



AJ VAN'T PADJE ZI GEROAKT

 zwevegem

katholieke hogeschool
associatie KU Leuven



JEUGD
raad
zwevegem

Auteur: Chloé Derycke studente VIVES SAW Kortrijk, opleiding
Bachelor in de Orthopedagogie i.s.m. Jeugddienst & jeugdraad
Zwevegem.

Inleiding

In hun vrije tijd kunnen tieners en jongeren in contact komen met tabak, alcohol en/of drugs. Experimenteren hoort bij het opgroeien en hoeft niet altijd verontrustend te zijn. Maar als het om tabak, alcohol en/of drugs gaat, vraagt het wel om duidelijke grenzen. Daarnaast is het niet gemakkelijk als tiener en jongere om "nee" te zeggen en kan de groepsdruk groot zijn. Als jeugdvereniging is het belangrijk om je leden de tijd van hun leven te bezorgen en dit liefst op een veilige manier. Door op voorhand over tabak, alcohol en/of drugs na te denken en stil te staan, kan je heel wat problemen en discussies voorkomen.

Hoe reageer je als groepsleiding op tabak, alcohol en/of drugs? Hoe ga je een gesprek aan met iemand in een crisissituatie? Welke preventieve acties kan je ondernemen? Hoe communiceer je naar de ouders? Of wil je gewoon meer informatie? Met deze praktische gids helpen we jeugdverenigingen graag daarbij! Bij deze gids hoort ook een preventief spel 'HOMERUN'. Dit kan je aanvragen bij de dienst jeugd Zwevegem.

Veel plezier!

LEGALE DRUGS

TABAK

“Ik rook zo weinig, die hoeveelheid kan mijn lichaam wel afbreken”

Er bestaat geen veilige hoeveelheid sigaretten. De gifstoffen van de tabaksrook richten hoe dan ook schade aan in het lichaam en worden niet afgebroken.

RISICO

- Lichamelijk en geestelijk afhankelijkheid
- Verslechterde bloedcirculatie
- Verminderde conditie
- Verhoogt de kans op hart- en vaatziekten
- Slechte huid en tanden

EFFECTEN

- Ontspannen en rustig gevoel
- Hoesten / kortademigheid
- Slechte adem
- Vieze geur

WET



ALCOHOL

“Ik ben sneller dronken wanneer ik niets heb gegeten”

Dat kan inderdaad een verschil uitmaken. Wanneer je drinkt op een lege maag dan wordt alcohol veel sneller opgenomen in je bloed, waardoor je het effect sneller voelt en dus sneller dronken wordt.

RISICO

- Hoofdpijn/ kater
- Misselijk
- Black-out
- Combinatie drinken en rijden = FOUT!
- Tast je lichaam aan bv. je lever, hersenen en je hart
- Lichamelijk en geestelijk afhankelijkheid
- Verhoogd risico op kanker

EFFECTEN

- Verdooft de hersenen
- Vrolijk en ontspannen gevoel
- Je praat makkelijker
- Reactievermogen vermindert
- Stappen, kijken of praten wordt moeilijker
- Je emoties veranderen, je wordt o.a. agressiever
- + 10 glazen: alle zintuigen zijn verdoofd en kan leiden tot coma

WET



ILLEGALE DRUGS

CANNABIS

“Spacecake eten is ontschuldiger dan het roken van hasj en wiet”

Spacecake is cake die gemengd is met hasj of wiet. Het effect treedt later op (pas na 30 tot 45 minuten) dan bij het roken van cannabis (enkele minuten). Daardoor is het doseren lastiger: je kunt denken dat het niet werkt en nog een stuk nemen. Hierdoor krijg je sneller te veel binnen. Ook duurt het effect veel langer, soms tot wel twaalf uur. Dat kan zeer onplezierig zijn. En ten slotte zijn de effecten veel heftiger en intenser.

RISICO

- Lichamelijk en geestelijk afhankelijkheid
- Vergeetachtig
- Verstoord de concentratie
- Meer teer dan bij een sigaret
- Ziek of angstig
- Prikkelbaar en slecht slapen

EFFECTEN

- Hallucinogene drug (verandering in het bewustzijn)
- Versterking gevoelens en stemming
- Rode ogen
- Vervormde kijk op de werkelijkheid
- Versnelling hartslag
- Klamme handen of zwaar gevoel in de benen
- Gevoeligheid voor licht
- Eetbuien
- Misselijkheid, lager concentratie/ reactievermogen en paniecreacties

WET



Cannabis is illegaal. Het gebruiken, bezitten en verkopen is strafbaar. Voor +18-jarigen die een kleine hoeveelheid (max. 3 gram) cannabis voor eigen gebruik op zak hebben of gebruiken, is de politie soms minder streng. Daarom denken sommige mensen dat cannabis in België toegelaten is. Maar dat is dus fout.

WEETJE: als iemand ziek of duizelig is door cannabisgebruik, geef druivensuiker, een pak koeken, fruitsap of chocolade. Als er maar véél suiker in zit.

Andere Illegale drugs zoals XTC, cocaïne, speed,...

*“Allerlei soorten drugs heeft een slechte invloed op je gezondheid. Ik weet niet alles van de effecten van drugs en zo, maar verschillende soorten drugs, je neemt dat, en later zul je dat wel zien aan je lichaam.”
(Jongen, 16 jaar)*

Drugs of psychoactieve stoffen zijn verschillende soorten stoffen die na inname invloed hebben op de hersenen. Drugs beïnvloeden de gevoelens, het bewustzijn en de zintuigen. Je spreekt van een drug als de stof doelbewust wordt ingenomen om een roes of genot te bereiken.

Op vlak van werking en effecten kunnen drugs zeer hard van elkaar verschillen. Omdat je de roes of het genot vaker wil ervaren is er grote kans op geestelijke afhankelijkheid of lichamelijke verslaving. Je kan drugs groeperen op basis van hun effecten. Tot voor kort werden die meestal in 3 grote categorieën opgedeeld: verdovend, stimulerend, en hallucinogeen. Door het toenemend aantal (nieuwe) drugs, wordt nu ook vaak gebruik gemaakt van een opdeling in 7 categorieën: stimulantia, empathogenen, hallucinogenen, dissociatieven, cannibinoïden, verdovende en opioïden.

Meer info over deze indeling vind je op www.vad.be

WEETJE: heeft iemand een glas teveel op? Geef water, water en nog eens water! Laat hem/haar niet zomaar alleen! Laat de persoon zijn/haar roes uitslapen en zorg voor een veilige omgeving.


Iemand gaat over de schreef! Wat nu?


Ondanks alle goede voorbereidingen, kunnen er zich op elk kamp en/of activiteit kleine of grote incidenten voordoen:

- Leden tijdens het stadspel betrappt op café?
- Een medeleid(st)er die een kater heeft?
- Leden een bak bier gestolen uit de keuken(-tent)?
- Iemand cannabis meegesmokkeld op kamp?
- Tijdens het kampvuur zijn enkele leden dronken. Er is materiële schade: iemand heeft de wc-deur ingetrapt.

NEGEREN is in elk geval **GEEN OPTIE!** Doe niet alsof je neus bloedt, maar ga ermee aan de slag!

Iemand op heterdaad betrappt?

 Geef meteen aan dat het gedrag niet kan.

 Laat weten dat je het zal bespreken met de leidingsploeg en dat je er nog op zal terug komen.

In een crisissituatie moet je snel ingrijpen en is het belangrijk om betrokkenen op de hoogte te brengen van de situatie. Laat iedereen zijn mening geven en probeer in 5 minuten tot een gezamenlijk standpunt te komen. Je kan ook kiezen voor een combinatie van oplossingen of een volledig nieuwe oplossing kiezen! Hieronder vind je een stappenplan om je medeleiding op de hoogte te brengen.

STAP 1 - Bespreek het incident met de leidingsploeg

- Wat is er gebeurd?
- Beschikken we over de juiste info?
- Weten we echt of iemand over de schreef is gegaan?
- Is het eerder een vermoeden?

STAP 2 - Bespreek met de leiding of je een gevolg gaat geven aan het voorval

- Zijn er afspraken over sancties waarop je terug kan vallen?
- Reageer consequent:
 - Dezelfde feiten = dezelfde straf
 - Iedereen gelijk voor de wet, dus ook als het om leiding gaat
- Hoe een straf bepalen?
 - Een straf wordt bepaald a.d.h.v. wat er juist is gebeurd.
- Is het nodig om ouders op de hoogte te brengen?
- Spreek af wie van de leiding het gesprek aangaat.

Voorbeeldsituatie: Een lid heeft stiekem gedronken

- ☞ De afwas van het hele kamp doen
- ☞ Geen alcohol tijdens het kampvuur

Een straf mag NOOIT vernederend, fysiek, pijnlijk, onveilig of buiten proportie zijn!

STAP 3 - Koppel terug wat je met de leiding hebt afgesproken

- Blijf zelf rustig en reageer niet uit boosheid.
- Leg uit waarom het gedrag niet kan volgens de leidingsploeg.
- Verduidelijk waarom je al dan niet een straf geeft en wat deze is.

STAP 4 - Zorg ervoor dat de straf wordt uitgevoerd
Hou rekening met...

...met het belang van de jongere. Wanneer er zich problemen met alcohol en/of andere drugs voordoen, wees hierover discreet.

....alle partijen, informeer je eerst goed en hoor alle partijen alvorens je uitgebreid gaat communiceren. Het is immers heel belangrijk dat je correcte informatie doorgeeft en achteraf niet van alles hoeft te wijzigen. Uit respect voor de betrokkenen, maar ook om je eigen geloofwaardigheid te beschermen.

TIP ! Maak afspraken over roken en alcohol op de kampplaats en doe dit vooraf! Maak een huisreglement!

TEST JEZELF HOE JIJ ZOU REAGEREN IN EEN CRISISSITUATIE?

"Je merkt dat leden uit de oudste groep roken en jongere leden aanzetten om mee te doen."

- A. Je roept alle leden samen om het te hebben over omgaan met groepsdruk en het versterken van sociale vaardigheden. Je haalt daarbij een aantal kortetermijneffecten van roken aan.
 - B. Je neemt de sigaretten van de rokers af en geeft ze er elke avond een paar om te roken uit het zicht van niet-rokers.
 - C. Je geeft als leiding het voorbeeld en rookt niet tijdens de duur van het kamp. Je moedigt de rokende leden aan om jullie voorbeeld te volgen.
- Jongeren kijken op naar jullie, daarom is het van belang om het goede voorbeeld te geven. Zo kan je met de rokende leiding afspreken om tijdens de duur van het kamp niet te roken of je rookt best op een plek uit het zicht van leden/leiding. Vertel steeds waarom je bepaalde grenzen stelt en weet dat vooral argumenten over de kortetermijneffecten effect hebben bij jongeren.

"Op een avond valt een lid uit een boom. Hij/zij is gewond en moet naar de dokter. Iedereen van de leiding heeft te veel gedronken om nog met de auto te rijden."

- A. Je vindt – ondanks je 5 pinten – dat je nog perfect in staat bent om te rijden en brengt het lid naar de dokter.
- B. Je geeft het lid een pijnstiller en brengt hem de volgende ochtend naar de dokter.

→ Je bent verantwoordelijk voor je leden, alsook voor je medeleiding. Een ongeval? Iemand ziek? Een conflict? Er moeten altijd een aantal leid(st)ers zijn die nuchtere beslissingen kunnen nemen en kunnen optreden in noodgevallen. Als er wordt gedronken, spreek je best op voorhand af wie er nuchter zal blijven (bij voorkeur personen met een rijbewijs).

Help! Wat moet ik doen in een crisissituatie?

Er is nooit één duidelijke oorzaak te noemen waarom iemand gebruikt. Het gaat altijd om verschillende factoren. Je moet dus niet alleen rekening houden met het gebruik maar ook met de hele context/omgeving (positieve en negatieve factoren) van de persoon in kwestie alvorens je in gesprek gaat. Het MMM-model is een voorstelling van beïnvloedende factoren die een rol kunnen spelen bij het ontstaan van problemen.



Mens: de individuele kenmerken van de gebruiker

Middel: de specifieke kenmerken van de drug die gebruikt wordt, de manier waarop die gebruikt wordt en het gebruikspatroon.

Milieu: Het milieu is het samenspel van setting (plaats en moment van gebruik), sociale context (familie, vrienden en collega's) en maatschappelijke context (wetten, regels en attitudes).

VOORAF...

INFORMEER JE

Informatie inwinnen over tabak, alcohol en/of drugs, over de effecten en gevolgend ervan en de mogelijkheden om er iets aan te doen, is noodzakelijk om gepast te kunnen reageren. Je kan er ook voor zorgen dat de jongere weet hoe hij veilig kan gebruiken. Dit wil niet zeggen dat je zijn drugsgebruik goedkeurt! Het betekent alleen dat je de jongere tegen onnodige schade probeert te beschermen (bv. nooit meer dan één drugs tegelijkertijd gebruiken, meteen hulp inroepen als de jongere na het consumeren van een drug zich ziek voelt ...).

KIES HET JUISTE MOMENT OM TE PRATEN

Dit wil zeggen dat je geen gesprek moet aangaan met andere leden erbij, zoek een rustig plekje voor of na de activiteit, waarop de jongere geen stress heeft ...

REAGEER...

Als het resoluut nodig is, reageer rustig, maar kijk ook hoe de jongere voor de rest functioneert (bv. sluit hij/zij zich af? Is hij/zij vrolijk ...). Het kan een experimenteerfase zijn.

TIJDENS...

BESPREEK DE REDEN VAN HET GESPREK

Waar heb je last van en waar maak je je zorgen over? Praat in de IK-vorm!

PRAAT OVER WAT U ZIET!

Een valkuil kan zijn dat men zich te veel concentreert op de drug en zijn eigenschappen. Praat dus over wat u ziet, bv. slapeloosheid, snel vermageren, verandering vriendenkring, opgeven van activiteiten die voorheen als plezierig werden ervaren ...

GA NIET METEEN VEROORDELEN

Kom niet meteen met allerlei meningen, opvattingen en verwijten. Vermijd een ruzieachtige sfeer. Stel vragen. Laat jouw naaste aan het woord komen. Ga niet afkraken, maar geef de jongere juist een positief gevoel over zichzelf. Als iemand te negatief over zichzelf denkt, vindt hij of zij het niet de moeite waard om te veranderen.



STEL OPEN VRAGEN

Probeer open over tabak, alcohol en/of drugs te praten. Probeer hierbij open vragen te stellen waardoor je meer reactie kan uitlokken. Bv. Wat voor gevoel gaf het jou? Wat deed je toen? Waarom denk je, voel je, zeg je of geloof je dat? Wat zou jij gedaan hebben ... Laat ook weten wat je ervan vindt.



VERWIJS NAAR AFSPRAKEN/REGELS

Verwijs naar de afspraken/regels binnen jullie jeugdvereniging. Je stelt je grenzen t.o.v. de jongere. Tip! Probeer dit ook tussendoor te doen, bv. na de activiteit, wanneer iedereen gezellig smaen is en niet nadat enkel wanneer er een regel wordt overtreden.



BLIJF LUISTEREN

Drugsgebruik kan een teken zijn dat een aantal zaken niet meer naar wens verlopen. Men is niet meer tevreden over zichzelf, niet gelukkig, weinig vrienden,... Het kan een signaalfunctie hebben, probeer hierbij in te gaan om mogelijke achterliggende moeilijkheden. Laat ook merken dat je luistert, zeg bv. dingen als: 'jij zegt dus dat...' en 'bedoel je dat...?'



BLIJF KWALITEITEN ZIEN

Heb niet alleen oog voor wat er verkeerd gaat, maar tracht ook aandacht te schenken aan wat de jongere nog wel goed doet en kan.



HEB OOG VOOR GROEPSDRUK

In de puberteit is het belangrijk om bij een groep te horen en veel vrienden te hebben. Deze wil je hoe dan ook behouden. Wanneer vrienden in de nabije omgeving gaan gebruiken, zal het lastig zijn om hier 'nee' tegen te zeggen. Toch kan je hierin een rol spelen door oog te hebben voor groepsdruk, je kan bv. verduidelijken in de groep dat 'nee' zeggen belangrijk is, groepsdruk aanhalen binnen een activiteit door een aantal vragen te stellen zoals 'iedereen in de groep besteld een alcoholisch drankje, doe jij mee ook al heb je geen zin om te drinken? Of je kan een spel spelen om de sociale vaardigheden van leden te 'trainen'.

EINDE...

AFSLUITEN

Op het einde van het gesprek, kan men het gesprek afsluiten door samen te vatten wat er is besproken. Je kan eventueel ook nog eens verwijzen naar de regels/afspraken.

VERTROUWEN

Vertrouwen is belangrijk tussen leiding en leden. Je kan pas open zijn wanneer je een vertrouwensband hebt opgebouwd. Laat ook weten dat de jongere altijd bij je terecht kan bij problemen en/of vragen.

TOEZICHT

Het is belangrijk dat je verder toezicht houdt. Dat is iets anders dan controle uitoefenen. Toezicht houden is een uiting van interesse, van "zorgen voor". Bijvoorbeeld: Weten waar hij/zij heen gaat, lichaamstaal (zweten, grote ogen, in zichzelf gekeerd), of hij zich aan de afspraken houdt,...

ZOEK HULP!

Wanneer alle mogelijkheden zijn uitgeput kan je de jongere motiveren om hulp te zoeken. Het beste is om dan contact op te nemen met een hulpverlening en de ouders (zie ook doorverwijzende organisaties).

TIP! Er bestaan ook online testen waar je jezelf kan testen.
Ben ik verslaafd?
Ga naar <https://www.druglijn.be/test-jezelf>

Wat vertel je tegen de ouders?

Het uitgangspunt voor contact tussen ouders en leiding is vertrouwen opbouwen. Als leider of leidster ben je een "partner" van ouders in de opvoeding van kinderen en jongeren. Ouders hebben daarom recht op allerlei praktische informatie: planning en programma van activiteiten, timing, onkosten, (verminderd) lidgeld, uniform, stiptheid.

Om misverstanden en onbegrip te voorkomen t.o.v. ouders is het belangrijk dat jullie...

- problemen tijdig bespreken en liefst persoonlijk. Indien een persoonlijk gesprek niet mogelijk is, kan je dit bespreken via e-mail of telefoon, maar geef duidelijk aan dat je een rechtstreeks gesprek niet uit de weg wil gaan. Zorg ervoor dat je de jongere hier ook bij betreft,
- als jeugdvereniging, de ouders betrekken door hen te informeren over afspraken/regels omtrent tabak, alcohol en/of drugs,
- info geven over preventieve acties/inspanningen die jullie leveren en uitleggen waarom jullie dit op een bepaalde manier aanpakken. Op deze manier tonen jullie ook duidelijk welke inspanningen de jeugdvereniging doet om een gezonde, toffe leefomgeving te creëren, dat jullie hierbij bewustilstaan en er op een verantwoordelijke manier mee willen omgaan en problemen willen voorkomen. Vergeet ook niet de aspecten groepsdruk en experimenteren te noemen.

OPGELET! Laat je dus zeker niet tegenhouden vanuit het idee dat "ouders zullen denken dat er een probleem is". Iedereen zal vroeg of laat in contact komen met tabak, alcohol en/of drugs. Maak dus duidelijk wat het nut is van preventieve acties. Op deze manier zijn de ouders ook gerustgesteld en hebben ze begrip voor preventieve acties.

"De ouders van de kinderen zijn blij dat we bepaalde preventieve acties ondernemen" (Chiromeisjes Nele Zwevegem).

OP WELKE MANIER KAN JE DIT DOEN?

- Een goed onderhouden website, een actieve facebookpagina,
- in combinatie met een huisbezoek,
- een info-avond/ inschrijvingsmoment,
- aanspreekbaar zijn voor/ na de vergaderingen,
- schriftelijk: via een kampboekje waarin jullie afspraken/regels staan,
-

Enkele tips!

1. Communiceer steeds op een open en duidelijke manier, ook bij eventuele incidenten. Zo verminder je de kans op onduidelijkheden en misverstanden. Je vermijdt roddels, roodgloeiende telefoons, ongeruste ouders ...
2. Je hoeft geen tabak-, alcohol- of drugsspecialist te zijn om informatie te geven. Wat wel van belang is, is dat de informatie die je geeft correct is. Wanneer je een vraag niet kan beantwoorden, kan je samen met de leden/leiding en/of ouders op zoek gaan naar het antwoord.
3. Leg de nadruk op de verantwoordelijkheid die jullie willen opnemen om problemen met tabak, alcohol en andere drugs te voorkomen.
4. Laat de leiding en oudste leden een charter ondertekenen met de afspraken en hang dit op in het lokaal. Op deze manier is het ook duidelijk voor bezoekers.
5. Kom op een positieve manier in de pers: contacteer de lokale pers over bv. jullie uitgewerkt alcohol- en drugbeleid!







“Wat zeg je tegen ouders van een -16-jarige, die hun kind toestemming geven om alcohol te drinken?”

Wat de afspraken thuis zijn, daar heb je als leiding weinig aan te zeggen. Maar de afspraken die je maakt met je jeugdvereniging zijn geldig voor iedereen. Als groep ben je verplicht om je te houden aan de wetten van de overheid en de regels van je jeugdvereniging. De wet zegt dat -16-jarigen geen alcohol krijgen, dan is dit geldig voor iedereen die naar een jeugdvereniging komt.

“Hoe communiceer je het tabak, alcohol- en drugsbeleid naar ouders?”

Durf open te zijn over je tabak, alcohol en drugsbeleid. Plaats dit online of geef het mee met ouders bij het inschrijven van leden. Of reserveer een luik op jullie kampboekje speciaal voor jullie afspraken over alcohol. Geef ook zeker aan hen mee dat ze met vragen over het alcoholbeleid bij de leiding terecht kunnen.

Even dubbelchecken bij de start van het werkjaar

-  Goede afspraken maken goede vrienden!
-  We volgen nauwgezet de wetgeving omtrent tabak, alcohol en drugs.
-  Bespreek met de groep of je een preventieve actie wil lanceren binnen je jeugdvereniging (affiches uitdelen, vorming volgen ...).
-  Informeer ouders, leden en nieuwe leiding. Dit kan je met een infomoment.
-  Plaats jullie activiteiten op een kalender en geef deze mee aan je leden en leiding (dit kan via een krantje, website, boekje ...).
-  Indien jullie een fuif organiseren, hou rekening met de huisregels van 'Zafe zone' en het attest 'fuifbuddy'.



TIP! Check eens de website van jullie koepelorganisatie! Je kan de visietekst van jullie jeugdvereniging raadplegen over tabak, alcohol en drugs.

Wist je dat...

...de jeugddienst Zwevegem een cursus 'fuifbuddy' aanbiedt? Dit is GRATIS en 2 jaar geldig!

...we in onze groep ons te allen tijde bewust moeten zijn van onze voorbeeldfunctie.

Leden kijken op naar hun leiding. Er wordt van leid(st)ers verwacht dat ze zich voorbeeldig gedragen in de buurt van hun leden. Daarnaast is het belangrijk dat je je ook buiten de activiteiten van je groep bewust bent van de voorbeeldfunctie. Je zal, ook wanneer je niet in uniform bent, geassocieerd worden met jouw plaatselijke jeugdvereniging.

...je via het evenementenloket van Zwevegem oordopjes en polsbandjes kan aanvragen?

...je via de website www.fuifpunt.be een checklist kan raadplegen voor een goed georganiseerde fuif?

...via de website www.drugsinbeweging.be, een checklist kan raadplegen omtrent roken en alcohol op fuiven?

...wie alcohol schenkt op een evenement verantwoordelijkheid draagt. Het is strafbaar om alcohol te schenken aan -16 -jarigen en sterke drank aan -18 -jarigen. Dit wil dus ook zeggen dat je als 15-jarige geen alcohol mag uitschenken!

Ready, set, GOOOO!

Tijdens een fuif...

- Voorzie gratis kraantjeswater.
- Maak alcoholische dranken duurder dan niet-alcoholische.
- Voorzie een originele niet-alcoholische cocktail.
- Hou rekening met de huisregels van 'Zafe zone'.
- Voorzie een bandjessysteem (+ 16 jaar), dit kan je opvragen bij de jeugddienst Zwevegem. Controleer de bandjes.
- Drink zelf niet op je fuif!
- Hang affiches/bordjes op voor een rookvrije zone.
- Indien er herrieschoppers bekend zijn, kan je deze op de 'zwarte lijst' plaatsen, zo wordt de toegang ontzegd.

Op kamp...

- Maak afspraken met je leden/leding omtrent roken, alcohol en drugs (bv. enkel roken tijdens de vrije momenten en niet tijdens een activiteit).
- Rook uit het zicht van de kinderen (dit geldt voor alle activiteiten).
- Hou rekening met de huisregels van de kampplaats.
- Ben je in het buitenland op kamp? Zoek de wetgeving op van het gastland.

Tijdens activiteiten...

- Respecteer de regels en afspraken, verwijfs er ook naar indien een persoon deze niet respecteert (denk ook aan sancties).
- Hou steeds rekening met groepsdruk.
- Speel eens een preventiespel, het is geen taboe om over tabak, alcohol en drugs te spreken.
- Start een preventiecampagne op, zet deze in de kijker!

TIP! Ben je op zoek naar leuke activiteiten binnen je jeugdvereniging om jongeren beter in hun vel te doen voelen?
Bezoek de website www.noknok.be

Is dat nu zo belangrijk preventie?

"Ik vind preventie belangrijk omdat we jongeren op deze manier eens laten **nadenken over mogelijke gevolgen voor hun toekomst. Zij hebben het roer zelf in handen en als jeugddienst is het onze taak om hen te helpen om hierbij de juiste koers te varen.**" (Annelies S., Diensthoofd Jeugd en kinderopvang Zwevegem)

"Een aantal personen van de leiding behaalde het attest '**fuifbuddy**' waardoor we wel **weten hoe we met dergelijke gevallen moeten omgaan.**" (Stan G., Groepsleiding Scouts & Gidsen Jacob van Artevelde Zwevegem)

"We vinden preventieve acties belangrijk omdat we zo eventuele **problemen voorkomen**, zowel binnen als buiten de chiro. We willen de kinderen **leren dat ze niet te vroeg mogen beginnen** met drinken of roken en dat ze **niet moeten plooiën voor de groepsdruk** van hun vrienden die wel al zouden drinken/roken." (Paulien D., Chiromeisjes Nele Zwevegem)

"De leden en leiding vinden '**Homerun**' een tof **preventief spel**, het spel is **gemakkelijk, origineel en leuk**, zeker de grote bal vonden ze allemaal supertof! Belangrijk is om de **spelfiches duidelijk te lezen** zodat men **stilstaat bij de effecten op het lichaam.**" (Fran V., Chiroleiding Wistik-Tof Otegem)

"We vinden preventieve acties belangrijk omdat we zo jongeren willen **bewust maken van de gevolgen van alcohol, tabak en drugs. Jongeren maken niet altijd deze klik**" (Jeugddienst Kortrijk)

Klaar voor actie!

"We zijn sterke voorstander van het uitwerken van een **beleid rond alcohol en drugs** door onze plaatselijke groepen. De site biedt een stappenplan waarmee ze op een laagdrempelige manier aan de slag kunnen gaan."
(Benjamin Verhegge, pedagogische medewerker KSA Nationaal).

In de Chiro krijg je een **sanctie** als je drinkt en rijdt. Altijd, ook buiten de werking. (Chiro Deerlijk)

De **acties** die we ondernemen **op kamp** worden vermeld in ons 'Oparleurke', een soort van **maandelijks krantje** dat meegegeven wordt aan de ouders. (Chiromeisjes Nele Zwevegem)

Jaarlijks krijgen jeugdwerkingen de **nieuwste affiches** van o.a. Pisad en de druglijn toegestuurd. (Jeugddienst Ronse)

"Indien er een takweekend is, dan is de takleiding verplicht om een zogenaamde **nuchterbrief** op te stellen. Hierop staan de personen die nuchter zijn gedurende 1 avond. Zij zijn steeds met 2 en liefst ook in het bezit van een rijbewijs." (Groepsleiding Scouts & Gidsen Jacob van Artevelde Zwevegem)

Niet roken en drinken in het bijzijn van de kinderen, tijdens de activiteiten en vooral verantwoordelijkheid opnemen of **nie mee oes campagne** (Chiromeisjes Avelgem)

Wij werken met een **drugscharter**. Dit houdt in dat ze geen drugs mogen nemen in scoutverband (binnen het terrein of met uniform aan en dergelijke). Indien dit charter verbroken wordt gaat na een gesprek met de groepsleiding, een sanctie van start. (Groepsleiding Scouts & Gidsen Jacob van Artevelde Zwevegem)

Voorbeeld drugcharter en nuchterbrief

Drugscharter

Illegale soft- en harddrugs

- geen gebruik of bezit, niet onder invloed tijdens activiteiten
- niet in of rond de infrastructuur van de groep
- uitgesloten als men herkenbaar is als 'naam vereniging'.

Alcohol en tabak

- 6 tot 15 jaar: geen gebruik of bezit, niet onder invloed tijdens activiteiten en in of rond de infrastructuur
- 16 tot 17 jaar: maak duidelijke afspraken: roken en drinken mag geen gewoonte worden, hoogstens een occasioneel gebruik, niet onder invloed tijdens activiteiten
- leiding: geen gebruik van alcohol en tabak in bijzijn van de leden, niet onder invloed tijdens activiteiten
- op kampen en weekends vermijden leiding en fouriers overmatig alcoholgebruik en maken hierover gepaste afspraken (cfr. nuchterformulieren).

Bij niet-naleving zal de groepsleiding met de betrokken personen praten. De sancties zullen besproken worden op de takverantwoordelijkeraad en met de persoon in kwestie.

handtekeningen leiding:

Nuchterbrief

Tak weekend:

Datum:

Datum namen handtekeningen

vrijdag

Zaterdag

Fouriers:

6 tot 10 jaar:

Let op een goede nachtrust! Niet alleen op stap! Draag fluovestjes in het donker.

11 tot 13 jaar:

Geen nachtdropping. Ten laatste om 20h binnen. Draag fluovestjes in het donker.

14 tot 16 jaar:

Geen nachtdropping. Ten laatste om 22h binnen.

Let op alcoholgebruik: vooral bij -16 jarigen.

Draag fluovestjes in het donker.

(e-mail adressen + telefoonnummers leiding)

Waar kan je terecht voor het gebruik van educatief materiaal?

Via de site drugs in beweging lanceerden de verschillende koepels, verschillende tools waarmee jeugdbewegingen aan de slag kunnen gaan.

Website met een stappenplan om te komen tot een alcohol- en drugbeleid in de jeugdbeweging
(www.drugsinbeweging.be)



'Zot op kamp' is een gids en spelfiche om afspraken te maken over alcohol en drugs op kamp + 'hoe omgaan met crisissituaties'.
(<http://www.drugsinbeweging.be/kamp/>)



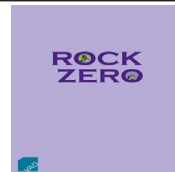
Vraag een charter aan omtrent roken via
<https://www.generatierookvrij.be/generatie-rookvrij>



'Maat in de shit' bevat spelfiches om alcohol en drugs bespreekbaar te maken binnen de leidingsgroep (+15 jaar).
(<https://www.vad.be/materialen/detail/maat-in-de-shit-voor-het-jeugdwerk>)



'Rock Zero' bevat spelmateriaal omtrent het thema alcohol (14-16 jaar)
(<https://www.vad.be/materialen/detail/rock-zero>)



13 services om te werken aan een positief feestklimaat op je fuif !



'#drank&drugs' zijn verschillende spelvormen voor vrijwilligers/ jeugdverenigingen. Het centrum voor geestelijke gezondheidszorg Largo in Roeselare werkt hier ook rond binnen hun vorming. (<https://www.vad.be/assets/methodieken-over-alcohol-en-drugs-voor-kaderleden-in-het-jeugdwerk-websites-2012>)



Bij Café Jeanine (bordspel) leer je feiten en fabels over alcohol en drugs, wordt er je een quiz over de wetgeving en stellingen voorgeschoteld en geeft Jeanine je creatieve opdrachttjes! Zo leer je op een laagdrempelige manier omgaan met vragen rond alcohol- en drugs (aan te vragen bij KSA Nationaal).



Affiches

Enkele voorbeelden: "preventiedienst H3K", "wij schenken geen alcohol aan -16jarigen", preventietips, "Feest!", "Op de poef", "DR. T. Hacé's wetenschap", "Awel", "Zwart op wit bewezen: Studenten amuseren zich ook zonder alcohol", ...

Folders

Enkele voorbeelden: "Preventiedienst H3K", "De meest gestelde vragen: cannabis, xtc, cocaïne, studeren en medicatie, drugs en de wet, drugs en urinetesting, ...", "Alcohol en andere drugs, de feiten en de fabels", "Drink, drank, dronk, ...", "Als je ouder drinkt", "Iemand steunen in het stoppen met drank, drugs, pillen en gokken", ...

Postkaartjes

Enkele voorbeelden: "In de war – Druglijjn", "NokNok", "Lachen/Muziek/ Voetbal is mijn drug", "Begin niet te vroeg", "Bekijk het eens nuchter", "Ff updaten – Druglijjn", ...



STEUN OF HULP NODIG?

Jeugddienst Zwevegem

Je kan er terecht met allerlei vragen over jeugd en jeugdwerk. Ook met vragen en problemen over tabak-, alcohol- en drugs trachten ze je steeds te helpen.



Jeugd@zwevegem.be



056 76 59 80

Centrum voor geestelijke gezondheidszorg Largo Roeselare

- Wil je hulp bij het opstellen van een tabak, alcohol en drugbeleid?
- Heb je interesse in een vorming/ workshop?
- Wil je leren hoe je iemand aanspreekt waarvan je vermoedt dat hij/zij drugs gebruikt?
- Heb je advies nodig over het organiseren van een activiteit omtrent alcohol en/of drugs?
- Zijn er problemen in de groep?



roeselare@cgglargo.be



051/25 99 30

Druglijn

Contacteer anoniem de Druglijn via <https://druglijn.be/> voor concrete informatie, een eerste advies, hulp of preventie. De Druglijn luistert zonder taboe of oordeel naar je verhaal.

Huisarts

Je kan bij de huisarts terecht in verband met vragen over tabak-, alcohol-, drug- en medicatiegebruik en/of gezondheidsproblemen.

Koepelorganisaties

Bij de koepel van je jeugdwerking kan je steeds terecht met vragen over je organisatie. Ook bieden ze vaak raad bij problemen met tabak, alcohol, drugs, verzekeringen, wetgeving en aansprakelijkheid.



Chirojeugd Vlaanderen
Kipdorp 30
2000 Antwerpen
Tel. 03/231.07.95
Website: www.chiro.be



KAJ vzw
Britsierslaan 5
1030 Schaarbeek
Tel. 02/246.53.00
Website: www.kaj.be



KLJ & Groene Kring vzw
Diestsevest 32 bus 3B
3000 Leuven
Tel. 016/47.99.99
Website: www.klj.be



KSA Nationaal
Vooruitgangstraat 225
1030 Brussel
Tel. 02/201.15.10



Scouts en Gidsen Vlaanderen vzw
Wilrijkstraat 45
2140 Antwerpen
Tel. 03/231.16.20
Website: www.scoutsengidsenvlaanderen.be

