

Roken, Alcohol en Drugs



Gezonde School

GGD Gelderland-Zuid

Voortgezet Onderwijs

Het gebruik van genotmiddelen zoals tabak, alcohol en andere drugs is niet zonder risico. In Nederland is roken de leefstijlfactor die de meeste ziekte en sterfte veroorzaakt. Veel jongeren experimenteren in de puberteit met roken, alcohol en drugs en een deel laat zich verleiden tot risicovol gedrag.

Jongeren zijn extra kwetsbaar als ze genotmiddelen gebruiken. Zo verstoort alcohol de ontwikkeling van de hersenen en het beïnvloedt gedrag en prestaties vaak op een negatieve manier. Hetzelfde geldt voor blowen. Langdurig gebruik kan bovendien leiden tot psychische problemen. Uit onderzoek blijkt dat het gebruik van alcohol en drugs op jonge leeftijd, de kans vergroot dat dit ook op oudere leeftijd gebeurt.



Cijfers

In 2015 vond in de regio Gelderland-Zuid het jongerenonderzoek [E-MOVO](#) plaats onder jongeren in klas 2 en 4 in het voortgezet onderwijs. De belangrijkste onderzoeksresultaten voor dit thema leest u hieronder.

• Alcoholgebruik

Sinds 2003 is het alcoholgebruik onder jongeren flink gedaald. In 2003 had ongeveer 2 op de 3 jongeren (63%) recent (in de 4 weken voorafgaand aan het onderzoek) alcohol gedronken. In 2015 was dit 1 op de 3 (34%). Dit is hoger dan landelijk (31%). In klas 2 heeft 1 op de 6 jongeren recent gedronken, in klas 4 is dit aantal iets meer dan de helft. Leerlingen op het vmbo drinken vaker dan leerlingen op havo/vwo.

Een kwart van de jongeren heeft recent 5 of meer drankjes bij een gelegenheid gedronken (binge drinken). Ook hier is sinds 2003 een dalende trend te zien. Wat opvalt is dat veel van de jongeren die recent hebben gedronken (34%), ook véél drinken. 1 op de 3 ouders raadt zijn/haar kind af om alcohol te drinken, of vindt dat het minder moet drinken. Een kwart verbiedt zijn/haar kind om te drinken. Maar er zijn ook ouders die het goed vinden (18%), of er niks over zeggen (7%). Ouders van wie het kind recent heeft gedronken, vinden alcohol drinken vaker goed (39%) dan ouders van niet-drinkende kinderen (7%). Ze blijken drinken ook minder vaak af te raden of te verbieden dan ouders van wie hun kind niet drinkt.

• Roken en drugs

Het aantal rokende jongeren daalde van 20% in 2003 naar 9% in 2015 (12% vmbo en 5% havo/vwo). Van alle jongeren heeft 11% ooit hasj/wiet gebruikt en 6% recent. Dit is vergelijkbaar met 2011.



Op het vmbo gebruiken leerlingen vaker hasj/wiet dan op havo/vwo. In klas 4 meer dan in klas 2. Een kleine 3% heeft ooit overige middelen gebruikt, 1% daarvan in de afgelopen 4 weken. Het gaat dan vooral om lachgas en XTC.

Gezonde School-aanpak

Met de Gezonde School-aanpak levert u een bijdrage aan een gezonde ontwikkeling van uw leerlingen en personeel. Daarmee werkt u duurzaam aan betere leerprestaties, want gezonde leerlingen en leerkrachten presteren beter. Onderzoek heeft dit aangetoond. Werken met de Gezonde School-aanpak betekent dat u op vier niveaus werkt aan uw gezondheidsdoel, zodat u maximaal effect behaalt. We noemen deze niveaus ook wel de '4 Gezonde School-pijlers'.

1. Educatie

Zorg voor enthousiaste vakbekwame leerkrachten die werken aan de hand van een vakwerkplan. Gebruik het [leerplankader Sport, Bewegen en een Gezonde leefstijl](#) om uw eigen leerplan te structureren en daarin keuzes te maken. Verderop in deze menukaart vindt u voorbeelden van materialen en methodes die u kunt gebruiken.

2. Fysieke en sociale omgeving

Zorg voor een omgeving die het gebruik van genotmiddelen ontmoedigt. Geef bijvoorbeeld alcoholvrije schoolfeesten en faciliteer een rookvrij schoolplein. Vanaf 2020 is het rookvrije schoolplein een wettelijke verplichte maatregel. Ook leerkrachten en ouders mogen dan niet meer roken op het schoolplein. Op de website www.rookvrijschoolterrein.nl vindt u een stappenplan en andere hulpmiddelen om uw schoolterrein rookvrij te krijgen. Iriszorg, Sichting be aware en Stichting Voorkom bieden ouderavonden over roken, alcohol en drugs.

3. Signaleren

Implementeer een goede signalerings- en doorverwijzigingsstructuur voor leerlingen met (een verhoogde kans op) verslavingsproblemen. Verderop in deze menukaart vindt u e-learning voor docenten over het signaleren en doorverwijzen van leerlingen. Leerlingen van ouders met psychische problemen of verslaafde ouders hebben bijvoorbeeld een hoger risico om zelf middelen te gaan gebruiken. Op de website www.koppkvo.nl vindt u informatie, bijeenkomsten en materialen om deze kinderen te ondersteunen.

4. Beleid

Geef in uw gezondheidsbeleid onder meer antwoord op de volgende vragen:

- Wat zijn afspraken over het gebruik van alcohol, tabak en drugs bij schoolactiviteiten?
- Hoe pakt u dit aan tijdens een schoolfeest of schoolweek?
- Gelden regels alleen voor de leerlingen of ook voor het schoolpersoneel?
- Welke gezondheidsvoorlichting biedt u de leerlingen aan?
- Hoe betreft u ouders hierbij?

Advies en ondersteuning van de GGD

De adviseurs Gezonde School begeleiden scholen bij het werken aan een Gezonde School. We geven advies, denken mee en laten goede voorbeelden zien. De adviseur Gezonde School:

- Koppelt onderzoeksgegevens terug in een schoolprofiel.
- Helpt bij de inventarisatie van deze gegevens en het bepalen van prioriteiten.
- Adviseert bij het bepalen van strategieën en effectieve programma's.
- Adviseert en ondersteunt bij het ontwikkelen van draagvlak voor een Gezonde School.
- Neemt desgewenst deel aan de betrokken werkgroep.
- Ondersteunt bij het opstellen van het gezondheidsbeleid/schoolplan.
- Helpt bij het aanvragen van subsidies.

Programma's van de GGD

Alcoholblaastest

De GGD maakt samen met IrisZorg gebruik van een methodiek ter controle op indrinken. Deze 'blaastest' wordt bijvoorbeeld gebruikt bij schoolfeesten.



Materialen en methodes

Op www.gezondeschool.nl vindt u alle materialen en methodes waarvan door professionals is vastgesteld dat ze voldoen aan landelijke kwaliteitscriteria. Hieronder vindt u enkele veelgebruikte materialen methodes:

- **Frisse start:** het stellen en/of bekrachtigen van een negatieve sociale norm ten opzichte van middelengebruik en het maken van verstandige keuzes. Voor ouders en leerlingen van de brugklas.
- **Leerling- en ouderinterventie 'Alcohol en Roken':** deze interventie bestaat uit twee onderdelen van De Gezonde School en Genotmiddelen (DGSG): voorlichtingslessen en ouderparticipatie. De uitvoering vindt plaats in de eerste drie leerjaren VO. Voor leerlingen en ouders.
- **E-learning 'Middelengkennis':** vergroot kennis over de werking, effecten en risico's van alcohol. Herkennen van signalen die kunnen duiden op (problematisch) alcoholgebruik. Effectief doorverwijzen van leerlingen naar hulpverlening. Voor docenten VO.
- E-learning 'Signaleren van alcohol en drugs in het VO': vergroot kennis over de omvang van het alcoholgebruik en de specifieke signalen van alcoholgebruik bij leerlingen. Kennis en oefening in gespreksvoering met leerlingen die waarschijnlijk problemen hebben met het gebruik van alcohol of drugs. Voor docenten [voortgezet onderwijs](#) en voor docenten [VSO en praktijkonderwijs](#).
- **In Charge:** deze interventie is gericht op het trainen van zelfcontrole, waardoor jongeren beter in staat zijn verleidingen (zoals middelengebruik) te weerstaan. Voor leerlingen bovenbouw van het VO en eerste twee leerjaren van het MBO.
- Op de website www.rookvrijsschoolterrein.nl vindt u een concreet stappenplan en andere hulpmiddelen om uw schoolterrein rookvrij te krijgen.
- Vraag een gastles aan bij [Iriszorg](#), een voorlichting bij [Stichting Be Aware](#) en of preventielessen [Stichting Voorkom](#). Of organiseer een interactieve theateervoorstelling waarin alcohol, roken en drugs bespreekbaar gemaakt worden. Dat kan bijvoorbeeld bij Theatergroep [PlayBack](#). Neem contact op om te kijken wat passend aanbod voor u is.

- Doe met de 1e of 2e klas mee aan de [Smoke free challenge](#). Dit is een klassikale niet-rokenwedstrijd, inclusief lessen over roken.
- [Be wise, think twice](#) bestaat uit 4 lessen voor cluster 4 op VSO. Docenten worden voorafgaand aan de lessen getraind.

Gratis lesmateriaal lenen?

Dat kan! Bij het Uitleenpunt van GGD Gelderland-Zuid kunnen scholen gratis lespakketten en -materialen lenen.

Het bestelformulier vindt u op:

www.ggd gelderlandzuid.nl/scholen/lesmateriaal

Aan de slag?

Wilt u ook een Gezonde School worden?

Ga naar www.gezondeschoolgelderlandzuid.nl en neem contact op met de adviseur Gezonde School uit uw gemeente.

Themacertificaat behalen?

Besteedt uw school veel aandacht aan een bepaald thema en zijn de vier pijlers op orde? Dan voldoet u wellicht aan de criteria van het Gezonde School-vignet en het themacertificaat.

De criteria voor het themacertificaat kunt u vinden op de [site van de Gezonde School](#).

