

TAKE IT PERSONAL

**GEDRAGSINTERVENTIE VOOR PRO EN VSO OVER
ROKEN, VAPEN, DRINKEN EN BLOWEN**



De gedragsinterventie *Take it Personal* bestaat uit een reeks van vijf lessen, gegeven door een preventiedeskundige, en is bestemd voor leerlingen die extra ondersteuning nodig hebben. Zij worden uitgedaagd om hun gedrag te veranderen en daardoor minder te roken, vaperen, drinken of blowen, of hier later mee te beginnen. Ze leren zelf gezonde keuzes te maken.

Zelfkennis kan helpen om je eigen gedrag beter te begrijpen. Daarom zijn de lessen toegespitst op vier herkenbare 'persoonlijkheidsprofielen': sensatie zoeken, impulsiviteit, zorgen maken en angstgevoeligheid. De jongeren krijgen handvaten die passen bij hun profiel en leren vaardigheden om riskant gedrag in verschillende risicosituaties te vermijden of te verminderen.

Voor wie?

Take it Personal is ontwikkeld voor leerlingen van 13 tot 16 jaar van het praktijkonderwijs (pro) en het voortgezet speciaal onderwijs (vso). (Afhankelijk van de emotionele ontwikkeling kunnen leerlingen van 12 jaar ook meedoen). *Take it Personal* is niet geschikt voor jongeren die al een zwaar zorgtraject volgen of zeer problematisch middelen gebruiken.

Hoe ziet *Take it Personal* eruit?

Take it personal bestaat uit een screening, een intakegesprek en vijf bijeenkomsten van één lesuur. Met de screening vooraf wordt bepaald welke jongeren mee kunnen doen. De hoogte van de scores op de verschillende profielen bepaalt vervolgens welke lessenreeks het meest geschikt is. Na de screening volgt een kort, individueel intakegesprek met de trainer.



De eerste les van *Take it Personal* gaat in op het persoonlijkheidsprofiel. In de tweede les leren jongeren hoe ze de signalen kunnen herkennen die voorafgaan aan bepaald risicovol gedrag en welke effecten dit gedrag heeft in de dagelijkse omgang met anderen. Les drie en vier behandelen persoonlijke keuzes en gedragsalternatieven. In les vijf bespreken de jongeren haalbare eigen doelen voor de toekomst. In alle lessen komt risicovol gebruik en het maken van gezonde keuzes aan de orde.

In iedere les zit een oefening uit de psychomotorische therapie. De leerlingen leren hun eigen gedrag te observeren, wat aanknopingspunten geeft voor het gesprek over gedragsverandering. Deze directe benadering vergroot het leereffect. Daarnaast zijn er verschillende interactieve werkvormen. Casussen in de vorm van strips en animaties stimuleren de jongeren om hun mening te uiten en eigen voorbeelden in te brengen. Speciale kaarten helpen bij het werken met voor- en nadelschema's en het maken van keuzes. Alle materialen zijn afgestemd op de verschillende persoonlijkheidsprofielen.

Toestemming van ouders of verzorgers

Take it Personal is geen regulier lespakket, maar wordt als extra ondersteuning aangeboden aan leerlingen met een bepaalde kwetsbaarheid. Voor deelname is toestemming van de ouders of verzorgers noodzakelijk.

Wetenschappelijke basis

We weten uit onderzoek dat leerlingen van het pro en het vso extra risico lopen om problematisch middelengebruik te ontwikkelen. We weten ook dat verschillende persoonlijkheidsprofielen tot verschillende vormen van risicovol gedrag kunnen leiden, wat de kans op probleemgebruik nog verder kan verhogen. Inzichten uit de cognitieve gedragstherapie en psychomotorische therapie helpen om gedrag inzichtelijk te maken en leerlingen aan te zetten om ander gedrag uit te proberen en zo tot eigen, gezonde keuzes te komen.

Aan de slag met *Take it Personal*

De lessen worden gegeven door een speciaal opgeleide preventiedeskundige van de regionale instelling voor verslavingszorg, bij voorkeur in samenwerking met de eigen docent. De school doet zelf de screening vooraf, in overleg met de preventiedeskundige.

Meer weten over *Take it Personal*? Neem contact op met je contactpersoon van de regionale instelling voor verslavingszorg.

E-mailadres:

Scan de QR-code voor een sneak preview van *Take it Personal*.



Andere vragen?

Neem contact op met helderopschool@trimbos.nl.

Tekst en uitgave

© 2024, Trimbos-instituut, Utrecht

Helder op School

helderopschool@trimbos.nl

www.helderopschool.nl

Ontwerp en vormgeving

Canon Nederland N.V.