

# Menukaart Roken, alcohol- en drugspreventie

VOORTGEZET ONDERWIJS



De helft  
van de rokers  
begint op het  
schoolplein.

GGD GRONINGEN | FEBRUARI 2020

# Vignet Gezonde School

## Waarom aandacht voor roken, alcohol en drugs?

Door aandacht te besteden aan de preventie van roken, alcohol en drugs, levert uw school een belangrijke bijdrage aan de fysieke en mentale gezondheid van de leerlingen. Het is belangrijk dat scholen hun leerlingen ondersteunen bij een gezonde persoonlijke ontwikkeling op het gebied van omgaan met middelen. Essentieel daarbij is het stimuleren van een alcohol-, rook- en drugsvrije omgeving op school. Samen met ouders en opvoeders, die een belangrijke rol spelen in de middelenopvoeding van hun kind, kan de school helpen om het gebruik van middelen zo lang mogelijk uit te stellen of te voorkomen: NIX18 is de norm.

Naast voorlichting aan leerlingen, een helder en schoolbreed beleid en het actief betrekken van ouders, is aandacht van het hele schoolteam voor het signaleren en begeleiden van leerlingen die problematisch alcohol of drugs gebruiken van belang.

Alcohol heeft vooral een negatief effect op de hersenen. Tot het twintigste levensjaar zijn de hersenen nog in ontwikkeling.



# Vignet Gezonde School

## Roken, alcohol- en drugspreventie

### EDUCATIE

De school gaat goed aan de slag met het thema Roken, alcohol- en drugspreventie als het in het lesprogramma gebruikmaakt van één van de erkende Gezonde School-activiteiten rondom dit thema.

De school biedt zowel in de onderbouw als in de bovenbouw lessen aan in het kader van roken, alcohol- en drugspreventie. In deze menukaart en in de zoektool met **Gezonde School-activiteiten (klik!)** vindt u meer interventies, voor verschillende leerjaren en doelgroepen. Uw JGZ-medewerker van GGD Groningen of instelling voor verslavingszorg (VNN) kan u hierin adviseren.

De school besteedt in verschillende leerjaren, structureel en niet eenmalig, aandacht aan roken, alcohol- en drugspreventie in de les. Ouders worden geïnformeerd.

### SIGNALERING

Door jaarlijks het middelengebruik van uw leerlingen in kaart te brengen, bijvoorbeeld met de schoolvragenlijst 'Jij en je Gezondheid' van de GGD, krijgt u inzicht in het middelengebruik van uw leerlingenpopulatie. Deze vragenlijst bevat onder andere vragen over roken, alcohol, cannabis, xtc en de waterpijp.

Scholen kunnen te maken krijgen met problematisch gebruik van leerlingen zelf of met probleemgebruik in hun directe omgeving. Het is in die gevallen van belang dat schoolpersoneel adequaat kan reageren en ondersteuning kan bieden. Het team JGZ van de GGD kan hierbij helpen.

De school informeert leerlingen en zorgt ervoor dat het voor leerlingen en ouders duidelijk is bij wie ze terecht kunnen met vragen of problemen rondom middelengebruik. Dit kan bij de zorgcoördinator, de vertrouwenspersoon of de mentor zelf. Neem deze informatie op in de schoolgids of bespreek dit tijdens een mentoruur of mentorgesprek.

### OMGEVING

Kinderen en jongeren moeten rookvrij kunnen opgroeien. Daar hoort een rookvrij schoolterrein bij. Scholen zijn verplicht hun terrein rookvrij te maken. Op [www.rookvrijschoolterrein.nl](http://www.rookvrijschoolterrein.nl) (klik!) vindt u per schooltype een stappenplan en materialen die u helpen bij het rookvrij maken van uw schoolterrein. Verder wordt er tijdens schoolactiviteiten geen alcohol geschonken of genuttigd en geen drugs gebruikt. Dit geldt voor personeel, leerlingen en ouders.

De school betreft leerlingen, ouders en medewerkers bij activiteiten rond het thema Roken, alcohol- en drugspreventie. Wanneer u regels over dit thema opstelt voor in en om school, is het belangrijk dat deze regels bij alle docenten en schoolmedewerkers, leerlingen en ouders bekend zijn en dat hier regelmatig aandacht aan wordt besteed, bijvoorbeeld per e-mail of tijdens vergaderingen. U kunt leerlingen ook betrekken bij het organiseren van een activiteit, zoals een alcoholvrij feest. Door ouders, leerlingen en medewerkers te informeren, kunt u draagvlak creëren.

Er zijn afspraken gemaakt over het gebruik van middelen door medewerkers tijdens schoolactiviteiten. Medewerkers geven het goede voorbeeld. Denk aan: niet roken in het zicht van de leerlingen, niet drinken tijdens personeelsbijeenkomsten, het uitdragen van de norm dat de school alcohol- en rookvrij is.

### BELEID

Formuleer een duidelijke visie over roken, alcohol en drugsgebruik. Hierin beschrijft u wat de school wil uitdragen als het gaat om middelengebruik en wat de school de leerlingen hierover wil meegeven. Wanneer u een middelenvrije school bent of wilt worden, noem dit dan ook in uw visie.

Naast een visie, stelt de school een helder beleid (schoolgezondheidsplan/veiligheidsplan) op over hoe de school wil bijdragen aan het terugdringen van middelengebruik onder leerlingen. Hierin beschrijft de school welke activiteiten en maatregelen er op school ingesteld zijn.

Wanneer u (nieuw) beleid maakt, betrek hier dan ook altijd de leerlingen en ouders bij. Ook een medezeggenschapsraad of ouderraad denkt mee met de school over het schoolbeleid rondom alcohol, roken of drugs. Om draagvlak te creëren, kunt u ook een werkgroep oprichten.

De school beschikt over duidelijke regels ten aanzien van roken, alcohol en drugs en alle betrokken worden hierover geïnformeerd.

# Roken, alcohol- en drugspreventie

INTERVENTIE		BESCHRIJVING	CONTACTGEGEVENS		EDUCATIE	OMGEVING	BELEID	SIGNALERING
<b>GENOTMIDDELENGEBRUIK</b>								
<b>Jij en Je Gezondheid Jeugdgezondheidszorg (GGD)</b>	Jaarlijkse afname van vragenlijst, signalering problemen met jongeren en schoolprofiel. <a href="http://info.jijenjegezondheid.nl">info.jijenjegezondheid.nl</a>	GGD Groningen, eigen medewerker JGZ 050 367 40 00						✓
<b>Helder op School</b>	Helder op School helpt middelbare scholen aandacht te besteden aan roken, alcohol, drugs en (te veel) gamen. Hiermee kunt u aan de slag met kant-en-klare lesprogramma's, u krijgt ondersteuning bij signaleren en leert meer over de omgevingsfactoren die leerlingen beïnvloeden. <a href="http://www.trimbos.nl/aanbod/helder-op-school/vo">www.trimbos.nl/aanbod/helder-op-school/vo</a>	Verslavingszorg Noord Nederland (VNN) afdeling voorlichting en preventie 088 2 34 34 34 preventie@vnn.nl	✓	✓	✓	✓	✓	
<b>Be Aware</b>	Het doel is jongeren op scholen en instellingen bewust te maken van verslaving en de risico's en gevolgen ervan, de symptomen van verslaving leren herkennen en hen de weg naar hulp te wijzen. <a href="http://www.stichting-be-aware.nl/Scholen.aspx">www.stichting-be-aware.nl/Scholen.aspx</a>	info@stichting-be-aware.nl 06 38695323	✓					
<b>ReLEGS</b>	Terwille heeft reLEGS ontwikkelt. Binnen reLEGS worden er verschillende uitdagende en eigentijdse trainingen, preventielessen en workshops aangeboden voor zowel jongeren, professionals en ouders. Het aanbod betreft o.a: <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEGSpedition, voor jongeren tussen 12 -15 jaar.</li> <li>• Workshops over loverboyproblematiek en middelengebruik, voor jongeren vanaf 15 jaar.</li> <li>• Ouderavond.</li> <li>• Training signalering voor professionals.</li> </ul> <a href="http://www.terwille.nl/wat-wij-doen/voor-scholen/zorgaanbod-relegs">www.terwille.nl/wat-wij-doen/voor-scholen/zorgaanbod-relegs</a>	info@terwille.nl 050 3116226	✓	✓	✓	✓		

INTERVENTIE		BESCHRIJVING	CONTACTGEGEVENS	EDUCATIE	OMGEVING	BELEID	SIGNALERING
<b>NIX18</b>	Waar draait het om: het maken van de NIX18-afspraken, zodat ouders, sportclubs, horeca en scholen samen voorkomen dat jongeren onder de 18 roken en drinken. Op de website staan tips en is materiaal te vinden om NIX! toe te passen. <a href="http://www.nix18.nl">www.nix18.nl</a>	Trimbos NIX18voorprofs@trimbos.nl <a href="http://www.nix18voorprofs.nl">www.nix18voorprofs.nl</a>			✓	✓	
<b>Jimmy's 050</b>	Diverse workshops voor en door jongeren. Drugs en alcohol. <a href="http://www.jimmys050.nl/workshops">www.jimmys050.nl/workshops</a>	Jimmy's 050, Groningen 050 311 7711 Whatsapp: 06 47195011 info@jimmys050.nl		✓			
<b>Moti-4</b>	Moti-4 richt zich op jongeren van 14-24 jaar die in de problemen dreigen te raken door middelengebruik, gokken of gamen. <a href="http://www.moti4.nl/nl/doorverwijzer">www.moti4.nl/nl/doorverwijzer</a>	VNN afdeling voorlichting en preventie 088 2343434 preventie@vnn.nl		✓			✓
<b>Voorkom!</b>	Preventielessen Roken, Alcohol, Drugs en internet <a href="http://www.voorkom.nl/scholen">www.voorkom.nl/scholen</a>	Voorkom! Verslavingspreventie 085 0404850 Of contact via de website		✓			
<b>Kinderen van verslaafde ouders</b>	Hulp voor kinderen met verslaafde ouders. <a href="http://www.vnn.nl/ik-ben-familie-naaste/verslaving-van-je-ouders">www.vnn.nl/ik-ben-familie-naaste/verslaving-van-je-ouders</a>	VNN afdeling voorlichting en preventie 088 2343434 preventie@vnn.nl					✓

45% van de scholieren tussen 12-16 jaar heeft ooit alcohol gedronken.



INTERVENTIE		BESCHRIJVING	CONTACTGEGEVENS	EDUCATIE	OMGEVING	BELEID	SIGNALERING
<b>ROKEN EN PREVENTIE</b>							
<b>Rookvrij schoolterrein</b>	Er zijn hulpmiddelen beschikbaar voor het voorbereiden, invoeren en borgen van een rookvrij schoolterrein. <a href="http://www.gezondeschool.nl/advies-en-ondersteuning/aan-de-slag-met-een-rookvrij-schoolterrein">www.gezondeschool.nl/advies-en-ondersteuning/aan-de-slag-met-een-rookvrij-schoolterrein</a>	VNN afdeling voorlichting en preventie 088 2343434 preventie@vnn.nl		✓	✓		
<b>Smoke Free Challenge</b>	De Smokefree Challenge duurt van 1 november tot 1 mei. In die periode wordt iedereen uitgedaagd om niet te roken. Bovendien is het de bedoeling dat het aantal rokers in de klas daalt of gelijk blijft. <a href="http://www.smokefreechallenge.nl">www.smokefreechallenge.nl</a>	VNN afdeling voorlichting en preventie 088 2343434 preventie@vnn.nl Of GGD Groningen gezondheidsbevordering @ggd.groningen.nl		✓	✓		
<b>Roken Info</b>	Informatie voor ouders over roken en kinderen. <a href="http://www.rokeninfo.nl/publiek/zwangerschap-en-opvoeding/opvoeding">www.rokeninfo.nl/publiek/zwangerschap-en-opvoeding/opvoeding</a>	VNN afdeling voorlichting en preventie 088 2343434 preventie@vnn.nl			✓		
<b>Filmpjes Roken</b>	Verschillende filmpjes over roken en te gebruiken in de klas. Playlist: <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PL3QuHQOOfCfLmU5S6n59AO63cMqYN54Z6">www.youtube.com/playlist?list=PL3QuHQOOfCfLmU5S6n59AO63cMqYN54Z6</a> 10 redenen om niet te roken: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=O8J9KFW6uTU">www.youtube.com/watch?v=O8J9KFW6uTU</a> Verschillende filmpjes met informatie over wat er in een sigaret zit: <a href="https://www.youtube.com/user/zitdaterechtin">www.youtube.com/user/zitdaterechtin</a>			✓			

Rokers overlijden gemiddeld 10 jaar eerder en leven minder lang in goede gezondheid in vergelijking met niet-rokers.