Dertig jaar preventie van alcohol, roken en drugs op scholen

Jeroen Lammers · Simone Onrust · Marianne Maat

© The Author(s) 2020

Samenvatting *Helder op School* is het preventieprogramma voor scholen die aandacht willen schenken aan de preventie van alcohol, tabak, drugs en problematisch gamen. Het biedt handvatten voor basisscholen, middelbare scholen (inclusief het speciaal onderwijs), het mbo en het hbo/wo. Vanuit het programma worden interventies ontwikkeld, geïmplementeerd en onderzocht op effectiviteit. De brede opzet is de kracht van het programma, er wordt gewerkt vanuit de vier pijlers van Gezonde School: educatie, beleid, signaleren & zorg, en omgeving. *Helder op School* is de nieuwe naam voor *De Gezonde School en Genotmiddelen*, dat in 2019 zijn dertigjarig jubileum vierde. Dit artikel beschrijft de geschiedenis van het programma, de ontwikkeling die het heeft doorgemaakt, de wetenschappelijke fundering en de implementatiestructuur. Aan het eind volgt een aantal uitdagingen voor de toekomst.

Trefwoorden preventie · school · alcohol · tabak · drugs · adolescenten

Thirty years prevention of alcohol, smoking and drugs at schools

Abstract ‘Helder op School’ is a school-based prevention programme for the prevention of alcohol, tobacco, and drug use and problematic gaming. It offers tools for primary schools, secondary schools (including special education), secondary vocational education and higher professional education/scientific education. From the programme, interventions are developed, implemented and examined for effectiveness. The broad structure is the strength of the

programme, working with the four pillars of Healthy School: education, policy, signaling & care and environment (including parents). ‘Helder op School’ is the new name for ‘De Gezonde School en Genotmiddelen’ programme, which celebrated its 30th anniversary in 2019. This article describes the history of the program, the development it has gone through, the scientific foundation and the implementation structure. A number of challenges for the future follow at the end.

Keywords Prevention · School · Alcohol · Tobacco · Drugs · Adolescents

Terugblik

Het programma De Gezonde School en Genotmiddelen (DGSG) is in 1989 van start gegaan. In die tijd was er nog geen lesmateriaal over alcohol, roken en drugs beschikbaar en was het voor veel scholen nog pionieren. In eerste instantie zijn er lesboekjes voor het basisonderwijs ontwikkeld, waarbij de nadruk lag op drugspreventie. Het cannabisgebruik onder de Nederlandse jeugd was in het midden van de jaren negentig namelijk hoog. Leerlingen van het basisonderwijs kregen voorlichting in een drugsbus die langs de scholen reed.

In de loop van het nieuwe millennium nam de aandacht voor alcohol toe. Het alcoholgebruik steeg fors – Nederlandse jongeren werden de zuipschuiten van Europa genoemd. Binnen DGSG werd nieuw lesmateriaal voor het voortgezet onderwijs (vo) en het middelbaar beroepsonderwijs (mbo) ontwikkeld, waaronder een digitaal lespakket in de vorm van een e-learning over alcohol en drugs. Daarbij werd de rol van ouders steeds belangrijker. Uit onderzoek bleek dat wanneer ouders duidelijke grenzen stellen en afspraken met hun kinderen maken, het drinken van alcohol langer

J. Lammers (✉) · S. Onrust · M. Maat
 Trimbos-instituut, Utrecht, Nederland
 jlammers@trimbos.nl

wordt uitgesteld en er ook minder wordt gedronken [1]. De e-learning over alcohol werd daarom uitgebreid met een ouderavond waar ouders handvatten kregen aangeboden voor het stellen van deze grenzen. Juist die gecombineerde aanpak bleek effectief [2].

In het laatste decennium is tabakspreventie een steeds belangrijker thema geworden. Binnen de aanpak van de Rookvrije Generatie is de school een van de settingen voor preventie en regelgeving. Vanuit DGSG is de Smokefree Challenge in het leven geroepen, waarbij leerlingen van klas 1 en 2 worden uitgedaagd om een half jaar niet te roken. Daarnaast worden scholen door de Gezonde School-adviseur ondersteund bij het inrichten van een rookvrij schoolterrein, waartoe scholen verplicht zijn vanaf augustus 2020. De laatste jaren is er steeds meer aandacht en vraag naar het thema gamen en social media. Binnen DGSG is een begin gemaakt met het ontwikkelen van materiaal voor docenten en ouders.

DGSG heeft de afgelopen dertig jaar weten in te spelen op de meest recente cijfers en trends. Een goed wetenschappelijk fundament is daarbij altijd de basis geweest. Er zijn verschillende onderzoeken gedaan naar de effecten van het programma. Op basis van deze onderzoeken is bijvoorbeeld besloten te stoppen met voorlichting binnen het basisonderwijs en is het programma voor het vo aangepast [3]. In plaats van alleen onderscheid te maken in onderwijsniveau (vmbo-havo/vwo) wordt bijvoorbeeld nu per leeftijd-fase gekeken wat de werkzame elementen zijn en wat leerlingen nodig hebben. Hiervoor vormde de meta-analyse van Onrust et al. een belangrijke basis [4].

De implementatie is in de loop van de tijd ook veranderd. In de beginperiode lag het zwaartepunt bij het opzetten en onderhouden van een stuurgroep op de scholen, zodat het programma integraal volgens de vier pijlers werd ingevoerd. In deze stuurgroep zat een vertegenwoordiging van de directie, het onderwijzend personeel en iemand uit de zorgstructuur. Er werd gewerkt met een planning van drie jaar. Deze werkwijze is gaandeweg losgelaten vanwege de arbeidsintensiviteit voor de scholen en preventiewerkers. Nu ligt de nadruk op de kwaliteit van de implementatie. Zowel preventiewerkers als scholen zijn verplicht een training te volgen voor zij met de interventies aan de slag kunnen. Na dertig jaar was het tijd voor een nieuwe naam voor het programma. De term 'genotmiddelen' was gedateerd en dekte niet meer de lading, aangezien het programma zich ook is gaan richten op het thema gamen en social media.

Leeftijdsspecifiek aanbod van interventies

Elke ontwikkelingsfase van jongeren wordt gekenmerkt door andere uitdagingen. Preventiestrategieën die hierop aansluiten blijken het meest effectief [4]. Deze bevinding is het uitgangspunt geweest voor de ontwikkeling van de verschillende leeftijdsspecifieke interventies binnen Helder op School (tab. 1). Deze interventies zijn ontwikkeld met behulp van *Intervention Mapping*, een gestructureerde aanpak voor de ontwikkeling, implementatie en evaluatie van wetenschappelijk onderbouwde interventies [5]. Bij elke fase van de empirische cyclus worden scholen nauw betrokken. Docenten en leerlingen denken actief mee over de nieuwe methoden en materialen.

Tabel 1 Overzicht van het aanbod van Helder op School voor het regulier onderwijs

	Beleids	Educatie	Omgeving	Signaleren
Primair onderwijs (po)	– Stappenplan po – Voorbeeld reglement		– Toolkit rookvrij schoolterrein po – Gamers en sociale media (ouderavond + folder)	
Vroege adolescentie (brugklas)	– Stappenplan vo – Voorbeeld reglement	– Frisse Start (versterken van de negatieve sociale norm en maken gezonde keuzen) – Smokefree Challenge (niet-rokenwedstrijd)	– Toolkit rookvrij schoolterrein vo – Frisse Start (ouderavond) – Alcohol, roken en opvoeding (ouderfolder) – Gamers en sociale media (ouderavond + folder)	– Basis cursus Signaleren alcohol en drugs (e-learning) – Vervolg cursus Signaleren van alcohol en drugs vo (e-learning) – Gamers en sociale media (e-learning)
Midden adolescentie (klas 2 en 3)	– Stappenplan vo – Voorbeeld reglement	– Smokefree Challenge (niet-rokenwedstrijd) – Samen Fris (versterken risicoperceptie en negatieve sociale norm)	– Toolkit rookvrij schoolterrein vo – Samen Fris (digitale ondersteuning van ouders) – Gamers en sociale media (ouderavond + folder)	– Basis cursus Signaleren alcohol en drugs (e-learning) – Vervolg cursus Signaleren van alcohol en drugs vo (e-learning) – Gamers en sociale media (e-learning)
Late adolescentie (bovenbouw vo)	– Stappenplan vo – Voorbeeld reglement	– InCharge (versterken van de zelfcontrole)	– Toolkit rookvrij schoolterrein vo – Help mijn kind gaat uit (ouderavond) – Gamers en sociale media (ouderavond + folder)	– Basis cursus Signaleren alcohol en drugs (e-learning) – Vervolg cursus Signaleren van alcohol en drugs vo (e-learning) – Gamers en sociale media (e-learning)
Late adolescentie (jaar 1 en 2 mbo)	– Stappenplan mbo – Voorbeeld reglement	– InCharge (versterken van de zelfcontrole)	– Toolkit rookvrij schoolterrein mbo – Help mijn kind gaat uit (ouderavond)	– Basis cursus Signaleren alcohol en drugs (e-learning) – Vervolg cursus Signaleren van alcohol en drugs mbo (e-learning) – Gamers en sociale media (e-learning)

Het basisonderwijs

De meeste kinderen in het basisonderwijs hebben nog weinig interesse in roken of alcohol drinken. Voorlichting is in deze fase niet nodig. Helder op School voor het basisonderwijs is daarom gericht op het stimuleren van een middelenvrije omgeving. Scholen worden ondersteund bij het opstellen van goed beleid, met als uitgangspunt dat de school een veilige en gezonde omgeving moet zijn, waar leerlingen niet geconfronteerd worden met roken of alcoholgebruik. Daarnaast is het belangrijk dat wordt vastgelegd hoe de school omgaat met vermoedens van experimenteelgedrag bij individuele leerlingen.

De brugklas – Frisse Start

Als kinderen de overgang maken naar de middelbare school komen ze in een nieuwe omgeving met minder sociale controle en brengen ze veel tijd door met leeftijdgenoten. Pubertijdshormonen zorgen voor lichamelijke, cognitieve en sociaal-emotionele veranderingen. Dit heeft gevolgen voor de manier waarop zij naar zichzelf en hun omgeving kijken. Brugklasleerlingen vinden het belangrijk dat ze worden geaccepteerd. Ze proberen zich aan te passen aan de groepsnorm, met de kans dat ze een positievere houding ontwikkelen ten opzichte van middelengebruik. Frisse Start heeft als doel het middelengebruik uit te stellen en het zolang mogelijk vasthouden van een negatieve houding ten opzichte van middelengebruik. In vier lessen wordt een negatieve sociale norm ten opzichte van middelengebruik gecreëerd en wordt geoefend met het maken van gezonde keuzen. Ouders worden via een ouderavond en een huiswerkopdracht actief bij het lesprogramma betrokken. De interventie is op effectiviteit onderzocht in een gerandomiseerd gecontroleerd onderzoek met 1.026 leerlingen, waaruit bleek dat Frisse Start zorgt voor een negatievere houding ten opzichte van roken, alcohol drinken en blowen [6].

Klas 2/3 – Samen Fris

De midden-adolescentie (veertien/vijftien jaar) is een lastige periode voor middelenpreventie. In deze periode gaan jongeren steeds meer op zoek naar spannende nieuwe ervaringen en zijn ze extra gevoelig voor beloning en groepsdruk. Dit maakt dat ze op een andere manier kijken naar de voor- en nadelen van middelengebruik. Voor de ontwikkeling van Samen Fris is eerst een analyse gemaakt van verschillen tussen leerlingen die in deze leeftijdsfase wel en niet met middelengebruik experimenteerden. Leerlingen die nog niet met middelen experimenteerden schatten de risico's van middelengebruik hoger in enervaarden thuis strengere regels. Samen Fris heeft als doel middelengebruik uit te stellen door het gesprek tussen ouder en kind te faciliteren en ouders te stimuleren om

duidelijke regels te stellen. In vier lessen wordt aandacht besteed aan de risico's van middelengebruik en wordt een negatieve sociale norm neergezet. Ouders worden via een digitale applicatie (website en e-mails) ondersteund en gemotiveerd om afspraken met hun kind te maken. Een eerste pilot liet een aantal gewenste veranderingen zien in de risicoperceptie en de ervaren sociale norm. Samen Fris is na deze pilot verder aangescherpt en wordt in 2020 onderzocht.

Late adolescentie – InCharge

Voor oudere adolescenten (vanaf zestien jaar) is de interventie InCharge ontwikkeld. InCharge richt zich op het versterken van zelfcontrole en het maken van plannen voor de toekomst. InCharge bestaat uit vier lessen waarin leerlingen nadenken over de gevolgen van verschillende verleidingen, waaronder middelengebruik, en oefenen met een stappenplan om deze verleidingen te weerstaan. Dit sluit goed aan bij de ontwikkeling die leerlingen in deze fase doormaken. Oudere adolescenten zijn minder gevoelig voor groepsdruk en beter in staat een eigen afweging te maken. Daarnaast zijn hun executieve functies (hogere denkprocessen, zoals plannen en impulscontrole) beter ontwikkeld. Een onderzoek naar de effecten van InCharge bevindt zich op dit moment in de afrondende fase, waarna de interventie zo nodig verder wordt aangescherpt.

Be Wise Think Twice

Naast een universeel interventieaanbod heeft Helder op School ook een interventie die specifiek is ontwikkeld voor leerlingen op het voortgezet speciaal onderwijs (vso) (tab. 2). Be Wise Think Twice bestaat uit vier lessen gericht op het overdragen van kennis en interactie tussen leerlingen, en tussen leerlingen en hun docent. De rode draad in de lessen vormen filmpjes van jongeren die een periode afhankelijk zijn geweest van middelengebruik. Hiervoor is gekozen omdat deze leerlingen in hun nabije omgeving veel vaker met middelengebruik worden geconfronteerd zonder dat de nadelige gevolgen op langere termijn direct zichtbaar zijn.

Implementatie

De Gezonde School-adviseurs van de GGD'en en de preventiewerkers van de instellingen voor verslavingszorg (IVZ) spelen een essentiële rol bij de implementatie. Zij trainen de docenten om de interventies uit te kunnen voeren. Daarnaast bieden ze ondersteuning bij het opstellen van een goed roken-, alcohol- en drugsbeleid, en verzorgen ze trainingen in het signaleren en begeleiden van leerlingen die (beginnende) problemen hebben met middelengebruik. Mede vanwege dit sterke netwerk van GGD'en en IVZ, en de goede inbedding binnen Gezonde School, heeft het

Tabel 2 Overzicht van het aanbod van Helder op School voor het praktijkonderwijs en vso

	Beleid	Educatie	Omgeving	Signaleren
Praktijkonderwijs	<ul style="list-style-type: none"> – Stappenplan vo – Voorbeeld reglement 	<ul style="list-style-type: none"> – Lesboekjes praktijkonderwijs alcohol en roken – Take it Personal (workshops gebaseerd op cognitieve gedragstherapie en psychomotorische therapie voor jongeren met een persoonlijkheidsprofiel met een verhoogd risico op middelen-misbruik) 	<ul style="list-style-type: none"> – Toolkit rookvrij schoolterrein vo – Gamers en sociale media (ouderavond + folder) 	<ul style="list-style-type: none"> – Basis cursus Signaleren alcohol en drugs (e-learning) – Vervolg cursus Signaleren van alcohol en drugs vso / pro (e-learning) – Signaleren en begeleiden (Face-to-face training) Gamers en sociale media (e-learning)
Speciaal onderwijs	<ul style="list-style-type: none"> – Stappenplan vo – Voorbeeld reglement 	<ul style="list-style-type: none"> – Be Wise Think Twice (interactieve lessen over middelengebruik met filmpjes over ervarings-verhalen) – Cool Zeker (interactief theater over drie jongeren die door alcohol en drugs in de problemen komen) – Trip (bordspel waarin feiten en meningen over alcohol en drugs worden besproken) – Take it Personal (workshops voor jongeren met een persoonlijkheidsprofiel met een verhoogd risico op middelen-misbruik) 	<ul style="list-style-type: none"> – Toolkit rookvrij schoolterrein vo – Gamers en sociale media (ouderavond + folder) 	<ul style="list-style-type: none"> – Basis cursus Signaleren alcohol en drugs (e-learning) – Vervolg cursus Signaleren van alcohol en drugs vso / pro (e-learning) – Signaleren en begeleiden (Face-to-face training) – Gamers en sociale media (e-learning)

programma een hoge implementatie. Van de middelbare scholen in Nederland werkt 60% met interventies van DGSG [3].

‘Helder op School is de plek voor professionals en scholen om informatie over genotmiddelen te krijgen, met een eigentijdse vormgeving en ook nog eens wetenschappelijk onderbouwd.’ (Gezonde School-adviseur GGD)

Voor de verschillende interventies van Helder op School zijn trainingen ontwikkeld voor Gezonde School-adviseurs van GGD'en en preventiewerkers van instellingen voor verslavingszorg en docenten. Deze verplichte trainingen voor preventiewerkers worden meermaals per jaar aangeboden vanuit het Helder op School-team. Vervolgens trainen de preventiewerkers de docenten. Tijdens deze trainingen worden de achterliggende theorie en de opbouw van het lesmateriaal doorgenomen, evenals de mogelijke weerstanden die een preventiefunctionaris kan tegenkomen bij het verzorgen van een training. Per leeftijdscategorie is er vanaf het eerste leerjaar op het vo materiaal beschikbaar. Nieuw is dat er bij iedere interventie een oudercomponent is. Hierbij wordt steeds gezocht naar manieren om ouders zo goed mogelijk te bereiken. Zo is daarom bij de nieuwe interventie Samen Fris gekozen om ouders erbij te betrekken via een speciale website behorend bij de interventie.

Voor de pijlers beleid en signaleren zijn geen leeftijdsspecifieke interventies ontwikkeld, hiervoor kunnen preventiefunctionarissen terugvallen op landelijke richtlijnen (<https://www.trimbos.nl/docs/bed6ad67-4dd2-49ab-8254-3eb75ea44285.pdf>) en een toolbox (<https://www.trimbos.nl/aanbod/helder-op-school/toolkit>), die door Helder op School ontwikkeld is in samenwerking met het werkveld. In de toolbox vinden preventiewerkers alles wat ze nodig hebben om scholen te ondersteunen bij de implementatie. Daarnaast worden de preventiewerkers van GGD'en

en instellingen voor verslavingszorg verder ondersteund door onder meer regionale bijeenkomsten te organiseren, een helpdesk en door meerdere keren per jaar een nieuwsbrief uit te brengen.

‘Ik vind het heel prettig om met de vier pijlers te werken.’ (Preventiewerker instelling voor verslavingszorg)

Vooruitblik

De komende jaren wil Helder op School zich meer gaan richten op kwetsbare doelgroepen. Naast universele preventie is er meer aandacht nodig voor selectieve en geïndiceerde preventie, dat wil zeggen preventie gericht op de hoogrisicoleerlingen en leerlingen met beginnende problemen. Verder zal er meer aandacht uitgaan naar studenten in het hoger onderwijs. Leerlingen in de laatste klassen van het middelbaar onderwijs (en hun ouders) moeten beter worden voorbereid op de overgang naar het mbo, hbo en wo. Ten slotte is er meer aandacht nodig voor integraal werken. Naast het inzetten van interventies voor leerlingen en ouders blijft het noodzakelijk dat scholen aandacht besteden aan de overige pijlers. Door scholen te stimuleren een goed en helder beleid te ontwikkelen op roken, alcohol, drugs en gamen, en voldoende aandacht te hebben voor leerlingen die (beginnende) problemen ervaren met gebruik of gamen.

Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. If material is not included in the article's Creative Commons licence and your intended use is not permitted by statutory regulation or

exceeds the permitted use, you will need to obtain permission directly from the copyright holder. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.

Literatuur

1. Van der Vorst H, Engels R. De rol van ouders in de ontwikkeling van alcoholgebruik onder adolescenten. *TVER*. 2008;4:19–27.
2. Koning I, Vollebergh W, Smit F, et al. Preventing heavy alcohol use in adolescents (PAS): cluster randomized trial of a parent and student intervention offered separately and simultaneously. *Addiction*. 2009;104:1669–78.
3. Malmberg M, Kleinjan M, Overbeek G, et al. Effectiveness of the Healthy School and Drug prevention programme on adolescents' substance use: a randomized clustered trial. *Addiction*. 2014;109(6):1031–40.
4. Onrust SA, Otten R, Lammers J, et al. School-based programmes to reduce and prevent substance use in different age groups: what works for whom? Systematic review and meta-regression analysis. *Clin Psychol Rev*. 2016;44:45–59.
5. Bartholomew LK, Parcel GS, Kok G. Planning Health Promotion Programs. An intervention mapping approach. San Francisco: Jossey-Bass; 2011.
6. Onrust SA, Van der Heijden A, Zschämis AL. Effectiveness of Fresh Start: a randomized study of a school-based program to retain a negative attitude toward substance use in secondary school freshmen. *Sub Use Misuse*. 2017;53:921–30.