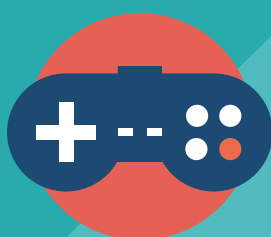


Aanbevolen lesinhouden voor in de klas per leeftijd



Legende

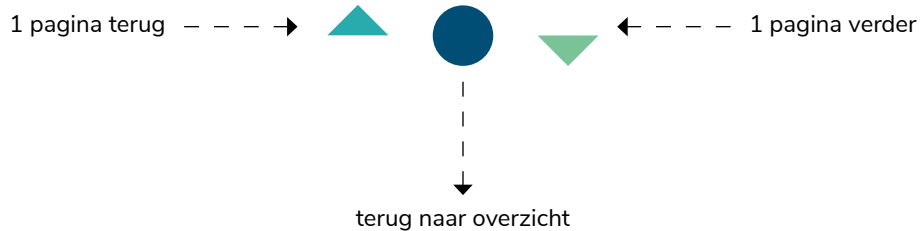


Dit is een interactieve pdf.

Hij zit vol met aanklikbare links en pagina's



Hoe navigeren?



- ▶ De 5 blokken op deze pagina zijn aanklikbaar, zodat je meteen naar de juiste pagina springt. Met het bolletje boven- of onderaan elke pagina, kan je steeds terugklikken naar dit overzicht.



- ▶ Dit zijn de 5 thema's waarover je interessante lesinhouden per leeftijd vindt.

Inleiding

Inleiding

Dit document is de uitbreiding bij de leerlijn 'verslavingspreventie in het onderwijs'.

Een woordje uitleg:

De leerlijn 'verslavingspreventie in het onderwijs' vormt de basis voor educatieve activiteiten (les, projectdag, sensibilisering,...) over roken, alcohol, cannabis en andere illegale drugs, gamen en gokken. In de leerlijn lees je wat de aanbevelingen zijn, maar ook wat je beter niet doet als je preventief wil werken rond deze thema's. Je vindt er ook welke kant-en-klare materialen je hiervoor kunt gebruiken. [Bekijk de leerlijn](#) voor je aan de slag gaat met dit document.

Dit document, waarin je aanbevolen lesinhouden per leeftijd en middel terugvindt, is een verdieping van de leerlijn 'verslavingspreventie in het onderwijs'. Hier vind je subthema's en richtvragen per middel en graad. Ze helpen je om zelf een les over 'verslavende middelen' samen te stellen wanneer de bestaande kant-en-klare lespakketten in jouw vak of klas onvoldoende bruikbaar zijn. Bekijk de subthema's en richtvragen per graad of middel.

Ontstaan

Deze lesinhouden zijn gebaseerd op de leerlijn verslavingspreventie, wetenschappelijke literatuur en de ervaringen van het Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD) en Vlaams Instituut Gezond Leven. De inhouden zijn zo opgebouwd dat ze niet enkel de kennis en inzichten vergroten, maar ook bijdragen aan het ontwikkelen van vaardigheden en attitudes. Voor oudere leerlingen gaat het aanbod meer in de diepte en breedte. Dat is ook zichtbaar in de tabellen vanaf p. 7.

Om te bepalen welke lesinhouden prioritair zijn, vertrokken we van de cijfers van de [VAD-leerlingenbevraging](#). Op basis van die cijfers weten we hoe aanwezig bepaalde middelen zijn in de leefwereld van leerlingen van verschillende leeftijden. Daarnaast hielden we rekening met de ontwikkelingskenmerken van kinderen en jongeren: over welke capaciteiten beschikken ze? Bovendien zijn de lesinhouden afgestemd op de [vakoverschrijdende eindtermen](#).

Mogelijke lesinhouden	10-12 jaar Aanbeveling leeftijd: Klassieke preventie is een must.	12-14 jaar Aanbeveling leeftijd: Klassieke preventie is een must.	14-16 jaar Aanbeveling leeftijd: Klassieke preventie is een must.	16-18 jaar Aanbeveling leeftijd: Klassieke preventie is een must.
Wat zegt de wet: 10-14 jaar: Wie kan alcohol kopen en waar? 14-16 jaar: Wat zegt de wet over openbare dronkenschap?	✓	✓	✓	GEKEND kort herhalen kan, maar weinig nieuw
Wat is alcohol: 10-12 jaar: Wat is de samenstelling van alcohol? 12-14 jaar: Wat zijn het alcoholpercentage en de standaardhoeveelheden van diverse alcoholische dranken?	✓	✓	GEKEND kort herhalen kan, maar weinig nieuw	GEKEND kort herhalen kan, maar weinig nieuw
Effecten: 10-14 jaar: Wat zijn de kortetermijneffecten van alcohol op het lichaam? Welke effecten zijn er op het (sociaal) gedrag? Wat is ongewenst gedrag na het drinken van alcohol? 14-16 jaar: Welke factoren hebben een invloed, bv. gewicht, leeftijd, gedacht?	✓	✓	✓	GEKEND kort herhalen kan, maar weinig nieuw
Gevolgen en risico's: 10-12 jaar: Wist je dat alcohol slecht is voor je gezondheid? Wist je dat je verstaafd kan worden aan alcohol? 12-14 jaar: Wat zijn mogelijke risico's en gevolgen van alcohol drinken op korte en lange termijn (bijvoorbeeld in het verkeer, in relaties, op school- of werkplaatsen)? Hoe ontstaat verslaving (meers-middel-milieu-model)? Wat betekent verslaving? Wat zijn verschillende soorten van gebruik of verslaving (gebruik, risicant gebruik, schadelijk gebruik, afhankelijkheid)?	✓	✓	✓	GEKEND kort herhalen kan, maar weinig nieuw



Twee tips voor een vlotte start!

1

Als leerkracht ken jij je leerlingen het best. Bedenk daarom steeds of de aanbevolen klassikale lesinhouden, ook bruikbaar zijn bij jouw leerlingen. Stel je daarbij de vraag of een middel voorkomt in hun leefwereld of niet. Gebruiken ouders, vrienden, leeftijdsgenoten?

Speelt een middel vroeger dan hier in de lesinhouden gesteld wordt in de leefwereld van één leerling, ga dan zeker individueel het gesprek aan. Speelt een middel in de leefwereld van meerdere leerlingen, dan kan je de afweging maken of het noodzakelijk is om in klasverband initiatief te nemen.

2

Enkel kennis vergroten is onvoldoende. Heb in je les aandacht voor verschillende doelstellingen gelinkt aan de thema's.

- 1. Kennis** overbrengen, d.m.v. quiz, lezing, bezoek, opzoekwerk, groepswerk, interview, leeswerk, invuloefening en sorteeroefening.
- 2. Attitudes** vormen, d.m.v. checklist, stellingen, mythes, groepswerk, discussie, getuigenis, verhandeling en bevraging.
- 3. Vaardigheden** leren, d.m.v. modelling, rollenspel, oefening, toneel, scenario's en doe-opdrachten.
- 4.** Leren omgaan met **Emoties**, d.m.v. klasgesprek, interview, individueel werk, associatieve technieken, verhaal of getuigenis, lichaamswerk.
- 5.** Meegeven waar kinderen en jongeren **Steen** kunnen vinden, d.m.v. positieve feedback, contacten en hulp, bronnen, planning, herkadere, evalueren.

Een ezelsbruggetje om dit te onthouden is **KAVES**, waar elke letter staat voor één doelstelling.

¹ Gebaseerd op het KAVES-model ontwikkeld door Sensoa.



Wat kan je kwijt over



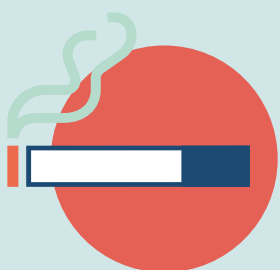
Aanbevolen
lesinhouden voor
in de klas per leeftijd



alcohol



p. 6



roken



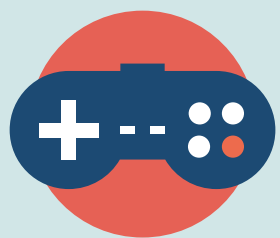
p. 11



gokken



p. 16



gamen



p. 20



cannabis en andere
illegale drugs



p. 23



Wat kan je kwijt over **alcohol** op welke leeftijd?

Algemeen kader.

t.e.m. 2^{de} graad LaO

t.e.m. 9 jaar

Niet zinvol om met deze leerlingen in klasverband rond **alcohol** te werken. Wat kan je dan wel doen? **Versterken van zelfcontrole, sociale vaardigheden en de vaardigheden om gezonde keuzes te maken.**

3^{de} graad LaO

10 - 12 jaar

Het is **zinvol om met deze leerlingen in klasverband rond alcohol te werken**. Deze leerlingen kwamen meestal al in contact met alcohol. Vaak maakt het deel uit van hun leefwereld via hun ouders, oudere broers of zussen, reclame... Heb het niet over andere middelen. Wat kan je dan wel doen? **Versterken van zelfcontrole, sociale vaardigheden en de vaardigheden om gezonde keuzes te maken.**

1^{ste} graad SO

12 - 14 jaar

Het is **zinvol om met deze leerlingen in klasverband rond alcohol te werken**. Deze leerlingen kwamen meestal al in contact met alcohol. Vaak maakt het deel uit van hun leefwereld via hun ouders, oudere broers of zussen, reclame... Heb het niet over andere middelen. Wat kan je dan wel doen? **Versterken van zelfcontrole, sociale vaardigheden en de vaardigheden om gezonde keuzes te maken.**

2^{de} graad SO

14 - 16 jaar

Alcohol maakt zeker deel uit van de leefwereld van leerlingen. Daarom is het **belangrijk jongeren aan te moedigen om het eerste alcoholgebruik zo lang mogelijk uit te stellen. Als leerlingen toch alcohol drinken, is het van belang aandacht te hebben voor verantwoord drinkgedrag.**

3^{de} graad SO

16 - 18 jaar

Alcohol maakt zeker deel uit van de leefwereld van leerlingen. Daarom is het **belangrijk jongeren aan te moedigen om het eerste alcoholgebruik zo lang mogelijk uit te stellen. Als leerlingen toch alcohol drinken, is het van belang aandacht te hebben voor verantwoord drinkgedrag.**

Meer specifieke aanbevelingen en **DO's & DONT's** vind je in de [leerlijn 'verslavingspreventie'](#).



Wat kan je kwijt over **alcohol** op welke leeftijd?

Mogelijke lesinhouden	10-12 jaar Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must.	12-14 jaar Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must.	14-16 jaar Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must.	16-18 jaar Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must.
Wat zegt de wet: 10-14 jaar: Wie kan alcohol kopen en waar? 14-16 jaar: Wat zegt de wet over openbare dronkenschap?	✓	✓	✓	GEKEND kort herhalen kan, maar weinig nieuws
Wat is alcohol: 10-12 jaar: Wat is de samenstelling van alcohol? 12-14 jaar: Wat zijn het alcoholpercentage en de standaardeenheden van diverse alcoholische dranken?	✓	✓	GEKEND kort herhalen kan, maar weinig nieuws	GEKEND kort herhalen kan, maar weinig nieuws
Effecten: 10-14 jaar: Wat zijn de kortetermijneffecten van alcohol op het lichaam? Welke effecten zijn er op het (sociaal) gedrag? Wat is ongewenst gedrag na het drinken van alcohol? 14-16 jaar: Welke factoren hebben een invloed, bv. gewicht, leeftijd, geslacht?	✓	✓	✓	GEKEND kort herhalen kan, maar weinig nieuws
Gevolgen en risico's: 10-12 jaar: Wist je dat alcohol slecht is voor je gezondheid? Wist je dat je verslaafd kan worden aan alcohol? 12-14 jaar: Wat zijn mogelijke risico's en gevolgen van alcohol drinken op korte en lange termijn (bijvoorbeeld in het verkeer, in relaties, op school- of werkprestaties)? Hoe ontstaat verslaving (mens-middel-milieu-model)? Wat betekent verslaving? Wat zijn verschillende soorten van gebruik of verslaving (gebruik, riskant gebruik, schadelijk gebruik, afhankelijkheid)?	✓	✓	✓	GEKEND kort herhalen kan, maar weinig nieuws





Wat kan je kwijt over **alcohol** op welke leeftijd?

Mogelijke lesinhouden	10-12 jaar Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must.	12-14 jaar Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must.	14-16 jaar Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must.	16-18 jaar Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must.
Motieven om geen alcohol te drinken: 10-16 jaar: Waarom drinkt men geen alcohol? 16-18 jaar: Kan alcohol interfereren met doelen die leerlingen zichzelf stellen (bijvoorbeeld sporten, studeren...)?	✓	✓	✓	✓
Verwachtingen: 10-12 jaar: Wat zijn realistische verwachtingen omtrent het drinken van alcohol? Welke foute verwachtingen leven er (bijstellen van positieve verwachtingen)? Hoe aanvaardbaar is het drinken van alcohol? 12-18 jaar: Welke verwachtingen heb je over de effecten? Zijn de verwachtingen correct?	✓	✓	✓	✓
Aantal jongeren die (niet) drinken: Wist je dat meeste leeftijdsgenoten nog nooit hebben gedronken? Vinden leerlingen het oké dat leeftijdsgenoten drinken? Waarom wel of niet (bijsturen van de perceptie)?	✓	✓		
Sociale norm: Wat is de plaats van alcohol in onze samenleving? Wat vinden je leeftijdsgenoten en ouders van alcohol? Wie zijn rolmodellen die niet drinken (influencers)? Hoe beïnvloedt die sociale norm jou?	✓	✓		





Wat kan je kwijt over **alcohol** op welke leeftijd?

Mogelijke lesinhouden	10-12 jaar Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must.	12-14 jaar Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must.	14-16 jaar Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must.	16-18 jaar Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must.
De alcoholindustrie: 10-14 jaar: Wat zijn hun belangen? Hoe gaan ze te werk? Wat is de invloed van media en reclame? Hoe kan je kritisch kijken naar reclame?	✓	✓	GEKEND kort herhalen kan, maar weinig nieuws	GEKEND kort herhalen kan, maar weinig nieuws
Het hulpverleningsaanbod: Wat als iemand in je omgeving drinkt? Waar kan je terecht voor info, hulp, tips of advies (hulp vragen is geen schande)?		✓	✓	✓
Zelfreflectie: 12-16 jaar: Wat is je eigen standpunt t.o.v. alcohol(gebruik)? 16-18 jaar: Waarom drink je (niet)?		✓	✓	✓
Goede keuzes maken: Hoe maak je veilige en gezonde keuzes als het gaat over alcohol? Hoe ga je om met risicosituaties (bijvoorbeeld drinken en rijden)?			✓	✓
Alcohol en uitgaan: Wat is de rol van alcohol tijdens het uitgaan? Is alcohol onlosmakelijk verbonden met uitgaan?			✓	✓
Zorg dragen voor elkaar: Wanneer maak je je zorgen om anderen? Wat zijn signalen van mogelijk problematisch alcoholgebruik? Hoe help je anderen? Hoe draag je zorg voor anderen als ze te veel gedronken hebben?			✓	✓





Wat kan je kwijt over **alcohol** op welke leeftijd?

Mogelijke lesinhouden	10-12 jaar Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must.	12-14 jaar Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must.	14-16 jaar Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must.	16-18 jaar Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must.
Verantwoordelijk drinken: Hoe kan je op een verantwoorde manier alcohol drinken (bijvoorbeeld jezelf voornemen om een beperkt aantal glazen te drinken, afwisselen van alcoholische met non-alcoholische dranken, ...)?			✓	✓
Copingvaardigheden: hoe ga je om met moeilijke gevoelens en lastige ervaringen? Hoe ga je om met stress?			✓	✓
Nee zeggen: Hoe zeg je nee tegen alcohol? Welke tips & tricks zijn er?				✓
Voorbeeldgedrag: Beïnvloed je met je gedrag anderen?				✓





Wat kan je kwijt over **roken** op welke leeftijd?

Algemeen kader.

t.e.m. 2^{de} graad LaO

t.e.m. 9 jaar

Niet zinvol om met deze leerlingen in klasverband rond roken te werken. Wat kan je dan wel doen? **Versterken van sociale vaardigheden, zonder het thema roken expliciet aan bod te brengen.**

3^{de} graad LaO

10 - 12 jaar

Enkel zinvol om met deze leerlingen in klasverband rond roken te werken, **bij een concrete aanleiding of als het speelt in de leefwereld van meerdere leerlingen.** Ook algemene en sociale vaardigheden versterken is hier belangrijk.

1^{ste} graad SO

12 - 14 jaar

Klassikale preventie is een must. Bijvoorbeeld door in te spelen op de sociale norm, door algemene vaardigheden (zoals zelfcontrole) te versterken, ...

2^{de} graad SO

14 - 16 jaar

Klassikale preventie is een must. Bijvoorbeeld disfunctionele gedachtepatronen blootleggen (vb. roken helpt me ontspannen), door positieve copingvaardigheden aan te leren, ...

Heb ook aandacht voor rookstop in klassen met veel rokers.

3^{de} graad SO

16 - 18 jaar

Klassikale preventie is een must. Bijvoorbeeld door positieve copingvaardigheden aan te leren, door kritisch na te denken over sociale invloeden, door na te gaan hoe roken interfereert met persoonlijke doelstellingen (vb. sportief zijn, knap zijn, ...).

Heb ook aandacht voor rookstop in klassen met veel rokers.

Meer specifieke aanbevelingen en **DO's & DONT's** vind je in de [leerlijn 'verslavingspreventie'](#).

Wat kan je kwijt over **roken** op welke leeftijd?

Mogelijke lesinhouden	10-12 jaar	12-14 jaar	14-16 jaar	16-18 jaar
	Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is enkel zinvol bij een concrete aanleiding [Vandaar de haakjes].	Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must.	Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must. Maar heb ook aandacht voor rookstop.	Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must. Maar heb ook aandacht voor rookstop.
Eigenschappen van sigaretten: Wat is nicotine, teer en koolmonoxide? Wat doen die stoffen met je lichaam en je geest? 12 jaar en ouder: Welke andere stoffen zitten er in rookwaar? Waarom worden die toegevoegd?	[✓]	✓	GEKEND kort herhalen kan, maar weinig nieuws	GEKEND kort herhalen kan, maar weinig nieuws
Gevolgen van roken, vpen of shisha: Hoeveel kost roken? Wat doet roken met je uiterlijk? Wat doet roken met je gezondheid op korte en lange termijn?	[✓]	✓	✓	✓
Aantal (jonge) rokers: Hoeveel jongeren roken? 10-14 jaar: Hoeveel klasgenoten vinden roken vies en willen later nooit roken? 16-18 jaar: Wat is het risico van het aantal rokende jongeren te overschatten? Heeft dit een invloed op je eigen rookgedrag?	[✓]	✓	WERKT NIET¹	✓
Roken vroeger en nu: Is roken vandaag nog "normaal"? Hoe keek men vroeger naar roken? Wat is er veranderd doorheen de jaren?	[✓]	✓	✓	✓

¹ Meer info: [zie leerlijn](#) verslavingspreventie in het onderwijs, do's & don'ts over roken, 2de graad SO.

Wat kan je kwijt over **roken** op welke leeftijd?

Mogelijke lesinhouden	10-12 jaar	12-14 jaar	14-16 jaar	16-18 jaar
	Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is enkel zinvol bij een concrete aanleiding [Vandaar de haakjes].	Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must.	Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must. Maar heb ook aandacht voor rookstop.	Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must. Maar heb ook aandacht voor rookstop.
Motieven om (niet) te roken: Waarom roken jongeren of andere mensen (niet)? Hoe kan je anderen overtuigen om niet te roken? 16-18 jaar: Kan roken interfereren met doelen die leerlingen zichzelf stellen (bijvoorbeeld sporten, studeren...)?	[✓]	✓		✓
Peuken: Waar komen peuken terecht? Wat zit er in een peuk? Welke gevolgen heeft dit voor het milieu, de dieren en de planten?	[✓]	✓	✓	✓
Thuisituatie: Wordt er thuis gerookt en wat zijn de gevolgen van passief roken (o.a. astma)? Wat zouden je ouder(s) of opvoeder ervan vinden als je zou roken? Hoe kan je aan een ouder of voogd vragen om buitenshuis en uit het zicht te roken?	[✓]	✓		
Regels over roken, vaperen en shisha: Wat mag wel en wat niet? Waarom zijn die regels er? Welke afspraken worden er thuis gemaakt? 16-18 jaar: Hoe kadert dit binnen een breder overheidsbeleid (vb. accijnzen, preventie, rookstop, ...)?	[✓]	✓	WERKT NIET ¹	✓

¹ Meer info: [zie leerlijn](#) verslavingspreventie in het onderwijs, do's & don'ts over roken, 2de graad SO.

Wat kan je kwijt over **roken** op welke leeftijd?



Mogelijke lesinhouden	10-12 jaar	12-14 jaar	14-16 jaar	16-18 jaar
	Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is enkel zinvol bij een concrete aanleiding [Vandaar de haakjes].	Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must.	Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must. Maar heb ook aandacht voor rookstop.	Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must. Maar heb ook aandacht voor rookstop.
Gezond leven: Hoe doe je dat? Welke toffe en gezonde dingen kan je doen in je vrije tijd (i.p.v. te roken)?	[✓]	✓	✓	✓
Rookverslaving: Hoe raak je verslaafd aan roken, vpen of shisha? Wat zijn de ontweningsverschijnselen?		✓	✓	✓
De tabaksindustrie: Wat zijn hun belangen? Hoe gaan ze te werk? Welke gemene truken gebruiken ze om jongeren te doen starten met roken, vpen of shisha?		✓	✓	✓
Roken en stress of coping: Helpt roken, vpen of shisha tegen de stress? Wat zijn betere manieren om met stress of moeilijke momenten om te gaan?			✓	✓
De 5G's (gebeurtenis, gedachten, gevoelens, gedrag, gevolg) m.b.t. roken: Wat is er ge beurd of in welke situatie kwam je terecht? Wat waren helpende of niet-helpende ge dachten? Welk ge voel had je daarbij? Welk ge drag stelde je? Wat is het ge volg van je reactie op de gebeurtenis?			✓	✓

Wat kan je kwijt over **roken** op welke leeftijd?



Mogelijke lesinhouden	10-12 jaar Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is enkel zinvol bij een concrete aanleiding [Vandaar de haakjes].	12-14 jaar Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must.	14-16 jaar Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must. Maar heb ook aandacht voor rookstop.	16-18 jaar Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must. Maar heb ook aandacht voor rookstop.
Eigen rookprofiel (en de toekomst): Hoe zou jij jezelf omschrijven in termen van roken, vaperen of shisha (vb. roker, damper, niet-roker, gelegenhedsroker, ...)? Hoe ga je van experimenteren naar kettingroken? Hoe herken je of je verslaafd bent aan roken, vaperen of shisha? 16-18 jaar: In welke richting zie je jezelf graag evolueren in de toekomst?			✓	✓
Stoppen met roken: Zou je kunnen stoppen met roken? Hoe pak je dat aan? Aan wie vraag je hulp? Welke methodes heb je? Wat zijn de voordelen?			✓	✓
Sociale invloeden (vb. (sociale) media, industrie, ouders, vrienden, ...): Wie of wat beïnvloedt of je start met roken, vaperen of shisha? Wie of wat beïnvloedt of je blijft roken, vaperen of shisha gebruiken?				✓
Voorbeeldgedrag: Hoe beïnvloed je anderen om te (niet) roken, vaperen of shisha te gebruiken? Is sigaretten of trekjes van een e-sigaret/waterpijp (uit)delen oké?				✓



Wat kan je kwijt over **gokken** op welke leeftijd?

Algemeen kader.

t.e.m. 2^{de} graad LaO

t.e.m. 9 jaar

Niet zinvol om met deze leerlingen in klasverband rond **gokken** te werken. Wat kan je dan wel doen? **Versterken van de sociale vaardigheden en de vaardigheden die kinderen nodig hebben om gezonde keuzes te maken.**

3^{de} graad LaO

10 - 12 jaar

Gokken (kansspelen zoals online sportwedenschappen, lotto, bingo, krasbiljetten) is illegaal voor minderjarigen. Merk je dat één van de leerlingen gokt? Trek aan de alarmbel en ga individueel het gesprek aan. **Voel je de nood om het onderwerp toch ook klassikaal aan te brengen, dan kan dat als het bij meerdere leerlingen voorkomt in de leefwereld. Overweeg steeds eerst een een-op-eenaanpak.**

1^{ste} graad SO

12 - 14 jaar

Gokken (kansspelen zoals online sportwedenschappen, lotto, bingo, krasbiljetten) is illegaal voor minderjarigen. Merk je dat één van de leerlingen gokt? Trek aan de alarmbel en ga individueel het gesprek aan. **Voel je de nood om het onderwerp toch ook klassikaal aan te brengen, dan kan dat als het bij meerdere leerlingen voorkomt in de leefwereld. Overweeg steeds eerst een een-op-eenaanpak.**

2^{de} graad SO

14 - 16 jaar

Gokken (kansspelen zoals online sportwedenschappen, lotto, bingo, krasbiljetten) is illegaal voor minderjarigen. Merk je dat één van de leerlingen gokt? Trek aan de alarmbel en ga individueel het gesprek aan. **Voel je de nood om het onderwerp toch ook klassikaal aan te brengen, dan kan dat als het bij meerdere leerlingen voorkomt in de leefwereld. Overweeg steeds eerst een een-op-eenaanpak.**

3^{de} graad SO

16 - 18 jaar

Gokken is illegaal voor minderjarigen. Maar het komt wel voor, zeker bij specifieke groepen (bijvoorbeeld BSO/TSO). **Leerlingen in de 3^{de} graad hebben baat bij een klassikale aanpak.**

Meer specifieke aanbevelingen en **DO's & DONT's** vind je in de [leerlijn 'verslavingspreventie'](#).





Wat kan je kwijt over **gokken** op welke leeftijd?

Mogelijke lesinhouden	10-12 jaar	12-14 jaar	14-16 jaar	16-18 jaar
	Aanbeveling leerlijn: Breng het aan bod als het zich in de leefwereld bevindt. [Vandaar de haakjes].	Aanbeveling leerlijn: Breng het aan bod als het zich in de leefwereld bevindt. [Vandaar de haakjes].	Aanbeveling leerlijn: Breng het aan bod als het zich in de leefwereld bevindt. [Vandaar de haakjes].	Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must.
Kritisch nadenken over gokken: Gokken maakt deel uit van de sportbeleving, omwille van de reclame. Het wordt voorgesteld als normaal, maar is het dat wel?	[✓]	[✓]	[✓]	✓
Herkennen van gokelementen in games: Wat is het verschil tussen gokken en gamen? Ben je je er bewust van als je ermee in aanraking komt? Wat is het verschil tussen een game en een kansspel (spelvaardigheden & toeval)? Herken ik gokelementen (bijvoorbeeld lootboxes) in games?	[✓]	[✓]	[✓]	✓
Herkennen van mispercepties: Wat zijn mythes en foute denkpatronen? Zijn spelvaardigheden of voorkennis het meest bepalende voor de verloop van het spel?	[✓]	[✓]	[✓]	✓
Wat zegt de wet: Wat is de wet inzake kansspelen?		[✓]	[✓]	✓





Wat kan je kwijt over **gokken** op welke leeftijd?

Mogelijke lesinhouden	10-12 jaar	12-14 jaar	14-16 jaar	16-18 jaar
<p>Aanbeveling leerlijn: Brenge het aan bod als het zich in de leefwereld bevindt. [Vandaar de haakjes].</p>	<p>Aanbeveling leerlijn: Brenge het aan bod als het zich in de leefwereld bevindt. [Vandaar de haakjes].</p>	<p>Aanbeveling leerlijn: Brenge het aan bod als het zich in de leefwereld bevindt. [Vandaar de haakjes].</p>	<p>Aanbeveling leerlijn: Brenge het aan bod als het zich in de leefwereld bevindt. [Vandaar de haakjes].</p>	<p>Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must.</p>
<p>Algemeen:</p> <p>12-14 jaar: Wat is gokken (kansspelen)? Herken je (de soorten) kansspelen a.d.h.v. spelelement: inzet, kans op winst of verlies en toeval? Hoe ontstaat een gokverslaving (mens-middel-milieu-model)? Wat is het verschil tussen verantwoord en problematisch gokken?</p> <p>14-18 jaar: Wat betekenen de begrippen willekeurigheid, toeval, geluk, kans, illusie van controle? Welke mathematische principes zijn van belang (rendabiliteit, verwachte inkomsten...)? Wat met de verhoopte geldwinst bij kansspelen? Wat zijn de factoren in gokken die aanzetten tot meer of langer gokgedrag?</p>		[✓]	[✓]	✓
<p>Zelfreflectie:</p> <p>Hoe ziet je gokgedrag eruit? Ben je al in aanraking gekomen met gokken en gokelementen in games? Heb je foute overtuigingen over gokken?</p>		[✓]	[✓]	✓
<p>Media:</p> <p>Ben je je bewust van de strategieën en de taal van de gokindustrie? Kan je gokreclame kritisch analyseren? Wat vind je van veelbelovende reclameboodschappen?</p>		[✓]	[✓]	✓





Wat kan je kwijt over **gokken** op welke leeftijd?

Mogelijke lesinhouden	10-12 jaar	12-14 jaar	14-16 jaar	16-18 jaar
	Aanbeveling leerlijn: Breng het aan bod als het zich in de leefwereld bevindt. [Vandaar de haakjes].	Aanbeveling leerlijn: Breng het aan bod als het zich in de leefwereld bevindt. [Vandaar de haakjes].	Aanbeveling leerlijn: Breng het aan bod als het zich in de leefwereld bevindt. [Vandaar de haakjes].	Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must.
Gevolgen en risico's van gokken: Wat is problematisch gokken? Wat zijn de kenmerken? Wat zijn risico's en gevolgen van problematisch gokken (op budget en verschillende levensdomeinen: thuis, vrije tijd, school, ...)?			[✓]	✓
Het hulpverleningsaanbod: Waar kan je terecht voor info, hulp, tips of advies?			[✓]	✓
Zelfreflectie (uitbreiding): Hoe ziet je gokgedrag eruit? Heb je foute overtuigingen over gokken? Geloof je dat je verantwoordelijk kan gokken en jezelf kan bijsturen?			[✓]	✓
Zelfcontrole en copingvaardigheden: Hoe ga je om met moeilijke gevoelens en lastige ervaringen? Hoe ga je om met stress?		[✓]	[✓]	✓
Vaardigheden om beslissingen te nemen: Hoe neem je verstandige beslissingen? Kan je op een verantwoordelijke manier gokken en hoe?		[✓]	[✓]	✓
Vergroten van het zelfvertrouwen van jongeren.	[✓]	[✓]	[✓]	✓





Wat kan je kwijt over **gamen** op welke leeftijd?

Algemeen kader.

t.e.m. 2^{de} graad LaO
t.e.m. 9 jaar

De meeste jongeren doen dit met plezier en op een niet-risicovolle manier, en blijven dat ook zonder problemen zo doen. Wees daarom kritisch over de investering in een klassikale aanpak: is dit de investering waard? Inzetten op opvoedingsvaardigheden van ouders kan meer lonen! Breng 'gamen' enkel klassikaal aan bod als er in jouw klas veel leerlingen zitten met signalen van risicovol gamen. **Overweeg steeds eerst een een-op-eenaanpak.** Bij kwetsbare groepen jongeren (1^e B-stroom, buitengewoon onderwijs,...) **wordt aangeraden om wel klassikaal te werken.**

3^{de} graad LaO
10 - 12 jaar

De meeste jongeren doen dit met plezier en op een niet-risicovolle manier, en blijven dat ook zonder problemen zo doen. Wees daarom kritisch over de investering in een klassikale aanpak: is dit de investering waard? Inzetten op opvoedingsvaardigheden van ouders kan meer lonen! Breng 'gamen' enkel klassikaal aan bod als er in jouw klas veel leerlingen zitten met signalen van risicovol gamen. **Overweeg steeds eerst een een-op-eenaanpak.** Bij kwetsbare groepen jongeren (1^e B-stroom, buitengewoon onderwijs,...) **wordt aangeraden om wel klassikaal te werken.**

1^{ste} graad SO
12 - 14 jaar

De meeste jongeren doen dit met plezier en op een niet-risicovolle manier, en blijven dat ook zonder problemen zo doen. Wees daarom kritisch over de investering in een klassikale aanpak: is dit de investering waard? Inzetten op opvoedingsvaardigheden van ouders kan meer lonen! Breng 'gamen' enkel klassikaal aan bod als er in jouw klas veel leerlingen zitten met signalen van risicovol gamen. **Overweeg steeds eerst een een-op-eenaanpak.** Bij kwetsbare groepen jongeren (1^e B-stroom, buitengewoon onderwijs,...) **wordt aangeraden om wel klassikaal te werken.**

2^{de} graad SO
14 - 16 jaar

De meeste jongeren doen dit met plezier en op een niet-risicovolle manier, en blijven dat ook zonder problemen zo doen. Wees daarom kritisch over de investering in een klassikale aanpak: is dit de investering waard? Inzetten op opvoedingsvaardigheden van ouders kan meer lonen! Breng 'gamen' enkel klassikaal aan bod als er in jouw klas veel leerlingen zitten met signalen van risicovol gamen. **Overweeg steeds eerst een een-op-eenaanpak.** Bij kwetsbare groepen jongeren (1^e B-stroom, buitengewoon onderwijs,...) **wordt aangeraden om wel klassikaal te werken.**

3^{de} graad SO
16 - 18 jaar

De meeste jongeren doen dit met plezier en op een niet-risicovolle manier, en blijven dat ook zonder problemen zo doen. Wees daarom kritisch over de investering in een klassikale aanpak: is dit de investering waard? Inzetten op opvoedingsvaardigheden van ouders kan meer lonen! Breng 'gamen' enkel klassikaal aan bod als er in jouw klas veel leerlingen zitten met signalen van risicovol gamen. **Overweeg steeds eerst een een-op-eenaanpak.** Bij kwetsbare groepen jongeren (1^e B-stroom, buitengewoon onderwijs,...) **wordt aangeraden om wel klassikaal te werken.**

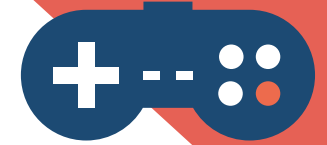
Meer specifieke aanbevelingen en **DO's & DONT's** vind je in de [leerlijn 'verslavingspreventie'](#).



Wat kan je kwijt over **gamen** op welke leeftijd?

Mogelijke lesinhouden	10-12 jaar	12-14 jaar	14-16 jaar	16-18 jaar
	Aanbeveling leerlijn: wees alert voor signalen van risicovol gamen, een een-op- eenaanpak heeft de voorkeur. [Vandaar de haakjes].	Aanbeveling leerlijn: wees alert voor signalen van risicovol gamen, een een-op- eenaanpak heeft de voorkeur. [Vandaar de haakjes].	Aanbeveling leerlijn: wees alert voor signalen van risicovol gamen, een een-op-eenaanpak heeft de voorkeur. [Vandaar de haakjes].	Aanbeveling leerlijn: wees alert voor signalen van risicovol gamen, een een-op eenaanpak heeft de voorkeur. [Vandaar de haakjes].
De plaats van gamen in de eigen vrijetijdsbesteding: Hoeveel tijd spendeer je aan gamen? Hoe vul je je vrije tijd in? Hoe kan je je game tijd beperken? Wat zijn andere vrijetijdsbestedingen dan gamen?	[✓]	[✓]	[✓]	[✓]
Gamen en relaties: Hoe beïnvloedt gamen je sociale relaties? Hoe kan je sociale relaties aangaan en onderhouden (online/offline)?	[✓]	[✓]	[✓]	[✓]
Zelfreflectie: Waarom game je? Wat is je standpunt over gamen? Wat zijn je gamevoorkeuren? Wat is je ervaring met gamen?	[✓]	[✓]	[✓]	[✓]
Versterken van zelfcontrole: Vergroten van impulsbeheersing.	✓	✓	✓	✓
Copingvaardigheden: Hoe ga je om met moeilijke gevoelens en lastige ervaringen? Hoe ga je om met stress?	✓	✓	✓	✓





Wat kan je kwijt over **gamen** op welke leeftijd?

Mogelijke lesinhouden	10-12 jaar	12-14 jaar	14-16 jaar	16-18 jaar
	Aanbeveling leerlijn: wees alert voor signalen van risicovol gamen, een een-op-eenaanpak heeft de voorkeur. [Vandaar de haakjes].	Aanbeveling leerlijn: wees alert voor signalen van risicovol gamen, een een-op-eenaanpak heeft de voorkeur. [Vandaar de haakjes].	Aanbeveling leerlijn: wees alert voor signalen van risicovol gamen, een een-op-eenaanpak heeft de voorkeur. [Vandaar de haakjes].	Aanbeveling leerlijn: wees alert voor signalen van risicovol gamen, een een-op-eenaanpak heeft de voorkeur. [Vandaar de haakjes].
Begrijpen van games: Wat zijn de factoren in games die aanzetten tot meer of langer gamen? Wat zijn de belangen van de game-industrie?		[✓]	[✓]	[✓]
Gamegedrag: Welke factoren (persoonlijk, omgeving) beïnvloeden je gamegedrag?		[✓]	[✓]	[✓]
Risicovol gamen: Wat zijn de signalen van risicovol gamen (verslaving)?		[✓]	[✓]	[✓]
Het hulpverleningsaanbod: Waar kan je terecht voor info, hulp, tips of advies?		[✓]	[✓]	[✓]





Wat kan je kwijt over **cannabis** en andere illegale drugs op welke leeftijd?

Algemeen kader.

t.e.m. 2^{de} graad LaO

t.e.m. 9 jaar

Niet zinvol om met deze leerlingen in klasverband rond **cannabis of andere illegale drugs** te werken.

Wat kan je dan wel doen?

Versterken van zelfcontrole, sociale vaardigheden en de vaardigheden om gezonde keuzes te maken.

3^{de} graad LaO

10 - 12 jaar

Niet zinvol om met deze leerlingen in klasverband rond **cannabis of andere illegale drugs** te werken.

Wat kan je dan wel doen?

Versterken van zelfcontrole, sociale vaardigheden en de vaardigheden om gezonde keuzes te maken.

1^{ste} graad SO

12 - 14 jaar

Klassikaal het onderwerp aan bod brengen, terwijl dit nog geen deel uitmaakt van de leefwereld, kan contraproductief werken en nieuwsgierigheid opwekken. **Kies daarom voor een een-op-een-aanpak als je voelt dat er wat speelt bij één of enkele leerlingen.** Voel je toch de noodzaak om het onderwerp klassikaal te bespreken, omdat dit speelt in de leefwereld van meerdere leerlingen? Focus dan op de sociale norm, namelijk dat de overgrote meerderheid van de jongeren geen cannabis of andere illegale drugs gebruikt. Algemeen geldt dat een niet-klassikale aanpak de voorkeur heeft, en dat je best een een-op-een gesprek voert.

2^{de} graad SO

14 - 16 jaar

Breng cannabis en andere illegale drugs enkel aan bod als ze tot de leefwereld behoren van de leerling. Zet daarnaast ook in op het vergroten van sociale vaardigheden.

3^{de} graad SO

16 - 18 jaar

Breng cannabis en andere illegale drugs enkel aan bod als ze tot de leefwereld behoren van de leerling. Zet daarnaast ook in op het vergroten van sociale vaardigheden.

Meer specifieke aanbevelingen en **DO's & DONT's** vind je in de [leerlijn 'verslavingspreventie'](#).





Wat kan je kwijt over **cannabis en andere illegale drugs** op welke leeftijd?

Mogelijke lesinhouden	10-12 jaar	12-14 jaar	14-16 jaar	16-18 jaar
	Aanbeveling leerlijn: Niet zinvol om met deze leerlingen in klasverband rond cannabis of andere illegale drugs te werken.	Aanbeveling leerlijn: klassikaal het onderwerp aan bod brengen, terwijl dit nog geen deel uitmaakt van de leefwereld, kan contra-productief werken en nieuwsgierigheid opwekken. Kies daarom voor een een-op-eenaanpak als je voelt dat er wat speelt.	Aanbeveling leerlijn: Breng het thema aan bod als het zich in de leefwereld bevindt. [Vandaar de haakjes].	Aanbeveling leerlijn: Breng het thema aan bod als het zich in de leefwereld bevindt. [Vandaar de haakjes].
Wat zegt de wet: Wat zijn illegale drugs? Is cannabis illegaal? Wat zijn de gevolgen bij overtreding?			[✓]	[✓]
Aantal jongeren die (geen) cannabis of andere illegale drugs gebruiken: hoeveel leeftijdsgenoten gebruiken (geen) cannabis?			[✓]	[✓]
Motieven om (geen) cannabis of andere illegale drugs te gebruiken: waarom blowen jongeren (niet)? Waarom gebruiken ze geen andere illegale drugs?			[✓]	[✓]
Effecten: Wat zijn de mogelijke effecten?			[✓]	[✓]
Gevolgen en risico's: Wat zijn de mogelijke risico's en gevolgen van cannabis- en/of ander druggebruik op verschillende levensdomeinen (thuis, school, werk, ...)? Wat zijn mogelijke risicosituaties?			[✓]	[✓]

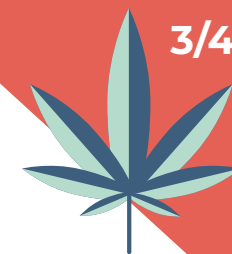




Wat kan je kwijt over **cannabis en andere illegale drugs** op welke leeftijd?

Mogelijke lesinhouden	10-12 jaar	12-14 jaar	14-16 jaar	16-18 jaar
Verslaving: Wat zijn risico- en beschermende factoren? Hoe ontstaat verslaving (mens-middel-milieu-model)? Wat betekent verslaving? Wat zijn verschillende soorten van gebruik of verslaving (gebruik, riskant gebruik, schadelijk gebruik, afhankelijkheid)? Wat zijn signalen?	Aanbeveling leerlijn: Niet zinvol om met deze leerlingen in klasverband rond cannabis of andere illegale drugs te werken.	Aanbeveling leerlijn: klassikaal het onderwerp aan bod brengen, terwijl dit nog geen deel uitmaakt van de leefwereld, kan contra-productief werken en nieuwsgierigheid opwekken. Kies daarom voor een een-op-eenaanpak als je voelt dat er wat speelt.	Aanbeveling leerlijn: Breng het thema aan bod als het zich in de leefwereld bevindt. [Vandaar de haakjes].	Aanbeveling leerlijn: Breng het thema aan bod als het zich in de leefwereld bevindt. [Vandaar de haakjes].
Het hulpverleningsaanbod: Waar kan je terecht voor info, hulp, tips of advies?			[✓]	[✓]
Zelfreflectie: Wat is mijn eigen standpunt t.o.v. cannabis en/of ander illegaal gebruik? Wat zijn mijn motieven om (niet) te blowen?			[✓]	[✓]
Gezonde keuzes maken: Herken je risicosituaties? Hoe kan je veilige en gezonde keuzes maken m.b.t. cannabis en/of andere illegale drugs? Kan je die toepassen in moeilijke (aanbod)situaties?			[✓]	[✓]





Wat kan je kwijt over **cannabis en andere illegale drugs** op welke leeftijd?

Mogelijke lesinhouden	10-12 jaar	12-14 jaar	14-16 jaar	16-18 jaar
	Aanbeveling leerlijn: Niet zinvol om met deze leerlingen in klasverband rond cannabis of andere illegale drugs te werken.	Aanbeveling leerlijn: klassikaal het onderwerp aan bod brengen, terwijl dit nog geen deel uitmaakt van de leefwereld, kan contra-productief werken en nieuwsgierigheid opwekken. Kies daarom voor een een-op-eenaanpak als je voelt dat er wat speelt.	Aanbeveling leerlijn: Breng het thema aan bod als het zich in de leefwereld bevindt. [Vandaar de haakjes].	Aanbeveling leerlijn: Breng het thema aan bod als het zich in de leefwereld bevindt. [Vandaar de haakjes].
Beïnvloeding: Wie of wat beïnvloedt of je start met cannabisgebruik? Wie of wat beïnvloedt of je cannabis blijft gebruiken?			[✓]	[✓]
Sociale vaardigheden: Hoe versterk je je sociale vaardigheden? Vergroot je je zelfvertrouwen?			[✓]	[✓]
Sociale norm: Hoeveel van mijn leeftijdsgenoten blowen er nu eigenlijk?				[✓]
Zorgen om anderen: Wanneer maak je je zorgen om anderen? Welke signalen tonen dat er iets aan de hand is? Hoe help je anderen? Wat kan je doen?				[✓]
Voorbeeldgedrag: Beïnvloed je met je gedrag anderen?				[✓]





Wat kan je kwijt over **cannabis en andere illegale drugs** op welke leeftijd?

Mogelijke lesinhouden	10-12 jaar	12-14 jaar	14-16 jaar	16-18 jaar
	Aanbeveling leerlijn: Niet zinvol om met deze leerlingen in klasverband rond cannabis of andere illegale drugs te werken.	Aanbeveling leerlijn: klassikaal het onderwerp aan bod brengen, terwijl dit nog geen deel uitmaakt van de leefwereld, kan contra-productief werken en nieuwsgierigheid opwekken. Kies daarom voor een een-op-eenaanpak als je voelt dat er wat speelt.	Aanbeveling leerlijn: Breng het thema aan bod als het zich in de leefwereld bevindt. [Vandaar de haakjes].	Aanbeveling leerlijn: Breng het thema aan bod als het zich in de leefwereld bevindt. [Vandaar de haakjes].
Copingvaardigheden: Hoe ga je om met moeilijke gevoelens en lastige ervaringen? Hoe ga je om met stress?			✓	✓
Versterken van zelfcontrole: vergroten van impulsbeheersing.			✓	✓
Werken rond sociale invloeden: Hoe stel je grenzen? Welke sociale invloeden hebben vat op mij: media, familie, leeftijdsgenoten, vrienden, ...?			✓	✓
Geef inzicht in foutieve gedachtepatronen en hun invloed op gebruik. Gebruik hiervoor de 5G's: <ul style="list-style-type: none"> ▶ Gebeurtenis (Wat is er gebeurd? In welke situatie kwam je terecht?) ▶ Gedachten (Wat waren helpende of niet-helpende gedachten?) ▶ Gevoel (Wat voelde je?) ▶ Gedrag (Wat deed je precies?) ▶ Gevolg (Wat was het resultaat van je reactie op de gebeurtenis?) 			[✓]	[✓]



Colofon

Auteurs

Ellen Coghe, stafmedewerker VAD

Nina De Paepe, stafmedewerker VAD

Eline De Decker, stafmedewerker Vlaams Instituut Gezond Leven

Lay-out

Mojoville [www.mojoville.be]

Met dank aan

De preventiewerkers van de VAD-werkgroep onderwijs.

Verantwoordelijke uitgevers

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

Linda De Boeck

Gustave Schildknechtstraat 9

1020 Brussel

info@gezondleven.be | www.gezondleven.be |

www.facebook.com/gezondlevenVL

VAD, Vlaams expertisecentrum

Alcohol en andere Drugs

Vanderlindenstraat 15

1030 Brussel

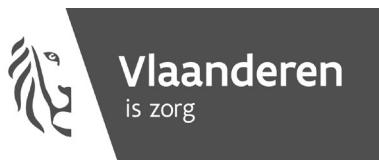
T 02 423 03 33 | vad@vad.be | www.vad.be

Ondernemingsnummer: 0424.327.587 | RPR Brussel

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



Met steun van



©2020, Vlaams expertisecentrum voor Alcohol en andere Drugs - VAD vzw,
Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, All rights reserved

Het gebruik van (delen van) deze publicatie is toegestaan mits behoud van visie en doelstellingen van de publicatie, mits duidelijke bronvermelding en mits er geen financiële winst mee beoogd wordt.



VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND
LEVEN**

VAD