

SC Delfland

# Genotmiddelenbeleid

Juni 2023



# Inhoudsopgave

Genotmiddelenbeleid.....	2
Voorlichtings-/preventieplan .....	3
Klas 1 .....	3
Klas 2 .....	3
Klas 3 .....	3
Klas 4 .....	3
Ouders/verzorgers .....	4
Stappenplan genotmiddelengebruik door leerlingen .....	5
Energiedrank .....	5
Roken op schoolterrein buiten en bij buitenschoolse activiteiten .....	6
Roken in het schoolgebouw of in een gebouw bij buitenschoolse activiteiten .....	7
Alcohol en drugs .....	8
Checklist voor uitzonderingen voor personeel .....	9
Hoe voer je een gesprek? .....	10
Puberbrein .....	10
Energiedrank .....	12
Rookwaren .....	13
Alcohol en drugs .....	16
Handige linkjes .....	19

## **Genotmiddelenbeleid**

### **Huisregels: gebruik genotmiddelen**

Heel Nederland is het erover eens, onder de 18 moet je gewoon niet roken, drinken of andere genotmiddelen gebruiken. Onze school is daarom voor iedereen een rookvrije school. Ook alcohol is voor de leerlingen op onze school verboden. Wij doen dit volgens de campagne NIX18 van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Naast roken en het gebruik van alcohol zijn ook het gebruik van elektronische sigaretten/shisha-pennen/vapes, snus, drugs en het gebruik van energiedrankjes niet toegestaan.

### **Doel van het beleid**

Geen gebruik van genotmiddelen binnen het schoolterrein en tijdens alle schoolgerelateerde activiteiten waar leerlingen aanwezig zijn.

### **Actiepunten**

1. Voorlichting en preventie in alle leerjaren. Dit is een actie voor mentoren en voor de coördinator van het preventieplan.
2. In kaart blijven brengen van het genotmiddelengebruik onder leerlingen door de coördinator, op basis van de rapportages van het JGZ/CGI.
3. Jaarlijkse ouderavond organiseren, waarbij ook dit thema aan bod komt.
4. Bekendheid aan het beleid geven op ouderavond en tijdens mentorlessen door de mentoren.

## **Voorlichtings-/preventieplan**

In de algemene map 'genotmiddelen' staat een mapje 'themalessen'. In deze map zit lesmateriaal over het thema genotmiddelen. Deze lessen zitten vaak niet vast aan een leerjaar en kan je dus gebruiken naar behoefte van de klas.

### **Klas 1**

- M&G: besteedt in de lessen aandacht aan genotmiddelen (in de lesstof en eventueel in themalessen).
- Preventiematrix speelt in op behoefte (behoefte aangeven bij de coördinator genotmiddelen).
- Verplichte preventieve mentorlessen, waaronder 'Frisse Start' (in hand-out voor mentoren klas 1).
- Mentorlessen naar behoefte (in de map genotmiddelenlessen in de map mentorlessen).

### **Klas 2**

- M&G: besteedt in de lessen aandacht aan genotmiddelen en stemt af met de mentor wanneer er in de mentorles aan verdiepingsopdrachten kan worden gewerkt.
- Voorlichting over genotmiddelen (roken, drugs en alcohol) door Brijder.
- Preventiematrix speelt in op behoefte (behoefte aangeven bij coördinator genotmiddelen).
- Verplichte preventieve mentorlessen, waaronder 'Samen Fris' (in hand-out voor mentoren klas 2).
- Mentorlessen naar behoefte (in de map genotmiddelenlessen in de map mentorlessen).
- Les over groepsdruk door Halt in de Week van respect.

### **Klas 3**

- Preventiematrix speelt in op behoefte (behoefte aangeven bij coördinator genotmiddelen).
- Preventieve mentorles (in hand-out).
- Mentorlessen naar behoefte (in map genotmiddelen in de map mentorlessen).
- Theatervoorstelling 'Hot spot' door PlayBack voor alle leerlingen (roken, alcohol en drugs).

### **Klas 4**

- Preventieles Totally traffic over middelengebruik in het verkeer, Stichting Chris en Voorkom (gastles en opvolgles door mentor in hand-out).
- Mentorlessen naar behoefte (in map genotmiddelen in de map mentorlessen).
- Preventiematrix speelt in op behoefte (behoefte aangeven bij coördinator genotmiddelen).

### **Ouders/verzorgers**

- Jaarlijkse thematische ouderavond.
- Het programma Samen Fris van klas 2 heeft ook een ouderactiviteit.

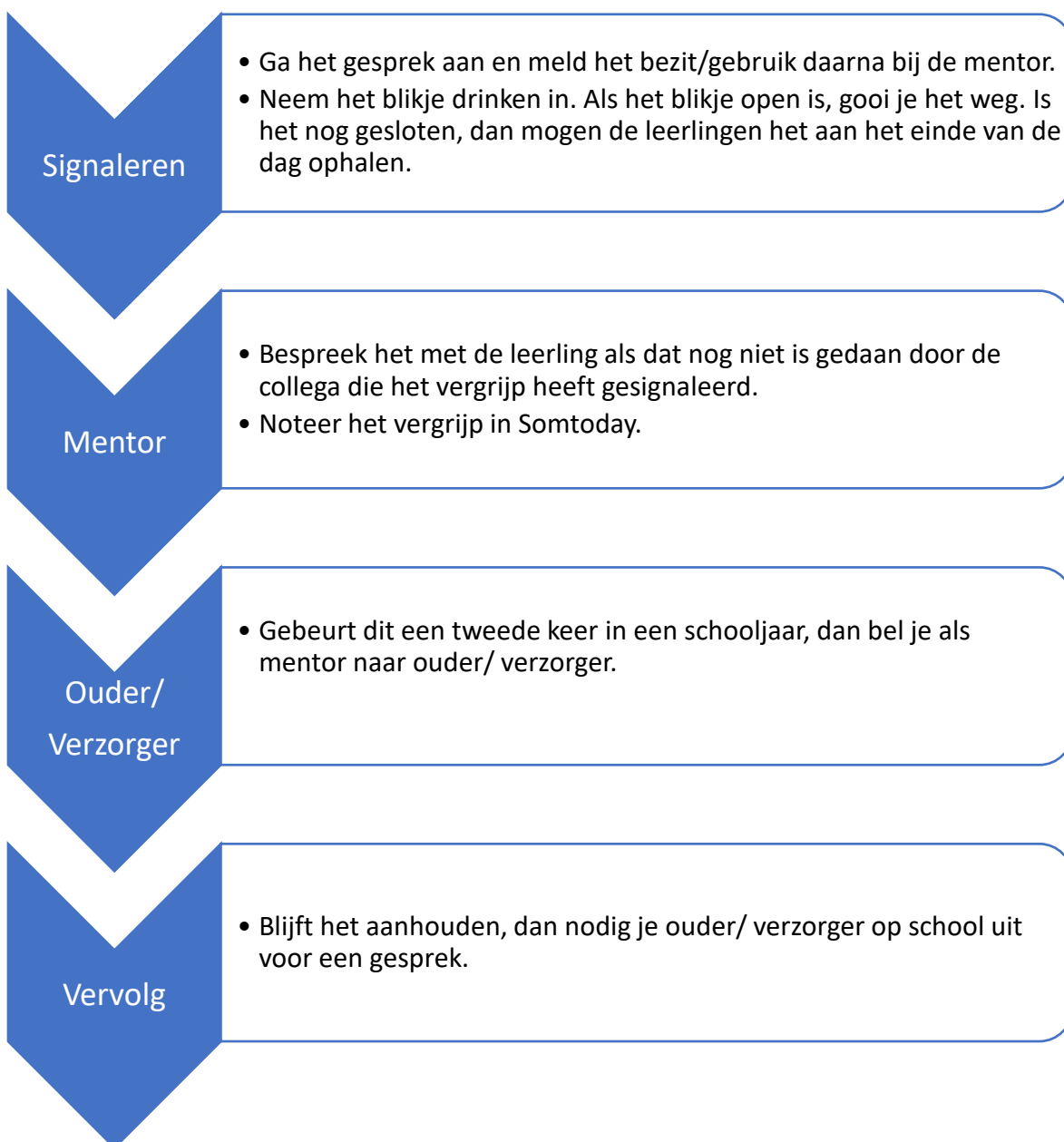
## Stappenplan genotmiddelengebruik door leerlingen

Uit een enquête die wij onder het personeel hebben afgenomen, bleek dat wij als school vinden dat er verschil is tussen de verschillende genotmiddelen als het gaat om het handelen. De aandachtspunten over het genotmiddel en hoe je een gesprek met een leerling aan moet gaan, vind je terug onder het kopje: 'Hoe voer je een gesprek' (p. 11).

### Energiedrank

Energiedrank is niet toegestaan op school om de volgende redenen:

Een blikje drinken is rijk aan suiker en cafeïne; het zorgt voor een korte drukke fase en daarna 'zak' je helemaal in. Dit heeft een negatief effect op je schoolprestaties.

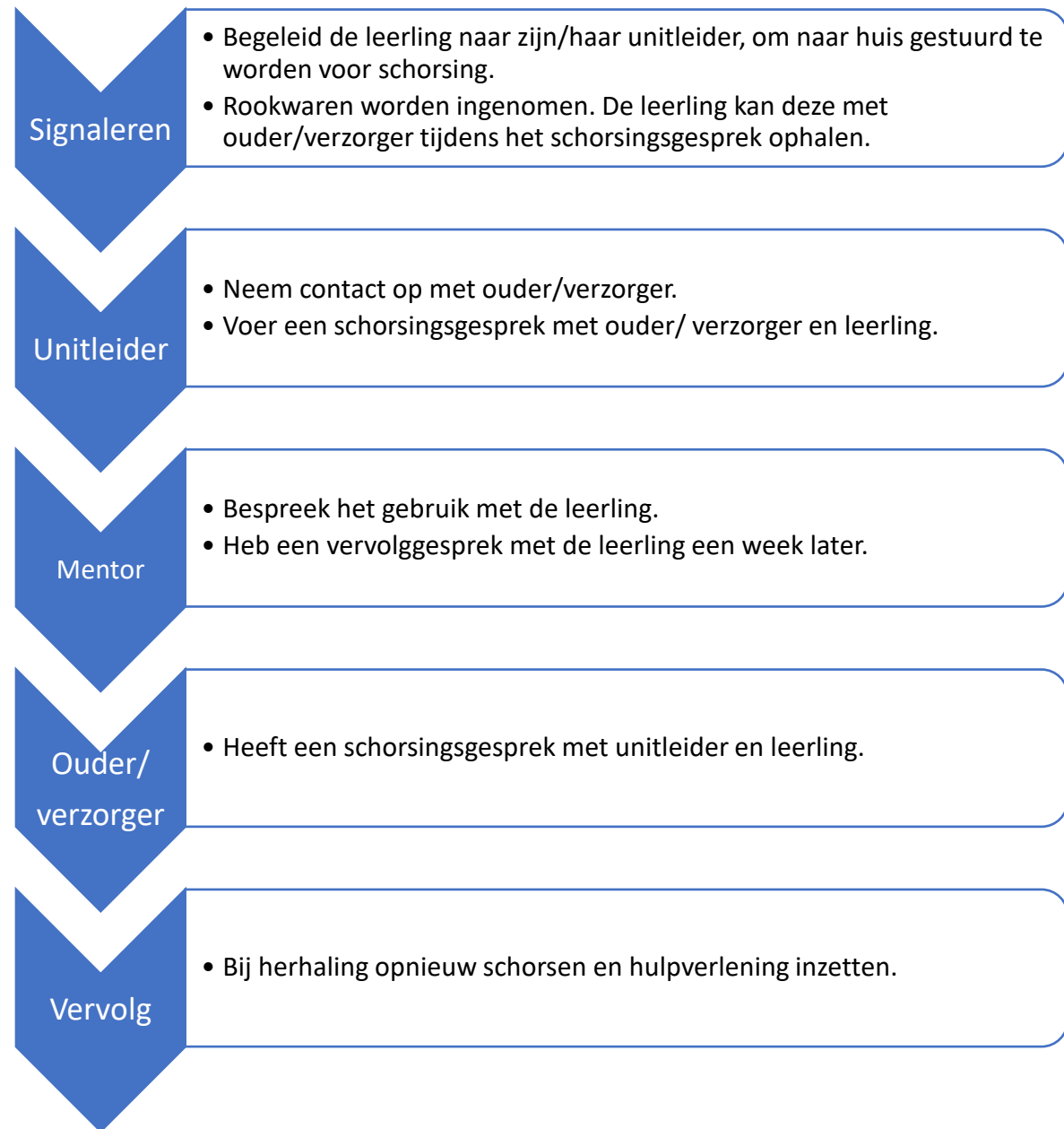


## Roken op schoolterrein buiten en bij buitenschoolse activiteiten

De leeftijdsgrens voor het kopen van rookwaren is 18 jaar (ook voor vapes en e-cigarettes). Leerlingen op onze school hebben niet de legale leeftijd om rookwaren te kopen, dus overtreden zij de wet als ze in bezit zijn van rookwaren. Ook verplicht de wet sinds 2020 scholen om een rookvrij terrein te hebben. Leerlingen mogen op het schoolplein, tijdens buitenschoolse activiteiten en in de school **geen** rookwaren op zak hebben of roken. Voor **roken in** het schoolgebouw of in een gebouw tijdens een buitenschoolse activiteit is een apart stappenplan gemaakt. Dat volgt hierna



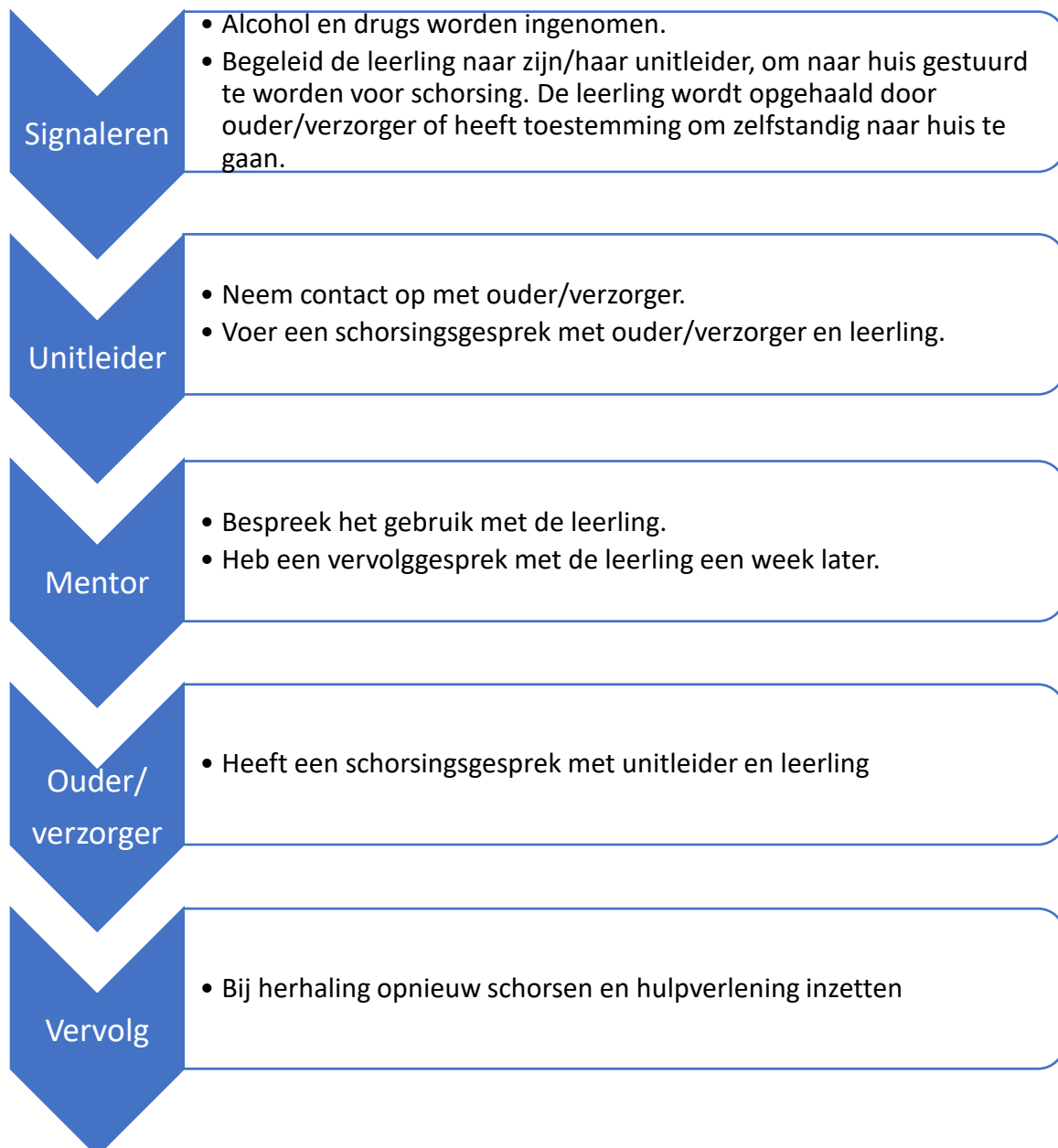
## Roken in het schoolgebouw of in een gebouw bij buitenschoolse activiteiten





## Alcohol en drugs

Al een aantal jaar is de leeftijdsgrens voor het kopen van alcohol van 16 jaar naar 18 jaar gegaan. Ook softdrugs mag je pas kopen als je 18 of ouder bent. Leerlingen op onze school hebben niet de legale leeftijd om alcohol of drugs te kopen, dus overtreden zij de wet als ze in bezit zijn van een van deze middelen. Leerlingen mogen op het schoolplein, bij buitenschoolse activiteiten en in de school **geen** van deze middelen op zak hebben of gebruiken.



## Checklist voor uitzonderingen voor personeel

### Roken

- Buiten het terrein van school (niet bij de ingang van het plein/ zo onzichtbaar mogelijk voor de leerlingen)

### Alcohol

- In de school, buiten de lestijden om én niet zichtbaar voor de leerlingen.
- Bij een buitenschoolse activiteit ook buiten de lestijden om en met mate natuurlijk.
- Een uitzondering hiervoor zijn de lessen in het restaurant, waarin leerlingen ook met wijn e.d. moeten leren omgaan (niet zelf consumeren uiteraard).

### Energiedrankjes

- Alleen buiten het schoolterrein en zoveel mogelijk buiten het zicht van leerlingen.

## Hoe voer je een gesprek?

### Puberbrein

De puberteit begint op het moment dat er allerlei hormonen vrijkomen. Een klein stukje in de hersenen, de hypothalamus, is verantwoordelijk voor de afgifte van die hormonen. Hormonen zorgen voor nieuwe gevoelens en verlangens. Pubers gaan meer op zoek naar spanning en sensatie, en ze raken de controle over hun slaapritme even kwijt. Sommige pubers kunnen zich ontpoppen tot ware dramaqueens. Ze reageren soms ineens heel heftig. Vreugde en verdriet volgen elkaar razendsnel op.

Pubers kunnen nog niet zo goed weerstand bieden aan die emoties. Dat komt omdat het emotioneel deel van het brein (het gevoel) zich eerder ontwikkelt dan het deel van de hersenen dat logisch redeneert (de ratio).

Het 'verstandige' deel van het brein – de prefrontale cortex – ontwikkelt zich pas na het emotionele deel van het brein. Die prefrontale cortex is een soort rem op emoties die je voelt. Dit controlerende deel zorgt ervoor dat mensen nadenken over welke keuzes ze maken. Maar bij pubers is de prefrontale cortex nog niet helemaal ontwikkeld. Dit zorgt ervoor dat de balans tussen denken en voelen, tijdelijk, wat onvoorspelbaar is. Naarmate kinderen ouder worden zijn ze beter in staat om te overzien wat de gevolgen van bepaalde keuzes zijn en kunnen ze beter omgaan met emoties.

Andere veranderingen die optreden bij pubers:

- Veranderende biologische klok, waardoor bijna de helft van de 14- tot 17-jarigen zich in de ochtend niet uitgerust voelt.
- Ongelijkmatige ontwikkeling: sommigen zijn als 16, maar zien eruit als 11. Sommigen zien er als 16 uit, maar lopen sociaal-emotioneel nog achter.
- Slecht in plannen: pas vanaf 16 jaar krijgt een puber verantwoordelijkheidsgevoel.
- Impulsief handelen: het beloningscentrum is overactief en leeft dus vooral in het 'nu willen' van iets.
- Experimenteren: vooral in de late puberteit (vanaf ongeveer 14 jaar) ontstaat de behoefte om op avontuur te gaan en veel risico's te nemen, vooral wanneer er leeftijdsgenoten in de buurt zijn.

Tijdens de puberteit zijn veel kinderen dus emotioneel, impulsief en rebels. Maar dat is niet alleen maar vervelend. Het kan ook juist heel nuttig zijn! De impulsiviteit zorgt ervoor dat jongeren nieuw gedrag gaan vertonen, waardoor er allemaal nieuwe verbindingen in de hersenen worden gemaakt. Op weg naar volwassenheid is dat natuurlijk ook juist de bedoeling. Zo vinden pubers hun eigen weg in het leven.

Bron: <https://www.alcoholinfo.nl/opvoeding/hoe-werkt-het-puberbrein>

*Video's:*

Kort filmpje over het puberbrein van Trimbos

<https://www.youtube.com/watch?v=vpS0GGUUR8o>

Kort filmpje van Cliphanger over wat hormonen zijn.

<https://www.youtube.com/watch?v=dEKvaPbwvY4>

Kort filmpje over emotie ontwikkeling in het brein.

<https://www.youtube.com/watch?v=3z7m1yNmatA>

Kort filmpje van Het klokhuis over wat verslaving is:

<https://www.youtube.com/watch?v=9IRa8eSHGoU>

## Energiedrank

Energiedrank is niet toegestaan op school om de volgende hoofdredenen:

Een blikje drinken is rijk aan suiker en cafeïne; dat zorgt voor een korte drukke fase en daarna 'zak' je helemaal in. Dit heeft een negatief effect op je schoolprestaties.

Daarnaast zijn er nog andere redenen waarom het niet verstandig is om regelmatig energiedrank te drinken namelijk:

- Je hebt kans op overgewicht en diabetes type 2.
- Je tanden gaan verkleuren door de zuren die in het drankje zitten en je krijgt mogelijk ook andere gebitsproblemen.
- Het heeft een negatief effect op je slaap.
- Bij te veel energiedrank kan je ook de volgende klachten krijgen: hartklachten, angststoornissen, maagklachten, misselijkheid, concentratiestoornissen, verhoogde bloeddruk, hoofdpijn, duizeligheid en braken.

Om deze redenen willen wij deze dranken niet in en rond de school hebben.

### *Filmpje*

Video van het NOS die uitlegt wat het effect is van energiedrank.

<https://www.youtube.com/watch?v= Q3DXYT7kqk>

Er is nog geen wet die energiedrank verbiedt, maar de overheid is wel bezig met een leeftijdsgrens voor het kopen van blikjes vanaf 14 jaar.

### Collega die het signaleert

Als collega neem je het blikje drinken in en vraag je de naam van de leerling en in welke klas hij/zij zit. Je legt uit waarom het niet is toegestaan in de school en koppelt het terug aan de mentor.

### Mentor 1-op-1-gesprek

Als het een aantal keer voor is gekomen dat een leerling energiedrank in school drinkt is het tijd om een wat serieuzer gesprek aan te gaan. Bespreek de reden waarom de leerling het drinkt en hoe vaak dat is. Leg uit waarom het niet is toegestaan in de school.

### Klassengesprek door de mentor

Tijdens een klassengesprek wil je als mentor eerst informatie verzamelen:

- Zijn er leerlingen die het drinken?
- Hoe vaak drinkt de leerling het?
- Wanneer drinkt de leerling het?
- Met wie drinkt de leerling het?
- Wat is het fijne en het niet fijne effect van het gebruik?

Vraag aan de leerlingen waarom zij denken dat de overheid deze wet wil. Leg daarna uit waarom het niet is toegestaan in school.

## **Rookwaren**

Leerlingen op onze school hebben niet de legale leeftijd om rookwaren te kopen, dus zouden zij niet in bezit kunnen zijn van rookwaren. Er is echter alleen een wet op het verkopen en niet op het gebruik ervan. In 2020 is de wet aangenomen die scholen verplicht om een rookvrij terrein te hebben. Uit beide wetten volgt ons beleid: leerlingen mogen op het schoolplein en in de school **geen** rookwaren op zak hebben of roken.

Hieronder volgt een beschrijving wat er schadelijk is aan elke vorm van rookwaren (Bron: <https://www.rokeninfo.nl/> en [www.trimbos.nl](http://www.trimbos.nl)).

### *Sigaret*

Roken is de belangrijkste oorzaak van long- en luchtwegziektes. Er zitten 4000 chemische stoffen in een sigaret, waarvan 250 giftig zijn. Longziektes die veel voorkomen zijn COPD en longkanker. In 2019 gingen er door roken ruim 5.000 mensen dood aan COPD en ruim 8.500 aan longkanker. Ook veroorzaken roken en meeroken problemen met de ademhaling, zoals benauwdheid, piepend ademhalen, hoesten en astma-aanvallen. Daarnaast kan je als roker ook allerlei oogziektes krijgen, waardoor je niet meer scherp ziet of zelfs blind wordt. Ten slotte lopen de mensen die roken een verhoogd risico op hart- en vaatziektes, zoals een verhoogde bloeddruk, een beroerte, een hartaanval en hartfalen. Naast alle schadelijke stoffen zit er ook nicotine in een sigaret; dat is een verslavende stof. Bij roken bereikt nicotine binnen ongeveer 7 seconden de hersenen. Er ontstaat een milde roes, die enkele minuten duurt. Nicotine heeft een paradoxale werking. Het is zowel stimulerend als kalmerend. (Stimulerend: concentratie en aandacht worden versterkt; kalmerend: angst, somberheid en pijn worden verlicht). Dit effect is tijdelijk. Binnen enkele uren na gebruik treden ontwenningverschijnselen op, die het tegenovergestelde gevoel kunnen creëren. Bij verslaafde rokers komt het prettige gevoel bij roken mede doordat de nieuwe sigaret de ontwenningverschijnselen van de vorige doet verdwijnen.

### *E-sigaret*

De e-sigaret (ook wel vape genoemd) is redelijk nieuw op de markt, waardoor er nog weinig onderzoek is naar de gevolgen op lange termijn. Er komt echter uit steeds meer onderzoek naar voren dat het niet veilig is voor de gezondheid. Bij een e-sigaret rook je geen tabak, waardoor je de giftige verbrandingsproducten teer en koolmonoxide niet binnenkrijgt. Hierdoor denken veel mensen dat het beter is voor de gezondheid om e-sigaretten te roken. In de damp van een e-sigaret zitten echter wel giftige stoffen, zoals propyleenglycol en glycerol. Die stoffen kunnen zorgen voor hartkloppingen en er is een grotere kans om kanker te krijgen. In de meeste e-vloeistoffen wordt nicotine gedaan, waardoor je verslaafd kan raken. De e-sigaret is dus waarschijnlijk minder schadelijk voor de gezondheid dan de tabakssigaret, maar zeker niet onschadelijk.

## Snus

Snus of nicotinezakjes kan je vergelijken met een klein theezakje. Het poeder dat in het zakje zit bestaat uit nicotine en een toegevoegde smaak. In sommige zakjes zit geen nicotine, maar iets anders. Bijvoorbeeld CBD-olie of cafeïne. Snus of nicotinezakjes zijn verboden als ze meer dan 0,035 milligram nicotine bevatten.

Gebruikers van snus kunnen een nicotinevergiftiging oplopen. Iemand heeft dan te veel nicotine in het lichaam. Als deze vergiftiging mild is, dan kan die persoon duizelig of misselijk worden en overgeven. Bij een ernstige vergiftiging kan iemand last krijgen van hoofdpijn, een onregelmatige hartslag en een hoge bloeddruk. Heel soms kan die vergiftiging zorgen voor spiertrekkingen, ernstige ademhalingsproblemen en coma.

Er zitten kankerverwekkende stoffen in nicotinezakjes. Gebruikers van snus hebben dus mogelijk een grotere kans op neuskanker en mondkanker. En het is een verslavend product. Snus kan gevaarlijk zijn tijdens de zwangerschap.

## Video's

NOS jeugdjournaal: Antirook wet die Nieuw Zeeland wil aannemen

[https://www.youtube.com/watch?v=QSUTsk\\_al60](https://www.youtube.com/watch?v=QSUTsk_al60)

NOS jeugdjournaal: Antirook wet die in Nieuw Zeeland is nu aangenomen

<https://www.youtube.com/watch?v=xkaO0UEdUk>

Korte video van Clipphanger: Waarom is roken slecht voor je?

<https://www.youtube.com/watch?v=q3O-2fEIH8Y>

## Collega die het signaleert

Als collega neem je de rookwaren in, je vraagt de naam van de leerling en in welke klas hij/zij zit en brengt hem/haar bij de unitleider. Ook koppel je het terug aan de mentor. Gaat het om echt roken in het gebouw, dan volgt er een schorsing (zie stappenplannen).

## Mentor 1-op-1-gesprek

Veroordeel niet, laat de leerlingen zo veel mogelijk zijn/haar verhaal doen.

### **Voor dit gesprek gelden vier uitgangspunten:**

- ❶ Ga open het gesprek in
- ❷ Onderzoek samen de redenen voor gebruik
- ❸ Bespreek samen de gevolgen van het gebruik
- ❹ Houd rekening met specifieke kenmerken van de jongere

## Klassengesprek door de mentor

<https://nivoz.nl/nl/acht-tips-voor-een-goed-gesprek-met-je-leerling>

Zorg ervoor dat je de norm belicht (niet roken onder de 18), laat de leerlingen die het nog niet willen doen ook aan het woord om de norm te laten bevestigen en leg niet te veel nadruk op de voor- en nadelen. Dit zou juist nieuwsgierigheidseffecten kunnen oproepen.

Probeer wel informatie te verzamelen, leerlingen zelf na te laten denken en tot conclusies te laten komen:

- Wie roken er in jouw omgeving?
- Wie is er nieuwsgierig?
- Wat weet je erover?
- Wat zijn de gevolgen op jonge leeftijd en op latere leeftijd? (op de volgende vlakken kan je doorvragen: gezondheid, veiligheid, school en relaties).
- Waarom denk je dat de overheid zulke strenge regels heeft omtrent roken?



## Alcohol en drugs

### *Alcohol*

Leerlingen op onze school hebben niet de legale leeftijd om alcohol te kopen, dus zouden zij niet in bezit kunnen zijn van alcohol. Voor het verhogen van de leeftijdsgrens om alcohol te kopen, heeft de overheid meerdere redenen. Maar de hoofdreden is dat de hersenen van jongeren tot hun 25<sup>e</sup> jaar nog in ontwikkeling zijn. Het drinken van alcohol kan deze ontwikkeling ernstig verstoren.

De ontwikkeling van het brein gebeurt in drie fases:

1. Eerst ontwikkelen zich de vitale hersenfuncties die nodig zijn om te leven (zoals ademhaling en hartslag). Denk bijvoorbeeld ook aan de verwerking van informatie afkomstig van de zintuigen en motoriek.
2. Dan volgt de ontwikkeling van de emotionele hersengebieden, zoals het 'pleziergebied', dat gevoelig is voor beloning en motivatie.
3. Daarna volgen de rationele hersengebieden, zoals impulsbeheersing, zelfcontrole, besluitvorming, leervermogen en planning.

Er zijn aanwijzingen dat alcoholgebruik bij jongeren leidt tot abnormale en versnelde afname van het volume van de grijze stof in de hersenen (de zenuwcellen). Deze grijze stof heeft het verwerken van informatie als functie. De afname zien we met name bij jongeren die regelmatig en zwaar drinken (binge drinken). Alcohol kan dus leiden tot een verstoorde hersenontwikkeling bij jongeren.

Directe risico's:

- Een ander effect van alcohol is ontremming, dit betekent dat je sneller dingen doet of durft, die je anders niet zou doen. Dat komt doordat alcohol ook je controle over jezelf vermindert. Sommige mensen praten meer als ze gedronken hebben. Als je veel drinkt kun je overmoedig worden en dingen doen, waarvan je later spijt hebt. Hierdoor kunnen jongeren zomaar beslissingen nemen, zonder erover na te denken.  
Voorbeelden: risico's nemen in het verkeer, ongewenste seks/ seksuele handelingen, ruzies krijgen doordat het angstcentrum actiever wordt (bij uitgaan is alcohol 70% van de oorzaken van al het geweld).
- Alcohol werkt verdovend, dat betekent dat delen van je hersenen trager of minder goed werken. Hierdoor kan je minder goed zien en horen, kan je minder goed lopen (evenwichtsorgaan zit in de hersenen), en het kan zelfs zo erg zijn dat de ademhaling en hartslag verdoofd wordt.
- Black out: tijdens een black-out werken de hersenen niet goed meer. Informatie uit het kortetermijngeheugen verdwijnt. Je kunt je niet meer herinneren wat er is gebeurd.
- Alcoholvergiftiging: Als jongeren snel veel alcohol drinken dan is er kans dat ze in coma raken. Als jongere heb je minder vocht in je lichaam (je bent kleiner en lichter) waardoor je sneller bewusteloos kan raken.

### *Latere risico's:*

- Jongeren die op vroege leeftijd beginnen met drinken, lopen een groter risico om op latere leeftijd een alcoholprobleem te ontwikkelen.
- Van alcohol word je dik.
- Heb je regelmatig een black-out? Dan kunnen je hersenen blijvend beschadigd raken.
- Problemen met concentratie, geheugen en intelligentie. Hersenen blijven doorgroeien tot ongeveer het 25e levensjaar.
- Schade aan het lichaam. Veel drinken kan het hart, de lever en de maag beschadigen. Ook wordt de kans op kanker groter. Je kunt bijvoorbeeld als vrouw eerder borstkanker krijgen als je een glas alcohol per dag drinkt. Drink je meer dan een glas alcohol per dag? Dan kun je ook andere vormen van kanker krijgen, zoals mondkanker, keelkanker, slokdarmkanker of darmkanker.
- Psychische problemen zoals depressie en angststoornissen kunnen ontstaan.

(Bron: <https://www.alcoholinfo.nl/> en [www.trimbos.nl](http://www.trimbos.nl)).

### *Video's:*

Cliphanger over het drinken van alcohol:

<https://www.youtube.com/watch?v=hp0d0vhHjus>

### *Drugs*

#### **Effecten van drugs**

Drugs kunnen op verschillende manieren ingedeeld worden. De meest gebruikte indeling is de indeling naar de werking van de drugs op de hersenen. De effecten kunnen stimulerend zijn, verdovend of bewustzijnsveranderend. Sommige middelen hebben meerdere effecten.

- Van stimulerende middelen krijgen jongeren het gevoel meer energie te hebben en alerter te zijn. Cocaïne en amfetamine zijn bijvoorbeeld stimulerend. Maar ook tabak en koffie zijn dat, al zijn deze middelen niet illegaal.
- Verdovende middelen hebben een kalmerende en ontspannende werking. Van verdovende middelen worden jongeren slaperig. Voorbeelden zijn heroïne en GHB, maar ook alcohol en slaapmiddelen.
- Bewustzijnsveranderende middelen veranderen tijdelijk het bewustzijn. Als jongeren ze gebruiken, gaat het de wereld (heel) anders zien en beleven. Voorbeelden zijn LSD, hasj en wiet, paddo's en andere tripmiddelen.

Het onderscheid naar werking is niet altijd scherp te maken. Sommige middelen hebben een gemengd effect. XTC is bijvoorbeeld oppeppend, maar verandert ook de waarneming. Hasj en wiet kunnen (afhankelijk van de dosis en de situatie) behalve bewustzijnsveranderend ook versuffend werken.

Meer informatie over de effecten van drugs vind je op de website [Drugsinfo.nl](http://Drugsinfo.nl) van het Trimbos instituut.

## **Verslavingsrisico**

Naast alle hierboven genoemde risico's, bestaat er een risico op verslaving. Bij verslaving is 'willen' veranderd in 'moeten' gebruiken.

(Bron: Opvoedinformatie Nederland, <https://www.jeugdengezetrecht.nl/>)

### Collega die het signaleert

Als collega neem je indien nodig de alcohol en drugs in, je vraagt de naam van de leerling en in welke klas hij/zij zit en brengt hem/haar bij de unitleider. Ook koppel je het terug aan de mentor.

### Mentor 1-op-1-gesprek

Veroordeel niet, laat de leerlingen zo veel mogelijk zijn/haar verhaal doen.

#### **Voor dit gesprek gelden vier uitgangspunten:**

- ❶ Ga open het gesprek in
- ❷ Onderzoek samen de redenen voor gebruik
- ❸ Bespreek samen de gevolgen van het gebruik
- ❹ Houd rekening met specifieke kenmerken van de jongere

### Klassengesprek door de mentor

Zorg ervoor dat je de norm belicht (geen alcohol en drugs onder de 18), laat de leerlingen die het nog niet willen doen ook aan het woord om de norm te laten bevestigen en leg niet te veel nadruk op de voor- en nadelen. Dit zou juist nieuwsgierigheidseffecten kunnen oproepen.

Probeer wel informatie te verzamelen, leerlingen zelf na te laten denken en tot conclusies te laten komen:

- Wie drinkt of gebruikt drugs er in jouw omgeving?
- Wie is er nieuwsgierig?
- Wat weet je erover?
- Wat zijn de gevolgen op jonge/latere leeftijd? (op de volgende vlakken kan je doorvragen; gezondheid, veiligheid, school en relaties).
- Waarom denk je dat de overheid zulke strenge regels heeft omtrent alcohol en drugs?

## Handige linkjes

- Jellinek over genotmiddelen:
  - [Hoe herken je het gebruik van genotmiddelen](#)
  - Energy drinks: <https://www.jellinek.nl/familie-en-omgeving/ouders-en-opvoeders/drugsinfo-voor-ouders-opvoeders/informatie-over-energiedrankjes/>
  - Alcohol en andere drugs: <https://www.jellinek.nl/informatie-over-alcohol-drugs/drugs/>
- Voorlichtingsprogramma voor op school en voor ouders met heel veel folders. Veel daarvan vind je onder Personeel/algemeen/genotmiddelen [Helder op School voor het voortgezet \(speciaal\) en praktijkonderwijs - Trimbos-instituut](#)
- Achtergrondinformatie over middelengebruik en verslaving: <https://www.nji.nl/middelenmisbruik-en-verslaving>
- Brijder Jeugd geeft informatie over alcohol, drugs, roken, gokken en gamen: <https://www.brijder.nl/voor-wie/jeugd>
- SLO geeft duidelijke uitleg over wat er speelt in welke leeftijdscategorie als het om genotmiddelen gaat:
  - <https://www.slo.nl/thema/meer/gezonde-leefstijl/doelgroepen-thema/genotmiddelen/>
  - <https://www.slo.nl/thema/meer/gezonde-leefstijl/doelgroepen-thema/vo-onderbouw/> (vo onderbouw).
  - <https://www.slo.nl/thema/meer/gezonde-leefstijl/doelgroepen-thema/bovenbouw-vmbo/> (vmbo bovenbouw).
- JIP (JongerenInformatiePunt) met informatie en contactmogelijkheden voor jongeren: <https://jiphaaglanden.nl/nl/drugs-en-verslavingen/72/drank-drugs-en-roken>
- De afkickkliniekwijzer voor meer informatie over alle gevolgen van verslaving aan genotmiddelen, de bijwerkingen, de kenmerken van een verslaving en de weg naar een oplossing: <https://www.afkickkliniekwijzer.nl/>
  - Cannabis: <https://www.afkickkliniekwijzer.nl/drugsverslaving/cannabis/>
  - Alcohol, comazuipen en meer: <https://www.afkickkliniekwijzer.nl/alcoholverslaving/>
  - Roken en vaperen: <https://www.afkickkliniekwijzer.nl/rookverslaving/>
  - Snus: <https://www.afkickkliniekwijzer.nl/snus/>
- Voorstelling van theater Playback over alcohol, roken, groepsdruk en meer: <https://www.tgplayback.nl/jongerenvoorstelling/hot-spot/>