

IN CHARGE

PREVENTIE VAN ALCOHOL, CANNABIS
EN TABAK IN DE LATE ADOLESCENTIE





Jongeren komen in de late adolescentie steeds meer in aanraking met verleidingen, zoals alcohol, drugs, gamen en sociale media. Het toegeven aan één of meer van deze verleidingen kan een negatief effect hebben bij de leerling op meerdere gebieden: sociale contacten, slaap, werk, schoolprestaties en algeheel welbevinden. De manier waarop leerlingen met verleidingen omgaan, hangt onder andere af van hun zelfcontrole. De late adolescentie is een zeer geschikte periode om zelfcontrole te trainen. Dit komt doordat er in deze leeftijdsfase een betere balans ontstaat tussen de rationele en emotionele hersen(beslis)gebieden. Hierdoor zijn jongeren steeds beter in staat hun gedrag te reguleren.

In Charge

In Charge is een lespakket voor leerlingen vanaf 16 jaar. De interventie is gericht op het versterken van zelfcontrole en het trainen van wilskracht waardoor jongeren beter in staat zijn verleidingen (zoals middelengebruik) te weerstaan. De leerlingen krijgen inzicht in verleidingen, hun eigen grootste verleidingen en oefenen in het versterken van hun zelfcontrole.

Voor wie?

De lessen zijn zowel geschikt voor havo/vwo (klas 4/5/6) als voor de eerste twee leerjaren van het mbo (niveau 3 en 4).

Hoe ziet In Charge eruit?

In Charge bestaat uit vier lessen en een applicatie voor de smartphone: de *7-days challenge*. Tijdens de lessen denken jongeren na over verleidingen en de risico's van verschillende verleiders, bijvoorbeeld alcohol. Jongeren gaan zelf aan de slag met het trainen van hun eigen zelfcontrolevaardigheden om een zelfgekozen verleiding te leren weerstaan.

Daarnaast kan *In Charge* heel goed samen aangeboden worden met de ouderavond *Help, mijn kind gaat uit*. Deze ouderavond is gericht op ouders van pubers van 15 jaar en ouder en de nieuwe uitdagingen waarvoor zij komen te staan bij deze leeftijdsgroep.

In Charge uitvoeren?

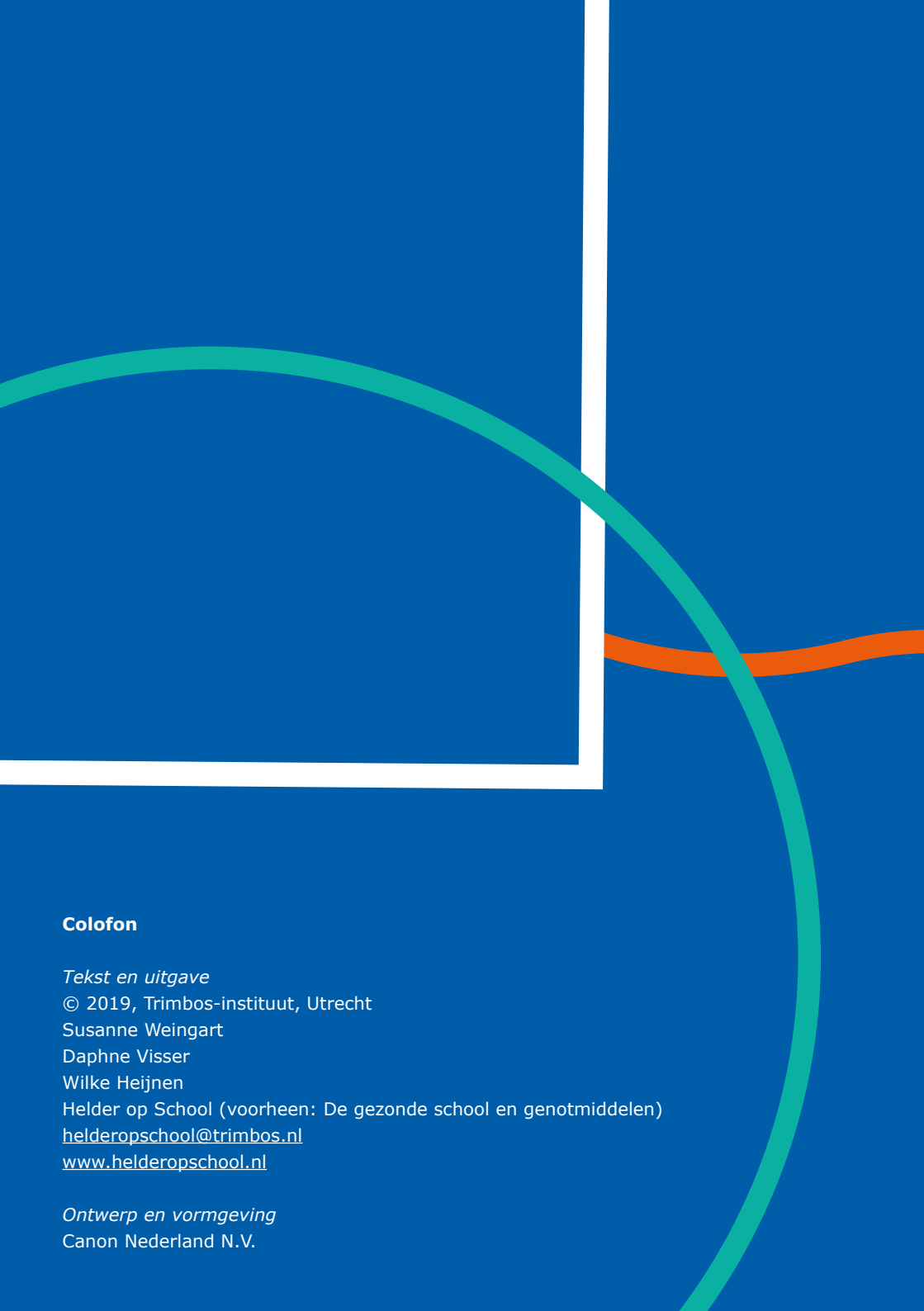
Mocht u geïnteresseerd zijn in het lespakket, neemt u dan contact op met uw contactpersoon van de GGD of de regionale verslavingszorg. Om de lessen uit te kunnen voeren, is het volgen van een docententraining van 2 uur verplicht. Na het volgen van de training, kunnen licenties worden besteld voor de digitale docentenomgeving. Hierin vindt de docent de lessen, instructies en werkbladen. Aan de licentie zijn kosten verbonden, informeer hierover bij uw contactpersoon van de verslavingszorginstelling of GGD.

Neem voor overige vragen of meer informatie contact op via helderopschool@trimbos.nl.

E-mailadres:

IN CHARGE





Colofon

Tekst en uitgave

© 2019, Trimbos-instituut, Utrecht

Susanne Weingart

Daphne Visser

Wilke Heijnen

Helder op School (voorheen: De gezonde school en genotmiddelen)

helderopschool@trimbos.nl

www.helderopschool.nl

Ontwerp en vormgeving

Canon Nederland N.V.