



HOE IN GESPREK GAAN ROND ALCOHOL, ILLEGALE DRUGS EN GAMEN TIJDENS EEN CLB-CONSULT?

In het CLB kan je geconfronteerd worden met jongeren die drinken, blowen, gamen of andere illegale drugs gebruiken. Hierover het gesprek aangaan is geen eenvoudige opgave.

Via de methodiek 'Gezond Leven? Check het even!' (GLCE) kunnen bepaalde signalen van middelengebruik je alarmbel doen afgaan. Maar wat zijn concrete signalen van middelengebruik? En vanaf wanneer ga je in gesprek met leerlingen over middelengebruik?

Vaak heb je al een notie van het gebruik van een leerling, omdat die bijvoorbeeld via een melding tot bij jou komt. Of omdat in de vragenlijst van 'Gezond Leven? Check het even!' naar voren kwam dat er sprake is van (riskant) gebruik. Het kan ook zijn dat een leerling aangeeft een gesprek te willen aangaan met jou over een bepaald topic. Maar ook dan blijft de vraag: hoe kan ik dat thema op een niet-beschuldigende manier met de leerling aankaarten? Hoe zorg ik ervoor dat de leerling daar met mij over wil praten? En hoe kan ik hem of haar motiveren tot gedragsverandering?

Deze gespreksleidraad ondersteunt je om tijdens een (kort) CLB-consult in gesprek te gaan met leerlingen over alcohol, illegale drugs of gamen. Wil je op een snelle manier deze gespreksleidraad doorlopen? Bekijk dan [deze online sessie](#) (duur: 35 minuten).

In dit document vind je in de eerste plaats de leidraad terug die je kan aanwenden om **in gesprek te gaan over alcohol, drugs en gamen**. (p. 3) Deze is opgesteld vanuit de visie en geest van de motiverende gespreksvoering en bestaat uit 4 achtereenvolgende stappen.

Om **meer kader te scheppen bij de inschatting vanuit de vragenlijst van ‘Gezond Leven, Check het Even’**, vind je in een tweede rubriek enkele theoretische kaders terug die je ondersteunen in het kijken naar middelengebruik en je helpen een inschatting te maken van de ernst van gebruik. (p. 9) Ook de recentste gebruikerscijfers van jongeren in de 3^{de} graad SO, worden beknopt weergegeven.

Omdat er tot slot tal van **ondersteunende materialen en methodieken** beschikbaar zijn voor CLB-medewerkers, geven we hiervan een overzicht mee. (p. 15) Deze kunnen zowel verdiepend voor de eigen deskundigheidsverhoging worden ingezet, als concreet worden aangewend tijdens een begeleidend (vervolg)gesprek met een jongere.

Volgende hoofdstukken komen aan bod in deze gespreksleidraad:

Inhoud

1. Wat is VAD?	3
2. Hoe maak je alcohol, drugs en gamen bespreekbaar in het kader van een CLB-consult?3	
Theorie rond de motiverende gespreksvoering.....	3
Leidraad bij het gesprek over alcohol en andere drugs tijdens het consult voor jongeren in 3SO.....	4
2.1 Stap 1: Breng alcohol, drugs of gamen ter sprake	4
2.2 Stap 2: Breng het gebruik in kaart.....	5
2.3 Stap 3: Ga op zoek naar motivatie om te veranderen.....	6
2.4 Stap 4: Stimuleer tot concrete acties	8
3. Is middelengebruik altijd een risico?	9
Syntheserapport VAD-leerlingenbevraging.....	9
MMM-model	11
Fasen van gebruik.....	12
Fasen van gamen.....	13
4. Aanbod voor CLB medewerkers	14
Begeleidingsmethodieken	14
Extra ondersteuning als CLB-medewerker	15

1. Wat is VAD?

VAD is...

het Vlaams expertisecentrum voor alcohol, illegale drugs, psychoactieve geneesmiddelen, gamen en gokken. VAD is de partnerorganisatie van de Vlaamse overheid in het kader van het preventiebeleid van alcohol- en andere drugproblemen en is ook de koepel van de Vlaamse organisaties die werken rond alcohol en andere drugs. Onderwijs is slechts één van de maatschappelijke sectoren waarin VAD actief preventie ondersteunt. VAD werkt hiervoor nauw samen met [regionale preventiewerkers](#), verbonden aan Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg. De VAD-website (www.vad.be) richt zich tot intermediairs en professionelen.

De Druglijn is de service naar het grote publiek waar iedereen terecht kan via telefoon, chat of mail met vragen over drank, drugs en pillen. Op de website (www.druglijn.be) is uitgebreide informatie te vinden, samen met kennistests en zelftests (voor meer- en minderjarigen) over verschillende middelen.

2. Hoe maak je alcohol, drugs en gamen bespreekbaar in het kader van een CLB-consult?

Motiverende gesprekvoering

Motiverende gesprekvoering is een op samenwerking gerichte, doelgerichte gesprekstijl om persoonlijke motivatie voor een specifiek doel te versterken, door iemands eigen redenen om te veranderen te ontlokken en te exploreren in een sfeer van aanvaarding en mededogen. De houding die je hierbij aanneemt en waarmee je de leerlingen benadert is gebaseerd op samenwerking, aanvaarding, evocatie en mededogen.

SAMENWERKING

De jongere komt naar het contactmoment en er kan samengewerkt worden.

- ✓ De jongere is expert in zijn of haar eigen leven. Hij of zij heeft het beste zicht op welke verandering op dit moment haalbaar is, en wat niet. Ook op wat hij of zij in het verleden al gedaan of geprobeerd heeft.
- ✓ De hulpverlener creëert een veilig klimaat (benadruk beroepsgeheim) dat verandering stimuleert, maar niet afdwingt. Het moet duidelijk zijn voor de jongere dat alcohol, drugs of gamen ook op de agenda kan staan tijdens het contactmoment voor 3SO.

“Nogal wat jongeren gaan met nieuwe dingen experimenteren. Dit is soms ook zo voor alcohol en drugs. Als je daar vragen over hebt, kan je die gerust stellen tijdens het consult. Ik zoek dan samen met jou naar antwoorden.”

Valkuil: te fel in de rol van expert kruipen. De jongere gaan overtuigen dat hij of zij verkeerd bezig is door alcohol of drugs te gebruiken, ongevraagd advies geven of zelf juiste oplossingen aanrijken.

AANVAARDING

- ✓ Je accepteert de leerling, hoe hij of zij is en wat hij of zij zegt.
- ✓ Je persoonlijke goedkeuring of afkeuring van het gebruik van de leerling is hier irrelevant.
- ✓ Je respecteert de keuzes en beleving van de jongere en beklemtoont zijn/haar autonomie en eigen verantwoordelijkheid.
- ✓ Je erkent de sterktes, kwaliteiten en inspanningen van de jongere.

“Ik respecteer jouw keuze, je zal waarschijnlijk goede redenen hebben om dit te doen. Vertel eens, wat zijn die voor jou? ... Je ziet heel wat voordelen in het gebruik van [...] Welke nadelen ken je? Heb je er ooit gezien bij vrienden of al zelf ervaren?” Als je jongeren over de voordelen kunt laten praten, staan ze later meer open om het ook over de nadelen te hebben.

Valkuil: beargumenteren wat de nadelen en risico's van het gebruik zijn als de jongeren het over de voordelen heeft.

EVOCATIE

De jongere heeft goede redenen om wel of niet te gebruiken. Probeer zelf niet te argumenteren waarom het belangrijk is dat de jongere verandert. De motivatie en de redenen voor verandering moeten vanuit de jongere zelf komen. Je stimuleert de leerling om dit zelf te vinden en vertellen.

“Wat zijn voor jou de voordelen van blowen? ... Wat zou je erbij winnen als je zou stoppen?”

MEDEDOGEN

Je handelt vanuit mededogen, je doel is het bijdragen aan het welzijn van de leerling en aan zijn groei en ontwikkeling.

Leidraad bij het gesprek over alcohol en andere drugs tijdens het consult voor jongeren in 3SO

Voor een goede werkrelatie tijdens het gesprek is het belangrijk veiligheid en vertrouwen te scheppen. Weet dat een gesprek over middelengebruik niet evident is, noch voor jou, noch voor de jongeren.

In het **perspectief van de jongere is het soms** moeilijk om open te zijn over middelengebruik, want het middel is soms illegaal. De jongere weet soms niet goed wat er wordt gedaan met de informatie. Worden mijn ouders verwittigd? Wat haal ik uit dit gesprek door eerlijk te zijn? Als de jongere zelf geen problemen ziet met zijn of haar gebruik, zal hij of zij ook de nood niet voelen om hierover met jou in gesprek te gaan ([cirkel van gedragsverandering, Prochaska en DiClemente](#)).

Verwelkom de jongere als persoon in ontwikkeling (niet als jongere met een probleem). Stel jezelf voor en geef uitleg over wat hij of zij kan verwachten tijdens het consult. Dit hoeft niet telkens individueel, uitleg kan ook klassikaal worden gegeven.

Duiding van het beroepsgeheim is essentieel. Het is immers niet evident voor jongeren om open te zijn over middelengebruik. Leg uit wat het CLB met de verkregen informatie doet (team, dossier). De jongere kan zo zelf beter bepalen of hij iets uit het gesprek kan halen als hij eerlijk is.

Tijdens het gesprek neem je een open houding aan, ben je nieuwsgierig om de jongere echt te begrijpen, ben je niet sanctionerend en stel je het belang van de jongere voorop.

2.1 Stap 1: Breng alcohol, drugs of gamen ter sprake

Je introduceert het onderwerp alcohol en andere drugs. Door het gebruik te normaliseren (je keurt het gedrag niet goed, maar geeft het een plaats binnen een bepaald bereik van menselijk gedrag) toon je dat je niet zal schrikken als de jongere vertelt alcohol of drugs te gebruiken. Je kan de vragen over alcohol en drugs inlassen in een vragenreeks met een natuurlijk verloop, zodat de vraag niet indringend aanvoelt.

“De middelbareschooltijd is een periode waarin sommige jongeren experimenteren met alcohol en drugs.” “Hoe is dat voor jou?”

“Jongeren gaan op verschillende manieren met alcohol om. Sommige jongeren drinken helemaal geen alcohol. Andere jongeren alleen wanneer ze uitgaan. Sommige jongeren drinken elke dag. Hoe is dat bij jou?”

Vraag toestemming om het erover te hebben. Dit kan mondeling tijdens het gesprek of ook in een schriftelijke vragenlijst vooraf.

“Is het goed als we het even over drugs hebben?” “Heb je vragen over alcohol of drugs?”

“Een thema dat nogal vaak bij jongeren aan bod komt is alcohol. Ik zou het er met jou graag even over hebben. Vind je dat goed?”

“Je hebt daarnet een vragenlijst ingevuld over verschillende onderwerpen. Waar wil jij het met mij over hebben?”

Respecteer wanneer de jongere niet op dit onderwerp wil ingaan. Informeer wel hoe de jongere later informatie kan krijgen. *“Zoals je wil, jij kiest waarover we het nu hebben. Wil je later toch meer informatie, dan kan je hiervoor terecht op de website van de Druglijn. Je kan ook opnieuw het CLB contacteren.”*

2.2 Stap 2: Breng het gebruik in kaart

Bevestig de jongere als hij of zij instemt voor een gesprek over alcohol of drugs: *“Ik stel het op prijs dat je mij in vertrouwen neemt! Sterk van jou dat je dit wilt bespreken”*. Breng dan in kaart via de vragenlijst of via een mondeling gesprek hoeveel, hoe vaak en wanneer gebruikt wordt. Heeft de jongere intenties om het gedrag te veranderen? Deze vragen kunnen tijdens het gesprek gesteld worden:

“Is het goed dat ik eerst een paar vragen stel om een beter beeld te krijgen? Hoe vaak heb je de laatste maand alcohol gedronken? Hoeveel glazen alcohol drink je meestal per keer? “Heb je al eens gedacht dat je te veel drinkt?”

“Ik zag in de vragenlijst dat je regelmatig alcohol drinkt”. Is het ok voor jou dat ik hier een aantal vragen over stel?”

“Heb je wel eens cannabis of andere drugs gebruikt? ... Hoe vaak heb je dit gebruikt in de laatste maand? ... “Heb je al eens gedacht dat je te veel blowt?”

Als de jongere zelf vragen heeft naar de mate waarin zijn of haar alcohol/druggebruik zorgwekkend is, kan je voorstellen om de [SEM-J](#) of de [CRAFT](#) als neutrale derde, te doorlopen tijdens een vervolgesprek. Het is een online instrument dat op een eenvoudige manier een ernstinschatting maakt van het middelengebruik van de jongere.

Als er bezorgdheid is over gamen, kan je de jongere de weg wijzen naar [Game\(L\)over](#). Game(L)over is een online vroeginterventietool, gericht op jongeren die riskant of beginnend problematisch gamen. In eerste instantie wordt er een inschatting gemaakt van het gamen om jongeren te stimuleren stil te staan bij hun gamegedrag en de impact daarvan. De jongere kan dit zelfstandig doorlopen of je kan voorstellen er in een vervolgesprek samen naar de kijken.

Om in deze fase opnieuw te focussen, kan je je bezorgdheid ter sprake brengen. Ten eerste verwoord je jouw zorgen rechtstreeks. Je doet dit zonder veroordeling en gebruikt zoveel mogelijk eerdere uitspraken van de jongere. Vervolgens benadruk je de eigen verantwoordelijkheid van de jongere voor zijn keuzes. Ten slotte vraag je naar de visie van de jongere.

“Je hebt me verteld dat je in die situatie drinkt en soms onder invloed seksueel contact hebt. Je zegt de dag nadien ook vaak spijt te hebben hierover. Dit maakt me bezorgd. Natuurlijk ben jij het die beslist wat je doet. Wat vind je van deze zorgen?”

2.3 Stap 3: Ga op zoek naar motivatie om te veranderen

Je hebt nu een beeld van het gedrag. Voel je dat er twijfels zijn om al dan niet het gebruik te veranderen? Probeer dan te weten te komen waarom. Is er de wil om te stoppen? Twijfelt de jongere of hij of zij het kan? Praat er rustig over. Laat de jongere daarna zelf tot het inzicht komen of hij zijn gebruik wil minderen.

VERHOOG DE MOTIVATIE OM HET GEDRAG TE VERANDEREN...

AMBIVALENTIE VERKENNEN

Jongeren hebben vaak tegenstrijdige wensen, gevoelens, gedachten ... over hun gebruik.

“Ik slaap beter na het roken van een joint, maar ik weet dat het schadelijk is.”

Het is belangrijk om verder in te gaan op deze tegenstrijdige gevoelens. Help de ambivalentie te verkennen door in gesprek te gaan en de jongere te laten verwoorden wat hij belangrijk vindt. Je kan samen met de jongere de voor- en nadelen verkennen van blijven gebruiken en van te stoppen. Het is belangrijk om oog te hebben voor beide kanten van de balans. Dit verkleint de kans op weerstand en laat ruimte ontstaan om over verandering na te denken. De jongere voelt zich begrepen en ervaart dat het gesprek gaat over wat voor hem of haar essentieel is, niet over wat zou moeten.

“Wat zijn voor jou de voordelen van blowen?” “Wat zou je erbij winnen als je zou stoppen?”

DISCREPANTIE ONTWIKKELEN EN VERGROTEN

Door zijn of haar ambivalentie te verkennen ontdekt de jongere dat zijn of haar huidige gebruik in strijd is met een aantal belangrijke doelen of waarden. Wanneer deze discrepantie uitgediept wordt, ontdekt de jongere het verschil tussen wat hij of zij belangrijk vindt en wat hij of zij doet. Hier ontstaat ruimte om dingen anders te willen doen. En zo vergroot de kans dat de jongere de keuze maakt om te stoppen of verminderen. Discrepantie ontwikkelen en vergroten kan je door verandertaal uit te lokken en te versterken.

VERANDERTAAL UITLOKKEN

Door verandertaal uit te lokken zal de jongere zélf redenen om te veranderen en de voordelen daarvan verwoorden. Zo motiveert hij/zij zichzelf. Jongeren laten zich vlugger overtuigen door wat zij zichzelf horen zeggen, dan door wat anderen vertellen. Voorbeelden verandertaal:

“Misschien kan ik proberen om wat minder te drinken.” “Ik weet natuurlijk wel dat blowen slecht voor me is en dat ik eigenlijk beter zou stoppen.”

VERANDERTAAL VERSTERKEN

Door in te gaan op verandertaal, kan je het belang van verandering versterken. Ga dus in op de redenen die de jongere aanhaalt om te stoppen/verminderen. Zo kan je nog meer verandertaal uitlokken en de motivatie versterken.

“Kan je hiervan een voorbeeld geven?” “Hoe bedoel je precies?” “Dat lijkt me een uitstekend idee!”

HOE OMGAAN MET WEERSTAND?

Wellicht word je tijdens het contactmoment geconfronteerd met de volgende uitspraken: *“Je moet toch van iets doodgaan.” “Zo erg is dat nu toch ook weer niet. Ik vind dat u toch een beetje overdrijft.” “Ik heb alles al geprobeerd, en niets werkt.” “Hou maar op, ik weet al wat u zal zeggen. Dat ik moet stoppen.” “Ik ben nog jong, dus ik zal er wel niet meteen aan sterven zeker.”* De manier waarop je reageert, zorgt ervoor dat de weerstand toeneemt of afneemt. Er zijn verschillende manieren om met weerstand om te gaan.

Een goede manier is **reflecteren**. Sommige leerlingen nemen een uitgesproken standpunt in (minimaliseren of zien het allemaal zwart/wit) en door reflectie lok je nuancering uit en herbekijkt de leerling zijn of haar standpunt.

Jongere: “Ik probeer wel andere dingen te doen om me beter te voelen, maar niets lijkt me te helpen behalve het roken van een jointje voor het slapengaan.”

Hulpverlener: “Hoewel het nog niet lukt, blijf je zoeken naar een andere oplossingen dan blowen.”

Je kan ook op een versterkte of overdreven manier weerspiegelen wat de jongere zegt, met de bedoeling nuancering uit te lokken.

“Je vindt dat alcohol helemaal geen enkel effect heeft op je slaapkwaliteit.”

Jongere: “Altijd dat commentaar van mijn moeder op mijn gedrag.”

Hulpverlener: “Je bent echt kwaad op je moeder!”

Jongere: “Nou ja, kwaad dat ook weer niet, ze blijft wel mijn moeder.”

Je kan ook **herkaderen**. Je geeft een nieuwe betekenis of interpretatie aan een uitspraak van de jongere om die positiever te maken.

“Het lijkt mij dat jij een doorzetter bent. Ook al is de situatie niet altijd even makkelijk geweest, toch probeerde je om te verminderen.”

Het kan ook helpen om de **keuzevrijheid en eigen verantwoordelijkheid te beklemtonen**.

“Wat je met de informatie doet, is je eigen keuze.”

Of je kan de **focus verleggen**. Door de aandacht af te leiden van aspecten die een struikelblok lijken, gaat de persoon erom heen.

“Laat ons nu niet te vlug tot conclusies komen, wat zou je zelf willen?”

De jongere wilt zijn gebruik (nog) niet veranderen

Merk je dat de jongere niet wil verminderen of stoppen? Respecteer deze keuze, spreek de jongere aan op zijn of haar verantwoordelijkheid en laat de deur open staan.

“Wil je het er later toch nog over hebben? Dan kan je me bereiken.... Of je kan ook anoniem je vragen stellen via De Druglijn of de CLBch@t” “Je zegt dat je nu niet minder alcohol wilt drinken, dat is jouw keuze en die respecteer ik. Ben je op zoek naar informatie over alcohol? Dan ka je hiervoor terecht op De Druglijn. Als je wil, kan je op die website ook een zelftest doen.”

Je wilt de jongere niet overtuigen. Jongeren beschikken zelf al over heel wat relevante informatie en kennen zichzelf en hun situatie het best. Hoe kan je dan informatie geven zonder dat de jongere het gevoel krijgt dat deze opgedrongen wordt of dat hij als onwetend of dom wordt beschouwd?

Lok bereidheid om te luisteren en interesse in de informatie uit met een open vraag. Vraag wat de jongere al weet of zou willen weten of vraag toestemming om informatie te geven. Het kan zinvol zijn om expliciet te benadrukken dat wat de jongere met de informatie doet zijn verantwoordelijkheid is.

“Wat weet je over de effecten van alcohol op je gezondheid?” “Nogal wat jongeren roken en sommige jongeren roken cannabis. Heb je hier graag wat meer info over?”

Geef informatie op een neutrale en niet-veroordelende manier. Geef niet te veel informatie tegelijk, maar doseer. Geef zo mogelijk gepersonaliseerde informatie, specifiek voor de jongere.

Wilt de jongere meer informatie over alcohol en cannabis of gamen? Dan kan je voorstellen om samen [‘Iedereen drinkt, iedereen blowt?’](#) of [Game\(L\)over](#) te doorlopen tijdens een vervolgspraak.

Voor informatie en een kennistest over drank en drugs kan je ook samen op zoek op <https://www.druglijn.be/> of kan je de jongere verwijzen naar De Druglijn.

Lok reactie uit met een open vraag. Laat de jongere zelf conclusies trekken. Vraag de jongere wat hij denkt van de informatie. De jongere is hierdoor zelf aan het woord, krijgt meer inzicht en kan verandertaal uiten. Door jongeren de toestemming te geven het niet met je eens te zijn, vergroot je de kans dat ze openstaan voor wat je zegt.

“Herken je dit?” “Wat vind je daarvan?” “Op welke manier is dit op jou van toepassing?” “In welke mate verontrust je dat? ... Waarover maak je je het meest zorgen?”

2.4 Stap 4: Stimuleer tot concrete acties

Als je tijdens het gesprek denkt dat de jongere klaar is om zijn of haar gedrag te veranderen, ga daar dan zeker op in. Wacht niet te lang. Ga je er echter te snel van uit dat de persoon klaar is voor verandering, dan kan dit weerstand oproepen.

Eens de jongere beslist heeft om effectief aan de slag te gaan met zijn of haar gebruik, kan je hem of haar informatie geven over de verschillende mogelijkheden om hem of haar daarbij te helpen. Ga ook samen op zoek naar vrienden of familie die kunnen helpen om het doel te bereiken. Welke mensen maken het moeilijker om het doel te bereiken? Hoe kan de jongere hiermee dan omgaan?

Stel zo nodig een vervolgspraak voor. Daar bespreek je hoe het ging. Verliepen de acties vlot?

Vroeginterventie

Merk je dat de jongere openstaat voor de opstart van een verder extern begeleidingstraject? Dan kan je een [vroeginterventietraject](#) voorstellen. Vroeginterventie is bedoeld voor jongeren of jongvolwassenen die experimenteel of regelmatig gamen, gokken, alcohol of drugs gebruiken.

Het doel van vroeginterventie is het zo vroeg mogelijk identificeren van middelengebruik en de jongere motiveren tot gedragsverandering en zelfreflectie. Om zo de risico's verbonden aan het verder zetten van het gebruikspatroon te reduceren. Vroeginterventie verlaagt ook de drempel naar verdere hulpverlening.

Het is bovendien een kortdurende begeleiding (groepswerking of 7-tal individuele gesprekken) die volledig vrijwillig en vertrouwelijk is. Ouders kunnen hier ook terecht voor vragen, hulp,... Er zijn geen wachtlijsten en het aanbod is volledig gratis. Er dient een aanmelding te komen vanuit school, CLB of politie.

3. Is middelengebruik altijd een risico?

Syntheserapport VAD-leerlingenbevraging

Om zicht te krijgen op **het gebruik van de Vlaamse leerling**, kan je een kijkje nemen in het [syntheserapport van de VAD-leerlingenbevraging](#). Daar vind je de resultaten van de meest recente leerlingenbevraging die de VAD jaarlijks over alcohol, cannabis en andere drugs, gokken en gamen bij jongeren in het secundair afneemt. Elk schooljaar nemen tot 80 scholen deel. Dit geeft VAD de unieke gelegenheid om continu de trends in Vlaanderen op te volgen. De VAD-leerlingenbevraging is een interessant instrument voor scholen om het beleid vorm te geven, te monitoren en te evalueren. De cijfers tonen meteen dat het belangrijk is om ook rond deze thema's de eigen kracht van de jongere te proberen versterken en hen te stimuleren om gezonde keuzes te maken tijdens het contactmoment voor leerlingen in het derde jaar secundair onderwijs.

Hieronder enkele relevante cijfers uit het syntheserapport 2018-2019. Aangezien het CLB consult zich richt op leerlingen uit het 3^{de} jaar secundair onderwijs worden enkel de belangrijkste cijfers van de 2^{de} graad (14-16 jaar) hieronder besproken.

ALCOHOL

Gebruik:

ALCOHOL					
	Nooit	Ooit	Laatste jaar	Laatste maand	Regelmatig
Totaal	43,3%	56,7%	51,2%	36,9%	12,2%
1^e graad	73,5%	26,5%	17,8%	7,2%	1,2%
2^e graad	37,9%	62,1%	57,1%	37,9%	8,6%
3^e graad	15,2%	84,8%	82,3%	69,2%	28,8%

- Meer dan de helft van de leerlingen in de 2^{de} graad dronk het laatste jaar alcohol.
- Bijna 40% dronk alcohol in de laatste maand.
- Ongeveer 9% drinkt regelmatig alcohol. Regelmatig gebruik verwijst naar '1 keer per week', 'meerdere keren per week' en 'dagelijks', met andere woorden wekelijks tot dagelijks gebruik.
- Gemiddelde beginleeftijd waarop een jongere voor de eerste keer alcohol drinkt is: 14,6 jaar.
- Uit onderzoek weten we dat jongeren beter geen alcohol drinken voor hun 18 jaar. Zelfs best niet voor hun 24 jaar. De hersenen van jongeren zijn tot de leeftijd van 24 jaar nog volop in ontwikkeling.

Dronkenschap:

- 30% van de leerlingen in de 2de graad gaf aan dat ze ooit al eens dronken zijn geweest.
- iets meer dan 1/10 geeft aan minimum 1 keer per maand dronken te zijn.
- 1% geeft aan minimum 1 keer per week dronken te zijn.

DRONKENSCHAP			
	Ooit	Min. 1x/maand	Min. 1x/week
Totaal	32,1%	13,5%	2,3%
1^e graad	4,9%	1,0%	0,1%
2^e graad	30,1%	11,0%	1,1%
3^e graad	64,8%	30,1%	6,0%

Let op: de vraag over dronkenschap is een subjectief gegeven. Sommige personen voelen zich na 2 alcoholische dranken dronken en andere pas na 6 alcoholische dranken. De vraag hierbij luidt "Duid aan of je al eens dronken bent geweest en hoe vaak dat gebeurt".

Bingedrinken:

- 30% van de leerlingen in de 2^{de} graad gaf aan dat ze ooit al eens aan bingedrinken hebben gedaan.
- iets meer dan 1/10 geeft aan minimum 1 keer per week aan bingedrinken te doen.
- 2% geeft aan minimum 1 keer per week aan bingedrinken te doen.

BINGEDRINKING			
	Ooit	Min. 1x/maand	Min. 1x/week
Totaal	31,1%	15,5%	3,5%
1^e graad	3,9%	1,2%	0,2%
2^e graad	30,0%	11,8%	2,1%
3^e graad	63,2%	35,7%	8,9%

Definitie bingedrinken: 6 glazen of meer (m) / 4 glazen of meer (v) binnen 2 uur

CANNABIS

- 12% van de leerlingen in de tweede graad heeft ooit cannabis gebruikt.
- 11% van de leerlingen gebruikte het laatste jaar cannabis en 6% in de laatste maand.
- Bijna 3% gebruikt regelmatig cannabis.
- De beginleeftijd voor het roken van een 1^{ste} joint is tussen de 15 en 16 jaar.

CANNABIS					
	Nooit	Ooit	Laatste jaar	Laatste maand	Regelmatig
Totaal	86,2%	13,8%	11,5%	6,0%	2,3%
1^e graad	98,0%	2,0%	1,6%	0,9%	0,4%
2^e graad	87,6%	12,4%	10,9%	6,1%	2,6%
3^e graad	71,5%	28,5%	23,3%	11,7%	4,1%

GAMEN

- De gebruikte vragenlijst voor gamen is de Videogame Addiction Test - short version. (VAT) Dit screeningsinstrument stelt geen diagnose van gameverslaving, maar kan wel een indicatie zijn van mogelijks risicovol gamen.
- 11% van de jongeren in de 2de graad gamet mogelijks risicovol.
- Jongens gamen meer dan meisjes en leerlingen in de B-stroom gamen meer dan leerlingen in de A-stroom.
- Leerlingen in het BSO en TSO gamen meer dan leerlingen in het ASO.

LEERLINGEN MET POSITIEVE VAT-SCORE	
	cut off 3 (mogelijk risicovol)
1 ^e graad	12,1%
2 ^e graad	11,1%
3 ^e graad	7,8%
Jongens	15,5%
Meisjes	4,0%
A-stroom	10,3%
B-stroom	23,1%
ASO	7,1%
BSO	13,8%
TSO	10,1%
Totaal	10,5%

MMM-model

Vaststellen of gebruik problematisch is, is niet evident. Door middel van de vragenlijst 'Gezond leven, check het even', krijg je alvast een beperkte indicatie. Maar er zijn natuurlijk erg veel factoren die meespelen in hoe hard gebruik doorweegt in het leven van een leerling. Alles heeft te maken met de context. En daarvoor is het MMM-model een handig kader.

Of een leerling een bepaald middel gaat gebruiken, en of hij daarna door dat gebruik in de problemen raakt, hangt af van een veelheid aan **beïnvloedende factoren** en de interactie daartussen. Deze factoren, die zowel beschermend als risicoverhogend kunnen zijn, kunnen in drie grote groepen ingedeeld worden:



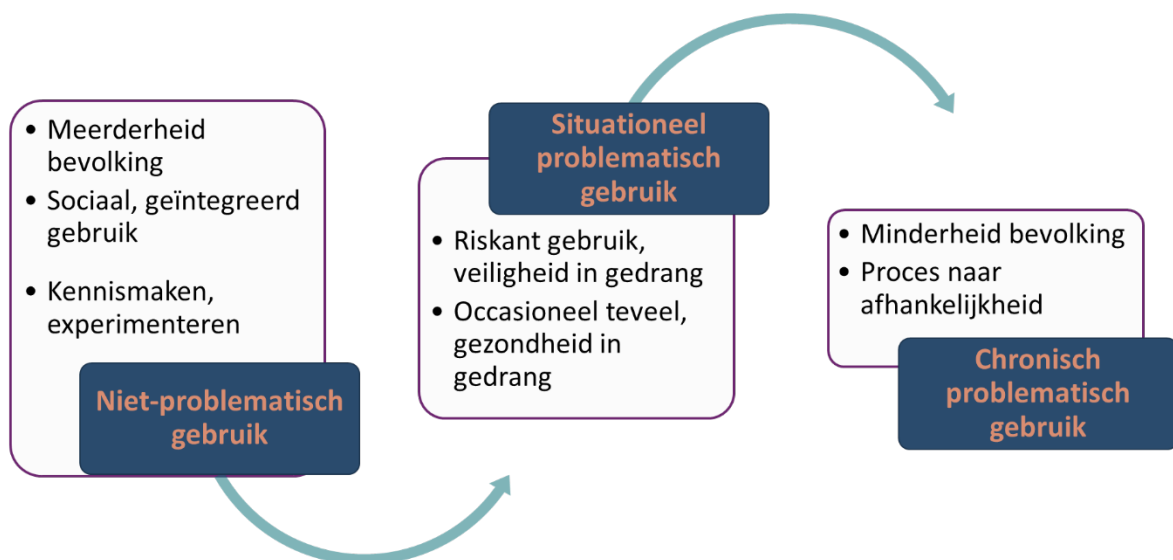
- *Mens*: Dit zijn de individuele kenmerken van de leerling bv. geslacht, persoonlijkheid, leeftijd, genen, ... Kinderen van ouders met een afhankelijkheidsprobleem hebben bijvoorbeeld een groter risico om op latere leeftijd ook een afhankelijkheidsprobleem of andere psychopathologie te ontwikkelen.

- *Middel*: Dit zijn de specifieke kenmerken van de drug die gebruikt wordt, de manier waarop die gebruikt wordt en het gebruikspatroon. Bv. hoeveelheid van gebruik, al dan niet combigebruik, ...

- *Milieu*: Dit gaat over de directe omgeving en omstandigheden waarin gebruikt wordt, het sociaal netwerk (gezin, leeftijdsgenoten, enzovoort) en de ruimere maatschappelijke omgeving.

Het draait om de balans van deze verschillende levensdomeinen en de mate waarin gebruik daar een impact op heeft. Experimenteergedrag wordt heel sterk beïnvloed door 'Milieu': de beschikbaarheid, gebruik in de vriendenkring en legale status van het middel. Experimenteergedrag hoeft niet steeds te leiden tot een verslaving of misbruik. Het hoort bij de ontwikkelingsfase van de jongeren en is daarom niet steeds zorgwekkend.

Fasen van gebruik



Ook bovenstaand model kan je aanwenden om een inschatting te maken of het gebruik van een jongere problematisch is. Wie drugs neemt, kan er afhankelijk van worden. **Toch is niet elk gebruik meteen ook probleemgebruik.** Niet iedereen die al eens een glas alcohol drinkt, misbruikt alcohol of wordt er afhankelijk van. Voor illegale drugs geldt hetzelfde: niet iedereen die een illegale drug gebruikt, is verslaafd.

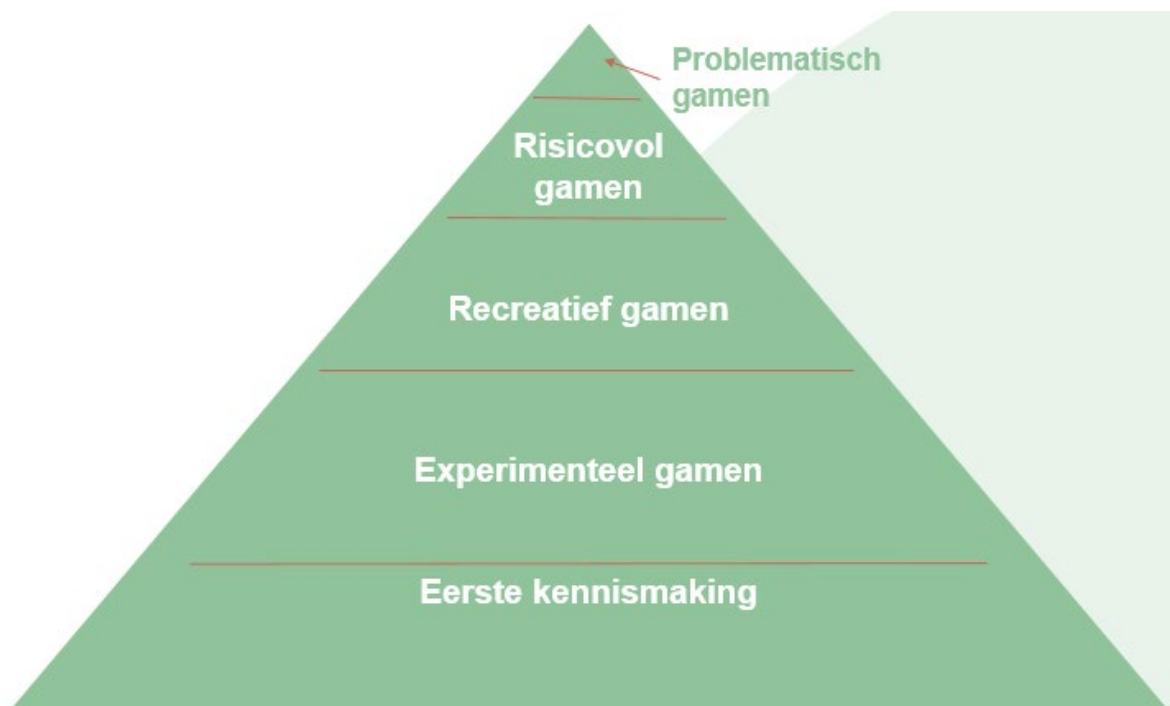
Omgekeerd is het natuurlijk ook **niet** zo dat **verslaving het enige risico van druggebruik** is.

Eigenlijk zijn er **verschillende manieren** waarop legale en illegale drugs gebruikt kunnen worden, ook al valt de grens daartussen niet altijd even gemakkelijk te trekken:

- Niet-problematisch gebruik: de meerderheid van de bevolking gebruikt regelmatig, maar op een niet-problematische manier. Het gebruik is **sociaal en geïntegreerd**. Meestal gaat het over het gebruik van legale drugs zoals alcohol of medicatie. Vanuit een **gezondheidsperspectief** houden zowel legale als illegale middelen in meerdere of mindere mate risico's in voor de gezondheid en het welzijn van de gebruiker en zijn omgeving.
- Situationeel problematisch gebruik: is het occasionele gebruik (dus **af en toe**) van meestal **een grote hoeveelheid op de verkeerde plaats of op het verkeerde tijdstip** en vormt in eerste instantie een **veiligheidsprobleem** (bv. ongeval, gebruik tijdens zwangerschap) en kan ook ernstige **gezondheidsschade** veroorzaken (bijvoorbeeld risico op overdosis). **Ook eenmalig gebruik** kan dat risico al inhouden, bijvoorbeeld bij **bingedrinking**.
- Chronisch problematisch gebruik: een **minderheid** van de bevolking doorloopt een proces naar **afhankelijkheid**. Chronisch gebruik of langdurig overmatig gebruik leidt tot **ernstige fysieke, psychische en sociale schade**, heeft een **weerslag op verschillende levensdomeinen** (gezin, werk, justitie, financiën, welzijn en gezondheid, enzovoort)

De pijlen in het model gaan ook in de **omgekeerde richting**. Er zijn natuurlijk ook mensen die **na een tijd vanzelf stoppen met gebruiken**, die hun gebruik verminderen of die beperkt blijven gebruiken (bijvoorbeeld enkel op feestjes).

Fasen van gamen



Op basis van het gamegedrag van een jongere, kan je een inschatting maken van mogelijks risicovol gamegedrag. Ook hier gaat het om een **continuüm** waarbij niet altijd duidelijk de grens aan te geven is tussen 'gamen als ontspanning' en 'gamen als problematisch gedrag'. Uit de VAD-leerlingenbevraging blijkt dat de meeste leerlingen op een gezonde manier gamen. Slechts een minderheid (11,2%) van de leerlingen in de 2^{de} graad gamet mogelijks risicovol.

Fasen van gamen:

- **FASE 1:** eerste kennismaking: kinderen maken op jonge leeftijd al voor de eerste keer kennis met gamen, via tablet, pc, thuis of op school.
- **FASE 2:** experimenteel gamen: de gamer probeert **verschillende types van games** uit en zoekt welke soort spelletjes hij of zij graag speelt.
- **FASE 3:** recreatief gamen: de gamer **speelt dagelijks of af en toe als vrijetijdsbesteding**. Hij geniet van het gamen. Maar het gebeurt dat hij of zij af en toe wat langer speelt bij een nieuw spel of in een vakantieperiode. Andere bezigheden zoals werk of school komen niet systematisch in het gedrang. Er zijn dan ook **geen problemen** als gevolg van het gamen.
- **FASE 4:** risicovol gamen:
 - ➔ gamen neemt meer tijd in beslag, ten koste van andere activiteiten.
 - ➔ een aantal levensgebieden (school, werk, sociale activiteiten, gezin, ...) worden verwaarloosd of komen onder druk te staan.
 - ➔ het gamegedrag zorgt vaak voor **conflicten** in het gezin.
 - ➔ de gamer zondert zich meer en meer af om te gamen en hij of zij geraakt geïsoleerd.
 - ➔ ook bij problemen gaat de gamer vluchten in het spel.
 - ➔ de omgeving maakt zich **zorgen** om het gamegedrag
- **FASE 4:** problematisch gamen:
 - ➔ problematisch gamen betekent dat iemand de controle over het spelen van games zodanig verloren is dat dit langdurig tot significante problemen met zijn of haar dagdagelijkse (sociale) functioneren leidt.

Signalen zijn nooit een diagnose. Maar wanneer er een indicatie is van mogelijks risicovol gamegedrag is het belangrijk om het gesprek aan te gaan en je bezorgdheid te tonen, bijvoorbeeld in de vorm van **vroeginterventie**.

4. Aanbod voor CLB medewerkers

Begeleidingsmethodieken

VAD heeft een uitgebreid aanbod van begeleidingsmethodieken bruikbaar in het CLB. Hieronder vind je een oplijsting van methodieken die online beschikbaar of gratis te downloaden zijn. Sommige methodieken kunnen tegen een kleine prijsje worden aangekocht.

- [Game\(L\)over](#) is een online vroeginterventietool waarmee jongeren die **risicovol gamen** kunnen stilstaan bij de plaats die gamen inneemt in hun leven. In je begeleiding kan je met Game(L)over aan de slag om het probleeminzicht van de jongere in zijn of haar gamegedrag te vergroten en te stimuleren tot verandering.

- [Met iedereen drinkt, iedereen blowt](#) ga je aan de slag als je een gesprek wil voeren over **alcohol of cannabis, ongeacht of je een vermoeden hebt** dat de jongere in kwestie drinkt of blowt en ongeacht zijn of haar probleembesef. Dit materiaal is bij elke jongere bruikbaar.
- Heb je een vermoeden dat een leerling gebruikt en wil je daar graag **de ernst van inschatten**? Dan kan je de [SEM-J](#) gebruiken. Deze online vragenlijst geeft je een indicatie van de ernst en de nood aan doorverwijzing. Dit materiaal is voornamelijk gericht op jongeren waarvan je weet dat ze gebruiken.
- [BackPAC](#) is een interventie die je kan gebruiken bij **jongeren waarvan je weet dat ze alcohol of cannabis gebruiken, maar die dit nog niet problematisch doen**. Aan de hand van elementen uit de cognitieve gedragstherapie en de motiverende gespreksvoering geef je de jongere met BackPAC inzicht in zijn persoonlijkheid en zijn copingstijl. Het is een vorm van geïndiceerde preventie, geen behandeling.
- Deze en andere methodieken werden gebundeld en in een ruimer kader geplaatst in de inspiratiebox voor jeugdhulpverleners: [Praten over alcohol, drugs en gamen](#). Je vindt er **tal van extra gespreksmethodieken**, zowel om het gebruik of het gamen bespreekbaar te maken en in te schatten, als om te werken aan gedragsverandering. De methodieken zijn ingedeeld volgens de verschillende stappen in een begeleidingsproces en worden gekoppeld aan de cirkel van gedragsverandering, volgens het transtheoretisch model van Prochaska en Diclemente (1983).

Extra ondersteuning als CLB-medewerker

- Hoe een secundaire school het best omgaat met alcohol, illegale drugs, genotsmiddelen, psychoactieve medicatie, gokken en problematisch gamen vind je in een [Drugbeleid op School](#) (DOS). Het DOS belicht ook welke zorg en begeleiding de school aanreikt aan leerlingen met (vermoedelijke) problemen door alcohol of drugs om zo de leerlingenbegeleiding door school en CLB vorm te geven.
- Wil je meer inzicht krijgen in wat maakt dat mensen veranderen en wat motiverende gespreksvoering tot een effectieve gespreksstijl bij verandering maakt? Volg dan [deze online vorming over motiverende gespreksvoering](#). We staan stil bij de basishouding of geest, de verschillende processen die een kompas kunnen zijn in je begeleiding en de belangrijkste gespreksvaardigheden. Per proces illustreren we hoe je deze gespreksvaardigheden doelgericht kan inzetten.
- Wil je je **deskundigheid verhogen** in het omgaan met middelengebruik en verslaving? Dan kan je een kijkje nemen bij het [online vormingsaanbod](#) Van VAD. Er zijn bijvoorbeeld online vormingen over het ontstaan van middelengerelateerde problemen, drugs in de hersenen, motiverende gespreksvoering, of productinfo over de verschillende soorten drugs, gamen en gokken. Deze vormingen kan je gratis en op je eigen tempo volgen, gewoon thuis of op je bureau.
- Ben je zelf nog op zoek naar **informatie en achtergrond in het thema middelengebruik, gamen of gokken**? Op [druglijn.be](#) vind je per product heldere informatie over de effecten, risico's, wetgeving, enzovoort. Nog op de website van De Druglijn vind je een [aanbod aan kennistests en zelftests](#) terug. En specifieke info voor jongeren, zoals [de risico's van alcoholgebruik voor min-18-jarigen](#) of de ['Ook een jointje?'-pagina over cannabis](#).

- Zoek je productinformatie over een bepaald middel zoals cannabis, cocaïne, ketamine, xtc, slaap- en kalmeringsmiddelen? Raadpleeg per middel [het dossier met de meest recente wetenschappelijke bevindingen](#). In de [factsheets](#) vind je per middel of thema de voornaamste en meest recente cijfers terug.
- Voor consult, advies of vorming op maat kan je steeds beroep doen op **het preventiewerk van jouw regio**. Neem voor contactadressen in je regio een kijkje in de [doorverwijsgids](#).