



Leerlijn verslavingspreventie in het secundair onderwijs

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

VAD

VLAAMS EXPERTISECENTRUM ALCOHOL EN ANDERE DRUGS

Legende

Dit is een interactieve pdf.

Hij zit vol met aanklikbare links en pagina's

Hoe navigeren?

Vorig hoofdstuk /
Vorige fiche

Volgend hoofdstuk /
volgende fiche

terug naar overzicht

- De volgende pagina geeft een overzicht van de informatie die je in dit document terugvindt. Klik op het relevante blokje en je springt meteen naar de juiste pagina.



Leerlijn verslavingspreventie

in het secundair onderwijs

Deze leerlijn helpt jou als school, leerkracht, preventieprofessional, ... om het thema 'verslavingspreventie' (alcohol, roken en vapen, cannabis en andere illegale drugs, gamen, gokken en psychoactieve medicatie) in de leerplannen en lessen te integreren. De leerlijn formuleert concrete leerdoelen over wat je per graad aan de leerlingen kan leren over het omgaan met deze middelen. Hiermee geef je invulling aan de minimumdoelen en de leerplandoelen van de verschillende onderwijsnetten.

Hoe werkt deze leerlijn en wie kan deze leerlijn gebruiken?

p. 4

Preventie is meer dan alleen lesgeven

Wat zijn de regels op school? Hoe wordt een leerling die met middelen in aanraking komt, begeleid? Helpt de sfeer en de omgeving van de school om gezonde keuzes te maken? ...

Al deze elementen zijn minstens even belangrijk als wat er in de les aan bod komt. Maak daarom werk van een **alcohol- en drugbeleid** op school.

p. 5

Hoe kan je als leerkracht het verschil maken?

Als je als leerkracht deze onderwerpen aan bod laat komen tijdens de lessen, dan brengt dat wat vragen met zich mee...

Hoe ga je om met een leerling die misschien zelf al risicovol gebruikt? Wat als blijkt dat er problemen zijn in het gezin? Als leerkracht ben je geen hulpverlener, maar je kan wel zorgen voor een **veilige en geborgen leeromgeving**.

p. 7

AAN DE SLAG MET DE LEERLIJN

Lesgeven over middelengebruik, gamen en gokken

Eén losse les over verslaving zal weinig impact hebben op hoe een leerling met middelen omspringt. Preventie is maatwerk. Een onderwerp aan bod laten komen terwijl het niet aanwezig is in de leefwereld van de leerlingen, is geen goed idee – dat kan zelfs een averechts effect hebben. Maar wanneer doe je het dan wel? En hoe vul je dat in?

Deze leerlijn is er om je hierbij te helpen:

- Niet enkel inzetten op kennis, maar ook op **attitudes, vaardigheden en eigen-effectiviteit**
- Een helder zicht hebben op algemene **do's en don'ts** bij het lesgeven over deze thema's
- Bepalen **of en wanneer** een thema aan bod moet komen
- **Leerdoelen** kiezen op maat van een specifieke klasgroep, voor verslaving in het algemeen en per specifiek thema

p. 8

Hoe werkt deze leerlijn?

De leerlijn verslavingspreventie bestaat uit:

- een **algemene basisfiche 'verslavingspreventie'**, die niet middel-specifiek is.
- **themafiches** voor alcohol, roken en vapen, cannabis en andere illegale drugs, gamen, gokken en psychoactieve medicatie.

Elk van deze fiches bevat leerdoelen per graad en biedt een helder overzicht van welke onderwerpen op welke leeftijd aan bod kunnen komen. De inhoud is gebaseerd op recente wetenschappelijke inzichten rond verslavingspreventie. In de leerlijn wordt geen onderscheid gemaakt tussen de verschillende finaliteiten, zoals doorstroom-, dubbele en arbeidsmarktgerichte finaliteit. De leerdoelen en inhoud zijn algemeen toepasbaar: ze zijn afgestemd op de leeftijd en ontwikkelingsfase van de leerlingen, ongeacht de onderwijsvorm. Deze leerlijn is ook relevant voor leerlingen in het BuSO. Bekijk op maat van jouw klasgroep wat van toepassing is.

Een eenmalige les over een bepaald middel of thema heeft **weinig impact** op het gedrag van jongeren. Om echt een verschil te maken, is het belangrijk dat het thema herhaaldelijk en op een gestructureerde manier wordt behandeld gedurende de volledige schoolcarrière. Door het thema regelmatig terug te laten komen, sluit je beter aan bij de ontwikkeling en veranderende leefwereld van kinderen en jongeren.

Wie kan deze leerlijn gebruiken en hoe doe je dat?

Deze leerlijn kan op verschillende manieren gebruikt worden:

- **Scholen** kunnen met de leerlijn een jaar- of leerplan opstellen. Want gezondheid hoort niet enkel thuis in bijvoorbeeld het vak 'Maatschappij en welzijn', maar raakt aan diverse vakken. Een goede gezondheid zorgt voor een beter welzijn van leerlingen en ondersteunt hun lerend vermogen. En dat doorheen de hele schoolcarrière van kinderen en jongeren. Iedere (vak)leerkracht kan zijn of haar steentje bijdragen. Naast reguliere lessen kunnen voorlichting en vorming ook aangeboden worden via vakoverschrijdende projecten, zoals een projectdag of een projectweek. Dat biedt extra mogelijkheden om het thema vanuit verschillende invalshoeken aan te brengen.

- **Leerkrachten** kunnen ermee bepalen of en wanneer ze onderwerpen zoals 'roken en vapen, alcohol, cannabis en andere illegale drugs, gamen, gokken en psychoactieve medicatie' in de klas behandelen. Ze kunnen er ook lesdoelstellingen mee opmaken, en er geschikte lesmaterialen mee terugvinden. Daarnaast vinden ze er ook inspiratie terug voor horizontale samenhang en differentiatie.

- **Methodiekontwikkelaars, educatieve theatermakers**, ... kunnen ermee nagaan welke aanpak ze best gebruiken en welke gespreksonderwerpen of thema's hierbij aan bod kunnen komen.

- **Preventiewerkers en Gezondheidsmakers** kunnen de leerlijn gebruiken om scholen en leerkrachten te adviseren over de aanpak en inhoud van lessen, projectdagen en in het kader van een drug- of gezondheidsbeleid op school.

Werk je met jongeren in een andere context dan de onderwijscontext, bijvoorbeeld in de jeugdhulpverlening of andere settings met een groot aandeel kwetsbare jongeren? Neem dan een kijkje in de infofiche jeugdhulp.

Preventie is meer dan alleen lesgeven

Een alcohol- en drugbeleid op school

De keuzes die je maakt worden - naast je eigen kennis, vaardigheden en overtuigingen - natuurlijk ook beïnvloed door je **omgeving**, zoals vrienden, ouders, vertrouwensfiguren, je buurt en de school. Het is dus van belang om niet alleen aandacht te hebben voor het leren van de leerling, maar ook voor de ondersteuning van leerkrachten, en voor de ruimere schoolomgeving. Die integrale benadering, de zogenaamde Whole School Approach[1], komt het leren in de klas ten goede.

Om dit invulling te geven voor verslavingspreventie, kan je een **drugbeleid op school** uitwerken. Dat vormt een onderdeel van het gezondheidsbeleid op school, dat invulling geeft aan het decreet op leerlingenbegeleiding[2]. Hoe dat in zijn werk gaat, ontdek je in het Draaiboek voor een Drugbeleid op School (DOS) van VAD.

Het breder kader van een drug- en gezondheidsbeleid op school bestaat uit de volgende pijlers:



Regels en afspraken

Wat mag, wat mag niet, en wat gebeurt er wanneer een leerling regels overtreedt? Door dit vast te leggen anticipeert je school op mogelijke incidenten. Maar het werkt ook preventief: het maakt duidelijk wat de normen zijn op jullie school. Bijvoorbeeld zijn er regels over alcoholgebruik op schooluitstappen? Wat gebeurt er als leerlingen betrapt worden op roken op het schooldomein?



Zorg en begeleiding

Verslavende middelen kunnen een aanzienlijke impact hebben op het welbevinden en het leervermogen van leerlingen. Vroegtijdig reageren is cruciaal: Hoe sneller signalen worden herkend en aangepakt, hoe beter de uitkomst. Zorg daarom voor duidelijke taakomschrijvingen voor het signaleren, begeleiden en eventueel door-verwijzen van leerlingen. Is er bijvoorbeeld (een doorverwijzing naar) een zorgtraject voor leerlingen die mogelijks problematisch cannabis gebruiken? Ondernemen we stappen bij leerlingen die risicovol gamen?



Educatie voor leerlingen, leerkrachten, ouders, ...

Hoe stimuleer je leerlingen tot een gezonde levensstijl op vlak van middelengebruik? Door continue en effectieve leerinhouden (kennis, vaardigheden en attitudes) over middelengebruik aan te bieden, en door persoonlijke en sociale vaardigheden aan te leren. Maar ook: door leerkrachten te ondersteunen in het herkennen en bespreekbaar maken van signalen van gebruik. En door ouders te informeren en aan te moedigen om met hun kind te praten of regels te stellen over roken, gamen, alcohol of drugs, ...

[1] De 'Whole School Approach' (WSA) voor duurzame ontwikkeling is een raamwerk dat scholen ondersteunt om onderwijs voor een duurzame toekomst vorm te geven, in samenspraak met alle belanghebbenden en geïnteresseerden in en rond de school.
[2] B.S.25/06/2018



Omgevingsinterventies

Dit zijn aanpassingen in de fysieke schoolomgeving, het zorgen voor een positief schoolklimaat en het betrekken van de brede omgeving van de school. Ze bevorderen ook een goede sfeer en het welbevinden van de leerlingen op school. Een gezonde schoolomgeving maakt middelenproblemen sneller zichtbaar en bespreekbaar. Dat kan over heel eenvoudige zaken gaan: Staan er nog steeds asbakken aan de schoolpoort? Geven de leerkrachten het goede voorbeeld? Zijn leerkrachten aanspreekbaar? Worden leerlingen betrokken bij het schoolbeleid of vrijetijds-beleid op school? Organiseert de school tijdens de middagpauzes activiteiten voor leerlingen?

Deze leerlijn kan gebruikt worden om de pijler **'Educatie (voor leerlingen)'** van een drugbeleid op school (DOS) vorm te geven.

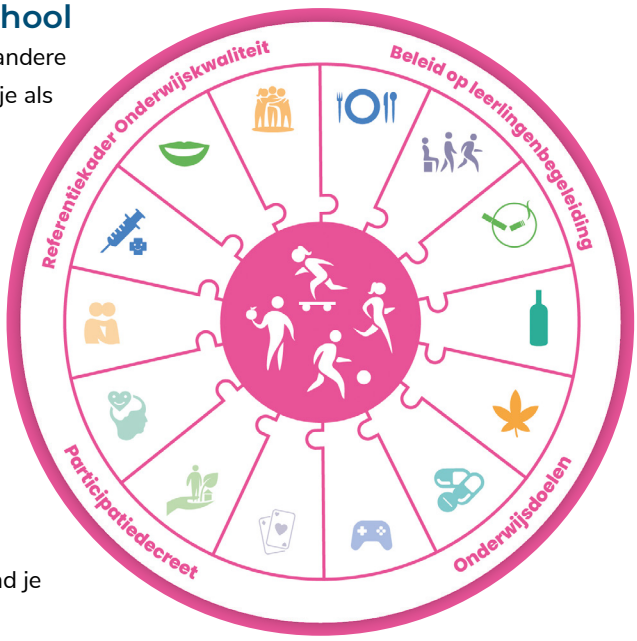
p. 8

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

Voor het uitwerken van een 'Drugbeleid op school' kan je beroep doen op een Preventiewerker tabak, alcohol en drugs van het Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg van jouw regio.
De preventiewerker fungeert als een externe coach en proces-begeleider en brengt expertise over verslavingspreventie in op maat van jouw school.

Het ruimere gezondheidsbeleid op school

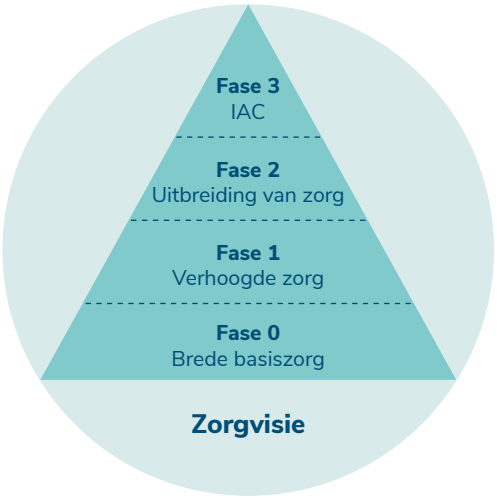
Het werken rond verslavende middelen staat niet los van andere gezondheidsthema's. In een ruimer gezondheidsbeleid ga je als school bijvoorbeeld aan de slag rond voeding, beweging, mentaal welbevinden, seksualiteit, enzovoort.



Deze thema's versterken elkaar en dragen bij aan een positieve leer- en leefomgeving. Een extra pluspunt is dus dat het gezondheidsbeleid kan gelinkt worden aan de onderwijsdoelen, het participatiedecreet, het decreet leerlingenbegeleiding en het referentiekader onderwijskwaliteit - erkenningsvoorwaarden voor scholen. Zo wordt het een win-win om gezondheids-thema's regelmatig op de agenda te plaatsen.

Meer achtergrondinformatie en ondersteuning hierover vind je terug in de WegWijzer.

Hoe kan je als leerkracht echt een verschil maken binnen verslavingspreventie?



De school heeft een opdracht in het verminderen van risicofactoren zoals faalangst of stress, en in het versterken van beschermende factoren zoals doorzettingsvermogen en zelfvertrouwen.
In het zorgcontinuüm maakt dat deel uit van 'fase 0', of de **brede basiszorg**.

Dat geldt ook voor verslavingspreventie. Met een (extra-)**curriculair aanbod** zet je expliciet in op het verminderen van risicofactoren en het versterken van beschermende factoren. En help je leerlingen bijvoorbeeld om te gaan met hun emoties en impulsen.

Ook los van de inhoud van je lessen speel je als leerkracht een belangrijke rol. Door je warm en open op te stellen en je voelsprieten te gebruiken, kan je mee zorgen voor een geborgen leeromgeving in een **veilig pedagogisch klimaat**. Daarin voelen leerlingen zich sneller op hun gemak om moeilijke thema's te bespreken, en kan de leerkracht sneller signalen opvangen van risicovol gedrag of problemen. Geef aan de leerlingen mee waar ze terechtkunnen met vragen: bijvoorbeeld bij jou, de vertrouwensleerkracht, CLB, ...

Als een leerling op een risicovolle of problematische manier omgaat met middelen, dan kan dat het leerproces en de ontwikkeling verstoren. Het **vroegtijdig detecteren** van risicogedrag kan escalatie voorkomen.

Ook het opgroeien met een **moeder of vader** die problematisch gebruikt, heeft een grote impact op het welbevinden en de ontwikkeling. Wees alert voor signalen daarvan, die bijvoorbeeld kunnen opduiken wanneer het thema verslaving klassikaal wordt besproken.

Maak je je zorgen over een bepaalde leerling? Bespreek je bezorgdheid op een overlegmoment of met de leerlingenbegeleider of CLB-medewerker. Als leerkracht ben je natuurlijk geen hulpverlener, maar dat is ook niet nodig om in een **één-op-één gesprek** met de leerling je bezorgdheid mee te geven.

Twijfels?
Neem contact op met een tabak-, alcohol-, drugpreventiewerker uit jouw regio.

Ben je op zoek naar **meer info** over het herkennen van signalen en bespreekbaar maken van je bezorgdheid tijdens een één-op-één gesprek met een leerling? Lees dit artikel.

AAN DE SLAG MET DE LEERLIJN

Lesgeven over middelengebruik, gamen en gokken

Kennis alleen is onvoldoende voor gezond gedrag

Jongeren goed informeren over middelengebruik betekent niet dat ze automatisch gezonde keuzes gaan maken. Mensen die roken weten bijvoorbeeld dat roken ongezond is, we weten allemaal dat we vaker op onze smartphone zitten dan goed is, en niet iedereen die de richtlijn van maximum 10 standaardeenheden alcohol per week kent, vindt het ook makkelijk zich daaraan te houden.

Hoewel weten een voorwaarde is voor doen, is dit slechts één van de vele factoren die nodig zijn voor gedragsverandering. Naast inzetten op kennis, zijn vooral het werken rond **attitudes, vaardigheden en eigen-effectiviteit** belangrijk. Die zaken dragen bij aan het individueel beslissingsproces in het maken van keuzes over middelengebruik.

En dat is waarin deze leerlijn leerkrachten ondersteunt: naast concrete kennisaspecten, biedt hij leerdoelen aan die onderliggende (sociale) basisvaardigheden stimuleert voor het maken van gezonde keuzes over middelengebruik.

Met de foute insteek kan klassikale preventie zelfs averechts werken!

Als school, leerkracht, directie, … draag je graag je steentje bij als het gaat om het weerbaar maken van jongeren tegen middelengebruik. Helaas wordt vaak vertrokken vanuit buikgevoel en van wat we denken dat werkt. Zo worden al snel waarschuwende boodschappen gegeven in de klas, geeft men les over de risico's en effecten van lsd, xtc, … Maar een middel te vroeg bespreken kan op die manier **nieuwsgierigheid en interesse** opwekken. En laat dat nu net hetgeen zijn wat we niet willen!

Een stappenplan voor effectieve preventie in de klas

Met dit stappenplan doe je aan verslavingspreventie die wèl echt werkt:

Stap 1:

Bekijk eerst de algemene **Do's en Don'ts** bij het lesgeven over middelengebruik, gamen en gokken.

p. 9

Stap 2:

Bepaal **welke thema's** aan bod moeten komen in jouw klasgroep.

(En even belangrijk: welke thema's niet.)

p. 12

Stap 3:

Ga aan de slag met de fiches om je **leerdoelen** te bepalen, voor het thema verslaving in het algemeen en per specifiek thema.

p. 13

STAP 1 Ontdek de Do's en Don'ts

van verslavingspreventie op school

Hieronder vind je een overzicht van algemene richtlijnen voor verslavingspreventie. Deze Do's en Don'ts zijn altijd van tel wanneer je verslavingspreventie aansnijdt in de les, los van leeftijden en los van of een middel in de leefwereld zit of niet.

In dit achtergronddocument vind je meer gedetailleerde informatie over waarom een aanbeveling een do of een don't is.

DO's

Algemene aanbevelingen voor verslavingspreventie voor alle graden

Beleid:

- Zet in op een **integrale, beleidsmatige aanpak** van verslavingspreventie op school (**Drugbeleid Op School**). (Zie pagina 5)
- Ouders spelen een cruciale rol in middelenpreventie. **Stimuleer ouderbetrokkenheid**. Laat leerlingen thuis het gesprek aangaan, of reik ouders tools aan zoals brochures, filmpjes of een ouderavond. Geef hen vertrouwen in hun opvoedende rol. Zo groeien hun kennis en vaardigheden om op een open en warme manier met hun kind in gesprek te gaan over middelen, grenzen te stellen en een goed rolmodel te zijn.
- Zorg voor een **gezonde schoolomgeving** met aandacht voor **gezonde alternatieven** (bijvoorbeeld sport) en waarin leerkrachten en ouders het goede voorbeeld geven op vlak van alcohol, roken, vapen, smartphonegebruik, enzovoort.
- Zorg voor **ondersteuning** van leerkrachten over hoe je preventief aan de slag gaat rond middelen-gebruik en over het herkennen van signalen van middelengebruik.

Lesinhoud:

- Bied **gestructureerde lessen** aan rond middelengebruik, gamen en gokken die in de lesinhoud zijn opgenomen en verspreid zijn over meerdere jaren en verschillende graden.
- Breng **alcohol**, **tabak** en **vapen** en **gamen** en **andere digitale toepassingen** aan bod vanaf **de eerste graad** aan de hand van de thematische leerdoelen. (pg. 18-31)
- Breng de thematische leerdoelen van **gokken, psychoactieve medicatie, cannabis en andere illegale drugs** enkel aan bod als het middel in de leefwereld zit van de leerlingen.
  Zie voor meer info de flowchart en themafiches. (pg. 32-47)
- Gebruik **interactieve en participatieve werkvormen**. Laat leerlingen aan het woord.
- Zet in op het ontwikkelen van **positieve copingvaardigheden**: het omgaan met moeilijke gevoelens en ervaringen, en het omgaan met stress.
- Zet in op **onderliggende sociale, emotionele en relationele vaardigheden**, zoals zelfcontrole, beslissings-vaardigheden en probleemoplossende vaardigheden.
- Focus op de **kortetermijneffecten** van middelengebruik en realistische risico's die herkenbaar en relevant zijn voor het dagelijks leven van de leerlingen.
- Kies voor een **niet-betuttelende & niet-autoritaire aanpak**.



Rol leerkracht:

- Bouw een **vertrouwelijke en zorgende band** op met je **leerlingen** die open communicatie stimuleert vanuit een niet-veroordelende, open houding, ...
- Wees **alert voor signalen van (problematisch) gebruik** van leerlingen zoals roken, alcohol drinken, cannabis gebruiken, problematisch gamen, ...
- Maak je je zorgen om het welzijn en functioneren van een specifieke leerling? **Bespreek de concrete signalen één-op-één**, vanuit een niet-veroordelende houding. Verwijs indien nodig door.
- Zitten ouders met vragen over middelengebruik?
  Geef dan info en informatiebrochures of websites mee.

Do's bij het klassikaal werken in een specifieke graad	1ste graad	2de graad	3de graad
✓ **Corrigeer de sociale norm.** Het merendeel van de leerlingen gebruikt geen middelen. Maar jongeren hebben vaak een vertekend beeld van hoeveel van hun leeftijdsgenoten bepaalde middelen gebruiken. Dat beeld corrigeren, werkt preventief. De foute norm doorprikken doe je door het organiseren van discussies over sociale normen, en door misvattingen te corrigeren over het werkelijke versus het waargenomen gebruik van middelen. Het corrigeren van de sociale norm werkt goed in de eerste graad en de derde graad. In de tweede graad worden vriendschappen hechter en bepalen deze grotendeels wat als 'normaal' wordt aanzien op vlak van gamen, roken, gokken, alcohol drinken en cannabis roken. Op deze leeftijd blijkt dat een aanpak die enkel gericht is op de sociale beïnvloeding en de sociale normen niet werkt. Hier werk je beter rond copingvaardigheden en inzicht in (disfunctionele) gedachtenpatronen en de invloed ervan op gebruik.	✓		✓
✓ Geef inzicht in **(disfunctionele) gedachtenpatronen en de invloed ervan op gebruik**. Voorbeeld van zo'n gedachtenpatroon: 'alcohol helpt om me te amuseren'. Doe dit op basis van de 5G's uit de cognitieve gedragstherapie: • Gebeurtenis (Wat is er gebeurd? In welke situatie kwam je terecht?) • Gedachten (Wat waren helpende en/of niet-helpende gedachten?) • Gevoel (Wat voelde je?) • Gedrag (Wat deed je precies?) • Gevolg (Wat was het resultaat van de reactie op gebeurtenis?)		✓	✓
✓ Werk rond **sociale invloed** (van vrienden, familie, media, ...) en laat leerlingen kritisch nadenken over wat hen kan aanzetten tot middelengebruik.			✓
✓ Focussen op weerbaarheid tegen **groepsdruk en weigerings-vaardigheden** bv. door persoonlijke argumenten te zoeken om niet te drinken of gebruiken, eigen standpunt te leren benoemen, leren accepteren van anderen hun mening ook als die afwijkt, ...			✓

DON'TS

Algemene aanbevelingen voor verslavingspreventie voor alle graden

Beleid:

- Vermijd een **eenmalige les** over middelengebruik die niet aansluit bij de lesinhoud, of die niet ingebed is in een groter geheel zoals een alcohol- en drugbeleid op school (DOS).
- Beperk preventie niet tot posters en brochures.
- Voer **geen (willekeurige) drugtests** uit bij leerlingen.
- Zet **geen politiehonden** in.

Lesinhoud:

- Bespreek middelen zoals cannabis, andere illegale drugs, lachgas **niet als dit niet in de leefwereld** zit van leerlingen. Als je het middel te vroeg bespreekt kan het een contraproductief effect hebben en nieuwsgierigheid uitlokken. (Merk je iets bij individuele leerlingen, ga dan één-op-één het gesprek aan.)
- Gebruik **geen choquerende of angstaanjagende** beelden of taal (zoals foto's van ongevallen na het drinken van alcohol, een choquerende film, ...). Als je je leerlingen schrik aanjaagt, zal dit herinnerd worden, maar niet het gewenste effect hebben. Leerlingen kunnen zich net gaan afsluiten van de boodschap of het niet serieus nemen. Vaak denken ze: 'Dit overkomt mij toch niet!'
- **Vermijd niet-interactieve** methoden zoals lezingen, voordrachten, ...
- Focus **niet op langetermijneffecten** (bijvoorbeeld kanker, ...) van middelengebruik. Jongeren betrekken deze boodschappen niet op zichzelf, omdat hun aandacht vooral ligt op het hier en nu.
- Vermijd enkel **kennisoverdracht**. Kennis alleen is onvoldoende voor gezond gedrag.
- Leer geen (sociale) vaardigheden aan **zonder de mogelijkheid om ze toe te passen** in contexten die relevant zijn voor de leerlingen.
- Laat geen **personen zonder educatieve opleiding of kennis rond effectieve preventie** preventieprogramma's aanbieden.
- Vermijd **getuigenissen van ex-verslaafden** op school (bijvoorbeeld van kankerpatiënten of ex-drugsverslaafden) zonder een goede voorbereiding en nabespreking en die niet aansluiten bij de leefwereld van jongeren.
- Gebruik geen **bronnen** waar alcoholgebruik, illegale drugs, ... verheerlijkt of geromantiseerd wordt.

Rol leerkracht:

- Neem je **eigen ervaringen** met middelen, gamen en gokken niet als leidraad. Eigen ervaringen en meningen kleuren het verhaal dat we brengen, ook als we voor een klas staan. Daardoor kan je het gebruik van middelen meer gaan problematiseren of net meer normaliseren of minimaliseren.

Don'ts bij het klassikaal werken in een specifieke graad	1ste graad	2de graad	3de graad
✓ Zet niet in op **peereducatie**. Bij peereducatie geven jongeren voorlichting over middelen aan hun leeftijdsgenoten. Het is beter dat de les door een volwassen leerkracht of gezondheidsprofessional gegeven wordt, aangezien jongeren van deze leeftijd minder geloofwaardig zijn dan volwassenen.	X		
✓ Focus in de eerste en tweede graad niet op **weerbaarheid tegen groepsdruk** (Bijvoorbeeld: leren 'neen' zeggen bij groepsdruk). Weerbaar maken tegen de invloed van vrienden werkt niet. En kan zelfs averechts werken. In deze levensfase (ca. 12-16 jaar) willen jongeren niets liever dan 'erbij horen'. Het helpt niet om jongeren te vertellen dat ze minder moeten bij de groep horen, als dat net hetgeen is wat ze willen. In een **derde graad** kan je wel inzetten op het ontwikkelen van een eigen mening en op weerbaarheid (tegen groepsdruk).	X	X	

STAP 2 Bepaal welk thema aan bod komt in jouw les

Wanneer ga je in een klas of op school preventief aan de slag met thema's zoals alcohol, roken en vapen, cannabis en andere illegale drugs, gamen, gokken en psychoactieve medicatie?

Preventie is maatwerk.
Het werkt best als het aansluit bij de leefwereld van je leerlingen.

Om te vermijden dat je nieuwsgierigheid naar cannabis, andere drugs, gokken, ... net gaat aanwakkeren met je lessen, is het belangrijk deze thema's niet te introduceren als de leerlingen er zelf (nog) niet actief mee bezig zijn.

Toch kan je in elke klas aan de slag met verslavingspreventie: **bepaalde sociale vaardigheden werken beschermend voor àlle jongeren**, en alcohol, roken en vapen, gamen en andere digitale toepassingen zijn onderwerpen die sowieso best aan bod komen. Maar om effect te hebben, moeten preventieve interventies en gezondheidseducatie zorgvuldig afgestemd zijn op de ontwikkelingsfase en leefwereld van jongeren.

Het is dus uiterst belangrijk om eerst de vraag te stellen of een middel al dan niet in de leefwereld zit van je leerlingen, voor je de lesinhoud vormgeeft. Een vertrouwensleerkracht of een andere leerkracht die regelmatig contact heeft met leerlingen, kan best inschatten wat er speelt in de klas.

Wil je meer zicht krijgen op hoe aanwezig roken, vapen, alcohol, gamen, drugs, gokken en psychoactieve medicatie zijn onder de leerlingen op jouw school? Neem dan deel aan de VAD-leerlingenbevraging. Zo zorg je ervoor dat zowel jouw lessen als het lessenaanbod doorheen de verschillende jaren optimaal aansluiten bij de specifieke noden van jouw school. Bovendien krijg je ook input om het alcohol- en drugbeleid te ontwikkelen of bij te sturen.

Thema's kiezen op maat van jouw klasgroep(en)?
Volg de fiches op de volgende pagina's!

Om scholen en leerkrachten te ondersteunen bij het kiezen van gepaste thema's en de bijhorende leerdoelen op basis van de context en de noden van hun leerlingen, onderscheidt deze leerlijn twee soorten fiches:

- Een **basisfiche 'verslavingspreventie'**
- **Zes themafiches**: Alcohol - Roken en vapen - Gamen - Gokken - Psychoactieve medicatie - Cannabis en andere illegale drugs

De basisfiche, die focust op sociale vaardigheden, en de themafiches 'Alcohol', 'Roken en vapen' en 'Gamen' kunnen in elke klas gebruikt worden. De andere themafiches enkel als het thema in de leefwereld van de leerlingen zit. Een flowchart aan het begin van elke themafiche biedt daarbij houvast.

STAP 3 Bepaal je leerdoelen aan de hand van de fiches

Elk van deze fiches bevat leerdoelen per graad en biedt een helder overzicht van welke onderwerpen op welke leeftijd aan bod kunnen komen. Klik op het thema waarrond je wilt werken.

Deze leerdoelen kunnen altijd klassikaal worden aangeboden in het secundair onderwijs.

Basisfiche 'Verslavingspreventie'

Algemene, niet-middelspecifieke leerdoelen die enkele algemene (sociale) basisvaardigheden ontwikkelen en versterken. Dat werkt beschermend tegen allerlei soorten risicogedrag, onder andere middelengebruik, gamen en gokken. Denk hierbij aan impulscontrole, zelfregulatie, positieve copingvaardigheden, ...

p. 14

Themafiche Alcohol p. 18

Themafiche Roken en vapen p. 23

Themafiche Gamen (en andere digitale toepassingen) p. 27

Ga enkel met deze leerdoelen aan de slag als het thema in de leefwereld van de hele klasgroep zit.

Twijfel? Zie de flowchart aan het begin van elke fiche.

Themafiche Gokken p. 32

Themafiche Psychoactieve medicatie p. 37

Themafiche Cannabis en andere illegale drugs p. 43



BASISFICHE

VERSLAVINGSPREVENTIE

Deze basisfiche 'verslavingspreventie' helpt leerlingen bij het ontwikkelen van **algemene (sociale) basisvaardigheden** die hen beschermen tegen allerlei risicogedrag zoals middelengebruik, gamen en gokken. Belangrijke vaardigheden hierbij zijn impulscontrole, zelfregulatie, positieve copingstrategieën, ... Het versterken van deze algemene (sociale) basisvaardigheden heeft altijd een preventieve werking, ongeacht of leerlingen al in contact zijn gekomen met bepaalde middelen, of ze al risicogedrag vertonen.

Zijn deze leerdoelen geschikt voor mijn leerlingen?

Deze niet-middelspecifieke leerdoelen kunnen **voor alle leerlingen klassikaal** worden aangeboden.

Onderwijsdoelen

- **Competenties op vlak van lichamelijke en geestelijke gezondheid**
  MD: 01.02 De leerlingen ontwikkelen gezondheidsvaardigheden in functie van hun fysiek en mentaal welzijn binnen verschillende thema's.
- **Sociaal-relationele competenties**
  MD: 05.01 De leerlingen gaan respectvol en constructief met anderen in interactie rekening houdend met elkaars grenzen.
- **Burgerschapscompetenties met inbegrip van competenties inzake samenleven**
  MD: 07.04 De leerlingen gaan geïnformeerd, beargumenteerd en constructief in dialoog over maatschappelijke thema's.

Hier vind je extra informatie over de onderwijsdoelen die je kan gebruiken om aan de slag te gaan rond middelengebruik, gamen en gokken.

Hier vind je extra inspiratie voor horizontale samenhang en differentiatie.

Let op!

Bekijk vooraleer je aan de slag gaat met de leerdoelen de algemene richtlijnen over wat je beter wel doet (DO's) en wat je beter niet doet (DON'Ts) als je les geeft rond middelenpreventie. (p. 9)



BASISFICHE
VERSLAVINGSPREVENTIE

BASISLEERDOELEN Hiermee zet je in op sociale basisvaardigheden die beschermend werken tegen verschillende soorten risicogedrag.	**1ste graad** (12-14 jaar)	**2de graad** (14-16 jaar)	**3de graad** (16 -18 jaar)
✓ Leerlingen verwoorden en analyseren hun eigen en andere **coping-vaardigheden** om om te gaan met moeilijke situaties en gevoelens, stress en lastige ervaringen. Bijvoorbeeld roken, vapen of alcohol om stress te verlichten, of gaan gamen om te vluchten van problemen, in plaats van gezonde copingstrategieën zoals sporten, wandelen, ...	✓	HERHALEN	HERHALEN
✓ De leerlingen uiten vertrouwen dat zij **gezonde keuzes** kunnen maken.	✓	HERHALEN	HERHALEN
✓ Leerlingen beschrijven manieren van **zelfcontrole** en **probleem-oplossende vaardigheden** als beschermende factoren tegen middelengebruik. > emoties beter onder controle krijgen > impulsen beter beheersen > leren prioriteiten stellen > ...	✓	HERHALEN	HERHALEN
✓ Leerlingen illustreren waar ze terechtkunnen voor **info, hulp, tips of advies** over middelengebruik, problematisch gamen of gokken (bijvoorbeeld bij de leerlingenbegeleider, CLB, www.druglijn.be, www.awel.be). Ook wanneer ze zich zorgen maken over iemand anders. **Tip:** Als school kan je via een link op Smartschool De Druglijn en andere online hulplijnen bekendmaken.	✓	✓	✓
✓ Leerlingen hebben **zelfinzicht (aan de hand van de principes van de 5 G's van cognitieve gedragstherapie: gebeurtenis, gedachten, gevoelens, gedrag, gevolg)**, analyseren manieren om hun zelfcontrole te versterken en formuleren hiervoor persoonlijke doelen en strategieën. Bijvoorbeeld: > Vanwaar komen mijn gedachten en gevoelens? Hoe kan ik daar impact op hebben? > Hoe kan ik stilstaan bij gedachten en gevoelens alvorens bepaald gedrag te stellen? > Hoe kan ik mijn emoties onder controle houden en impulsen beter beheersen? Bijvoorbeeld: De leerlingen **analyseren** situaties waarin alcohol wordt aangeboden, formuleren **hun gevoel** daarbij en denken na over hoe ze in die situatie zelf zouden reageren.		✓	HERHALEN
✓ Leerlingen demonstreren hoe ze **voor elkaar kunnen zorgen** tijdens het **uitgaan**. Bijvoorbeeld: contact houden met elkaar, elkaar niet in de steek laten, zorg dragen voor elkaar, zien dat iedereen veilig thuis geraakt, ...)		✓	HERHALEN



BASISFICHE
VERSLAVINGSPREVENTIE

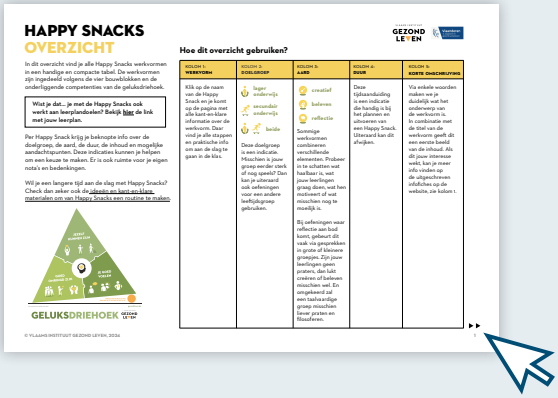
BASISLEERDOELEN Hiermee zet je in op sociale basisvaardigheden die beschermend werken tegen verschillende soorten risicogedrag.	**1ste graad** (12-14 jaar)	**2de graad** (14-16 jaar)	**3de graad** (16 -18 jaar)
✓ Leerlingen begrijpen welke psychologische en sociale **factoren kunnen bijdragen aan problematisch middelengebruik, gamen en gokken**. Het mens-middel-milieu-model dient daartoe als kader. Dat kan bijvoorbeeld gaan over: > impulsiviteit > gevoeligheid voor spanning > groepsdruk > psychische kwetsbaarheid > factoren als eenzaamheid, sociale angst, ... > omgevingsfactoren zoals weinig verbondenheid binnen het gezin, moeilijkheden op school, middelengebruik ouders, weinig alternatieven of hobby's, ... > ...		✓	HERHALEN
✓ Leerlingen passen **concrete strategieën** toe om weerstand te bieden tegen **groepsdruk (peer pressure)** in situaties waarin bijvoorbeeld alcohol, een vape of sigaret, ... wordt aangeboden. Mogelijke strategieën: > een situatie vermijden (bijvoorbeeld niet meegaan naar rookzones) > leren eigen grenzen benoemen > nee durven zeggen > zorgen voor anderen en niet over anderen hun grenzen gaan > assertief zijn > zelfzeker blijven in hun eigen beslissing om geen middelen te gebruiken **Let op, voor eerste en tweede graad is dit een DON'T!** Leren omgaan met groepsdruk heeft dan nog geen zin. Op deze leeftijd zijn leeftijdsgenoten zo belangrijk dat je niet kan verwachten dat ze daar tegenin gaan. In een derde graad kan dit wel. Ze zijn dan minder gevoelig voor groepsdruk en hechten meer waarde aan eigenheid.			✓
✓ Leerlingen analyseren kritisch de mogelijke **externe of sociale invloeden** van vrienden, familie, media, etc. op middelengebruik. > Vrienden die gebruiken, gamen of gokken > Ouders die gebruiken > Influencers of andere figuren met een voorbeeldrol die gebruiken, gamen of gokken > Een buurt waarin veel gebruikt wordt > Reclame voor alcohol, gamen of gokken > De waarden, normen en wetten in de maatschappij over middelengebruik Leerlingen denken tegelijk na over hun **eigen gedrag** en de invloed die ze zelf mogelijks uitoefenen **op anderen**.			✓
✓ Leerlingen erkennen het belang van het ontwikkelen van een **kritische houding** ten aanzien van middelengebruik.			✓



LESMATERIAAL

Happy Snacks

Geschikt voor 1ste, 2de & 3de graad.



HAPPY SNACKS
OVERZICHT

GEZOND LEVEN

In dit overzicht vind je alle Happy Snacks werkvormen in een handige en compacte tabel. De werkvormen zijn ingedeeld volgens de vier bouwblokken en de onderliggende competenties van de gelukdriehoek.

Wist je dat... je met de Happy Snacks ook werkt aan leerplandoelen? Bekijk hier de link met jouw leerplan.

Per Happy Snack krijg je beknopte info over de doelgroep, de aard, de duur, de inhoud en mogelijke aandachtspunten. Deze indicaties kunnen je helpen om een keuze te maken. Er is ook ruimte voor je eigen nota's en bedenkingen.

Wil je een langere tijd aan de slag met Happy Snacks? Check dan zeker ook de ideeën en kant-en-klare materialen om van Happy Snacks een routine te maken

GELUKSDRIEHOEK

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN, 2024

Hoe dit overzicht gebruiken?

KOLOM 1: WERKVORM	KOLOM 2: DOELGROEP	KOLOM 3: AARD	KOLOM 4: DUUR	KOLOM 5: KORTE OMSCHRIJVING
Klik op de naam van de Happy Snack en je komt op een pagina met alle kant-en-klare informatie over de werkvorm. Daar vind je alle stappen en praktische info om aan de slag te gaan in de klas.	lager onderwijs secundair onderwijs beide Deze doelgroep is een indicatie. Misschien is jouw groep eerder sterk of nog zwak? Dan kan je uiteraard ook oefeningen voor een andere leeftijdsgroep gebruiken.	creatief beleven reflectie Sommige werkvormen combineren verschillende elementen. Probeer in te schatten wat haalbaar is, wat jouw leerlingen graag doen, wat hen motiveert of wat misschien nog te moeilijk is. Bij oefeningen waar reflectie aan bod komt, gebeurt dit vaak via gesprekken in grote of kleinere groepjes. Zijn jouw leerlingen geen prater, dan lukt creëren of beleven misschien wel. En omgekeerd zal een taalvaardige groep misschien liever praten en filosoferen.	Deze tijdsaanduiding is een indicatie. Het hangt er bij het plannen en uitvoeren van een Happy Snack. Uiteraard kan dit afwijken.	Via enkele woorden maken we je duidelijk wat het onderwerp van de werkvorm is. In combinatie met de titel van de werkvorm geeft dit een eerste beeld van de inhoud. Als dit jouw interesse wekt, kan je meer info vinden op de uitgeschreven infofiches op de website, zie kolom 1.



THEMAFICHE
ALCOHOL

Naarmate jongeren ouder worden neemt alcohol vaak een steeds prominentere plek in binnen hun leefwereld. Sommigen jongeren hebben nog nooit gedronken, terwijl anderen al wel eens een glaasje drinken op feestjes. Jongeren komen vaker dan voorheen voor de keuze te staan: zal ik meedrinken of niet? Het is daarom belangrijk om preventieve boodschappen te geven, niet-gebruik aan te moedigen, experimenteergedrag uit te stellen en de nadelen van alcohol-gebruik te vermijden als er sprake is van alcoholgebruik.

Enkele cijfers per graad[3]:

- **1ste graad**: Een overgrote meerderheid van de leerlingen (80%) heeft nog nooit alcohol gedronken.
- **2de graad:** De helft van de leerlingen (50%) heeft ooit alcohol gedronken. 45% dronk in het laatste jaar alcohol. 29% dronk in de laatste maand.
- **3de graad:** De meerderheid (78%) van de leerlingen heeft ooit alcohol gedronken. 51% dronk in het afgelopen jaar alcohol, maar niet wekelijks. 25% drinkt één keer per week of vaker alcohol.

Risicovolle drinkpatronen:

- **2de graad:** 16% voelde zich in het afgelopen jaar minstens één keer dronken. 7% doet maandelijks aan bingedrinken[4] en 8% is maandelijks dronken.
- **3de graad:** Ongeveer de helft (51%) van de leerlingen voelde zich in het afgelopen jaar minstens één keer dronken. 29% doet maandelijks aan bingedrinken en is dronken.

Zijn deze leerdoelen geschikt voor mijn leerlingen?

Het is een goed idee om doorheen alle graden van het secundair onderwijs **klassikaal** te werken rond het thema alcohol. Je kan dit doen aan de hand van de thematische leerdoelen, zoals hieronder beschreven.

Belangrijk: deze leerdoelen zijn aanvullend op de basisleerdoelen uit de basisfiche ‘verslavings-preventie’. Neem de basisfiche dus zeker ook mee in het plannen van je lessen. (p. 14)

[3] Syntheserapport VAD-leerlingenbevraging schooljaar 2022-2023 (VAD, 2024).
[4] Bingedrinken is gedefinieerd als het drinken van 4 glazen (voor de meisjes) of 6 glazen (voor de jongens) binnen een tijdspanne van 2 uur.



Als je als leerkracht signalen opmerkt die kunnen wijzen op (problematisch) alcoholgebruik bij een leerling (bv. regelmatig een alcoholgeur, onder invloed in de klas, ...) is het belangrijk om hier zorgvuldig mee om te gaan. Bespreek je bezorgdheid in een **één op één gesprek** met de leerling of betrek, indien nodig, de ouders. Daarnaast kan je de waargenomen signalen melden aan de zorgcoördinator, leerlingbegeleider of een CLB-medewerker. Zij kunnen de juiste ondersteuning of doorverwijzing aanbieden.

Onderwijsdoelen

- **Competenties op vlak van lichamelijke en geestelijke gezondheid**
  MD: 01.02 De leerlingen ontwikkelen gezondheidsvaardigheden in functie van hun fysiek en mentaal welzijn binnen verschillende thema's.
- **Sociaal-relationele competenties**
  MD: 05.01 De leerlingen gaan respectvol en constructief met anderen in interactie rekening houdend met elkaars grenzen.
- **Burgerschapscompetenties met inbegrip van competenties inzake samenleven**
  MD: 07.04 De leerlingen gaan geïnformeerd, beargumenteerd en constructief in dialoog over maatschappelijke thema's.

Hier vind je extra informatie over de onderwijsdoelen die je kan gebruiken om aan de slag te gaan rond het thema alcohol.

Hier vind je extra inspiratie voor horizontale samenhang en differentiatie.

Let op!

Bekijk vooraleer je aan de slag gaan met de leerdoelen de algemene richtlijnen over wat je beter wel doet (DO's) en wat je beter niet doet (DON'Ts) als je lesgeeft over middelenpreventie.
(p. 9)



THEMAFICHE
ALCOHOL

THEMATISCHE LEERDOELEN	1ste graad (12-14 jaar)	2de graad (14-16 jaar)	3de graad (16 -18 jaar)
✓ Leerlingen concluderen op basis van de **groepsnorm (sociale norm)** dat alcohol drinken op hun leeftijd niet aanvaardbaar is en ongewenst. De overgrote meerderheid van de leerlingen in de eerste graad (80%) heeft nog nooit alcohol gedronken[5]	✓		
✓ Leerlingen hebben **negatieve of minder positieve verwachtingen** gelinkt aan het drinken van alcohol. > bv. het drinken van alcohol zorgt niet dat je beter slaapt > bv. reflecteren over ongewenste situaties waarop alcohol kan leidden tot ruzies, miscommunicatie, bezorgdheden, onhandig gedrag of verlies van zelfcontrole, ... > ...	✓	HERHALEN	
✓ Leerlingen lichten toe waarom ze op hun leeftijd **beter geen alcohol drinken**. > Zie voor meer info de visietekst alcohol en jongeren. Ze beschrijven dat het niet drinken van alcohol nog altijd de gezondste keuze is.	✓	HERHALEN	
✓ Leerlingen reflecteren over hun **eigen motieven om GEEN alcohol te drinken**, bv. geloofsovertuiging, omdat alcohol ongezond is, omdat alcohol op hun leeftijd verboden is, omdat ze sportief zijn, ...	✓	HERHALEN	HERHALEN
✓ Leerlingen concluderen dat **alcohol er niet moet bijhoren** om iets te vieren, en dat je ook plezier kan hebben zonder alcohol. Voor jongere leerlingen ligt de focus niet op hun eigen alcoholgebruik, maar op het alcoholgebruik in hun omgeving (zoals bij ouders, oudere broers of zussen, familie, ...).	✓	HERHALEN	HERHALEN
✓ Leerlingen benoemen de **positieve en negatieve kortetermijn-effecten** van alcohol op het lichaam. > **Positieve effecten:** (bv. zelfzeker voelen, socialer, ontspannen gevoel, ...) > **Negatieve effecten:** (bv. onwel voelen - kater, duizeligheid, risico op black-out, het nemen van foute beslissingen, verminderd reactievermogen, ...)	✓	✓	✓
✓ Leerlingen identificeren **mogelijke risicovolle situaties onder invloed van alcohol** (bv. rijden onder invloed of meerijden met iemand die onder invloed is, agressie, onveilige seks door alcohol, ...) en bepalen gepaste strategieën om deze risico's te vermijden of te verminderen.		✓	✓

[5] Syntheserapport VAD-leerlingenbevraging schooljaar 2022-2023 (VAD, 2024).



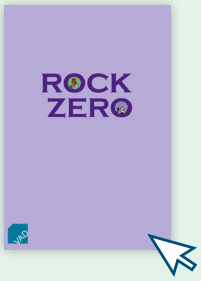
THEMAFICHE
ALCOHOL

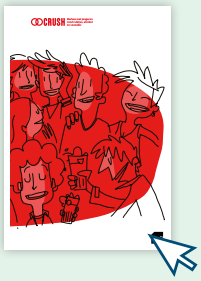
THEMATISCHE LEERDOELEN	1ste graad (12-14 jaar)	2de graad (14-16 jaar)	3de graad (16 -18 jaar)
✓ Leerlingen benoemen het **internationaal en Vlaams advies** dat het beter is om geen alcohol te drinken voor de leeftijd van 18 jaar (ondanks dat de Belgische wet het wel toelaat alcohol te drinken vanaf 16 jaar). Ze kunnen bovendien uitleggen wat alcoholpercentage inhoudt en begrijpen het concept van standaardeenheden. > Zie voor meer info de richtlijn rond alcohol.		✓	✓
✓ Leerlingen benoemen **positieve** (bv. Voor de gezelligheid, omdat het lekker is, ...) en **negatieve** (bv. om zorgen te vergeten, om erbij te horen, omwille van stress, om te ontspannen, ...) **motieven** om alcohol te drinken.		✓	✓
✓ Leerlingen tonen vertrouwen in hun vermogen om **persoonlijke triggers** voor alcohol te **herkennen**. (bv. bepaalde vriendengroep, omgeving of situatie, erbij willen horen, groepsdruk, ...).			✓
✓ Leerlingen **onderbouwen hun eigen standpunt** over alcohol-(gebruik). Dit stimuleert het vormen van een persoonlijke houding ten opzichte van alcoholgebruik. (Bv. wanneer is het drinken van alcohol (on)gepast, hoe beïnvloedt alcohol in je omgeving jouw kijk hierop, kan het ook leuk en gezellig zijn zonder alcohol, ...)			✓
✓ Leerlingen evalueren hoe alcoholgebruik hun **persoonlijke doelen**, zoals sportprestaties of academische successen, negatief kan beïnvloeden.			✓

LESMATERIAAL

- **Nognito -** Geschikt voor 1ste graad.
- **Rock Zero -** Geschikt voor de 2de graad
- **Crush -** Geschikt voor 2de & 3de graad.
- **Friends and fun -** Geschikt voor 2de & 3de graad.
- **Samen op stap -** Geschikt voor 3de graad.











Graag ondersteuning bij het gebruik van deze materialen?
Neem contact op met het CGG preventiewerk van je regio.

Op zoek naar EXTRA INFO?

Voor leerlingen

- Brochure voor + 16-jarigen: Drink drank dronk
- Brochure in eenvoudige taal: Wat je moet weten over alcohol
- Website: Info over alcohol voor jongeren op De Druglijn

Voor leerkrachten

- Online cursus alcohol
- Factsheet alcohol
- Alles over alcohol op De Druglijn

Voor ouders

- Brochure: Als kleine kinderen groot worden – alcohol, tabak, vapes en drugs



THEMAFICHE
ROKEN & VAPEN

Jongeren in het secundair onderwijs komen in aanraking met roken en vapen, ook als ze het zelf niet doen. Vrienden, sociale media en populaire trends kunnen de indruk wekken dat het gebruik ervan normaal of zelfs cool is. Daarom is het belangrijk om jongeren bewust te maken van de risico's, misverstanden te doorbreken en hen te versterken in hun keuze om niet te roken of te vapen. Een preventieve aanpak helpt om te voorkomen dat jongeren beginnen, of verkleint de kans dat occasioneel gebruik een blijvende gewoonte wordt.

Enkele cijfers per graad[6]:

ROKEN:

- **1ste graad**: De overgrote meerderheid van de leerlingen (96%) heeft nog nooit gerookt.
- **2de graad:** Meer dan de helft van de leerlingen (80%) heeft nog nooit gerookt. 32% rookte het afgelopen jaar en 9% rookte in de laatste maand.
- **3de graad:** Een minderheid (37%) van de leerlingen heeft ooit gerookt. 18% rookte in de laatste maand, waarvan 19% dagelijks.

VAPEN:

- **1ste graad**: De overgrote meerderheid van de leerlingen (91%) heeft nog nooit gevaped.
- **2de graad:** Meer dan de helft van de leerlingen (73%) heeft nog nooit gevaped. 24% vapete het afgelopen jaar, en 15% vapete in de laatste maand.
- **3de graad:** Bijna de helft van de leerlingen (45%) heeft ooit gevaped. 15% vapet dagelijks.

Zijn deze leerdoelen geschikt voor mijn leerlingen?

Het is een goed idee om doorheen alle graden van het secundair onderwijs **klassikaal** te werken rond het thema 'Roken en vapen'. Je kan dit doen aan de hand van de thematische leerdoelen, zoals hieronder beschreven.

Belangrijk: deze leerdoelen zijn aanvullend op de basisleerdoelen uit de basisfiche 'verslavingspreventie' (p. 14). Neem de basisfiche dus zeker ook mee in het plannen van je lessen.

[6] Syntheserapport VAD-leerlingenbevraging schooljaar 2022-2023 (VAD, 2024).



Onderwijsdoelen

- **Competenties op vlak van lichamelijke en geestelijke gezondheid**
  MD: 01.02 De leerlingen ontwikkelen gezondheidsvaardigheden in functie van hun fysiek en mentaal welzijn binnen verschillende thema's.
- **Sociaal-relationele competenties**
  MD: 05.01 De leerlingen gaan respectvol en constructief met anderen in interactie rekening houdend met elkaars grenzen.
- **Burgerschapscompetenties met inbegrip van competenties inzake samenleven**
  MD: 07.04 De leerlingen gaan geïnformeerd, beargumenteerd en constructief in dialoog over maatschappelijke thema's.

Hier vind je extra informatie over de onderwijsdoelen die je kan gebruiken om aan de slag te gaan rond het thema vapen en roken.

Hier vind je extra inspiratie voor horizontale samenhang en differentiatie.

Let op!

Bekijk vooraleer je aan de slag gaat met de leerdoelen de algemene richtlijnen over wat je beter wel doet (DO's) en wat je beter niet doet (DON'Ts) als je lesgeeft over middelenpreventie. (p. 9)

THEMAFICHE

ROKEN & VAPEN

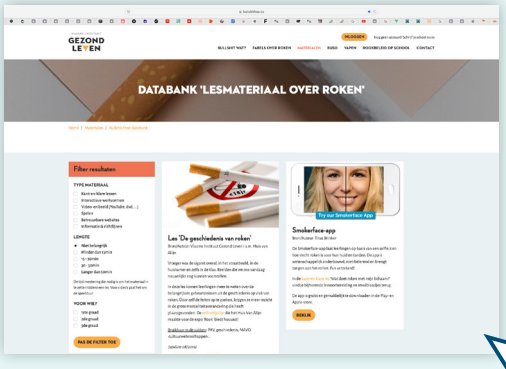


THEMATISCHE LEERDOELEN	1ste graad (12-14 jaar)	2de graad (14-16 jaar)	3de graad (16 -18 jaar)
✓ Leerlingen concluderen op basis van de **groepsnorm (sociale norm)** dat roken en vapen geen gangbare of gewenste gewoonte is. De overgrote meerderheid van de leerlingen in de eerste graad heeft nog nooit gerookt (96%) of gevaped (91%) .	✓		
✓ Leerlingen lichten toe waarom ze **beter niet roken en vapen**. Ze beschrijven dat het niet-roken en niet-vapen de gezondste keuze is, bv. op basis van de eigenschappen. (Welke stoffen zitten in sigaretten en vapes? Wat doen die stoffen met je lichaam en geest?)	✓	HERHALEN	
✓ Leerlingen reflecteren over hun **eigen motieven om niet te roken en te vapen**. Bv. omdat het ongezond is, omdat het verboden is op mijn leeftijd, omdat het duur is en ik mijn geld liever aan iets anders uitgeef, omdat het slecht is voor het milieu, het verslavingsaspect, ...	✓	HERHALEN	HERHALEN
✓ Leerlingen concluderen dat **roken en vapen niet nodig** is om erbij te horen, te ontspannen of plezier te hebben, en ontdekken gezonde alternatieven hiervoor.	✓	HERHALEN	HERHALEN
✓ Leerlingen benoemen de sociale en culturele plaats van **roken en vapen in onze samenleving**, en analyseren hoe de perceptie door de jaren heen is veranderd. (Bv. van roken als sociaal aanvaard naar rookvrije zones, nieuwe trends zoals de vape). Ze onderzoeken ook welke strategieën de tabaksindustrie gebruikt om roken en vapen aantrekkelijk te maken. (Bv. smaakstoffen in vapes, marketing-technieken gericht op jongeren, ...)	✓	HERHALEN	HERHALEN
✓ Leerlingen benoemen de **positieve en negatieve kortetermijn-effecten** van roken en vapen op het lichaam. > **Positieve effecten:** bv. meer zelfvertrouwen, zich socialer voelen in een groep, een ontspannen gevoel, ... > **Negatieve effecten:** bv. duizeligheid, hoofdpijn, hoesten, droge keel, ...	✓	✓	✓
✓ Leerlingen benoemen **positieve motieven** (bv. voor de gezelligheid, omdat het lekker is, ...) en negatieve motieven (bv. om erbij te horen, omwille van stress, om te ontspannen,...) om te roken en te vapen.		✓	✓
✓ Leerlingen tonen vertrouwen in hun vermogen om **factoren te herkennen die hun neiging tot roken of vapen kunnen beïnvloeden**. (Bv. bepaalde vriendengroepen, specifieke omgevingen of situaties, de behoefte om erbij te horen, ...)			✓
✓ Leerlingen **onderbouwen hun eigen standpunt** over roken en vapen. Dit stimuleert het vormen van een persoonlijke houding ten opzichte van tabaks- en nicotinegebruik. Bijvoorbeeld: > Hoe beïnvloeden vrienden, familie en sociale media mijn kijk op roken en vapen? > Kan ik me ontspannen zonder te roken of vapen? > Welke gevolgen (gezondheid, financiële, sociale) spelen een rol in mijn keuze? > ...			✓
✓ Leerlingen kaderen de **tabakswetgeving** binnen een breder over-heidsbeleid. (Bv. accijnzen, preventie, rookstop)			✓
✓ Leerlingen evalueren hoe roken en vapen kunnen interfereren met hun **persoonlijke doelen**, zoals sportprestaties, financiële doelen of academische successen.			

LESMATERIAAL

Databank met lesmaterialen

Geschikt voor 1ste, 2de & 3de graad.



Op zoek naar EXTRA INFO?

Voor leerlingen

- Website: watwat.be/roken

Voor leerkrachten

- Veelgestelde vragen
- Infosheet over de e-sigaret
- Infosheet over aan de slag gaan met jongeren die vapen

Voor ouders

- Brochure: Als kleine kinderen groot worden – alcohol, tabak, vapes en drugs
- Gesprekstips voor ouders
- Informatiefolder over vapen voor ouders
- Generatie Rookvrij

THEMAFICHE

GAMEN

EN ANDERE DIGITALE TOEPASSINGEN

Deze fiche gaat over het thema gamen. Maar de adviezen en doelstellingen die worden gegeven kunnen ook toegepast worden op andere digitale toepassingen zoals sociale media, smartphonegebruik, ...

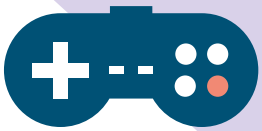
De meeste jongeren die gamen, doen dat voor de fun en op een gezonde manier. De meeste van hen komen er dan ook niet mee in de problemen. Ook sociale media, smartphones en andere digitale toepassingen zijn voor de meeste jongeren een belangrijke vorm van communicatie en verbondenheid met hun leeftijdsgenoten. Toch houden gamen en andere digitale toepassingen ook risico's in voor een klein deel van de leerlingen. Deze leerlijn focust op het voorkomen van **risicovol of problematisch omgaan met gamen en andere digitale toepassingen** en het voorkomen van een negatieve impact daarvan op verschillende levensdomeinen. Dit gebeurt wanneer er te vaak of te veel gebruik van wordt gemaakt, waardoor het evenwicht verstoord raakt met andere (offline) activiteiten die belangrijk zijn voor de ontwikkeling van jongeren.

Enkele cijfers[7]:

- 8% van de leerlingen uit het secundair onderwijs ondervindt nadelen door gamen (bijvoorbeeld omdat het gamen ten koste gaat van andere activiteiten of taken). De cijfers liggen het hoogst bij de **eerste graad** (10%).
- Bij 1,2% van de leerlingen in het secundair onderwijs is er een indicatie van **problematisch gamen**, waarbij er sprake is van een langdurige negatieve impact op verschillende levensdomeinen (persoonlijk, familiaal, sociaal, school, ...).

In het secundair onderwijs is het belangrijk om klassikaal in te zetten op mediawijsheid en een goede en **veilige omgang met gamen en andere digitale toepassingen** (bv. schadelijke content, omgaan met eigen en andermans privacy, online veiligheid, cyberpesten, in-game-aankopen, sexting, ...). Lesdoelen- en materialen daarvoor vind je onder meer via Mediawijs: Aan de slag met online risico's met jouw doelgroep. Deze komen niet aan bod in deze leerlijn verslavingspreventie.

[7] Syntheserapport VAD-leerlingenbevraging schooljaar 2022-2023 (VAD, 2024).



Zijn deze leerdoelen geschikt voor mijn leerlingen?

Het is een goed idee om doorheen alle graden van het secundair onderwijs **klassikaal** te werken rond het thema 'Gamen (en andere digitale toepassingen)'.
Je kan dit doen aan de hand van de thematische leerdoelen, zoals hieronder beschreven.

Belangrijk: deze leerdoelen zijn aanvullend op de basisleerdoelen uit de basisfiche 'verslavings-preventie' (p. 14). Neem de basisfiche dus zeker ook mee in het plannen van je lessen.

Wanneer je merkt dat een leerling op een **risicovolle manier gamet (of omgaat met een andere digitale toepassingen)**, is het van belang om je bezorgdheid te delen. Doe dat door je zorgen aan te kaarten bij de leerling en/of te bespreken met de leerlingenbegeleiding. Vervolgens heeft een één-op-één aanpak voor deze leerling veel meer impact op zijn of haar gedrag en welbevinden dan een klassikale interventie waarin je waarschuwt voor verslaving of andere risico's. Geef daarom steeds de voorkeur aan een individuele aanpak. Je kan de leerling bijvoorbeeld toeleiden naar www.gamelover.be om zelf zicht te krijgen op de plaats van gamen in zijn of haar leven. Ook leerlingenbegeleiding kan het gesprek aangaan met de leerling met behulp van deze online tool.
Je kan de tool daarnaast aan ouders aanraden. Er is een specifiek ouderluik voorzien in www.gamelover.be waarmee ouders interactief aan de slag kunnen.

Onderwijsdoelen

- **Competenties op vlak van lichamelijke en geestelijke gezondheid**
  MD: 01.02 De leerlingen ontwikkelen gezondheidsvaardigheden in functie van hun fysiek en mentaal welzijn binnen verschillende thema's.
- **Sociaal-relationele competenties**
  MD: 05.01 De leerlingen gaan respectvol en constructief met anderen in interactie rekening houdend met elkaars grenzen.
- **Burgerschapscompetenties met inbegrip van competenties inzake samenleven**
  MD: 07.04 De leerlingen gaan geïnformeerd, beargumenteerd en constructief in dialoog over maat-schappelijke thema's.
- **Digitale competenties**
  MD: 04.04 De leerlingen respecteren ethische, sociale en legale regels bij het gebruiken van digitale technologie.
  MD: 04.05 De leerlingen analyseren de impact van digitale systemen op de maatschappij vanuit computationeel denken.

Hier vind je extra informatie over de onderwijsdoelen die je kan gebruiken om aan de slag te gaan rond het thema gamen (en andere digitale toepassingen)

Hier vind je extra inspiratie voor horizontale samenhang en differentiatie.

Let op!

Bekijk vooraleer je aan de slag gaan met de leerdoelen de algemene richtlijnen wat je beter wel doet (DO's) en wat je beter niet doet (DON'Ts) als je lesgeeft over middelenpreventie. (p. 9)

THEMAFICHE

GAMEN

EN ANDERE DIGITALE TOEPASSINGEN

THEMATISCHE LEERDOELEN	1ste graad (12-14 jaar)	2de graad (14-16 jaar)	3de graad (16 -18 jaar)
✓ Leerlingen kennen de **voor- en nadelen** (risico's en kansen) van gamen (en andere digitale toepassingen).	✓	HERHALEN	HERHALEN
✓ Leerlingen plaatsen de voordelen van gamen (en andere digitale toepassingen) naast de voordelen en het belang van **alternatieven** (bv. sport, afspreken met vrienden). Ze demonstreren ook alternatieven die hen aanspreken (bv. sport, afspreken met vrienden).	✓	HERHALEN	HERHALEN
✓ Leerlingen benoemen **welke plaats games** (en andere digitale toepassingen) innemen in hun leven en reflecteren over hun eigen **digitale balans**. Bijvoorbeeld: > Het aantal uren ze eraan spenderen > Welke andere vrijetijdsactiviteiten hebben ze? > Hoeveel uren hebben ze verder nodig op een dag om andere belangrijke zaken te doen? > ...	✓	HERHALEN	HERHALEN
✓ Leerlingen benoemen manieren om ervoor te zorgen dat ze op een **gezonde manier kunnen (blijven) gamen**: > eerst huiswerk maken > enkel op afgebakende dagen/momenten gamen of sociale media gebruiken > geen smartphone mee naar de slaapkamer > voldoende slapen > voldoende andere activiteiten ondernemen > opletten met online aankopen > ...	✓	HERHALEN	HERHALEN
✓ Leerlingen beschrijven hoe ze (online en) offline **sociale relaties** kunnen aangaan en onderhouden: > vriendschappen sluiten > sociaal netwerk uitbouwen > op een constructieve manier omgaan met anderen > ...	✓	✓	HERHALEN
✓ Leerlingen erkennen het belang van open **communicatie** met hun ouders over gamen (en andere digitale toepassingen) en het belang van **grenzen** binnen de thuissituatie.	✓	✓	HERHALEN
✓ Leerlingen kennen de **mechanismen** in games (of digitale toepassingen) die hen of anderen kunnen aanzetten tot meer of langer ermee bezig zijn. Het gaat dan bijvoorbeeld om: > Gokelementen in games > Notifications die je naar de game of app lokken medespelers die op je wachten > Snelle beloningen > Meteen toegeleid worden naar een nieuw level of aflevering > Veel winstkansen > ...	✓	✓	HERHALEN

THEMAFICHE

GAMEN

EN ANDERE DIGITALE TOEPASSINGEN

THEMATISCHE LEERDOELEN	1ste graad (12-14 jaar)	2de graad (14-16 jaar)	3de graad (16 -18 jaar)
✓ Leerlingen kennen de **signalen van risicovol** en problematisch gamen (verslaving) (of risicovolle omgang met andere digitale media) en de impact hiervan op het dagelijks leven. Meer over signalen lees je in deze brochure	✓	HERHALEN	HERHALEN
✓ Leerlingen beschrijven kritisch wat jongeren **ertoe kan aanzetten** om meer te gamen dan ze van plan waren (bv. vluchten van problemen of een minder goede dag, verveling, in-game-elementen zoals een nabije winst, verwacht worden door anderen, etc.) Zie info in brochure Wat je moet weten over gamen			✓
✓ Leerlingen benoemen welke (persoonlijke en omgevings) factoren hun gamegedrag (of omgang met andere digitale toepassingen) **beïnvloeden.** Bijvoorbeeld: > Vrienden die veel gamen/online connecteren versus vrienden die vaak live afspreken > Een slechte dag op school > Een nieuwe game > Ouders die niet vaak thuis zijn > Veel versus weinig andere vrijetijdsbestedingen > Sociale druk om te posten > ...			✓
✓ Leerlingen uiten vertrouwen in hun eigen vermogen om **grenzen te stellen** aan hun gamegedrag (of omgang met andere digitale toepassingen) en weten hoe ze met externe druk en invloeden om kunnen gaan.			✓
✓ Leerlingen erkennen hoe hun online gedrag invloed kan hebben op anderen, en waarderen het belang van (online) **respectvolle en positieve interacties**.			✓
✓ Leerlingen begrijpen de belangen van de **(game -)industrie**.			✓

LESMATERIAAL

PLAY

over verantwoord gamen
en vrijetijdsbesteding.
Geschikt voor 1ste graad.



Op zoek naar EXTRA INFO?

Voor leerlingen

- Brochure in eenvoudige taal: Wat je moet weten over gamen
- Game(L)over: een online tool voor jongeren die risicovol gamen en hun ouders
- Website: Alles over gamen op De Druglijn

Voor leerkrachten

- Online cursus gamen
- Factsheet gamen

Voor ouders

- Brochure voor ouders: Als Kleine Kinderen Groot Worden en gamen
- Game(L)over: een online tool voor jongeren die risicovol gamen en hun ouders

Over gokken

Wil je aan de slag met gokelementen in games? Zie de themafiche over gokken (p. 32).



THEMAFICHE
GOKKEN

Onder gokken verstaan we deelnemen aan kansspelen waarbij er een inzet is (geld, een voorwerp of inkomkaart met waarde) en er kans is op winst of verlies van de inzet.
En waarbij er ook sprake is van toeval. Enkele voorbeelden van kansspelen zijn (online) sportweddenschappen, poker en bingo.

Gokken is illegaal voor iedereen jonger dan 21 jaar. Enkel deelnemen aan spelen van de Nationale Loterij (krasspelen, trekkingspelen zoals Lotto en instant loterijspelen) is toegestaan vanaf 18 jaar. Toch zijn er opvallend veel **leerlingen die voor geld spelen**, zelfs al op jonge leeftijd.

Enkele cijfers[8]:

- 27% van de leerlingen in het secundair onderwijs speelde ooit op krasbiljetten en 16% op lotto-spelen. Beide komen ook al voor bij de eerste graad.
- 12% van de leerlingen deed ooit al mee aan sportweddenschappen.

De spanning van het winnen of verliezen maakt gokken aantrekkelijk, maar ook riskant. Ook aan gokken kan je **verslaafd** raken, net zoals aan alcohol of andere drugs. Ook wanneer je niet verslaafd bent, kunnen er ernstige problemen ontstaan op verschillende vlakken: financieel, relationeel, sociaal, op het werk, op school, … Of iemand in de problemen komt met gokken, is afhankelijk van de gokvorm zelf, maar evenzeer van de persoon die gokt, en van zijn of haar omgeving.

[8] Syntheserapport VAD-leerlingenbevraging schooljaar 2022-2023 (VAD, 2024).

▶ Zijn deze leerdoelen geschikt voor mijn leerlingen?

Wanneer ga je in een klas of op school aan de slag met gokken?



GOKKEN

Heb je een vermoeden of weet je dat 1 of een paar leerlingen uit de klas mogelijks (risicovol) gokt/gokken?

JA

Ga een verkennend 1-op-1-gesprek gesprek aan met de leerling die gokt en/of signaleer je bezorgdheid of het verminderd functioneren aan de leerlingenbegeleider, zorgcoördinator, CLB, ...
Betrek indien nodig de ouders. Een individuele aanpak zal veel meer impact op het gedrag en welbevinden van deze leerling hebben dan een klassikale interventie.

Wat met de rest van de klas?

NEE

Komen één of meerdere van de volgende situaties voor?

- ✓ **Cultuur van gokken op school en/of in de klas** (Bv. sportweddenschappen in het kader van speciale evenementen zoals het WK voetbal, WK wielrennen, ...).
- ✓ **Hype of gewoonte** van klaslotjes kopen, bijvoorbeeld in een winkel nabij de school.
- ✓ **Media-berichtgeving over gokken** die vragen oproept bij leerlingen (bijvoorbeeld een bekende sporter betrapt op illegaal gokken, e-sportsbetting met grote prijzen, veranderingen in gok- of reclamewetgeving, ...).
- ✓ **Specifieke vragen rond gokken vanuit de klasgroep**: wat met gokelementen in games, wetgeving, ...
- ✓ Het thema gokken is een voorwerp van **discussie of debat**, vb. over gokelementen in games, de leeftijdsbeperking op gokken, sportweddenschappen door sporters, ...

NEE

Ga **NIET** aan de slag met de thematische leerdoelen rond gokken.

Ga enkel aan de slag met de **basisleerdoelen in de basisfiche 'verslavingspreventie'** (p. 15). Deze leerdoelen zijn essentieel en richten zich op kennis, attitudes en vaardigheden die alle leerlingen zouden moeten verwerven. Het gaat om impulscontrole, zelfregulatie, positieve copingvaardigheden, ... Deze (sociale) basisvaardigheden zijn niet alleen preventief tegen gokken, maar werken ook beschermend tegen middelengebruik in het algemeen.

Ga naar de **Basisfiche Verslavingspreventie**

JA

Ga aan de slag met de **thematische leerdoelen** uit de **themafiche 'gokken'**.
Deze doelen zijn verdiepend en bieden ruimte om in te gaan op specifieke vragen, behoeften of interesses van leerlingen rond het thema gokken.

Naast de thematische leerdoelen kan je ook aan de slag met de **basisleerdoelen in de basisfiche 'verslagingspreventie'** (p. 15).



Onderwijsdoelen

- **Competenties op vlak van lichamelijke en geestelijke gezondheid**
  MD: 01.02 De leerlingen ontwikkelen gezondheidsvaardigheden in functie van hun fysiek en mentaal welzijn binnen verschillende thema's.
- **Sociaal-relationele competenties**
  MD: 05.01 De leerlingen gaan respectvol en constructief met anderen in interactie rekening houdend met elkaars grenzen.
- **Burgerschapscompetenties met inbegrip van competenties inzake samenleven**
  MD: 07.04 De leerlingen gaan geïnformeerd, beargumenteerd en constructief in dialoog over maatschappelijke thema's.

Hier vind je extra informatie over de onderwijsdoelen die je kan gebruiken om aan de slag te gaan rond het thema gokken.

Hier vind je extra inspiratie voor horizontale samenhang en differentiatie.

Let op!

Bekijk vooraleer je aan de slag gaat met de leerdoelen de algemene richtlijnen wat je beter wel doet (DO's) en wat je beter niet doet (DON'Ts) als je lesgeeft over middelenpreventie. (p. 9)

THEMAFICHE
GOKKEN



THEMATISCHE LEERDOELEN Met de thematische leerdoelen kan je **dieper ingaan op het thema gokken**. Je behandelt ze enkel in **specifieke situaties**, zoals in de flowchart (p.33) beschreven.	**1ste graad** (12-14 jaar)	**2de graad** (14-16 jaar)	**3de graad** (16 -18 jaar)
✓ Leerlingen weten **wat gokken en kansspelen inhouden**. Het gaat zowel om kraslotjes, Lotto-spelen, casinospelen, pokeren voor geld als om sportweddenschappen.		✓	✓
✓ Leerlingen concluderen op basis van de **wetgeving** (en leeftijdsgrenzen) rond gokken en kraslotjes dat gokken (kansspelen) op hun leeftijd **niet aanvaardbaar is en ongewenst**. Concreet: Gokken is verboden voor jongeren onder de 21 jaar. Alleen deelname aan spellen van de Nationale Loterij is toegestaan vanaf 18 jaar. Info over de gokwetgeving vind je hier.		✓	✓
✓ Leerlingen weten dat kansspelen **potentieel verslavend** zijn. Zie Brochure 'Bezorgd over gokken' met info over verslavend potentieel van kansspelen en hulpopties.		✓	✓
✓ Leerlingen kennen **onderliggende mechanismen van gokspelen** die je naar gokken leiden, je in het gokken houden, en die het moeilijk maken om je impulsen onder controle te houden. Bijvoorbeeld: > Gokreclame in games > Gokelementen in games (bv. lootboxes, skin betting, ...) > Snel beloond worden > Notificaties die je naar een app lokken, berichten over 'veel winstkansen' > Zogenaamde buitenkansjes die je verleiden om nog eens geld in te zetten > Een vals gevoel van invloed te hebben door bijvoorbeeld sportexpertise bij sportweddenschappen > Flashy beloftes over grote prijzen > Laagdrempelige start voor een eerste inzet > Telkens meteen opnieuw kunnen proberen na verlies		✓	✓
✓ Leerlingen kennen de **wetgeving rond reclame** op kansspelen. Bijvoorbeeld: > Reclame voor kansspelen is verboden. > Lootboxes met geld zijn verboden. > Sinds juli 2023 is gokreclame verboden op televisie, radio, via online video-advertenties of in de krant. > Sinds 1 januari 2025 wordt alle reclame in sportstadions gebannen. Zie https://www.druglijn.be/drugs/gokken/wet/ Zie 'Wat zegt de wet over gokken'		✓	HERHALEN
✓ Leerlingen begrijpen de **redenen voor de wetgeving** over gokken en kansspelen. Bijvoorbeeld: > Gokken is potentieel verslavend. > De wet is er ter bescherming van de (kwetsbare) speler. Gokreclame beïnvloedt gedrag en kan aanzetten tot gokken. > Gokelementen in games kunnen (jonge) spelers aanzetten tot gokken. > ...		✓	HERHALEN
✓ Leerlingen ontwikkelen een **kritische houding ten opzichte van de gokindustrie**. Bijvoorbeeld over reclame- en marketingtechnieken en eigenschappen van gokspelen die verslavend werken (zoals directe beloning, kleine winsten en grote verliezen, onvoorspelbaarheid en willekeurigheid, ...) Lees hier waarom VAD niet samenwerkt met de gok-industrie			✓



Op zoek naar EXTRA INFO?

Voor leerlingen

- Brochure Bezorgd over gokken? (Niet klassikaal gebruiken)
- Brochure in eenvoudige taal Wat je moet weten over gokken (Niet klassikaal gebruiken)
- Website: Alles over gokken op De Druglijn
- Website: Wat zegt de wet over gokken?

Voor leerkrachten

- Online cursus gokken
- Factsheet gokken
- Infographic e-sports en e-sportbetting
- Dossier gokken

Over gamen en sociale media

Er zitten ook gokelementen in games. Bekijk dus ook de Themafiche gamen (en andere digitale toepassingen) p. 27.

THEMAFICHE

PSYCHOACTIEVE MEDICATIE

Met medicatiegebruik bedoelen we in deze leerlijn het gebruik van psychoactieve medicatie zoals slaap-en kalmeringsmiddelen, AD(H)D-medicatie, ...
Dit is medicatie die een impact heeft op gedrag, waarnemingen en gevoel. Deze medicijnen zijn uitsluitend op doktersvoorschrift verkrijgbaar.

Enkele cijfers[9]:

- Slaap- en kalmeringsmiddelen op voorschrift (bv. Stilnoct, Temesta, Loramet, ...) zijn de meestgebruikte psychoactieve medicatie bij jongeren, met 17% ooitgebruik en 8% gebruik in het laatste jaar.
- Meisjes gebruiken vaker slaap- en kalmeringsmiddelen. Jongens gebruiken vaker AD(H)D-medicatie (bv. Rilatine, Concerta,...)
- Het ooitgebruik van slaap- en kalmeringsmiddelen is het hoogst in de derde graad (20%).

Scholen kunnen heel wat doen rond medicatiegebruik, zonder dat ze het daarom expliciet moeten hebben over de risico's en gevolgen van medicatiegebruik. Denk dan aan het doorbreken van stigma rond medicatiegebruik, het verminderen van studiedruk en stress, het versterken van studievaardigheden (leren leren), het bevorderen van het algemeen welzijn van leerlingen, het creëren van een positieve schoolsfeer, het opbouwen van goede relaties tussen leerkrachten en leerlingen, het implementeren van een sterk pestbeleid, enzovoort. Hoewel deze aspecten niet in de leerdoelen worden opgenomen, hebben ze een belangrijke preventieve werking.

Leerlingen en ouders kunnen met vragen komen. "Hoe wordt medicatie bijgehouden op school?"
Of nog: "Mijn kind heeft een aandoening en heeft medicatie nodig, hoe wordt hiermee omgegaan?"
Maar scholen kunnen ook geconfronteerd worden met situaties zoals oneigenlijk* medicatiegebruik, en het dealen of delen van medicatie. Dit kan ernstige gevolgen hebben voor de gezondheid van jongeren. Als school speel je een belangrijke rol in het **signaleren van dit gedrag en het bespreekbaar maken** van medicatiegebruik.

* Onder oneigenlijk gebruik verstaan we het gebruiken van medicatie op een niet-medische manier. Dit betekent: 'anders dan voorgeschreven', bijvoorbeeld gebruik zonder voorschrift, of gebruik in combinatie met andere medicatie of andere psychoactieve middelen, zoals alcohol of drugs.

[9] Syntheserapport VAD-leerlingenbevraging schooljaar 2022-2023 (VAD, 2024).

In een drugbeleid op school (DOS) kan je nadenken over al deze zaken. Je legt er ook **regels en afspraken** in vast over medicatiegebruik, bijvoorbeeld hoe wordt medicatie bijgehouden op school, wat zijn de afspraken bij dealen of delen van medicatie, … Met de pijler **zorg en begeleiding** bepaal je als school hoe ver je gaat in het ondersteunen van leerlingen die medicatie gebruiken. Binnen de pijler **educatie** denk je na wat je leerlingen kan leren over medicatiegebruik.

Ook **ouders** spelen een cruciale rol in het toezicht houden op het medicatiegebruik van hun kinderen, bijvoorbeeld door ervoor te zorgen dat medicatie niet langer wordt gebruikt dan voorgeschreven, door de mogelijke risico's bespreekbaar te maken, …

▶ Zijn deze leerdoelen geschikt voor mijn leerlingen?

Wanneer ga je in een klas of op school aan de slag met psychoactieve medicatie?



Psychoactieve medicatie

Maak je je zorgen om het medicatiegebruik van één leerling of enkele leerlingen?

JA

Ga een verkennend 1-op-1-gesprek gesprek aan met de leerling die oneigenlijk medicatie gebruikt, signaleer je bezorgdheid of het verminderd functioneren aan de leerlingenbegeleider, zorgcoördinator, CLB, ... Betrek indien nodig de ouders. Een individuele aanpak zal veel meer impact op het gedrag en welbevinden van deze leerling hebben dan een klassikale interventie.

Wat met de rest van de klas?

NEE

Komen één of meerdere van de volgende situaties voor?

- ✓ **Oneigenlijk medicatiegebruik** bij een groot deel van de klas.
- ✓ Er doet zich een **concrete situatie** voor op school of in de klas waardoor leerlingen zich vragen stellen (vb. leerling geschorst omwille van het dealen van AD(H)D-medicatie).
- ✓ **Specifieke vragen rond psychoactieve medicatie vanuit de klasgroep.**

NEE

Ga **NIET** aan de slag met de thematische leerdoelen rond psychoactieve medicatie.

Ga enkel aan de slag met de **basisleerdoelen in de basisfiche 'Verslavingspreventie'** p.15. Deze leerdoelen zijn essentieel en richten zich op kennis, attitudes en vaardigheden die alle leerlingen zouden moeten verwerven. Het gaat om impulscontrole, zelfregulatie, positieve copingvaardigheden, ... Deze (sociale) basisvaardigheden zijn niet alleen preventief voor oneigenlijk medicatiegebruik, maar werken ook beschermend tegen middelengebruik in het algemeen.

Ga naar de **Basisfiche Verslavingspreventie**

JA

Ga aan de slag met de **thematische leerdoelen uit de themafiche 'psychoactieve medicatie'**. Deze doelen zijn verdiepend en bieden ruimte om in te gaan op specifieke vragen, behoeften of interesses van leerlingen rond het thema psychoactieve medicatie.

Naast de thematische leerdoelen kan je ook aan de slag met de **basisleerdoelen in de basisfiche 'verslagingspreventie'** p. 15.

Onderwijsdoelen

- **Competenties op vlak van lichamelijke en geestelijke gezondheid**
  MD: 01.02 De leerlingen ontwikkelen gezondheidsvaardigheden in functie van hun fysiek en mentaal welzijn binnen verschillende thema's.
- **Sociaal-relationele competenties**
  MD: 05.01 De leerlingen gaan respectvol en constructief met anderen in interactie rekening houdend met elkaars grenzen.
- **Burgerschapscompetenties met inbegrip van competenties inzake samenleven**
  MD: 07.04 De leerlingen gaan geïnformeerd, beargumenteerd en constructief in dialoog over maatschappelijke thema's.

Hier vind je extra informatie over de onderwijsdoelen die je kan gebruiken om aan de slag te gaan rond het thema psychoactieve medicatie.

Hier vind je extra inspiratie voor horizontale samenhang en differentiatie.

Let op!

Bekijk vooraleer je aan de slag gaan met de leerdoelen de algemene richtlijnen wat je beter wel doet (DO's) en wat je beter niet doet (DON'Ts) als je lesgeeft over middelenpreventie. (p. 9)

THEMAFICHE

PSYCHOACTIEVE MEDICATIE

THEMATISCHE LEERDOELEN Met de thematische leerdoelen kan je **dieper ingaan op het thema medicatie**. Je behandelt ze enkel in **specifieke situaties**, zoals in de flowchart (p.39) beschreven.	**1ste graad** (12-14 jaar)	**2de graad** (14-16 jaar)	**3de graad** (16 -18 jaar)
✓ Leerlingen weten dat er **risico's** verbonden zijn aan het gebruik van medicatie, waaronder mogelijke bijwerkingen en langetermijn-effecten zoals verslaving.		✓	HERHALEN
✓ Leerlingen begrijpen dat het gebruik van medicatie die niet voor hen is voorgeschreven **extra risico's** voor hun gezondheid met zich meebrengt.		✓	HERHALEN
✓ Leerlingen begrijpen dat slaap- en kalmeermiddelen soms eerder **symptomen bestrijden** dan het onderliggende probleem aan te pakken. Ze begrijpen dat een effectieve aanpak van het probleem een combinatie van verschillende strategieën vereist.		✓	HERHALEN
✓ Leerlingen waarderen **het belang van een gezonde levensstijl** (zoals voldoende slaap, beweging en gezonde voeding) als deel van preventie voor psychische problemen en alternatief voor medicatie.		✓	HERHALEN
✓ Leerlingen begrijpen hoe **stigma** over medicatiegebruik kan bij-dragen aan negatieve gevoelens en gedrag, en kunnen manieren benoemen om dit stigma te doorbreken in hun schoolomgeving.		✓	HERHALEN
✓ Leerlingen denken **kritisch** na over het gebruik van medicatie. Ze erkennen bijvoorbeeld dat een psychisch probleem nooit volledig kan worden opgelost met alleen medicatie.			✓

Op zoek naar EXTRA INFO?

Voor leerlingen

- Brochure in eenvoudige taal: Wat je moet weten over psychoactieve medicatie
  (Niet klassikaal gebruiken)

Voor leerkrachten

- Stimulerende medicatie: kunnen pillen je helpen om te studeren of te concentreren?
- Slaap- en kalmeringsmiddelen: Kunnen pillen helpen bij de stress van het studeren?
- Alles over pijnstillers
- Alles over slaap- en kalmeringsmiddelen
- Geen ADHD of ADD? Dan zorgt rilatine niet voor betere examenresultaten
- Themapagina psychoactieve medicatie
- Online cursus psychoactieve medicatie

THEMAFICHE
CANNABIS
EN ANDERE ILLEGALE DRUGS

In tegenstelling tot wat de media soms doet uitschijnen, heeft de overgrote meerderheid van de leerlingen in het secundair onderwijs (12-18 jaar) nog nooit cannabis gebruikt.

Enkele cijfers per graad[10]:

- **1ste graad**: 99% van de leerlingen heeft nog nooit cannabis gebruikt.
- **2de graad:** 7% van de leerlingen heeft ooit cannabis gebruikt, en 5% gebruikte cannabis in het afgelopen jaar.
- **3de graad:** 20% van de leerlingen heeft ooit cannabis gebruikt, 6% gebruikte cannabis het afgelopen jaar, waarvan 3% regelmatig.

Andere illegale drugs dan cannabis worden zeer uitzonderlijk gebruikt, met voor alle middelen (xtc, amfetamines, hallucinerende middelen en cocaïne) een ooitgebruik tussen 0,5% en 1,2% en een laatstejaarsgebruik van 0,5% of lager. Lachgas komt uit op een ooitgebruik van 4% en een laatstejaars-gebruik van 1%.

Het gebruik van **andere illegale drugs** dan cannabis maakt bij de meerderheid van de leerlingen in het secundair onderwijs geen deel uit van hun leefwereld. Daarom wordt het afgeraden om hier specifiek les over te geven. In de plaatst daarvan is het beter om in te zetten op de basisleerdoelen in de basisfiche ‘verslavingspreventie’. Zo werk je ook beschermend tegen het gebruik van andere illegale drugs dan cannabis, zonder het risico te lopen leerlingen nieuwsgierig te maken.

[10] Syntheserapport VAD-leerlingenbevraging schooljaar 2022-2023 (VAD, 2024).

▶ Zijn deze leerdoelen geschikt voor mijn leerlingen?

Wanneer ga je in een klas of op school aan de slag met cannabis en andere illegale drugs?

Cannabis

Andere illegale drugs dan cannabis zijn NOOIT een onderwerp om klassikaal aan bod te laten komen.

Heb je een vermoeden of weet je dat 1 of een paar leerlingen uit de klas (af en toe) cannabis gebruiken?

JA

Ga een verkennend 1-op-1-gesprek aan met de leerling die cannabis gebruikt en/of signaleer je bezorgdheid of het verminderd functioneren aan de leerlingenbegeleider, zorgcoördinator, CLB, ... Betrek indien nodig de ouders. Een individuele aanpak zal veel meer impact op het gedrag en welbevinden van deze leerling hebben dan een klassikale interventie.

Wat met de rest van de klas?

NEE

Komen één of meerdere van de volgende situaties voor?

- ✓ Wanneer het gebruik van cannabis binnen een ruime groep, klas of school, of in de directe omgeving van de school **als 'normaal' wordt gezien.** Bijvoorbeeld: gebruik aan de schoolpoort, op schoolfuiven, enzovoort.
- ✓ **Ervaringen met cannabis**: Een aanzienlijk deel van de klas gebruikt of heeft al geëxperimenteerd met cannabis.
- ✓ **Cannabis is gemakkelijk verkrijgbaar** (vb. dealers in de buurt van de school).
- ✓ **(Sociale) mediaberichtgeving** over cannabisgebruik of -beleid roept vragen op bij de leerlingen.
- ✓ **Concrete incidenten of situaties op school of in de klas**: Voorvallen zoals een schorsing of drugcontrole waar leerlingen zich vragen bij stellen of mee geconfronteerd worden.
- ✓ **Specifieke vragen over cannabis vanuit de klasgroep**: bv. wat is cannabis, bezorgdheid over het cannabisgebruik van een vriend/vriendin, ...

NEE

Ga **NIET** aan de slag met de thematische leerdoelen rond cannabis.

Ga enkel aan de slag met de **basisleerdoelen in de basisfiche 'Verslavingspreventie'** p. 15. Deze leerdoelen zijn essentieel en richten zich op kennis, attitudes en vaardigheden die alle leerlingen zouden moeten verwerven. Het gaat om impulscontrole, zelfregulatie, positieve copingvaardigheden, ... Deze (sociale) basisvaardigheden zijn niet alleen preventief tegen cannabisgebruik, maar werken ook beschermend tegen middelengebruik in het algemeen.

Ga naar de **Basisfiche Verslavingspreventie**

JA

Ga aan de slag met de **thematische leerdoelen uit de themafiche 'Cannabis'**. Deze doelen zijn verdiepend en bieden ruimte om in te gaan op specifieke vragen, behoeften of interesses van leerlingen rond het thema cannabis.

Naast de thematische leerdoelen kan je ook aan de slag met de **basisleerdoelen in de basisfiche 'verslagingspreventie'** p. 15.

Onderwijsdoelen

- **Competenties op vlak van lichamelijke en geestelijke gezondheid**
  MD: 01.02 De leerlingen ontwikkelen gezondheidsvaardigheden in functie van hun fysiek en mentaal welzijn binnen verschillende thema's.
- **Sociaal-relationele competenties**
  MD: 05.01 De leerlingen gaan respectvol en constructief met anderen in interactie rekening houdend met elkaars grenzen.
- **Burgerschapscompetenties met inbegrip van competenties inzake samenleven**
  MD: 07.04 De leerlingen gaan geïnformeerd, beargumenteerd en constructief in dialoog over maatschappelijke thema's.

Hier vind je extra informatie over de onderwijsdoelen die je kan gebruiken om aan de slag te gaan rond het thema cannabis.

Hier vind je extra inspiratie voor horizontale samenhang en differentiatie.

Let op!

Bekijk vooraleer je aan de slag gaat met de leerdoelen de algemene richtlijnen wat je beter wel doet (DO's) en wat je beter niet doet (DON'Ts) als je lesgeeft over middelenpreventie. (p. 9)

THEMAFICHE

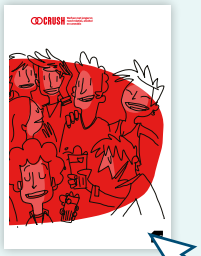
CANNABIS

EN ANDERE ILLEGALE DRUGS

THEMATISCHE LEERDOELEN Met de thematische leerdoelen kan je **dieper ingaan op het thema cannabis**. Je behandelt ze enkel in **specifieke situaties**, zoals in de flowchart (p.44) beschreven.	**1ste graad*** (12-14 jaar)	**2de graad*** (14-16 jaar)	**3de graad*** (16 -18 jaar)
✓ Leerlingen concluderen op basis van de **groepsnorm** (sociale norm) dat het gebruik van cannabis niet aanvaardbaar is en ongewenst. De overgrote meerderheid van de leerlingen in de eerste graad (99%) en de derde graad (80%) heeft nog nooit cannabis gebruikt.	✓		✓
✓ Leerlingen weten welke **voordelen er zijn aan het niet beginnen** of stoppen met cannabisgebruik. Bv. verbeterde concentratie of geheugen, betere slaapkwaliteit, financiële voordelen, ...		✓	✓
✓ Leerlingen leggen uit wat cannabis is en sommen de **risico's** en negatieve kortetermijngevolgen op (in relaties, op school- of werkprestaties, concentratie, geheugen, ...). > Meer info: www.druglijn.be/cannabis		✓	✓
✓ Leerlingen bepalen hun **eigen standpunt** over cannabis(gebruik). Dit stimuleert het vormen van een **persoonlijke houding** ten opzichte van cannabis. De jongeren zijn bijvoorbeeld van mening dat je beter geen cannabis gebruikt.		✓	✓
✓ Leerlingen benoemen de **wetgeving** rond cannabis en andere illegale drugs. > Meer info: Wat zegt de wet over cannabis?		✓	HERHALEN
✓ Leerlingen beschrijven de **motieven** waarom sommige mensen cannabis (niet) gebruiken. (Ze gebruiken bijvoorbeeld voor mogelijks positieve effecten, je fantasie wordt versterkt, ontspannen gevoel, verdoving, ... Ze gebruiken bijvoorbeeld niet omdat cannabis verboden is, omdat het gevaarlijk kan zijn, omdat het ongezond is, ...)			✓
✓ Leerlingen leggen uit dat **hoe vroeger iemand begint** met het (regelmatig) gebruik van cannabis, hoe groter de kans op slechtere concentratie, geheugen, moeilijker leren en verslaving. Ze beschrijven dat het niet-gebruik van cannabis nog altijd de gezondste keuze is.			✓

LESMATERIAAL

- **Crush -** Geschikt voor 2de & 3de graad.
- **Maat in de shit -** Geschikt voor 2de & 3de graad.
- **Friends and fun -** Geschikt voor 2de & 3de graad.







Op zoek naar EXTRA INFO?

Voor leerlingen

- Website: Informatie over cannabis voor jongeren op De Druglijn

Voor een 1-op-1-gesprek

- Brochure en begeleidingsfiche: Spaceman Shaun
- Brochure in eenvoudige taal: Wat je moet weten over hasj en wiet
- Zelftest cannabis -18 jaar
- Kennistest cannabis -18 jaar

Voor leerkrachten

- Online cursus
- Alles over cannabis en andere illegale drugs op De Druglijn
- Factsheet cannabis
- Wat zegt de wet over cannabis en CBD
- Factsheet het product cannabis
- Factsheet Cannabidiol (CBD)
- Infofiche over het omgaan met cannabisvapes – handvatten voor het onderwijs

Voor ouders

- Brochure voor ouders: Als Kleine Kinderen Groot Worden – over alcohol, tabak, vapes en drugs

Colofon

Auteurs

Ellen Coghe, stafmedewerker VAD
Hanna Peeters, stafmedewerker VAD
Magali Robbe, stafmedewerker Vlaams Instituut Gezond Leven

Lay-out

Mojoville [www.mojoville.be]

Met dank aan

De preventiewerkers van de VAD-werkgroep onderwijs.
Hans Van Boven, Pedagogisch begeleider, Gemeenschapsonderwijs (GO!)
An Van Grieken, Pedagogisch begeleider, Katholiek onderwijs Vlaanderen

Verantwoordelijke uitgevers

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw
Linda De Boeck
Gustave Schildknechtstraat 9
1020 Brussel
info@gezondleven.be | www.gezondleven.be |
www.facebook.com/gezondlevenVL

VAD, Vlaams expertisecentrum
Alcohol en andere Drugs
Vanderlindenstraat 15
1030 Brussel
T 02 423 03 33 | vad@vad.be | www.vad.be
Ondernemingsnummer: 0424.327.587 | RPR Brussel

Met steun van

©2025, Vlaams expertisecentrum voor Alcohol en andere Drugs - VAD vzw,
Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, All rights reserved

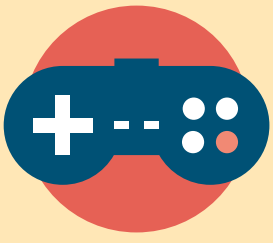
Het gebruik van (delen van) deze publicatie is toegestaan mits behoud van visie en doelstellingen van de publicatie, mits duidelijke bronvermelding en mits er geen financiële winst mee beoogd wordt.













VLAAMS INSTITUUT

GEZOND LEVEN

VAD

VLAAMS EXPERTISECENTRUM
ALCOHOL EN ANDERE DRUGS