



# Jellinek

Dé expert op het  
gebied van verslaving

Jellinek preventie  
op het VO

# Jellinek preventie op het Voortgezet onderwijs

Vanuit de preventieafdeling van Jellinek werkt Team Onderwijs al jarenlang op scholen en onderwijsinstellingen voor het Voortgezet Onderwijs. Wij richten ons op preventie van roken, alcohol, drugs en overmatig gamen en/of gokken. We werken zoveel mogelijk met een vast contactpersoon op de school of onderwijsinstelling als aanspreekpunt.



**HELDER  
OP SCHOOL**



## Helder op School: 4 pijlers

Wij werken met het landelijk preventieprogramma 'Helder op School'. Dit is een wetenschappelijk onderbouwde interventie, ontwikkeld door het Trimbos Instituut. Helder op School is onderdeel van De Gezonde School. We werken daarom nauw samen met de GGD. Het doel van Helder op school is om roken, overmatig alcohol -en drugsgebruik door jongeren te voorkomen, te beperken of te verminderen. Daarnaast is het doel om jongeren op een gezonde en verantwoorde wijze met

games en sociale media om te laten gaan. Helder op School is een integraal programma wat zich richt op vier pijler: 1) studenten, 2) het onderwijzend personeel, 3) de ouders/verzorgers én 4) beleid. Het streven is op alle vier de pijlers in te zetten, om zo het grootste mogelijke effect op houding- en gedragsverandering te behalen. Er is ook maatwerk mogelijk.

## 1. Beleid

Met het vaststellen van een beleidsprotocol over middelengebruik, worden er regels en afspraken opgesteld hoe er wordt omgegaan met roken, alcohol, drugs, gamen en gokken binnen de onderwijsinstelling. Onderdeel hiervan is het handhavingsplan. Daarin staat hoe er wordt gehandhaafd en welke sancties er genomen kunnen worden. Daarnaast wordt de zorgstructuur inzichtelijk gemaakt, zodat ieder personeelslid weet wat te doen bij zorgen om - of vermoedens van gebruik van middelen of overmatig gamegedrag of beeldschermgebruik. We kijken mee wat er (nog) nodig is, en hoe het beleidsprotocol binnen en buiten de school of onderwijsinstelling, kan worden gedragen én uitgedragen.

## 2. Docenten - Signaleren

Aan de hand van het Zorg- en handhavingsplan (beleidsprotocol) kan onderwijzend- en ondersteunend personeel middels een training of via consultatie en advies, handvatten krijgen over het handelen bij - en het bespreekbaar maken van signalen, vermoedens of problemen.

## 3. Leerlingen - Educatie

Er zijn verschillende lespakketten ontwikkeld voor verschillende leerjaren en schoolniveaus. De lessen kunnen, na het volgen van een train de trainer, zelf uitgevoerd worden door docenten, mentoren en/of studieloopbaanbegeleiders.

## 4. Ouders - Omgeving

Met de omgeving van de studenten zetten we niet alleen in op de ouders en opvoeders, maar ook op het inrichten van bijvoorbeeld een Rookvrij Schoolterrein.

## Vignet Helder op School:

Wanneer een school of onderwijsinstelling op het Gezonde School thema 'Roken-, alcohol- en drugspreventie' de vier bovengenoemde pijlers op orde heeft, kan een school een vignet aanvragen. Je toont hiermee aan dat je werkt aan het verbeteren van de gezondheid van de leerlingen op dit thema. Wanneer dit vignet/themacertificaat behaald is, mag een school of onderwijsinstelling zich voor een periode van drie jaar een 'Gezonde School' noemen. Het is mogelijk om hier ondersteuningsaanbod voor aan te vragen. Voor meer informatie hierover kun je contact opnemen met de desbetreffende Gezonde School-adviseur van de GGD. Voor uitgebreidere informatie: zie de folder Helder op School of ga naar [www.helderopschool.nl](http://www.helderopschool.nl)



Voor uitgebreidere informatie: zie de folder Helder op School of ga naar [www.helderopschool.nl](http://www.helderopschool.nl)

Jellinek preventie

# Aanbod voor de school

## Pijler 1: Beleid

### Beleidsadvies

Wij ondersteunen bij het ontwikkelen, implementeren of opfrissen van het beleidsprotocol over roken, alcohol, drugs, gokken en gamen. In dit beleid, staat uitgewerkt hoe er binnen de onderwijsinstelling mee om wordt gegaan. Een goed beleid biedt medewerkers visie, kaders en handvatten rondom middelengebruik, gamen en/of gokken en het handhaven hiervan. Wij kunnen ook adviseren bij het rook -en/of alcoholvrij maken van het schoolterrein en het in kaart brengen van de zorgstructuur -en/of doorverwijsroute(s) binnen een school of onderwijsinstelling. We kijken mee wat er (nog) nodig is, en hoe het beleidsprotocol binnen en buiten de school of onderwijsinstelling, kan worden gedragen én uitgedragen.

## Pijler 2: Docenten - Signaleren

Aan de hand van het Zorg- en handavingsplan (beleidsprotocol) kan onderwijzend- en ondersteunend personeel middels een training of via consultatie en advies, handvatten krijgen over het handelen bij - en het bespreekbaar maken van signalen, vermoedens of problemen.

### Training Signaleren binnen het onderwijs

Speciaal voor onderwijsprofessionals is er een training ontwikkeld van twee dagdelen van 3,5 uur.

- Dagdeel 1: Inzicht geven in (problematisch) middelengebruik, signaleren binnen het onderwijs, hoe herken je het verschil tussen gebruik, misbruik en verslaving en welk hulpaanbod en welke doorverwijsmogelijkheden zijn er.
- Dagdeel 2: Handvatten bieden om het thema (problematisch) middelengebruik bespreekbaar te maken, middels motiverende gespreksvoering. Dit dagdeel wordt ondersteund met een trainingsacteur.

### E-learning gamen en social media

Speciaal voor docenten of andere onderwijsprofessionals die meer willen weten over gamen en sociale media, heeft het Trimbos de e-learning 'Gamen en Sociale Media' ontwikkeld. In deze e-learning wordt aandacht besteed aan het signaleren en bespreekbaar maken van problematisch gamegedrag en social mediagebruik. Daarnaast wordt ingegaan op hoe gezond gebruik van gamen en sociale media er precies uit ziet maar ook wat het zo aantrekkelijk maakt voor jongeren.

[Voor meer informatie ga naar e-learning gamen en social media](#)

### Consultatie en advies

Wil je overleggen over een casus, meer informatie over ons aanbod of advies over hoe iets aan te vliegen, dan kun je altijd contact opnemen met de contactpersoon van jullie school. Wij kunnen ook langskomen in een (zorg -en advies) teamoverleg. Je kunt ons mailen op [onderwijs@jellinek.nl](mailto:onderwijs@jellinek.nl) of contact opnemen met de Jellinek Advieslijn (JAL). Deze is op werkdagen bereikbaar tussen 09.00 – 17.00 uur via telefoonnummer 088-505 1220.

Hoe ziet gezond gebruik van gamen en sociale media er precies uit?



### **Pijler 3: Leerlingen - Educatie**

Er zijn door Trimbos verschillende lespakketten ontwikkeld per leerjaar en schoolniveau. De lessen worden, na het volgen van een train-de-trainer, zelf uitgevoerd door docenten, mentoren en/of studieloopbaanbegeleiders. Deze train-de-trainer duurt ongeveer 2 uur en wordt gegeven door een preventiewerker van Jellinek. Na het volgen van de training ontvangt de school lesboekjes per leerling of licenties per klas, afhankelijk van het soort lesprogramma. In de trainingen komt de achtergrond van het betreffende lesprogramma, de opzet en de uitvoering ervan aan bod.

#### **Klassikale lesprogramma's**

##### **1. Frisse Start**

Frisse Start bestaat uit 4 lesprogramma's en is er voor leerlingen die in de brugklas zitten. Uitgangspunt is een sociale norm stellen, om het drinken van alcohol, het roken en blowen zo lang mogelijk uit te stellen of te voorkomen. Ook leren zij keuzes te maken aan de hand van een stappenplan en worden ze zich bewust gemaakt van denkfouten. Ouders worden

betrokken a.d.h.v. een huiswerkopdracht.

Daarnaast kan de school er voor kiezen een ouderavond Frisse Start te organiseren die zich richt op de overgang van het basis-naar het voortgezet onderwijs. De school kan ook kiezen voor schriftelijke informatie richting ouders.

##### **2. Samen Fris**

Voor leerlingen in leerjaar 2 en 3 van het VMBO, HAVO en VWO is er Samen Fris. Ook dit programma bestaat uit 4 lessen. Bij dit lesprogramma krijgen ouders ondersteunende informatie over feiten, tips en voorbeelden, hoe het gesprek aan te gaan met hun kind.

De inhoud van de lessen voor leerlingen gaan over de risico's van roken, alcohol drinken en blowen.

##### **3. InCharge**

Voor leerlingen in de bovenbouw HAVO / VWO is er het lesprogramma 'InCharge'. Dit bestaat uit 4 lessen, gegeven door een mentor, studieloopbaanbegeleider of docent. De interventie is gericht op het versterken van zelfcontrolemaatregelen en het trainen van wilskracht, waardoor jongeren beter in staat zijn om verleidingen, zoals middelengebruik te weerstaan.

### **Smokefree challenge**

Deze interventie is geschikt voor alle leerlingen in leerjaar 1 en 2 van alle schooltypes en niveaus. Het is een niet-roken wedstrijd waaraan de hele klas aan mee doet. De klas belooft een half jaar niet te (beginnen) met roken. De challenge wordt landelijk ingezet en start altijd op 1 november en duurt tot mei het volgende jaar. Er worden een aantal winnende klassen uitgekozen in het land en de hoofdprijs is een dagje uit voor de hele klas.

### **Individueel aanbod**

#### **Preventief adviesgesprek**

Bij vragen, informatie of advies over eigen gebruik van een leerling of om te bepalen of een Moti4 passend is, krijgen leerlingen altijd eerst een gratis, vrijblijvend en laagdrempelig adviesgesprek. Dit kan worden aangevraagd via de contactpersoon van de school of door een mail te sturen naar: [adviesgesprekken@jellinek.nl](mailto:adviesgesprekken@jellinek.nl). De adviesgesprekken vinden plaats op school of bij de Jellinek.

#### **Moti4**

Moti4 is een individueel 4- gesprekkentraject voor jongeren tussen de 14 en 26 jaar die in de problemen (dreigen te) raken door middelengebruik, gokken of gamen. In de gesprekken wordt een inventarisatie van de problematiek en het middelengebruik gedaan. De gesprekken zijn gericht op kennisoverdracht, bewustwording, motiverende gespreksvoering en het versterken van de weerbaarheid van de jongere. Dit is kosteloos en hierbij is geen

verwijzing nodig. Gesprekken kunnen op locatie (school/thuis/Jellinek) plaatsvinden of online. Om een leerling hiervoor aan te melden kun je overleggen met de contactpersoon van school of een mail sturen naar [adviesgesprekken@jellinek.nl](mailto:adviesgesprekken@jellinek.nl). Voorafgaand aan een Moti4 vindt er altijd eerst een adviesgesprek plaats.

#### **KOPPKOV**

Er is aanbod voor jongeren die te maken hebben met (een) ouder(s) met psychische problematiek en/of verslaving. Jongeren kunnen voor ondersteuning terecht bij ons.

Er is een jongerengroep Praten Helpt (voor jongeren tussen 12-16 jaar) die 2x per jaar start in Utrecht en Amersfoort. Ook individuele gesprekken zijn mogelijk. Heb je een jongere in gedachte voor wie dit misschien helpend zou kunnen zijn? Mail voor een afspraak naar: [koppkov@jellinek.nl](mailto:koppkov@jellinek.nl).

*"Wij richten ons op preventie van roken, alcohol, drugs en overmatig gamen en/of gokken."*

## Pijler 4: Ouders - Omgeving

Vanzelfsprekend spelen ouders en verzorgers een belangrijke rol in de opvoeding van hun kinderen. Ook het bespreekbaar maken van middelengebruik, gamen en/of gokken hoort hierbij. Ouders hebben veelal de behoefte om hun vragen en ervaringen te delen met andere ouders. Met de omgeving van de leerlingen zetten we niet alleen in op de ouders en opvoeders, maar ook op het inrichten van bijvoorbeeld een Rookvrij Schoolterrein.

### Ouderavond 'Ouders van NIX?!'

Dit is een interactieve ouderavond met theater, over alcohol, roken en blowen in de opvoeding. We bieden deze avond zowel online als op een locatie (theater) in de stad aan, waar alle ouders van leerlingen op het VO in regio Utrecht en Amersfoort welkom zijn. Ook kan deze avond op school afgenomen worden. De acteurs spelen verschillende dilemma's uit waar ouders tegenaan kunnen lopen en laten zien hoe je als ouder in gesprek kunt gaan over deze onderwerpen.

### Ouderavond 'Gamen & Social Media'

Deze ouderavond is er voor ouders met kinderen in de leeftijd tussen 12 en 18 jaar en kan eventueel ook online aangeboden worden. Tijdens de ouderavond krijgen ouders praktische opvoedtips, en is er ruimte voor vragen over dit onderwerp. Aan bod komt o.a.: Wat kun je doen als je je zorgen maakt over het beeldschermgebruik? Wanneer is gamen nog gezond? Hoe ga je het gesprek over gamen en social media aan met je kind en hoe kun je je kind het beste ondersteunen om hier goed mee om te gaan?

### Cursus 'Help mijn kind kan niet zonder'

Deze cursus is er voor ouders en opvoeders van kinderen in de leeftijd tussen 12 en 23 jaar die problematisch alcohol, drugs of beeldscherm gebruiken en bestaat uit 5 bijeenkomsten.

De cursus wordt gegeven in Utrecht, Amersfoort en Amsterdam en is kosteloos. Samen met maximaal 12 andere ouders krijgen zij praktische informatie over het terugleggen van verantwoordelijkheden, het omgaan met hun kind en de communicatie binnen het gezin. Voor meer informatie kan een mail gestuurd worden naar: [cursushelp@jellinek.nl](mailto:cursushelp@jellinek.nl)

### Pubercursus

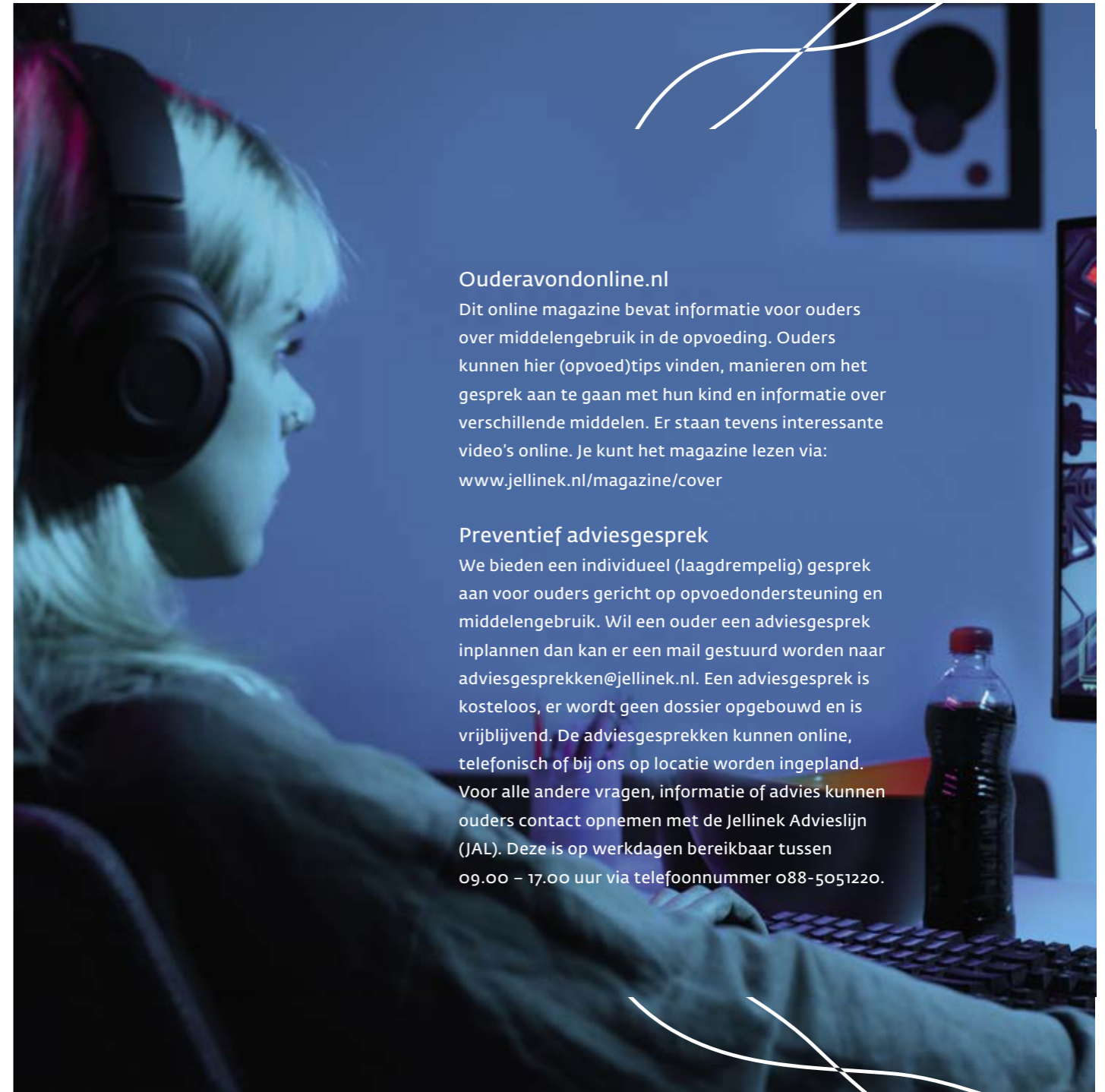
Tijdens deze cursus gaan ouders met elkaar in gesprek aan de hand van persoonlijke casussen. Er wordt informatie gegeven over de verschillende middelen en de rol van ouders in de opvoeding. De cursus duurt 2 uur. Er kunnen maximaal 15 ouders deelnemen. Deze cursus kan op school georganiseerd worden.

### Ouderavondonline.nl

Dit online magazine bevat informatie voor ouders over middelengebruik in de opvoeding. Ouders kunnen hier (opvoed)tips vinden, manieren om het gesprek aan te gaan met hun kind en informatie over verschillende middelen. Er staan tevens interessante video's online. Je kunt het magazine lezen via: [www.jellinek.nl/magazine/cover](http://www.jellinek.nl/magazine/cover)

### Preventief adviesgesprek

We bieden een individueel (laagdrempelig) gesprek aan voor ouders gericht op opvoedondersteuning en middelengebruik. Wil een ouder een adviesgesprek inplannen dan kan er een mail gestuurd worden naar [adviesgesprekken@jellinek.nl](mailto:adviesgesprekken@jellinek.nl). Een adviesgesprek is kosteloos, er wordt geen dossier opgebouwd en is vrijblijvend. De adviesgesprekken kunnen online, telefonisch of bij ons op locatie worden ingepland. Voor alle andere vragen, informatie of advies kunnen ouders contact opnemen met de Jellinek Advieslijn (JAL). Deze is op werkdagen bereikbaar tussen 09.00 – 17.00 uur via telefoonnummer 088-5051220.



## Kosten

Veel van onze activiteiten kunnen worden vergoed vanuit gemeentefinanciering of vanuit het ondersteuningsaanbod van de GGD. Neem contact op met de contactpersoon van Jellinek of regionale GGD die gekoppeld is aan jouw school als je wilt weten of en hoe dit voor jouw gemeente en school geregeld is.

**088 – 505 1220**

### **Preventief adviesgesprek of meer weten?**

Voor alle andere vragen, informatie of advies kunnen ouders contact opnemen met de Jellinek Advieslijn (JAL). Deze is op werkdagen bereikbaar tussen 09.00 – 17.00 uur via telefoonnummer 088-5051220.