VOOR PREVENTIEMEDEWERKERS

VORMING ALCOHOL- EN DRUGCOACH

SPORTIVOS
ZILVER

Deze vorming is onderdeel van het project 'Sportivos – Over alcohol en drugs in de sportclub' (www.vad.be/sportivos), ontwikkeld door VAD. In het kader van dit project doorloopt een sportclub drie fasen (Sportivos Brons, Sportivos Zilver, Sportivos Goud). Doorheen deze drie fasen streeft de sportclub naar een alcohol- en drugbeleid als eindresultaat. Deze vorming is onderdeel van Sportivos Zilver.

De alcohol- en drugcoach (A&D-coach) is de persoon die de vinger aan de pols houdt van het alcohol- en drugbeleid en preventieve initiatieven stimuleert in de sportclub. De A&D-coach grijpt hiervoor specifieke noden, ideeën, signalen (van ouders, sporters, toeschouwers, kaderleden, vrijwilligers, bestuur) of evenementen van de club aan om de preventieve initiatieven op te starten en uit te werken.
Tijdens deze vorming krijgt de A&D-coach enkele handvatten aangereikt om zijn functie binnen de club op te nemen. Eén club kan meerdere alcohol- en drugcoaches aanstellen.
Alvorens je aan de slag gaat, hou je best volgende zaken voor ogen:

Doelgroep:
Deze vorming is gericht op vrijwilligers van sportclubs die de functie 'A&D-coach' op zich wil nemen en daartoe werden aangesteld door het clubbestuur. De sporttak waarbinnen ze actief zijn of het niveau waarop ze spelen is verder niet relevant.

Doelstellingen:
- Deelnemers kennen hun taken en verantwoordelijkheden als A&D-coach.
- Deelnemers hebben enkele handvatten meegekregen om de verantwoordelijkheden die met hun functie gepaard gaan te kunnen opnemen.
- Deelnemers weten dat verschillende drugs verschillende effecten hebben, en welke dat zijn.
- Deelnemers hebben inzicht in de effecten van alcohol en andere drugs op het sportieve lichaam en de sportprestatie
- Deelnemers weten naar waar ze kunnen doorverwijzen indien nodig.

Begeleiding:
De vorming wordt begeleid door een preventiewerker (lokaal, regionaal of intergemeentelijk) die hiervoor een train-de-trainer volgde bij VAD.

Groepsgrootte:
De vorming is interactief en wordt best in kleine groepen gegeven (max. 10 deelnemers).
(Tip: voorzie één vorming voor al de deelnemende sportclubs in jouw regio.)

Duur:
De vorming is voorzien voor een tijdspanne van 2,5 uur (zonder pauze).
Per onderdeel is een tijdsindicatie aangegeven.

Benodigdheden:
Locatie:
- Een lokaal met zitplaatsen voor +/- 10 personen
- Een pc en beamer voor het projecteren van de PowerPoint

- Luidsprekers voor het afspelen van filmpjes
- Internetverbinding
- Catering (bij voorkeur non-alcoholische drankjes)

Materiaal voor begeleider:

- PowerPointpresentatie aansluitend bij de vorming
- Flipchart
- Stiften
- Bijlage 1 met schema effecten van drugs (1/deelnemer)
- Bijlage 3 Blad met '12 categorieën' (1/deelnemer)
- Blanco A4 (1/deelnemer)
- Prijs voor winnaar(s) quiz
- Attest van deelname (1/deelnemer)

Materiaal voor in de deelnemersbundel:

Voorzie per deelnemer een deelnemersbundel, met telkens 1 exemplaar van:

- Prints 'Hand-out PowerPoint voor deelnemers'. Opgelet! Heb je je eigen PowerPoint aangepast? Pas dit dan ook aan in de PowerPoint voor de deelnemers.
- Bijlage 2 Schema preventieve initiatieven
- Bijlage 4 Protocol
- Bijlage 5 Registratieformulier
- Evaluatieformulier

Voorzie eventueel extra achtergrondinformatie voor de deelnemers in hun deelnemersbundel.

- Folder 'Boodschap in een fles' van Sportivos Zilver
- Meest gestelde vragenfolders (alcohol, cannabis, cocaïne, heroïne, speed, …) van De DrugLijn te bestellen op www.vad.be of te consulteren op de website van De Drugijn.

Programmaoverzicht:

Om te starten krijgen deelnemers een eerste beeld over de inhoud van hun functie, hun taken en verantwoordelijkheden (hoofdstuk 1).
In hoofdstuk 2 worden de deelnemers door een quiz ondergedompeld in het thema alcohol en andere drugs. Naast het overlopen van de effecten wordt ingegaan op hoeveel alcohol en cannabis in de sportsector gebruikt worden, en vooral op de invloed van middelengebruik op sportprestaties.
Deelnemers leren vervolgens de ernst van een situatie met betrekking tot alcohol en andere drugs in te schatten in de context van de sportclub. Dat wordt gelinkt aan het MMM-model.
In het derde hoofdstuk wordt het protocol stap voor stap doorlopen dat de werkwijze beschrijft van de A&D-coach. Met een paar oefeningen en methodieken worden vaardigheden ingeoefend. Ten slotte wordt in hoofdstuk 4 samengevat wat er nog concreet wordt verwacht van de sportclub in Sportivos Zilver (de club heeft hier misschien al zelf initiatieven in genomen) en vullen de deelnemers het evaluatieformulier in.

INHOUDSOPGAVE

1. PROFIEL 5
1.1 Sportivos 5
1.2 Wat houdt de functie van A&D-coach in? 6
2. ACHTERGROND EN KADERING 8
2.1 Wat zijn drugs 8
2.2 Quiz sport en middelengebruik 10
2.3 Wanneer is er sprake van een probleem? 25
2.3.1 Een probleem voor de club? 25
2.3.2 Verslaving? 26
2.3.3 Cijfers en MMM 27
3. HET PROTOCOL 30
3.1 Preventieve initiatieven 30
3.1.1 Wat is positieve preventie? 31
3.1.2 Wat is geen positieve preventie? 34
3.2 Open staan voor ideeën, signalen en noden van andere clubleden 35
3.2.1. Het gesprek 35
3.2.2 Doorverwijzen 37
3.2.3. De wet 39
3.3 Het invullen van het registratieformulier 41
3.3.1 Het protocol 41
3.3.2 Het registratieformulier 41
4. AFRONDING 42
5. BIJLAGES 43

1. PROFIEL

INFO

DUUR: 15 minuten

DOEL: Deelnemers weten wat er verwacht wordt van de A&D-coach

OPZET: Deelnemers zijn in hun club aangeduid of verkozen als A&D-coach. Kader kort nog eens waar hun deelname aan Sportivos voor staat. Vervolgens brengen de deelnemers in beeld wat de opdracht voor de A&D-coach volgens hen inhoudt. Daarna wordt verduidelijkt wat hun concrete bevoegdheden zijn, en wat hier niet toe hoort.

MATERIAAL: flipchart, stiften

1.1 SPORTIVOS

KADER KORT AAN DE DEELNEMERS WAT SPORTIVOS INHOUDT:

Sportivos is een preventietraject dat streeft naar een veilige en zorgzame clubomgeving met gezondheidswinst voor sporters, clubleden, sympathisanten en bezoekers van de sportclub, door op een verantwoordelijke manier om te gaan met alcohol en drugs in de sportclub. Dit betekent niet dat Sportivos alcohol wil bannen. De focus ligt voornamelijk op het voorkomen van enkele negatieve gevolgen van alcohol- en/of druggebruik: bv. agressie tussen supporters tijdens of na een wedstrijd, negatieve sfeer, conflicten, beschadiging van clubmateriaal, … Als je deelneemt aan Sportivos betekent dit niet dat er problemen zijn in je sportclub. Wel dat je als club je verantwoordelijkheid opneemt om eventuele problemen in de toekomst te voorkomen.

Sportivos is opgebouwd uit drie fasen, waarin de sportclub van het bronzen over het zilveren tot het gouden label kan evolueren over een periode van minimaal drie seizoenen. Om deze labels te behalen moet de sportclub in elke fase een aantal acties doen.

- Voor het behalen van het bronzen label lag de focus vorig seizoen op het informeren van de clubleden, het organiseren van een veilig-verkeer–actie, en het vormen van bestuursleden en barverantwoordelijken in de club.
- Jullie club heeft zich nu geëngageerd voor het behalen van het zilveren label. Hier ligt de focus op het actiever betrekken van trainers en sporters door middel van een educatief spel. Daarnaast kan de club verder nadenken over alternatieve fondsenwerving. De club bekrachtigt ook enkele clubwaarden in de alcohol- en drugvisie. Als onderdeel van Sportivos Zilver heeft jullie club jullie aangeduid als alcohol- en drugcoach en volgen jullie nu deze vorming ter ondersteuning.
- Voor het behalen van het gouden label zal de focus liggen op het inbedden van de waarden in het clubreglement en bredere clubwerking.

DEEL MEE WAT ER OP HET PROGRAMMA STAAT EN TOETS VOORKENNIS AF

Geef mee dat deze vorming kadert in Sportivos Zilver. Overloop met de PowerPoint wat er vandaag op het programma staat.

Check wie de vorming 'Alcohol en drugs in de sportclub' voor kantinepersoneel van Sportivos Brons heeft gevolgd. Als er overlap is, kan je als trainer bepaalde onderdelen uit deze vorming sneller behandelen of overslaan.

1.2 WAT HOUDT DE FUNCTIE VAN A&D-COACH IN?

VRAAG AAN DE DEELNEMERS:

- Wie ben je? Van welke club?
- Waarom A&D-coach?
- Wat houdt de functie A&D-coach volgens jou in?
- Wat houdt de functie A&D-coach volgens jou niet in?

Maak een lijstje van de aspecten die de deelnemers aanhalen. Wat is een A&D-coach volgens hen? Zet deze in twee kolommen: Wat hoort er bij? vs. Wat hoort er niet bij? Wanneer iedereen aan beurt is geweest, leg je de nadruk op de correcte antwoorden.

GEEF DE DEELNEMERS VOLGENDE INFORMATIE OVER DE FUNCTIE VAN A&D-COACH

De alcohol- en drugcoach (A&D-coach) is de persoon die de vinger aan de pols houdt van het alcohol- en drugbeleid en preventieve initiatieven stimuleert in de sportclub. De A&D-coach grijpt hiervoor specifieke noden, ideeën, signalen (van ouders, sporters, toeschouwers, kaderleden, vrijwilligers, bestuur) of evenementen van de club aan om de preventieve initiatieven op te starten en uit te werken.

OVERLOOP DE BEVOEGDHEDEN VAN DE A&D-COACH:

- De club adviseren en stimuleren om PREVENTIEVE INITIATIEVEN te nemen in het kader van alcohol- en drugpreventie. Vertrek hiervoor vanuit de noden van de club.
  Je maakt de reflectie om stil te staan bij alcohol- en druggebruik bij de organisatie van clubactiviteiten. Je grijpt situaties in de sportclub en ideeën of specifieke noden die je worden voorgelegd aan en vertaalt deze naar bredere preventieve initiatieven binnen de club. Je maakt gebruik van het registratieformulier (meer info tijdens deze vorming) om prioriteiten te bepalen voor toekomstige preventieve initiatieven. Als A&D-coach toets je toekomstige preventieve initiatieven af bij de werkgroep Sportivos, je mede-A&D-coach en/of het bestuur. Dit is afhankelijk van hoe je in je eigen sportclub georganiseerd bent. Op deze manier kan werklast verdeeld worden of besproken worden wie betrokken moet worden bij de organisatie van een preventief initiatief.

- AANSPREEKBAAR ZIJN voor ideeën, signalen en specifieke noden van andere clubleden die te maken hebben met alcohol en andere drugs. Je vertaalt deze naar preventieve initiatieven.

  Je staat open voor de ideeën en specifieke noden van andere clubleden. Je streeft ernaar dat specifieke gebeurtenissen die worden gesignaleerd leiden tot een aanpak die een herhaling van deze gebeurtenissen voorkomt en het clubbeleid kunnen bijsturen.

- DOORVERWIJZEN naar geschikte hulp

Mensen die met een persoonlijk verhaal bij jou terechtkomen neem je niet in begeleiding. Dit hoort niet tot jouw bevoegdheid. Je verwijst hen indien van toepassing door voor een gesprek, advies of gepaste hulpverlening.

De A&D-coach is:

- GEEN hulpverlener: je vertaalt ideeën, signalen en specifieke noden naar preventieve initiatieven. Voor persoonlijke begeleiding verwijs je clubleden door voor een gesprek, advies of gepaste hulpverlening. Je neemt zelf geen mensen in begeleiding.
- GEEN politieagent: Je gaat niet op zoek naar mensen die overschrijdend gedrag stellen.
  Gebruik je gezond verstand wanneer je toch vaststelt dat mensen grensoverschrijdend gedrag stellen. Je treedt zelf niet bestraffend op. Als een strafprocedure nodig is, is het de taak van het bestuur om deze uit te voeren of op te starten met externen.

2. ACHTERGROND EN KADERING

OVERZICHT HOOFDSTUK 2

DUUR: 70 minuten
DOEL: De deelnemers hebben meer inzicht in de effecten van verschillende drugs en de impact van alcohol en drugs op de sportieve prestatie. Deelnemers kunnen een inschatting maken van de ernst van een 'A&D-probleem' in de context van hun sportclub.
OPZET: Om je als A&D-coach meer vertrouwd te voelen met het thema krijgen deelnemers, door middel van een quiz, achtergrondinformatie, prevalentiecijfers en vooral inzicht in de effecten van alcohol en andere drugs op het sportieve lichaam. Deelnemers gaan na vanaf wanneer ze iets zien als een probleem in de sportclub, wat wordt gelinkt aan het MMM-model.
MATERIAAL: PowerPoint, Flipchart, stiften, bijlage 1 - schema effecten van drugs (1/deelnemer), prijs voor de winnaar (quiz),
In de deelnemersmap: optioneel folder 'Boodschap in een fles' van Sportivos Zilver en/of enkele Meest Gestelde Vragen-brochures met productinfo van De DrugLijn

2.1 WAT ZIJN DRUGS

INFO

DUUR: 10 minuten
DOEL: de deelnemers leren wat (legale en illegale) drugs zijn
OPZET: de deelnemers denken zelf na wat ze verstaan onder het woord 'drugs', waarna ze toelichting krijgen.
MATERIAAL: Flipchart, stiften

VRAAG AAN DE DEELNEMERS:

Wat verstaan jullie onder drugs?

Schrijf een aantal kernwoorden op de flipchart, die passen in de definitie van 'drugs'. Zaken die iets minder relevant zijn, kan je in de marge zetten.

GEEF DE DEELNEMERS VOLGENDE INFORMATIE. JE BENOEMT HIERMEE WAT WE VERSTAAN ONDER 'DRUGS':

DEFINITIE:

- Een stof die je inneemt en die je geest beïnvloedt op vlak van:
  - Gevoel
  - Gedrag
  - Waarneming

- Die ingenomen wordt met dat doel.
- Gebruik kan leiden tot afhankelijkheid.

Misschien is het woord 'illegaal' wel ter sprake gekomen. Neem ook dat mee op de flipchart en kader het met volgende toelichting:

De meeste mensen komen ooit in contact met drugs. En hoewel het woord 'drugs' een illegale bijklank heeft, is dat niet altijd het geval. De meest gekende drugs, zijn zelfs legale drugs:

- Legale drugs: de verkoop van drugs zoals tabak, alcohol en medicatie zijn volgens de wet geregeld.
- Illegale drugs: drugs zoals cannabis, xtc en cocaïne zijn verboden in België.
- Sommige gedragingen kunnen leiden tot afhankelijkheid: Je kan verslaafd geraken aan gokken, gamen en zelfs aan sporten.

WAT MET DOPING?

Deze vorming gaat niet verder in op doping. Voor informatie over doping kan je terecht op www.dopinglijn.be. Als er vragen over komen, verwijs je best door.

Een korte definitie luidt als volgt:

Doping is het gebruik van verboden middelen of methoden om sportprestaties te verhogen. 'Doping' slaat op alle stoffen en methoden die door het Wereld Anti-Doping Agentschap (WADA) verboden zijn. Dat zijn voornamelijk geneesmiddelen, maar er staan ook illegale drugs op de lijst.

Bepaalde illegale drugs vallen onder de dopingwetgeving:

- Stimulantia als speed en cocaïne zijn in alle sporten verboden in wedstrijdverband. Ze kunnen prestatiebevorderend werken omdat ze een gevoel van alertheid en verhoogde energie geven.
- Anabolen zijn verboden binnen en buiten wedstrijdverband vanwege de effecten op de spieropbouw.
- Cannabis is in alle sporten verboden in wedstrijdverband. Niet omdat het prestatiebevorderend is, maar omdat het in strijd is met de 'spirit of sports'. De belangrijkste waarden zijn: gezondheid, uitmuntendheid in prestatie, karakter en opleiding, plezier en vreugde, teamwork, toewijding en inzet, respect voor regels en wetten, respect voor zelf en andere deelnemers, moed, gemeenschap en solidariteit.

- Alcohol is verboden in sommige sporten in wedstrijdverband. Het gebruik ervan levert gevaar op voor de sporter zelf en voor andere deelnemers.

2.2 QUIZ SPORT EN MIDDELENGEBRUIK

INFO

DUUR: 45 minuten
DOEL: De deelnemers kennen de effecten van verschillende drugs. Deelnemers hebben inzicht in de effecten van alcohol en andere drugs op het sportieve lichaam/prestatie. Deze info toont het belang om in de sportclub rond dit thema te werken.
OPZET: Om je als A&D-coach meer vertrouwd te maken met het thema, krijgen deelnemers door middel van een quiz achtergrondinformatie over verschillende soorten drugs. Geef je de vorming aan een kleine groep? Dan spelen de deelnemers individueel. Heb je een groep van 10 deelnemers? Dan kan je ze opdelen in kleine groepjes (per 2). Ze krijgen om de beurt een feit-of-fabel-vraag, hoger-lager-vraag of een doe-opdracht (in totaal zijn er 20 vragen). Als ze juist antwoorden verdienen ze één punt, anders geen. Nadien is het aan de volgende deelnemer. De begeleider houdt de scores bij.
MATERIAAL: PowerPoint, Bijlage 1- schema effecten van drugs (1/deelnemer), een prijs voor de winnaar(s). **In deelnemersmap:** optioneel folder 'Boodschap in een fles' van Sportivos Zilver en enkele 'Meest gestelde vragen'-Folders met productinfo van De DrugLijn

INFO VOOR TRAINER:

Er zijn in totaal 20 quizvragen voorzien. Je kan indien nodig zelf een keuze maken uit de quizvragen en voorziet best voor iedere deelnemer evenveel vragen. Zo maakt elke deelnemer evenveel kans om te winnen. Hanteer de PowerPoint als leidraad. Als je op voorhand hand-outs print voor de deelnemers, vergeet dan niet de oplossingen eruit te halen, of haal de volledige quiz eruit.
Voorzie eventueel een kleine prijs voor de winnaar(s).

Opgelet! Hebben de deelnemers de vorming van Sportivos Brons al gevolgd? Dan kan je quizvragen 6, 8, 9, 17, 19 en 20 weglaten.

QUIZVRAGEN



VRAAG 1.

Als de deelnemer 2 van de 3 antwoorden juist heeft, verdient hij/zij een punt.

1. ALCOHOLGEBRUIK LIGT OVER HET ALGEMEEN **HOGER OF LAGER** BIJ SPORTERS DAN BIJ NIET-SPORTERS.
   OPLOSSING: HOGER: Onderzoeksresultaten geven aan dat sportbeoefening risicoverhogend is voor alcoholgebruik. Jongeren en jongvolwassenen die sport beoefenen vertonen een hoger alcoholgebruik dan leeftijdsgenoten die niet sporten. (Cych et al., 2013; Wichström & Wichström, 2009)

2. ALCOHOLGEBRUIK LIGT OVER HET ALGEMEEN **HOGER OF LAGER** BIJ TEAMSPORTEN DAN BIJ INDIVIDUELE SPORTEN.
   OPLOSSING: HOGER: Vooral teamsporten blijken risicoverhogend voor alcoholgebruik.

3. ALCOHOLGEBRUIK LIGT OVER HET ALGEMEEN **HOGER OF LAGER** BIJ SPORTEN OP EEN HOOG NIVEAU DAN BIJ SPORTEN OP EEN LAAG NIVEAU.
   OPLOSSING: LAGER: Sporters die laag-competitief of recreatief sport beoefenen gebruiken meer alcohol dan sporters op hoog competitief niveau.

Geef volgende uitleg:

Drinkcultuur, groepsdruk, sociale normering, … het lijkt allemaal een rol te spelen in de mate waarin sporters – en dan vooral teamsporters – alcohol drinken in hun sportomgeving. Het socialisatiegebeuren (bv. een pintje na de training of match) blijkt voor veel sporters minstens zo belangrijk te zijn als het sporten zelf.

Ter info. Wat is groepsdruk?

In de zoektocht naar een eigen identiteit spelen leeftijdsgenoten een grote rol. Enerzijds gaan jongeren zelf op zoek naar leeftijdsgenoten waarbij ze zich goed voelen en waarmee ze een ‘klik’ voelen op vlak van bv. opvattingen en waarden. Anderzijds worden jongeren in belangrijke mate beïnvloed door het doen en denken van hun leeftijdsgenoten. Deze invloed kan variëren van ‘het willen passen’ binnen een vriendengroep tot ‘het ondervinden’ van groepsdruk. Bij het ene uiterste wordt het doen en denken van jongeren in belangrijke mate gestuurd door wat ze als ‘normaal’ zien binnen hun vriendengroep (bv. een pintje drinken na de wedstrijd is ‘normaal’), terwijl bij het andere uiterste jongeren als het ware ‘gedwongen’ worden door hun vrienden om te drinken of te gebruiken (bv. onder druk van je teamgenoten ad fundum een pintje moeten drinken wanneer je je eerste doelpunt hebt gemaakt). Er zijn ook verschillende tussenvormen van beïnvloeding. In een sportclub is dit niet anders. Groepsdruk doet zich bovendien op een gelijkaardige manier voor bij jongeren en volwassenen.



VRAAG 2. TOT TIEN UUR NA DE CONSUMPTIE VAN ALCOHOL KAN HET UITHOUDINGSVERMOGEN LAGER ZIJN DAN NORMAAL. **HOGER OF LAGER?**

OPLOSSING: HOGER

Geef volgende uitleg:

Het uithoudingsvermogen kan tijdens een sportsessie zelfs tot 24 uur na de consumptie van alcohol lager zijn dan normaal.
Alcoholgebruik verhoogt het risico op verstoorde hartritmes. Dat risico verhoogt tijdens het sporten (ook tot 2 dagen na de consumptie van alcohol). De sportactiviteit zelf verhoogt immers op zich al de hartslag. Met veel alcohol in het bloed komt er nog eens extra druk te liggen op het hart. Dit uit zich in een versnelling van de polsslag en de ademhaling. Voor bingedrinkers is het risico nóg groter. Een verhoging van het hartritme resulteert in kleine maar significante dalingen in uithoudingsvermogen.



VRAAG 3. HET CANNABISGEBRUIK BIJ SPORTERS LIGT **HOGER OF LAGER** DAN BIJ NIET-SPORTERS?

OPLOSSING: LAGER

Geef volgende uitleg:

Sportbeoefening is risicoverlagend voor cannabisgebruik. Bij adolescenten gaat sportbeoefening samen met een verminderde kans op illegaal druggebruik (vnl. cannabisgebruik) (Kwan et al., 2014). Voornamelijk teamsporters kennen een lager risico op gebruik van cannabis en andere illegale drugs, en de daarmee gepaard gaande problemen en risico's. Sporten als gezonde activiteit en het deel zijn van een sportclub, kunnen op die manier een buffer zijn tegen gebruik.
Dit betekent niet dat sportclubs geen aandacht moeten besteden aan cannabis. Er wordt bijvoorbeeld geschat dat 7% van de studenten hoger onderwijs indicaties hebben van problematisch cannabisgebruik. Een belangrijke doelgroep die we ook in sportclubs vinden.

Ter info.

Uit de focusgroepen van Sportivos en de ervaringen van de pilootfase, blijkt dat het gebruik van cannabis door veel sportclubs sneller als een probleem gepercipieerd wordt dan overmatig alcoholgebruik. Mogelijks is dit zo omdat cannabis een illegale drug is, minder gekend door bestuur en leidinggevenden en op die manier sneller als een probleem ervaren.

DOE-OPDRACHT

VRAAG 4. FOTO-RONDE: HERKEN JIJ VOLGENDE DRUGS?

Projecteer op de PowerPoint de 5 afbeeldingen van de verschillende drugs. Degene die aan beurt is zegt om welke drug het volgens hem/haar gaat. Hij mag per drug drie keer raden. Als het antwoord dan nog fout is, wordt de volgende afbeelding getoond. 3/5 is geslaagd.

OPLOSSING: ZIE POWERPOINT

Deel het schema in bijlage 1 uit en overloop kort de informatie.

Geef deze bijlage aan ieder van de deelnemers na afloop van deze oefening. Het is niet de bedoeling dat je er lang bij stilstaat. Voor meer informatie verwijs je de deelnemers door naar www.druglijn.be en laat je hen weten dat er 'Meest gestelde vragen-folders' over de verschillende producten te bestellen of downloaden zijn op www.vad.be/materialen.

Geef volgende uitleg:

Afhankelijk van de drug verschilt het effect.

- Verdovende drugs: Sommige middelen (vb. alcohol) vertragen het reactievermogen. Ze verminderen tijdelijk angsten en pijn. Bij overmatig gebruik kan de gebruiker erg slaperig worden of zelfs het bewustzijn verliezen en in coma geraken.
- Stimulerende drugs: Bij sommige middelen (vb. cocaïne) krijgt de gebruiker het gevoel actiever te worden. Wie gebruikt, voelt niet meer dat hij moe is. De gebruiker heeft bijvoorbeeld veel zin om te werken, te feesten of te sporten. Hij heeft het gevoel dat hij de wereld aankan, maar is ook onrustig en handelt soms zonder nadenken. De lichamelijke moeheid is er ook nog steeds, de gebruiker voelt dat alleen even niet. Hij pleegt roofbouw op zijn lichaam
- Drugs die het bewustzijn veranderen: Sommige middelen (vb. lsd of cannabis) zorgen ervoor dat je de omgeving anders ziet, hoort of voelt, of dat je dingen ziet die er niet zijn. De tijd gaat trager. Waanbeelden en hallucinaties kunnen optreden.
- Drugs die de effecten combineren: Er zijn middelen (vb. xtc) die stimulerend werken en ook waarnemingen veranderen.

DOE-OPDRACHT

VRAAG 5. WAT KOST DAT EIGENLIJK?

Projecteer de tabel in de PowerPoint. Links staan drugs en rechts prijzen[1]. De prijzen staan echter niet bij de juiste producten. De deelnemer die aan zet is, verbind het product met de juiste kostprijs.

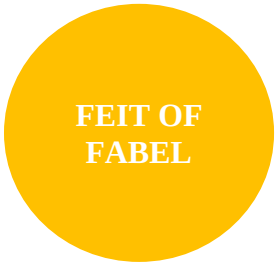
Je begint bij het bovenste product. De deelnemer geeft zijn antwoord. Als je verder klikt verschijnt de juiste prijs in de PowerPoint. Vervolgens bekijkt hij/zij het volgende product. Als hij in totaal 4 van de 7 verbindingen juist heeft, is de deelnemer geslaagd en verdient hij/zij een punt.

OPLOSSING:

PRODUCT	KOSTPRIJS
Pint bier	0,50 – 3 euro/glas
Tabak	4 – 7 euro/pakje
Cannabis	8-15 euro/gram
Cocaïne	50 tot 55 euro/gram
Heroïne	20 - 40 euro/gram
Xtc	4-10 euro/pil
Medicatie	tussenkomst ziekenfonds

De prijzen zijn maar een indicatie. Ze variëren naargelang de 'zuiverheid' van de drug, plaats van aankoop of zijn zelfs onderhevig aan vraag en aanbod. Belangrijk is te weten dat een afhankelijkheidsproblematiek na een tijdje sowieso samengaat met een financieel probleem. Bij de ene drug zal dit sneller gebeuren dan bij een andere.

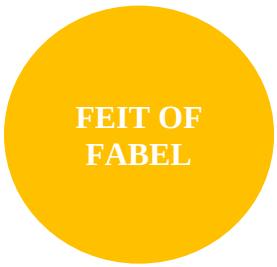
[1] Dit zijn richtprijzen. In de praktijk kan de prijs variëren, naargelang bijvoorbeeld de kwaliteit van het product.



VRAAG 6. ALCOHOL VERHOOGT HET RISICO OP BLESSURES. **FEIT OF FABEL?**
(herhaling vorming – alcohol en drugs in de sportclub)

OPLOSSING: FEIT

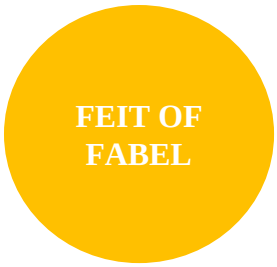
Geef volgende uitleg:
Er is een rechtstreeks risico op blessures omdat je pijngrens vervaagt en je je roekelozer gedraagt. Met alcohol in je lichaam gaan je psychomotorische vaardigheden achteruit. Er is een verschil in ongevallencijfers tussen drinkers en niet-drinkers onder de sportieve bevolking. Atleten die minstens één keer per week alcohol drinken hebben bijna twee keer zoveel risico op letsels als niet-drinkers. Een kleine hoeveelheid alcohol tast je spiercellen al aan, waardoor ze gevoeliger zijn voor blessures.
Alcoholgebruik heeft ook een nadelige invloed op de recuperatie na de sportactiviteit. Zo zal een sportletsel trager herstellen door alcoholgebruik. Alcohol opent de bloedvaten in de huid, armen en benen. Die verhoogde bloedtoevoer zorgt ervoor dat een letsel harder zal bloeden en zwellen.



VRAAG 7. ALCOHOL IS GOED TEGEN STRESS VOOR DE WEDSTRIJD. **FEIT OF FABEL?**

OPLOSSING: FABEL

Geef volgende uitleg
Sommige sporters drinken voor hun prestatie alcohol om zich kalmer te voelen en minder pijn te hebben. Alcohol heeft inderdaad een verdovend effect, maar dat zorgt voor zaken die net niet zo gewenst zijn bij het sporten. Zoals een trager reactievermogen en een slechtere oog-hand-coördinatie. Alcohol kan ook zorgen voor minder evenwicht en een minder goede fijne motoriek. Tijdens het sporten moet je vaak snel beslissingen nemen (vb. pas ik de bal door en naar wie?). Ook dat vermogen om effectief beslissingen te nemen wordt verminderd door alcoholgebruik.

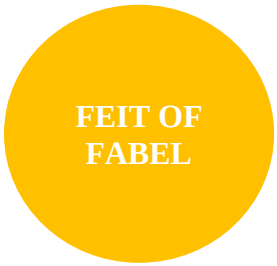


VRAAG 8. EEN JOINT ROKEN HELPT TEGEN STRESS VOOR DE WEDSTRIJD. **FEIT OF FABEL?**
(herhaling vorming – alcohol en drugs in de sportclub)

OPLOSSING: FABEL

Geef volgende uitleg

Een joint kan je tijdelijk een ontspannen gevoel geven, maar neemt de oorzaken van stress niet weg. Daarbij komt nog dat cannabis je stemming van het moment versterkt. Ben je gespannen, dan kan die joint dat onaangename gevoel nog vergroten.
Na het gebruik van cannabis voel je je 'high'. Daardoor ga je je misschien rustiger voelen voor een wedstrijd. Maar dat voordeel weegt niet op tegen de nadelen.
Want natuurlijk zijn er ook bijwerkingen die kunnen optreden bij het gebruik van cannabis. Zoals onder meer een verminderd concentratie- en reactievermogen, verhoogde bloeddruk, een verhoogde hartslag en een groter zelfvertrouwen, waardoor er een grotere kans is op het maken van inschattingsfouten.



VRAAG 9. BIER IS GOED TEGEN DORST NA DE MATCH. **FEIT OF FABEL?**
(herhaling vorming – alcohol en drugs in de sportclub)

OPLOSSING: FABEL

Geef volgende uitleg

Het is een hardnekkig gegeven dat sporters na hun prestatie (zeker na een overwinning) alcohol drinken. Maar die pint spoelt enkel het dorstgevoel weg, niet de dorst zelf. Na het sporten ben je net veel vocht verloren door het zweten. Het is dan vooral belangrijk om je vochtreserves terug aan te vullen om dehydratatie te voorkomen. Alcohol verergert dat net. Alcohol stimuleert de nieren. Je moet meer plassen, zodat je lichaam meer vocht verliest dan dat er binnen komt. De alcohol onttrekt meer vocht en daarbij ook vitamines uit het lichaam dan dat het vocht aanvoert. Door alcohol gaan je kleine bloedvaten uitzetten en vocht bijhouden, zodat er minder vocht beschikbaar is voor je belangrijkste organen.
Heb je te veel gedronken, dan zorgt het vochtafdrijvend effect van alcohol voor de befaamde nadorst. Nadorst is een spontane reactie van je lichaam dat om vocht schreeuwt.



VRAAG 10. DUURT HET VERWERKEN VAN 5 GLAZEN ALCOHOL **LANGER OF KORTER DAN 5 UUR?**
(langer = hoger; korter = lager)

OPLOSSING: HOGER

Geef volgende uitleg

Voor 5 glazen duurt het ongeveer 7,5 uur (bijvoorbeeld een hele nacht na een avondje drinken). De lever heeft gemiddeld 1,5 uur nodig om 1 glas af te breken.



VRAAG 11. MOET JE OM DE CALORIEËN VAN 3 PINTEN TE VERBRANDEN, **MEER OF MINDER DAN EEN UUR** HARDLOPEN.
(hoger = meer dan één uur, lager = minder dan één uur)

OPLOSSING: LAGER

Geef volgende uitleg

Tijdens een half uur lopen (ongeveer 9,5km/uur) verbrand je gemiddeld 350 kcal (natuurlijk afhankelijk van je gestel, geslacht en leeftijd)

1. 1 pint van 25 cl. = 113 kcal (je moet ongeveer 12 minuten lopen om de calorieën van 1 pint te verbranden)
2. 3 pinten = 339 kcal → Je zal dus ongeveer 36 minuten moeten lopen om de calorieën van 3 pinten te verbranden.

Hoeveel calorieën je verbrandt met sporten is natuurlijk voor iedereen anders. Het is niet alleen afhankelijk van je lengte, gewicht en geslacht, maar ook van je lichaamssamenstelling, spiermassa, vochtbalans, conditie, leeftijd, ...

Tip: Laat de deelnemers naar http://www.sportwijs.be/zelftest-alcohol surfen en de test voor zichzelf invullen.

Belangrijke boodschap:

Om goed te kunnen sporten heeft je lichaam natuurlijk nood aan calorieën. Maar calorieën in alcohol zijn niet de juiste calorieën. Je spieren kunnen er niets mee aanvangen. Deze calorieën worden niet omgezet in glycogeen, wat je nodig hebt om energie uit te putten. Ze worden daarentegen omgezet in vetten, waardoor de vetopslag in het lichaam verhoogt. Alcohol verhindert je lichaam daarbij om voedingsstoffen als proteïnen, mineralen en vitaminen op te nemen uit voedsel. Kortom, in alcohol zitten 'lege' calorieën en daarom is het geen goede energiebron.



VRAAG 12. CANNABIS IS LANG TRACEERBAAR: EÉN JOINT KAN TOT 3 DAGEN NA HET ROKEN IN DE URINE WORDEN AANGETROFFEN. **HOGER OF LAGER?**

(hoger betekent meer dan 3 dagen, lager betekent minder dan drie dagen.)

OPLOSSING: HOGER

Geef volgende uitleg

Cannabis is een lange tijd traceerbaar. Het duurt een aantal dagen tot weken voordat cannabis compleet uit je lichaam is verdwenen.
Afhankelijk van de mate van gebruik, is cannabis 5 dagen tot bijna een maand in de urine aantoonbaar. Als iemand sporadisch een beetje cannabis rookt, dan is het na 5 dagen al niet meer aantoonbaar. Bij iemand die maanden of jaren vrijwel dagelijks hasj of wiet gebruikt, kan de cannabis tot een paar maanden aantoonbaar zijn in de urine. Als je op hoog niveau sport, kan je gecontroleerd worden op cannabisgebruik. Ook al heb je dagen niet gerookt, dan nog kan je dus een positieve test afleggen.

Hoe komt dit? De werkzame stof, het tetrahydrocannabinol (THC), is een vetachtige stof en stapelt zich gemakkelijk op in lichaamsvetten. De hoeveelheid die in je lichaamsvet opgestapeld wordt, hangt af van de hoeveelheid, de frequentie en de sterkte van het gebruikte cannabisproduct.
De opgestapelde THC komt vervolgens langzaam vrij uit het lichaamsvet en kan daardoor nog lang aanwezig zijn in bloed en urine. Het afbraakproces van cannabis verschilt per persoon. Dit hangt ook af van hoeveel vetweefsel je hebt. Bij lichamelijke inspanning wordt dit proces versneld, omdat de vetreserves tijdens inspanning worden gebruikt. De THC komt dan nog gemakkelijker vrij uit de vetcellen. Je sportieve prestatie zal daardoor niet zoals anders zijn: je bent sneller moe, voelt je minder fit en je ledematen voelen zwaarder aan.

DOE-OPDRACHT

VRAAG 13. SPIEREN SQUATTEN

Deze opdracht doet iedereen samen. Laat de deelnemers in squatpositie met hun rug tegen een muur staan.

OPLOSSING: Degene die het langst volhoudt, wint.

Stel de deelnemers vervolgens twee vragen:

- Wat voel je nu? (Normaal gezien: spierpijn)
- Welke impact denk je dat alcohol hierop kan hebben?

Geef volgende uitleg:

Tijdens het sporten wordt er in onze spieren melkzuur geproduceerd. Onze lever breekt het melkzuur af, zodat het zich niet opstapelt in de spieren.

Alcohol speelt hier een dubbele rol:

- Wanneer je alcohol hebt gedronken, zal de lever zich eerst en vooral bezighouden met het afbreken van de giftige stoffen die in alcohol zitten. Daardoor blijft het melkzuur langer in de spieren achter.
- Daarnaast wordt er door de afbraak van alcohol ook nog eens extra melkzuur geproduceerd.

Het resultaat daarvan is dat alcohol bij zware inspanningen kan leiden tot een verhoogde opstapeling van melkzuur in de spieren (verzuurde spieren), wat zorgt voor extra spiervermoeidheid, spierkrampen en spierstijfheid.

Daarbij zal je lichaam ook minder snel spieren aanmaken onder invloed van alcohol.

Op korte termijn zijn er twee redenen te noemen:

- Bij een normaal slaappatroon zorgen de menselijke groeihormonen voor het opbouwen en herstellen van spieren. Maar wanneer je alcohol in je bloed hebt, is je slaap verstoord. Daardoor krijgen die groeihormonen geen kans om hun werk te doen. Alcohol kan de afscheiding van groeihormonen tijdens de slaap zelfs met 70% doen dalen.
- Een gezonde bloedcirculatie is van belang voor de spieropbouw. Tijdens het sporten gehydrateerd blijven is belangrijk om de bloedcirculatie doorheen je lichaam op dreef te houden. Je bloedcirculatie is essentieel voor het aan- en afvoeren van zuurstof en voedingsstoffen naar je spieren. Maar wanneer je uitgedroogd bent door alcohol te drinken, gaat de bloedcirculatie minder goed. Dat tast de spiergroei aan.

Ook op lange termijn heeft alcoholgebruik negatieve effecten op het sportieve lichaam. Alcoholgebruik vermindert de verwerking van eiwitten (synthese van proteïnes). Die eiwitsynthese heb je net nodig om te recupereren na een intensieve sportsessie. Omdat de eiwitten niet goed worden verwerkt en hun werk niet kunnen doen voor de opbouw van spieren, kan alcoholgebruik resulteren in een daling van de spiergroei.



VRAAG 14. DOOR TE SPORTEN WORD IK SNELLER NUCHTER**. FEIT OF FABEL?**

OPLOSSING: FABEL

Geef volgende uitleg:

Er bestaat geen enkel middeltje dat helpt om sneller nuchter te worden. Ook fysieke inspanning verandert niets aan de alcoholverwerking. De (gezonde) lever doet er ongeveer anderhalf uur over om een standaardglas alcohol af te breken, en er is niets wat dat kan versnellen. Ook de verschillende drankjes die verkocht worden met de belofte dat ze iemand sneller weer nuchter maken, kunnen dat niet.

Ook een kater verdwijnt NIET sneller door te sporten. Stevig sporten om de kater van de vorige avond uit je lijf te krijgen, is zelfs af te raden. Onder invloed van alcohol ontstaat een tekort aan vocht, ook in je hersenen. Die komen direct tegen je schedel aan te liggen en veroorzaken de welbekende hoofdpijn, wat wij een kater noemen. Door sport verlies je nog meer vocht – waardoor je kater almaar zwaarder wordt. Kiezen voor rust en veel water drinken na een nachtje feesten is de beste tactiek.



VRAAG 15. VAN ALCOHOL VAL JE SNELLER IN SLAAP. **FEIT OF FABEL?**

OPLOSSING: FEIT

Geef volgende uitleg:

Alcohol zorgt ervoor dat je sneller in slaap valt en dat je de eerste helft van de nacht ook beter slaapt. Maar de tweede helft van de nacht ga je juist slechter slapen. Alcohol is daarom niet goed voor de nachtrust en kan ervoor zorgen dat je slaapproblemen krijgt. Alcohol vermindert significant de droomslaap (REM-slaap) die je helpt om indrukken te verwerken. Je slaapt dus misschien wel lang, maar je bent helemaal niet uitgerust en fris om opnieuw te sporten de volgende dagen.

Tijdens het slapen maken wij de meeste menselijke groeihormonen aan (human growth hormone: HGH). Daarom zeggen we kinderen dat ze op tijd moeten gaan slapen om goed te groeien. Deze hormonen spelen ook een belangrijke rol in het aanmaken en herstellen van spieren. Doordat alcohol de slaaprust verstoort, maken we tot 70-80 % minder groeihormoon aan, en is er minder spierherstel. Niet ideaal dus voor een sportman/-vrouw.



VRAAG 16. VROUWEN WORDEN VLUGGER DRONKEN DAN MANNEN. **FEIT OF FABEL?**

OPLOSSING: FEIT

Geef volgende uitleg:

Vrouwen hebben vlugger last van alcohol dan mannen. Dat is een puur lichamelijke kwestie: vrouwen hebben in verhouding meer vet en minder spieren dan mannen en dus minder lichaamsvocht. Daardoor wordt alcohol minder verdund in een vrouwenlichaam. Bovendien wordt bij vrouwen alcohol minder goed afgebroken. Daardoor komt er meer alcohol in het bloed terecht en raken vrouwen sneller dronken.



VRAAG 17. CANNABIS IS PRESTATIEVERHOGEND. **FEIT OF FABEL?**
(herhaling vorming – alcohol en drugs in de sportclub)

OPLOSSING: FABEL

Geef volgende uitleg:

Het gebruik van cannabis is voor de meeste sporten niet prestatieverhogend. Wanneer je cannabis gebruikt, kan je ook het gevoel krijgen dat je lijf trager reageert of niet doet wat je wilt.

- Wanneer je cannabis hebt gebruikt, heb je minder controle over je been- en armspieren.
- Je ziet minder goed en je coördinatie gaat minder goed.
- Daarnaast kan je je slechter concentreren wanneer je cannabis hebt gebruikt. Zo ga je sneller een balletje misslaan of een verkeerde inschatting maken.
- Je cognitieve vaardigheden en geheugen verminderen.
- Cannabis kan een ontspannen, slaperig gevoel teweeg brengen. Hierdoor reageer je trager dan normaal.
- Door cannabis heb je een lager maximaal inspanningsvermogen. Van cannabis roken geraak je ook sneller buiten adem. Ook op lange termijn. Cannabis roken is zeker niet minder schadelijk voor je longen dan sigaretten roken. Het bevat dezelfde giftige stoffen. Daarbij wordt de rook van cannabis meestal dieper en langer geïnhaleerd dan die van sigaretten. Eén cannabisjoint kan evenveel longbeschadiging veroorzaken als vijf kettinggerookte sigaretten (voor wat koolmonoxide en teer betreft).
- Cannabis verhoogt de gevoeligheid voor psychosen.

In sporten waar je kalm moet blijven, zoals biljarten, darten en schieten, kunnen sommige sporters in het voordeel zijn als ze cannabis gebruikt hebben. Om die reden staat cannabis ook op de dopinglijst. Cannabinoïden zijn sinds 2004 evenwel binnen alle takken van sport in

wedstrijdverband verboden. Bij de meeste sporten dus niet omdat het prestatiebevorderend zou zijn, maar omdat het vooral in strijd is met de 'spirit of sport', waarvan de belangrijkste waarden volgens het wereld anti-doping agentschap zijn: Gezondheid; Uitmuntendheid in prestatie; Karakter en opleiding; Plezier en vreugde; Teamwork; Toewijding en inzet; Respect voor regels en wetten; Respect voor zelf en andere deelnemers; Moed; Gemeenschap en solidariteit.



18. ALCOHOL ZORGT VOOR MEER ENERGIE TIJDENS HET SPORTEN. **FEIT OF FABEL?**

OPLOSSING: FABEL

Geef volgende uitleg:

Je hebt misschien het subjectief gevoel meer aan te kunnen, maar eigenlijk zullen je energie en uithoudingsvermogen dalen met alcohol in je bloed.

Eerst en vooral heb je een lagere bloedsuikerspiegel door alcoholgebruik. Dat heeft een aantal gevolgen voor je energieniveau:
Om te sporten hebben je spieren suikers of koolhydraten nodig om energie uit te putten. Deze suikers kun je halen uit je voeding net voor je inspanning, maar je hebt ook een grote reserve in de vorm van glycogeen. De lever maakt deze stof aan en slaat dit op. Als er alcohol in je bloed zit, heeft dat op twee manieren impact op dit proces:

- Enerzijds worden de ingenomen suikers dan gebruikt als brandstof voor het afbreken van alcohol. Ze komen dus in mindere mate in de spieren terecht.
- Anderzijds zal je lever eerst en vooral de giftige stoffen die in alcohol zitten uit je lichaam wegwerken alvorens glycogeen aan te maken.

Er worden dus minder suikers aangemaakt én de suikers die je inneemt via de voeding, worden gebruikt voor iets anders dan om je spieren te voorzien van energie. Het gevolg is een lager niveau van bloedsuiker en minder energie. Daardoor kan je minder inspanningen leveren.
Het sportende lichaam zal dan de opgeslagen vetten aanboren als bron van energie. Maar die opgeslagen vetten kunnen niet voor dezelfde energie zorgen als de suikers.

Ten tweede heeft alcohol een negatief effect op de bloedcirculatie. Daardoor heb je minder energie:
Als je een paar glazen alcohol drinkt, verwijden de bloedvaten. Het hart moet dan meer moeite doen om het bloed te laten circuleren. Hierdoor komen de spieren bloed tekort en neemt de prestatie af. De effecten wegen zwaarder door bij sporten die meer uithoudingsvermogen vereisen (zoals een lange afstand lopen).

Ten slotte bezorgt alcohol je minder energie doordat het de samentrekking van de spieren verstoort.

Alcohol wordt opgenomen door je maag en dunne darm en dringt op die manier binnen in je cellen. Daar kan het de waterbalans in je lichaam gaan verstoren. En een verstoorde balans in het vocht in de spiercellen, verhindert de mogelijkheid van die cellen om ATP (Adenosine Trifosfaat) te produceren. ATP is net heel belangrijk voor de energievoorziening van het lichaam. Het levert de brandstof die noodzakelijk is om spieren te laten samentrekken. Een daling van deze stof, kan ervoor zorgen dat de spieren niet meer het nodige werk doen dat je lichaam vraagt tijdens een sportactiviteit. Dit zorgt voor een gebrek aan energie en een verlies aan uithoudingsvermogen.



VRAAG 19. IN EEN STANDAARDGLAS WHISKY (3,5 CL.) ZIT TWEE KEER ZOVEEL ALCOHOL ALS IN EEN PINT BIER (VAN 25 CL.) **HOGER OF LAGER?** (herhaling vorming – alcohol en drugs in de sportclub)

OPLOSSING: LAGER, namelijk evenveel.

Geef volgende uitleg:

1 glas bier = 1 glas wijn = 1 glas sterkedrank = ongeveer 10 gram zuivere alcohol in een standaardglas. In een pint bier, geschonken in het juiste glas, zit dus evenveel pure alcohol als in een glas whisky (of een glas andere sterkedrank).

Er zijn twee uitzonderingen:

- Streekbieren: Omdat het alcoholgehalte hoger is en omdat een standaardglas groter is, bevatten ze meer alcohol (tot 2,5 keer meer). Bv. Trappist Westvleteren of Rochefort
- Schenken in privésfeer: De gemiddelde Belg is vrijgevig en schenkt de glazen goed vol. Uiteraard zit daar dan meer alcohol in dan in een standaardglas.

DOE-OPDRACHT

VRAAG 20. SIGNALEN HERKENNEN

(herhaling vorming – alcohol en drugs in de sportclub)

De deelnemer die aan beurt is krijgt 4 afbeeldingen te zien. Deze worden geprojecteerd door middel van de PowerPoint. Hij/zij moet zeggen of datgene wat je ziet een signaal is van dronkenschap of van cannabisgebruik. Als de deelnemer alle antwoorden juist heeft, scoort die een punt.

OPLOSSING: ZIE POWERPOINT – na elke foto wordt de juiste oplossing geprojecteerd.

Geef volgende uitleg:

Signalen die erop wijzen dat iemand een glas te veel op heeft.

- Wankelen of strompelen.
- Wazige ogen, half gesloten ogen of glazig kijken.
- Lallen, het praten met een dubbele tong.
- Men wordt ook onhandiger door het verlies van de oog-handcoördinatie. Zo zal bijvoorbeeld het glas sneller naast het bierviltje belanden dan erop.

Als mensen te veel gedronken hebben, doen ze soms ook vreemde dingen. Ze schamen zich niet of minder, omdat ze door de alcohol ontremd zijn.

- Dingen omstoten of laten vallen
- Botsen tegen andere mensen of objecten
- Amicaal doen, mensen aanraken, ...

Signalen van cannabisgebruik.

- Rooddoorlopen ogen
- Hangende oogleden
- Lachkick: zomaar ineens de slappe lach krijgen of constant giechelen
- Vreetkick: grote honger met een hevige drang naar zoetigheden
- Slome, trage bewegingen
- Niet kunnen volgen/afgeleid zijn in conversaties, de rode draad verliezen, vergeten wat hij/zij wilde zeggen.

2.3 WANNEER IS ER SPRAKE VAN EEN PROBLEEM?

INFO

TOTAALDUUR: 15 minuten

DOEL: Deelnemers kennen het onderscheid tussen beginnend gebruik, problematisch gebruik en verslaving.

OPZET: Een problematische situatie in de sportclub wil niet meteen zeggen dat iemand verslaafd is. Ook wanneer er nog geen sprake is van een verslaving, kan er nood zijn aan een bepaalde aanpak of preventieve interventie.

MATERIAAL: PowerPoint

2.3.1 EEN PROBLEEM VOOR DE CLUB

VRAAG AAN DE DEELNEMERS:

Vanaf wanneer is gebruik een probleem in de sportclub?

INFO VOOR TRAINER

We hebben het hier enkel over problemen die een impact hebben op de situatie in de sportclub, dus op de prestatie, de samenwerking, de spirit, enzovoort. Het gaat erom vanaf wanneer de deelnemers zouden spreken van 'een probleem'.

Voorbeelden zijn:

- Een speler met een kater op het veld
- Een speler onder invloed op het veld
- Overdreven dronken persoon in de kantine
- Dronken chauffeur
- Verbale of fysieke agressie door alcoholgebruik (bijvoorbeeld tussen supporters van verschillende ploegen)
- Dealen in de kleedkamers
- …

GEEF DE DEELNEMERS VOLGENDE INFORMATIE:

Dit zijn vervelende situaties die meestal een aanpak nodig hebben: op het moment zelf, achteraf en/of preventief om zulke zaken te vermijden in de toekomst.

Een persoon hoeft dus niet verslaafd te zijn, om op een problematische manier met A&D om te gaan. Zeker in de sportclub kan er al sneller sprake zijn van een 'probleem', ook al is er geen sprake van een verslaving.

Als je te veel alcohol of andere drugs neemt op de verkeerde plaats of op het verkeerde tijdstip, kan dat bijvoorbeeld voor **directe problemen** zorgen:

- ongevallen tijdens het sporten

- ongevallen in het verkeer
- roekeloosheid en ruzies, agressie
- …

Alcohol- en drugproblemen kunnen zichtbaar zijn op heel verschillende levensdomeinen. Elke persoon is anders en signalen verschillen ook van persoon tot persoon. Veranderingen qua uiterlijk en gedrag zijn soms een aanwijzing voor alcohol- of druggebruik. Maar dezelfde signalen kunnen even goed op allerlei andere problemen wijzen: relatie-, adolescentie- en/of schoolproblemen.
Het voorkomen van één of van een paar signalen is dan ook geen reden om onmiddellijk aan alcohol- of druggebruik te denken. Wanneer meerdere signalen zich voordoen op lange termijn (functioneren in de sportclub over een bepaalde periode en in verschillende situaties) kan dit wel wijzen op gebruik. Bij opmerkelijke veranderingen in iemand zijn gedrag moet er daarom wel een belletje gaan rinkelen.
NOOT: In het uitwerken van de A&D-visie wordt ook bekeken vanaf wanneer gebruik een probleem vormt voor de club en tot wanneer gebruik toegestaan en aanvaardbaar is in de club.

2.3.2 VERSLAVING

GEEF DE DEELNEMERS VOLGENDE INFORMATIE:
Naast die directe problemen, kan wie vaak alcohol of andere drugs gebruikt ook met problemen te maken krijgen op **langere termijn**.
Bijvoorbeeld:

- Verslaafd geraken
- Sociale problemen
- Lichamelijke problemen en ziektes
- Financiële problemen
- …

VRAAG AAN DE DEELNEMERS:
Wat is een verslaving volgens jullie?

GEEF DE DEELNEMERS VOLGENDE INFORMATIE:
We onderscheiden twee soorten verslaving:

A. GEESTELIJKE VERSLAVING

De gebruiker verlangt steeds meer naar de drug en voelt zich depressief zonder. Wie drugs neemt om aan problemen te ontsnappen, heeft een groter risico om geestelijk verslaafd te worden.

B. LICHAMELIJKE VERSLAVING

Het lichaam is gewend geraakt aan de drug. Als de drug niet gebruikt wordt, treden er lichamelijke klachten op zoals zweten, trillen, hoofdpijn, misselijkheid, onrust, problemen met slapen,... Dat noemen we 'onthoudingsverschijnselen'. Sommige drugs zorgen voor tolerantie. Dat wil zeggen dat het lichaam altijd maar meer drugs nodig heeft om hetzelfde effect te

krijgen. Een voorbeeld: als je elke dag zeven koppen koffie drinkt, dan zal één tas na het avondeten je niet uit je slaap houden. Als je nooit koffie drinkt en toch eens 's avonds een kopje drinkt, zal je moeilijker kunnen slapen.

Het risico op afhankelijkheid verschilt van drug tot drug:

- Sommige drugs maken je geestelijk én lichamelijk afhankelijk. Dit geldt in sterke mate onder andere voor alcohol, tabak (nicotine), slaap- en kalmeringsmiddelen, sommige pijnstillers en heroïne.
- Van andere middelen word je vooral geestelijk (en in mindere mate lichamelijk) afhankelijk. Dit geldt voor cocaïne, speed, cannabis en koffie.

Combi-gebruik

Het combineren van middelen is niet gelijk aan het optellen van de effecten. Mixen kan onvoorspelbare effecten teweegbrengen. De effecten kunnen elkaar versterken, afzwakken of een totaal ander effect hebben dan voorzien. Elk gebruik houdt risico's in. Zeker combigebruik.

2.3.3 CIJFERS EN MMM

GEEF DE DEELNEMERS VOLGENDE INFORMATIE:

Wanneer we er de beschikbare cijfers[2] in Vlaanderen bijnemen zien we:

Alcohol

Dat 84% van de Vlamingen van 15 jaar of ouder het afgelopen jaar alcohol heeft gedronken.
Dat 13% van alle Vlamingen dagelijks alcohol dronk.
Dat van de Vlamingen die het laatste jaar alcohol dronken, 10% problematisch drinkt op basis van de CAGE-vragenlijst (dus 10% van 84% = 8.4% van de Vlamingen drinkt problematisch) (Gezondheidsenquête WIV 2013)

Cannabis:

Dat 14% van de Vlamingen tussen 15 en 64 jaar ooit experimenteerde met cannabis (17% mannen, 11% vrouwen).
Dat 3,5% van de Vlamingen in het afgelopen jaar cannabis heeft gebruikt (recent gebruik), 2% in de afgelopen maand (huidig gebruik).
(Gezondheidsenquête WIV 2013)

Onder studenten uit het hoger onderwijs in Vlaanderen heeft 22% van de laatstejaarsgebruikers (ook 22%) van cannabis te kampen met één of meer uitingen van problematisch gebruik (dus 22% van 22% = 7% van de studenten uit het hoger onderwijs in Vlaanderen gebruikt problematisch) (VAD studentenbevraging, 2013).

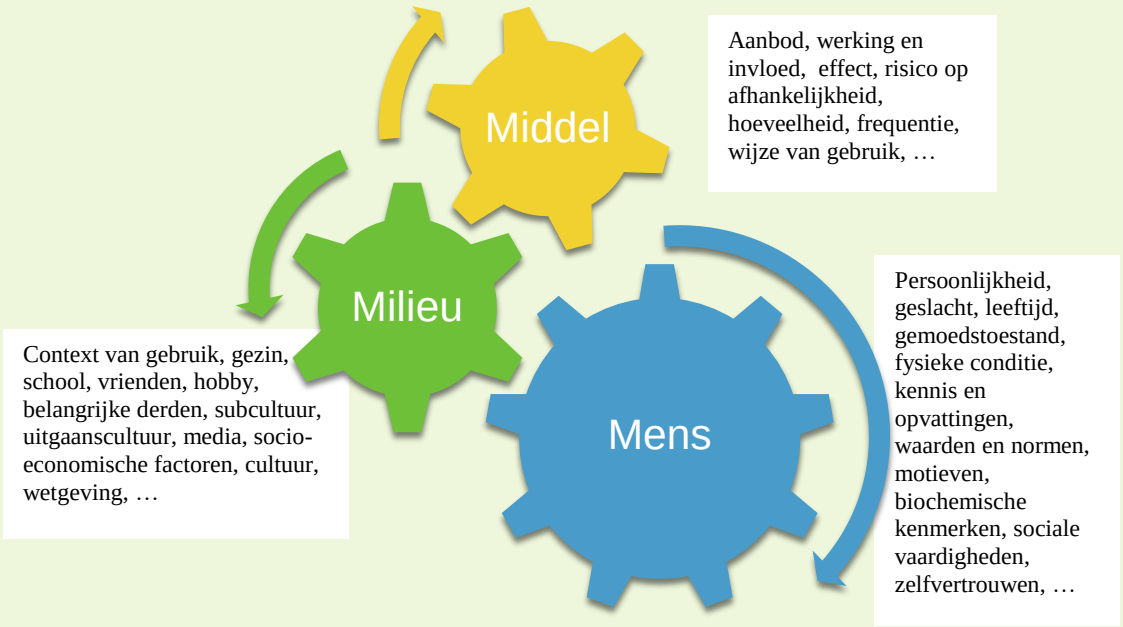
[2] De meest recente cijfers vind je terug in de 'Factsheet alcohol' en 'Factsheet cannabis' op www.vad.be

HET MMM-MODEL

Leg de link naar het MMM-model.

Het MMM-model stelt dat alcohol- of druggebruik het gevolg is van een aantal factoren, die elkaar onderling beïnvloeden. Het gaat om een combinatie van eigenschappen van een persoon, de kenmerken van de drug op zich en de omgeving. Vaak benoemt men dit als 'mens, middel en milieu'. Deze drie factoren en de interactie ertussen beïnvloeden het druggebruik, de evolutie in het gebruik en of iemand al dan niet problematisch zal gebruiken.

- Mens: wie is de gebruiker, wat is zijn draagkracht?
- Middel: wat wordt er gebruikt, hoe riskant is het middel, hoeveel wordt er gebruikt?
- Milieu: in welke omgeving wordt er gebruikt, wat is de plaats van middelengebruik in de samenleving, toegankelijkheid?



MENS

Heel wat mensen proberen wel eens een drug: een sigaret, bier of een glas wijn, een joint,… Klassieke motieven hiervoor zijn nieuwsgierigheid, willen experimenteren, risico's willen nemen, erbij willen horen, om zich goed te voelen, protesthouding, verveling, ... Meestal is dit geen probleem en blijft het gebruik beperkt. Maar ook éénmalig gebruik van drugs is niet zonder risico.

De individuele kenmerken van een persoon kunnen ertoe bijdragen dat het beperkte druggebruik overgaat in regelmatig gebruik of zelfs misbruik. Wanneer men drugs gebruikt om persoonlijke problemen op te lossen is de kans veel groter dat men regelmatig of onverantwoord gaat gebruiken.

Bv: Michiel vindt het bijzonder moeilijk om zijn plek in de groep te vinden. Hij heeft ontdekt dat alles veel gemakkelijker gaat als hij een aantal pintjes snel na elkaar opdrinkt.

MIDDEL

Sommige drugs zijn verslavender dan andere, of hebben een sterker effect dan andere. Er zijn legale en illegale drugs waarbij men sneller tolerantie en afhankelijkheid ontwikkelt dan bij andere. Toch hangt veel af van hoeveel, hoe vaak en soms zelfs de manier waarop ze gebruikt worden.

Vb. Voor een belangrijke basketmatch snuift Mathijs soms speed (amfetamines). Hij voelt zich dan veel fanatieker, feller en actiever. Zijn prestatie gaat erop vooruit en hij voelt zich euforisch.

MILIEU

Alcohol- en ander druggebruik zijn cultuurgebonden. De westerse cultuur is erg tolerant tegenover alcoholgebruik. Alcoholgebruik is in onze maatschappij aanvaard. Dagelijks zijn er diverse gelegenheden waarin het gebruik van alcohol wordt aangemoedigd. Hoewel het gebruik van illegale drugs in onze maatschappij niet aanvaard wordt, staan sommige groepen er toch tolerant tegenover.

De directe omgeving kan het alcohol- en druggebruik beïnvloeden. De sociale druk om te drinken of om drugs te gebruiken kan soms zeer groot zijn. Ook de opvoeding speelt een rol, wie opgroeit in een gezin waar veel gedronken wordt, kan die gewoonte overnemen of net niet.

De ruimere omgeving en omstandigheden zijn van belang. Dat is niet alleen het gezin waar iemand opgroeit, maar ook bijvoorbeeld de buurt, scholing- en jobkansen, …

Vb. Na de match is het de gewoonte om in de kantine een paar rondjes te drinken. Elders zou Jef nooit zoveel pinten na elkaar achterover slaan, maar hier stelt hij er zich geen vragen bij. Het bier hoort er gewoon bij.

HET SAMENSPEL

Bovenstaande factoren staan niet los van elkaar, maar spelen op elkaar in. Vanzelfsprekend is op voorhand niet perfect te voorspellen of iemand met alcohol problemen zal krijgen. Het samen voorkomen van bovenstaande factoren kan wel een indicatie geven over hoeveel risico iemand loopt.

Ben je bijvoorbeeld van nature een zenuwachtig persoon die zich gemakkelijk zorgen maakt, werd er veel gedronken in je ouderlijk gezin, heb je conflicten met je omgeving en komen er veel alcoholproblemen voor in je familie, dan loop je meer risico.

3. HET PROTOCOL

OVERZICHT HOOFDSTUK 3

TOTAALDUUR: 60 minuten
DOEL: Deelnemers kennen de taken van de A&D-coach en verwerven de nodige handvatten om de verantwoordelijkheden die gepaard gaan met hun functie te kunnen opnemen.
OPZET: Het protocol wordt stap voor stap doorlopen met de deelnemers. Per onderdeel verwerven de deelnemers de nodige kennis en vaardigheden om hun verantwoordelijkheid op te kunnen nemen.
MATERIAAL: PowerPoint, blanco A4 (1 per deelnemer), blad met '12 categorieën'(1 per deelnemer, bijlage 3). **In deelnemersmap**: schema preventieve initiatieven (bijlage 2), protocol (bijlage 4), registratieformulier (bijlage 5).

Er is een protocol opgesteld. Dit beschrijft de taken en positie van de A&D-coach binnen de club. Het protocol werd besproken met het clubbestuur bij de ondertekening van het vrijwilligerscontract.

LAAT DE DEELNEMERS HET PROTOCOL ER BIJ NEMEN. DEZE VINDEN ZE TERUG IN HUN DEELNEMERSMAP.
Benoem kort de titels in het protocol, zodat de deelnemers een overzicht hebben van wat er aan bod zal komen.

Het protocol bestaat uit volgende onderdelen:
3.1 Het nemen van preventieve initiatieven
3.2 Open staan voor ideeën, signalen en noden van andere clubleden
3.3 Het invullen van een registratieformulier.

3.1 PREVENTIEVE INITIATIEVEN

INFO

DUUR: 25 minuten
DOEL: De deelnemers begrijpen wat preventie is en hoe ze concrete situaties kunnen vertalen naar preventieve initiatieven.
OPZET: Je overloopt samen met de deelnemers de inhoud van het protocol 'Het nemen van preventieve initiatieven'. Vervolgens zoeken de deelnemers in een oefening naar een passend antwoord (een preventieve actie) op een situatie in de club die te maken heeft met alcohol.
MATERIAAL: PowerPoint. **In de deelnemersmap**: Schema preventieve initiatieven (1 per deelnemer, bijlage 2) en Protocol (bijlage 4)

3.1.1 HET PROTOCOL

NEEM HET PROTOCOL ERBIJ EN OVERLOOP '1. HET NEMEN VAN PREVENTIEVE INITIATIEVEN' MET DE DEELNEMERS.

3.1.2 WAT IS POSITIEVE PREVENTIE?

OEFENING POSITIEVE PREVENTIE

Verdeel de deelnemers in kleine groepjes (van 3 à 4 personen). Projecteer onderstaande casus (zie ppt).

CASUS – 'BAKKEN BIER IN DE KLEEDKAMER'

Als coach heb je een klacht gekregen van de moeder van één van de jeugdspelers. Ze merkte dat haar 16-jarige zoon vaak alcohol heeft gedronken wanneer hij van de trainingen thuis komt. Ze heeft hem erop aangesproken en is zo te weten gekomen dat er na de trainingen telkens een bak bier wordt voorzien in de kleedkamer. Dit kan voor haar absoluut niet door de beugel. Ze vraagt aan jou om hier op clubniveau iets aan te doen.

OPDRACHT:

Stel de deelnemers volgende vraag: **Wat kan je met dit verhaal doen in de praktijk?**

- Geef hen 10 minuten tijd om de casus door te lezen en in groep een actie uit te denken waarmee ze dit probleem zouden proberen aanpakken. Laat hen ook een concreet doel bepalen van hun actie.
- Geef hen eventueel een aantal voorbeelden van mogelijke preventieve acties: alcoholvrije maand, jaarlijks bob-initiatief, infoavond sporters, een brief over nieuwe clubregels, …

Na 10 minuten licht ieder groepje zijn oplossing toe aan de grote groep.

Je geeft feedback op de uitgewerkte voorstellen met behulp van onderstaande bepalingen van preventie (maatwerk en doelen).

GEEF DE DEELNEMERS VOLGENDE INFORMATIE:

MAATWERK

Er bestaat geen eenvoudig of kant-en-klaar recept om alle diverse problemen die kunnen ontstaan door middelengebruik, te voorkomen. Algemene initiatieven kunnen goed werken, maar ook 'werken op maat' is essentieel.

De situatie hangt af van het product, de omstandigheden en de kenmerken van je doelgroep, de grootte van je club, enzovoort. Die factoren moet je zorgvuldig afwegen, om te bepalen op welke kennis, attitudes, vaardigheden en maatregelen je de preventieve initiatieven moet focussen.

Het invullen van deze items in de twee onderstaande tabellen helpt om het probleem scherp te krijgen. Doe dat voor de casus en probeer voor de verschillende oplossingen van de groepjes te bekijken waar hun initiatief in zou passen. Gebruik hiervoor de PowerPoint. De deelnemers kunnen ook volgen op de schema's in hun deelnemersmapjes (bijlage 2).

KADER HET PROBLEEM SAMEN MET DE DEELNEMERS

De rechterkolom van onderstaande tabel is niet ingevuld op de PowerPoint. Laat de deelnemers uitleggen hoe zij dit zouden invullen. Klik vervolgens verder zodat de kolom wordt aangevuld.

Kadering probleemstelling		
WAAROVER GAAT HET?	UITLEG	DE CASUS
Product	Alcohol, cannabis, andere drug?	Alcohol
Omstandigheden	Geïsoleerd probleem of iets dat vaker voorkomt in de club, strafbaar feit of niet, …	• Het gebeurt vaker (na de trainingen) • Strafbaar als er -16-jarigen zijn betrokken. • Strafbaar als er wordt aangezet tot dronkenschap
Kenmerken van de doelgroep	Jongeren/volwassen sporters, supporters, bezoekers, kantineklanten, alle clubleden, …	• Jeugdspelers • Trainers

Van verhaal tot actie

De rechterkolom van onderstaande tabel staat niet ingevuld op de PowerPoint. Laat ze invullen door de deelnemers. Laat hen hun eigen initiatieven ergens onder plaatsen en/of nog nieuwe dingen bedenken. In de PowerPoint wordt de rechterkolom stuk voor stuk ingevuld met onderstaande ideeën voor preventieve acties. Overloop deze ideeën als aanvulling op wat de deelnemers aanbrengen.

Van verhaal tot actie			
WAAROP GA JE FOCUSSEN?	UITLEG	WAT IS NODIG IN DE CASUS?	OPLOSSINGEN GROEPJES
Kennis	Informatie over de gevolgen, risico's van gebruik, wetgeving van bepaald product, clubregels, …	Kennis van wetgeving, zeker als er -16-jarigen betrokken zijn. Kennis van het effect van alcohol op de recuperatie na het sporten. Kennis van de eventuele clubregels over alcohol.	• Brochures over effecten van alcohol verspreiden, bijv. Boodschap in een fles. • Een infoavond organiseren over alcohol: zowel voor ouders als voor jeugdspelers. • Het spel 'Homerun' spelen in de jeugdploegen.
Attitudes	Wat is 'normaal gebruik'? Cfr. de	Sporten is gezond bezig zijn.	Een infoavond organiseren over alcohol: zowel voor ouders als voor jeugdspelers.

	richtlijn voor alcoholgebruik. Wat vinden we van alcohol- of cannabisgebruik? Past gebruik bij sport? Neem je verantwoordelijk-heid t.a.v. gebruik?	Na het sporten is het belangrijk te hydrateren. Voorbeeldfunctie van de trainer tov jeugdspelers. Moedig 16-jarigen niet aan tot alcoholgebruik.	
Vaardigheden	Eigen grenzen kennen, anderen aanspreken op gebruik, elkaar aan de afspraken herinneren, verantwoord schenken, …	Jongeren leren omgaan met groepsdruk. Trainer inzicht bieden in hoe voorbeeldfunctie positief aan te wenden.	Gesprek met jeugdploeg en/of trainers van jeugdploegen: appelleren op voorbeeldfunctie.
Structurele maatregelen	Zichtbaar maken van clubregels, alternatieve fondsenwerving, …	Alternatief aanbod voorzien in de kantine (goedkope, lekkere, non-alcoholische drank)	• Affiches van Sportivos verspreiden, onder andere in de kleedkamer. • Alcohol uit de picture halen, met behulp van het plukboek 'alternatieve fondsenwerving'. • Een alcoholvrij alternatief voorzien. • De jeugdspelers met iets anders belonen dan een bak bier.
Regelgeving	Een aantal waarden en normen waar de club achter staat vormgeven in een visie of clubreglement.	Engagement opnemen in de visie: 'We vinden het belangrijk het goede voorbeeld te geven, ook wat betreft alcohol en drugs'. In het clubreglement opnemen dat er geen alcohol wordt gedronken in de kleedkamers.	• Opnemen in de clubregels dat er in de club geen gratis alcohol wordt aangeboden + laten tekenen door de spelers. • Opnemen in de clubregels dat er enkel in de kantine alcohol wordt geconsumeerd.

GEEF TOT SLOT VOLGENDE INFORMATIE MEE AAN DE DEELNEMERS

Preventie is een en-en-verhaal. Geef mee dat eenmalige acties weliswaar leuk zijn, maar op termijn hun effect missen. Het herhalen of structureel inbedden van acties is daarom het nastreven waard. Maar ook het combineren van verschillende acties – die inzetten op

verschillende pijlers van een A&D-beleid (de verschillende 'focussen' in het schema hierboven) – gedurende eenzelfde periode zorgt voor meer effect.

DOELEN

De **algemene doelstelling van preventie** is om problemen als gevolg van middelengebruik te voorkomen. Dit betekent onder meer dat mensen op een verantwoordelijke manier omgaan met middelen (van niet-gebruik tot schadebeperking), maar ook dat het thema bespreekbaar is, dat mensen genuanceerd denken over middelengebruik en dat ze op een doordachte manier met middelengebruik in hun omgeving en in de samenleving kunnen omgaan.

Deze algemene doelstelling kan, afhankelijk van de situatie, de persoonlijkheidskenmerken en de drug (MMM), als volgt worden gedifferentieerd:

1. Niet-gebruik aanmoedigen, ondersteunen en bestendigen
2. Experimenteergedrag uitstellen
3. Verantwoordelijk gedrag bevorderen
4. Vroegtijdige aanpak stimuleren
5. Schade beperken

In de oplossing van bovenstaande casus 'bakken bier in de kleedkamer', zullen preventieve initiatieven vooral focussen op 1. Niet-gebruik aanmoedigen in de context van sport, 2. Experimenteergedrag uitstellen (zeker bij -16-jarigen) en 3. Verantwoordelijk gedrag bevorderen (bij jongeren en de trainers).

3.1.3 WAT IS GEEN POSITIEVE PREVENTIE?

OPGELET! HET IS NIET DE BEDOELING DAT JE DEZE INITIATIEVEN BESPREEKT MET DE DEELNEMERS. JE KAN DIT WEL GEBRUIKEN IN DE NABESPREKING VAN DE OEFENING WANNEER DE DEELNEMERS ZULKE ACTIES ZOUDEN KIEZEN.

De bovenstaande omschrijving van preventie, gaat steeds uit van een positieve aanpak van probleemsituaties met als doel gebruik bespreekbaar te maken en de openheid tot gesprek in de doelgroep te behouden.

Maar er bestaan ook maatregelen die meer zijn gericht op controle en restrictie. Denk maar aan het controleren van rugzakken, toegang tot de club weigeren, urinetesten uitvoeren of drugshonden inzetten. Deze kunnen we niet rekenen tot positieve preventieve initiatieven. Wanneer er clubregels worden overschreden – zoals bv. 'Regel: Er wordt geen alcohol gedronken in de kleedkamers', en dat komt de coach ter ore, moet hij daar wel op reageren door het bijvoorbeeld te melden aan het clubbestuur. In zo'n geval is het aan het clubbestuur om ervoor te zorgen dat de regels worden nageleefd. De coach kan op zijn beurt initiatieven bedenken die zulke overtredingen in de toekomst kunnen vermijden. Het is niet zijn taak om controlerend op te treden.
Beargumenteer waarom controlerende praktijken vaak hun doel missen en ook niet passen binnen de opdracht van een A&D-coach:

- De taak van de A&D-coach is vooral opgevat vanuit een oprechte bezorgdheid om het welbevinden van de clubleden. Een belangrijk aspect daarvan is het proberen creëren van openheid voor gesprek. Die openheid is een voorwaarde om iemand te kunnen verderhelpen of begeleiden naar een mogelijke oplossing. Willen controleren, betrappen of bestraffen, staat oplossingsgerichtheid in de weg.
- Drugcontroles ondermijnen de open dialoog en het vertrouwen, die toch nodig zijn voor een goede verstandhouding in de club.
- Voor de A&D-verantwoordelijke is het belangrijk om niet vanuit een controlerende positie of verbiedend op te treden. Zo'n aanpak levert meestal niet op wat men wilt bereiken en het kan zelfs contraproductief werken.
- Als A&D-coach adviseer je de club over wenselijke preventieve initiatieven die gericht zijn op die openheid.

3.2 OPENSTAAN VOOR IDEEËN, SIGNALEN EN NODEN VAN ANDERE CLUBLEDEN

INFO

DUUR: 30 minuten

DOEL: Deelnemers weten hoe ze met een open houding kunnen luisteren en hebben de nodige kennis om om te gaan met de informatie die ze verwerven.

OPZET: Je overloopt samen met de deelnemers het protocol 'Eerste aanspreekpunt'. Vervolgens maken de deelnemers kennis met de begrippen actief luisteren en communicatieblokkades. Ten slotte worden de deelnemers geïnformeerd over doorverwijzing en enkele wettelijke bepalingen waarmee ze in aanraking komen ten gevolge van hun functie.

MATERIAAL: PowerPoint, blanco A4 (1 per deelnemer), blad met '12 categorieën' (1 per deelnemer, bijlage 3), **In deelnemersmap:** protocol (bijlage 4).

3.2.1 HET PROTOCOL

NEEM HET PROTOCOL ERBIJ EN OVERLOOP '2. OPENSTAAN VOOR IDEEËN, SIGNALEN EN NODEN VAN ANDERE CLUBLEDEN'.

3.2.2. HET GESPREK

GEEF DE DEELNEMERS VOLGENDE INFORMATIE:

Als A&D-coach ben jij de persoon bij wie mensen terecht kunnen met ideeën om preventief rond alcohol en drugs te werken in de club of met specifieke noden of signalen over alcohol- en druggebruik/ -misbruik in de sportclub. Het is dan ook belangrijk dat je toegankelijk bent en openstaat voor de informatie die deze personen aan jou geven.

Luister en geef de persoon altijd de ruimte om zijn of haar idee of verhaal te vertellen. Stel eventueel vragen om zicht te krijgen op de gebeurtenis of het idee.
Om je hierin te ondersteunen krijg je wat meer informatie over blokkades voor luisteren en actief luisteren.

BLOKKADES VOOR LUISTEREN

OEFENING BLOKKADES VOOR LUISTEREN

Met deze oefening ga je na hoe de deelnemers spontaan (als persoon, niet in functie van A&D-coach) op een bepaald voorstel of verhaal zouden reageren. Projecteer de casus met behulp van de PPT.

CASUS

Je dochter/zoon komt naar je toe, met volgende boodschap: “Ik ben het voetbal echt beu. Het wordt mij veel te competitief. Ik ben het beu dat de lat altijd zo hoog ligt. Ik kan niet meer gewoon gaan sporten omdat ik het leuk vind of om mij te amuseren. Ik heb besloten om niet meer te gaan.”

OPDRACHT

Laat de deelnemers zo letterlijk mogelijk neerschrijven wat hun antwoord op deze situatie zou zijn.

De mogelijke manieren om te reageren kun je onderverdelen in ongeveer twaalf categorieën.
Deel het blad met de categorieën (bijlage 3) uit aan de deelnemers. Het is niet de bedoeling dat je deze gaat overlopen, wel dat de deelnemers zelf hun antwoord vergelijken met onderstaande categorieën en nagaan in welke categorie hun reactie het best past.

MATERIAAL

blanco A4 (1 per deelnemer) , blad met ’12 categorieën’ (1 per deelnemer, bijlage 3)

NABESPREKING

Geef de deelnemers volgende informatie mee: Deze 12 categorieën worden ook de 12 communicatieblokkades genoemd. Wat blijkt? 90 % van alle antwoorden op de eerder gegeven opdracht past in een van deze 12 categorieën. Probeer zelf steeds bewust te zijn van hoe je reageert wanneer een verhaal of idee tot bij jou komt.

WAT IS ACTIEF LUISTEREN?

- De gebeurtenis/het idee verkennen en alle aspecten in kaart brengen.
- Geen oordeel vellen over de gebeurtenis/het idee. Het is geen kwestie van te bepalen wie gelijk of wie ongelijk heeft, evenmin of het een goed idee of geen goed idee is.
- Let op met interpretatie.
- Neem perspectief. Kijk eens vanuit de ander zijn perspectief (dit betekent niet dat je deze persoon gelijk gaat geven)

FILMPJE PERSPECTIEF NEMEN

Laat volgend filmpje afspelen: https://www.youtube.com/watch?v=Ahg6qcgoay4.

NABESPREKING

Geef op het einde mee dat je altijd bewust moet zijn dat je kijkt/luistert vanuit een bepaald perspectief. Het is belangrijk om als A&D-coach neutraal naar gebeurtenissen in de club te kijken en na te gaan hoe je een vergelijkbare situatie in de toekomst kan voorkomen, zonder te oordelen of een kant te kiezen in de specifieke situatie.

OEFENING ACTIEF LUISTEREN

CASUS

Projecteer volgende voorbeeldsituatie met behulp van de PowerPoint
"Bij de jeugdploeg is er een beurtrol voor ouders om te rijden naar de uitmatchen. Enkele van deze ouders drinken te veel om nog spelers te vervoeren. Andere ouders zijn hier niet mee opgezet en komen dit bij jou aankaarten."

NABESPREKING

Open het gesprek met de deelnemers en stel volgende vragen:

- Wat kan je als A&D-coach doen wanneer dit bij jou wordt aangekaart?
  Antwoord: Geen oordeel vellen, het verhaal verkennen, perspectief nemen, met een open houding luisteren, …
- Wat zou een passende preventieve actie zijn? Hoe kan je dit structureel aanpakken?
  Antwoord: Probeer steeds met een positieve insteek dergelijke meldingen aan te pakken. Mogelijke acties zijn: verkeersveilige ouder-verkiezing voor de jeugdploegen organiseren, clubbestuur aanmoedigen om in het clubreglement op te nemen dat ouders die nog spelers moeten vervoeren geen alcohol mogen drinken, gratis non-alcoholische dranken voorzien voor ouders die spelers vervoeren, intentieverklaring laten ondertekenen door taxi-ouders aan het begin van het seizoen (bijvoorbeeld geen alcohol wanneer jeugdspelers worden vervoerd), ouderavond organiseren waarin enkele afspraken worden toegelicht, enzovoort.

Sluit af met volgende informatie: Preventie is een en-en-verhaal. Eenmalige acties zijn weliswaar leuk, maar missen op termijn hun effect. Het herhalen of structureel inbedden van acties is daarom het nastreven waard. Maar ook het combineren van verschillende maatregelen en acties – die inzetten op verschillende pijlers van een A&D-beleid – gedurende eenzelfde periode zorgt voor meer effect.

3.2.3 DOORVERWIJZEN

GEEF DE DEELNEMERS VOLGENDE INFORMATIE:

Het kan voorvallen dat een persoon naar je toekomt met een persoonlijk verhaal of een bezorgdheid, of om over zijn/haar probleem te praten. Dit vergt moed. Ga er respectvol mee om. Het is niet jouw taak om deze persoon te begeleiden, je bent dan ook geen hulpverlener. In zo'n situatie verwijs je de persoon door naar De DrugLijn.

DE DRUGLIJN?

Je kan De DrugLijn contacteren via telefoon, Skype, chat of e-mail (meer informatie over de contactmogelijkheden staan op www.druglijn.be).



De DrugLijn voor een eerste gesprek of voor doorverwijzing

De DrugLijn is al meer dan 20 jaar de referentie voor laagdrempelige hulp bij vragen over drank, drugs, medicatie, gamen en gokken. De DrugLijn is er voor iedereen. Je blijft anoniem en krijgt een persoonlijk antwoord.
De DrugLijn:

- bezorgt je betrouwbare informatie: op www.druglijn.be kan je terecht voor objectieve en correcte informatie. Je kan ook anoniem en vrijblijvend contact nemen met de lijn voor informatie op maat.
- luistert naar je verhaal
- geeft een eerste advies
- vertelt je waar je terecht kan voor hulp in jouw regio.

De DrugLijn verwijst een persoon op basis van zijn/haar specifieke noden door voor hulp (in jouw regio). Dit kan onder andere naar:

Online zelftest of zelfhulp

Op www.druglijn.be/test-jezelf kan een gebruiker gratis een zelftest invullen die hem/haar een zicht geeft op de risico's van zijn/haar gebruik. Hij/zij krijgt er ook advies. Er bestaan tests over alcohol, illegale drugs, gokken, gaming en internet.

Volwassen gebruikers die willen minderen of stoppen, kunnen zich gratis aanmelden voor online zelfhulp. Het gaat hierbij zowel om online zelfhulpprogramma's waarbij de persoon zelf aan de slag gaat zonder tussenkomst van een hulpverlener, als om online begeleiding waarbij er regelmatig contact is met een hulpverlener via e-mail of chat.

Laagdrempelige hulpverlening

Er bestaan zelfhulpgroepen waar een gebruiker anoniem zijn/haar ervaring kan delen en steun kan vinden. In heel Vlaanderen vind je ook centra (bv. Centra Geestelijke Gezondheidszorg) waar een gebruiker voor ondersteuning en begeleiding op gesprek kan gaan. Er zijn uiteraard ook centra waar een gebruiker kan opgenomen worden voor ontwenning. Hij/zij zal er niet beoordeeld, laat staan veroordeeld worden omwille van het druggebruik. Hulpverleners zijn gebonden aan beroepsgeheim en gaan dan ook discreet om met persoonlijke situaties.

3.2.4. DE WET

GEEF DE DEELNEMERS VOLGENDE INFORMATIE:

In de hoedanigheid als A&D-coach kan het zijn dat je ongewild informatie krijgt die te maken heeft met een strafrechtelijk feit (bv.: wiet wordt gedeald in de kleedkamers), een minderjarige die betrokken is (bv.: Een minderjarige wordt op de sportclub betrapt met een joint) of iemand die in gevaar verkeert (bv. een sporter die op de training in elkaar valt, waarvan je weet dat die in het weekend af en toe coke durft te gebruiken)
Wat doe je in deze situaties? Wat zegt de wet?

TOETS AF IN WELKE MATE DE DEELNEMERS AL OP DE HOOGTE ZIJN VAN DE WETGEVING.
Afhankelijk van wat de deelnemers zelf aangeven **overloop je volgende informatie** of beperk je de info tot een minimum. In dit laatste geval verwijs je hen door naar de publicaties waarin de wetgeving wordt toegelicht. (Lees: meer informatie over de wet.) Geef aan dat wetgeving steeds voor interpretatie vatbaar is.

SITUATIE 1: Wanneer er een strafbaar feit werd gepleegd in de sportclub

Als individu/persoon
Enkel wie zelf rechtstreeks getuige is van 'een aanslag tegen de openbare veiligheid, op iemands leven of eigendom' moet van zo'n wanbedrijf of misdaad kennis geven aan het parket (via de politie)[3].
Er is dus geen verplichting om het zelf vastgestelde bezit van cannabis aan te geven aan de politie.
Dealen van drugs kan wel gelijkgeschakeld worden met een aanslag op iemands leven.
Het gaat enkel om feiten die je zelf vaststelt. Een vermoeden of iets dat je verteld wordt door iemand anders is niet voldoende.
Het niet doen van zo'n aangifte wordt niet gesanctioneerd, noch door boete , noch door gevangenisstraf.

Als sportclub
Ook wanneer de club wordt ingelicht over een strafbaar feit dat heeft plaatsgevonden in de sportclub, zijn er verschillende situaties.

- De club kan naar de politie stappen met een anonieme tip of met een aanklacht. Met zo'n anonieme tip kunnen ze de persoon in kwestie niet vervolgen, maar de tip kan wel samen met ander bewijsmateriaal aan het dossier toegevoegd worden. Een klacht kan aanleiding geven tot een veroordeling, waarbij je als getuige kan worden opgeroepen.
- De club kan reageren door de jongere door te verwijzen naar de drughulpverlening of hem strikter te controleren op drugbezit, zonder onmiddellijk aangifte te doen. Maar als de jongere zich tegen deze controle verzet, zit er weinig anders op dan de politie in te schakelen. De club kan zelf geen dwangmaatregelen nemen. Als de club op geen

[3] Art 30 Sv.

enkele wijze reageert op het vastgestelde gebruik, als je 'gedoogt', stel je een 'lokaal ter beschikking' en is de club dus wel strafbaar.

- Je mag als sportclub niet toelaten dat iemand illegale drugs gebruikt (want dan ben je zelf strafbaar), maar je bent niet verplicht om direct aangifte bij de politie te doen. Veel zal afhangen van de omstandigheden: over welke drug gaat het, is het gebruik vergevorderd, is het bespreekbaar of niet.

SITUATIE 2: Wanneer je hulp moet geven aan iemand die in groot gevaar verkeert - schuldig verzuim

Elke burger is wettelijk verplicht om personen die in groot gevaar verkeren te helpen.

Art 422bis Strafwetboek zegt:
"Met gevangenisstraf van 8 dagen tot een jaar (tot 2 jaar bij minderjarigen) en met een geldboete van 50 euro tot 500 euro of met een van die straffen alleen wordt gestraft, hij die verzuimt hulp te verlenen of te verschaffen aan iemand die in groot gevaar verkeert, hetzij hij zelf diens toestand heeft vastgesteld, hetzij die toestand hem is beschreven door degenen die zijn hulp inroepen."

- Het is enkel een misdrijf als je kon helpen zonder ernstig gevaar voor jezelf of voor anderen.
- Als je niet persoonlijk het gevaar vastgesteld hebt waarin de hulpbehoevende verkeert, kan je niet gestraft worden als je op grond van de omstandigheden waarin je werd gevraagd te helpen, kon geloven dat het verzoek niet ernstig was of dat er gevaar aan verbonden was.

Het helpen van een persoon in nood is belangrijker dan discreet zijn over vertrouwelijke zaken. Als een van de clubleden onder invloed in de problemen geraakt en een dokter nodig heeft, moet je die dokter alles vertellen wat je van deze persoon (eventueel zelfs in vertrouwen) weet over zijn/haar druggebruik.

Bv: Een jongere valt bewusteloos neer tijdens de training. Een ploegmaat weet dat hij af en toe cocaïne gebruikt in het weekend. Dit is belangrijke informatie voor artsen om snel en juist te kunnen handelen bijvoorbeeld bij hartfalen. De ploegmaat is dan ook verplicht om alles aan de arts te vertellen.

SITUATIE 3: Wanneer je de privacy van de minderjarige moet afwegen met het ouderlijk gezag voor het nemen van belangrijke opvoedingsbeslissingen

Volgens het Belgische Burgerlijke Wetboek staan minderjarigen onder het gezag van hun ouders tot ze meerderjarig worden. Dit betekent onder andere dat ouders recht hebben om alle belangrijke opvoedingsbeslissingen te nemen over hun minderjarige kinderen. Het betekent ook dat ouders recht hebben op informatie over hun minderjarige kinderen.
Ouders hebben volgens deze wet recht op informatie vanuit de sportclub (tot hun kinderen meerderjarig (18+) worden). Daarvan kan wel afgeweken worden wanneer ouders hiermee op voorhand uitdrukkelijk ingestemd hebben, bijvoorbeeld als ze bij inschrijving zich akkoord verklaarden.

Maak in zo'n geval altijd een afweging van de concrete situatie met de informatie die je op dat moment in handen hebt. Als het kan, zoek je best een weg mét de jongere om het verhaal aan de ouders te vertellen. Hou rekening met de bescherming van de privacy en de oordeelsbekwaamheid van de minderjarige om zijn/haar rechten zelfstandig uit te oefenen.

Bron: Nele Desmet, Jurist Kinderrechtswinkel vzw, Verantwoordelijke juridische helpdesk; Prof. Johan Put, gewoon hoogleraar, KULeuven.

MEER INFORMATIE OVER DE WET?

- Zie 'Alcohol en drugs in de sportclub: Wat zegt de wet? – Sportivos Brons. http://www.vad.be/materialen/detail/sportivos---brochure-wat-zegt-de-wet
- Drugs en de wet – Meest gestelde vragen http://www.vad.be/materiaal/foldersflyers/drugs-en-de-wet-de-meest-gestelde-vragen.aspx
- Zie de juridische handvatten in het gebruik en misbruik van alcohol en drugs in het jeugdwerk.

3.3 HET INVULLEN VAN HET REGISTRATIEFORMULIER

INFO

DUUR: 5 minuten

DOEL: De deelnemers kennen het registratieformulier en weten wat ze hiermee moeten doen

OPZET: Je overloopt de inhoud van het protocol 'Invullen van het registratieformulier'. Vervolgens neem je het registratieformulier erbij en overloop je de opbouw ervan samen met de deelnemers.

MATERIAAL: PowerPoint, **In de deelnemersmap**: Protocol (bijlage 4), registratieformulier (bijlage 5)

3.3.1 HET PROTOCOL

NEEM HET PROTOCOL ERBIJ EN OVERLOOP '3. INVULLEN VAN HET REGISTRATIEFORMULIER' MET DE DEELNEMERS

3.3.2 HET REGISTRATIEFORMULIER

OVERLOOP DE OPBOUW VAN HET REGISTRATIEFORMULIER EN BIJHORENDE UITLEG (BIJLAGE 5) SAMEN MET DE DEELNEMERS. Geef hen mee dat ze het registratieformulier kunnen terugvinden in hun deelnemersmap. Je kan dit nadien ook digitaal aan hen bezorgen.

4. AFRONDING

OVERZICHT HOOFDSTUK 4

TOTAALDUUR: 5 minuten

DOEL: Deelnemers weten wat er in de club moet gebeuren om het zilveren label te behalen.

OPZET: Je neemt de Checklist Zilver (zie PowerPoint) erbij en overloopt kort wat er in Sportivos Zilver van de club wordt verwacht.

MATERIAAL: PowerPoint, attest van deelname (1/deelnemer). **In deelnemersbundel:** evaluatieformulier.

ALS AFRONDING VAT JE KORT SAMEN WAT ER IN SPORTIVOS ZILVER NOG VAN DE SPORTCLUB WORDT VERWACHT. Dit doe je aan de hand van de checklist die geprojecteerd wordt met behulp van de PowerPoint. Mogelijks zijn er al heel wat initiatieven genomen. De A&D-coach heeft hier samen met de werkgroep Sportivos een trekkersrol in. De verkiezing van de A&D-coach en het volgen van de vorming kunnen ze alvast afvinken.

VRAAG AAN DE DEELNEMERS:

- Welke initiatieven heeft jullie club al genomen?

(Op deze manier kunnen de A&D-coaches uit de verschillende sportclubs elkaar inspireren.)

Ten slotte bevraag je met het evaluatieformulier (in deelnemersbundel) wat de deelnemers van de vorming vonden en geef je elke deelnemer een attest van deelname mee.

5. BIJLAGES

BIJLAGE 1 - TABEL EFFECTEN VAN MIDDELEN

MIDDEL	EFFECT	MANIER VAN GEBRUIK	WAT IS HET	FOTO
Alcohol	Verdovend	Drinken	Alcohol ontstaat door gisting van de suikers die van nature in granen en fruit zitten. Gistcellen zetten die suikers om in alcohol.	
Cannabis (marihuana, wiet, weed, hasjiesj hasj, shit, …)	Bewustzijns-veranderd (maar wordt ook ervaren als verdovend) Cannabis versterkt de stemming en gevoelens, zowel positieve als negatieve gevoelens.	• Roken (joint, pijpje, …)/verdampen • Eten (vb. spacecake)	• De toppen van de vrouwelijke cannabisplant (cannabis sativa, ook bekend als hennepplant) met als producten marihuana en hasj • Werkzaam bestanddeel = THC (tetrahydrocannabinol)	 
Cocaïne	Stimulerend	• Poedervorm → Snuiven • Crack, gekookte coke, basecoke = Cocaïne gekookt met maagzout of ammoniak → Basen met waterpijp of crackpijpje of roken op aluminiumfolie • Kan ook ingespoten worden	• Chemische bewerking van de bladeren van de cocastruik	
Speed (straatnaam voor drugs die amfetamines bevatten. Deze chemische stoffen	Stimulerend	• Speed wordt meestal in poedervorm gesnoven • Kan ook in pilvorm geslikt worden • Kan ook in poedervorm ingeslikt worden in de vorm van een 'bommetje' (poeder in een sigarettenblaadje)	Speed wordt synthetisch aangemaakt in labo's. Er zijn drie types van amfetamines: levo-amfetamine, (dex)amfetamine en methamfetamine. De laatste	

hebben een sterk oppeppende werking en staan ook bekend als dopingproducten.)		• Speed wordt ook ingespoten of opgelost in een drankje	en sterkste komt in België maar weinig voor.	
Xtc (Alternatieve benamingen: MDMA, bollen, pillen,…)	Stimulerend en bewustzijns veranderd	• MDMA komt meestal voor als tabletten of pillen met de meest diverse vormen en kleuren. In de tabletten zit vaak een logo gedrukt (bvb. van een bekend merk). • MDMA-poeder**:** in een capsule of in een sigarettenblaadje gedraaid (= bommetje) en ingeslikt. Of opgelost in vloeistof. Of 'dippen': kleine likjes poeder nemen	Xtc wordt net als speed in illegale labo's gemaakt. De werkzame stof die in xtc zit, heet methyleen-dioxy-methamfetamine of afgekort MDMA. Xtc is dus familie van de amfetamines, waartoe ook speed behoort. Xtc kan ook andere stoffen met een gelijkaardig effect bevatten.	

BIJLAGE 2 – SCHEMA'S PREVENTIEVE INITIATIEVEN

Kopieer deze schema's voor in de deelnemersmapjes. Ze bieden houvast bij het zoeken naar geschikte preventieve initiatieven.

Kadering probleemstelling		
WAAROVER GAAT HET?	UITLEG	DE CASUS
Product	Alcohol, cannabis, andere drug?	
Omstandigheden	Geïsoleerd probleem of iets dat vaker voorkomt in de club, strafbaar feit of niet, …	
Kenmerken van de doelgroep	Jongeren/volwassen sporters, supporters, bezoekers, kantineklanten, alle clubleden, …	

Van verhaal tot actie			
WAAROP GA JE FOCUSSEN?	UITLEG	WAT IS NODIG IN de CASUS?	OPLOSSINGEN GROEPJES
Kennis	Informatie over de gevolgen, risico's van gebruik, wetgeving van bepaald product, clubregels, …	Kennis van wetgeving, zeker als -16-jarigen betrokken zijn. Kennis van het effect van alcohol op de recuperatie na het sporten. Kennis van de eventuele clubregels over alcohol.	
Attitudes	Wat is 'normaal gebruik'? Cfr. de richtlijn voor alcoholgebruik. Wat vinden we van alcohol- of cannabisgebruik? Past gebruik bij sport? Neem je verantwoordelijk-heid t.a.v. gebruik?	Sporten is gezond bezig zijn. Na het sporten is het belangrijk te hydrateren. Voorbeeldfunctie van de trainer tegenover jeugdspelers. Moedig -16-jarigen niet aan tot alcoholgebruik.	

Vaardigheden	Eigen grenzen kennen, anderen aanspreken op gebruik, elkaar aan de afspraken herinneren, verantwoord schenken, …	Jongeren leren omgaan met groepsdruk. Trainer inzicht geven in hoe voorbeeldfunctie positief aan te wenden.	
Structurele maatregelen	Zichtbaar maken van clubregels, alternatieve fondsenwerving, …	Alternatief aanbod voorzien in de kantine (goedkope, lekkere, non-alcoholische drank)	
Regelgeving	Een aantal waarden en normen waar de club achter staat vormgeven in een visie of clubreglement.	Engagement opnemen in de visie: 'We vinden het belangrijk het goede voorbeeld te geven, ook wat betreft alcohol en drugs'. In het clubreglement opnemen dat er geen alcohol wordt gedronken in de kleedkamers.	

BIJLAGE 3 – 12 CATEGORIEËN

Print de 12 categorieën af voor elke deelnemer en deel uit tijdens de oefening ‘Blokkades voor luisteren.

✂……

DE 12 CATEGORIEËN

1. Bevelen, dirigeren, commanderen
   Je zegt dat dochter/zoon iets moet doen, je geeft hem/haar een opdracht of bevel.
2. Waarschuwen, berispen, dreigen
   Je wijst je dochter/zoon op de mogelijke gevolgen.
3. Vermanen, moraliseren, preken
   Je vertelt wat je dochter/zoon moet doen of zou moeten doen.
4. Adviseren, oplossingen of suggesties vragen
   Je vertelt je dochter/zoon hoe hij/zij, zijn/haar probleem moet oplossen, je geeft hem/haar advies of een suggestie.
5. De les lezen, beleren, logische argumenten aanvoeren
   Je probeert je dochter/zoon te beïnvloeden met feiten, tegenargumenten, logica, jouw mening.
6. Oordelen, kritiseren, het ermee oneens zijn, beschuldigen
   Je geeft een negatieve evaluatie of beoordeling. ("Wat een kinderachtige reactie.")
7. Prijzen, het ermee eens zijn
   Je geeft een positieve evaluatie of beoordeling.
8. Schelden, belachelijk maken, beschaamd maken
   Je zorgt ervoor dat je dochter/zoon zich belachelijk gemaakt voelt. ("Wat ben jij een verwend nest.")
9. Interpreteren, analyseren, diagnose stellen
   Je vertelt je dochter/zoon wat zijn motieven zijn of je analyseert waarom hij/zij iets doet of zegt.
10. Geruststellen, sussen, troosten, ondersteunen
    Je zorgt ervoor dat je dochter/zoon zich beter voelt.
11. Doorvragen, door middel van ja/neen vragen (gesloten vragen).
    Je probeert op een suggestieve manier redenen, motieven, oorzaken te vinden.
12. Uit de weg gaan, afleiden, toegeven, over iets anders praten
    Je probeert je dochter/zoon af te leiden van het probleem. ("Laten we het over wat leuks hebben.")

BIJLAGE 4 – PROTOCOL

Voeg het protocol toe aan de deelnemersmap

✂.....

Dit protocol somt de taken en positie op van de alcohol- en drugcoach (A&D-coach). Het protocol dient besproken te worden met het clubbestuur en de A&D-coach.

HET PROTOCOL

De alcohol- en drugcoach (A&D-coach) is de persoon die de vinger aan de pols houdt van het alcohol- en drugbeleid en preventieve initiatieven stimuleert in de sportclub. De A&D-coach grijpt hiervoor specifieke noden, ideeën, signalen (van ouders, sporters, toeschouwers, kaderleden, vrijwilligers, bestuur) of evenementen van de club aan om de preventieve initiatieven op te starten en uit te werken.

DE TAKEN VAN DE A&D-COACH

1. Het nemen van Preventieve initiatieven

- Je denkt na over op welke manier je problemen met alcohol en/of drugs kan voorkomen tijdens de organisatie van clubactiviteiten. Je hebt de reflex om proactief na te denken over hoe de club er preventief voor kan zorgen dat de gemaakte afspraken rond alcohol en drugs nageleefd worden.
- Je streeft ernaar dat gebeurtenissen die zich in de club voordoen, leiden tot een aanpak die een herhaling van deze gebeurtenissen voorkomt, en het clubbeleid kunnen bijsturen.
- Je probeert – vanuit deelname aan Sportivos – aandacht rond alcohol en drugs actief te houden.
- Je toetst preventieve initiatieven af bij de mede-A&D-coach(es) of bij de werkgroep Sportivos * van jouw sportclub. Samen kijk je wie welke taken kan opnemen en wie betrokken moet worden bij de uitwerking van specifieke acties.
- Je geeft, op vraag of spontaan, advies en informatie aan het bestuur, waarmee zij gericht beleid kunnen ontwikkelen over alcohol en andere drugs.
- Je vraagt ondersteuning aan het preventiewerk tabak, alcohol en drugs wanneer nodig.

* Bij aanvang van Sportivos Brons werd aangeraden te werken met een werkgroep Sportivos. Deze werkgroep biedt de mogelijkheid taken te verdelen en initiatieven af te toetsen voor een groter draagvlak. Het is een groep waar je de verschillende belanghebbenden van de club (per representatie) in verzamelt: bestuur, kantine, familie en supporters, sporters, sporttechnische medewerkers, ...

2. Openstaan voor ideeën, signalen en noden van andere clubleden

Iedereen kan terecht bij de A&D-coach met ideeën om rond alcohol en drugs te werken in de club of met specifieke noden of signalen over alcohol- en druggebruik.

Je staat hiervoor open en grijpt dit aan om preventieve initiatieven op te starten in de club.

Komen mensen bij jou terecht met een persoonlijk verhaal? Ga vertrouwelijk om met deze informatie en verwijs hen door voor een gesprek, advies of gepaste hulpverlening.

3. Het invullen van een registratieformulier

Hanteer het registratieformulier als een soort logboek. Noteer elke gebeurtenis, elk idee, signaal, nood of preventief initiatief in het registratieformulier. Dit gebeurt anoniem en is enkel door jezelf raadpleegbaar.

Het geeft je de mogelijkheid om gebeurtenissen of preventieve initiatieven in de club te evalueren en de nood aan nieuwe initiatieven in de club te staven. (Bijvoorbeeld acties rond veilig verkeer, info-avond voor ouders of sporters, sensibilisering van de jeugdploegen, vormingsnoden, nood aan groepsgesprek met de ploeg, ...)

BIJLAGE 5 -REGISTRATIEFORMULIER

Voeg het registratieformulier toe aan de deelnemersmap

✂.....

REGISTRATIEFORMULIER

DATUM	KORTE BESCHRIJVING	OPVOLGING	ACTIEPLAN

SPORTIVOS ZILVER

HOE DIT REGISTRATIEFORMULIER GEBRUIKEN?

Dit registratieformulier helpt jou als A&D coach om de gebeurtenissen, meldingen en preventieve initiatieven van de afgelopen periode op te lijsten. Op deze manier kan je geleerde lessen, werkpunten of aandachtspunten bijhouden die jou helpen om prioriteiten te bepalen voor de toekomstige preventieve initiatieven in de club.

Datum

Is de dag waarop:

1. een gebeurtenis heeft plaatsgevonden OF
2. de persoon naar jou toe kwam met een idee/nood of signaal OF
3. je een preventief initiatief hebt georganiseerd.

Korte beschrijving

Beschrijf de situatie kort:

1. Welke gebeurtenis heeft plaatsgevonden? (Bijvoorbeeld: trainer was dronken toen hij training moest geven) OF
2. Welk idee heeft een bepaalde persoon geopperd om preventief rond alcohol en/of drugs te werken in de club? (Bijvoorbeeld: Ouder stelt voor om andere ouders te sensibiliseren over alcohol drinken en rijden wanneer ze jeugdspelers vervoeren) OF
3. Welk preventief initiatief heb je genomen en hoe heb je dit georganiseerd? ... (Bijvoorbeeld: Je organiseerde een quiz rond veilig verkeer, de sporters van de herenploeg hebben jou hierbij geholpen).

Opvolging

Welke werkpunten neem je mee naar de toekomst?

1. **Gebeurtenis:** Hoe kan je een dergelijke situatie in de toekomst voorkomen op clubniveau? OF
2. **Idee/nood/signaal:** Hoe kan je hier een antwoord op bieden? (Bv: Gratis non-alcoholische dranken voorzien voor taxi-ouders, verkiezing verkeersveilige ouder organiseren, regel laten opnemen in het clubreglement i.v.m. alcoholgebruik bij carpoolen)
3. **Preventief initiatief:** Wat heb je geleerd uit dit preventief initiatief? Wat waren de reacties? Wat moet je zeker nog doen (bv. communicatie)? Is dit initiatief voor herhaling vatbaar?

Actieplan

Bepaal wanneer je plant om hier in de toekomst actie rond te ondernemen en wat dit dan juist inhoudt.