**
- ▶ **Zet vooral in op de ontwikkeling van algemene levensvaardigheden, zoals sociale en persoonlijke vaardigheden. Idealiter combineer je dit met werken rond sociale invloeden.** Bijvoorbeeld werken rond grenzen stellen, zelfmanagement, zelfcontrole, ... Maak leerlingen bewust van de sociale invloeden waaraan ze blootgesteld worden, bijvoorbeeld media, familie, leeftijdsgenoten, vrienden, ...



- ▶ **Werk niet standaard met een klassikale aanpak.** Heb het niet over cannabis en andere illegale drugs als dit niet tot de leefwereld van de jongeren behoort.

Wat doe je beter ook niet?

Algemene **DONT's** voor verslavingspreventie in de 3^{de} graad SO, [zie p. 47](#)



Do's & don'ts !

3^e graad SO [16-18 jaar]

AANBEVELINGEN VOOR CANNABIS EN ANDERE ILLEGALE DRUGS



- ▶ **Geef inzicht in (disfunctionele) gedachtepatronen en de invloed ervan op gebruik** (gebaseerd op cognitieve gedragstherapie). Bijvoorbeeld cannabis helpt om te ontspannen. Doe dit op basis van de 5G's:
 - ▷ Gebeurtenis (Wat is er gebeurd?
In welke situatie kwam je?)
 - ▷ Gedachten (Wat waren helpende en/of niet-helpende gedachten?)
 - ▷ Gevoel (Wat voelde je?)
 - ▷ Gedrag (Wat deed je precies?)
 - ▷ Gevolg (Wat was het resultaat van de reactie op gebeurtenis?)

Wat kan je nog meer doen?

Algemene **DO's** voor verslavingspreventie in de 3^{de} graad SO, [zie p. 47](#)



Op zoek naar **bruikbaar lesmateriaal**?

[Ga naar p. 55](#)

Een woordje **uitleg en cijfers**?

[Ga naar p. 44](#)





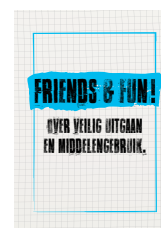
3^e graad SO [16-18 jaar]

Graag ondersteuning bij het gebruik van deze materialen? Neem contact op met het [CGG preventiewerk van je regio.](#)

Welke materialen kan ik gebruiken?

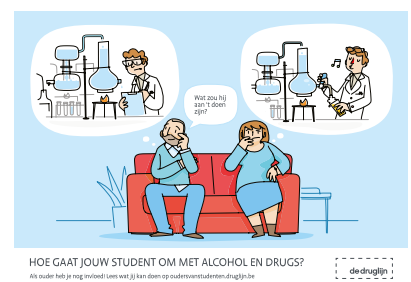
Voor de leerlingen:

- ▶ [‘Bullshit Free Generation’-databank](#) vol kant-en-klaar lesmateriaal, video's, spelletjes, achtergrondinfo, ... - roken.
- ▶ [Samen op Stap](#) - alcohol en in mindere mate cannabisgebruik.
- ▶ [Drink, drank dronk](#) - alcohol.
- ▶ [Crush](#) - alcohol, cannabis.
- ▶ [Maat in de Shit](#) - cannabis.
- ▶ [You bet](#) - gokken.
- ▶ [Friends & Fun](#) - alcohol en illegale drugs.
- ▶ [Unplugged](#)- sociale vaardigheden en middelengebruik.
- ▶ Tabel - [Interessante leerinhouden over ‘alcohol’](#)
- ▶ Tabel - [Interessante leerinhouden over ‘roken’](#)
- ▶ Tabel - [Interessante leerinhouden over ‘gokken’](#)
- ▶ Tabel - [Interessante leerinhouden over ‘gamen’](#)
- ▶ Tabel - [Interessante leerinhouden over ‘cannabis en andere illegale drugs’](#)



Voor de ouders:

- ▶ [Als Kleine Kinderen Groot Worden](#) - brochure over alcohol, roken, drugs.
- ▶ [Als Kleine Kinderen Groot Worden](#) - brochure over gamen.
- ▶ [Binnen roken is nooit oké](#) - campagnemateriaal- en video's over roken.
- ▶ [Generatie Rookvrij: Zien roken, doet roken](#) - campagnemateriaal- en video's over roken.
- ▶ [Help! mijn kind rookt. Tips voor ouders. \(www.gezondleven.be\)](#) - roken.
- ▶ [Ouders Van Studenten](#) - een website voor ouders van (toekomstige) studenten met vragen over alcohol en drugs.





3^e graad SO [16-18 jaar]



Hoe link ik dit aan de eindtermen?

Door preventief te werken, werk je aan volgende eindtermen:

- ▶ **Context 1: lichamelijke gezondheid en veiligheid**
 - ▷ VOET C1-8: Leerlingen schatten de risico's en gevolgen in bij het gebruik van genotsmiddelen en medicijnen en reageren assertief in aanbodsituaties
 - ▷ VOET C1-10: Leerlingen participeren in het gezondheids- en veiligheidsbeleid op school
 - ▷ VOET C1-15: Leerlingen beseffen dat maatschappelijke fenomenen een impact hebben op veiligheid en gezondheid

- ▶ **Context 2: mentale gezondheid**
 - ▷ VOET C2-1: Leerlingen gaan adequaat om met taakbelasting en met stressvolle situaties
 - ▷ VOET C2-2: Leerlingen gaan gepast om met vreugde, verdriet, angst, boosheid, verlies en rouw
 - ▷ VOET C2-3: Leerlingen erkennen probleemsituaties en vragen, accepteren en bieden hulp
 - ▷ VOET C2-6: Leerlingen stellen zich weerbaar op

Maar lesgeven over verslavende middelen draagt gegarandeerd bij tot nog veel meer vakoverschrijdende eindtermen en tal van andere vakoverschrijdende en vakgebonden eindtermen (vb. PAV, Aardrijkskunde, ...).

Neem een kijkje op www.onderwijsdoelen.be en ontdek welke eindtermen je nog meer bereikt door jouw gekozen invalshoek en aanpak!





Colofon

Auteurs

Ellen Coghe, stafmedewerker VAD

Nina De Paepe, stafmedewerker VAD

Eline De Decker, stafmedewerker Vlaams Instituut Gezond Leven

Lay-out

Mojoville [www.mojoville.be]

Met dank aan

De preventiewerkers van de VAD-werkgroep onderwijs.

Verantwoordelijke uitgevers

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

Linda De Boeck

Gustave Schildknechtstraat 9

1020 Brussel

info@gezondleven.be | www.gezondleven.be |

www.facebook.com/gezondlevenVL

VAD, Vlaams expertisecentrum

Alcohol en andere Drugs

Vanderlindenstraat 15

1030 Brussel

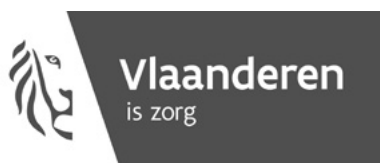
T 02 423 03 33 | vad@vad.be | www.vad.be

Ondernemingsnummer: 0424.327.587 | RPR Brussel

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



Met steun van



©2020, Vlaams expertisecentrum voor Alcohol en andere Drugs - VAD vzw,
Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, All rights reserved

Het gebruik van (delen van) deze publicatie is toegestaan mits behoud van visie en doelstellingen van de publicatie, mits duidelijke bronvermelding en mits er geen financiële winst mee beoogd wordt.



