

FICHE LEERLINGENBEGELEIDING

Reflectietaak verslavende middelen

Deze fiche is bedoeld als achtergrond voor leerlingenbegeleiders om in gesprek te gaan met leerlingen rond hun reflectietaak verslavende middelen.

Middelengebruik is vaak een gevoelig thema. Jongeren kunnen terughoudend zijn om over hun middelengebruik te praten met een volwassene. Belangrijk is dus de manier waarop je het ter sprake brengt. Je kan je vraag naar het middelengebruik van de jongere kaderen in een ruimer gesprek over gezondheid of je kan de reflectietaak gebruiken als kader om het gesprek hierover te starten.

Heb je signalen van middelenproblemen opgemerkt, benoem deze dan concreet en vertel dat je je zorgen maakt. Op die manier geef je de jongere het signaal dat die bij jou terecht kan met vragen of bekommernissen zonder veroordeeld te worden. Ook het duidelijk verwoorden van het doel van het gesprek, bevordert de openheid. Je roept de jongere niet op het matje, maar je wil samen met de jongere kijken of er reden tot bezorgdheid is.

Open en motiverende houding = de basis

De basishouding waarmee je met een jongere in gesprek gaat, is bepalend voor het verdere verloop van het gesprek. Voelt de jongere zich als persoon aanvaard en niet veroordeeld - hoewel het gedrag niet goedgekeurd wordt - dan zal die meer openstaan voor een gesprek. Een motiverende interactiestijl is het meest effectief. Een moraliserende of veroordelende houding is dat niet. Dit lokt immers weerstand uit en je dreigt in een welles-nietesdiscussie te komen. De jongere zal in de verdediging gaan omdat die zich beschuldigd voelt. Wederzijds vertrouwen en respect is dus de basis.

Het perspectief van de jongere als uitgangspunt

Vraag aan de jongere hoe die zelf kijkt naar het eigen gebruik en neem die insteek als vertrekpunt. Zo stimuleer je de jongere om zelf na te denken over diens functioneren en eventueel probleembesef te verwoorden.

Verduidelijk jouw rol

Geef duidelijk aan waar de grenzen van vertrouwelijkheid liggen voor jou. Maak van bij de start duidelijk wat je voor jezelf kan houden en welke informatie je moet doorgeven aan betrokken leerkrachten, ouders of directie. Duidelijkheid hierrond kan voor de jongere erg belangrijk zijn.

Hieronder geven we inspiratie op welke manier je de reflectietaak met de leerling kan bespreken. Indien je graag nog meer methodieken wenst te gebruiken, kan je aan de slag gaan met de inspiratiebox voor jeugdhulpverleners "Praten met jongeren over alcohol, drugs en gamen", gratis te downloaden via volgende link.

BESPREKING "IN KAART BRENGEN EIGEN GEDRAG/GEBRUIK"

Tijdens deze oefening staat de leerling stil bij de reden waarom die gebruikt, de voor- en nadelen van het gebruik en mogelijke alternatieven van gebruik. Vermoedelijk is deze oefening voor de jongere niet evident om in te vullen omdat die hier misschien nog nooit bij stil heeft gestaan. Het is dus belangrijk om deze oefening heel goed samen met de jongere te bespreken.

In eerste instantie wordt bij de leerling gepeild naar hoe bezorgd die is over het eigen gebruik of gedrag. **Durf doorvragen!** Indien de leerling niet bezorgd is, vraag dan na wat er nog goed loopt en waarom er geen bezorgdheid is. Indien de leerling wel al wat bezorgd is, vraag dan na wat er moet gebeuren om zich minder zorgen te maken.

Vervolgens wordt gepeild naar de voor-en nadelen van het gedrag of gebruik. Indien de jongere weinig of geen voor- en nadelen kan benoemen, kan je wat suggesties geven. Je kan kaartjes maken met voor- en nadelen en die in 2 kolommen laten leggen, waarvan 1 kolom de voordelen en de andere kolom de nadelen zijn (zie bijlage 1)

De **voordelen erkennen** creëert openheid om ook bij de nadelen stil te staan. Maak geen interpretaties of correcties, maar werk met wat de jongere ervaart. Als de jongere iets beschrijft wat niet lijkt te kloppen met wat je weet over dat middel of over gamen, vraag dan door en vermijd discussie. Vb. *een jongere zegt dat die beter slaapt als die iedere avond voor het slapengaan cannabis rookt. Vraag dan door wat nog zou kunnen helpen om beter te slapen (rustige activiteit voor het slapengaan, geen beeldschermtijd een halfuur voor het slapengaan ...). Ga daarna samen met de jongere op zoek naar productinformatie (vb. www.druglijn.be) en corrigeer het foutieve of onvolledige beeld aan de hand van objectieve informatie (online, folders ...).*

Stel voor om over te gaan naar het bespreken van de nadelen: welke problemen krijg je door gebruik/gamen, wat kan er mis gaan als je hebt gebruikt/als je gamet, waar maak jij je zorgen om? Laat de jongere de nadelen van het gebruik/gamegedrag noteren in de rechterkolom of laat die de kaartjes selecteren die op zichzelf van toepassing zijn.

Als je met de kaartjes werkt, hou er dan rekening mee dat sommige voor- en nadelen typisch zijn voor hetzij middelengebruik, hetzij gamen. Eventueel kan je daar vooraf al op selecteren. Eventueel kan je nog een onderscheid maken tussen nu (de kortetermijnevolgen) en binnen een jaar (de langetermijnevolgen). Maak geen interpretaties en geef erkenning aan de last die de nadelen met zich meebrengen. Reflecteer over de nadelen, vraag door en vat samen. Als de jongere zelf geen nadelen ziet, vraag dan naar reacties uit de omgeving (vb. bezorgdheid van mama of papa).

Om af te sluiten wordt in deze oefening ook gepeild naar alternatieven. Tracht samen met de jongere op zoek te gaan naar gezonde activiteiten of hobby's waar die ook plezier uit haalt. Geef hier voldoende aandacht en bevestig de jongere hierin.

BESPREKING "BEZORGDHEIDSMETER"

In deze oefening wordt aan de leerlingen gevraagd om een positie in te nemen tegenover 6 verschillende casussen. Hoe risicovol schatten zij het beschreven gebruik of gedrag in?

In de bespreking leren ze dat tal van factoren hierbij een rol spelen. Bovendien hanteert iedereen hierbij zijn eigen waarden en normen, waardoor de meningen sterk kunnen verschillen. Er zijn dus geen juiste of goede antwoorden.

Probeer als leerlingbegeleider de antwoorden te kaderen binnen het Mens-Middel-Milieu model. Of iemand problemen krijgt met gamen, gokken, tabak, alcohol of andere drugs hangt af van een veelheid aan risico en beschermende factoren. Deze factoren kunnen in drie grote groepen ingedeeld worden:

1.Mens: de individuele kenmerken van de jongere vb. geslacht, reden van gebruik, persoonlijkheid, genetische aanleg (verslaving in de familie), beginleeftijd van gebruik (hoe vroeger, hoe groter de kans op problemen), kennis over het middel, ingrijpende levensgebeurtenissen (vb. sterfte), problemen school, psychische problemen...

2.Middel: aard van het middel, soort game, frequentie van gebruik of gamen, manier van gebruik (roken, slikken, snuiven...) of gamen (online/offline)...

3.Milieu: ondersteuning gezin, school, vrienden, belangrijke derden, subcultuur, media, wetgeving (legaal vs illegaal), socio-economische factoren...

Tracht de risico-en beschermende factoren die de leerling aangeeft bij de casussen te plaatsen binnen dit de 3 M'en van dit model (zie bijlage 2). Om dit model extra te verduidelijken werd eveneens een ingevuld voorbeeld in bijlage toegevoegd.

FEEDBACK

Tot slot wordt in deze reflectietaak gepeild naar de beleving van de leerling rond deze taak en naar de verdere noden rond dit thema. Indien een leerling nood heeft aan gespecialiseerde hulp, kan je ten rade gaan op de website van VAD: www.vad.be/doorverwijsgids.

Op deze doorverwijsgids kan je per regio het aanbod terugvinden voor preventie, vroeginterventie, ambulante en residentiële drughulpverlening. Betrek steeds het CLB als belangrijke partner.

BIJLAGE 1

 <p>het smaakt lekker</p>	 <p>geen pijn voelen</p>	 <p>fit/actief zijn</p>	 <p>lekker slapen</p>
 <p>vrolijk</p>	 <p>grappig</p>	 <p>relaxt</p>	 <p>fijn</p>
 <p>stoer</p>	 <p>dingen om je heen anders zien</p>	 <p>gemakkelijk praten met anderen</p>	 <p>gezellig samen lachen</p>
 <p>mijn vrienden kijken naar mij op</p>	 <p>ik hoor erbij</p>	 <p>langer wakker blijven</p>	 <p>beter omgaan met stress</p>
 <p>fijnere seks</p>	 <p>ik voel me fijner op school</p>	 <p>dingen kapot maken</p>	 <p>veel willen eten</p>

BIJLAGE 1

 <p>paniek</p>	 <p>stemmen horen</p>	 <p>ongezond</p>	 <p>onrustig</p>
 <p>schuldig voelen/ spijt hebben</p>	 <p>schamen</p>	 <p>overdag slapen 's nachts wakker</p>	 <p>agressief worden</p>
 <p>ruzie krijgen</p>	 <p>liegen</p>	 <p>te laat komen op het werk/ te laat komen bij vrienden</p>	 <p>te moe zijn om te werken</p>
 <p>ongeval</p>	 <p>ruzie met leerkrachten</p>	 <p>niet kunnen concentreren</p>	 <p>kost veel geld</p>
 <p>schulden</p>	 <p>hoofdpijn</p>	 <p>moe</p>	 <p>misselijk</p>

BIJLAGE 1

 <p>dingen vergeten</p>	 <p>down</p>	 <p>hart klopt snel</p>	 <p>rode ogen</p>
 <p>slecht zien</p>	 <p>boos</p>	 <p>verdrietig</p>	 <p>bang</p>
 <p>weinig eetlust</p>	 <p>creatiever worden</p>	 <p>leren samenwerken</p>	 <p>leren doorzetten</p>
 <p>een andere identiteit aannemen</p>	 <p>leren snel beslissingen te nemen</p>	 <p>weinig sociaal contact in real life</p>	 <p>verwaarlozen van hobby's</p>
 <p>bezorgd</p>			

BIJLAGE 2 (VOORBEELD INGEVULDE OEFENING)



