

Les 1: Gewoontes

De eerste les is een introductie les, waarbij het thema middelengebruik en verslaving op een laagdrempelige manier wordt besproken. Deze les staat in het teken van gewoontes. De les begint met een inleiding op het thema gewoontes, door middel van kennisoverdracht en een associatieoefening (Tagcloud), waarbij de leerlingen bespreken wat zij onder gewoontes verstaan (Opdracht Gewoontes). Het tweede deel van de les gaat in op goede en slechte gewoontes. In de eerste plaats wordt aan de hand van een casus (Opdracht Slechte gewoontes) besproken dat bepaalde gewoontes slecht voor de gezondheid zijn. In het derde deel van de les wordt besproken dat bepaalde slechte gewoontes, zoals middelengebruik, erg schadelijk zijn. In dit deel van de les maken de leerlingen kennis met een door de docent (voorafgaand) gekozen rolmodel (Filmpje 1 Ervaringsdeskundige). De docent kiest het rolmodel aan de hand van wat er in de klas speelt: een rolmodel met of zonder migratiegrond, een mannelijk of vrouwelijk rolmodel, een rolmodel wie bepaalde middelen juist wel of niet gebruikt. Het is van belang dat de leerlingen zich kunnen verplaatsen in het rolmodel. In het eerste van in totaal vier filmpjes vertelt het rolmodel iets over zijn eigen leven. Hij vertelt op welke manier hij met middelen in aanraking is gekomen en waarom hij uiteindelijk steeds meer middelen is gaan gebruiken. Dit filmpje wordt klassikaal nabesproken. Vervolgens denken de leerlingen na over hun eigen goede en slechte gewoontes (Opdracht Wat zijn jouw gewoontes?). De les wordt afgesloten met een eindopdracht gericht op het stoppen met een eigen gewoonte. Bij deze opdracht denken de leerlingen na over de manier waarop ze met de gewoonte willen stoppen (Opdracht De 7 Days Challenge), waarna de leerlingen (en de docent) dit daadwerkelijk in de praktijk brengen.

Les 2: Risico's

De tweede les gaat in op de verschillende risico's van alcohol, roken en blowen en is een combinatie van feitelijke informatie met verschillende werkvormen en opdrachten. De les wordt ingeleid met een terugblik op de 7 Days Challenge. Hoe hebben de leerlingen het gedaan? Wie heeft het volgehouden en wat maakt dat het bij anderen niet is gelukt? Vervolgens wordt in het eerste deel van de les uitleg gegeven over de Drank- en Horecawet, waarin is vastgelegd dat jongeren onder de 18 jaar geen alcohol of sigaretten mogen kopen. Hierbij wordt aan de leerlingen gevraagd of zij deze wet kennen en wat zij van deze wet vinden. Het tweede deel van de les gaat in op het vervolg van het levensverhaal van het vooraf gekozen rolmodel (Filmpje 2 Ervaringsdeskundige). In het tweede filmpje vertelt de jongere op welke manier zijn gedrag is veranderd door middelengebruik en welke gevolgen dit had voor de relaties met zijn omgeving. De jongere vertelt bovendien welke problemen hij kreeg door het gebruik van middelen. Het filmpje wordt klassikaal nabesproken. In het derde deel van de les wordt informatie gegeven over de risico's van alcohol. De leerlingen denken vervolgens zelfstandig na over de invloed van alcohol op gedrag (Opdracht Wat kan er gebeuren door alcohol?). De leerlingen krijgen daarna ook informatie over alcoholvergiftiging. Vervolgens kan de docent kiezen tussen een filmpje over een meisje dat buiten bewustzijn is geraakt door het drinken van teveel alcohol (Filmpje Anouk) of een filmpje over dronken fietsers (Filmpje Dronken fietsers). Aan het einde van dit deel worden de risico's van de combinatie van alcohol en medicijnen besproken. Be wise, think twice * 12 Nadat uitgebreid is stilgestaan bij de risico's van alcohol, worden in het vierde en vijfde deel aandacht besteed aan de risico's van roken en blowen respectievelijk. De risico's van roken worden besproken met behulp van een associatieoefening (Tagcloud). De risico's van blowen worden besproken aan de hand van een kennisquiz (Opdracht Wat weet je van blowen?).

Les 3: Je kunt het ook niet doen

In de derde les wordt opnieuw aandacht besteed aan de nadelen van middelengebruik. Daarnaast gaat de les in op de voordelen van niet-gebruiken. Het begin van les 3 heeft niet specifiek betrekking op middelengebruik, maar gaat in op de algemene thema's consequenties van gemaakte keuzes. Allereerst wordt aan de hand van een casus besproken welke gevolgen ongezond gedrag heeft op de korte en de lange termijn (Opdracht Wat gebeurt er?). In het tweede deel wordt het derde filmpje van het gekozen rolmodel bekeken en nabesproken (Filmpje 3 Ervaringsdeskundige). In dit derde filmpje vertelt de jongere waar hij allemaal spijt van heeft en wat uiteindelijk de aanleiding is geweest om te stoppen met middelengebruik. Vervolgens denken de leerlingen na over bepaalde keuzes die zij zelf gemaakt hebben, waarvan ze later spijt kregen (Opdracht Spijt). Het derde deel van de les maakt met behulp van een kennisquiz duidelijk dat middelengebruik minder normaal is dan de leerlingen denken (Opdracht Niet iedereen doet het). De leerlingen moeten eerst schatten hoeveel jongeren van hun leeftijd roken, alcohol drinken en blowen. Vervolgens wordt besproken hoeveel jongeren van hun leeftijd dit daadwerkelijk zijn. Aan de hand van deze cijfers wordt geconcludeerd dat middelengebruik veel minder normaal is dan de jongeren denken. De les wordt afgesloten met voordelen van niet-gebruiken. De leerlingen denken na over goede redenen om geen middelen te gebruiken (Opdracht Niet gebruiken).

Les 4: Aan de slag!

De laatste les gaat over stoppen met een gewoonte. De vierde les bestaat ook uit twee delen: één deel is gericht op middelengebruik en één deel gaat niet specifiek over middelen. Het eerste deel van de les gaat over middelengebruik. Allereerst wordt besproken dat middelengebruik soms voort komt uit aannames die niet altijd kloppen. Dit wordt geïllustreerd aan de hand van een filmpje, waarin een jongen denkt dat hij er niet echt bij hoort op het moment dat hij geen sigaret opsteekt (Filmpje Remco). In de nabespreking wordt aandacht besteed aan het feit dat mensen vaak denken dat bepaald gedrag van hen verwacht wordt, terwijl dit in werkelijkheid helemaal niet zo is. Vervolgens wordt bij het tweede deel ingegaan op het feit dat stoppen niet gemakkelijk is. Dit wordt uitgelegd in het laatste filmpje van de jongere waarin hij vertelt over zijn stoppoging (Filmpje 4 Ervaringsdeskundige). In het derde deel worden valkuilen en tips om te stoppen met een gewoonte behandeld (Opdracht Valkuilen en Tips). Hiervoor wordt de 7 Days Challenge als voorbeeld gebruikt, aangezien de meeste leerlingen nog geen ervaring zullen hebben met stoppen met middelengebruik. In de discussie wordt aandacht besteed aan een belangrijke voorwaarde voor het succesvol stoppen met een gewoonte: een goede voorbereiding. De les wordt afgesloten met een terugblik op de lessenserie. Wat hebben de leerlingen geleerd en wat is hen het meest bijgebleven?

Nazorg

De lessenserie dient ook als hulpmiddel voor de docent om risicoleerlingen te signaleren. Signalering kan plaatsvinden tijdens of na afloop van de lessen. Docenten raken door de docenttraining beter geïnformeerd/geschoold over de risico's die juist hun leerlingenpopulatie heeft op middelengebruik. Er vindt bewustwording plaats bij docenten van deze problematiek bij hun leerlingen.

Bewustwording is de eerste stap op weg naar het signaleren van risicoleerlingen m.b.t. middelengebruik. Tijdens de lessenserie vindt veel interactie plaats tussen docent en leerlingen. De reacties van leerlingen n.a.v. verschillende lesonderdelen kunnen een aanknopingspunt voor de docent vormen om een vermoeden van middelengebruik te krijgen. De docent wordt in de docenttraining geadviseerd om zo'n vermoeden niet naast zich neer te leggen, maar serieus te nemen en om hier een gesprekje over aan te gaan met de leerling. Het is voor scholen verplicht om een ondersteuningsprofiel of zorgstructuur te hebben. Mochten er Be wise, think twice * 13 risicoleerlingen worden gesignaleerd kunnen deze leerlingen kenbaar worden gemaakt bij de zorgcoördinator, interne begeleider, o.i.d. zodat deze zorgpaden bewandeld kunnen worden