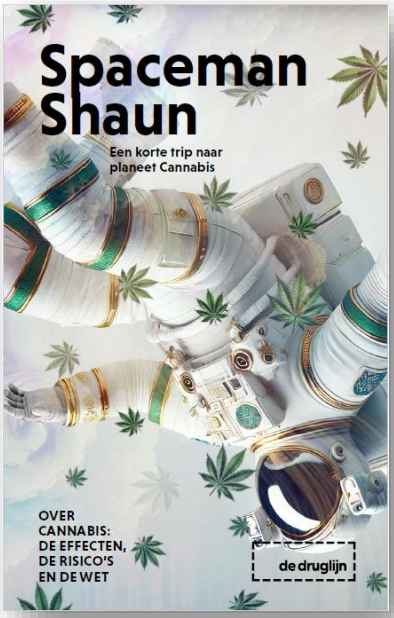
Begeleidingsfiche bij ‘Spaceman Shaun’

Hoe gebruik je deze brochure bij vroeginterventie of 1-op-1-begeleiding van jongeren die cannabis gebruiken?



Bestel de brochure op vad.be/spaceman-shaun

Wanneer gebruik je de cannabisbrochure? En wanneer gebruik je hem zeker niet?

Deze brochure gebruik je in het kader van een **individuele begeleiding** of een **groepsbegeleiding** van jongeren die cannabis gebruiken.

Maakt cannabis geen deel uit van de leefwereld van de jongeren die je voor ogen hebt? Gebruik deze brochure dan niet. Net zomin als ander materiaal specifiek over cannabis.

Dit kan namelijk contraproductief werken. Je kan jongeren er net nieuwsgierig mee maken. Of je kan hen doen denken dat ‘iedereen gebruikt’, waardoor je cannabis normaliseert.

Het is dus niet aangewezen om deze brochure in een klascontext te gebruiken. Wil je weten hoe je dan wel klassikaal aan preventie kan doen? Dat ontdek je in de VAD-leerlijn.

Wie kan deze cannabisbrochure gebruiken?

✓ Vroeginterventiewerkers
✓ Leerlingenbegeleiders
✓ Jeugdprofessionals (bv. CLB, JAC, Bijzondere jeugdzorg, ...)
✓ ...

Hoe gebruik je deze brochure?

➔ **Individueel:** Bespreek de brochure tijdens een 1-op-1 gesprek met een jongere.
➔ **In groep:** Gebruik de brochure tijdens een groepsaanbod in het kader van vroeginterventie.

Op zoek naar meer tips om met jongeren in gesprek te gaan?

Hoe ga je concreet in gesprek met jongeren? Welke gespreksstijl hanteer je best? en Hoe kan je op een motiverende manier info geven met behulp van een brochure? De inspiratiebox ‘Praten over middelengebruik, gamen en gokken’ geeft houvast. Vanaf pagina 55 gaat het specifiek over ‘informatie geven’.

Methodieken en vragen per onderdeel van de brochure

1. Wat doet cannabis? (Positieve en negatieve effecten)
(10 à 15 min)

Geef aan de jongere(n) eerst mee dat het effect van cannabis kan verschillen

Het hangt af van:

- Het werkzame spul dat erin zit: THC en CBD
- Hoeveel je gebruikt
- Waar je gebruikt
- Wie je bent
- Hoe je je voelt
- Wie er bij je is

Soms is het effect aangenaam, maar het kan ook onaangenaam zijn.

Bespreek hierna de positieve en negatieve effecten

Belangrijk is dat je hierbij start met de positieve effecten, om dan de overgang te maken naar de negatieve effecten. Ga daarbij wel dieper in op de negatieve effecten. Op die manier kan je de bezorgdheid hierrond verhogen.

> ***Individueel:*** Laat de jongere eerst zelf **de voordelen** opschrijven op een post-it, en bespreek ze daarna samen. Vervolgens herhaal je dit voor **de nadelen**. Gebruik bij de bespreking onderstaande bijvragen.

> ***In groep:*** Laat jongeren op **groene** post-its de **positieve effecten** en op **rode** post-its de **negatieve effecten** van cannabisgebruik opschrijven. Orden alle post-its op een bord of blad. Bespreek dit en trek het gesprek open door middel van de bijvragen.

Mogelijke bijvragen:

- Wat ervaar je lichamelijk als je cannabis gebruikt?
  (Positief: goed kunnen slapen, spieren die ontspannen, …)
  (Negatief: hoofdpijn, moeheid, misselijkheid, dingen vergeten, hart klopt snel, geïrriteerde ogen, slechte conditie, slaapproblemen, ziek voelen, duizelig, …)
- Wat voel je?
  (Positief: vrolijk, grappig, relaxed, niet boos, niet verdrietig, dingen om je heen anders zien)
  (Negatief: down, verdrietig, prikkelbaar zijn, gefrustreerd, bang, paniek, in de war raken, ...)
- Wat doet het met je relaties of je plaats in de groep?
  (Positief: gemakkelijk praten met anderen, samen lachen, gezellig, ik hoor erbij, ik doe net als anderen)
  (Negatief: ruzie krijgen, dingen doen waar je spijt van krijgt, mensen die boos worden)
- Welke effecten op school/dagbesteding ervaar je eventueel?
  (Positief: ik voel me fijner daar, ik kan mijn (school)werk beter doen)
  (Negatief: te laat komen, te moe zijn om te werken of studeren, niet opdagen, ruzie).

Overloop daarna samen de voor- en nadelen in de cannabisbrochure

Vraag of de jongere(n) zichzelf of vrienden herkent in de opgesomde voor- en nadelen. Geef mee dat de nadelen in de rode bolletjes ernstiger zijn dan die in de gele.





2. Quote Jesse en sociale norm
(10 min)



Lees samen de quote van Jesse

"Veel artiesten doen 'cool' over blowen in hun muziek en op hun socials. 't Lijkt wel alsof iedereen het doet. Maar ik weet dat dat niet waar is."

Vraag de jongere(n) naar diens mening over de quote

Enkele bijvragen die je daarbij kan stellen:

- *Wat vind jij van hoe cannabis in muziek en op sociale media wordt afgebeeld?*
- *Denk je dat artiesten altijd de waarheid laten zien over hun gebruik? Waarom wel/niet?*
- *Heb je ooit het gevoel gehad dat je moest gebruiken om erbij te horen?*
  OF Heb je ooit het gevoel dat anderen moesten gebruiken om erbij te horen?
- *Hoe ging je daarmee om?*

Sta stil bij de sociale norm: de meerderheid van de jongeren gebruikt geen cannabis

Ontdek samen de cijfers onderaan de bladzijde:

- *Wist je dat 85% van de 17-18-jarigen géén cannabis gebruikt? Slechts 1 op 20 gebruikt wekelijks.*
- *Dacht je dat er meer of minder gebruikt wordt?*
- *Wat zou jij zeggen tegen iemand die denkt dat 'iedereen' blowt?*

Online tool over de sociale norm

Je kan eventueel de 'Iedereen drinkt, iedereen blowt?' methodiek gebruiken om meer info te geven over de sociale norm op maat van leeftijd en geslacht. De methodiek bevat een korte online tool die toelaat om een vergelijking te maken van iemands cannabisgebruik met dat van peers van hetzelfde geslacht.

Geef deze info mee:

> "Wist je dat elk gebruik van cannabis risico's met zich meebrengt? Hoe vaker en hoe jonger iemand gebruikt, hoe groter die risico's kunnen zijn, bijvoorbeeld voor je concentratie, geheugen en mentale gezondheid. Wil je helemaal geen risico lopen? Dan is het beter om geen cannabis te gebruiken."

3. Quiz (Waar of niet waar?)
(20 min)

Doe samen de quiz

Overloop met de jongere(n) de 12 stellingen. Het is een mix van fabels en misverstanden, maar ook van feiten waar jongeren niet altijd van op de hoogte zijn.

Noteer samen voor elke stelling het nummer en het waar-of-niet-waar-antwoord van de jongere(n). Ontdek vervolgens de juiste antwoorden en toelichting op de volgende bladzijden.





In groep? De stellingen staan ook op Kahoot!

In groepsbegeleiding kan je eventueel gebruik maken van Kahoot! in plaats van de gedrukte quiz. Dit is interactiever en laat elke jongere individueel en anoniem nadenken over de stellingen.

Instructies:

- Open de **Kahoot!-quiz** via deze link.
- Klik op **"Live presenteren"** en deel de **spel-pin** of QR-code.
- Jongeren spelen mee via hun smartphone of computer.

Geef De Druglijn mee als bron voor meer informatie

Aan het einde van de quiz kunnen jongeren die meer informatie willen over cannabis terecht op de website van De Druglijn. De **QR-code scannen** op de pagina leidt naar een lijst veelgestelde vragen op druglijn.be/drugs/cannabis/veelgestelde-vragen .

4. Weet-jij-wat-je-koopt en bezorgde quotes
(10 min)



Bespreek de informatie onder 'Weet jij wat je koopt?'

Lees samen het tekstje, en stel dan enkele bijvragen:

- *Denk je dat je altijd kan inschatten hoe sterk cannabis is?*
- *Waarom wel/niet?*
- *Wat zou er kunnen gebeuren als je een joint rookt die veel te sterk is?*

Geef volgende info mee:

- Het THC-gehalte is **vaak niet duidelijk.** Bovendien is het vandaag **tweemaal zo hoog** als 20 jaar geleden.
- Een hoog THC-gehalte verhoogt de kans op **angst, misselijkheid en psychose**.
- Hoe eerder je begint, hoe groter het risico op **verslaving en negatieve effecten op de hersenen**.
- Cannabis komt van een plant, en is dus inderdaad een **'natuurlijk product'**. Maar dat **zegt niets over de veiligheid of schadelijkheid**. Op cannabis worden vaak chemicaliën aangetroffen. Je weet ook nooit zeker hoe groot de concentratie van THC is. Andere drugs, waarvan niemand betwijfelt dat ze heel schadelijk zijn, zijn ook afgeleid van natuurlijke producten. Dat is bijvoorbeeld zo voor heroïne (papaverplant) en cocaïne (cocaplant).

Bespreek de quotes (Lisa en Sam)

Quote Lisa (17 jaar): *"Soms blowen we met een groepje vriendinnen. En lachen! Alleen Mieke trekt zich dan helemaal terug en zegt bijna niks meer."*
Quote Sam (17 jaar): *"Ik maak me zorgen. Mijn vriend blowt. Hij zegt dat het hem ontspant. Maar ik zie hem vaak 'down' de dag erna."*

Enkele bijvragen:

- *Mensen kunnen blowen om verschillende redenen. Waarom zou het vriendinnengroepje van Lisa blowen? Waarom zou de vriend van Sam blowen?*
- *Is er een verschil tussen blowen om je te amuseren, en blowen omdat je je niet op een andere manier kan ontspannen? Houdt dit andere risico's in?*
- *Heb jij ooit iemand in je omgeving gehad die zich anders gedroeg na het blowen?*
- *Waarom denk je dat Mieke zich terugtrekt?*
- *Wat denk jij dat Sam bedoelt met 'down de dag erna'?*
- *Wat zou jij tegen Sam of Lisa zeggen als zij zich zorgen maken?*

5. De Druglijn
(5 min)



Laat de jongere(n) kennismaken met De Druglijn

Als een jongere met vragen of bezorgdheden zit, over zichtzelf of over iemand anders, kan die steeds **contact nemen** met De Druglijn. Per chat, mail of telefoon. Anoniem en zonder oordeel.

Sta ook zeker even stil bij de website van De Druglijn.

Toon de webpagina druglijn.be/drugs/cannabis.
Hier vind je **alle informatie over cannabis bij elkaar.**

Wie zich **zorgen maakt over het gebruik van vrienden** en hoe hier mee om te gaan, vindt meer info op https://www.druglijn.be/bezorgd/

Test jezelf

De Druglijn-website bevat ook een kennistest en twee zelftests (-18/+18) over cannabis. Laat de jongere(n) thuis of tijdens het gesprek de zelftest invullen.

6. Afsluiting: "Wat neem je hieruit mee?"
(5 min)

Vraag de jongere(n) in **één zin** of een **paar woorden** samen te vatten wat hen het meest is bijgebleven.

Bespreek kort wat de jongere(n) **meegenomen heeft/hebben uit het gesprek.**