

HELDER  
OP SCHOOL

# FRISSE START

PREVENTIE VAN ALCOHOL, CANNABIS  
EN TABAK IN DE BRUGKLAS





Als jongeren naar de brugklas gaan, krijgen ze te maken met veel veranderingen: ze gaan naar een nieuwe school, krijgen te maken met wisseling van klassen en docenten, een afname van persoonlijke aandacht van docenten en ze gaan meer tijd doorbrengen met leeftijdsgenoten. Ze worden vatbaarder voor de invloed van deze leeftijdsgenoten en hun attitude ten opzichte van tabak, alcohol en drugs verandert.

Waar de meeste jongeren aan het begin van de vroege adolescentie meestal nog een overwegend negatieve houding hebben ten opzichte van roken, alcohol drinken en blowen, wordt deze attitude in de loop van de brugklas vaak positiever.

De brugklas is daarom een geschikt moment voor het uitvoeren van preventieprogramma's gericht op roken, alcohol drinken en blowen.

### Het lesprogramma *Frisse Start*

Het lesprogramma *Frisse Start* sluit aan op de overgang van de basisschool naar het voortgezet onderwijs.

Het programma heeft als uitgangspunten: het stellen en vasthouden van een sociale norm (de meeste brugklassers drinken, roken en blowen niet) en het maken van keuzes in het hier en nu en in de toekomst.

### Voor wie?

De lessen zijn geschikt voor het eerste leerjaar van het vmbo, havo en vwo.

### Hoe ziet *Frisse Start* eruit?

*Frisse Start* bestaat uit vier lessen van één lesuur. Voor de leerlingen is een bijbehorend leerlingenboekje ontwikkeld. De lessen, instructies en werkbladen staan in een docentenhandleiding. Deze is verkrijgbaar via de trainer na het volgen van de docententraining.

## Ouderavond

Naast het lesmateriaal voor de leerlingen, bevat *Frisse Start* ook een ouderavond. Deze ouderavond gaat over de overgang van het basisonderwijs naar het voortgezet onderwijs: wat er verandert in het leven van een kind en in dat van zijn of haar ouders. Ook wordt aandacht besteed aan de puberteit, de ontwikkelingen die daarbij horen en wat dat betekent voor ouders en opvoeders, wat hun rol is en hoe zij hun kind kunnen ondersteunen in deze periode.

## Frisse Start uitvoeren?

Mocht u geïnteresseerd zijn in de prijzen, het lesprogramma en/of de ouderavond, neem dan contact op met uw contactpersoon van de GGD of de regionale instelling voor verslavingszorg. Docenten die gebruik willen maken van het lesmateriaal worden getraind door speciaal opgeleide preventiewerkers van deze instellingen.

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

E-mailadres:

**FRISSE**  
**START**





## **Colofon**

*Tekst en uitgave*

© 2019, Trimbos-instituut, Utrecht

Susanne Weingart

Daphne Visser

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.