Verslavingspreventie in de jeugdhulp

Tips voor een doeltreffende aanpak

VAD
VLAAMS EXPERTISECENTRUM
ALCOHOL EN ANDERE DRUGS

Inleiding

Verslavingspreventie in de jeugdhulp

Tips voor een doeltreffende aanpak

Als jeugdhulpverlener speel je een belangrijke rol in verslavingspreventie. Vroeg of laat komen jongeren immers in contact met alcohol, roken en vapen, gamen en andere digitale toepassingen[1] en sommigen ook met cannabis en andere illegale drugs, psychoactieve medicatie of gokken. Je kan hen ondersteunen om gebruik te voorkomen, experimenteergedrag uit te stellen en verantwoordelijk gedrag te bevorderen.

Wil je werk maken van preventieve initiatieven in de jeugdhulp, dan hou je best rekening met deze verschillende doelstellingen en werk je op maat van de jongeren met wie je aan de slag gaat. In deze leidraad vind je de belangrijkste principes uit de preventiewetenschap. Zo kan je op een onderbouwde en effectieve manier aan preventie doen.

[1] In deze leidraad gebruiken we verder de term 'gamen', maar de adviezen zijn ook bruikbaar voor andere digitale toepassingen zoals sociale media, smartphonegebruik ...

Veranker je preventieve initiatieven in het alcohol- en drugbeleid van je voorziening

Bij preventie denk je misschien aan informeren, sensibiliseren of jongeren vaardigheden aanleren om gezonde keuzes te maken. Dat klopt, maar preventie gaat verder dan dat. Idealiter maken je preventieve initiatieven deel uit van het alcohol- en drugbeleid van je voorziening.

Een alcohol- en drugbeleid is een effectieve manier om in een jeugdhulpvoorziening problemen door middelengebruik te voorkomen en ermee aan de slag te gaan. In een alcohol- en drugbeleid leg je vast wat er in jouw voorziening wel en niet kan rond middelengebruik, hoe jullie preventief werken, welke rol jullie opnemen in het begeleiden van jongeren met middelenproblemen en hoe jullie de werking organiseren om de kans op problemen zo klein mogelijk te maken.



Afspraken en regels:
Wat kan en wat kan niet op vlak van middelengebruik, gamen en gokken?



Educatie:
Hoe worden jongeren en medewerkers geïnformeerd en gesensibiliseerd?



Visie:
Hoe kijken we naar middelengebruik, gamen en gokken?



Zorg en begeleiding:
Hoe kunnen we jongeren met (problemen door) middelengebruik begeleiden en doorverwijzen?



Omgevingsinterventies:
Met welke structurele maatregelen worden de doelstellingen van het beleid ondersteund?

Een alcohol- en drugbeleid bestaat uit verschillende pijlers. In deze gids vind je concrete tips voor de pijler educatie.

- Meer weten over het uitwerken van een alcohol- en drugbeleid?
  Bekijk het filmpje en check het draaiboek Een drugbeleid in de bijzondere jeugdzorg

1. Waarom is inzetten op preventie zo belangrijk in de jeugdhulp?

Jongeren in de jeugdhulp zijn extra kwetsbaar voor problemen met middelengebruik. Ze hebben een grotere kans om in de problemen te komen dan leeftijdsgenoten. Zoals alle jongeren zijn ze nog volop in ontwikkeling, maar daarbovenop hebben ze vaak extra bagage: psychische, emotionele of sociale problemen, gedragsproblemen, moeilijke thuissituatie of problemen op school. Middelengebruik kan voor hen een manier worden om met deze problemen om te gaan.

Middelen maken bovendien vaker deel uit van hun leefwereld. Soms gebruiken ook ouders, vrienden of andere belangrijke personen in hun omgeving. Dat kan de drempel verlagen om zelf te gaan experimenteren of gebruiken.

- Meer weten over middelengebruik van jongeren in de residentiële jeugdhulp?

- Meer weten over de kwetsbaarheden van jongeren in de jeugdhulp en hoe je hen kan begeleiden als ze middelen gebruiken?
  - Volg de online cursus Middelengebruik in de jeugdhulp: signalen opmerken en bespreken.
  - Gebruik de inspiratiebox voor jeugdhulpverleners Praten over middelengebruik, gamen en gokken.

2. Waarom beginnen jongeren alcohol of andere drugs te gebruiken?

Of een jongere alcohol of andere drugs gaat gebruiken - en of dat tot problemen leidt - hangt af van verschillende factoren en van de interactie er tussen. We kunnen deze factoren opdelen in drie grote groepen:

- **Mens:** De persoonlijke kenmerken van de jongere, bijvoorbeeld leeftijd, gender, persoonlijkheid, waarden en normen, psychische kwetsbaarheid ...
- **Middel:** De eigenschappen van het middel dat gebruikt wordt (toxiciteit, hoe snel heb je meer nodig voor hetzelfde effect ...), de manier waarop het gebruikt wordt en het gebruikspatroon.
- **Milieu:** De directe omgeving en omstandigheden waarin gebruikt wordt, het sociaal netwerk (gezin, leeftijdsgenoten ...) en de ruimere maatschappelijke omgeving.

In elke groep zijn er beschermende factoren die de kans op gebruik en problemen verkleinen. En er zijn risicofactoren die de kans verhogen. Het samenspel tussen deze risico- en beschermende factoren bepaalt hoe kwetsbaar een jongere is.

De risicofactoren voor **experimenteren** zijn niet helemaal dezelfde als de risicofactoren voor **problematisch gebruik**. Voor beginnend gebruikt speelt het milieu - de omgeving van de jongere - een grotere rol. Of dat gebruik daarna problematisch wordt, hangt meer af van de individuele kwetsbaarheid - de factoren op het niveau van de mens.

In de praktijk staan deze factoren niet los van elkaar. Ze beïnvloeden elkaar. Problemen met gebruik ontstaan meestal niet door één oorzaak, maar door een **samenspel van verschillende factoren**.

MILIEU

Betrokken ouders, voldoende ouderlijk toezicht en duidelijke regels in het gezin, zijn belangrijke beschermende factoren. Omgekeerd vormen weinig betrokkenheid, een gebrek aan grenzen en weinig toezicht juist een risico. Een moeilijke gezinssituatie zorgt bovendien voor stress, negatieve gevoelens, eenzaamheid … Ook dat zijn risicofactoren voor problemen met middelengebruik.

Het gedrag van de omgeving beïnvloedt de jongere. Als ouders, broers of zussen, vrienden of andere belangrijke personen gebruiken, is dat een risicofactor. Zo krijgen jongeren immers bepaalde normen mee over gebruik. En mensen zijn nu eenmaal geneigd om hun eigen gedrag aan te passen aan wat ze 'normaal' of gangbaar vinden. Omgekeerd werkt een sociale context die weinig of niet gebruikt en negatief staat tegenover overmatig middelengebruik, juist beschermend.

Als jeugdhulpverlener ben je deel van de sociale context van jongeren. Je kan dus zelf een beschermende factor zijn door je eigen houding tegenover middelengebruik, door een goede band op te bouwen met de jongeren, grenzen te stellen en voldoende toezicht te houden. Grijp ook tijdig in als je merkt dat het de verkeerde kant op gaat.

MENS

Sommige mensen zijn meer of juist minder gevoelig voor de effecten van een middel. Dat kan te maken hebben met hoe je lichaam reageert op de stof of met geslacht of leeftijd. Als je sterke negatieve effecten ervaart als je gedronken hebt, zal je minder geneigd zijn overmatig te drinken. Wie snel alcohol afbreekt en tolerantie ontwikkelt, loopt dan weer een hoger risico op alcohol-problemen. Hoe je reageert op middelen hangt ook af van je lichaamsbouw.

De hersenen van jongeren zijn nog volop in ontwikkeling. Daardoor zijn ze gevoeliger voor de impact van middelengebruik. Middelengebruik zorgt ook dat ze impulsiever reageren, sneller risico's nemen en meer moeite hebben om zichzelf te begrenzen. Jongeren zijn bovendien extra gevoelig voor beloningen. Het beloningssysteem in de hersenen reageert sterk op middelen. Het prettige gevoel dat je daardoor krijgt, maakt dat je opnieuw wilt gebruiken. Ook dat vergroot de kans op risicogedrag en impulsieve keuzes.

Jongeren met bepaalde persoonlijkheidstypes lopen meer risico om door middelengebruik in de problemen te komen. Denken we maar aan jongeren die impulsief zijn of sterk gericht zijn op sensatie, jongeren die angstgevoelig zijn of negatieve gedachten hebben. Ook jongeren met psychische problemen, bepaalde persoonlijkheidsstoornissen of een psychosegevoeligheid lopen meer risico. Daarnaast kunnen ingrijpende levensgebeurtenissen maken dat jongeren middelen gaan gebruiken als coping om met deze moeilijkheden om te gaan.

Ook wat jongeren weten en verwachten van de effecten en de risico's van een middel bepaalt mee of ze het gaan gebruiken.

Tot slot spelen ook erfelijke factoren een rol. Wie je bent hangt deels af van je genen. Persoonlijke risico- en beschermende factoren krijgt je dus voor een groot deel overgeërfd. Er bestaat geen 'verslavingsgen', maar je kan wel een verhoogde kwetsbaarheid voor verslavingsproblemen erven.

MIDDEL

Elk middel heeft zijn specifieke effecten en risico's, zowel op korte als op lange termijn. Die effecten en risico's hangen af van verschillende factoren. Denk bijvoorbeeld aan hoeveel je gebruikt, hoe vaak, op welke manier, of je het combineert met andere middelen, of er sprake is van tolerantie … Maar bijvoorbeeld ook de zuiverheid, samenstelling en toxiciteit van het middel.

Dit samenspel van factoren op niveau van de mens, het middel en het milieu noemen we het mens-middel-milieu-model of MMM-model.

- Meer weten over het MMM-model? Volg de online cursus De invloed van Mens, Middel en Milieu op druggebruik en drugproblemen

Aan preventie doen, betekent dat je beschermende factoren gaat versterken en risicofactoren gaat verminderen. Op sommige factoren heb je invloed. Aan andere kan je weinig of niets veranderen. Je hebt als jeugdhulpverlener dus niet alles in de hand, maar met de juiste aanpak heb je een grote impact.

3. Wat kan je doen als jeugdhulpverlener?

Beschermende opvoedingsvaardigheden

Als jeugdhulpverlener - zeker in een residentiële setting - speel je een belangrijke rol in de opvoeding van jongeren. Bepaalde opvoedingsvaardigheden helpen problemen met middelengebruik te voorkomen. Denk bijvoorbeeld aan een goede band opbouwen met jongeren, duidelijke afspraken maken en grenzen stellen en zelf het goede voorbeeld geven. Deze vaardigheden noemen we beschermende opvoedingsvaardigheden. Ze vormen de basis van je preventieve aanpak. Ook met ouders en andere mensen die een rol spelen in de opvoeding van de jongeren, kan je werken aan deze **beschermende opvoedingsvaardigheden**. Zo versterk je het welbevinden van de jongeren en zorg je voor een positief pedagogisch klimaat, waarin middelengebruik bespreekbaar is.

> *'Een warme opvoedingsstijl is een van de meest beschermende factoren tegen middelengebruik en ander risicogedrag.' (UNODC, 2018)*

Een **goede band** opbouwen met de jongeren die je begeleidt, kan een uitdaging zijn. Veel jongeren in de jeugdhulp hebben moeilijke ervaringen achter de rug, waardoor vertrouwen opbouwen tijd vraagt. Toon oprechte interesse en geef bevestiging en aanmoediging. Daar staan jongeren bijna altijd voor open.

Daarnaast zijn ook **duidelijke afspraken en grenzen** nodig. Omdat de hersenen van jongeren nog volop in ontwikkeling zijn, hebben ze vaak moeite met plannen, organiseren en zichzelf begrenzen. Daarom is het belangrijk dat opvoedingsverantwoordelijken die rol opnemen. Grenzen stellen hoeft een goede band met een jongere niet in de weg te staan. Je keurt gedrag af, niet de persoon. Grenzen geven duidelijkheid en houvast en zorgen daardoor voor veiligheid.

Als begeleider ben je een rolmodel voor de jongeren. Jouw gedrag helpt mee hun waarden en normen op langere termijn vorm te geven. Wees je daarom bewust van je **voorbeeldfunctie**. Ga niet samen met jongeren roken of drinken. Toon hen andere manieren om verbinding te maken, te ontspannen doorheen de dag of om te gaan met stress. Denk ook na over je eigen waarden en normen. Die beïnvloeden je kijk op de keuzes van jongeren.

- Meer weten over beschermende opvoedingsvaardigheden?

Preventie met gerichte initiatieven

De beschermende opvoedingsvaardigheden zijn de basis van je preventieve aanpak. Hierop verder bouwend kan je **gerichte preventie-initiatieven** opzetten. Die kunnen specifiek op middelengebruik gefocust zijn, maar kunnen ook breder inzetten op het versterken van vaardigheden. Denk bijvoorbeeld aan sociale, emotionele, relationele of copingvaardigheden. Ze helpen jongeren gezondere keuzes te maken over middelengebruik. Deze vaardigheden versterken werkt dus beschermend.

- Op zoek naar inspiratie om preventie-initiatieven op te zetten?

Hou bij het opzetten van preventie-initiatieven rekening met onderstaande aandachtspunten.

Op maat van leeftijd én leefwereld

Welke thema's je met jongeren bespreekt - en hoe je dat doet - hangt af van hun **leeftijd én leefwereld**. Leeftijd gaat daarbij niet alleen over hun werkelijke leeftijd, maar ook over hun sociaal-emotionele ontwikkeling. Die bepaalt mee waarmee je aan de slag gaat en op welke manier.

Aan het eind van de lagere school

Aan het eind van de lagere school staan kinderen op een kantelpunt in hun leven: ze gaan naar een nieuwe school, maken nieuwe vrienden … Al deze veranderingen maken hen extra kwetsbaar. Bereid hen voor op deze fase door aan algemene (sociale) vaardigheden te werken. Die zijn beschermend voor heel wat vormen van risicogedrag.

Kinderen komen al op jonge leeftijd in contact met gamen en andere digitale toepassingen. Je werkt er preventief rond door in te zetten op een gezond evenwicht tussen digitale activiteiten en andere activiteiten die belangrijk zijn voor de ontwikkeling: hobby's, sport, offline sociale contacten met vrienden …

Daarnaast is het ook nodig om het over alcohol te hebben. Hoewel kinderen op die leeftijd meestal nog terughoudend tegenover alcohol staan, groeit de nieuwsgierigheid. Door preventief rond alcohol te werken, help je het eerste alcoholgebruik uit te stellen.

Vanaf 12 jaar

Vanaf 12 jaar breidt de leefwereld verder uit. Naast gamen en alcohol, is het dan ook belangrijk om preventief te werken rond roken en vapen. Deze middelen duiken vaker op in de omgeving van jongeren. Ze komen dus vaker voor de keuze te staan: doe ik mee met drinken, roken of vapen, of niet?

Naarmate jongeren ouder worden, blijf je aandacht besteden aan de thema's gamen, alcohol, roken en vapen.

De meeste jongeren komen weinig of niet in aanraking met andere middelen. Cannabis en andere illegale drugs, snus en nicotinezakjes, psychoactieve medicatie en gokken, maken slechts voor een kleine groep jongeren deel uit van hun leefwereld. Daarom heeft het geen zin dit systematisch bij alle jongeren aan te kaarten. Het kan zelfs contraproductief zijn: je wekt dan onterecht de indruk dat veel jongeren deze middelen gebruiken, dat gebruik 'de norm' is. Zo krijgen jongeren een verkeerd beeld van hoeveel jongeren deze middelen gebruiken. Bovendien kan je jongeren zo net nieuwsgierig maken.

Wat met jongeren die wel met andere middelen in aanraking komen?

Deze leeftijdsgebonden adviezen gelden niet voor iedereen. Sommige jongeren komen veel vroeger of vaker met bepaalde middelen in contact, bijvoorbeeld omdat iemand in hun gezin gebruikt. Wie opgroeit in een gezin waar gebruikt wordt, heeft een grotere kans om zelf problemen met middelen te krijgen. Je kan de impact hiervan tegengaan door er preventief rond te werken. Maak middelengebruik tijdig bespreekbaar, ga in op de vragen die de situatie bij de jongeren oproept en versterk hun veerkracht.

▶ Met jongeren aan de slag rond de impact van het gebruik van hun ouders?

Middelengebruik kan ook op andere manieren deel uitmaken van de leefwereld van jongeren:

- Wanneer leeftijdsgenoten middelen gebruiken. Bijvoorbeeld in de vriendengroep, leefgroep of klasgroep.
- Wanneer er in de buurt gebruikt of gedeald wordt. Drugs zijn dan makkelijk verkrijgbaar of genormaliseerd.
- Wanneer gebeurtenissen in de omgeving van de jongere of (sociale) mediaberichtgeving vragen oproepen. Bijvoorbeeld drugcontroles in de uitgaansbuurt, iemand veroorzaakt een ongeval onder invloed.

Als begeleider ben je goed geplaatst om een inschatting te maken van wat er speelt. Speel erop in als je merkt of weet dat middelengebruik aanwezig is in de leefwereld van een jongere. **De leefwereld van jongeren is dus nog een belangrijker criterium dan hun leeftijd**.

In groep of individueel: maak een doordachte keuze

Praat je met jongeren individueel over middelengebruik of kies je voor een aanpak in groep? Deze keuze hangt af van de jongeren met wie je werkt.

Voorwaarde voor een aanpak in groep, is dat het thema in de leefwereld van de meerderheid van de groep aanwezig is. Voor gamen en andere digitale toepassingen, alcohol, roken en vapen is dat wellicht het geval. Deze thema's lenen zich dan ook tot een aanpak in groep.

Dit geldt gewoonlijk niet voor andere middelen. Deze middelen toch in groep aankaarten, kan contra-productief werken. Je lijkt dan de norm te bevestigen dat gebruik normaal is op hun leeftijd. Je kan jongeren ook nieuwsgierig maken door een middel onder de aandacht te brengen. Het kan ook een negatieve impact hebben op de groepsdynamiek als jongeren die gebruiken een forum krijgen om bijvoorbeeld stoere verhalen te vertellen. Middelengebruik krijgt dan een bepaalde status. Zeker in groepen met jongeren van verschillende leeftijden is het belangrijk hier alert voor te zijn. Overweeg dus steeds een een-op-een-aanpak voor de middelen die niet standaard tot de leefwereld behoren.

Focus niet alleen op kennis, heb ook aandacht voor attitudes en (algemene) vaardigheden

Jongeren hebben nood aan correcte informatie over alcohol en andere drugs. Je hoeft daarvoor zelf geen expert te zijn. Ga samen met de jongeren op zoek naar informatie. Zo leren ze betrouwbare bronnen kennen die ze later zelf nog kunnen raadplegen. Let erop dat de bronnen correcte en objectieve informatie bieden (bijvoorbeeld De Druglijn of WAT WAT). Vermijd bronnen die alcohol- of druggebruik romantiseren of als iets heroïsch voorstellen. Besteed best ook aandacht aan mythes en foute denkpatronen die soms leven bij jongeren.

Corrigeer de sociale norm

Bij jongeren leeft vaak de mythe dat 'iedereen alcohol drinkt of drugs gebruikt'. Dat kan het geval zijn in hun directe omgeving, maar daarom geldt dit nog niet algemeen. Zorg dus dat je objectieve en actuele cijfers over alcohol- en druggebruik kan voorleggen. Zo kan je verkeerde percepties corrigeren. Dat werkt preventief. De methodiek Iedereen drinkt, iedereen blowt? werd specifiek ontwikkeld om de sociale norm bij te stellen.

- Iedereen drinkt, iedereen blowt gaat over alcohol en cannabis. Op de website van Gezond Leven vind je cijfers over hoeveel jongeren roken of vapen.

Kennis alleen volstaat echter niet om in de praktijk ook gezonde keuzes te maken. Attitudes, vaardigheden en vertrouwen in het eigen kunnen, spelen mee in hoe jongeren omgaan met alcohol en drugs. Stimuleer daarom ook de vaardigheden die beschermend werken tegen verschillende vormen van risicogedrag: sociale vaardigheden, zelfcontrole, beslissings- en probleemoplossende vaardigheden ...

Jongeren in de residentiële jeugdhulp gebruiken vaker middelen als copingstrategie. Ze gebruiken bijvoorbeeld alcohol of drugs om zich te ontspannen, hun zorgen te vergeten, zich goed te voelen ... Werk dus actief aan het ontwikkelen van positieve copingvaardigheden. Leer jongeren op een gezonde manier omgaan met stress en met moeilijke gevoelens en ervaringen.

- Lees meer over de motieven van jongeren in de residentiële jeugdhulp om middelen te gebruiken.

Groepsdruk en weerbaarheid: waarom 'nee' leren zeggen niet altijd werkt

Wees voorzichtig met jongeren weerbaar maken tegen de invloed van vrienden en leren 'neen' zeggen tegen groepsdruk. Als jongeren niets liever willen dan 'erbij horen', helpt het niet om hen te vertellen dat ze zich minder moeten conformeren. Dat kan zelfs averechts werken.

Eens ze wat ouder worden, durven jongeren stilaan meer eigen keuzes maken. Dan kan je wel inzetten op een eigen mening ontwikkelen en omgaan met groepsdruk. Laat jongeren kritisch nadenken over wat hen kan aanzetten tot middelengebruik. Daarbij kunnen bijvoorbeeld de invloed van vrienden, familie, media en sociale media aan bod komen.

Veel jongeren bereiken dit kantelpunt op 16 jaar, maar elke jongere ontwikkelt op zijn eigen tempo. Kijk dus niet enkel naar de leeftijd, maar ook naar de sociaal-emotionele ontwikkeling.

Blijf dicht bij de leefwereld van de jongeren

Jongeren leven in het hier en nu. Het heeft dus weinig zin te spreken over langetermijneffecten, zoals longkanker, levercirrose, verslaving … Daar maken jongeren zich nog geen zorgen over. Spreek dus over effecten die een onmiddellijke invloed hebben op het leven van de jongere.

Erken dat middelengebruik ook aangename kanten heeft. Anders kom je niet geloofwaardig over. Leg wel uit dat de plezierige effecten hand in hand gaan met risico's, die zowel bij eenmalig als bij regelmatig gebruik kunnen voorkomen.

Neem je eigen ervaringen met middelen niet als leidraad. Eigen meningen en ervaringen kleuren het verhaal dat je brengt. Daardoor kan je gebruik van middelen meer gaan problematiseren of net normaliseren en minimaliseren.

Laat jongeren zelf aan het woord. Praten betekent vooral ook goed luisteren. Zo kom je te weten hoe jongeren denken over middelengebruik. Jongeren aan het denken zetten is een belangrijk doel. Werk je in groep? Gebruik dan interactieve en participatieve werkvormen. Vermijd eenrichtingsverkeer.

Ook werken met getuigenissen – van een ervaringsdeskundige of via film of theater - houdt valkuilen in. De impact van een getuigenis kan sterk verschillen van jongere tot jongere. Zo kan een getuigenis jongeren die sowieso al weinig interesse hadden in gebruik, versterken in hun keuze om niet te gebruiken. Maar bij jongeren die beginnen te experimenteren of gebruiken, kan de getuigenis net de perceptie versterken dat ze zelf geen probleem hebben. Gebruik dus liever geen getuigenissen. Wil je toch werken met getuigenissen? Zorg dan dat ze qua leeftijd en achtergrond voldoende dicht bij de jongeren aanleunen. Ze moeten zich kunnen identificeren met de persoon en zijn verhaal. Als de getuigenis te ver af staat van de leefwereld van de jongeren, betrekken ze de boodschap niet op zichzelf. Ze denken dan: dat gaat mij nooit overkomen. Bereid zo'n getuigenis goed voor en zorg voor een goede nabespreking. Vermijd ook hier een afschrikwekkende benadering of het romantiseren van middelengebruik.

Gebruik geen angstaanjagende beelden of taal

Probeer niet te choqueren met angstaanjagende beelden of taal, zoals foto's van ongevallen onder invloed van alcohol of een schokkende film over druggebruik. Als je jongeren angst aanjaagt, zullen zij zich de angst herinneren, maar niet de boodschap. Die beelden staan vaak te ver af van de leefwereld van jongeren. Ze denken dan al snel: dat overkomt mij toch niet. Hierdoor kunnen ze zich net gaan afsluiten van de boodschap of het niet serieus nemen. Zo'n aanpak werkt dus niet preventief en bereikt niet het gewenste effect.

Werk niet alleen met de jongeren: betrek ook ouders, andere opvoedingsverantwoordelijken en belangrijke personen uit de omgeving

Jongeren in de jeugdhulp hebben meestal geen stabiele gezinssituatie. In de mate van het mogelijke kan je als voorziening of als (context)begeleider ook ouders betrekken bij je preventie-initiatieven. Preventie-initiatieven die zich richten op jongeren én hun ouders zijn effectiever.

Bij jongeren worden vrienden steeds belangrijker. Het kan daardoor lijken alsof ouders geen invloed meer hebben op het gedrag van hun kinderen. Uit onderzoek weten we echter dat ouders een belangrijke invloed hebben op de keuzes die hun kinderen maken. Ouders zijn zich daar echter niet altijd bewust van. Daarom is het belangrijk hen hierin te ondersteunen als de gezinssituatie dit toelaat. Je kan hen sensibiliseren en informeren over hoe ze deze rol kunnen opnemen, hen ondersteunen in het toepassen van beschermende opvoedingsvaardigheden, het belang van voorbeeldgedrag bespreken ...

- Ontdek het aanbod voor ouders:
  - www.vad.be/ouders-opvoedingsondersteuning
  - www.druglijn.be/bezorgd/alcohol-drugs-en-opvoeden/
  - www.gezondleven.be/themas/tabak/tips-voor-ouders-help-mijn-kind-rookt

Herhaling werkt

Eén gesprek of één activiteit zal weinig impact hebben op het gedrag van jongeren. Om echt een verschil te maken, is het belangrijk dat verslavingspreventie een rode draad is doorheen de tienerjaren van een jongere. Kom dus regelmatig op het thema terug. Zowel in kleine dagdagelijkse gesprekjes als met gestructureerde preventie-initiatieven. Zo hou je de vinger aan de pols en kan je inspelen op de ontwikkeling en de veranderende leefwereld van de jongere.

4. Ondersteuning nodig?

De regionale CGG-preventiewerkers tabak, alcohol en andere drugs kunnen je voorziening ondersteunen. Ze geven advies en consult, vorming en coaching bij het ontwikkelen of updaten van je alcohol- en drugbeleid.

- Vind hier de preventiewerker van jouw regio.

5. Meer info?

- Ben je zelf of samen met een jongere op zoek naar **informatie**?
  - Je kan terecht op de website van De Druglijn.
  - Specifieke info over roken, vapen, snus en nicotinezakjes vind je op WAT WAT en op Gezond Leven.

- Ben je op zoek naar **materiaal** om preventie-initiatieven op te zetten voor jongeren of voor ouders
  - Kijk dan in de catalogus van VAD.

- Is een louter preventieve aanpak niet toereikend en maak je je **zorgen** over het gebruik van een jongere?
  - Check de inspiratiebox voor jeugdhulpverleners Praten over middelengebruik, gamen en gokken.
  - Ga aan de slag met Hoe jongeren van het vapen houden op de website van Gezond Leven.

- Wil je met jongeren aan de slag rond de impact van het gebruik van hun ouders
  - Op de website van VAD vind je materialen voor kinderen van mensen die gebruiken.

- Wil je met ouders aan de slag rond hun eigen gebruik
  - Hoe motiveer je cliënten om aan de slag te gaan met hun middelengebruik, gamen of gokken?

- Werk je in een **school**?
  - Je vindt gedetailleerde info over preventie gekoppeld aan de onderwijsdoelen of leerdoelen per graad in de Leerlijn verslavingspreventie.

- Wil je ook met **andere gezondheidsthema's** aan de slag
  - Check de website preventiemethodieken.

- Ben je op zoek naar **vorming** voor jezelf als jeugdhulpverlener?
  - Bekijk het vormingsaanbod van VAD.

Colofon

Auteur
Inge Baeten, stafmedewerker VAD

Met dank aan
Vlaams Instituut Gezond Leven voor de input over roken en vapen.
De jeugdhulpverleners en CGG-preventiewerkers tabak, alcohol en andere drugs voor hun feedback.

Lay-out
Mojoville [www.mojoville.be]

Verantwoordelijke uitgever
Dr. H. Peuskens, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel

© 2025

VAD, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | F 02 423 03 34 | vad@vad.be | www.vad.be

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



VLAAMS EXPERTISECENTRUM
ALCOHOL EN ANDERE DRUGS