

HANDLEIDING

DRANK, DRUGS en GAMES



Mika

Elise

Sandra

Wat doe jij er mee?

Inhoudsopgave

Drank, Drugs en Games.....	3
Werken met het materiaal.....	3
Doel:.....	3
Waarom:.....	3
Suggesties voor het onderwijs:.....	4
Plaats binnen het aanbod:.....	4
Inhoud:.....	5
De lessen.....	6
Algemene introductie:.....	6
Mika over zijn alcohol en drugs.....	7
Intro:.....	7
Over alcohol:.....	7
Over Paddo's en Truffels:.....	9
Over wiet:.....	9
Elise over haar XTC.....	10
Intro:.....	10
Over coke en spacecake:.....	10
XTC:.....	11
Sandra over haar gamen.....	13
Intro:.....	13
Gamen:.....	13
Afsluitende vragen:.....	14
Buikbare websites voor docenten en ouders:.....	14

Drank, Drugs en Games.

Handleiding met suggesties voor het gebruik van de filmprogramma's in groepen of individueel.

Werken met het materiaal

Het materiaal is kosteloos beschikbaar voor iedereen die het wil gebruiken.

Het projectmateriaal kan preventief en curatief worden in gezet. Gebruikers kunnen zelf selecteren welke programma's ze willen gebruiken en welke suggesties, die in deze handleiding beschreven zijn, voor hen bruikbaar zijn.

- Het hoofdprogramma bestaat uit drie jongeren die hun verhaal vertellen. Van dit hoofdprogramma zijn twee versies beschikbaar. De drie verhalen kunnen afzonderlijk bekeken of besproken worden of de drie verhalen zijn gemixt tot een film van 24 minuten.
- Verschillende betrokkenen vertellen over hun eigen ervaringen over verslavingsproblematiek bij dove / slechthorende jongeren en reflecteren over het bovenstaande hoofdprogramma. Het betreft:
 - Twee ouders
 - Twee leerkrachten
 - Twee zorgverleners.
- Tenslotte zijn er ondertitelde filmpjes in Gebarentaal beschikbaar met informatie over de verschillende middelen en het gamen, waarin wordt uitgelegd welk effect het heeft, wat de kans op verslaving is, wat de risico's zijn en hoe die risico's zijn te verminderen. Met deze filmpjes hebben dove en sh jongeren toegang tot de belangrijkste informatie. Deze informatie is ook als tekstbijlage achteraan deze handleiding terug te vinden.

Doel:

In deze handleiding staan suggesties hoe naar het filmmateriaal te kijken. Het coachingpakket wil D/SH jongeren (13-19 jaar) informeren over hoe met drank, drugs en games om te gaan. En als het 'misloopt' hen helpen het leven weer op de rit te krijgen.

Het materiaal nodigt uit om de discussie op gang te brengen, kennis over de onderwerpen uit te breiden en bewustzijn over de afhankelijkheid te vergroten.

Waarom:

Middelengebruik en gamen is onder dove en slechthorende jongeren veelal een verborgen probleem. Wel is ondertussen meer bekend over psychische problemen bij de D/SH jongeren waarmee middelengebruik veelal is verbonden.

Risicofactoren:

- Dove en slechthorende jongeren zijn veelal met dezelfde groep dove/sh leeftijdsgenoten samen. Er zijn weinig alternatieven. Het gevolg is een grote druk om je aan te passen aan de groepscodes.
- Indien de dove/sh jongeren uitstromen naar het reguliere onderwijs is het gevaar groot dat ze geïsoleerd raken en van daaruit komen tot middelenmisbruik/teveel gamen. De extra inspanning die ze moeten leveren om aan hun informatie te komen, maakt ook dat er minder energie voor contact en relatieontwikkeling overblijft

- Ook hebben dove/sh jongeren minder toegang tot informatie en profiteren ze minder van incidenteel leren, waardoor o.a. informatie over ongezond middelengebruik en gameverslaving niet of minder vaak de D/SH- jongeren bereikt¹. Middelengebruik verzacht de realiteit zoals de jongeren die (pijnlijk) beleven vanuit een (vaak) dubbele identiteit: in de dovenwereld kun je volwaardig participeren en in de horende wereld kun je niet volwaardig aanhaken; D/SH jongeren voelen zich vaak niet bij de horende wereld horen en dat kan intense gevoelens van eenzaamheid oproepen. En voor het gamen geldt: in de gamewereld kunnen ze gelijkwaardig meedoen.
- Het niet-klikken met de horende wereld wordt versterkt omdat D/SH jongeren de sociale codes uit de horende wereld niet spelenderwijs in hun socialisatie hebben meegekregen.
- Dove jongeren en kinderen vertonen op school met horenden soms terugtrekgedrag, omdat het contact moeizaam verloopt. Horenden denken vaak ten onrechte dat de betreffende dove persoon arrogant is².
- Des te gemakkelijker is het voor D/SH jongeren die last hebben van onzekerheid en prestatiedruk met de bijbehorende stress, om naar middelen te grijpen, of om in de gamewereld te stappen.
- De norm onder jongeren maar ook onder betrokken volwassenen is dat een keer iets drinken of blowen niet zo erg is, waardoor middelenmisbruik vaak wordt vergoelijkt of ontkend (zie onderzoek Tiejou van Gent).
- De jongeren hebben bij misbruik weinig op met de zorg van volwassenen³.

Suggesties voor het onderwijs:

Plaats binnen het aanbod:

Inmiddels is het verplicht om lessen over middelengebruik/verslaving te geven op scholen. Er zijn lessenseries ontwikkeld voor verschillende niveaus: praktijkschool, VO, VSO en MBO.

'De gezonde school genotsmiddelen' (dgsg) is een onderwijspakket dat wetenschappelijk is geëvalueerd en zijn waarde heeft bewezen. De werkzame elementen zijn: voorlichtingslessen geven aan leerlingen, ouders betrekken, duidelijke regels stellen en de juiste zorg te bieden aan leerlingen met problematisch gebruik. Bij het pakket horen ook e-learningcursussen voor docenten over hoe problemen te herkennen en de gespreksvoering daarover.

- <https://www.dgsg.nl/>
- <https://www.trimbos.nl/docs/790635f0-d1e5-484f-9575-65f274ea4ea9.pdf> Folder over lesmateriaal van de gezonde school.

Naast dit onderwijsaanbod en/of ter gedeeltelijke vervanging van deze lessen kan dit pakket "Drank, drugs en games" gebruikt worden. Immers, zoals hierboven al beschreven is: dove en slechthorende jongeren hebben specifieke kenmerken en specifieke redenen om tot middelengebruik teveel gamen over te gaan. Om de identificatiemogelijkheden te vergroten voor deze jongeren zijn er drie

¹ Nina Wolters, proefschrift maart 2013: '[Sociale participatie van dove en slechthorende jongeren op school](http://www.ninawolters.com/)': <http://www.ninawolters.com/>

² Nina Wolters, idem noot 4

³ Uitkomst van de expertmeeting "verslavingspreventie bij dove jongeren" 2002 Trimbos, Psydon, Fodok e.a.

interviews opgenomen met dove en slechthorende leeftijdsgenoten. In dit project is gekozen voor beeldmateriaal, omdat daarin de leefwereld en ervaringskennis van de jongeren optimaal tot hun recht komen: D/SH jongeren nemen ons mee in hun leven. Zij laten zien hoe middelenmisbruik en gameverslaving is verweven in hun persoonlijke situatie en hoe zij ieder op eigen wijze, wel/niet met hulp van anderen, de draad van hun leven weer hebben opgepakt.

Inzet van het pakket met beeldmateriaal is, dat het jongeren direct aanspreekt op hun vermogen om hun leven zelf in de hand te nemen en zelf de regie te houden. En als er problemen zijn, die zelf of met hulp van de directe omgeving op te lossen. Dit is voor D/SH jongeren geen geringe klus, te meer omdat zij door over-bescherming, in hun autonomie-ontwikkeling vaak achterlopen⁴.

Andere lesideeën/materiaal:

- Spel: <https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/product/pfg55149-trip-eeen-reis-door-de-wereld-van-drank-en-drugs> praktijkschool/vmbo-niveau
- Lesmateriaal voor jongeren tussen de 12 en 18 jaar die overmatig gamen/internetten: Gameless <https://www.jellinek.nl/winkel/gameless/>
- Verhalend ontwerp: Richt een alcohol-, drugs-, game-informatiecentrum op binnen de school met de leerlingen. Waar doen we dat, wat is de naam, voor wie is het? Welke informatie moet daarin beschikbaar zijn, welke vragen zouden de bezoekers kunnen hebben, welke info is er al en/of moeten we zelf maken (foldermateriaal, filmmateriaal)? Openingsfeest geven en ook ouders uitnodigen.
- App voor meer informatie over middelen en zelftesten voor jongeren (Is jouw vriend(in) verslaafd?). Eenvoudige Screeningsapp: Denk na joh!
- Ook de Jellinek heeft een zelftest voor middelen, gamen, internet, gokken. <https://www.jellinek.nl/behandelingen/behandeling-jongeren/informatie-voor-jongeren/test-je-gebruik/>
- Poster met overzicht van middelengebruik met korte informatie over hoe het eruit ziet, hoe je het gebruikt, werking, (verslavings)risico's: <https://www.vnn.nl/ik-wil-iemand-verwijzen/drugsoverzicht>
- Vlaams lesmateriaal voor 16 tot 19-jarigen is te vinden op: <https://www.vad.be/materialen/detail/crush---werken-met-jongeren-rond-relaties-alcohol-en-cannabis>

Inhoud:

In het beeldmateriaal maken wij kennis met drie jongeren die het is gelukt om hun leven weer op de rit krijgen. Zij zijn inspirerend en laten competenties zien die bruikbaar zijn voor lotgenoten. Het beeldmateriaal is waarachtig en maakt middelengebruik en -misbruik tastbaar en levensecht en dwingt respect af. Dergelijk realistisch beeldmateriaal prikkelt om alleen of samen met anderen te reflecteren op de eigen situatie en het daagt jongeren uit om er van te willen leren. Bovendien is ons

⁴ Uit literatuurstudie waarin is nagegaan wat er bekend is over weerbaarheid bij dove, slechthorende en horende kinderen uitgaande van de definitie van Sagasser (2002): "een weerbaar kind is in staat aan te voelen wat hij wel en niet wil en wat hij wel en niet kan, en kan daar naar handelen. Dat betekent dat een kind kan vertrouwen op zijn eigen kracht en mogelijkheden, voldoende durf heeft om nieuwe oplossingen te zoeken en uitdagingen aan te gaan, maar ook in staat is hulp te vragen of te zoeken als dat nodig is."

uit eerdere projecten gebleken dat beeldmateriaal voor dove mensen veel completer in staat is om te communiceren dan tekstinformatie⁵.

In het hoofdprogramma komen drie jongeren aan het woord.

1. Mika is een slechthorende jongen die vertelt dat hij in een dorp woont en dat daar alcohol heel normaal is. Hij kent niemand die niet drinkt. Dus hij ook, anders hoort hij er niet bij. Hij mag op zijn 15^{de} zaterdagavond bierdrinken met zijn vrienden in de 'zuipkeet' in de tuin van het woonhuis van zijn ouders. Maar alcohol geeft luidruchtige mensen en als slechthorende kan je het sociaal helemaal niet meer volgen. Daarom experimenteert hij met wiet en truffels. Hij zoekt naar ervaringen die beter bij hem passen.
2. Elise is een doof meisje. Zij legt uit wat ze heeft uitgeprobeerd aan drugs en hoe zij veel xtc gaat gebruiken. Teveel eigenlijk en door gesprekken met haar vriend en door samen andere leuke dingen te gaan doen, probeert ze controle te krijgen over haar gebruik. Met haar ervaringen benoemt ze ook de nadelen en gevaren van xtc.
3. Sandra vertelt over haar gameverslaving. Op een gegeven moment gamet ze de hele nacht door. Haar ouders krijgen het door en zitten haar erg op haar nek. Met begeleiding krijgt Sandra een baan maar ze meldt zich vaak ziek zodat ze toch kan gaan gamen. Maar de angst om haar ouders te verliezen geeft de doorslag om minder te gaan gamen. Ze doet veel moeite om de gevolgen van het teveel gamen te verminderen.

Voor de communicatie tussen de d/sh jongeren onderling en hun horende omgeving is het beeldmateriaal ondertiteld en voorzien van geluid en/of beeld waarin iemand gebaart ('gebaren postzegel').

Daarnaast is de belangrijkste informatie over verschillende verslavingen in filmpjes in Nederlandse gebarentaal beschikbaar.

De lessen

Algemene introductie:

Gesprek met de jongeren:

We gaan in de komende weken kijken naar drie films over dove/slechthorende jongeren die bezig zijn met 'Drank, drugs en games'. Zijn deze jongeren nu verslaafd of niet?

Om met deze laatste vraag te beginnen: Wat is verslaafd zijn eigenlijk? Wanneer ben je verslaafd? Denk je weleens dat jij zelf verslaafd bent? Is verslaafd zijn aan chocola hetzelfde als verslaafd zijn aan alcohol?

Kijk naar de animatie zonder tekst over wat er gebeurt als je verslaafd raakt:

<https://www.youtube.com/watch?v=mY1LjhwOYtA>

Verslaafd: Bij verslaving is 'willen' veranderd in 'moeten' gebruiken. Een ander woord voor verslaving is 'afhankelijkheid'

Geestelijke afhankelijkheid

Hierbij verlangt de gebruiker steeds sterker naar het middel en voelt zich eigenlijk niet meer prettig zonder. Dit speelt met name bij mensen die regelmatig gebruiken, bijvoorbeeld wekelijks of dagelijks. Dit geldt nog sterker wanneer iemand gebruikt om de

⁵ N.a.v. de driedelige serie dovenprogramma's: Dove jongeren over... 1) "Echtscheiding", 2) "Dood & Rouw" en 3) "Liefde en Seks" (2001-2009) en de positieve reacties van gebruikers / psychologen uit NL-dovencentra. Het GGZds-webproject "Leven met een psychische stoornis" (oktober 2011) is expliciet gemaakt omdat informatief tekstmateriaal niet bleek te werken. Vandaar levende ervaringskennis in vijf korte films over vijf stoornissen.

werkelijkheid te ontvluchten, bijvoorbeeld om problemen te vergeten. Geestelijke afhankelijkheid kan bij bijna alle middelen optreden. Zowel bij cannabis als bij alcohol, speed, cocaïne, XTC, GHB, heroïne en (in mildere vorm bij) koffie.

Lichamelijke afhankelijkheid

Hierbij protesteert het lichaam wanneer het gebruik stopt. Dit noem je ontwenningssverschijnselen. Bij alcohol, heroïne, methadon en GHB kunnen deze heel heftig zijn. Veel drugs, zoals cocaïne, XTC, speed en cannabis geven géén of milde ontwenningssverschijnselen. Stoppen kan dan toch erg moeilijk zijn vanwege de geestelijke afhankelijkheid.

Mika over zijn alcohol en drugs



Intro:

Maak een Kahoot-quiz voor de woordenschat met zoveel mogelijk afbeeldingen in deze film en doe die vooraf afhankelijk van het niveau van je leerlingen. Of maak volgens de didactiek van Met Woorden in de weer twee 'parachutes' met de overkoepelende begrippen: Drugs en Alcohol.

Zuipkeet, feestschuur, chatgroep, truffel, psychedelische middelen, lichamelijk verslavend, geestelijk verslavend, badtrip, tripstopper, joint, vape pen, bong, wiet, shotje.

De volgende vragen kun je met de jongeren bespreken:

Over alcohol:

- Mika mocht op zijn 15^{de} een zuipkeet beginnen van zijn ouders. Wat vind jij van dat idee? Zou jij dat ook willen? Waarom wel of niet? (*Niet goed voor je hersenen, wel als nadeel inbrengen, daarom mag je ook pas op je 18^{de} drank kopen*) Eventueel verwijzen naar het informatiefilmje over alcohol, laten opzoeken op internet.
- Weten jouw ouders hoeveel je drinkt en wat vinden ze daarvan?
- Mika vertelt dat hij door die zuipkeet erg populair werd. Waarom gebeurde dat? Zou jij dat ook willen? Waarom wel of niet?

- Mika vertelt hoeveel hij drinkt in een weekend : Hij drinkt een half kratje bier en een paar shotjes. Vind je dat veel? Drink jij zelf? En zo ja wat en hoeveel drink jij? Eventueel (anoniem) iedereen op een briefje laten invullen en optellen...
- Heb je wel eens te veel gedronken en wat gebeurde er toen? Heeft iemand toen tegen je gezegd: Stoppen nou!? Wat vond je daarvan?
- Neem je je voor om een bepaald aantal drankjes te drinken? Hoeveel zijn dat er en houd je je daaraan?
- Wat gebeurt er met jou als je dronken wordt en vind je dat prettig?
- Wie kan uitleggen waarom Mika het in de kroeg met vrienden niet altijd leuk vindt? Waarom doet Mika het toch? Herken je dat?
- Zeggen anderen weleens tegen jou: Je moet wel doordrinken! Hoe is dat dan voor je? Wie zeggen dat? Hoe ga je daarmee om? Welke tips kun je hierover geven? Is dat sterker bij je dove/sh vriendenclub of als je met horende jongeren bent? Zonodig voordoen/oefenen in een rollenspel.

Hoe zeg je 'nee!'

- *Wees duidelijk en zelfverzekerd. Als je nee zegt, is het belangrijk dat je zelfverzekerd overkomt. Dus rechtop staan, duidelijk praten en oogcontact maken. "Nee, dank je, ik drink niet." Op jouw leeftijd is het absoluut normaal om niet te willen drinken, dus de anderen doen wel erg flauw en ook stoer. Het is schadelijk om onder de 18 jaar al te beginnen met alcohol. Maar we snappen wel dat je het niet leuk vindt dat je uitgelachen wordt. Nog een paar tips voor jou: Vertel een vriend of vriendin dat je niet wilt drinken en vraag hem/haar jou te steunen als iemand je iets opdringt.*
- *Vertel ze waarom je geen alcohol wilt drinken. Als je dat moeilijk vindt, verzin je desnoods een smoesje. Je kunt rustig zeggen dat je geen alcohol mag drinken van je ouders, of dat je maag slecht alcohol verdraagt.*
- *Misschien kom je er wel achter dat er nog meer kinderen eigenlijk ook niet willen drinken, maar het alleen niet durven te zeggen.*
- *Je hoeft je niet te schamen, het is goed om keuzes te maken in je leven. Je hele leven moet je keuzes maken en beslissingen nemen. Het is heel goed van je als je dat nu al kan.*
- *Vrienden zijn er om je te steunen, niet om je iets op te dringen. Het zou gek zijn als een vriend jou iets opdringt dat jij niet wil.*

Het is altijd erg moeilijk om weerstand te geven aan groepsdruk en onthoud dat het sterk van je is als je dit wel kunt.

www.alcoholinfo.nl

- Debat over een stelling: Hang in het midden voor de klas een vel op met: "Je hoort erbij als je drinkt". Hang links een vel op met "eens" en rechts een vel met "oneens". Laat de jongeren in een twee halve cirkels aan de gekozen kant gaan staan en met elkaar in gesprek gaan. Wijs steeds duidelijk de spreker aan.

Over Paddo's en Truffels:

- Mika gaat op zoek naar andere middelen. Hoe en waarom doet hij dat?
- Waarom gaat Mika truffels gebruiken? Ken je iemand die ook weleens truffels gebruikt heeft?
- Mika zegt dat het niet verslavend is. Klopt dat? Hoe werkt dat?
- Betekent dat dat paddo's veilig zijn? Eventueel verwijzen naar het informatiefilmpje, laten opzoeken op internet. De kans op geestelijke verslaving is niet groot. Drugs zijn nooit veilig, er zijn altijd risico's. Je kunt je angstig, onrustig en paniekerig voelen en denken dat het nooit meer over gaat. Je kunt die risico's wel kleiner maken.
- Stel dat een vriend(in) truffels zou willen gaan gebruiken: welke tips kun je dan geven? Informeer je goed, zorg voor tripstoppers, doe het alleen als je je goed voelt, doe het niet teveel, doe het met mensen die je vertrouwt in een veilige omgeving, zorg dat één persoon niet gebruikt zodat die kan opletten, zie verder ook de infofilm en internet.

Over wiet:

- Mika gebruikt wiet, maar geen jointjes. Hoe en waarom doet hij dat? *Afbeeldingen laten zien.*
- Wie heeft wel eens wiet gebruikt en hoe was dat?
- Mika denkt dat hij niet verslaafd zal raken. Hoe weet hij dat? Klopt dat wel? Hoe zou hij wel verslaafd kunnen raken? Eventueel verwijzen naar informatiefilm/laten opzoeken op internet. Geestelijke verslaving.
- Mika zegt dat hij wiet gebruikt om weg te gaan van de problemen.
- Wat doe jij als je weg wilt van de problemen? Welke tips kun je geven?

Dove/sh jongeren hebben veelal de beschikking tot een beperkt aantal copingstrategieën. Het is van belang om ze te ondersteunen met het aanleren van meerdere strategieën.

- Aan het einde van de film zegt Mika dat hij steeds meer zijn eigen vrienden en activiteiten kiest, zodat hij wel de mensen kan verstaan en gezellig mee kan doen. Hoe doet Mika dat? Wat voor vrienden-/vriendinnenactiviteiten zou jij het liefste doen? En regel je dat al voor je zelf en wanneer doe je mee met de rest?

Elise over haar XTC



Intro:

Maak een woordspin over drugs met de leerlingen. Welke woorden ken je? Je hoeft de betekenis niet te weten. Bespreek ze met elkaar: leg de begrippen uit, zoveel mogelijk met afbeeldingen erbij. Geef de jongeren zoekopdrachten. Zorg er als docent voor dat er in ieder geval de volgende begrippen in staan:

Hallucinatie, geluksstofje, blowers, snuivers, coke, spacecake, xtc, hardcore.
--

Over coke en spacecake:

- Elise vertelt dat ze mensen die coke gebruiken stom vindt (waarom?) en toch gaat ze het een keertje gebruiken. Ze is nieuwsgierig en ze kan het zo krijgen. Heeft een van jullie dat ook wel eens gedaan?
- Doordat Elise er niet mee doorgaat, hoort ze niet meer bij de vriendengroep die coke gebruikt. Hebben jullie dat wel eens meegemaakt? Dat je er niet meer bij hoort omdat je niet net als de rest coke/alcohol/wiet etc. gebruikt?
- Elise zegt dat het niet gewoon is om iemand aan te spreken als hij of zij teveel coke/alcohol etc. gebruikt. Elise zegt dat er in de groep een sfeer was van: Het is iedereen zijn eigen verantwoordelijkheid. Vind jij dat ook of niet en waarom vind je dat? Voer hier een debat over met de groep.
- En stel nu dat je ziet dat het niet goed gaat met een persoon en die persoon waarschuwt... Wat zou je doen en waarom? Wie heeft er tips? Zo nodig voordoen, oefenen in een rollenspel.

Hoe spreek je iemand aan?

- Het juiste moment: zorg ervoor dat je met z'n tweeën rustig kunt praten, een paar dagen na een stapavond bijvoorbeeld. Niet als hij/zij onder invloed is.
- Geen welles-nietes: Vaak weet je vriend(in) zelf ook wel dat hij/zij te veel drinkt/gebruikt. Dat hoeft hij/zij van jou niet nog eens te horen. Veroordeel hem/haar dus niet want dan verzeil je snel in een welles-nietes-gesprek.
- Laat zien waar je staat: Vertel wanneer en hoe jij last hebt van zijn gedrag. Wat je ervan vindt en wat je wel en niet van hem/haar pikt.
- Leef je eigen leven: Laat je leven niet bederven door iemand anders. Ga iets nieuws of wat anders doen met anderen als hij zich niets van je aantrekt of zich niet anders wil gaan gedragen.
- Adviseer: Iemand die teveel drinkt of drugs gebruikt, zit met zichzelf en zijn situatie in de knoop. Door zijn gebruik wordt het er niet beter op, integendeel. Adviseer hem/haar zo nodig om er met anderen over te praten, zoals een leraar, huisarts of een hulpverleningsinstelling.
- Zorg goed voor jezelf: Praat erover met anderen. Bijvoorbeeld je ouders, een leraar of een andere vertrouwenspersoon. Zorg dat je niet alleen rondloopt met deze zorgen. [www.Drank en drugs.nl](http://www.Drank-en-drugs.nl)

- Wat is spacecake? Hebben jullie daar ervaringen mee? Weet je dan hoeveel erin zit?

XTC:

- Wie heeft dit weleens gebruikt? Is het makkelijk te kopen?
- Elise vertelt dat ze door de XTC heel gemakkelijk kon communiceren met iedereen, ook met horenden. Hoe komt dat, denk je? Zou jij dit ook een voordeel vinden van de pillen?
- Welke voordelen noemt ze nog meer en welke nadelen geeft ze ook aan? Ken je die voor- en nadelen ook zelf? Wat vind je daarvan? (Ook de informatiefilm kan inzicht geven in de voor- en nadelen.)

Voordelen	Nadelen
Gemakkelijk contact maken	Hallucinaties
Je fijne gevoel wordt 10x zo groot	Je nare gevoel wordt 10x zo groot
Je kunt lang doorgaan	Je maakt je eigen geluksstofje niet meer aan. Dus als de pil is uitgewerkt, dan voel je je down en moe.

- Elise vertelt dat ze nooit pillen heeft laten controleren.
- Heeft iemand wel eens vervuilde pillen gehad?
- Elise was haar evenwicht kwijt en kon niet meer lopen, haar vriend kreeg uitslag op zijn gezicht.
- Wat gebeurde er met jou?

Waar kun je de pillen testen? Hier staan alle adressen op een rij: <https://www.drugs-test.nl>

- Elise zegt dat haar vriend het niet leuk meer vond dat ze zoveel pillen slikte. Wat vond hij niet meer leuk, denk je? Hoe zal hij dit met haar besproken hebben?
- Wat heeft Elise gedaan om van de pillen af te komen? Wat zou jij doen?
- Wat zijn jouw manieren om je goed/beter te voelen?

- Weten jouw ouders of je drugs gebruikt en wat vinden ze ervan?
- Elise vertelt dat dit een verhaal van een ander meisje is. Waarom vertelt dit meisje niet zelf haar verhaal? Kun je dat uitleggen?
- Zou jij zoiets durven te vertellen? Zou je bang voor de oordelen zijn?

Sandra over haar gamen



Intro:

Laat de leerlingen vooraf een lijst maken met de games die ze spelen met een korte beschrijving en afbeelding daarbij. Bespreek die lijst klassikaal.

Gamen:

- Welke games spelen jullie?
- Hoe vaak per week en hoe lang?
- Eventueel (anoniem) iedereen op een briefje laten invullen en optellen...
- Of laat de gametest doen :
 1. <https://www.gameninfo.nl/publiek/test-je-game-gedrag/advies?uuid=9FC5C28C-F9E9-4D72-B90DA226B4399961>
 2. <https://www.gameninfo.nl/publiek/test-je-game-gedrag>
- Waarom gaat Sandra zoveel gamen? Herkennen jullie dat? Zou dat voor meer dove /sh jongeren gelden, of maakt het niet uit of je horend of doof/sh bent?
- Zijn gamevrienden echte vrienden? Is er een verschil tussen een vriend(in) in het echte leven en een gamevriend(in)? En wat zijn die verschillen dan?
- Wat vinden haar ouders van het gamen? Weten jouw ouders hoeveel je gamet? Hebben jullie daar afspraken over?
- Wat verandert er in het leven van Sandra doordat zij zoveel gamet? (sociaal contact / eten / conditie / relaties thuis....)
- Was Sandra verslaafd? Waarom denk je van wel of niet? Zie ook infofilm / geluksstofje
- Wat helpt Sandra om minder te gamen?
- Hoe wordt zij geholpen?

Slade omschrijft vier aspecten aan herstel:

1. Het ontwikkelen van een positieve identiteit
2. Geen verslaafde zijn, maar een verslaving hebben
3. Het leren managen van de verslaving
4. Het ontwikkelen van positief gewaardeerde rollen

- Sandra voelde zich bij het gamen populair en in haar werk nu gewaardeerd. Wat is het verschil? En wat is voor jou belangrijk?
- Sandra vindt een manier om van de gameverslaving af te komen. Zij gaat andere games spelen en andere dingen doen die zij leuk vindt. Wat zou jij voor jezelf bedenken?
- Sandra vertelt het verhaal van een andere jongen. Waarom heeft die jongen dat niet zelf verteld? Hoe kijken we naar mensen die verslaafd raken, hoe denken we over hen? Wat vindt Sandra daarvan?

Afsluitende vragen:

Wat raakte je in de films?

Wat begreep je niet in de films?

Wat is de aanleiding om het middelengebruik te veranderen ?

Wat heb je van de films geleerd?

Wat is de oorzaak van het middelengebruik ?

En hoe is het meer in de hand te krijgen?

Ga je nu anders over verslaving denken?

Bruikbare websites voor docenten en ouders:

Voor ouders en docenten:

- <https://www.dgsg.nl/> voor lesmateriaal en voorlichting voor jongeren en ouders. Ook cursussen voor docenten.
- <https://www.puberenco.nl/>
- www.drugsinfoteam.nl
- <https://www.drugsinfo.nl/xtc/voor-professionals>
- <https://www.gameninfo.nl/publiek/voor-professionals>
- <https://www.vad.be/materialen/detail/als-kleine-kinderen-groot-worden-en-gamen> en <https://www.vad.be/assets/1513> werkvormen voor oudervoorlichting
- Het Nederlands Gebarent centrum heeft veel gebaren verzameld, ook over drugs, drank en gamen. Deze gebaren zijn te vinden in het online woordenboek van het Gebarent centrum: www.gebarentcentrum.nl.

Tips voor ouders

- De Fodok (oudervereniging van ouders met dove en slechthorende kinderen) kan ingeschakeld worden om mee te denken, advies te geven. www.fodok.nl
- <https://www.alcoholinfo.nl/publiek/opvoeding>
- <https://www.drugsinfo.nl/publiek/je-kind-en-drugs>
- <https://www.gameninfo.nl/publiek/kind-gamen>
- <https://www.trimbos.nl/docs/54962fc1-622d-4966-88cf-859d9295823b.pdf>