

BE WISE, THINK TWICE

LESPAKKET OVER ROKEN, DRINKEN EN
BLOWEN VOOR DE EERSTE LEERJAREN
VAN CLUSTER 4 VSO (ONDERBOUW)





Het lespakket *Be wise, think twice* maakt leerlingen bewust van de risico's van het gebruik van tabak, alcohol en drugs. De lessen stimuleren de leerlingen om hun eigen mening te vormen en gezonde keuzes te maken. Het lespakket is ook een mooi hulpmiddel voor docenten om problemen met middelengebruik te signaleren.

Voor wie?

Be wise, think twice is ontwikkeld voor cluster 4 leerlingen uit de onderbouw van het voortgezet speciaal onderwijs (vso). Dit is onderwijs voor leerlingen met psychische stoornissen en/of gedragsproblemen.

Hoe ziet *Be wise, think twice* eruit?

Be wise, think twice bestaat uit een serie van vier lessen van één lesuur. De eerste les gaat in op het hebben van gewoontes. Wat is een gewoonte, is die positief of negatief en wat zijn de gevolgen ervan? De tweede les behandelt de risico's van alcohol, roken en blowen. In de derde les komen nadelen van middelengebruik aan de orde en leren de leerlingen zelf voordelen van niet-gebruiken te bedenken. De laatste les gaat over stoppen met een gewoonte. Welke valkuilen kun je hierbij tegenkomen en wat kan je hierbij helpen?

De rode draad vormen filmpjes van ervaringsdeskundigen. Jongeren die in problemen zijn gekomen door middelengebruik vertellen waarom ze gestopt zijn en welke voordelen dat nu oplevert. De lessen hebben een aantrekkelijke mix van afwisselende werkvormen. Alle materialen, zoals werkbladen en filmpjes, staan in een digitale docentenomgeving.

Bij het lespakket hoort een korte training voor docenten door een geschoolde preventieprofessional. Daarnaast is het belangrijk dat docenten die met *Be Wise, think twice* aan de slag gaan signalen van (problematisch) middelengebruik bij leerlingen kunnen herkennen en weten hoe zij hen het beste kunnen begeleiden. De regionale instelling voor verslavingszorg biedt hiervoor trainingen aan.

Ook voor ouders!

Uit onderzoek weten we dat ouders bij deze leeftijdsgroep nog veel invloed hebben en dat middelengebruik kan worden uitgesteld als hier thuis open en constructief over gepraat wordt en ouders en kinderen samen duidelijke afspraken maken. Voor ouders is er een flyer met informatie in begrijpelijke taal beschikbaar. En voor ouders die verdieping willen is er een digitaal magazine met achtergrondinformatie, ervaringen van andere ouders en tips.

Wetenschappelijke basis

We weten uit onderzoek dat cluster 4 leerlingen meer en vaker alcohol en/of drugs gebruiken dan leerlingen in het reguliere onderwijs en dus meer risico lopen op gezondheidsschade. Ook hebben zij meer kans om problematisch gebruik en verslaving te ontwikkelen. Het gebruik van medicatie in combinatie met alcohol en drugs kan een extra risico vormen. Daarom is het voor deze groep extra belangrijk om roken, drank- en drugsgebruik te voorkomen of in elk geval zo lang mogelijk uit te stellen.

Veel factoren kunnen bijdragen aan het ontstaan van problematisch middelengebruik en verslaving, zoals het niet goed kunnen inschatten van risico's en de invloed van de sociale omgeving. Onderzoek laat zien dat deze factoren goed te beïnvloeden zijn. De inhoud en werkvormen van *Be wise, think twice* zijn gebaseerd op recente kennis over gedragsverandering.

Theatervoorstelling *Cool Zeker!*

Na afloop van het lespakket *Be wise, think twice* kan de theatervoorstelling *Cool Zeker!* ingezet worden. Het doel van deze voorstelling is bewustwording, bespreekbaar maken van middelengebruik en beïnvloeden van de houding ten opzichte van middelen en het zoeken van hulp.



Aan de slag met *Be wise, think twice*

Meer weten over prijzen of het lespakket?
Neem contact op met je contactpersoon
van de GGD of de regionale instelling
voor verslavingszorg.

E-mailadres:

Scan de QR en bekijk een sneak preview
van *Be Wise Think Twice!*



Bij het lespakket hoort een training voor
docenten, die wordt gegeven door een
geschoolde preventieprofessional.

Andere vragen?

Neem contact op met helderopschool@trimbos.nl.

Tekst en uitgave

© 2023, Trimbos-instituut, Utrecht

Helder op School

helderopschool@trimbos.nl

www.helderopschool.nl

Ontwerp en vormgeving

Canon Nederland N.V.