

# 1

## Risicovol alcoholgebruik jongeren Werkkaart 1 | Inleiding

Deze werkkaarten horen bij de nieuwe handreiking 'Signaleren, screening en kortdurende interventie van risicovol alcoholgebruik bij jongeren'. De werkkaarten helpen je bij risicovol alcoholgebruik bij jongeren tot 24 jaar. Ze helpen je bij 2 vragen:

1. Hoe herken je risicovol alcoholgebruik?
2. Wat kun je doen?

### Voor wie zijn de handreiking en de werkkaarten?

De handreiking en de werkkaarten zijn voor:

- GGD'en - jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen, preventiemedewerkers.
- Verslavingzorginstellingen - preventiewerkers.
- Scholen - mentoren, schoolmaatschappelijk werkers.

### Wat heb je aan de handreiking en de werkkaarten?

De handreiking en de werkkaarten geven informatie, adviezen en tips over risicovol alcoholgebruik:

- Hoe informeer je jongeren over de risico's van alcohol?
- Hoe zie je risicovol alcoholgebruik bij jongeren?
- Hoe bespreek je risicovol alcoholgebruik met jongeren?
- Hoe verwijst je door?

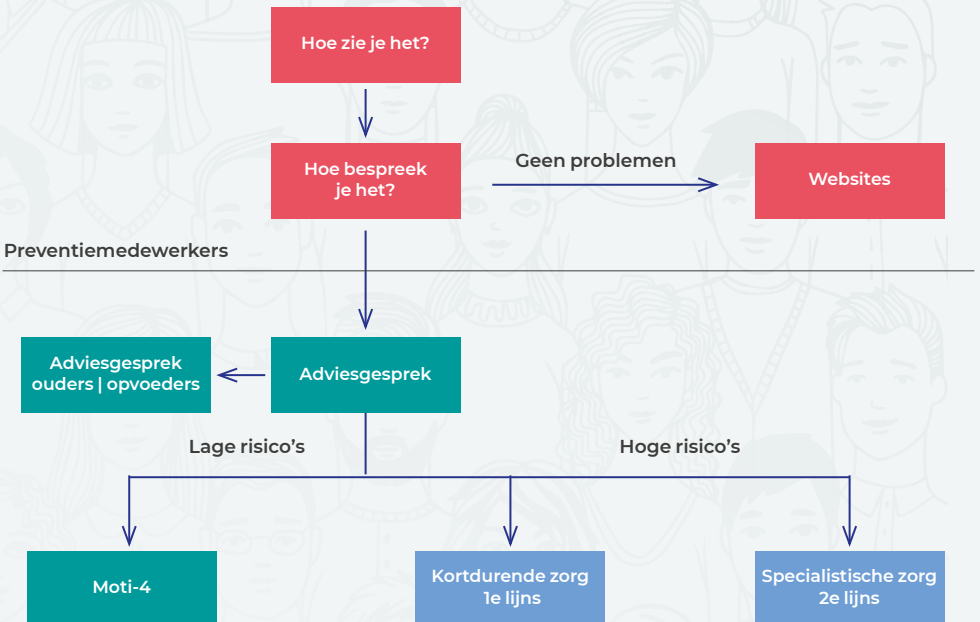
### Wie hebben de handreiking en de werkkaarten gemaakt?

De handreiking en de werkkaarten zijn van het Samenwerkingsverband Vroegsignalering Alcoholproblematiek (SVA). Hierin werken GGD GHOR Nederland, Trimbos-instituut en Verslavingskunde Nederland samen aan het voorkomen van risicovol alcoholgebruik.

Het Samenwerkingsverband Vroegsignalering Alcoholproblematiek is een onderdeel van het Nationaal Preventieakkoord. Kijk voor meer informatie op [www.herkenalcoholproblematiek.nl](http://www.herkenalcoholproblematiek.nl).

### Schema - Hoe zie je het? En wat kun je doen?

#### Plekken waar jongeren komen



# 2

## Risicovol alcoholgebruik jongeren

### Werkkaart 2 | Wat kunnen scholen doen?

#### Wie heeft contact met leerlingen die alcohol gebruiken?

Wie hebben in scholen contact met leerlingen die alcohol gebruiken?

- De mentor van de leerling.
- De docenten van de leerling.
- Conciërges en ander ondersteunend personeel.
- De zorgcoördinator of het zorgteam.
- Het schoolmaatschappelijk werk.
- De jeugdgezondheidszorg.

#### Welke aanwijzingen kunnen er zijn voor risicovol alcoholgebruik?

Er kunnen twee soorten aanwijzingen zijn voor risicovol alcoholgebruik:

1. Fysieke aanwijzingen.
2. Gedrag van de leerling.

#### 1. Fysieke aanwijzingen

Bij fysieke aanwijzingen voor risicovol alcoholgebruik kun je denken aan de volgende dingen:

- De leerling is aangeschoten of dronken.
- Als een leerling zweet, trilt of zenuwachtig is, kunnen dat onthoudingsverschijnselen zijn.
- De leerling ruikt naar alcohol.
- De leerling heeft maag- of darmklachten.
- De leerling wordt dikker of dunner.
- De leerling is moe of heeft hoofdpijn.
- Alcoholintoxicatie.

#### 2. Gedrag van de leerling

Het gedrag dat hieronder staat kan een aanwijzing zijn voor risicovol alcoholgebruik:

- De leerling komt vaak te laat, vooral op maandagochtend.
- De leerling spijbelt veel, vooral op maandagochtend.
- De leerling heeft een kater, vooral op maandagochtend.
- De leerling praat veel over alcohol.
- De leerling heeft vrienden die veel alcohol gebruiken.
- De schoolresultaten van de leerling verslechteren. Let ook op moeite met concentreren. Of dat de leerling dingen niet snapt die hij of zij eerder wel snapte.
- De leerling gaat vaak naar de dokter. Of heeft regelmatig ongelukken met de fiets of de auto.

Op [www.helderopschool.nl](http://www.helderopschool.nl) kun je meer lezen over hoe een school vroegsignalering kan vormgeven.

#### Wat kun je doen?

Stel de jongere de vragen van werkkaart 3. Bij vermoeden van ernstig alcohol misbruik neem contact op met de zorgcoördinator, jeugdarts, jeugdverpleegkundige of een op school werkzame preventiewerker verslavingszorg.

# 3

## Risicovol alcoholgebruik jongeren

### Werkkaart 3a | Hoe bespreek je risicovol alcoholgebruik met jongeren?

#### Hoe zie je risicovol alcoholgebruik?

Risicovol alcoholgebruik is niet makkelijk te zien. In tabel 1 op bladzijde 13 van de Handreiking staat een overzicht van signalen.

#### Waarom bespreken?

Praten met de jongere over alcoholgebruik is een eerste stap om de signalen te checken. In een kort gesprek kun je signalen bevestigen. Of juist voorkomen dat je verkeerde conclusies trekt.

#### Hoe praat je met de jongere over risicovol alcoholgebruik?

Ga je met een jongere praten over risicovol alcoholgebruik? Stel dan de vragen die in de tabel hieronder staan.

#### Wat als ouders, vrienden of de jongere zelf zich zorgen maken?

Maken ouders of vrienden zich zorgen? Of maakt de jongere zich zorgen over eigen alcoholgebruik? Dit is ook een signaal. Stel tot slot de vragen:

- 'Heeft iemand weleens iets gezegd over je alcoholgebruik?'
- 'Of heeft iemand weleens gezegd dat je minder moet drinken?'
- 'Maak je je zelf weleens zorgen over je alcoholgebruik?'

Vragen	Score	0	1	2	3	4
1. Hoe vaak drink je alcohol?		nooit	1 keer per maand of minder	2-4 keer per maand	2-3 keer per week	4 keer of vaker per week
2. Hoeveel drink je op een typische dag dat je alcohol drinkt?		1-2 glazen	3-4 glazen	5-6 glazen	7-9 glazen	10 glazen of meer
3. Hoe vaak drink je meer dan 6 glazen op één gelegenheid?		nooit	minder dan 1 keer per maand	2-3 keer per maand	2-3 keer per week	4 of meer keer per week
						Totaalscore

#### Drinkt een jongere weinig? Of denk je dat er weinig risico's zijn?

Voor jongeren die weinig drinken zonder risico's kunnen deze websites nuttig zijn:

- [www.watdrinkjij.nl](http://www.watdrinkjij.nl)
- [www.alcoholinfo.nl](http://www.alcoholinfo.nl)
- [www.alcoholenik.nl](http://www.alcoholenik.nl)
- [www.maakjekeus.nl](http://www.maakjekeus.nl)
- [www.jouwggd.nl](http://www.jouwggd.nl)

## Werkkaart 3b | Hoe bespreek je risicovol alcoholgebruik met jongeren?

### Drinkt een jongere veel? En denk je dat er risico's zijn?

Een jongere die veel drinkt kan het beste praten met een preventiewerker. Hoe motiveer je hem of haar een afspraak te maken met een preventiewerker?

- Geef de jongere inzicht in het alcoholgebruik. En in de effecten op het functioneren, op school bijvoorbeeld. Benadruk dat het verstandig is na te denken over het alcoholgebruik. Praat hier zo concreet mogelijk over.
- Wees transparant over het gesprek met de preventiewerker. Vertel de jongere wat de preventiewerker bespreekt. De preventiewerker geeft voorlichting over alcohol en kan adviseren hoe met alcohol om te gaan. Als dat nodig is, kan de preventiewerker de jongere helpen om minder te drinken. Bespreek ook wat de preventiewerker van hem of haar verwacht. Als dat nodig is, kun je voorstellen dat je bij het gesprek met de preventiewerker bent.
- Wil de jongere geen afspraak maken met een preventiewerker? Maak dan een afspraak om daar nog eens over te praten. Bedenk dat je hier meestal meer dan 1 keer over moet praten.

### Tips voor het gesprek

- Bespreek alleen concrete signalen.
- Bedenk dat de jongere ook andere problemen kan hebben. Wees daar alert op.
- Het doel van je gesprek is een afspraak te maken met een preventiewerker. Beperk je gesprek tot dit doel en probeer direct een afspraak te maken: 'Wanneer zou jij kunnen?' Of: 'Ik ken iemand die je kan helpen. Zal ik vragen of zij de volgende keer ook komt?' Ga niet op de stoel van de preventiewerker zitten.
- **Tip:** Bekijk de e-learning signaleren en bespreekbaar maken van alcoholgebruik op [ggzacademy.nl](http://ggzacademy.nl)

### Namen, e-mailadressen en telefoonnummers

Kijk voor contactgegevens van preventiewerkers in jouw gemeente of regio op het kaartje van demoti4-website: [moti4.nl/nl/Meld-je-aan/index](http://moti4.nl/nl/Meld-je-aan/index)

## Risicovol alcoholgebruik jongeren

### Werkkaart 4 | Het gesprek over risicovol alcoholgebruik

#### Wat is een motiverend gesprek?

In een motiverend gesprek doe je dit:

- Je probeert de jongere zelf te laten vertellen dat hij of zij een probleem heeft, en
- Je probeert de jongere ook zelf te laten vertellen wat hem of haar kan motiveren het gedrag te veranderen.

Het doel van het gesprek is gedragsverandering. Of de jongere motiveren begeleiding of hulp te accepteren. Het idee is: laat de jongere de dingen zelf vertellen en hem of haar zelf besluiten nemen. Dan is de kans dan het grootst dat hij of zij het gedrag verandert.

#### Wat zijn de uitgangspunten van een motiverend gesprek?

Dit zijn de belangrijkste uitgangspunten van een motiverend gesprek:

- Hoe bereik je gedragsverandering? Door de jongere te laten praten over zijn of haar twijfels over veranderingen.
- De jongere is vaak niet vanzelf gemotiveerd voor gedragsverandering. Dit kan voortkomen uit angst. Juist het gesprek tussen de preventiewerker en de jongere kan leiden tot een veilig gevoel en bijdragen aan deze motivatie.
- Veel jongeren hebben weerstand tegen dit gesprek. En tegen gedragsverandering. Bedenk dat dat logisch is en toon daar begrip voor.

#### De 4 basisprincipes van een motiverend gesprek

##### 1. Reflectief luisteren

Luister goed en bevestig wat de jongere zegt. Toon empathie en probeer ervoor te zorgen dat hij of zij je vertrouwt.

##### 2. Discrepantie ontwikkelen

Laat de jongere vertellen over zijn of haar gedrag van nu. En over het gedrag dat hij of zij in de toekomst wil. Op deze manier wordt het verschil duidelijk tussen het gedrag van nu en wat hij of zij wil.

##### 3. Discussie vermijden

Toont de jongere weerstand? Beweeg dan mee. Ga niet discussiëren of argumenteren. Zo voorkom je defensief gedrag en irritatie.

##### 4. Ondersteunen van de eigen effectiviteit

Benadruk de autonomie en het eigen kunnen van de jongere.

#### Tips voor een effectief gesprek

- **Focus.** Voorkom dat het gesprek alle kanten uitgaat.
- **Open vragen.** Open vragen beginnen met 'Wat', 'Hoe', 'Waarom', 'Wanneer'. Zij geven de jongere de mogelijkheid zelf te vertellen. Gesloten vragen kun je alleen met 'ja' of 'nee' beantwoorden.
- **Luister reflectief.** Dit betekent dat je checkt of je het antwoord goed begrepen hebt. Doe dit zonder te sturen met gesloten vragen.
- **Geef bevestiging.** Complimenteer de jongere met zijn of haar inspanningen. En geef erkenning aan zijn of haar kwaliteiten.
- **Vat samen.** Bewaak de structuur van het gesprek door af en toe samen te vatten. Hiermee controleer je ook of je de jongere goed begrijpt.
- **Tijd en plaats.** Neem genoeg tijd voor het gesprek. En zoek een rustige plek.
- **Schrijf op.** Schrijf op wat de jongere zegt. Op deze manier vergeet je geen dingen. En vraag of de jongere bedoelt wat je hebt opgeschreven. Ook is het een uiting van respect.

#### Meer informatie

- [expertisecentrumalcohol.trimbos.nl/items/details/alcohol-en-motiverende-gesprekvoering](https://expertisecentrumalcohol.trimbos.nl/items/details/alcohol-en-motiverende-gesprekvoering)
- [www.vnn.nl/kennisbank/nieuws/alcohol-adviesgesprek-jongeren](https://www.vnn.nl/kennisbank/nieuws/alcohol-adviesgesprek-jongeren)
- [richtlijnenjeugdhulp.nl/middelengebruik](https://richtlijnenjeugdhulp.nl/middelengebruik)
- [www.alcoholinfo.nl](https://www.alcoholinfo.nl)
- [www.watdrinkjij.nl](https://www.watdrinkjij.nl)
- [www.moti-4.nl](https://www.moti-4.nl)



## Risicovol alcoholgebruik jongeren

### Werkkaart 5 | Zorg voor jongeren met risicovol alcoholgebruik

#### Wanneer doorverwijzen naar gespecialiseerde hulpverlening?

Hieronder staan 2 situaties waarin je de jongere het beste kunt doorverwijzen naar gespecialiseerde hulpverlening:

1. De jongere is bereid tot gedragsverandering, maar het lukt niet.
2. De jongere drinkt zeer veel en heeft een problematisch gebruik.

#### Wat doe je met de ouders?

Ouders kunnen hun kinderen helpen minder te drinken of te stoppen met drinken. Daarom is het nuttig de ouders te informeren. Dit is zelfs verplicht als de jongere jonger dan 16 is. Bespreek dit met de jongere. Geef de jongere hierin ook zelf een verantwoordelijkheid. Bijvoorbeeld door hem of haar te stimuleren zelf met zijn of haar ouders te gaan praten. Lees ook hoofdstuk 2.5 in de Handreiking. Daarin staat wat je wel en niet mag en moet van de wet.

#### Wat doe je met de persoon die het signaal over risicovol alcoholgebruik heeft gegeven?

Informeer de persoon die je het signaal over risicovol alcoholgebruik heeft gegeven. Vertel hem of haar wat je met het signaal hebt gedaan. Let op: Je mag niets zeggen over de inhoud van het gesprek. Hiermee motiveer je deze persoon of organisatie alert te blijven op risicovol alcoholgebruik.

#### Wat doe je als de jongere meer problemen heeft?

Heeft de jongere meer problemen dan alleen problemen met alcohol? Verwijs de jongere dan door naar andere zorgverleners, bijvoorbeeld de GGZ.

#### Wil je meer informatie?

Wil je meer informatie? Lees dan de Handreiking en de bijlagen in de Handreiking.