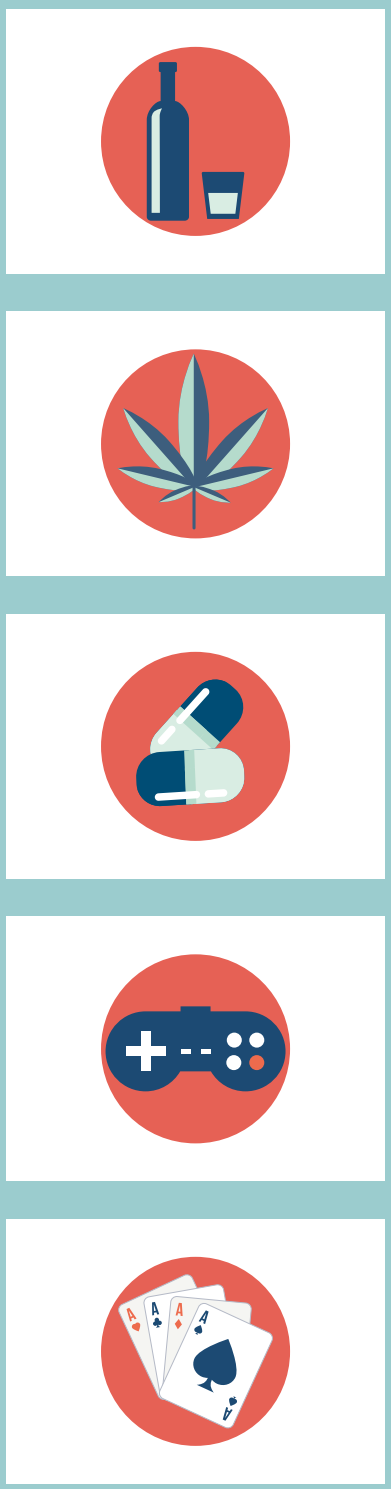
INFOFICHE ONDERWIJS

# Signalen van (problematisch) middelengebruik, gamen en gokken herkennen bij leerlingen en erover in gesprek gaan





VAD

VLAAMS EXPERTISECENTRUM
ALCOHOL EN ANDERE DRUGS

# Inhoud

## Deel 1

### Herkennen van signalen van middelengebruik, gamen en gokken


- Signalen van (problematisch) middelengebruik ..... p 4
- Signalen van risicovol of problematisch gamen ..... p 5
- Signalen van gokken ..... p 6
- Signalen bij kinderen van ouders met een afhankelijkheidsprobleem ..... p 7


## Deel 2

### Bespreekbaar maken van signalen van middelengebruik, gamen en gokken


- Wat, wanneer en wie bespreken? ..... p 9
- Stappenplan voor een verkennend gesprek ..... p 11
- Hoe omgaan met wrijving? ..... p 12
- Wat na een verkennend zorggesprek? ..... p 13

DEEL 1

# Herkennen van signalen van middelengebruik, gamen en gokken



**Belangrijk!**

**Eén signaal zegt op zich weinig** en kan ook wijzen op andere problemen of op normaal experimenteergedrag. **Kijk altijd naar het totaalbeeld** over een langere periode. Bovendien kunnen signalen **verschillen van persoon tot persoon**.

**Hoe vroeger er wordt ingegrepen, hoe groter de kans dat (ernstige) problemen kunnen worden voorkomen.**



# Signalen van (problematisch)

# MIDDELENGEBRUIK

De signalen kunnen **verschillen per product** en verschillen ook afhankelijk van **hoe veel en hoe vaak** gebruikt wordt. Het zou hierbij kunnen gaan om alcoholgebruik, cannabis of andere illegale drugs. Maar denk bijvoorbeeld ook aan het onjuist of niet-voorgeschreven gebruik van medicatie, zoals slaap- en kalmeringsmiddelen.

**Belangrijk: één signaal zegt op zich weinig. Kijk altijd naar het totaalbeeld.**

## SCHOOLSE signalen

- Wisselende of verminderde schoolresultaten
- Plots net beter presteren (bv. door gebruik van middelen die de concentratie verbeteren)
- Vermindering van concentratie, geheugen of handigheid
- Minder stipt en georganiseerd zijn (bv. niet in orde zijn met taken, vergeetachtig of nalatig)
- Minder actieve deelname in de les of zelfs apathische leshouding
- (sterk) storend gedrag
- Onsamenhangende verhalen
- Afwezigheden, spijbelen
- Geen interesse in schoolse activiteiten
- ...

## PERSOONLIJKE signalen

- Onverklaarbare stemmings-wisselingen (agressief, depressief, prikkelbaar, extra vrolijk, somber ...)
- Waanbeelden, angst, paniekaanvallen
- Meer of minder zin in eten
- Vermoeidheid/ sufheid
- Stoer gedrag of de clown uithangen
- Veel praten over middelengebruik
- Geldtekort of ineens veel geld hebben of het anders besteden
- Geheimdoenerij en ontkenning
- Grensoverschrijdend/ ongewenst gedrag (dreigementen, schelden, fysiek geweld, ongepaste opmerkingen of aanrakingen)
- Diefstal
- ...

## SOCIALE signalen

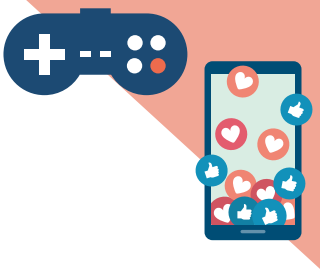
- Een veranderde vriendenkring
- Steeds nieuwe “vrienden”
- Relatieproblemen
- Desinteresse in omgeving
- Conflicten met leeftijdsgenoten, ouders ...
- Uitgesloten worden, pestsituaties
- Onzekerheid, niet sociaal vaardig zijn
- ...

## BUITENSCHOOLSE signalen

- Signalen van ouders of familieleden
- Signalen van vrienden of omgeving
- Familieleden of vrienden die ook gebruiken
- Verlies van interesse in hobby’s
- Meer uitgaan
- Juridische of financiële problemen
- ...

## FYSIEKE EN UITERLIJKE signalen

- Onder invloed zijn
- Moeilijker praten
- Lachbuien
- Problemen met evenwicht, meer moeite met precieze bewegingen en wandelen
- Minder energie of net extreme energie
- Rode ogen, wazige blik, tranerige ogen
- Grote (meeste drugs) of zeer kleine pupillen (opiaten)
- Er vermoeid uitzien
- Bleekheid
- Gewichtsverlies of -toename
- Ordeloosheid, er minder verzorgd uitzien, vlekken op kledij
- Slechtere gezondheid, vaker ziek zijn
- Veranderde kleding- en/of haarstijl
- Symbolen die naar druggebruik verwijzen bv. cannabisblad
- Drugbezit of gebruiksmaterialen (cruncher, pijpjes, vape, plastiek zakjes ... )
- Speciale geur van kledij
- Verdoezelende geurtjes (overdreven parfum, wierook ...)
- Ongewoon gebruik van medicatie (bv. oogdruppels na cannabisgebruik)
- ...



## Signalen van risicovol of problematisch

# GAMEN (OF ANDERE DIGITALE TOEPASSINGEN)

Gamen en sociale media is voor de meeste jongeren een leuke en leerrijke vrijetijdsbesteding. Toch gamet ongeveer 8% op een **risicovolle of problematische manier**. Dat wil zeggen dat gamen zoveel tijd in beslag neemt dat het **ten koste gaat van andere** activiteiten.

**Belangrijk: één signaal zegt op zich weinig. Kijk altijd naar het totaalbeeld.**

| SCHOOLSE signalen | ANDERE signalen |
|---|---|
| ▶ Slaaptekort en moe in de les zitten | ▶ Vluchten (bij problemen) in de virtuele wereld of op sociale media |
| ▶ Schoolwerk verwaarlozen, zich niet houden aan gemaakte afspraken, zoals indienen van huistaken | ▶ Slecht gehumeurd en prikkelbaar als gamen of sociale mediagebruik niet mogelijk is |
| ▶ Tijdens de schooluren gamen of sociale media gebruiken (op de speelplaats, tijdens de les) | ▶ Geen alternatief hebben (zich niet kunnen vervelen) |
| ▶ Veel praten over gamen/sociale media | ▶ Andere levensgebieden (werk, sociale activiteiten, gezin ...) worden verwaarloosd of komen onder druk te staan |
| ▶ Verminderde interesse in schoolse activiteiten | ▶ Gezinsactiviteiten of vriendschappen worden verwaarloosd |
| ▶ De leerling zondert zich op school meer en meer af om te gamen of om sociale media te gebruiken en geraakt geïsoleerd | ▶ Conflicten in het gezin of met (game-)vrienden |
| ▶ ... | ▶ Ouders of anderen in de omgeving van de leerling maken zich zorgen om het game-gedrag/sociale mediagebruik. |
| | ▶ Andere hobby's vallen weg |
| | ▶ Lichamelijke klachten |
| | ▶ Persoonlijke verzorging verwaarlozen |
| | ▶ ... |



# Signalen van

# 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. Daarbij is er sprake 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** is toegestaan **vanaf 18 jaar**.

**Belangrijk: één signaal zegt op zich weinig. Kijk altijd naar het totaalbeeld.**

| SCHOOLSE signalen | ANDERE signalen |
|---|---|
| ▶ Nieuwe kliekjes in de klas<br>▶ Kliekje dat zich plots afzondert van de rest, en voorwerp van geruchten is<br>▶ Minder tijd voor hobby's en schoolwerk<br>▶ Verminderde schoolse prestaties<br>▶ Spijbelen, te laat komen<br>▶ Geld lenen, onderhandelen over geld, pesten, of – in extreme gevallen – zelfs medeleerlingen afpersen.<br>▶ ... | ▶ Normalisatie gokken<br>▶ Gepest worden<br>▶ Groter sociaal isolement, zich afzonderen, vrienden en hobby's laten vallen.<br>▶ Veel belang hechten aan materiële dingen<br>▶ Stoer doen over winnen en geld<br>▶ Plots veel meer geld of net geldproblemen<br>▶ ... |



Specifieke signalen bij

# KINDEREN VAN OUDERS MET EEN AFHANKELIJKHEIDSPROBLEEM (KOAP)

**1 op de 10 kinderen** groeit op in een gezin waar een ouder kampt met een afhankelijkheidsproblematiek. Deze fiche geeft signalen weer die je alertheid hiervoor kunnen verhogen.

Hier vind je meer informatie en materialen om aan de slag te gaan rond KOAP.

**Belangrijk: één signaal zegt op zich weinig. Kijk altijd naar het totaalbeeld.**

| SCHOOLSE signalen | PERSOONLIJKE signalen |
|---|---|
| ▸ Ouder(s) afwezig op oudercontact | ▸ Zichzelf wegcijferen |
| ▸ Onbetaalde schoolfacturen | ▸ Veel zorg voor de ouder (parentificatie) |
| ▸ Toetsen niet ondertekend | ▸ Extreem verantwoordelijkheidsgevoel voor de ouder en/of broers en zussen |
| ▸ Te laat komen | ▸ Gevoelens van schaamte (waardoor ze zich bijvoorbeeld terugtrekken uit sociale contacten) |
| ▸ Controle door het kind van bijvoorbeeld afspraken en medicijngebruik van de ouder | ▸ Schuldgevoelens (bijvoorbeeld “het is mijn fout, ik moet beter mijn best doen”) |
| ▸ Zeer stil worden of net actief participeren wanneer het thema ter sprake komt, vb. bij lessenaanbod over verslaving | ▸ In zichzelf gekeerd gedrag, negatief zelfbeeld, risico op depressie |
| ▸ Middelengebruik (of incidenten ten gevolge van middelengebruik) van ouders benoemen tijdens een gesprek, les, na een toneelvoorstelling, ... | ▸ Niet kunnen omgaan met eigen emoties |
| ▸ Weinig aansluiting bij of oppervlakkige contacten met leeftijdsgenoten | ▸ Weinig vertrouwen in anderen en zichzelf |
| ▸ ... | ▸ Psychosomatische problemen: terugkerende hoofdpijn- en buikpijnklachten, misselijkheid, slaapproblemen, eetproblemen |
| | ▸ ... |



DEEL 2

# Bespreekbaar maken van signalen van middelengebruik, gamen en gokken





Bij **bezorgdheid om het welbevinden** van leerlingen is het altijd belangrijk om die signalen te bespreken, of het nu gaat om middelengebruik of iets anders. Dit kan je zelf doen of samen met een collega.

Merk je bepaalde signalen op bij een leerling of een groep leerlingen? **Blijf hier niet alleen mee zitten.** Bespreek je observaties en bezorgdheden met een collega, de leerlingenbegeleider, op een klassenraad ...

## 2.1. Een verkennend zorggesprek...

**... is gericht op contact maken en niet op sanctioneren.**

**Het doel is:**

- je bezorgdheid uiten om het welbevinden van de leerling
- duidelijk maken dat je een verandering in het functioneren van de leerling hebt opgemerkt
- je observatie toetsen aan de beleving van de leerling

**Het algeheel functioneren en welbevinden van de leerling staan centraal.**

## 2.2. Wanneer bespreek je signalen met de leerling?

**Hoe vroeger je signalen bespreekt, hoe groter de kans op verandering.**

- **De eerste stap is soms moeilijk**, maar betekent veel. Signalen bespreken toont je bezorgdheid en helpt vermoedens aftoetsen.
- **Wacht niet op bewijs van gebruik**. Vermoedens of veranderd functioneren volstaan voor een gesprek met de leerling.
- **Je bezorgdheid uiten** kan de leerling aan het denken zetten over eigen gebruik. Wees discreet: het gaat om vermoedens, geen zekerheden.
- **Je hoeft geen expert te zijn**: met een open houding kom je al ver. Meer info: www.druglijn.be.
- **Geloof in de kracht van kleine interventies**: Inzicht in eigen gebruik of gedrag komt niet vanzelf, maar elk klein signaal of korte babbel kan het denkproces en de motivatie bij de leerling veranderen.

## 2.3. Wie kan een ‘eerste’ verkennend zorggesprek aangaan?

**Iedereen kan een eerste verkennend zorggesprek aangaan.**

Merk je signalen op bij een leerling? **Bespreek je bezorgdheid met een collega of op een klassenraad, in het zorgteam …** om een vollediger beeld te krijgen, overhaaste conclusies te vermijden, samen te bepalen of een gesprek nodig is, en wie dat dan best voert. Maak hierover duidelijke afspraken, zodat de leerling niet vanuit verschillende hoeken tegelijk wordt aangesproken.

**Voel je je zelf niet comfortabel om het gesprek te voeren?** Niet iedere leerkracht kan of hoeft dit op zich te nemen. **Bespreek de signalen met collega’s.** Er kan intern dan bekeken worden wie het gesprek op zich neemt.

**Wees transparant over de grenzen van je vertrouwelijkheid**.
Voor medewerkers **met beroepsgeheim** is er de inspiratiebox om te praten over middelengebruik, gamen en gokken.
Voor medewerkers **zonder beroepsgeheim** volgt hierna een houvast.




### Belangrijk!

Ook zonder beroepsgeheim geldt vaak **discretieplicht of ambtsgeheim**. Je mag vertrouwelijke informatie delen binnen je team of met leidinggevenden als dat nodig is voor een goede werking, maar niet met derden die daar niet toe gerechtigd zijn. Uitzonderingen zijn expliciete toestemming, noodsituaties, misdrijven of ernstig gevaar. Dan ben je verplicht om gepast te handelen.

Meer info vind je in de **fiche**:
Omgaan met vertrouwelijke informatie over leerlingen.




Een leerkracht, leerlingenbegeleider of klastitularis is geen hulpverlener. Verwijs tijdig door naar bijvoorbeeld het **CLB**.

De discretieplicht van de leerkracht kan niet worden ingeroepen tegenover **ouders**, want zij hebben recht op informatie. Bekijk dus goed vanaf wanneer het nodig of wenselijk is om ouders in te lichten.



## 2.4. Hoe voer je een verkennend zorggesprek?

**STAP 1** **Vraag toestemming om je bezorgdheid te delen.**

- "Mag ik iets met je bespreken waar ik me zorgen om maak?"

**STAP 2** **Geef aan dat je geen beroepsgeheim hebt.**

- "Ik heb als leerkracht geen beroepsgeheim. Als je graag verder met iemand praat, zijn er andere personen die jou kunnen helpen, zoals bijvoorbeeld het CLB, je huisarts ...."
- "Als er iets ernstigs speelt, moet ik dit delen. Maar ik wil je helpen, niet in de problemen brengen."

**STAP 3** **Verwoord je zorgen concreet en zonder oordeel. Stel open vragen.**

- "Ik merk dat je de afgelopen weken erg moe bent in de les. Hoe gaat het met jou?"
- "Ik merk dat je resultaten de laatste tijd achteruitgaan en maak me daar zorgen over. Hoe ervaar jij dat?"

**STAP 4** **Benadruk de eigen verantwoordelijkheid van de leerling.**

- "Als je het hier liever niet over hebt, is dat ok. Misschien is er iemand anders binnen de school met wie je hierover kan praten. Aan wie denk je?"
- "Misschien heb je nu geen zin om erover te praten. Weet dat ik er ben als je het er op een later moment wel graag met mij over wil hebben."

**STAP 5** **Verwijs door waar nodig.**

- "Ik heb het gevoel dat het belangrijk is dat de zorgleerkracht/leerlingenbegeleider op de hoogte is. Vind je het ok dat we samen contact opnemen?"
- "Ik maak me zorgen om wat je mij nu vertelt en ik weet zelf niet goed wat de volgende stap is. Als jij akkoord gaat, kunnen we samen naar de leerlingbegeleider gaan, of kunnen we samen hulp zoeken."

**STAP 6** **Sluit positief af.**

- "Dankjewel dat je hierover wou praten."

### AANDACHTSPUNTEN

- **Een eerste gesprek hoeft niet meteen over middelengebruik te gaan**. Focus op het algemeen functioneren van de leerling en laat ruimte voor diens verhaal. De leerling beslist zelf wat hij of zij wil delen.
- **Soms moet je tegelijk grenzen stellen en begeleiden**. Dat kan verwarrend zijn voor jongeren. Wees dan duidelijk over waarom je grenzen stelt, bijvoorbeeld uit bezorgdheid voor welzijn of veiligheid. "Volgens het schoolreglement mag je niet onder invloed met machines werken. Ik maak me zorgen omdat je nu niet helemaal helder lijkt. Voor jouw veiligheid kan ik je daarom niet laten werken."
- **Merk je signalen op van een noodsituatie?** (zoals dealen of een leerling die ernstig onder invloed is). Dan ben je verplicht gepaste hulp te bieden. Blijf er nooit alleen mee zitten en schakel bijvoorbeeld het CLB in.



## 2.5. Hoe wrijving vermijden?

**Een gesprek is moeilijk, zowel voor jou als voor de leerling.**
Hou rekening met enkele aspecten die voor wrijving kunnen zorgen waardoor het moeilijk wordt om nog een open gesprek te voeren.

Leerlingen hebben vaak goede redenen om niet meteen open te zijn over persoonlijke zaken. Ze kunnen bang zijn voor straf, stigmatisering, veroordeling of het verliezen van vrienden. Schaamte, schuldgevoel of de angst om iets te moeten opgeven spelen ook mee. Hou rekening met onderstaande do's en dont's.

| DO'S | DON'TS |
|---|---|
| ▸ **Kies een goed moment:** benoem signalen niet in aanwezigheid van anderen. Neem de leerling apart. Let ook op de stemming van de leerling. | ▸ **Vermijd interpretaties op basis van vermoedens:** "Ik vermoed dat je cannabis gebruikt." |
| ▸ **Beperk je tot de belangrijkste signalen.** Overval de leerling niet met een hele lijst. | ▸ **Veroordeel niet.** Dat roept weerstand op. "Volgens mij game jij veel te veel, waardoor je liever gaat gamen dan je huiswerk te maken." |
| ▸ **Is de leerling onder invloed?** Stel het gesprek dan uit. Stel grenzen volgens de afgesproken procedures. Dit kan vanuit bezorgdheid. | ▸ **Vraag geen bevestiging van je vermoedens.** Zekerheid is geen voorwaarde voor een gesprek. |
| ▸ **Wees open, aanvaardend en empathisch:** dat creëert veiligheid. Probeer de situatie te begrijpen vanuit het perspectief van de leerling en stel open vragen. | ▸ **Ga niet in discussie.** Dat sluit alternatieve verklaringen uit. |
| ▸ **Luister actief:** een zorggesprek is geen eenrichtingsverkeer. | ▸ **Zie signalen** niet als bewijs van je vermoedens. Er kunnen ook andere oorzaken zijn. |
| ▸ **Erken sterktes en inspanningen van de leerling:** respecteer de keuzes en beleving van de leerling. | ▸ **Ga niet te ver mee in het verhaal.** Wees duidelijk over je rol en grenzen van vertrouwelijkheid. |
| ▸ **Wil de leerling niet praten?** Laat de deur op een kier. Alleen al benoemen dat je je zorgen maakt, kan opening creëren. | ▸ **Dwing geen verandering of gesprek.** De leerling beslist wat hij doet en deelt. |
| | ▸ **Beloof geen geheimhouding.**<br>• Je kan dit juridisch niet waarmaken.<br>• Je isoleert jezelf van overleg en externe hulp.<br>• Als je toch iets moeten delen, schaadt dit het vertrouwen. |

## 2.6. Wat na het verkennend zorggesprek?

**Ben je (voorlopig) gerustgesteld?**

Blijf het functioneren opvolgen. Merk je opnieuw verontrustend gedrag op, deel dan opnieuw je bezorgdheid.

**Blijf je bezorgd of lijkt er meer nodig?**

- **Bespreek dit met de leerling.** Geef opties aan en benoem dat je het bijvoorbeeld opnieuw wilt voorleggen op een intern overleg, met collega's, ouders, enz.
- **Bespreek je bezorgdheid met collega's** op een zorgteam, klassenraad of ander daartoe geschikt overleg. Bespreek welke verdere stappen er kunnen genomen worden.

### De signaalfunctie van de school binnen een ruimer beleid.

- In het alcohol- en drugbeleid (DOS) van de school kan je vastleggen wat er concreet gebeurt bij zorgen om verminderd functioneren. Daarin geef je antwoord op vragen als: waar signaleren en bespreken we verminderd functioneren? Wie voert het gesprek? Wie wordt op de hoogte gebracht? Naar wie verwijzen we eventueel door?
- Wil je preventief met jongeren aan de slag op klasniveau? Check de leerlijn verslavingspreventie.




- Wil je de huidige situatie rond middelengebruik en algemeen welzijn op school in kaart brengen? Neem deel aan de VAD Leerlingenbevraging.
- Laat je hierin ondersteunen door een Preventiewerker tabak, alcohol en andere drugs verbonden aan een Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg van je regio.
  Ook voor vragen, consult of advies kan je bij hen terecht.

CENTRA
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

# Extra info

### Op zoek naar extra info?

- Extra informatie en materialen voor het onderwijs.
- Extra informatie en materialen voor het CLB.
- Op De Druglijn vind je alle informatie over drank, drugs, pillen, gamen en gokken. Je kan er ook terecht voor advies of voor adressen voor hulp en preventie.
- Kennis- en zelftesten op De Druglijn.
- GRIP – Online zelfzorg voor ouders, partners en kinderen van mensen met een afhankelijkheidsprobleem.
- Volg gratis online cursussen over onderwerpen als:
  - De invloed van mens, middel en milieu op druggebruik- en problemen
  - Drugs in de hersenen
  - Motiverende gespreksvoering
  - Productinformatie over verschillende thema's

## Colofon


### Met dank aan

De leden van de werkgroep onderwijs en Hans Van Boven, Pedagogisch begeleider, Gemeenschaps-onderwijs (GO!)

### Auteur

Hanna Peeters, VAD & Ellen Coghe, VAD

### Lay-out

Mojoville [ www.mojoville.be ]

### Verantwoordelijke uitgever

Dr. Hendrik Peuskens, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel - © 2026



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
Ondernemingsnummer: 0424.327.587.
RPR Brussel



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.