WAAROM ROKEN/VAPEN, ALCOHOL- EN DRUGSPREVENTIE OP SCHOOL?

Voor professionals in het primair (speciaal) onderwijs, voortgezet (speciaal) onderwijs en middelbaar beroepsonderwijs

Het is belangrijk om roken/vapen, het drinken van alcohol en drugsgebruik door leerlingen en studenten zo veel mogelijk te ontmoedigen. Hier kun jij als onderwijsprofessional een belangrijke rol in spelen. In deze factsheet lees je waarom dit belangrijk is en hoe je op school structureel aan het voorkomen van middelengebruik kan werken.

HELDER OP SCHOOL

GEZONDE SCHOOL



Kinderen en jongeren leren en ontwikkelen zich het beste als het goed met ze gaat. Als ze lekker in hun vel zitten en zichzelf kunnen zijn, en gezond en veilig opgroeien. Andersom draagt goed onderwijs bij aan het mentale en fysieke welbevinden leerlingen en studenten. Door een gezonde leefstijl voor je leerlingen en studenten vanzelfsprekend te maken, maak je als school het verschil voor nu en later.

Leerlingen en studenten die geen middelen gebruiken zitten lekkerder in hun vel en voelen zich fitter. Dit vergroot hun mentale weerbaarheid tegen verleidingen als roken/vapen, alcohol en drugs. Daarom is het belangrijk leerlingen en studenten tijdig te stimuleren en te leren gezonde keuzes te maken over roken/vapen, alcohol- en drugsgebruik en middelengebruik zoveel mogelijk te ontmoedigen. Als school draag je daarmee bij aan een gezond schoolklimaat waarin jongeren zich goed kunnen ontwikkelen.

DE FEITEN OP EEN RIJ

Middelengebruik onder jongeren is al jarenlang alarmerend hoog. Het overgrote deel van de jongeren doen tijdens hun schooljaren ervaring op met roken/vapen, alcohol en/of drugs. Daarom is het belangrijk om hier juist in deze leeftijdsfase en ook op school aandacht aan te besteden.

	PO*	VO (12-16 JAAR)*	Mbo (16-18 jaar)**
OOIT GEROOKT	1,7%	16,6%	47,9%
OOIT VAPE GEBRUIKT	4,1%	21,5%	46,9%
OOIT ALCOHOL GEDRONKEN	11,5%	39,1%	76,4%
OOIT CANNABIS GEBRUIKT	KOMT NAUWELIJKS VOOR	7,3%	25,9%

* De Looze, M., Kapitein, M., van Dorsselaer, S., Rombouts, M., Baams, L., Geurts, S., de Lange, A., Monshouwer, K., Peeters, M., Schenk, L., van den Eijnden, R., & Stevens, G. (2026). HBSC 2025 Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland. Trimbos-instituut.
** Morren, K., Van Dorsselaer, S., & Monshouwer, K. (2024). Factsheet: Middelengebruik onder mbo-studenten 2023. Trimbos-instituut.

“Met zo’n integraal programma als Helder op School weet je zeker dat je dingen doet die bewezen effectief zijn en geen kostbare energie verspilt aan dingen die niet werken.”
(Gezonde School-adviseur)

GEZONDE SCHOOL EN HELDER OP SCHOOL
Gezonde School helpt onderwijsprofessionals in het po, so, vo en mbo om structureel aan een gezondheidsthema zoals roken, alcohol- en drugspreventie (inclusief vapen) te werken en dit goed in te bedden in het schoolbeleid. Met de Gezonde School-aanpak komt dit thema terug in de lessen, in de fysieke en sociale omgeving, in signalering en in het schoolbeleid. Door deze schoolbrede aanpak is de kans op blijvend effect het grootst; gezonde leerlingen en studenten die lekker in hun vel zitten, gezonde keuzes maken en opgroeien tot volwassenen voor wie een gezonde leefstijl wél vanzelfsprekend is.

Een school kiest zelf met welk gezondheidsthema ze aan de slag gaat, zoals roken, alcohol- en drugspreventie. Scholen kunnen hier themaspecifieke activiteiten en erkende lesmethoden voor inzetten, de Gezonde School-activiteiten. Dit zijn interventies die van goede kwaliteit en goed uitvoerbaar in de praktijk zijn. Ze zijn op beoordeeld door een onafhankelijke commissie.

Het preventieprogramma van Helder op School van het Trimbos-instituut is de uitwerking van de Gezonde School-aanpak voor het thema roken, alcohol- en drugspreventie.

SCHOLEN IN NIJMEGEN SAMEN AAN DE SLAG

Alle scholen in de gemeente Nijmegen besloten samen te werken en gingen aan de slag met de Gezonde School-aanpak en het programma Helder op School. Ze zijn erg enthousiast over het resultaat. Kijk hoe zij het hebben aangepakt.

7 REDENEN
OM STRUCTUREEL EN SCHOOLBREED TE WERKEN AAN HET THEMA ROKEN, ALCOHOL- EN DRUGSPREVENTIE

1

JE DRAAGT ZICHTBAAR EN MERKBAAR BIJ AAN EEN BELANGRIJKE MAATSCHAPPELIJKE UITDAGING

Aandacht voor gezond leven, leren en ontwikkelen maakt deel uit van de brede opdracht van scholen en van het creëren van een stevige pedagogische basis. Aandacht voor middelengebruik hoort hierbij. Het komt voor op álle scholen. Middelengebruik is een breed en urgent maatschappelijk probleem. Leer leerlingen en studenten weerstand te bieden aan verleidingen en hoe ze zelf gezonde keuzes kunnen maken. Door structureel werk te maken van roken/vapen, alcohol- en drugspreventie, ontstaat een gezond klimaat op school en voorkom je incidenten en problemen. Hiermee laat je ook duidelijk zien dat je de gezondheid van je leerlingen en studenten en jouw verantwoordelijkheid als school serieus neemt.

"Zie andere scholen niet als concurrenten. Zie het als onze maatschappelijke plicht om voor de doelgroep waarvoor wij werken iets goeds te doen."
(Schoolbestuurder)

2

MEER KANS OP BLIJVEND EFFECT

Jongeren alleen advies en informatie geven over middelen of het instellen van een rookvrij terrein werkt niet. Met de structurele en schoolbrede aanpak van Gezonde School komt een thema als middelenpreventie in samenhang en in de hele school terug, waardoor de kans op blijvend effect het grootst is. En dat komt iedere leerling en student ten goede!

"Zo'n lespakket heeft pas effect als het ingebed is in het kader van duidelijke schoolregels en duidelijke zorg als het misgaat."
(Gezonde School-adviseur)

Deze integrale aanpak zie je terug in het preventieprogramma Helder op School. Helder op School stimuleert leerlingen en studenten om geen alcohol te gebruiken, niet te roken/vapen, geen drugs te gebruiken en niet overmatig te gamen. Het programma biedt handvatten om goed beleid op te zetten over middelengebruik. Daarin leg je onder meer vast wat je doet om het schoolterrein rook- en vapevrij te houden en wie verantwoordelijk is voor handhaving. Ook stimuleert Helder op School docenten trainingen te volgen bij de lokale GGD of een instelling voor verslavingszorg, om gezondheidsrisico's of -problemen beter te leren signaleren en om het onderwerp bespreekbaar te maken en te houden.

7 REDENEN
OM STRUCTUREEL EN SCHOOLBREED TE WERKEN AAN HET THEMA ROKEN, ALCOHOL- EN DRUGSPREVENTIE

3

JE DOET HET NIET ALLEEN

Heb je als school een steuntje in de rug nodig, maak dan gebruik van het Ondersteunings-aanbod Gezonde School | Gezonde School. Met deze stimuleringsregeling krijg je advies van een Gezonde School-adviseur van de GGD en financiële ondersteuning. Het geld kun je gebruiken voor de inzet van een Gezonde School-coördinator, voor Gezonde School-activiteiten of als bijdrage in de kosten voor deelname aan de post-hbo opleiding Specialist Sportieve en Gezonde School. De Gezonde School-adviseur helpt je op weg met advies en praktische tools. Je kunt natuurlijk ook terecht bij een preventiewerker van een instelling voor verslavingszorg.

"Het kost je veel meer tijd om het allemaal zelf uit te zoeken. De adviseur neemt ons veel werk uit handen en weet de weg al, waardoor we ook effectiever werken."
(Teamleider mbo)

4

JE KIEST ZELF WAT BIJ JOUW SCHOOL PAST EN VERSTERKT DAT WAT GOED GAAT

De Gezonde School-aanpak gaat uit van wat een school al doet en sluit aan bij de wensen en behoeften van de school. De Gezonde School-adviseur kan je helpen je keuze te maken met welk thema je start. Je kunt één thema kiezen, maar ook aan meerdere tegelijk werken. Zo is werken aan roken, alcohol- en drugspreventie ook verbonden aan thema's als welbevinden en slaap. Studenten die niet roken/vapen, drinken en geen drugs gebruiken, voelen zich vaak fitter, slapen beter en zitten beter in hun vel. Ze hebben ook minder kans op verslavingen. Reden genoeg dus om als school een vuist tegen al deze middelen te maken. En door te kiezen voor een wetenschappelijk onderbouwd programma als Helder op School, dat al meer dan 30 jaar bestaat, weet je zeker dat het werkt.

"En het maakt je werk ook leuker!"
(Docent voortgezet speciaal onderwijs)

7 REDENEN
OM STRUCTUREEL EN SCHOOLBREED TE WERKEN AAN HET THEMA ROKEN, ALCOHOL- EN DRUGSPREVENTIE

5

JE KIEST VOOR KWALITEIT

Door te werken met een erkend programma als Helder op School kies je voor een werkwijze die bewezen effectief is. Je investeert in kwaliteit. Dat vraagt om structurele tijd en aandacht maar je weet dan wel zeker dat je echt doet wat werkt. En blinkt jouw school uit in structurele aandacht voor roken, alcohol- en drugspreventie met de Gezonde School-aanpak? Dan kun je als school hiervoor een themacertificaat van het Vignet Gezonde School behalen. Als je het certificaat behaalt, is jouw school drie jaar lang een Gezonde School.

6

JE WERKT STAPJE VOOR STAPJE NAAR EEN GEZONDE LEEFSTIJL

Gezonde School helpt je met een schoolbrede aanpak met een concreet stappenplan. Makkelijk, wetenschappelijk onderbouwd én in de praktijk bewezen. Zodat jij als onderwijsprofessional je vooral kunt richten op je leerlingen en studenten. Het programma Helder op School kun je ook stapsgewijs opbouwen over meerdere jaren. Je hoeft bijvoorbeeld niet in alle leerjaren tegelijk te starten met alle lespakketten.

“Begin nou eens met dat beleidsformat, train een aantal docenten, houd een ouderavond en doe het lespakket Frisse Start in de brugklassen. Dan ben je al een eind op weg.”
(Preventiewerker regionale instelling voor verslavingszorg)

7 REDENEN
OM STRUCTUREEL EN SCHOOLBREED TE WERKEN AAN HET THEMA ROKEN, ALCOHOL- EN DRUGSPREVENTIE

7

JE VERRIJKT JE KENNIS EN VAARDIGHEDEN

Als je kiest voor Helder op School, dan worden docenten en ander schoolpersoneel getraind en begeleid door professionals met relevante kennis en ervaring. Deze professionals, zoals de Gezonde School-adviseurs van de GGD en preventiewerkers van de regionale IVZ, worden eerst zelf getraind en weten hoe je de signalen kunt herkennen, een goed zorgplan opstelt en eventuele problemen bespreekbaar maakt.

De lespakketten zijn goed onderbouwd en het signaleren en bespreekbaar maken van problemen op dit gebied vraagt specifieke vaardigheden, die je in die trainingen leert. De lesmaterialen zijn ontwikkeld en getest in de praktijk en gebaseerd op onderzoek naar wat werkt (en wat niet werkt) op verschillende leeftijden. Om de docenten zoveel mogelijk tijd te besparen zijn er uitgebreide hand-leidingen en bevatten de lespakketten handige hulpmiddelen en filmpjes.

“Het is veel meer werk om het zelf uit te puzzelen. Door de training had ik weinig voorbereidingstijd voor de lessen nodig omdat iemand me al had laten zien hoe het werkt.”

(Docent voortgezet onderwijs)

AAN DE SLAG!

HEB JE NOG VRAGEN OF WIL JE AAN DE SLAG?

- Neem contact op met je Gezonde School-adviseur of met een preventiewerker van de regionale instelling voor verslavingszorg.
  Zie hier het overzicht met Gezonde School-adviseurs:
  gezondeschool.nl/advies-en-ondersteuning/overzicht-gezonde-school-adviseurs
- Lees meer op gezondeschool.nl
- Lees meer op helderopschool.nl
- Of mail naar info@gezondeschool.nl of helderopschool@trimbos.nl

MEER INFORMATIE EN INSPIRATIE

PO gezondeschool.nl/primair-onderwijs/roken-en-alcohol
GO gezondeschool.nl/gespecialiseerd-onderwijs/roken-alcohol-en-drugspreventie
VO gezondeschool.nl/voortgezet-onderwijs/roken-alcohol-en-drugspreventie
Mbo gezondeschool.nl/mbo/roken-alcohol-en-drugspreventie

COLOFON
Tekst: Annelot Zondervan, Marieke Timmermann en Roos van der Heijden
Redactie: Rosanne Faber, roostekst.nl
Vormgeving: Taluut
Uitgave: Gezonde School en Trimbos-instituut, 2026