

# **HELDER OP SCHOOL**

## **EN DE 4 PIJLERS VAN MIDDELENPREVENTIE**



Leerlingen onder invloed in de klas? Wel of geen alcohol op schoolfeesten? Dealen op het schoolplein? Achterlopen met schoolwerk door gamen of sociale media? Als school komt u voor verschillende vragen te staan op het gebied van alcohol, tabak, drugs, gamen en gebruik van sociale media.

Helder op School biedt het antwoord met een integraal preventieprogramma voor het primair onderwijs, voortgezet (speciaal) onderwijs en middelbaar beroepsonderwijs. Helder op School ondersteunt u bij het ontwikkelen en uitvoeren van een samenhangend beleid op het gebied van alcohol, roken, drugs, gamen en sociale media.

## Planmatige aanpak op 4 pijlers

- 1 Opstellen van een helder beleid
- 2 Geven van lessen die werken
- 3 Signaleren en begeleiden van leerlingen met problemen
- 4 Aanpassen van de fysieke omgeving en betrekken van de ouders

**PLANMATIGE AANPAK  
EN HELDERE REGELS  
ZORGEN VOOR  
EEN GEZOND  
SCHOOLKLIMAAT**





## **Wetenschappelijk onderbouwd en ruim 30 jaar ervaring**

Helder op School (voorheen 'De gezonde school en genotmiddelen') is opgezet door het Trimbos-instituut en is onderdeel van Gezonde School, het landelijke initiatief voor verbetering van gezondheid op scholen. U wordt bij de implementatie van Helder op School op uw eigen school begeleid door speciaal getrainde preventiewerkers van de GGD of instelling voor verslavingszorg in uw regio.

### **1 Opstellen van beleid**

Het begint met een goed beleid en heldere afspraken die bij iedereen bekend zijn. Dit beleid is kort gezegd uw 'plan van aanpak'. U legt vast welke regels op school gelden en hoe ze worden gehandhaafd. U beschrijft welke voorlichting u geeft aan de leerlingen en hoe u hun ouders erbij betreft. Ook zet u een goede zorgstructuur op voor leerlingen met problemen. Zo werkt u gestructureerd aan een gezond schoolklimaat en stimuleert u uw leerlingen om hun eigen keuzes te maken. U draagt eraan bij dat jongeren niet - of in elk geval later - beginnen met roken, drinken of blowen en niet in de problemen komen door gamen of gebruik van sociale media.

---

Een goed beleid:

- heeft een structureel karakter;
  - draagt een duidelijke visie uit;
  - omvat gedragsregels voor alle door de school georganiseerde activiteiten;
  - richt zich op leerlingen én op schoolmedewerkers, ouders en bezoekers;
  - schept duidelijkheid voor iedereen.
-



## 2 Educatie

De lesprogramma's en materialen van Helder op School zijn afgestemd op niveau en leeftijd en sluiten aan bij de beleavingswereld van de leerlingen. Zij krijgen niet alleen actuele kennis, maar leren daarnaast ook de vaardigheden die nodig zijn om eigen keuzes te maken en om te gaan met groepsdruk.

Het aanbod bestaat onder andere uit:

- *Frisse Start*, lesprogramma voor leerjaar 1 vo
- *Smokefree Challenge*, niet-rokenwedstrijd voor leerjaar 1 en 2 vo
- *Samen Fris*, lesprogramma voor leerjaar 2 en 3 vo
- *In Charge*, lesprogramma voor leerlingen vanaf 16 jaar (bovenbouw havo/vwo en leerjaar 1 en 2 mbo)
- *Be wise, think twice*, lesprogramma voor leerjaar 1 en 2 vso
- *Trip*, een bordspel voor het vso en praktijkonderwijs

Bij veel programma's hoort een speciale docententraining. Op de website vindt u meer informatie over deze (en andere) lesprogramma's en materialen (zie [www.helderopschool.nl](http://www.helderopschool.nl)).

## 3 Signaleren en begeleiden

Het is van groot belang om problemen bij individuele leerlingen vroegtijdig te signaleren. Dit vraagt specifieke vaardigheden van het schoolpersoneel. Helder op School biedt ondersteunende materialen aan om signaleren te herkennen, het aangaan van het gesprek daarover en het begeleiden naar verdere zorg.

Om deze problemen op school goed op te kunnen vangen, is een goede zorgstructuur nodig met o.a. een zorgprotocol en een zorgteam. In het zorgprotocol staat beschreven welke zorg de school zelf kan geven, wie

daarbij betrokken zijn en wanneer externe hulp wordt ingeschakeld. In het zorgteam werken schoolmedewerkers, zorgorganisaties en eventueel justitie samen aan opvang van leerlingen die extra zorg nodig hebben.

## 4 Omgeving

**Sociale omgeving** – De ouders spelen een grote rol bij de preventie van middelengebruik onder jongeren. Deze rol is vaak groter dan zij zelf denken. Het is belangrijk dat ouders regels stellen en met hun kind in gesprek blijven. En het is dus ook voor u als school belangrijk om de ouders te betrekken. Dit kunt u doen door hen te informeren via de schoolgids, website en nieuwsbrieven, en door speciale ouderavonden te organiseren. Helder op School kan u daarbij ondersteunen.

**Fysieke omgeving** – Anderen zien roken en drinken heeft een stimulerende werking op kinderen en jongeren. Het helpt dus als medewerkers, ouders en bezoekers op school het goede voorbeeld geven door niet te roken of te drinken. Alle scholen en onderwijsinstellingen in Nederland zijn verplicht om vanaf 1 augustus 2020 een rookvrij terrein te hebben (zie [www.rookvrijschoolterrein.nl](http://www.rookvrijschoolterrein.nl)).

**LEER UW LEERLINGEN  
OM ZELF GEZONDE  
KEUZES TE MAKEN**



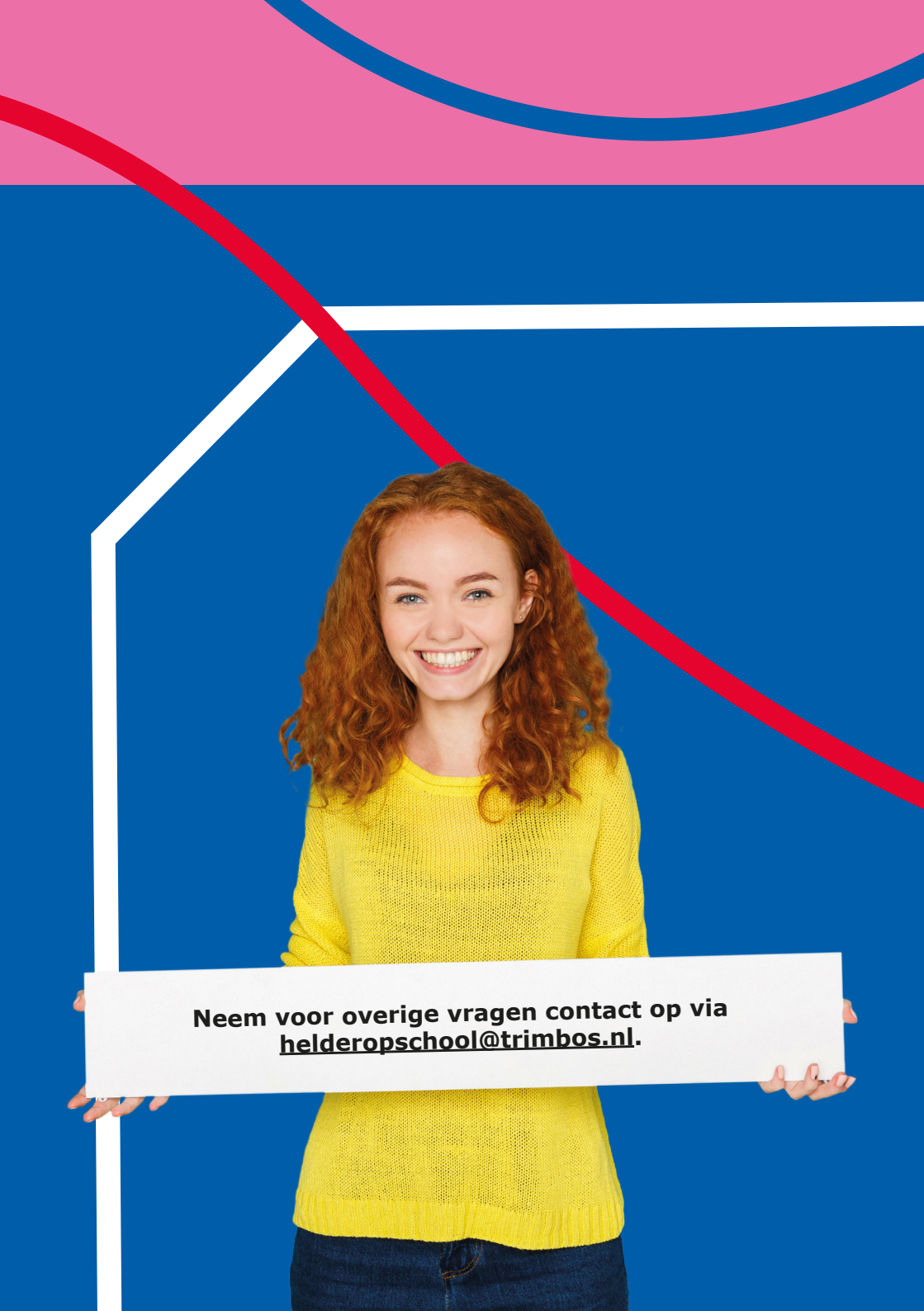


## **Neem contact op met de preventiewerker in uw regio**

De preventiewerker van de GGD of instelling voor verslavingszorg in uw regio ondersteunt u graag bij het implementeren van de 4 pijlers van Helder op School. Heeft u nog geen vaste preventiewerker op school? Kijk dan voor contactgegevens op [www.helderopschool.nl](http://www.helderopschool.nl).

E-mailadres preventiewerker:





**Neem voor overige vragen contact op via  
[helderopschool@trimbos.nl](mailto:helderopschool@trimbos.nl).**



## Colofon

### *Tekst en uitgave*

© 2019, Trimbos-instituut, Utrecht

Susanne Weingart

Daphne Visser

Daniëlle Kriele-Boon

Wilke Heijnen

Helder op School (voorheen: De gezonde school en genotmiddelen)

[helderopschool@trimbos.nl](mailto:helderopschool@trimbos.nl)

[www.helderopschool.nl](http://www.helderopschool.nl)

### *Ontwerp en vormgeving*

Canon Nederland N.V.