

SAXION



‘WASTED’

*Een onderzoek naar de verbeterpunten van een training
die gaat over alcohol- en drugsgebruik.*

Suzana Bogdanovic

Titelpagina

Naam auteur:	Suzana Bogdanovic
Opdrachtgever:	Young Society
Begeleider één:	Menso Kuik
Begeleider twee:	Sabine van der Donk
Hogeschool:	Saxion Deventer
Academie:	Mens en Arbeid
Opleiding:	Toegepaste Psychologie
Datum:	15 oktober '18

Voorwoord

In dit rapport zijn de resultaten en het proces beschreven van een onderzoek naar de effectiviteit en eventuele verbeterpunten van een training. Dit onderzoek is uitgevoerd in opdracht van Young Society. Een bedrijf dat graag samenwerkt met mensen die nog volop in ontwikkeling zijn en nog bezig zijn met het behalen van een studie.

Samen met mijn begeleider Menso Kuik heb ik de hoofd- en deelvragen van dit onderzoek opgesteld. Hierna heb ik het plan van aanpak voor dit onderzoek geschreven. Met behulp van feedback van mijn begeleider was het plan duidelijk en ben ik begonnen met het uitvoeren van mijn onderzoek. Ik heb het gevoel dat het na goedkeuring van mijn plan van aanpak allemaal heel snel is gegaan. Het voelt bijna alsof ik nog maar net bezig ben met mijn scriptie. Toch is het echt zo ver, hij is af en kan ingeleverd worden. Een heerlijk moment waar ik naar toe had geleefd en waar ik erg van ga genieten.

Graag wil ik van de gelegenheid gebruik maken om een paar bedankjes uit te brengen. Graag zou ik Bianca van Saase, Milou de Ruig en Dieuwertje Stocking Korzen willen bedanken voor het nakijken van mijn scriptie. Dit wordt meer dan gewaardeerd. Daarnaast wil ik mijn begeleider Menso Kuik bedanken voor alle feedback die ik de afgelopen tijd heb mogen ontvangen. Mede dankzij deze feedback is het eindresultaat bereikt wat hier nu voor u ligt.

Samenvatting

Young Society is een jonge organisatie die trainingen aanbiedt aan mbo studenten. Deze trainingen zijn allemaal passend bij het onderwerp burgerschap. Eén van deze trainingen is de training 'Wasted' die nog niet op effectiviteit is getoetst. De training gaat over alcohol- en drugsgebruik bij jongeren. In dit onderzoek is er gezocht naar eventuele verbeterpunten voor de training. Om de training te onderzoeken, is het model van Kirkpatrick, bestaande uit vier niveaus, ingezet. Er is gekozen om drie verschillende bronnen te gebruiken voor dit onderzoek. Er is gekeken naar literatuur over het onderwerp dat besproken wordt in de training, de trainers zijn naar hun mening over de training gevraagd en er is een enquête gehouden om na te gaan in hoeverre de deelnemers zich ontwikkelen tijdens de training. Alle drie de bronnen zijn gebaseerd op de vier niveaus van Kirkpatrick en bestaan dan ook uit vier onderdelen: 1. Reactieniveau, 2. Leerniveau, 3. Gedragsniveau en 4. Resultaatsniveau.

Alle data uit de drie verschillende bronnen is samengevoegd om tot een conclusie te komen. Deze drie bronnen zijn: interviews met de trainers, vragenlijsten aan deelnemers en bestaande literatuur. De interviews en enquêtes waren gebaseerd op het model van Kirkpatrick dat bestaat uit vier niveaus. De eerste twee niveaus waren gericht op de algemene beleving van de respondenten over de training. De laatste twee niveaus waren vragen die ingingen op gedragsverandering. Over het algemeen kan gesteld worden dat de training een bijdrage levert aan het vergroten van de kennis over alcohol- en drugsgebruik van de deelnemers aan de training. Er wordt echter geen gedragsverandering bereikt. Ook wanneer trainers vragen worden gesteld over de gedragsverandering van de deelnemers blijkt dat zij ook geen gedragsverandering denken te bereiken.

Voor Young Society betekent dit dat als zij met hun training de jongeren meer in beweging willen brengen dat zij zich meer moeten gaan richten op het herinrichten van het draaiboek van de training. Er zouden meer onderdelen opgenomen kunnen worden die gebaseerd zijn op gedragsmodellen. De gedragsmodellen die geschikt zijn gebleken hiervoor zijn het COM-B model en de theorie van gepland gedrag.

Verder is gebleken dat het bespreken van alcohol ontbreekt binnen de training. Zowel de trainers als de deelnemers gaven aan dit te missen. Er wordt daarbij onderbouwd dat alcohol een veel gebruikt middel is in onze maatschappij en dat dit het bespreken waard is. Daarnaast missen zij bij de bespreking van de verschillende soorten drugs, een uitleg over de negatieve gevolgen van drugs.

Inhoud

Verklarende woordenlijst	8
Hoofdstuk 1. Inleiding	9
Paragraaf 1.1. Aanleiding	9
Paragraaf 1.2. Onderzoeksvraag	10
Paragraaf 1.3. Doelstelling.....	11
Hoofdstuk 2. Theoretisch kader	12
2.1. De training 'Wasted'	12
2.1.1. Samenvatting draaiboek	12
2.1.2. Analyse draaiboek	13
2.2. Eerste niveau Kirkpatrick	13
2.2.1. Peer-education.....	13
2.3. Tweede niveau.....	14
2.3. Derde niveau Kirkpatrick	14
2.3.1. COM-B model.....	15
2.3.2. Theorie van gepland gedrag	16
2.3.3. Implementatie intenties.....	17
2.3.4. Sleutelfactoren tot een goede les op het mbo.....	17
2.5. Niveau vier Kirkpatrick	17
2.6. Theorie buiten het model van Kirkpatrick	18
2.6.1. Alcohol	18
2.7. Conceptueel model	18
2.8. Hypotheses.....	20
2.9. Opzet van het onderzoek	20
Hoofdstuk 3. Onderzoeksdesign.....	21
3.1. Onderzoeksmethode.....	21
3.1.1. Kwalitatieve onderzoeksmethode	21
3.1.2. Kwantitatieve onderzoeksmethode	21
3.2. Onderzoeksdoelgroep.....	21
3.2.1. Doelgroep interviews	21
3.2.2. Doelgroep enquête	22
3.3. Onderzoeksinstrument	22
3.3.1. Interviews	22
3.3.2. Enquête.....	22
3.4. Procedure	22
3.4.1. Procedure interviews	23
3.4.2. Procedure Enquêtes.....	23

3.5. Analyse	23
3.5.1. Analyse interviews	23
3.5.2. Analyse enquête.....	24
3.5.3. Koppeling van de analyses	24
Hoofdstuk 4. Onderzoeksresultaten.....	25
4.1. Uitvoering en respons	25
4.2. Interne betrouwbaarheid	25
4.3. Deelvragen	26
4.3.1. Deelvraag een	26
4.3.2. Deelvraag twee	26
4.3.3. Deelvraag drie	27
4.3.4. Deelvraag vier	27
4.3.5. Deelvraag vijf.....	27
4.3.6. Deelvraag zes	28
Hoofdstuk 5. Conclusie, discussie en aanbeveling	30
5.1. Deelvragen	30
5.1.1. Deelvraag één	30
5.1.2. Deelvraag twee	30
5.1.3. Deelvraag drie	31
5.1.4. Deelvraag vier	31
5.1.5. Deelvraag vijf.....	32
5.1.6. Deelvraag zes	32
5.2. Hoofdvraag	32
5.3. Discussie	33
5.3.1. Validiteit.....	33
5.3.2. Betrouwbaarheid	33
5.3.3. Bruikbaarheid	34
5.4. Aanbeveling	34
5.4.2. Aanbeveling voor toekomstig onderzoek	36
Literatuur	38
Bijlage 1. Wasted draaiboek	40
Bijlage 2. Vragenlijst deelnemers	57
Bijlage 3. Vragenlijst trainers	61
Bijlage 4. Interviews met trainers Madelon, Elisa en Laura.....	64
Bijlage 5. Feedback van deelnemers aan de training	77
Bijlage 6. Eigen werkverklaring.....	78
Bijlage 7. Vijf stellingen.....	79

Verklarende woordenlijst

Woorden	Verklaring
<i>Cronbachs alfa</i>	De mate van betrouwbaarheid van een vragenlijst. Hoe hoger de waarde van de Cronbachs alfa, hoe meer interne consistentie er is tussen de vragen.
<i>Elaboratie</i>	Het oprakelen van voorkennis zodat nieuwe kennis over hetzelfde onderwerp makkelijker en dieper het geheugen betreedt.
<i>Kahoot</i>	Een lesmethode die wordt ingezet om kennis die tijdens de les opgedaan is te toetsen. Dit gebeurt in spelvorm in de vorm van een quiz.
<i>Modaal</i>	Benaming voor het meest voorkomende antwoord dat is gegeven op een vragenlijst.
<i>Standaarddeviatie</i>	De mate van spreiding van een variabele/verdeling.

Hoofdstuk 1. Inleiding

In dit hoofdstuk wordt allereerst de aanleiding van het onderzoek duidelijk. Het probleem waar de opdrachtgever tegenaan loopt, wordt hierbij besproken. Daarna worden de hoofdvraag en de deelvragen benoemd en toegelicht. Als laatst wordt de doelstelling van het onderzoek beschreven.

Paragraaf 1.1. Aanleiding

Bijna 25% van alle Nederlanders tussen de 15 en 64 jaar heeft een keer cannabis gerookt. Van deze groep is 28% dagelijks gebruiker (Trimbos, 2015). Het gebruik komt het meest voor bij jongeren tussen de 15 en 19 jaar. Naast het gebruik van genotsmiddelen die gedoogd zijn in Nederland, worden ook illegale drugs geconsumeerd in Nederland. Zo heeft in 2014 een kwart van de Nederlandse bevolking tussen de 15 en 65 jaar ecstasy (XTC) gebruikt (Centraal bureau voor statistiek, 2014). Gebruikers wonen voornamelijk in steden en zijn tussen de 15 en 25 jaar oud. Het gebruiken van XTC geeft het individu een euforisch gevoel. De persoon heeft zin om te dansen, voelt zich energiek en intens gelukkig. Deze gevoelens zijn de ervaring waar mensen naar op zoek zijn die de drug gebruiken. Wat echter vaak niet bekend is bij jongeren zijn de negatieve gevolgen van drugsgebruik. Zo is in 2013 een Leidse studente overleden aan de gevolgen van uitdroging na het nemen van een partydrug (het Parool, 2013). Barendregt & Bressers (2018) interviewden een arts die werkzaam is bij de spoedeisende hulp, hij meldt dat steeds meer jongeren in het ziekenhuis belanden na het gebruik van drugs. In 2014 overleden 123 mensen aan de gevolgen van drugsgebruik. Twee jaar later, in 2016, zijn dit er 235. De cijfers zijn bijna verdubbeld en dit is schrikbarend volgens de arts. Daar waar jongeren vroeger een jointje rookten, worden nu zwaardere middelen ingezet. Dit zorgt voor gevaarlijke situaties. Naast een toename in overlijdensgevallen, is er ook indirect gevaar. Zo plaatsen jongeren zichzelf vaker in situaties waarin zij vatbaarder zijn voor seksueel misbruik. Dit komt omdat zij onder invloed van drugs, niet meer bij hun volle bewustzijn zijn.

Deze cijfers zijn bij Young Society bekend. Om deze cijfers terug te dringen heeft Young Society de training 'Wasted' (draaiboek te vinden onder bijlage 2) in het leven geroepen. Young Society is een stichting die trainingen ontwikkelt en verzorgt voor jongeren op het mbo. Er is gekozen voor de doelgroep mbo, omdat deze studenten, in tegenstelling tot studenten van het hbo of de universiteit, lessen burgerschap hebben. Alle trainingen hebben als doel: jongeren in onze maatschappij helpen om meer bewust, kritisch en zelfredzaam te worden. Dit zijn trainingen die perfect aansluiten op, of een goede invulling zijn van de burgerschap lessen. Eén van deze trainingen die Young Society verzorgt heet 'Wasted'. Deze training is gericht op het vergroten van kennis over verschillende soorten drugs bij de jongeren. Tijdens de training wordt duidelijk wat de effecten zijn van verschillende soorten drugs. Zowel positieve als negatieve effecten worden bespreekbaar gemaakt. Jongeren weten zo welke risico's zij nemen en hoe zij ervoor moeten zorgen dat zij verantwoordelijk omgaan met drugs. Zij zullen sneller geneigd zijn om positief gedrag te laten zien en zullen sneller drugs laten staan. Hier gaat Young Society vanuit. Er wordt bijvoorbeeld bespreekbaar gemaakt dat het mogelijk is drugs te laten testen voor de inname ervan. Als jongeren in een situatie terecht komen waarin zij toch drugs willen gaan gebruiken, weten zij in elk geval wat het met hen zal doen en zullen zij weten dat het verstandig is de drugs te laten testen.

Young Society biedt de training 'Wasted' al enige tijd aan. Tot op heden is niet uitgebreid onderzocht wat nu precies het effect is van de training. Zijn de trainingen wel echt zo effectief? Zijn de jongeren van plan om wat zij leren tijdens de training te implementeren in hun leven? Hebben de jongeren iets geleerd wat gedragsverandering tot gevolg heeft? Zijn de jongeren zich meer bewust geworden van de gevolgen van hun daden? Op deze vragen wil Young Society graag antwoorden krijgen. Antwoorden op deze vragen tonen aan in welke mate de training 'Wasted' effectief is. Young Society wil graag antwoord op deze vragen en wil tegelijkertijd dat er een meetinstrument wordt ontwikkeld waarmee andere trainingen ook kunnen worden geëvalueerd.

Om na te gaan of een training effectief is gebleken, kunnen de vier niveaus van Kirkpatrick gebruikt worden (Kirkpatrick & Kirkpatrick, 2016; Bates 2004). Kirkpatrick bedacht een theorie die ingezet kan worden om een training te evalueren door middel van vragen stellen over de training. Hij stelde dat het effect van een training op vier niveaus gemeten kan worden. Per niveau zijn er bijpassende vragen waarmee de kwaliteit van de training op dat niveau uitgevraagd kan worden. Er wordt vanuit gegaan dat de vier niveaus zo alomvattend zijn, dat elke mogelijke training geëvalueerd kan worden door de niveaus uit te vragen. Deze vier niveaus zijn: leerniveau, reactieniveau, gedragsniveau en resultaatniveau (Kirkpatrick & Kirkpatrick, 2016). Het eerste niveau, het leerniveau heeft betrekking op de mening van de deelnemer en kan bij elke training en workshop worden ingezet. Het tweede niveau, het reactieniveau, heeft betrekking op het wel of niet bereiken van de vooraf gestelde leerdoelen. Het derde niveau, het gedragsniveau, wordt bereikt wanneer een deelnemer na de training ander gedrag laat zien dan voor de training. Dit niveau kan alleen bepaald worden wanneer een deelnemer de juiste vaardigheden en kennis heeft verworven bij niveau twee. Het vierde niveau is het resultaatniveau. Dit niveau gaat na of de gedragsverandering die de deelnemer heeft behaald tot gewenste resultaten heeft geleid. Er is gekozen voor het model van Kirkpatrick als basis voor dit onderzoek. Het model zal gedurende het onderzoek op verschillende manieren terugkomen. Het model heeft niet alleen oog voor de training zelf en de tevredenheid van betrokkenen tijdens de training. Er wordt ook verder gekeken. Er wordt gekeken of de gedragsverandering heeft plaatsgevonden en of deze verandering voor gewenste resultaten heeft gezorgd. Young Society is een organisatie die jongeren in beweging wil krijgen. Kijken naar gedragsverandering en de resultaten hiervan is daarom relevant.

De sterke en de zwakke kanten van de training worden met behulp van de theorie in kaart gebracht. Er wordt aangetoond op welk niveau de training goede resultaten behaalt en op welk niveau er minder succes wordt geboekt. De zwakke punten kunnen verbeterd of verder onderzocht worden. Young Society biedt de training: 'Wasted' aan en is nu benieuwd naar hoe de training wordt ontvangen door de deelnemers, of de training het gewenste effect heeft en of er eventuele verbeterpunten zijn aan de training.

De vier niveaus kunnen verwerkt worden in vier deelvragen. Voor elke deelvraag zouden passende vragen ontwikkeld kunnen worden. Deze vragen kunnen samengevoegd worden tot een vragenlijst waarmee de effectiviteit van een training achterhaald kan worden.

Paragraaf 1.2. Onderzoeksvraag

Naar aanleiding van de verkregen informatie wordt de volgende onderzoeksvraag geformuleerd:

“Hoe kan de training ‘Wasted’ worden verbeterd vanuit de deelnemers, vanuit de trainers en vanuit literatuur?”

Om de hoofdvraag te kunnen beantwoorden zijn de volgende deelvragen geformuleerd:

- In hoeverre hebben de deelnemers de training positief ontvangen kijkend naar het leerniveau van het model van Kirkpatrick?
- In hoeverre is er kennis aanwezig over het behandelde onderwerp na de training ‘Wasted’?
- In hoeverre hebben de deelnemers zich ontwikkeld kijkend naar het gedragsniveau van het model van Kirkpatrick?
- In hoeverre hebben de deelnemers zich ontwikkeld kijkend naar het resultaatniveau van het model van Kirkpatrick?
- Wat zijn suggesties van deelnemers ter verbetering van de training?
- Wat vinden de trainers goed aan het draaiboek en wat willen zij eraan veranderd zien?

Paragraaf 1.3. Doelstelling

Het doel van het onderzoek is uitvinden in hoeverre de training: ‘Wasted’ effectief blijkt bij de deelnemers. Daarnaast wordt gekeken waar de sterke en zwakke punten van de training liggen. Met deze kennis kan Young Society stappen ondernemen ter verbetering van de training. Daarnaast is het doel om een meetinstrument te ontwikkelen wat ook ingezet kan worden om de effectiviteit van de andere trainingen die Young Society aanbiedt te kunnen vaststellen. Het nut hiervan is dat Young Society één meetinstrument ter beschikking heeft waarmee zij alle trainingen testen op effectiviteit. Wanneer binnen dit onderzoek geconstateerd wordt dat de training: ‘Wasted’ niet effectief in bepaalde opzichten, zal advies worden gegeven over hoe de training mogelijk verbeterd zou kunnen worden. Young Society zal de adviezen die zijn gegeven, opnemen in het draaiboek van de training. Op deze manier wil Young Society ervoor zorgen dat er effectieve trainingen worden aangeboden aan scholen waarmee Young Society samenwerkt.

Hoofdstuk 2. Theoretisch kader

In dit hoofdstuk is het theoretisch kader terug te vinden. Allereerst wordt de inhoud van de training 'Wasted' besproken. Vervolgens worden theorieën, die menselijk gedrag verklaren, besproken. Daarnaast is de theorie van Kirkpatrick nader toegelicht en gekoppeld aan andere bestaande theorieën. Bij elk niveau zijn er psychologische handreikingen beschreven om het niveau toe te lichten en te onderbouwen.

2.1. De training 'Wasted'

In deze paragraaf is een analyse van de training 'Wasted' te vinden. Eerst wordt er een samenvatting gegeven van de onderdelen van de training. Daarna is een analyse van de training te vinden. Het gehele draaiboek met alle details is te vinden onder bijlage één.

2.1.1. Samenvatting draaiboek

Onderdeel	Uitleg onderdeel	Tijdsduur
Opening	De trainers stellen zichzelf voor en vertellen open over hun eigen ervaringen met drugs. In de meeste gevallen vertellen trainers van Young Society ervaring te hebben met xtc en hasj/wiet.	5 minuten
Mindmap	De kennis van jongeren over drugs wordt getest. Jongeren mogen in groepjes noteren welke drugs zijn kennen en wat de effecten zijn van deze drugs.	20 minuten
De keerzijde van te veel	Het idee achter deze oefening is dat de klas zelf aan het denken wordt gezet. Ze worden aan het denken gezet over wat er gebeurt met een persoon als hij vaak drugs gebruikt (of een te hoge dosis). Er wordt de jongeren gevraagd wat zij denken dat er gebeurt met het lichaam van het individu, wat het doet met het sociale leven en de psychische gezondheid van het individu.	5 minuten
Brain on drugs	Er wordt uitleg gegeven over de neurotransmitters die betrokken zijn bij de werking van drugs. De vier neurotransmitters die worden besproken zijn: Serotonine, Dopamine, GABA en Glutamaat.	5 minuten
Drugskoffer	In de drugskoffer zitten ongeveer 15 verschillende soorten drugs. De drugs lijken echt, maar zijn het niet. De jongeren wordt echter verteld dat de drugs echt zijn. Alle drugs worden besproken en zowel negatieve als positieve effecten ervan worden besproken. Welke negatieve en/of positieve effecten er worden besproken, wordt bepaald door de trainer. Aan alle drugs wordt evenveel aandacht besteed. Er wordt kort stil gestaan bij alle middelen. In het draaiboek staan meer positieve effecten dan negatieve beschreven. Het is daarom in de praktijk regelmatig het geval dat trainers enkel een paar effecten opnoemen of helemaal geen omdat zij tijd te kort komen. Er zitten 15 verschillende soorten drugs in de koffer die allemaal even kort aangestipt worden. Aan het eind van dit onderdeel wordt er benoemd dat iedereen in Nederland drugs kan laten testen bij de GGD. Er wordt bij benoemd dat deze drugs wordt teruggegeven	20 minuten

	nadat er gekeken is wat er precies in de middelen zit. Er wordt benoemd dat dit de manier is om zeker te weten dat er geen levensbedreigende stoffen inzitten.	
Memory	Verschillende soorten drugs (15 soorten) zijn verwerkt in een spel. Het is aan de jongeren de taak om de juiste drug bij het juiste effect te zoeken. Alle groepjes worden na de training gecontroleerd en verbeterd. Dit spel heeft als doel de kennis over drugs van jongeren te vergroten.	20 minuten
Kahoot	Er wordt met Kahoot een quiz gehouden. De kennis van de groep wordt op deze manier getest. De vragen gaan over de verschillende soorten drugs die ook in de drugskoffer te vinden waren.	10 minuten

2.1.2. Analyse draaiboek

De onderzoeker heeft het draaiboek bekeken en heeft de training 'Wasted' bijgewoond. De meeste onderdelen zijn informatief van aard. Er wordt vooral uitgelegd welke drugs in omloop zijn, hoe deze drugs gebruikt worden en wat deze drugs met de deelnemers kan doen. Daarnaast wordt informatie gegeven over de werking van drugs op het brein. Deze nieuw opgedane kennis wordt op verschillende manieren getest bij de deelnemers in spelvorm. Tijdens het spel mindmapping worden de deelnemers aangemoedigd om voorkennis over het onderwerp op te rakelen. Nieuwe informatie over het onderwerp, wordt op deze manier makkelijker aan het geheugen toegevoegd. Op deze manier helpt de training de deelnemers om de stof die wordt aangeboden beter te onthouden. Dit principe wordt elaboratie genoemd (Eling, 2014). De kans dat de kennis van de deelnemers wordt vergroot met de training, is dan ook aannemelijk. Echter wordt er geen aandacht besteed aan gedrag en eventuele handelingsalternatieven. De kans dat gedrag zal veranderen als gevolg van de training is daarom minder aannemelijk.

2.2. Eerste niveau Kirkpatrick

De vragen die de respondenten zullen gaan invullen, zijn gebaseerd op het model van Kirkpatrick. Het model bestaat uit vier niveaus. De niveaus zijn: leerniveau, reactieniveau, gedragsniveau en resultaatniveau (Kirkpatrick & Kirkpatrick, 2016). Het eerste niveau, het leerniveau, gaat over de algemene indruk van de respondent. Dit gaat bijvoorbeeld over of de respondent de training interessant vond en of de respondent vindt dat de training aansluit bij de verwachtingen. Een mening is subjectief en kan veranderen. Er zijn factoren waar rekening mee gehouden kan worden die ervoor zorgen dat deelnemers meer geïnteresseerd blijven bij de training. Dit zorgt ervoor dat de deelnemers achteraf positiever op de training terugkijken. Een van deze factoren is het inzetten van peer-education. Dan wordt er gebruik gemaakt van jonge mensen om andere jonge mensen dit bij te brengen. De inhoud blijft hetzelfde, de boodschap krijgt enkel een andere verzender. Met deze verzender kan de ontvanger zich meer identificeren. De algemene indruk van de training van de deelnemers (niveau één) verandert.

2.2.1. Peer-education

Een andere manier om een boodschap effectief over te brengen op jongeren, is peer-education. Peer-education is een methode die bedacht is om jongeren voor te lichten. De methode wordt onder andere ingezet om alcoholgebruik bij jongeren terug te dringen en hen bewustere keuzes te laten maken. De jongeren leren inzien dat gewenst gedrag vertonen

een positieve uitwerking heeft op het eigen leven. Peer-education houdt in dat een jongere wordt voorgelicht door een leeftijdgenoot. Dit zou ervoor zorgen dat de jongere niet aangesproken wordt met een belerende toon. Tactus verslavingszorg in Deventer is een van de vele instituten in Nederland die vroeger een project had waarin zij gebruik maakte van peer-educators (Popping, 2013). Het project heette 'smart connexions'. Jonge mensen werden ingehuurd om namens Tactus op feestjes te staan. De mensen stonden jongeren te woord over hun alcoholgebruik. Zij kregen blaasestapparaten om vast te kunnen stellen hoeveel jongeren gedronken hadden. Jongeren die één glas alcohol hadden gedronken of minder, kregen een prijs. Een positieve insteek om jongeren die verantwoordelijk omgaan met alcohol uit de anonimiteit te halen en te belonen. Vooral het beloningsstelsel werd door de jongeren als positief ervaren. Belonen blijkt over het algemeen een effectievere manier om gewenst gedrag te stimuleren, dan het afstraffen van ongewenst gedrag (Zimbardo et al. 2014). Het belonen van gewenst gedrag zorgt voor een blijvende gedragsverandering. Het afstraffen van ongewenst gedrag zorgt ervoor dat het individu enkel stopt met het laten zien van het ongewenste gedrag wanneer de kans op bestraffing aannemelijk is.

2.3. Tweede niveau

Het tweede niveau gaat over of de kennis die tijdens een training overgebracht moet worden ook echt overgebracht wordt (Kirkpatrick & Kirkpatrick 2016). Dit kan uitgevraagd worden door de deelnemers van een training te vragen om vragen over de training te beantwoorden. Om gedragsverandering te kunnen laten zien, moet de deelnemer wel de boodschap die tijdens de training is meegegeven onthouden hebben.

2.3.1. Geheugen

Wat zorgt ervoor dat studenten stof wel of juist niet onthouden? Het geheugen is opgedeeld in twee onderdelen: het korte en het lange termijn geheugen. Alle informatie komt eerst in het kortetermijngeheugen binnen via de amygdala. Sommige informatie bereikt ook het lange termijn geheugen (Gluck & Mercado 2016). Stimuli die meer kans hebben op het bereiken van het lange termijn geheugen zijn dingen die het individu interesseren, waar het individu aandacht aan besteedt, dingen die het individu emotioneel raken, dingen waar al voorkennis over is bij het individu en dingen die vaker herhaald worden (Zimbardo et al., 2014). Wanneer informatie aangeboden wordt bij een training die voldoet aan deze kenmerken, wordt de kans vergroot dat de deelnemers de informatie ook onthouden.

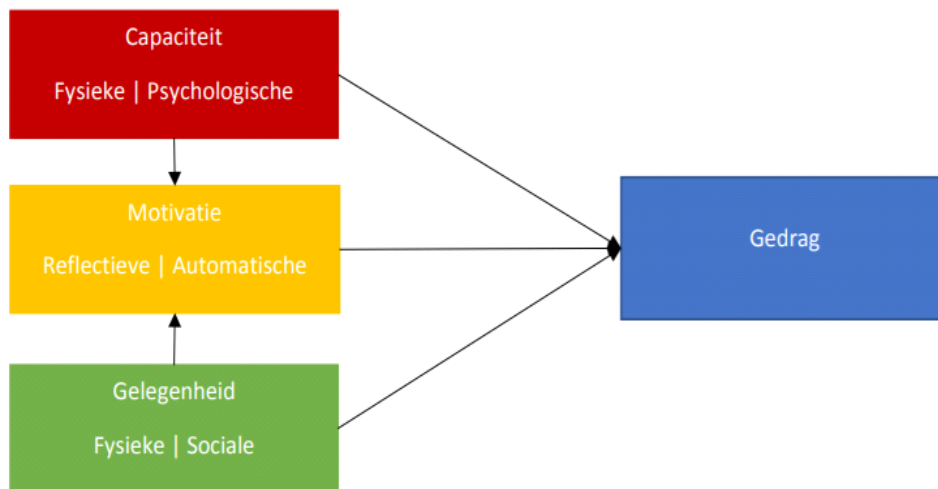
2.3. Derde niveau Kirkpatrick

Het derde niveau is het gedragsniveau. Hier wordt nagegaan of kennis en/of competenties die tijdens de training zijn overgebracht, worden ingezet in het dagelijks leven van de deelnemer (Kirkpatrick & Kirkpatrick, 2016). Heeft de training het gedrag van de deelnemer weten te beïnvloeden? Over gedragsverandering zijn verschillende verklarende modellen te vinden. Deze modellen worden binnen dit onderzoek ingezet om te onderbouwen hoe gedrag van de deelnemers aan de training beïnvloed kan worden.

Er is gekozen voor twee modellen. Het eerste model is het COM-B model. Er is gekozen voor dit model omdat dit model alomvattend is, waardoor het veel andere modellen overbodig maakt. Met alomvattend wordt bedoeld dat het gedrag van een individu vanuit alle mogelijke invalshoeken wordt bekeken en toegelicht. Het is een verklarend model dat een verklaring heeft voor menselijk gedrag. Het tweede model is de theorie van gepland gedrag. Er is gekozen voor deze theorie omdat het aandacht heeft voor de sociale norm. De deelnemers van de training zijn jongeren vanaf 17 jaar. Over deze doelgroep is bekend dat

zij veel waarde hechten aan hun sociale omgeving. Jongeren kunnen door bijvoorbeeld groepsdruk, gedrag laten zien dat tegen hun eigen waarden in gaat (Scherrer et al., 2012).

2.3.1. COM-B model



Figuur 1. Het COM-B model

Zoals te zien in figuur 1 heeft het COM-B model drie onderdelen (Michie et al. 2011; Barker, Atkins, & de Lusignan, 2016). De drie onderdelen zijn: capaciteit, motivatie en gelegenheid. De drie onderdelen leiden samen tot gedrag.

Capaciteit

Capaciteit heeft alles te maken met iemands fysieke en mentale mogelijkheid om bepaald gedrag te laten zien. Mentale capaciteit gaat over of een individu voldoende vaardigheden of kennis heeft om bepaald gedrag te laten zien. Fysieke capaciteit gaat over uithoudingsvermogen of kracht. Een mentaal proces bij jongeren met betrekking tot wel of geen drugsgebruik zou kunnen zijn: de kennis over waarom en hoe drugs te laten staan. Op fysiek gebied zouden de jongeren in staat moeten zijn om weg te lopen uit situaties waarin drugs wordt aangeboden. Op dit moment zijn er geen onderdelen in de training die specifiek ingaan op de capaciteiten van de deelnemers. Er zijn onderdelen waarin informatie wordt verstrekt dat de kennis van de deelnemers vergroot. Deze kennis vergroot de capaciteiten van de deelnemers (Michie et al, 2011).

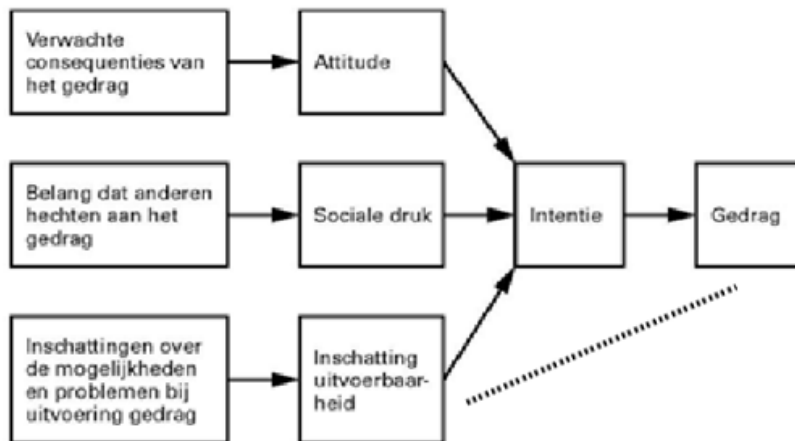
Motivatie

Motivatie wordt door Michie et al. (2011) beschreven als een proces in ons brein dat als gevolg heeft dat het individu geactiveerd of beïnvloed is om bepaald gedrag te laten zien. Motivatie bestaat uit twee delen: reflectie en automatische motivatie. Bij reflectie motivatie gaat het om plannen en intenties hebben om iets te doen. Met automatische motivatie worden emoties en verlangens bedoeld. Voor jongeren die de training volgen zou reflectieve motivatie kunnen betekenen dat zij de intentie hebben om geen drugs (meer) te gebruiken en een automatisch motief zou kunnen zijn dat jongeren op feestjes altijd drugs gebruikten en daar na de training mee doorgaan. Dit is een onderdeel waar de training 'Wasted' verandering in zou kunnen brengen. Dit geldt dan vooral voor de reflectie motivatie. Op dit moment is er geen onderdeel binnen de training dat zich richt op het veranderen van de motivatie van de deelnemers.

Gelegenheid

Gelegenheid definieert Michie et al. (2011) als verschillende factoren waar het individu geen controle over heeft. Dit zijn de fysieke of sociale omgeving die het wel of niet mogelijk maken om bepaald gedrag te laten zien. Fysiek zou dit voor de deelnemers van de training kunnen betekenen dat zij wel/niet genoeg geld hebben voor drugs en sociale omgeving zou kunnen zijn dat al hun vrienden drugs gebruiken. Dit wordt op dit moment niet bespreekbaar gemaakt tijdens de training. Sociale situaties waarin drugs een rol zouden kunnen spelen, zoals feesten, worden niet benoemd tijdens de training.

2.3.2.Theorie van gepland gedrag



Figuur 2. De theorie van gepland gedrag

Een theorie om menselijk gedrag te verklaren, is de theorie van gepland gedrag (figuur 2). Deze theorie stelt dat een intentie de belangrijkste factor is voor het bepalen van het gedrag (Vonk, 2007; Ajzen, 1991). Binnen deze theorie worden tal van factoren benoemd die bepalend zijn voor het wel of niet laten zien van bepaald gedrag. Er wordt vanuit gegaan dat de verwachtingen over de opbrengst van het gedrag bepalend zijn voor de attitude van het individu. Wanneer iemand verwacht dat het laten zien van het gewenste gedrag hem wat zal opleveren, zal hij positiever aankijken tegen het gedrag. Het belang wat anderen hechten aan het gedrag, bepaalt de sociale norm. Bij inschattingen uitvoerbaarheid gaat het om middelen. Het individu maakt een inschatting over de middelen zoals kennis of vaardigheden die hij/zij in huis heeft en bepaalt of dit genoeg is om het doel te behalen. Dit onderdeel heeft als enige een directe verbinding met gedrag. Als er niet voldoende middelen zijn, kan het gedrag niet uitgevoerd worden. Attitude, sociale druk/norm en de inschatting van de uitvoerbaarheid bepalen samen de intentie van het individu om bepaald gedrag te gaan laten zien. Wanneer de intentie er is, zal het gedrag vanzelf volgen stelt de theorie. Op dit moment zijn er geen onderdelen met betrekking tot de drie bouwstenen van intentie te vinden in de training. Sociale druk wordt niet besproken. Ook wordt er niet gewerkt om de inschatting van de uitvoerbaarheid te vergroten. De attitude wordt wellicht veranderd omdat er informatie wordt verstrekt over alcohol en drugs.

Wanneer wordt vastgesteld dat de respondenten niveau drie van Kirkpatrick niet behalen, kan dit liggen aan het feit dat de intentie om het gedrag te gaan laten zien, niet aanwezig was.

2.3.3. Implementatie intenties

Wanneer de boodschap op de juiste manier is overgebracht, zal de deelnemer de intentie hebben om bepaald gedrag te laten zien. Toch is het nog niet zeker dat de gedragsverandering plaats gaat vinden. Intenties alleen blijken niet genoeg te zijn om een bepaald doel te laten slagen. De kans dat bepaalde doelen gehaald worden, wordt groter wanneer de deelnemer implementatie intenties heeft (Tiemeijer, Thomas & Prast, 2009; Sheeran, 2002). Intenties worden implementatie-intenties wanneer een individu niet alleen bedenkt wat hij graag zou willen bereiken, maar ook wanneer, hoe en met behulp van wat hij dit wil bereiken. Een plan maken, zorgt ervoor dat een intentie een implementatie-intentie wordt. Uit onderzoek blijkt dat implementatie-intenties veel effectiever zijn dan intenties wanneer bepaald gedrag veranderd moet worden. Er zijn twee redenen dat implementatie-intenties zo effectief zijn. De eerste reden is dat de associatie tussen het nieuwe gedrag en de toekomstige situatie waarin het nieuwe gedrag ingezet moet worden, versterkt worden. De tweede reden is dat een plan maken van wat er moet worden bereikt en hoe, het gewenste gedrag meer toegankelijk maakt in het geheugen. Deze redenen zorgen ervoor dat de situatie eerder wordt herkend door het individu en dat het gewenste gedrag eerder zal volgen. De training 'Wasted' heeft als doel jongeren te informeren over de effecten van drugs. Er wordt vanuit gegaan dat verantwoordelijk omgaan met drugs zal volgen.

2.3.4. Sleutelfactoren tot een goede les op het mbo

Teitler (2015) noemt in zijn boek over lessen op het mbo, vier sleutelfactoren tot een goede les op het mbo. Omdat de trainingen die worden aangeboden door Young Society uitsluitend bedoeld zijn voor de doelgroep mbo, is het binnen dit onderzoek relevant om kennis te hebben over hoe een les op het mbo het meest succesvol is. Om gedragsverandering bij studenten teweeg te brengen, moet eerst de basis van de les goed afgestemd zijn op de doelgroep. De vier sleutelfactoren tot een goede les zijn: betekenis geven aan leerstof, individueel aanspreken, denk- en leerproces zichtbaar maken en motivatie. Betekenis geven aan leerstof zorgt ervoor dat nieuwe kennis die wordt opgedaan, gekoppeld wordt aan voorkennis over het onderwerp. Deze koppeling is nodig om betekenis te kunnen geven aan de nieuwe stof die wordt geleerd. Individueel aanspreken van studenten zorgt ervoor dat zij het gevoel hebben mee te doen in de les en dat zij geen passieve toeschouwers zijn. De docent is zo minder hard aan het werk en laat de studenten meer aan het woord. De studenten zijn meer betrokken en de docent heeft meer kennis over welke stof de studenten al beheersen. Wanneer zichtbaar wordt welke gedachtegangen van een student leiden tot een bepaald antwoord, kan een docent hierop inspelen door het denkproces bij te stellen waar dit nodig is. Motivatie van studenten wordt vaak gezien als iets waar de docent geen invloed op heeft. Dit blijkt niet zo te zijn. Studenten hechten waarde aan lange termijn doelen. Het kan goed zijn studenten duidelijk te maken wat bepaald gedrag hen oplevert. Studeren levert kennis over een bepaald vakgebied wat resulteert tot een goede professional op de arbeidsmarkt. Daarnaast zijn beloningen van de docent motiverend, veel studenten leren voor de docent. Een goede band met de docent, zorgt voor meer motivatie. Een enthousiaste manier van lesgeven, blijkt tevens motiverend te werken. Studenten zijn meer geboeid en raken meer gemotiveerd voor het leren.

2.5. Niveau vier Kirkpatrick

Niveau vier van het model van Kirkpatrick gaat over of de gedragsverandering die heeft plaatsgevonden ook positieve invloed heeft gehad op het leven van het individu (Kirkpatrick & Kirkpatrick, 2016). 'Als ik stop met blowen kan ik mij beter focussen op school', kan een positief effect opleveren voor de jongeren. Het gaat om het gevolg van bepaald gedrag.

Binnen het COM-B model kan hierop ingespeeld worden om de motivatie om gedragsverandering te laten te vergroten.

2.6. Theorie buiten het model van Kirkpatrick

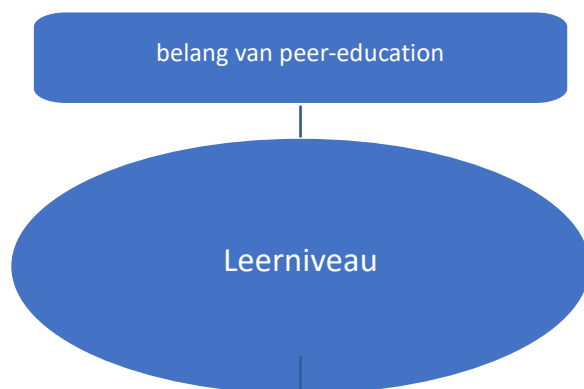
Er is gekozen om theoretisch onderzoek te verrichten naar alcohol. De informatie over alcohol is niet passend bij een van de niveaus van Kirkpatrick. Met name over het alcoholgebruik van jongeren is informatie terug te vinden in de komende paragraaf. Dit heeft als reden dat de training 'Wasted' een training is over alcohol en drugs. In de toelichting over de training is gebleken dat er weinig gezegd wordt over alcohol in de training. Het belang van een onderdeel dat zich richt op alcoholgebruik wordt met behulp van theorie toegelicht.

2.6.1. Alcohol

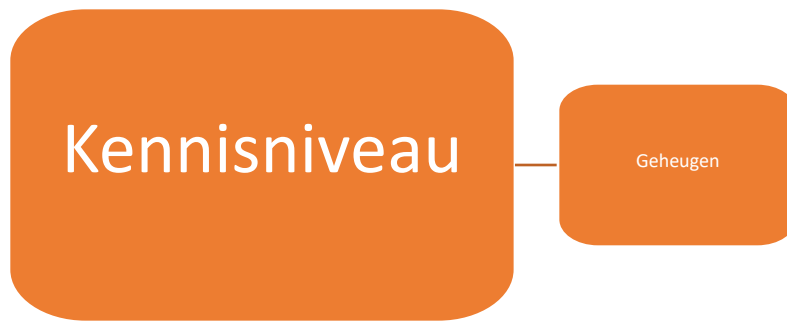
Alcohol is een veel voorkomend middel in onze maatschappij. Vijf op de tien jongeren van 12 tot 25 jaar die stevige drinkers zijn, zes consumpties per keer of meer, vindt het eigen drankgebruik niet schadelijk (CBS, 2016). Echter blijkt juist voor het onvolgroeide lichaam en het brein, alcohol extra schadelijk (Jellinek, 2016). Omdat het individu op een jonge leeftijd nog niet volgroeid is, weegt deze persoon ook minder. Dit betekent dat jongeren sneller een alcoholvergiftiging oplopen. In sommige gevallen belanden jongeren zelfs in een alcohol coma. Daarnaast is het brein van het jonge individu nog niet volgroeid (Zimbardo, Johnson & McCann 2009; Clark, Thatcher & Tapert, 2008). Alcohol heeft negatieve gevolgen op de groei van de amygdala. Via de amygdala treedt informatie het geheugen binnen. Schade aan de amygdala kan ervoor zorgen dat informatie minder makkelijk in het geheugen wordt opgenomen. Deze blijvende schade zou kan zorgen voor bijvoorbeeld minder studiesucces. Juist jonge mensen zijn dus gebaat bij het niet drinken van alcoholische dranken. Juist deze doelgroep ervaart alcohol en zelfs grote hoeveelheden ervan niet problematisch. Dit zou kunnen komen omdat jonge mensen nog geen helicopterview hebben. Het hebben van een helicopterview zorgt ervoor dat een individu een situatie en de consequenties ervan kan overzien. Dit overzicht is aanwezig nog voor de situatie zich heeft afgespeeld. Het individu kan dan een inschatting maken over de risico's die hij/zij neemt en zal minder snel geneigd zijn risicovol te handelen (Tieleman, 2015). Op dit moment is binnen de training geen specifiek onderdeel over alcohol terug te vinden.

2.7. Conceptueel model

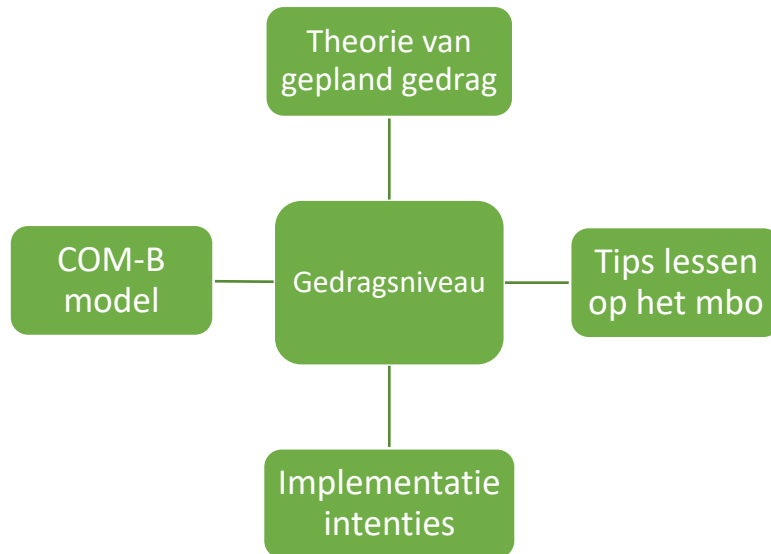
Op basis van het voorgaande is een conceptueel model opgesteld. Dit model laat in grote lijnen zien wat er binnen dit onderzoek wordt onderzocht. Het model is opgesplitst in vier onderdelen. Omdat dit onderzoek grotendeels gebaseerd is op het evaluatie model van Kirkpatrick, wordt ook het conceptueel model hierop gebaseerd.



Figuur 3. Het leerniveau van Kirkpatrick, het eerste niveau uit de methode



Figuur 4. Het kennisniveau van Kirkpatrick, het tweede niveau uit de methode



Figuur 5. Het gedragsniveau van Kirkpatrick, het derde niveau uit de methode.



Figuur 6. Het resultaatniveau van Kirkpatrick, het vierde niveau uit de methode.



Figuur 7. De methode van Kirkpatrick.

2.8. Hypotheses

Een hypothese is een verwachting van de onderzoeker over een uitkomst van het onderzoek (Verhoeven, 2014). De hypothese kan na het verzamelen en analyseren van data aangenomen of verworpen worden. Binnen dit onderzoek is beschrijvende statistiek voldoende om de hoofd- en deelvragen te beantwoorden. Om deze reden is er gekozen geen hypothese op te stellen. Er is geen normering waar de cijfers die uit de data-analyses komen mee vergeleken kunnen worden. Het verwerpen of aannemen van hypothesen met behulp van analyses zou daarom niet mogelijk zijn.

2.9. Opzet van het onderzoek

Er zijn methodes om alcohol- en drugsgebruik van jongeren terug te dringen. Young Society heeft een van deze methodes ontwikkeld. Zij geven een training over drank en drugs genaamd: 'Wasted'. Deze training is nooit getest. Om deze reden is het van belang na te gaan of de door Young Society ontwikkelde methode, effectief is.

Om na te gaan of de effectiviteit van de training verbeterd kan worden, wordt er naar de training gekeken vanuit verschillende invalshoeken. Allereerst worden de deelnemers aan de training om hun mening gevraagd met behulp van een vragenlijst. De trainers worden vervolgens naar hun mening gevraagd met behulp van een semigestructureerd interview. Naast het uitvragen van meningen wordt er gekeken naar bruikbare stukken in eerder geschreven literatuur.

Hoofdstuk 3. Onderzoeksdesign

Binnen dit hoofdstuk is de totstandkoming van de methode te vinden. Daarnaast is terug te vinden hoe de onderzoeksdoelgroep en het onderzoeksinstrument in elkaar steken. Als laatst wordt de analyse en de procedure van het onderzoek besproken.

3.1. Onderzoeksmethode

Er is gekozen om zowel een kwalitatief onderzoek uit te voeren als een kwantitatief onderzoek. Het kwalitatieve deel bestaat uit een semigestructureerd onderzoek en het kwantitatieve deel bestaat uit een vooraf opgestelde vragenlijst. Deze twee methodes worden los van elkaar besproken in de volgende paragraaf. Het inzetten van verschillende methodes binnen een onderzoek wordt ook wel triangulatie genoemd. Triangulatie is een manier om de validiteit van het onderzoek te vergroten (Verhoeven, 2014).

3.1.1. Kwalitatieve onderzoeksmethode

Het kwalitatieve gedeelte van dit onderzoek bestaat uit het houden van semigestructureerde interviews. Deze interviews werden gehouden met de drie trainers training 'Wasted' hebben gegeven. Het gaat om drie vrouwen van rond de 20 jaar oud. Er is gekozen voor een semigestructureerd interview dat gebaseerd is op de vier niveaus van Kirkpatrick. Het interview is te vinden onder bijlage drie. Er is gekozen voor een interview zodat de trainers de vrijheid krijgen alles te benoemen waarin zij de training graag verbeterd zouden willen zien. Daarnaast is gekozen om de interviewvragen te ontwikkelen, gebaseerd op de vier niveaus van Kirkpatrick zodat de antwoorden makkelijk vergeleken kunnen worden met de theorie en de resultaten uit het kwantitatieve onderzoek.

3.1.2. Kwantitatieve onderzoeksmethode

Het kwantitatieve gedeelte van het onderzoek bestaat uit numerieke informatie. Deze informatie is verkregen met een vooraf opgestelde enquête. Deze enquête werd voorgelegd aan de deelnemers van de training 'Wasted'. De enquête bestaat uit vier deelconstructen. Deze zijn alle vier gebaseerd op een niveau van het model van Kirkpatrick. Niveaus een, drie en vier zijn door de deelnemer beantwoord op een Likert schaal van vier punten. De vragen binnen het tweede deelconstruct hadden de antwoordmogelijkheden juist en onjuist. De enquête bestaat uit 20 vragen waarop deelnemers uit een antwoord moesten kiezen. De vragen zijn ontwikkeld aan de hand van de instructies over de vier niveaus van Kirkpatrick Er was dus geen ruimte voor flexibiliteit. Onderaan de enquête werden respondenten verzocht een tip en een top achter te laten voor de training. De enquête is ontwikkeld op basis van het evaluatie model van Kirkpatrick. Deze methode bestaat uit vier niveaus. Per niveau zijn in de enquête vijf vragen besteed. Er is gekozen voor een enquête, omdat op deze manier de verkregen informatie met elkaar vergeleken kan worden en er een gemiddelde berekend kan worden.

3.2. Onderzoeksdoelgroep

Er wordt binnen dit onderzoek gebruik gemaakt van een enquête en van interviews. De doelgroep van beide methodes is verschillend. Om deze reden worden ze apart van elkaar besproken in de volgende paragraaf.

3.2.1. Doelgroep interviews

De doelgroep die ondervraagd werd met behulp van een interview bestaat uit de trainers van de training 'Wasted'. Dit zijn drie personen. De eerste twee trainers gaven aan twee klassen de training op dinsdag. De derde trainer gaf de training aan een klas op woensdag. Op dit

moment zijn dit de enige drie trainers van Young Society die zich bezighouden met deze training. Alle relevante trainers zijn voor dit onderzoek ondervraagd.

3.2.2. Doelgroep enquête

De doelgroep die de enquête ingevuld heeft bestaat uit de studenten van drie mbo-klassen van het Horizon college. Deze drie klassen zijn deelnemers van de training 'Wasted'. Deze klassen zijn op dit moment de enige klassen die de training volgen.

De training wordt gemiddeld aan 240 studenten per jaar gegeven. Dit is verspreid over vier verschillende momenten van het jaar. Met een betrouwbaarheidsniveau van 95% en een foutmarge van 4% zouden er 172 respondenten ondervraagd moeten worden. Echter was het binnen dit onderzoek niet uitvoerbaar om meer dan 45 respondenten te ondervragen. Dit omdat er op dit moment 45 studenten zijn die de training hebben gevolgd. Er is nog niets bekend bij Young Society over wanneer de training weer aangevraagd zal worden. Van de 45 respondenten die zijn geïnterviewd waren er 45 mannen en 0 vrouwen. Dit heeft volgens de docent van deze studenten te maken met het soort opleiding die de studenten volgen. Deze studenten volgen een ICT-opleiding. Dit is een opleiding die op het mbo vrijwel enkel door mannen wordt gevolgd.

3.3. Onderzoeksinstrument

Als onderzoeksinstrumenten worden een enquête en een interview ingezet. Beide instrumenten worden apart van elkaar besproken in de volgende paragraaf.

3.3.1. Interviews

Het interview, te vinden onder bijlage drie, dat werd gehouden met de trainers van de training 'Wasted' is gebaseerd op het model van Kirkpatrick. Er zijn vragen ontwikkeld die passend zijn bij de vier niveaus van het model. Het zijn geheel open vragen waar ruimte is voor flexibiliteit. Naast vragen die passend zijn bij de vier niveaus van Kirkpatrick werden ook vragen over motivatie en sociale druk gesteld. Deze vragen zijn ontstaan uit de gedragsmodellen die zijn besproken in het theoretisch kader.

3.3.2. Enquête

De enquête is gebaseerd op het model van Kirkpatrick. Het model bestaat uit vier niveaus die ieder bestaan uit een bepaald type vragen. De vragen zijn ontwikkeld aan de hand van voorbeeldvragen en uitleg over de niveaus (Kirkpatrick & Kirkpatrick, 2016; Bates 2004). De enquête bestaat uit 15 vragen die te beantwoord kunnen worden op een Likert schaal van vier antwoordmogelijkheden. Deze antwoordmogelijkheden zijn van het ordinale meetniveau. Er is gekozen om de antwoordmogelijkheid neutraal weg te laten. Deze gedwongen keuze heeft ervoor gezorgd dat er een eenduidig antwoord getrokken kan worden uit de analyse. Naast de 15 vragen waar respondenten kunnen kiezen tussen vier antwoordmogelijkheden zijn er ook vijf juist/onjuist vragen. Deze antwoordmogelijkheden zijn van het nominale meetniveau. De vragen zijn ontwikkeld om de kennis van de deelnemers te testen en kunnen goed of fout beantwoord zijn. Onderaan de vragenlijst konden de deelnemers eventuele feedback neerzetten. Deze feedback is gebundeld en meegenomen als ondersteuning van de analyses.

3.4. Procedure

Binnen deze paragraaf wordt de procedure van het kwalitatieve onderzoek apart besproken van het kwantitatieve onderzoek.

3.4.1. Procedure interviews

Young Society is een kleine organisatie die bestaat uit ongeveer 15 trainers. Deze trainers zijn elke dag te vinden op het kantoor van Young Society. Om deze reden was het haalbaar de trainers persoonlijk aan te spreken en uit te nodigen voor het interview. De interviews vonden plaats in een aparte vergaderruimte van het Young Society kantoor en zijn opgenomen. De interviews zijn na afloop teruggeluisterd en uitgetypt. Na het uittypen zijn de interviews gecodeerd. Alle opvallende uitspraken werden gemarkeerd en alle uitspraken met hetzelfde onderwerp werden samengevoegd tot één categorie. De uitgetypte interviews zijn te vinden onder bijlage vier.

3.4.2. Procedure Enquêtes

Na het volgen van de training kregen de respondenten een kleine uitleg over het onderzoek. Zij werden verzocht mee te doen aan een onderzoek dat dient ter verbetering van de training 'Wasted'. De deelnemers kregen te horen dat zij twee weken na de training een vragenlijst in kunnen vullen die gaat over de training. Er zaten twee weken tussen de training en de afname van de enquêtes. Hier is voor gekozen zodat deelnemers tijd hebben om hetgeen dat zij geleerd hebben, in praktijksituaties te kunnen ondervinden. De enquêtes zijn in hard kopie vorm tijdens een les burgerschap aan de respondenten voorgelegd. De enquêtes zijn ter plekke ingevuld door de respondenten. Er is gekozen voor een hard kopie versie van de enquête die persoonlijk is afgenomen door de onderzoeker om de non-respons aantallen tegen te gaan. Voor instructies over het invullen konden de respondenten terecht op de voorste pagina van de enquête. De onderzoeker was aanwezig in het lokaal die tijdens het invullen alle onduidelijkheden meteen heeft opgehelderd. De resultaten van de interviews zijn ingevoerd in SPSS. Er werd gebruik gemaakt van beschrijvende statistiek om uitspraken te doen over de deelvragen en later ook de hoofdvraag.

3.5. Analyse

Er is data verzameld met verschillende instrumenten. Er is een interview afgenomen en de data van deze interviews zijn gecodeerd. De data verkregen uit de enquêtes zijn ingevoerd in SPSS. Beschrijvende statistiek zal voldoende zijn om antwoord te geven op de deelvragen (Verhoeven, 2014). Dit omdat er binnen dit onderzoek gezocht wordt naar de gemiddelde mening van een groep.

In de volgende paragraaf zijn de analyses, van de twee instrumenten die zijn ingezet, apart van elkaar beschreven. Hier wordt beschreven hoe de verkregen data ingezet zal worden om in het volgende hoofdstuk antwoord te geven op hoofd- en deelvragen.

3.5.1. Analyse interviews

Allereerst zijn de interviews getranscribeerd. Daarna zijn de uitgeprinte versies van de interviews onderzocht op inhoud. Daarna is er gekeken naar hoeveel onderwerpen er zijn die besproken worden in de verschillende interviews. Alle onderwerpen kregen een code toegewezen. Codes met hetzelfde onderwerp zijn samengevoegd tot categorieën. Van elke categorie is een samenvatting gemaakt.

De zesde deelvraag gaat over de eventuele verbeterpunten en pluspunten van het draaiboek van de training. Ook voor het beantwoorden van deze deelvraag zullen codes uit de interviews worden ingezet.

3.5.2. Analyse enquête

De eerste deelvraag gaat over de ontwikkeling van deelnemers op het leerniveau van Kirkpatrick. Deze vraag wordt beantwoord met behulp van de eerste vijf vragen uit de enquête (zie bijlage twee). Het gemiddelde en het modaal van alle respondenten wordt berekend. Er is kozen om naar de het gemiddelde en het modaal te kijken omdat er binnen dit onderzoek gezocht wordt naar de algemene mening van de groep over de training.

De tweede deelvraag is te beantwoorden met de data verkregen bij de vragen zes tot en met tien (zie bijlage twee). Deze vragen gaan over het reactieniveau van Kirkpatrick en gaan over wat de respondenten hebben geleerd tijdens de training. De antwoorden kunnen juist of onjuist zijn. Er zal gekeken worden naar het gemiddelde van juiste en onjuiste antwoorden.

Deelvragen drie en vier van Kirkpatrick gaan over de ontwikkeling van gedragsverandering en het resultaat dat deze gedragsverandering de respondent heeft opgeleverd. Beide vragen zullen worden beantwoord met behulp van de laatste tien vragen uit de enquête (zie bijlage twee). Wanneer er weinig gedragsverandering heeft plaatsgevonden, betekent dit ook dat deze gedragsverandering de respondenten weinig resultaat zal opleveren. Ook bij deze niveaus is er gekozen te kijken naar een gemiddelde en het modaal omdat het gemiddelde van een groep bekeken wordt. Het modaal is het meest voorkomende antwoord en geeft een beeld over hoe de respondenten over het algemeen tegen de training aan kijken.

Deelvraag vijf bestaat uit het bundelen en coderen van de feedback die de deelnemers hebben gegeven voor de training (zie bijlage vijf). Deze feedback wordt toegevoegd aan het resultaten hoofdstuk en gekoppeld aan de data verkregen uit de enquêtes.

3.5.3. Koppeling van de analyses

Er wordt een koppeling gemaakt tussen de verschillende analyses. Zowel de interviews als de enquêtes zijn ontwikkeld aan de hand van het model van Kirkpatrick. Dit zorgt ervoor dat de data van beiden goed met elkaar vergeleken kunnen worden. Eventuele opvallendheden worden nader toegelicht. Deze opvallendheden worden onderbouwd met bestaande literatuur.

Hoofdstuk 4. Onderzoeksresultaten

In dit hoofdstuk zijn de resultaten van het onderzoek te vinden. Allereerst wordt de uitvoering en de respons besproken. Daarna wordt de betrouwbaarheid per deelconstruct besproken. Als laatst wordt ingegaan op alle numerieke informatie verkregen uit de enquêtes en alle codes verkregen uit de interviews.

4.1. Uitvoering en respons

De mbo-klassen die de training 'Wasted' hebben gevolgd, waren leerlingen de opleiding ICT. Tijdens de trainingen is gebleken dat deze klassen enkel bestonden uit mannen. Na gesprekken met docenten van deze klassen bleek dat ICT studenten, op het mbo, vrijwel altijd enkel bestaan uit mannen. Alle 45 respondenten die binnen dit onderzoek zijn meegenomen, zijn mannen. In de klassen A en B die op dinsdag de training hebben gevolgd, hebben 14 respondenten de vragenlijst ingevuld. In klas C die op woensdag de training hebben gevolgd, hebben 17 deelnemers de enquête ingevuld.

Het tweede onderzoeksinstrument dat gebruikt wordt in dit onderzoek is het interview dat gehouden is met drie vrouwelijke trainers van Young Society.

4.2. Interne betrouwbaarheid

De enquête die gebruikt wordt voor dit onderzoek heeft vier deelconstructen. De datagegevens van deelvraag twee zullen anders zijn dan die van deelvraag een, drie en vier. Dit heeft al reden dat vragen uit het tweede construct van de enquête met juist of onjuist beantwoord zijn. De andere niveaus werden beantwoord op een Likertschaal. Drie van de vier deelconstructen zijn onderworpen aan de Chronbach's alfa toets om de interne validiteit vast te stellen. Een Chronbach's alfa die boven de .7 uit komt, wordt gezien als voldoende betrouwbaar (Verhoeven, 2014). Alle constructen hebben een afgeronde Chronbach's alfa die boven de .7 uit komt.

Over het tweede deelconstruct (vraag zes tot en met tien) is geen Chronbach's alfa uitgevoerd. Deze vragen waren feitenvragen, bedoeld om de kennis van deelnemers uit te vragen. Deze vragen kunnen juist of onjuist beantwoord zijn. Om deze reden kan de interne betrouwbaarheid niet worden vastgesteld. Er is gekeken of de vragen die gesteld zijn binnen dit construct voldoende uitdagend waren voor de deelnemers. Hieruit blijkt dat de eerste vraag van het tweede deelconstruct: "*Je kunt gaan hallucineren na het innemen van paddo's*" door alle 45 respondenten juist is beantwoord. Dit kan betekenen dat de vraag een beroep deed op het logisch redeneervermogen van de deelnemers en niet de opgedane kennis. De vraag zal dan ook uit de vragenlijst worden verwijderd. De andere vier vragen zijn door 45% tot 70% van de deelnemers juist beantwoord. Het niveau van deze vragen kan als voldoende hoog worden beschouwd.

Na het uitvoeren van de Chronbach's alfa, over deelconstructen een, drie en vier, kan gesteld worden dat alle schalen ruim voldoen aan de eis voor interne betrouwbaarheid. Om deze reden zijn er geen items verwijderd uit de oorspronkelijke vragenlijst en is het onderzoek uitgevoerd met alle 15 items.

Tabel 1. *Chronbach's alfa per construct*

Niveau	Naam Kirkpatrick niveau	Chronback's alfa
<i>Niveau een</i>	Leerniveau	,657
<i>Niveau drie</i>	Gedragsniveau	,824
<i>Niveau vier</i>	Reactie niveau	,813

Noot. n=45

4.3. Deelvragen

Alle deelvragen zullen binnen deze paragraaf los van elkaar besproken worden. Allereerst komen de vier deelvragen die gaan over de vier niveaus van Kirkpatrick aan bod. Er zijn per deelvraag relevante datagegevens opgenomen. Het eerste onderdeel van dit onderzoek bestaat uit enquêtes. Het tweede onderdeel bestaat uit interviews. Op de enquête konden respondenten op een Likertschaal kiezen tussen de antwoorden: 1. Helemaal mee oneens, 2. Oneens, 3. Mee eens en 4. Helemaal mee eens. Alle vragen zijn positief gesteld. Dit betekent dat alle antwoorden die boven de twee uit komen een positieve terugblik van de deelnemer op dit onderdeel van de training laten zien. Als het gemiddelde boven de drie uit komt, zijn de deelnemers over het algemeen zeer tevreden.

4.3.1. Deelvraag een

De eerste deelvraag gaat over niveau een, het leerniveau uit het model van Kirkpatrick. De vraag is in hoeverre de deelnemers zich hebben ontwikkeld op dit niveau. Dit niveau gaat over in hoeverre de training echt op de respondenten is over gekomen. Hebben zij alle materialen goed ontvangen, sprak de training in het algemeen ze aan etc. De eerste vijf vragen van de vragenlijst zijn vragen die met dit niveau te maken hebben. Het gemiddelde van de groep is bijna een drie. Daarnaast is het modaal drie. Het antwoord 'mee eens' is het meest gekozen antwoord bij dit construct.

Tabel 2. *Gemiddelde en modaal construct één*

Statistiek	Gemiddelde
<i>Gemiddelde</i>	2,95
<i>Standaarddeviatie</i>	,40
<i>Modaal</i>	3

Noot. n=45

4.3.2. Deelvraag twee

De tweede deelvraag is het reactieniveau. Dit niveau gaat over wat de deelnemers hebben opgestoken van de training. Het zijn feitenvragen die goed of fout beantwoord kunnen zijn. De eerste vraag uit de reeks van vijf is verwijderd uit de enquête. Er zijn vier vragen overgebleven die goed of fout beantwoord kunnen zijn. De jongeren hebben meer dan de helft van de antwoorden juist. Alleen de vraag over de kenmerken van LSD is in de meeste gevallen fout beantwoord. De andere drie vragen zijn vaker juist dan onjuist beantwoord door de groep.

Tabel 3. Juiste en onjuiste antwoorden construct twee.

Vraag	Onjuist beantwoord	Juist beantwoord	Modaal
Na het gebruik van xtc, krijg je een dip	10	35	Juist
GHB werd vroeger gebruikt als narcosemiddel	21	24	Juist
Een kenmerk van LSD is dat je er heel blij van wordt en dat je iedereen wilt knuffelen	23	22	Onjuist
Alle drugs zijn lichamelijk verslavend	13	32	Juist

(n=45)

4.3.3. Deelvraag drie

De derde deelvraag gaat over het gedragsniveau. Dit zijn vragen elf tot en met vijftien uit de vragenlijst. Dit zijn vragen naar een verandering in gedrag sinds de training heeft plaatsgevonden. De deelnemer geeft met zijn antwoorden op deze vragen aan of de training wel of geen impact heeft gehad in zijn leven. Er zijn vier antwoordmogelijkheden die gaan vanaf “helemaal mee oneens” tot en met “helemaal mee eens”.

Tabel 4. Gemiddelde en modaal van construct drie.

Statistiek	Cijfers
Gemiddelde	2,42
Standaarddeviatie	,61
Modaal	2

(n=45)

4.3.4. Deelvraag vier

De vierde deelvraag gaat over of de respondenten wel of niet het gevoel hebben gehad dat de gedragsverandering die heeft plaatsgevonden na de training ook voor wenselijke resultaten heeft gezorgd. Het vierde niveau heet het resultaatniveau. Een hoge score op dit niveau is niet mogelijk zonder een hoge score op niveau drie. Er zijn vier antwoordmogelijkheden die gaan vanaf “helemaal mee oneens” tot en met “helemaal mee eens”.

Tabel 5. Gemiddelde en modaal van construct vier.

Statistiek	Cijfers
Gemiddelde	2,29
Standaarddeviatie	,59
Modaal	2

(n=45)

4.3.5. Deelvraag vijf

Deelvraag vijf gaat over de suggesties die deelnemers hebben voor de training. Onderaan de vragenlijst was er ruimte voor de respondenten die bedoeld was om tips en tops achter te laten. Opvallend was dat relatief weinig respondenten gebruik maakten van de mogelijkheid

vrij feedback achter te laten. In totaal gaven 14 studenten feedback op de training. Een samenvatting van alle feedback gegeven door deelnemers is hieronder terug te vinden. De letterlijke antwoorden van de respondenten zijn te vinden onder bijlage vijf.

Algemeen

Er worden algemene tips meegegeven over het doorklikken van de PowerPoint en harder, duidelijker of langzamer praten. Dit met als reden dat de aandacht van de respondenten op deze manier beter vastgehouden wordt. Zij geven aan zo beter te weten waar het precies over gaat op dat moment in de les.

Drugskoffer

Er wordt meerdere keren genoemd dat de drugskoffer als positief werd ervaren. Er werd echter wel meerdere keren bij benoemd dat het beter zou zijn om meer uitleg per drug te hebben.

Negatieve gevolgen drugs

Er wordt meerdere keren benoemd dat de training te weinig informatie bevat over verslaving en alle andere negatieve gevolgen van drugs.

Groepsdruk

Er is een respondent geweest die specifieke feedback gaf over groepsdruk. Groepsdruk en wat groepsdruk te maken kan hebben met drugs en alcohol wordt niet besproken binnen de training. De respondent geeft aan dit te missen binnen de training.

4.3.6. Deelvraag zes

In de zesde deelvraag staan de verbeterpunten aan de training centraal. Deze verbeterpunten zijn hieronder terug te vinden.

Alcohol

Het bespreken van alcohol is binnen de training vrijwel afwezig. Dit geven alle drie de trainers aan. *“Over alcohol zouden we veel meer moeten uitbreiden, dit is het meest gebruikte middel in onze maatschappij”* benoemd een van de trainers. De andere trainers geven ook aan dat een onderdeel over alcohol mist binnen de training. Eén van de trainers voegt toe dat alcohol zo geaccepteerd is in onze maatschappij, dat de jongeren er hoe dan ook mee te maken zullen krijgen. Het is dan ook verstandig deze jongeren iets bij te brengen over de risico's van alcohol.

Drugskoffer

De drugskoffer wordt door alle trainers als een zeer waardevol onderdeel gezien. Echter geven de trainers aan dat het onderdeel wat in waarde verliest omdat er heel veel drugs in zitten die allemaal even duidelijk besproken worden. *“Het is misschien wel iets te volledig, de drugskoffer”* wordt door een van de trainers benoemd. De trainer licht hierbij toe dat er ongeveer 20 soorten drugs in de koffer zitten en dat er over elke drug iets wordt verteld. De trainers vinden het fijner wanneer zij meer kunnen vertellen over drugs waarvan de kans groter is dat de jongeren ermee in aanraking zullen komen. De drugs waarvan die kans kleiner is, daar zouden de trainers minder tijd aan willen besteden.

Negatieve effecten drugs

Alle trainers benoemden dat er te weinig of vrijwel niets wordt verteld over de negatieve gevolgen van verschillende drugs. Dit omdat ze niet belerend over willen komen en omdat zij zelf mogen bepalen welke effecten van drugs zij wel en niet benoemen. De drugskoffer biedt een lijndraad. Alle drugs die in de koffer zitten, worden even besproken. Op welke manier bepalen de trainers zelf. De trainers zoeken dus een paar effecten uit en vertellen deze tijdens de training. Ze vertellen handvaten te missen in wat zij wel of niet 'moeten' vertellen tijdens de training.

Groepsdruk

De invloed van groepsdruk wordt niet besproken tijdens de training. Eén van trainers geeft aan dit te missen in de training. Dit omdat de jongvolwassene voor wie de training ontwikkeld is graag experimenteren en dit graag met hun vrienden doen.

Meer richtlijnen binnen draaiboek

Het draaiboek bevat over elke drug een heleboel informatie. Per drug is toegelicht wat er allemaal kan gebeuren als het goed gaat bij de inname van drugs, maar ook wat er fout kan gaan. Dit is allemaal veel te veel om op te noemen tijdens de training. De trainers kiezen nu zelf wat ze willen vertellen tijdens de training. Deze vrijheid wordt als onprettig ervaren. De trainers zouden liever zien dat er een rode draad is van wat er verteld 'moet' worden tijdens de training. Zij verwachten dat er op deze manier meer balans komt tussen negatieve en positieve effecten over drugs die worden besproken tijdens de training. De trainers ervaren op dit moment een disbalans tussen deze twee en vinden dat zij soms bijna nijken naar drugs promoten, doordat zij veel positieve effecten van drugs opnoemen.

Hoofdstuk 5. Conclusie, discussie en aanbeveling

Aan het begin van dit hoofdstuk zijn de antwoorden op de deelvragen te vinden. Met behulp van de antwoorden op de deelvragen wordt de hoofdvraag beantwoord. Na deze antwoorden wordt het onderzoek kritisch bekeken. De discussie komt dan ook aan bod. Als laatste wordt er een aanbeveling gedaan aan Young Society en een aanbeveling voor een onderzoeksmogelijkheid voor de toekomst.

5.1. Deelvragen

In de komende paragraaf worden de deelvragen van dit onderzoek beantwoord. Er is gebruikgemaakt van zowel de gegeven antwoorden in de interviews met trainers als de uitslagen van de enquêtes om de deelvragen te beantwoorden. De conclusies van de deelvragen zijn gekoppeld aan bestaande theorie die de conclusies verklaren of toelichten.

5.1.1. Deelvraag één

“In hoeverre hebben de deelnemers de training positief ontvangen kijkend naar het leerniveau van het model van Kirkpatrick?”

De eerste deelvraag ging over de mate van ontwikkeling van de deelnemers aan de training, kijkend naar het eerste niveau van Kirkpatrick. Het gemiddelde antwoord dat de respondenten gaven op het construct leerniveau is ‘mee eens’. Ook het meest gekozen antwoord op dit construct is ‘mee eens’. Dit laat zien dat de meeste respondenten de training als positief en relevant hebben ervaren. Kijkend naar eerder besproken bestaande theorie kan dit verklaard worden door dat in de training gebruik gemaakt wordt van peer-educators. Young Society zet jonge mensen in, die zelf nog een opleiding volgen, in het geven van trainingen. Dit blijkt goed ontvangen te worden door studenten die deelnemen aan de training. Het antwoord op de eerste deelvraag is dat de deelnemers de training volledig positief hebben ontvangen kijkend naar het leerniveau van Kirkpatrick.

5.1.2. Deelvraag twee

“In hoeverre is er kennis aanwezig over het behandelde onderwerp na de training ‘Wasted’?”

In de tweede deelvraag stond de mate van ontwikkeling kijkend naar kennis centraal. Deze ontwikkeling werd bij de deelnemers gemeten met behulp van juist/onjuist vragen. Gemiddeld gezien hadden respondenten tussen de twee en drie van de vier vragen juist. Daarnaast is het modaal ‘juist’. De meest antwoorden die zijn gegeven door de respondenten waren juist. Er kan gesteld worden dat de kennis van de respondenten over het behandelde onderwerp aanwezig was na de training. Ondanks dat de vragen zijn gebaseerd op de specifieke informatie die terug te vinden is in het draaiboek (bijlage een), kan niet met zekerheid gesteld worden dat de kennis niet vooraf al aanwezig was bij de respondenten. De kennis die is overgebracht in de training wordt steeds op verschillende manieren herhaald. In verschillende onderdelen van de training komt steeds weer dezelfde informatie aan bod. Daarnaast benoemen trainers dat het onderdeel waarbij de drugskoffer wordt ingezet de interesse van de deelnemers opwekt. Dit zijn beide strategieën die bevorderlijk zijn voor het onthouden van de informatie die tijdens de training gehoord wordt. Een andere methode die ervoor zorgt dat de stof beter onthouden wordt door de deelnemers is het gebruik maken van elaboratie. De deelnemers worden aangemoedigd om oude kennis op te halen over het onderwerp. De nieuwe informatie over het onderwerp wordt daarna beter onthouden.

5.1.3. Deelvraag drie

“In hoeverre hebben de deelnemers zich ontwikkeld kijkend naar het gedragsniveau van het model van Kirkpatrick?”

Voor de derde deelvraag is een antwoord gezocht naar of de deelnemers van de training aangeven hebben gedragsverandering te ervaren bij zichzelf. De respondenten hebben gemiddeld genomen het antwoord ‘niet mee eens’ gekozen. Dit betekent dat zij het er gemiddeld gezien niet mee eens zijn dat er een gedragsverandering heeft plaatsgevonden na het volgen van de training. Het meest gegeven antwoord op dit construct is ‘niet mee eens’. Dit betekent dat de respondenten het niet eens zijn met dat de training gedragsverandering heeft aangewakkerd. Dit kan verklaard worden met de eerder besproken gedragsmodellen.

Kijkend naar het COM-B model had de training moeten werken aan de drie onderdelen (capaciteit, motivatie en gelegenheid) die leiden tot gedragsverandering. Tijdens de training hadden de trainers kunnen inzetten op het versterken van ten eerste de capaciteiten door situaties waarin drugs wordt gebruikt te bespreken. Naast de situatie zou ook het gewenste gedrag, dat deelnemers voordelen op zou kunnen leveren, besproken kunnen worden. Op deze manier weten respondenten wat het gewenste gedrag is in dergelijke situaties en welke voordelen het hen zou kunnen opleveren. Ten tweede is er niet gewerkt aan de motivatie van jongeren om gezond gedrag te laten zien ten opzichte van alcohol- en drugsgebruik. Er wordt niets besproken over de motivatie van de jongeren om wel of geen drugs te gebruiken. Wanneer bekend is wat de motivatie is achter te gedrag, zou hierop ingespeeld kunnen worden. Een motief zou bijvoorbeeld kunnen zijn gezellige gevoelens tijdens feestjes. Voor deze vorm van gezelligheid zouden dan alternatieven genoemd kunnen worden tijdens de training. Ten derde is de gelegenheid waarin jongeren wel of geen genotsmiddelen gebruiken niet aan bod gekomen. Weer zouden feesten hier een voorbeeld van kunnen zijn. Met behulp van het COM-B model kan gesteld worden dat er niet voldoende basis was binnen de training om gedragsverandering teweeg te brengen bij de deelnemers. Kijkend naar het model, spelen de verschillende onderdelen van de training niet in op de drie onderdelen binnen het COM-B model.

5.1.4. Deelvraag vier

“In hoeverre hebben de deelnemers zich ontwikkeld kijkend naar het resultaatniveau van het model van Kirkpatrick?”

De vierde deelvraag is een vraag naar resultaten van bepaald gedrag. Resultaten uit het vierde deelconstruct laten zien of deelnemers vinden dat gedragsverandering hen iets positiefs heeft opgeleverd. Uit de analyse van het derde deelconstruct dat kijkt naar de gedragsverandering, is gebleken dat er geen gedragsverandering heeft plaatsgevonden. Wanneer er geen gedragsverandering heeft plaatsgevonden, kan deze ook geen resultaten hebben opgeleverd. De resultaten uit het vierde deelconstruct wijzen dit ook uit. Het meest gekozen antwoord op deelconstruct vier is ‘niet mee eens’. Dit wil zeggen dat de respondenten het er over het algemeen over eens zijn dat er geen positieve uitkomst is geweest die voort heeft gevloeid vanuit de gedragsverandering. De theorie van Kirkpatrick benadrukt dat wanneer er geen goede resultaten behaald worden op het derde niveau, een goed resultaat op het laatste niveau onmogelijk is (Kirkpatrick & Kirkpatrick, 2016).

5.1.5. Deelvraag vijf

“Wat zijn suggesties van deelnemers ter verbetering van de training?”

Op de vragenlijst, die de deelnemers voorafgaand aan de training hebben ingevuld, was naast de gesloten vragen ook ruimte voor feedback. De feedback die de respondenten vooral gaven was dat de drugskoffer als positief werd ervaren. Daar werd wel bij aangegeven dat er meer negatieve effecten van drugs besproken hadden kunnen worden. Het nut van het bespreekbaar maken van de negatieve gevolgen van genotsmiddelen zou verklaard kunnen worden met bijvoorbeeld de theorie van gepland gedrag. De nadelen van het ongewenste gedrag benoemen zouden de attitude ten opzichte van het gedrag kunnen veranderen. Het bespreekbaar maken van het belang van sociale druk, zou ervoor kunnen zorgen dat jongeren er beter mee om kunnen gaan in de toekomst. Daarnaast zou het bespreekbaar maken van sociale situaties waar genotsmiddelen worden genuttigd, de inschatting van de uitvoerbaarheid van bepaald gedrag kunnen veranderen.

5.1.6. Deelvraag zes

“Wat vinden de trainers goed aan het draaiboek en wat willen zij eraan veranderd zien?”

Het antwoord op de zesde deelvraag is een samenvatting van de verbeterpunten die de trainers hebben op het draaiboek van ‘Wasted’. Ook de trainers geven aan dat de training verbeterd zou kunnen worden door meer aandacht te hebben voor de negatieve gevolgen van drugs. Daarnaast is genoemd dat alcohol bijna niet aan bod komt binnen de training en dat dit wel iets is dat speelt onder mbo-jongeren. Uit de literatuur blijkt dat juist jonge mensen baat hebben bij bewust omgaan met alcoholgebruik. Dit is tevens de doelgroep die onverantwoordelijk omgaat met alcohol. Deze suggestie ter verbetering wordt door de theorie ondersteund. Wanneer de trainers het hebben over negatieve effecten van drugs komen ze snel bij de drugskoffer. Ze vinden de drugskoffer van toegevoegde waarde maar zouden liever zien dat er meer uitleg zou zijn over veelgebruikte drugs die meer door jongeren gebruikt wordt. Ze zouden minder aandacht willen besteden aan drugs die niet zo bekend zijn in onze maatschappij. Onderwerpen bespreken die voor de jongeren meer relevant zijn, zorgt ervoor dat ze zich meer aangesproken voelen door de training en er meer van zullen opnemen. Naast feedback over de inhoud van de training geven de trainers ook aan iets te missen. Het bespreken van de rol van sociale druk bij alcohol- en drugsgebruik van jongeren ontbreekt volgens hen. Het model van de theorie van gepland gedrag laat zien dat sociale omgeving een belangrijke rol speelt in gedrag. Het bespreekbaar maken van de rol van de sociale omgeving als het gaat om middelgebruik zou kunnen leiden tot gedragsverandering. De trainers hebben dit opgemerkt en zouden graag zien dat er meer bespreekbaar wordt gemaakt over groepsdruk.

5.2. Hoofdvraag

De hoofdvraag van dit onderzoek is enorm breed gebleken. De ontwikkeling van de deelnemers op de verschillende niveaus loopt erg uiteen. Kijkend naar de eerste twee niveaus hebben de respondenten zich voldoende ontwikkeld met behulp van de training. Dit komt doordat binnen de training vooral aandacht is voor het verstrekken van informatie. De training is zo ingericht dat de deelnemers voornamelijk handvatten krijgen om besproken stof beter te kunnen onthouden. Ze worden geboeid met onderdelen als de drugskoffer en herhaling zorgt ervoor dat de boeiende stof het geheugen van de deelnemers betreedt. Op basis van dit onderzoek kan gesteld worden dat informatieoverdracht niet zorgt voor

gedragsverandering. De training zou meer effecten hebben op de deelnemers wanneer er minder aandacht besteed zou worden aan feiten. Deze feiten worden dan wel onthouden, maar hebben buiten de setting van het trainingslokaal onvoldoende effect op de levens van de deelnemers.

Kijkend naar het derde en vierde niveau, die gaan over gedragsverandering, is er weinig ontwikkeling te zien. Op basis van literatuur is dit te verklaren met gedragsmodellen die stellen dat er te weinig wordt gewerkt aan de motivatie en capaciteiten van de deelnemers om gedragsverandering teweeg te brengen. Daarnaast wordt er geen aandacht besteed aan voor de jongeren relevante onderwerpen zoals alcohol en sociale druk. Dit maakt dat er duidelijke verbeterpunten zijn aan de training. Er is overeenstemming over deze verbeterpunten in zowel de literatuur als de deelnemers en trainers van de training. De verbeterpunten hebben te maken met het aansporen tot gedragsverandering van de deelnemers. Hier kunnen gedragsmodellen voor ingezet worden. Deze modellen bieden handvaten om onderdelen te ontwikkelen die zorgen dat jongeren naar verandering toe gaan bewegen. Uit dit onderzoek is gebleken dat het COM-B model ingezet kan worden om verbeteringen aan te brengen aan de training. Er ontbreken op dit moment onderdelen binnen de training die als doel hebben het versterken van de capaciteiten en de motivatie van de jongeren.

5.3. Discussie

Binnen deze paragraaf wordt het onderzoek ter discussie gesteld. Ten eerste wordt de validiteit en de betrouwbaarheid besproken, als laatst wordt de bruikbaarheid toegelicht.

5.3.1. Validiteit

Een onderzoek is intern valide wanneer met de gekozen onderzoeksinstrumenten de deelvragen en de hoofdvraag beantwoord kunnen worden (Verhoeven, 2014). In dit onderzoek is met behulp van de gekozen instrumenten een antwoord gevonden op zowel de deelvragen als de hoofdvraag. Er is gebruik gemaakt van de methode van Kirkpatrick om zowel de enquêtes voor deelnemers als de interviewvragen aan trainers op te stellen. De deelvragen zijn ook opgesteld aan de hand van de vier niveaus van Kirkpatrick. Dit heeft ervoor gezorgd dat het onderzoek vanaf het begin in de juiste banen werd geleid om uiteindelijk eenduidige uitspraken te kunnen doen over de deelvragen. Er kan gesteld worden dat de interne validiteit voldoende hoog was binnen dit onderzoek om antwoord te kunnen geven op de hoofd- en deelvragen.

Er wordt gesproken van een extern valide onderzoek wanneer de resultaten van de steekproef representatief zijn voor de gehele populatie. Binnen dit onderzoek is de populatie mbo studenten onderzocht. Er kan gesteld worden dat dit onderzoek niet extern valide is gebleken. Het onderzoek is uitgevoerd bij drie klassen die een ICT-opleiding volgen. Deze klassen bestonden enkel uit mannelijke respondenten. Dit maakt de steekproef niet generaliseerbaar over de gehele populatie mbo-leerlingen.

5.3.2. Betrouwbaarheid

Er is gekozen voor meer dan één methode van onderzoeken binnen dit onderzoek. Wanneer er gebruik gemaakt wordt van triangulatie stijgt de interbeoordelaarsbetrouwbaarheid. Van triangulatie wordt gesproken wanneer er binnen een onderzoek meerdere meetinstrumenten worden ingezet om data te verzamelen. De keus om interviews en enquêtes af te nemen, heeft ervoor gezorgd dat de interbeoordelaarsbetrouwbaarheid gewaarborgd is.

De enquêtes die zijn ingevuld door de respondenten waren in alle gevallen hetzelfde. De respondenten kregen steeds voldoende de tijd en vulden de vragenlijst apart van elkaar in, in een rustig klaslokaal. Er kan gesteld worden dat er geen sprake is geweest van willekeurige fouten tijdens de uitvoering van kwantitatieve deel van dit onderzoek en dat dit voldoende betrouwbaar is.

De interviews welke zijn gehouden met de trainers van de training kunnen als voldoende betrouwbaar worden beschouwd. De interviews waren semigestructureerd wat maakt dat wanneer iemand anders het interview af zou nemen, die soort gelijke antwoorden zou krijgen van de trainers. Daarnaast volgen alle training van Young Society een sociale opleiding (bijvoorbeeld Toegepaste Psychologie) en zijn zij even bevoegd om de training te geven. Zij geven de training ook allen aan de hand van hetzelfde draaiboek.

5.3.3. Bruikbaarheid

De onderzochte groep bestond uit 45 studenten. Deze studenten waren allemaal mannen. Dit maakt dat het onderzoek niet generaliseerbaar is over de gehele bevolking van mbo'ers. Wel is dit onderzoek bruikbaar om aanpassingen te maken aan het draaiboek.

5.4. Aanbeveling

In de komende paragraaf zijn de aanbevelingen aanbeveling te vinden. De eerste aanbeveling wordt gedaan aan Young Society daarna wordt een aanbeveling gedaan voor toekomstig onderzoek.

5.4.1. Aanbeveling Young Society

Young Society heeft de opdracht gegeven voor dit onderzoek. Zij waren benieuwd naar de kwaliteit en de eventuele verbeterpunten van de door hun ontwikkelde training 'Wasted'. Binnen dit onderzoek zijn verbeterpunten naar voren gekomen uit interviews met trainers, enquêtes afgenomen bij deelnemers en uit bestaande literatuur. Dit onderzoek is gebaseerd op het model van Kirkpatrick bestaande uit vier niveaus. Er kan daarom ook op vier niveaus een aanbeveling worden afgegeven. Allereerst is uit de enquêtes aan deelnemers gebleken dat zij de training over het algemeen goed ontvangen hebben. Zij zouden geen verbeteringen aanbrengen aan algemene onderdelen zoals de PowerPoint of de manier waarop zij worden toegesproken binnen de training. Tijdens de training wordt gebruik gemaakt van peereducatie om de jongeren toe te spreken. Vanuit de literatuur is gebleken dat dit de juiste aanpak is om jongeren toe te spreken over een onderwerp als alcohol- en drugsgebruik. Tijdens de interviews bleek dat de trainers het eens waren met de deelnemers over de algemene kenmerken van de training. Ook zij ervaren deze kenmerken als positief. De algemene kenmerken van de training kunnen dan ook blijven zoals ze nu zijn. Wel is het van toegevoegde waarde om aan het begin van elke training met de deelnemers te bespreken wat het doel is van de training. Het doel van de training is dan nagaan of er gezonde keuzes gemaakt worden als het gaat om alcohol- en drugsgebruik. Wanneer de conclusie is dat het gedrag wat vertoond wordt ongezond is, is het doel het ontwikkelen van handelingsalternatieven die in de toekomst ingezet kunnen worden.

Tevens blijkt uit de enquêtes dat de kennis van de deelnemers over het besproken onderwerp (drugs) aanwezig was na de training. De stof die tijdens de training wordt besproken, wordt herhaald en er is sprake van elaboratie. Daarnaast wordt de stof ook nog eens geoefend in groepjes tijdens de training en wordt de kennis uitgevraagd middels een quiz. Omdat er alleen een nameting is gedaan, kunnen er alleen uitspraken gedaan worden over de kennis die de deelnemers achteraf aan de training hadden. Echter blijkt uit interviews

met trainers dat de positieve en negatieve effecten van drugs, niet in balans zijn. De training is bedoeld om zowel positieve als negatieve effecten van drugs en alcohol te belichten. Dit gebeurt op dit moment niet. Met als reden dat dit niet duidelijk is aangegeven in het draaiboek dat de trainers gebruiken als handvat om een goede training neer te zetten. Het advies is dan ook om een duidelijke rode draad op te nemen in het draaiboek, waarin duidelijk wordt vermeld welke effecten bij welke drug besproken moeten worden. Zo zijn de trainingen gegeven door verschillende trainers ongeveer gelijk aan elkaar en krijgen alle studenten dezelfde, waardevolle informatie mee tijdens de training. Daarnaast is genoemd door de trainers dat niet alle drugs even relevant zijn onder jongeren. Meer aandacht besteden aan meer relevante soorten drugs is wenselijk. Het advies aan Young Society is dan ook om in hun draaiboek van de training aan te geven welke drugs meer gebruikt worden door jongeren en dat hier meer aandacht aan besteed wordt tijdens de training. Uit het vooronderzoek kwam bijvoorbeeld naar voren dat XTC, blowen en alcohol gebruik veel voorkomt onder jongeren. Deze middelen zouden dan ook uitgebreider besproken kunnen worden dan de andere middelen.

Kijkend naar het derde niveau van Kirkpatrick is uit de enquêtes gebleken dat de deelnemers geen gedragsverandering lieten zien ten opzichte van drugs. Daarnaast is er geen verandering in de mening over alcohol- en drugsgebruik bij jongeren. De bekeken literatuur heeft hier een verklaring voor. Zo wordt er niet gewerkt aan de motivatie van de jongeren tijdens de training. Een eerste advies aan Young Society op dit gebied is een onderdeel opnemen in het draaiboek waarin het gaat om kijken naar de toekomst. Een plan maken over hoe de drank en drugs te laten staan wanneer de gelegenheid zich voordoet en daarbij na te denken over wat het de jongeren zou kunnen opleveren. Door samen met de jongeren ook na te denken over hoe en wanneer ze dit gedrag zouden willen gaan laten zien, vergroot de kans dat deze intenties ook echt waargemaakt gaan worden.

Ten tweede bleek uit interviews met de trainers dat er geen aandacht besteed wordt aan de invloed van sociale druk op middelgebruik van jongeren. Het advies aan Young Society is dan ook om in het draaiboek van de training casussen op te nemen die aan de deelnemers worden voorgelegd tijdens de training. De situaties draaien allemaal om groepsdruk. Op deze manier kan het gesprek geopend worden over dit onderwerp en kan samen met de studenten worden gekeken naar hoe het beste gehandeld kan worden in deze situaties en wat dit de student op.

Ten derde blijkt uit literatuur dat er praktische tips zijn om lessen voor mbo studenten zo in te richten dat zij er meer profijt uit halen. Het advies aan Young Society is om meer praktische tips op te nemen in het draaiboek. Deze tips zijn dan bedoeld voor de trainers om meer kennis te nemen over hoe zij de studenten het beste mee kunnen nemen tijdens de trainingen. Vier praktische tips zijn: aftasten wat de bestaande kennis is van de studenten en hier nieuwe informatie aan koppelen, individuele leerlingen aanspreken en betrekken bij de training, het denk- en leerproces zichtbaar maken door bijvoorbeeld een situatie samen met de leerlingen uit te werken en de studenten proberen te motiveren door duidelijk te maken wat de studenten hebben aan de training. Dit laatste kan bijvoorbeeld aan het begin van de les genoemd worden in de vorm van: 'het doel van de training'.

Een laatste advies is naar voren gekomen uit de interviews met trainers. Dit is het benoemen van vervolgstappen tijdens de training. Neem bijvoorbeeld in de laatste dia van de PowerPoint op waar de studenten meer informatie over drank en drugs kunnen krijgen of waar de studenten terecht kunnen als zij te maken hebben met kenmerken van een

verslaving. Zo is een website over drank en drugs waar jongeren op een laagdrempelige manier meer informatie kunnen vinden over alcohol en drugs. Daarnaast is er informatie te vinden over verslavingen en tips hoe om te gaan met personen waarvan de studenten vermoeden dat ze verslaafd zijn (Trimbos, 2018).

De adviezen met betrekking tot het laatste niveau zijn zichtbaar maken van wat er winnen valt wanneer drugs en alcohol worden vermeden. Uit de enquête blijkt dat de gedragsverandering geen positieve resultaten heeft opgeleverd aan de jongeren die de training hebben gevolgd. Dit kan ook niet gezien er geen gedragsverandering heeft plaatsgevonden. Door echter aandacht te besteden aan wat er te behalen valt wanneer drugs en alcohol gemeden worden, wordt de motivatie tot gedragsverandering vergroot. In het draaiboek kan opgenomen worden dat wanneer een situatie besproken wordt er uitvoerig aandacht is voor wat er gebeurt als een individu kiest om geen drugs of alcohol te gaan gebruiken. Er zouden bijvoorbeeld bekende sporters ingezet kunnen worden om zichtbaar te maken hoe een leven van een persoon die geen drugs gebruikt eruit kan zien. Deze succesvolle sporters en hun leefstijl zouden besproken kunnen worden. Er zou daarbij besproken kunnen worden hoe het leven van deze sporters eruit had gezien wanneer zij wel drugs hadden gebruikt. Kijkend naar het gedragsmodel COM-B, zou het voorbeeld van een bekende sporter inzetten de motivatie van de deelnemers vergroten om gewenst gedrag te laten zien. Wanneer gekeken wordt naar de theorie van gepland gedrag, kan gesteld worden dat dit voorbeeld zou werken als een sociale norm. Deze norm is dan: 'drugs wordt door succesvolle mensen, waar tegenop gekeken wordt, niet gebruikt'.

Een algemeen advies aan Young Society is om kritisch naar het draaiboek 'Wasted' te kijken. Uit onderzoek is gebleken dat tijdens de training vooral kennis wordt overgebracht. De deelnemers worden tijdens de training niet aangemoedigd om in beweging te komen. Zoals de training nu in elkaar zit doet hij vooral een beroep op het geheugen van de studenten dan op het vermogen tot persoonlijke ontwikkeling. Een herschrijving van het draaiboek om te zorgen dat gedragsverandering meer centraal komt te staan wordt aangeraden. Om dit te bereiken wordt Young Society aangeraden de gedragsmodellen: COM-B en de theorie van gepland gedrag in te zetten. Uit dit onderzoek is gebleken dat huidige gedragingen van de deelnemers verklaard kunnen worden. Daarnaast kan gedrag voorspeld worden, wat inspelen op het gedrag mogelijk maakt.

5.4.2. Aanbeveling voor toekomstig onderzoek

Tijdens de uitvoering van dit onderzoek zijn er een aantal vraagstukken naar voren gekomen die niet binnen dit onderzoek beantwoord konden worden. Zo zou een vraagstuk voor onderzoek in de toekomst kunnen zijn wat de link is tussen sociale druk en drugsgebruik bij jongeren. De trainers hebben in dit onderzoek aangegeven dat er behoefte is om sociale druk bespreekbaar te maken. Er is echter niet onderzocht hoe groot de rol is van sociale druk kijkend naar dit onderwerp en op welke manier dit een rol speelt. Ten tweede heeft dit onderzoek zich specifiek gericht op mbo studenten omdat opdrachtgever Young Society hier specifiek naar heeft gevraagd. Echter speelt middelgebruik niet alleen onder mbo-jongeren maar ook onder jongeren op het hbo of de universiteit. Voor toekomstig onderzoek zou een vraagstuk kunnen zijn hoe jongeren die een opleiding volgen aan het hbo of studenten van de universiteit reageren op een dergelijke training over drank en drugs. De resultaten zouden vergeleken kunnen worden met dit onderzoek om na te gaan of er een verschil is in gedragsverandering bij jongeren van verschillende opleidingsniveaus.

Nadat het draaiboek van training: 'Wasted' is aangescherpt op basis van dit onderzoek, is opnieuw onderzoek uitvoeren aan te raden. Tijdens dit onderzoek zou gedragsverandering centraal kunnen staan. Er zou gekeken kunnen worden of respondenten en trainers dan positiever kijken naar de training, kijkend naar aanzetten tot gedragsverandering van de deelnemers. Het doel van de training zou in het vervolg aan het begin van de training met de deelnemers besproken kunnen worden.

Literatuur

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211. doi: [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Barendregt, L. & Bressers, M. (2018, 3 juni). *Arts Joram ziet hoe drugs jongeren steeds vakerbeschadigen: 'Heel heftig'*. Geraadpleegd op: <https://www.gelderlander.nl/doetinchem/arts-joram-ziet-hoe-drugs-jongeren-steeds-vaker-beschadigen-heel-heftig~a63a359d/>
- Barker, F. Atkins, L. & de Lusignan, S. (2016). Applying the COM-B behaviour model and behaviour change wheel to develop an intervention to improve hearing-aid use in adult auditory rehabilitation. *International Journal of Audiology*, 55(3), 90-98. doi: <https://doi.org/10.3109/14992027.2015.1120894>
- Bates, R. (2004). A critical analysis of evaluation practice: the Kirkpatrick model and the principle of beneficence. *Evaluation and Program Planning*, 27(3), 341-347. doi: <https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2004.04.011>
- Brinkerhoff, R. O. (2006). *Telling training's story: evaluation made simple, credible, and effective*. San Francisco: Berrett-Koehler.
- Centraal bureau voor statistiek. (2014). *Kwart miljoen Nederlanders gebruikt ecstasy*. Geraadpleegd op: <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2015/29/kwart-miljoen-nederlanders-gebruikt-ecstasy>
- Clark, D. B., Thatcher, D. L., Tapert, S. F. (2008) Alcohol, Psychological Dysregulation, and Adolescent Brain Development. *Alcohol clinical and experimental research*, 32(3), 375-385. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1530-0277.2007.00601.x>
- Eling, P. (2014) *Wat elke professional over het geheugen moet weten*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum
- Gluck, M.A. en Mercado, E. (2016). *Learning and memory*. New York: W.H.Freeman & Co Ltd
- Het Parool. (2013, 06 september). *Leidse student overladen door xtc op Voltt*. Geraadpleegd op: <https://www.parool.nl/kunst-en-media/-leidse-studente-overleden-door-xtc-op-voltt~a3505012/>
- Kirkpatrick, J. D., & Kirkpatrick, W. K. (2016). *Kirkpatrick's Four Levels of Training Evaluation*. Washington DC: ATD Publisher.
- Michie, S., Stralen, M. M. van & West, R. (2011). The Behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Science*, 6(42). doi: 10.1186/1748-5908-6-42
- Molleman, G. (2003). *De Preffi 2.0: systematische ontwikkeling van een kwaliteitsinstrument voor gezondheidsbevordering*. Woerden: NIGZ.
- Popping, S. (2013). *Een onderzoek naar een interventie die een bijdrage wil leveren aan geen of verantwoord alcoholgebruik van uitgaande jongeren*. (Universiteit Twente). Geraadpleegd op: [http://essay.utwente.nl/64188/1/Popping,_S._\(verslag\).pdf](http://essay.utwente.nl/64188/1/Popping,_S._(verslag).pdf)

- Scherrer, J. F., Xian, H., Pan, H., Pergadia, M. L., Madden, P. A. F., Grant, J. D., . . . Bucholz, K. K. (2012). Parent, sibling and peer influences on smoking initiation, regular smoking and nicotine dependence. Results from a genetically informative design. *Addictive Behaviors*, 37, 240-247. doi: 10.1016/j.addbeh.2011.10.005
- Sheeran, P. (2002). Intention-Behavior Relations: A Conceptual and Empirical Review. *European Review of Social Psychology*, 12(1), 1-36, doi: 10.1080/1479277214300000
- Tieleman, M. (2015). *Levensfasen*. Amsterdam: Boom Lemma Uitgevers
- Tiemeijer, W.L., & Thomas, C.A. (2009). Inleiding. In: W.L. Tiemeijer, C.A. Thomas, & H.M. Prast (red.) *De menselijke beslisser: Over de psychologie van keuze en gedrag* (pp.11-21). Amsterdam: Amsterdam University Press
- Trimbos. (2015). *Cijfers drugsgebruik 2014*. Geraadpleegd op: <https://www.cbs.nl/NR/rdonlyres/76A75E48-B9B5-447F-82C4-4F6143BE71FC/0/gezondheidsenqueteanalysemethodebreuk2014.pdf>
- Trimbos. (2018, 19 maart). *Drugsinfo*. Geraadpleegd op: <https://www.drugsinfo.nl/publiek/drugs-abc/middel/?id=6>
- Verhoeven, N. (2014). *Wat is onderzoek: Praktijkboek methoden en technieken voor het hoger onderwijs* (4^e druk). Den Haag: Boom Lemma
- Vonk, R. (2007). *Sociale psychologie*. Groningen: Noordhoff uitgevers B.V.
- Zimbardo, P. G., Johnson, R. L., & McCann, V. (2009). *Psychologie een inleiding* (6^e druk). Amsterdam: Pearson Benelux

Bijlage 1. Wasted draaiboek

Tijdschema

Activiteit:	Duur:	Benodigdheden:
Opening	5 minuten	Prezi, T-shirt
Mindmap	20 minuten	A3 papier, stiften
Keerzijde van teveel	5 minuten	Prezi
Brain on drugs	5 minuten	Whitboard + markers
Drugskoffer	20 minuten	Koffer, glazen
Memory	20 minuten	Mapjes, BOB hangers
Kahoot	10 minuten	YS pen
Afsluiting	5 minuten	Viltjes, blaadjes, zakjes

Opening

Tijdsduur: 5 minuten

Doel: kennismaken en veilige sfeer creëren

Opstelling klas/groep: plenair

Benodigdheden: Prezi open en shirts aan

Rol van de trainer: De training inleiden, veilige sfeer creëren

Bijzonderheden: Stel je kwetsbaar op

Uitleg onderdeel:

Stel jezelf voor en vertel wat je vandaag komt doen en wat het doel van de les is. Leg ook uit wat Young Society doet. Vervolgens is het belangrijk om uit te leggen dat we niet het drugsgebruik afkeuren. Vertel wat over jouw eigen gebruik van drugs, zodat de groep het gevoel krijgt dat het veilig is om over drugs te praten. Er moet een positieve sfeer hangen, waarbij de jongeren zich vrij voelen om hun ervaringen te delen. Benadruk dat **Wij niet komen vertellen dat drugs slecht zijn en het verbieden. Wij komen uitleggen wat de drugs met jou doen, zodat zij weten wat ze kunnen verwachten.**

Tot slot maken we nog een paar afspraken: 1) telefoons in de tas (in ieder geval niet op tafel) en die halen we er pas weer uit als wij het zeggen 2) we laten elkaar uitspreken 3) we hebben respect voor elkaar.

Mindmap

Tijdsduur: 20 minuten

Doel: erachter komen welke kennis de jongeren al hebben over de Lichamelijke/Psychische/Lichamelijke effecten die drugs&alcohol kan hebben.

Opstelling klas/groep: Eilandjes, jongeren worden ingedeeld in groepjes

Benodigdheden: A3 papier, stiften/pennen/potloden

Rol van de trainer: Rondlopen, motiveren & observeren

Bijzonderheden: Ga langs de groepjes om team namen te inventariseren. Zorg dat iedereen een naam heeft voor hun team, om het competitieve element te versterken. Schrijf de teams op het bord.

Uitleg onderdeel:

Leg uit dat we graag willen weten wat de klas al weet over Drugs&Alcohol en dat zij hun kennis met ons gaan delen door middel van een Mindmap. Vertel dat een Mindmap een

diagram is dat kan bestaan uit tekst, tekeningen of relaties en vaak wordt gemaakt in een boomstructuur. Indien nodig leg uit wat de drie constructen zijn en geef een voorbeeld:

Lichamelijk: als je 1 XTC pil neemt gaat je hartslag omhoog

Psychisch: je kunt gaan hallucineren na het nemen van paddo's

Sociaal: je krijgt behoefte aan sociaal contact na het nemen van 1 xtc pil

Deel de klas op in groepjes van max. 5 personen (dit is afhankelijk van de groepsgrootte). Geef ieder groepje een vel papier en verschillende stiften/kleurpotloden en laat ze aan de slag gaan. De klas krijgt 5 minuten de tijd om zoveel mogelijk op te schrijven. Daarna mag 1 persoon uit het groepje de mindmap voor de groep komen presenteren. Houd de punten bij van alle groepjes. Leg daarbij uit dat zij 2 onderdelen van de training werken in dit groepje, en uiteindelijk 1 groepje wint.

De keerzijde van teveel

Tijdsduur: 5 minuten

Doel: De gevolgen van drugs uitleggen

Opstelling klas/groep: Alle neuzen naar het bord

Benodigdheden: Whiteboard, markers

Rol van de trainer: uitleggen wat de gevolgen van drugs zijn

Bijzonderheden: Het is belangrijk om een aanvulling te geven op wat naar voren is gekomen uit de mindmaps. Probeer terug te koppelen naar dingen die je hebt gezien/gehoord van de jongeren.

Uitleg onderdeel:

Leg de drie constructen uit aan de groep, en schrijf steekwoorden op. Probeer zoveel mogelijk de groep aan te sturen om met input te komen en vul aan. Hieronder staan een aantal belangrijke aspecten:

Lichamelijke klachten - ideeën van lichamelijke klachten vanuit de klas?

Van softdrugs kun je verslaafd raken en raakt je lichaam zo gewend aan het gebruik van drugs dat je niet meer zonder kan. Als je dan niks gebruikt krijg je last van trillen, zweten, misselijkheid, spierpijn, angst, prikkelbaarheid en rusteloosheid.

Op langere termijn kan je klachten krijgen van ademhalingsorganen en je hart.

Nog schadelijker zijn harddrugs. Bij langdurig gebruik kun je last krijgen van hart- en hersenproblemen, zoals hartritmestoornissen, hartstilstand, hartinfarct, hartverlamming of een herseninfarct.

Langdurig drugsgebruik verandert ook de werking van de hersenen. Drugsgebruik beïnvloedt het gehalte aan dopamine in je hersenen, de stof die vrijkomt wanneer je plezier hebt. Op een gegeven moment komt de dopamine alleen nog vrij wanneer de gebruiker drugs gebruikt. Om steeds weer blij en gelukkig te kunnen zijn, moet een gebruiker bovendien steeds meer drugs gebruiken.

Daarnaast kan langdurig gebruik zorgen voor permanente beschadiging van de hersenen en het lichaam. Overmatig gebruik kan zelfs dodelijk zijn.

Psychische klachten - ideeën van psychische klachten vanuit de klas?

Aan het begin van het gebruik krijg je steeds weer een onwijze behoefte aan de drugs.

Gebruikers krijgen het gevoel dat ze de drugs nodig hebben om zich weer beter te voelen, of om alle problemen of verantwoordelijkheden te vergeten. Tegelijkertijd hebben gebruikers niet door dat zij steeds meer gebruiken en dus steeds meer verslaafd raken. Zij ontkennen het overmatige gebruik ook. Verslaving kan symptomen als angst, depressie en verwardheid veroorzaken.

Sociale klachten - ideeën van sociale klachten vanuit de klas?

Het gedrag en het karakter van iemand die regelmatig gebruikt kan negatief veranderen. De interesses in anderen en in de lichamelijke behoeften van de gebruiker zelf (eten, drinken en slapen) verdwijnen. Alleen de interesse in het gebruiken van de drugs is er. Doordat de gebruiker door de drugs verandert en niet goed meer kan functioneren, kunnen problemen met de sociale omgeving ontstaan. Denk hierbij aan partner, gezin, familie, vrienden of op het werk. Vaak ziet de omgeving de aftakeling van de gebruiker, maar ziet de gebruiker dat zelf niet. Doordat dit botst, ontstaat er vaak een afstand tussen de gebruiker en zijn/haar omgeving. De verslaving gaat ten koste van alles en iedereen, van je familie, van je vrienden en van je schoolprestaties. Niets doet er toe, enkel de verslaving.

Brain on drugs

Tijdsduur: 5 minuten

Doel: Korte uitleg over hoe drugs je bewustzijn beïnvloeden

Opstelling klas/groep: neuzen naar het bord

Benodigheden: whiteboard + markers

Rol van de trainer: Uitleg geven

Bijzonderheden: Voel aan in hoeverre de groep diepgang wilt in dit aspect van training. Leg een brug naar de drugskoffer.

Uitleg onderdeel:

Vertel dat drugs door je lichaam wordt opgenomen en ALTIJD via het bloed uiteindelijk in je hersenen terechtkomt waardoor de 'neurotransmissie' tijdelijk wordt beïnvloed. **Je hersenen gaan zich dus tijdelijk anders gedragen!** Hierdoor ga je je dus anders *gedragen/voelen/bewegen* nadat je drugs/alcohol hebt genomen. De tijdsduur hiervan kan erg variëren, zo duurt de werking van een lachgasballon maar 1 minuut en een LSD trip kan tot wel 12/24 uur duren.

Leg de werking uit van de 4 neurotransmitters waar drugs veel invloed op heeft:

Serotonine & Dopamine ,GABA, Glutamaat,

Probeer de uitwerking te illustreren. Iets in de trant van:

Je hersenen werken op basis van elektrische stroompjes. Je kan dit vergelijken met dat ik een propje gooi naar medetrainer. Op dat propje staat dan een boodschap, bijvoorbeeld dat ik mijn pols aanraak. Bij dit proces hebben 'neurotransmitters' een belangrijke rol. Om het simpel te houden hebben we het over 4 stoffjes.

Wie is er wel eens verliefd geweest? Dat gevoel komt door serotonine

Wie heeft er wel eens gewonnen? Dat gevoel komt door dopamine

Dan zijn er nog 2 stoffjes die vooral te maken hebben met alcohol.

Aan de ene kant heb je de zender van de boodschap. Glutamaat zorgt er voor dat er meer 'propjes' worden gegooit met de boodschap. GABA is dan de tegenhanger, die ervoor zorgt dat er minder 'propjes' worden gevangen.

Drugskoffer

Tijdsduur: 20 minuten

Doel: De jongeren de drugs laten zien en uitleggen wat het doet

Opstelling klas/groep: om de drugskoffer staan/ zitten

Benodigdheden: drugskoffer

Rol van de trainer: Uitleg geven & rust bewaken

Bijzonderheden: Voel aan waar de behoefte van de groep ligt.

Uitleg onderdeel:

vraag de jongeren om in een kring rondom het drugskoffer te komen zitten. Vertel als eerste meer info over alcohol. Laat het shotbekertje, het blikje bier en het wijnglas zien en vertel dat in elk glas evenveel alcohol zit. Het is afhankelijk van de kennis die de groep heeft over wat je verder over alcohol moet uitwijden. Neem de info over alcohol uit de bijlage goed door mocht de groep weinig kennis van alcohol hebben.

Daarna kun je verder ->

Beginnen met uitleg 1) Verdovende 2) Stimulerende 3) Hallucinerende middelen ->

1) Verdovende = alcohol, heroïne, ketamine, GHB

2) Stimulerende = XTC, Coke, MDMA, Ritalin, Qat,

3) Hallucinerende = LSD, Flakka, 2CB, Wiet & Hasj, Paddestoelen

Zie ook de bijlage voor een meer uitgebreide omschrijving per drug.

Memory

Tijdsduur: 20 minuten

Doel: Informeren over wachttijd, triptijd, kenmerken en way's to space over verschillende drugs.

Opstelling klas/groep: eilandjes

Benodigdheden: memory envelopjes (per groepje 1 setje)

Rol van de trainer: observeren, rondlopen, motiveren

Bijzonderheden: voor de bespreking, kijk naar de foto in de groepsapp voor de juiste uitkomsten.

Uitleg onderdeel:

De jongeren zitten in dezelfde teams als waar zij de mindmap mee hebben gemaakt. Geef ieder groepje en leg uit wat de bedoeling is van het spel.

In het mapje zitten een aantal onderdelen:

Foto van drug

Werking van drug (Wachttijd, triptijd, space & ways to pace)

Manier van inname

Bij elke foto moet de matchende werking gezocht worden. Vervolgens moeten zij de verschillende manieren van inname erbij leggen. Elk groepje krijgt een punt voor een juiste match. Bij een foutieve inname match word er 1 punt afgetrokken. Er zijn meer briefjes van inname dan juiste matches.

De jongeren krijgen 10 minuten de tijd om de juiste matches te maken. Hierna bespreek je de uitkomsten. Ga alle drugs na, check wie het goed had en verklaar eventuele onduidelijkheden.

Geef het winnende team BOB-sleutelhangers.

Kahoot

Tijdsduur: 10 minuten

Doel: Op een interactieve manier kennis overbrengen en toetsen

Opstelling klas/groep: individueel

Benodigdheden: Kahoot & YS pen als prijs

Rol van de trainer: Quiz leiden en uitleg geven

Bijzonderheden:

Uitleg onderdeel:

Vraag de leerlingen hun telefoon te pakken en vraag ze in te loggen op kahoot.it (Zie prezi voor URL en inlogcode). De leerlingen moeten de pincode op de website invullen en een nickname. Op deze manier kunnen ze meedoen met de test. Geef de leerlingen de instructie dat de vraag en het antwoord op het scherm verschijnt en dat ze het goede antwoord via hun telefoon moeten intoetsen. Wie als eerste het juiste antwoord geeft krijgt bonuspunten. Er valt een leuke prijs mee te winnen.

Afsluiting

Tijdsduur: 5 minuten

Doel: afsluiten en evalueren

Opstelling klas/groep: individueel

Benodigdheden: wietblaadjes, filtjes, zakjes snoep

Rol van de trainer:

Bijzonderheden:

Uitleg onderdeel:

De leerlingen ontvangen een wietblaadje en een bierviltje. Deel deze uit en vraag om op het bierviltje in te vullen wat ze vandaag van deze training hebben geleerd. Op het wietblaadje mogen ze een 1) TIP opschrijven, dus wat ze een verbeterpunt voor ons als trainers vinden en een 2) TOP, dit is een compliment wat ze aan ons als trainer geven.

Op het bierviltje zetten ze wat ze van de training hebben geleerd.

Neem zowel de wietblaadjes als de bierviltjes na de training mee!

Bijlagen

Hieronder vind je een overzicht van informatie over de verschillende drugs. Naast deze informatie is het belangrijk dat je als trainer je goed inleest in het onderwerp. Op internet is er veel te vinden over alle drugs.

Daarbij is het verstandig om filmpjes te kijken over de drugs. Voel je vrij om zelf op zoek te gaan naar meer informatie, maar een goed begin is onderstaande kanaal.

ASAP Science:

<https://www.youtube.com/watch?v=oeF6rFN9org> HYPERLINK
"https://www.youtube.com/watch?v=oeF6rFN9org&list=PLvFsG9gYFxy-W_QjbSigauR33sSBr8W5O" HYPERLINK
"<https://www.youtube.com/watch?v=oeF6rFN9org> HYPERLINK
"https://www.youtube.com/watch?v=oeF6rFN9org&list=PLvFsG9gYFxy-W_QjbSigauR33sSBr8W5O"& HYPERLINK
"https://www.youtube.com/watch?v=oeF6rFN9org&list=PLvFsG9gYFxy-W_QjbSigauR33sSBr8W5O"list=PLvFsG9gYFxy-W_QjbSigauR33sSBr8W5O" HYPERLINK
"https://www.youtube.com/watch?v=oeF6rFN9org&list=PLvFsG9gYFxy-W_QjbSigauR33sSBr8W5O"& HYPERLINK
"https://www.youtube.com/watch?v=oeF6rFN9org&list=PLvFsG9gYFxy-W_QjbSigauR33sSBr8W5O" HYPERLINK
"<https://www.youtube.com/watch?v=oeF6rFN9org> HYPERLINK
"https://www.youtube.com/watch?v=oeF6rFN9org&list=PLvFsG9gYFxy-W_QjbSigauR33sSBr8W5O"& HYPERLINK
"https://www.youtube.com/watch?v=oeF6rFN9org&list=PLvFsG9gYFxy-W_QjbSigauR33sSBr8W5O"list=PLvFsG9gYFxy-W_QjbSigauR33sSBr8W5O" HYPERLINK
"https://www.youtube.com/watch?v=oeF6rFN9org&list=PLvFsG9gYFxy-W_QjbSigauR33sSBr8W5O"list=PLvFsG9gYFxy-W_QjbSigauR33sSBr8W5O" HYPERLINK

Achtergrond informatie over de drugs.

Alcohol. Alcohol is een vloeistof zonder smaak. Bij inname ontstaat er een brandend gevoel. Alcohol lost op in water en kan makkelijk in het bloed worden opgenomen. Als dat gebeurt dan kan het snel over het totale lichaamsvocht verspreid worden.

Alcohol bevat 7 calorieën per glas

	ML per glas	Alcoholpercentage	Antal ml alcohol	Aantal grammen alcohol	Aantal standaard glazen
Bierglas	250	5%	12,5	10	1
Bierflesje	330	5%	16,5	13,2	1,3
Wijn	100	12%	12	9,6	1
Mixdrankje	275	5,6%	15,4	12,32	1,2

Glas sterke drank	35	35%	12,25	9,8	1
-------------------	----	-----	-------	-----	---

Het effect van alcohol is afhankelijk van de hoeveelheid. Mannen bereiken bij 2 glazen al een promillage van 0,5%. Vrouwen bereiken dit vaak al na één glas.

De effecten van alcohol zijn dus afhankelijk van de hoeveelheden. Eerst word je meer ontspannen en opwekkend. Je voelt je alert, vrolijk en je praat makkelijk. Naarmate er meer gedronken kan de stemming veranderen en gaat de reactiesnelheid omlaag. Daarna wordt de controle over de spieren minder en wordt er vaak overdreven emotioneel gereageerd. Zelfkritiek verdwijnt en je kan sneller boos worden. Naarmate er meer gedronken wordt worden de zintuigen verdoofd en raak je sneller in de war. Na een promillage van 4 is er een grote kans op bewusteloosheid en bij een promillage van 5 is er een acuut levensgevaar.

Doordat mannen meer lichaamsvocht hebben dan vrouwen raken vrouwen eerder dronken dan mannen.

Alcoholvergiftiging houdt in dat het promillage zo hoog is dat iemand bewusteloos en in coma kan raken. Bij jongeren kan dit bij een promillage van 1,7% zijn.

Op korte termijn zijn de risico's blackout, out gaan, ontremming, afname van de reactiesnelheid, verlaging van het testosteron (Minder snel een erectie of zaadlozing krijgen, dit gebeurt enkel bij mannen), verslechtering van de nachtrust, een kater, alcoholvergiftiging en een slechte adem.

Op de lange termijn zijn risico's dik worden, leverfalen, karsakov, kanker en sociale problemen.

Ritalin. De werkzame stof in Ritalin is methylphenidaat. Dit is een stof die nauw verwant is aan amfetamine. De werking van Ritalin is vergelijkbaar met amfetamine maar is veel minder sterk. De effecten houden ook minder lang aan.

In de hersenen zorgt Ritalin voor de afgifte van dopamine en noradrenaline. Ook blokkeert het medicijn de heropname van deze stoffen.

Ritalin staat op lijst 1 van de opiumwet maar staat ook op de geneesmiddelenwet, en wordt voorgeschreven aan mensen met AD(H)D en Narcolepsie. Mensen die Ritalin als drugs nemen, dus zonder doktersvoorschrift merken in de eerste plaats een toename van de hartslag en voelen hun vermoeidheid minder (vooral als ze wat ouder zijn). In hogere doseringen lijken de effecten op amfetamine.

Flakka. Flakka, ook wel 'zombiedrug' genoemd, leidt tot extreme hallucinaties, ongecontroleerd, destructief gedrag en zelf tot een delirium.

Flakka is te verkrijgen in zowel tabletvorm als in poedervorm (kristallen) en kan worden geslikt, gesnoven, geïnjecteerd en geïnhaleerd door middel van een e-sigaret. Het gebruik leidt tot een enorme vrijgave van dopamine in de hersenen. Gebruikers praten doorgaans niet over Flakka of Gravel maar over alpha-PVP. In principe is de mate van werking van Flakka evenredig aan de grote van de dosis maar de werking verschilt per wijze van gebruik.

De gebruikerservaringen met Flakka zijn zeer intens. Gebruikers krijgen eerst een extreem euforisch gevoel. Gebruikers denken onoverwinnelijk te zijn, alles en iedereen aan te kunnen. De euforie wordt gevolgd door diepe, diepe angsten. De stijging van de lichaamstemperatuur tot koortsachtige hoogte zorgt ervoor dat mensen al hun kleren uittrekken en door hun angst rennen ze zomaar de weg op.

Symptomen na het nemen van Flakka:

- *Verhoogde hartslag, van 150 slagen per minuut en meer
- *Verhoogde lichaamstemperatuur
- *Verhoogde bloeddruk met waardes tot 230/160
- *Versnelde ademhaling
- *Nierfalen
- *Verwijde pupillen
- *Ego inflatie, het gevoel alles te kunnen, onoverwinnelijk te zijn
- *Paranoia en het gevoel achtervolgd te worden
- *Extreme hallucinaties
- *Obsessieve verslaving

*Verhoogd libido

Flakka heeft een krachtiger effect dan methamfetamine (crystal meth) en is verslavender dan crack.

Er is nauwelijks onderzoek gedaan naar het effect van Flakka op de gezondheid. Vooralsnog lijkt er weinig gevaar te zijn bij sporadisch gebruik in hele kleine dosis. Bij gebruik in combinatie met andere drugs zijn er echter gevallen bekend van hartfalen met de dood als gevolg.

Bij bepaalde hoeveelheden (en hoeveel dat is, is vooraf niet te bepalen) ontstaan uiterst gevaarlijke situaties omdat de gebruiker geen enkele controle meer heeft over zijn er haar gedrag. Schade aan nieren kan permanent zijn. De paranoia na gebruik kan nog maanden aanhouden en daarnaast kan de gebruiker zich nergens meer op concentreren. Ook aanhoudende moeheid en depressies kunnen volgen na gebruik.

Het grootste gevaar van Flakka is dat het bijna niks kost waardoor mensen naar verhouding grote hoeveelheden gebruiken en tegelijkertijd is het de meest verslavende drug is die ooit is gemaakt: verslavender dan crack.

Ketamine. Ketamine (ook wel KETA, Special-K, vitamine-K) is een verdovend middel. Ketamine is oorspronkelijk een verdovingsmiddel voor operaties. Ketamine kan gesnoven of geïnjecteerd worden. De effecten zijn binnen 5 tot 15 minuten werkbaar

Bij recreatief gebruik kan keta voor hallucinaties zorgen. Keta is een dissociatief tripmiddel. Dit wil zeggen dat het geestelijk bewustzijn van het lichamelijk wordt gescheiden.

Bij een lage dosis ketamine komen mensen in een dromerige, zweverige toestand terecht. Ze raken gedesoriënteerd. Ze kunnen hun coördinatie verliezen en soms voelt het net alsof ze naast hun lichaam lopen. Het effect lijkt een beetje op zeeziekte. Mensen kunnen ook last krijgen van misselijkheid.

Bij een hoge dosis treden dissociatieve effecten op zoals:

- Het gevoel dat je handen niet meer bij je lichaam horen
- Het gevoel alsof je lichaam van hout, rubber of plastic is gemaakt (veranderde 'body consistency').
- Het gevoel dat lichaamsdelen veel groter of kleiner zijn dan in werkelijkheid.
- Niet meer weten waar je armen of benen zijn
- Het gevoel 'op te lossen' in de omgeving
- Niet meer voelen of een lichaamsdeel van jou is of van een ander
- Het idee dat je geest in een totaal andere dimensie zit dan je lichaam
- Het idee uit je lichaam te treden ('out-of-body experience').

Visuele hallucinaties (vooral met gesloten ogen) en een veranderd idee van de tijd komen vaak voor. Soms kan het moeilijk zijn om te bewegen en te praten. Een ketaminetrip kan een erg angstige ervaring zijn. De ketamineroes lijkt in feite op een schizofrene psychose.

Een k-hole is een zeer sterke ketamine-ervaring. K-holing wordt regelmatig vergeleken met een bijna-doodervaring: uittreding en het gaan door een tunnel in de richting van een licht. Je kunt je niet bewegen en niet praten.

Hoe iemand de effecten ervaart, is erg afhankelijk van ervaring, stemming, verwachting en dergelijke. K-holing kan een spirituele ervaring zijn maar ook extreem angstaanjagend. Gebruikers ondergaan een k-hole daarom bij voorkeur zittend of liggend.

Korte termijrisico's:

- Erg angstig worden en een bad trip krijgen. Bij hoge doseringen kan je zelfs tijdelijk psychotisch worden.
- Hevig gebruik kan geheugenproblemen opleveren.
- Ketamine verdooft. Hierdoor voel je geen pijn; je kunt je daarom verwonden zonder dat je het merkt
- Verminderde spiercoördinatie: geeft een grotere kans op vallen en verwondingen
- Misselijk worden en overgeven. Als je je niet meer kan bewegen en op je rug ligt, ontstaat het gevaar te stikken in je eigen braaksel. Om overgeven te beperken, moet je daarom zeker 3 uur niets eten voordat je ketamine neemt.
- De combinatie van ketamine met downers als alcohol en GHB kan leiden tot bewusteloosheid en ademhalingsonderdrukking. De combinatie met stimulantia zoals amfetamine of cocaïne kan riskant zijn voor mensen met hart- en vaatziekten.

Langetermijnrisico's

- Verslaving. Men kan geestelijk afhankelijk raken van ketamine.
- Blaasproblemen. Bij langdurig en veel gebruik kunnen er blaasproblemen ontstaan.

Truffels en paddo's. Met paddo's worden paddenstoelen bedoeld die psilocybine en psilocine bevatten. Dit zijn stoffen die tripeffecten geven. Hierdoor beleef je de werkelijkheid anders.

Paddenstoelen zijn een natuurproduct. De werkzame stof kan van paddenstoel tot paddenstoel en van soort tot soort sterk verschillen. Een paddenstoel is het vruchtlichaam van bepaalde soorten schimmels. Deze schimmels groeien ondergronds en vormen een netwerk van schimmeldraden. Dat netwerk wordt ook mycelium of zwamvlok genoemd. Deze schimmeldraden zijn heel erg dun, zo dun, dat je ze met het blote oog niet kan zien.

Het vruchtlichaam van een schimmel (de paddenstoel) geeft op een gegeven moment sporen (zaadjes) af waaruit weer nieuwe schimmeldraden kunnen groeien. Die schimmeldraden krijgen op hun beurt weer knopjes waaruit een nieuwe paddenstoel kan ontstaan.

Het grote verschil tussen schimmels en planten is dat planten bladgroen hebben en schimmels niet. Met behulp van bladgroen en zonlicht kunnen planten koolhydraten opslaan om zo te kunnen groeien. Schimmels hebben geen bladgroen. Zij gebruiken dode planten resten en dieren om aan hun koolhydraten te komen.

Hoe gebruik je het?

Paddo's of truffels worden gegeten. Hoe beter er gekauwd wordt hoe meer van werkzame stof er door het slijmvlies in de mond wordt opgenomen. Hierdoor werkt het sneller. Je kunt er ook thee van zetten, hierdoor merk je het effect nog sneller. Gedroogde paddo's worden ook weleens gerookt al worden dan waarschijnlijk een groot deel van de werkzame stoffen verbrand.

Wat voel je?

Globaal kan men de effecten onderverdelen in vijf categorieën:

Veranderingen in zintuiglijke (sensorische) perceptie

Verandering in stemming

Verandering in tijdsperceptie

Veranderingen in mentale processen

Lichamelijke effecten

Wat zijn de risico's?

Korte termijn:

Op korte termijn is het vervelendste gevolg dat als de trip verkeerd valt, je een uiterst nare ervaring krijgt. Je krijgt een bad trip, je wordt dan angstig en raakt in paniek. Wanneer je het contact met de realiteit verliest kan dat gevaarlijk zijn.

Lange termijn:

Psychoses of flash-backs

Cannabis. Hasj en wiet komen van de hennepplant ofwel cannabisplant. Op de bloemtoppen en de bovenste bladeren van de hennepplant zitten kleine harskliertjes, trichomen genoemd. Dit zijn een soort haartjes die hars afscheiden. Op de bloemtoppen kun je die haartjes zien zitten.

De hars heeft eigenlijk als functie het aantrekken van stuifmeel. Maar de hars bevat ook de THC, wat de werkzame stof van hasj en wiet is. De vrouwelijke variant van de cannabisplant bevat veel meer

THC dan de mannelijke. Daarnaast zijn er nog meer stoffen die invloed hebben op de werking van cannabis

Hoe gebruik je het?

Je kunt hasj en wiet roken, eten en drinken. Roken gaat met behulp van een joint, pijp of vaporiser. Bij een waterpijp adem je rook in via water. De rook koelt hierdoor af. Het water houdt teer maar ook THC tegen. Hierdoor gaan mensen meer wiet roken, waardoor het positieve effect weer teniet gedaan wordt. Bij eten of drinken van wiet beginnen de effecten pas na 3 kwartier en tot 1,5 uur, ze houden langer aan en zijn vaak heftiger.

Wat voel je van cannabis?

Bij roken werkt cannabis na enkele minuten. Het effect verflauwt na 2 tot 3 uur. Van hasj en wiet kun je high of juist iets meer stoned worden.

Als je high bent ervaar je vooral psychische effecten. Je voelt je opgewekt en je krijgt een levendige fantasie. Stoned zijn is meer lichamelijk. Je wordt ontspannen, bedwelmd en loom. Je hebt geen zin om te bewegen. Of je vooral high of vooral stoned wordt hangt af van de soort wiet. Van buitenlandse wiet word je meer high van Nederlandse meer stoned. Er zijn psychische en lichamelijke effecten.

Korte termijngevolgen:

Vrolijk.

Zorgeloos, ontspannen.

Maakt makkelijk contact.

Verandering waarneming, kleuren worden intenser, muziek mooier.

Verandering van gevoel voor tijd en ruimte.

Prikkeling fantasie.

Concentreren op dingen die niet meteen je interesse hebben gaat moeilijker. Dat geldt ook voor logisch nadenken.

Geheugen. Dingen die net gebeurd zijn, vergeet je soms. Als je aan het vertellen bent kun je makkelijk de draad kwijtraken.

Bij hoge dosis: in zichzelf gekeerd, tripeffecten, misselijk.

Lange termijngevolgen:

Verhoging hartslag, hartkloppingen (vooral de eerste keren).

Duizelig.

Eetlust neemt toe, vooral voor zoetigheid

Verslapping spieren. Hierdoor voelen ledematen zwaar aan.

Daling bloeddruk. Vooral als je ineens gaat staan.

Droge mond.

Iets rood doorlopen ogen.

Wat is het verschil tussen hasj en wiet?

Hoe de effecten van hasj of wiet worden ervaren, verschilt van persoon tot persoon. Ook de omgeving waar gebruikt wordt is belangrijk. Sommigen worden van hasj meer 'high'. Men wordt dan actief en spraakzaam. Het effect van wiet is meer stoned. Dat wordt ervaren als meer ontspannen, maar ook

loom, zwaar, passief en in zichzelf gekeerd. Overigens is het niet zo zwart/ wit. Dit kan voor andere mensen omgedraaid zijn. Ook van hasj kunnen mensen loom worden.

Wat zijn de risico's?

Korte termijn:

geheugenproblemen

Bad trip

verminderde coördinatie

psychische klachten

Lange termijn:

Schade voor de longen

Kans op psychose

Geheugen

Invloed op schoolpresentaties

Heroïne.

Heroïne ziet eruit als een korrelig (wit, grijs of bruin) poeder. Heroïne zijn hetzelfde als opiaten.

Hoe gebruik je heroïne?

Heroïne kun je snuiven, verdampen/chinezen, spuiten, roken.

Roken: Roken in een sigaret komt slechts zelden voor.

Verdampen: Bij chinezen wordt de heroïne op een stukje aluminiumfolie gelegd en verhit. De dampen worden via een buisje/kokertje geïnhaald. Dit wordt ook wel 'Chasing the Dragon' genoemd. Bijna 90% van de gebruikers chineest.

Spuiten: Bij spuiten wordt de heroïne op een lepel gelegd en vermengd met water en citroensap of ascorbine. Vervolgens wordt het mengsel verhit en wordt de opgeloste heroïne in een injectiespuit opgetrokken en direct in een ader gespoten.

Bij spuiten en chinezen heeft de heroïne direct effect. Het werkt ongeveer 4 tot 6 uur. Van de mensen die in 2009 bij de verslavingszorg in behandeling waren spoot 7% de afgelopen maand De rest chineesde. Vroeger werd er veel meer gespoten. De afname in spuiten komt door de extra risico's die aan spuiten vast zitten. Bij gebruik van andermans spuit kun je HIV en hepatitis oplopen. Van de 14.000 opiatengebruikers harddruggebruikers wordt geschat dat 8% ofwel ongeveer 1120 mensen hun drugs spuiten

Heroïne kan ook gesnoven worden

Wat voelt men bij heroïne?

Op psychisch gebied gebeurt dit bij de gebruiker:

krijgt een gelukzalig/warm gevoel.

heeft geen last meer van angst, pijn, verdriet, kou of honger.

voelt zich ontspannen en rustig.

raakt in een dommelende, dromerige toestand.

gaat knikkebollen. Voor de omgeving lijkt het net alsof de gebruiker in slaap valt en weer wakker wordt.

Op lichamelijk gebied gebeurt dit bij de gebruiker:

Hartslag gaat omlaag

Ademhaling gaat langzamer

Lichaamstemperatuur gaat omlaag.

Pupillen worden zo klein als speldenknoppen.

Beweeglijkheid van de darmen neemt af.

Sluitspier van de blaas raakt iets verdoofd.

Seksuele behoeften nemen af.

Gebruiker krijgt moeite met ontlasting en plassen.

Bij vrouwen kan de menstruatie onregelmatig worden.

Verslaving

Bij langdurig gebruik verandert de reden van het gebruik. De gebruiker krijgt dan voortdurend last van zeer hinderlijke onthoudingsverschijnselen. De gebruiker gebruikt niet meer voor de roes maar voornamelijk om de onthoudingsverschijnselen te ontwijken en zich niet ziek te voelen. De euforie van het begin wordt niet meer ervaren.

Wat zijn de risico's op de korte termijn?

Op korte termijn zijn er de volgende risico's:

Ontstekingen en besmetting met HIV/hepatitis

Door onveilig gebruik kunnen ontstekingen en ziekten ontstaan. Dat kan gebeuren door versnijdingen, door het gebruik van citroenzuur en door vervuilde spuit/materialen te gebruiken. Bij het gebruik van een spuit van een ander kan besmetting met HIV of hepatitis B en C ontstaan. Ook chinezen kan – als je het kokertje van een ander gebruikt – besmetting met hepatitis opleveren.

In Nederland zijn 21.723 geïnfecteerd met HIV. 3,4% van hen ofwel 749 mensen zijn druggebruikers. Tot 2013 zijn in totaal 9150 mensen met Aids geregistreerd. Hieronder zijn 728 injecterende druggebruikers (8%).

Naar schatting komen Hepatitis B en C onder 0,22% van de bevolking voor. In 2013 was injecterend drugsgebruik geen oorzaak van geregistreerde acute hepatitis B besmettingen. Van de nieuwe chronische hepatitis B infecties was in 3 gevallen (0,3%) de oorzaak injecterend drugsgebruik.

Overdosis

Het belangrijkste risico op de korte termijn, is het risico op een overdosis. De ademhaling kan daarbij stil komen te liggen. Gebruikers met een overdosis zien er slap en bleek uit. Ze ademen langzaam of helemaal niet. Soms hebben ze schuim op de lippen, braken ze of krijgen epileptische aanvallen.

Een overdosis kan een gebruiker overkomen als hij:

Niet gewend is aan de sterkte of heroïne gebruikt die sterker is dan hij gedacht had

Andere middelen ernaast gebruikt heeft zoals bijvoorbeeld methadon of alcohol

Gebruikt bij oververmoeidheid of een lage weerstand

Na een tijd gechineesd te hebben ineens weer gaat spuiten

Na een tijd stoppen weer dezelfde dosis neemt als vroeger

Bij een overdosis moet je mensen proberen wakker te houden. Raakt iemand buiten bewustzijn, bel dan zo snel mogelijk 112. De ambulance is er altijd binnen 15 minuten.

In 2012 overleden 118 mensen door een drugsoverdosis, waarvan in 28 gevallen opiaten (zoals heroïne en methadon).

In Amsterdam overleden er in 2011 18 gebruikers aan een overdosis heroïne. In tegenstelling tot het CBS telt Amsterdam mensen die niet in het bevolkingsregister staan ingeschreven wel mee.

Wat zijn de risico's op de lange termijn?

Naast de kans op verslaving (zie bij verslavingskans) zijn er de volgende lange termijn risico's:

Niet merken dat je ziektes hebt

Heroïne onderdrukt pijn waardoor bepaalde klachten niet of te laat worden gevoeld en daardoorodeloos verergeren.

Ongemerkt zwanger

Bij een vrouw die heroïne gebruikt, is de menstruatie vaak onregelmatig of blijft weg. Maar ze kan wel zwanger worden. Deze zwangerschap wordt vaak pas in een vergevorderd stadium ontdekt.

Lichamelijk afhankelijke baby's

Een pasgeboren baby van een heroïneverslaafde is lichamelijk afhankelijk en krijgt ontwenningsverschijnselen. In het begin huilt de baby veel, is schrikachtig en wordt vaak wakker. Ook is er kans op ontwikkelingsstoornissen.

Sterfte

De sterfte onder heroïnegebruikers neemt sneller toe dan onder de algemene bevolking. Naast overdosis en aids zijn de doodsoorzaken levercirrose, kanker, longproblemen, hart- en vaatziekten, zelfdoding, ongevallen en geweld.

Lachgas. Lachgas (N₂O, distikstofmonoxyde) was vroeger een narcosemiddel dat bij operaties in ziekenhuizen werd gebruikt. Lachgas (distikstofmonoxide) is een kleurloos zoetgeurend gas. Bij operaties wordt het gebruikt om de patiënt onder narcose te houden. Het middel wordt dan via de beademing toegediend. Tegenwoordig zijn hiervoor betere middelen waardoor het gebruik voor dit doel afneemt. Tegenwoordig wordt lachgas voornamelijk in de voedingsindustrie gebruikt, bijvoorbeeld in gaspatronen voor slagroomsputen.

Als drug werd het midden jaren '90 met name in het uitgaanscircuit gebruikt. Toen de leverancier van lachgas verlangde dat kopers duidelijk moesten maken waarvoor zij lachgas nodig hadden, verdampte het aanbod in de uitgaanswereld snel. Sinds enkele jaren is lachgas opnieuw populair geworden in het uitgaanscircuit.

Hoe gebruik je het

Als drug wordt lachgas gebruikt door het te inhaleren vanuit een ballon.

Lachgas wordt vaak verkocht in patronen en vervolgens via een slagroomsput in een ballon gespoten. Sommigen ademen het gas vanuit de ballon en houden het dan lang vast. Anderen ademen vanuit de ballon, in en uit.

De ballon kan ook vanuit een gasfles (cilinder) gevuld worden. Een gebruiker mag nooit rechtstreeks vanuit de gasfles of slagroomsput inademen. Het gas is namelijk ijskoud waardoor lippen, neus, stembanden en longen kunnen bevriezen.

Wanneer een gebruiker de lucht van de lachgasballon afwisselt gewone lucht (door dit via de neus in te ademen), verkleint dit de kans op omvallen. Daarnaast maakt dit het effect ook beter volgens ervaringen van gebruikers. Door gebruik van lachgas kan men erg duizelig worden dus is het verstandig om te gaan zitten/liggen bij gebruik.

Hoe werkt het

Na inademing vanuit de ballon ervaart men een korte roes. Soms wordt er gelachen. Vandaar de naam. De waarneming verandert. Het beeld wordt wazig. Geluiden lijken te vertragen en te vervormen. De effecten duren kort. Het effect treedt na zo'n 20 seconden op en houdt enkele minuten aan. Na 1 tot 5 minuten is het uitgewerkt. In de hersenen blokkeert lachgas de glutamaatreceptor. Normaal activeert glutamaat de hersenen. Door lachgas wordt die werking tijdelijk geremd.

Wat zijn de gevolgen?

Korte termijn effecten

dromerige roes

kortdurend gevoel van euforie

lachbuien

mogelijk hallucineren

onbewuste gevoelens en gedachten die boven komen

mogelijke gevoelens van onrust en angst

Lange termijneffecten

lichte versnelling van ademhaling

misselijkheid

duizeligheid

evenwichtsstoornissen met risico op vallen

slappe ledematen

hoofdpijn na gebruik door zuurstoftekort

Wat zijn de risico's?

Korte termijnrisico's

Bevriezen van longen

De manier waarop lachgas gebruikt wordt, is zeer belangrijk. Lachgas mag nooit rechtstreeks vanuit de gasfles geïnhaleerd worden. Dit kan levensgevaarlijk zijn omdat het gas dan zo koud is dat de longen kunnen bevriezen. Ook lippen, neus en stembanden kunnen bevriezen.

Zuurstoftekort in de hersenen

Lachgas kan leiden tot zuurstoftekort in de hersenen. Daarbij kun je concentratiestoornissen of hoofdpijn krijgen, duizelig worden, je evenwicht verliezen, verward zijn, misselijk worden, last hebben van gevoelloosheid of tintelingen of flauwvallen. Het risico is dat je hard kunt vallen.

Gevolgen zwangerschap

Als je zwanger bent, kan lachgas een zuurstoftekort bij de baby veroorzaken. Dit heeft ernstige gevolgen voor de baby. Spontane abortus of ernstige geboortefwijkingen kunnen optreden.

Verkeer

Deelname aan verkeer na gebruik van lachgas is zeer gevaarlijk. Je kunt nog uren onoplettend blijven.

Verkoudheid

Wanneer iemand verkouden is zit het hoofd verstopt. Wanneer dan lachgas wordt gebruikt is er sprake van extra druk in het hoofd en is er een kans dat het trommelvlies kan springen. Dit kan leiden tot oorpijn en blijvende gehoorschade.

Lange termijnrisico's

Neurologische stoornissen

Bij langdurig chronisch gebruik (maanden of jarenlang bijna dagelijks gebruik) kunnen neurologische stoornissen optreden. Dit komt doordat lachgas de werking van vitamine B12 blokkeert. Symptomen van een tekort aan vitamine B12 zijn tintelingen in tenen en vingers. Veganisten (en in mindere mate vegetariërs) moeten extra behoedzaam zijn.

Blokkade glutamaat receptor

Lachgas blokkeert de glutamaat receptor. Hierdoor kan hersenschade ontstaan. Narcose met lachgas aan jonge kinderen wordt daarom afgeraden.

Langdurig gebruik van lachgas kan leiden tot:

Onvruchtbaarheid

Impotentie

Neurologische schade

Lachgas en het jonge brein

Het is nog onbekend wat het effect van lachgas is op het jonge (puber)brein. Gezien het jonge brein nog in ontwikkeling is, en van andere middelen bekend is dat dit van invloed is op de ontwikkeling van het brein, is voorzichtigheid geboden

Invloed andere stoffen

Sinds 2000 bestaat het vermoeden dat er kleine hoeveelheden van andere stoffen in lachgaspatronen kunnen zitten. Daarnaast kunnen minuscule stukjes metaal van de patroon zelf meekomen in een ballon. Het is onbekend wat dit betekent voor de gezondheid.

Cocaïne. Cocaïne is wit poeder. Cocaïne wordt onder andere coke, sos en sosa genoemd. Het is bijna altijd gemengd met versnijdingsmiddelen. Onversneden coke is voor veel mensen niet prettig. Bijwerkingen als misselijkheid kunnen dan soms overheersen. De maximale sterkte van snuifcoke is ongeveer 89%. Er bestaat ook een rookbare vorm van cocaïne: basecoke. Het meest gebruikt is de poedervorm, die kun je snuiven. Coke geeft een opgewekt en energiek gevoel. Cocaïne werkt in op de balans van sommige stoffen in de hersenen: dopamine, adrenaline, norepinefrine (NE). En dan met name dopamine.

Coke wordt meestal gesnoven. Coke wordt in een lijntje gelegd en wordt bijvoorbeeld met een speciaal snuifkokertje, een afgeknipt rietje, of een opgerold geldbriefje opgesnoven. Coke wordt ook wel met behulp van een sleutel of vanaf je hand opgesnoven. De cocaïne komt terecht bij de neusslijmvliezen en komt via dit slijmvlies in het bloed terecht. Het is dus niet zo dat als je snuift, de coke direct je hersenen in gaat. Het komt eerst in de bloedbaan.

Coke wordt ook wel gerookt, hoewel dit ervoor zorgt dat er veel coke verloren gaat. Daarnaast zijn er gebruikers die coke 'basen'. Dit wil zeggen dat men de uitgekookte basecoke in een basepijp of waterpijp stopt en de dampen inhaleert. Basen van coke is veel heftiger dan snuiven en het effect duurt heel kort, maar enkele minuten. Als het uitgewerkt is heeft iemand enorme trek om een volgende dosis te nemen. Daarom is basen zeer verslavend. Basen is zeer schadelijk voor de longen.

LSD. LSD (lysergeenzuurdiethylamide) behoort tot de groep hallucinogenen en is een bewustzijnsveranderend middel. LSD is een reukloze, kleurloze en smaakloze vloeistof en wordt meestal op een papiertje gedruppeld (papertrip). Na een half uur tot een uur begint de LSD te werken. De sterkste pieken vinden plaats 2 tot 6 uur na inname. Na 12 tot 24 uur is de LSD uitgewerkt. De effecten die LSD veroorzaakt wordt 'een trip' of 'trippen' genoemd. Hoewel de verandering in

zintuiglijke waarneming het meest tot de verbeelding spreekt hebben tripmiddelen nog andere belangrijke effecten -> Veranderingen in zintuiglijke (sensorische) perceptie

Verandering in stemming

Verandering in tijdsperceptie

Veranderingen in mentale processen

Lichamelijke effecten

XTC/MDMA. MDMA, oftewel 3,4 methyleendioxyamfetamine, is de chemische naam voor de werkzame stof in XTC en behoort tot de amfetamines. XTC heeft twee effecten:

-oppeppend

-bewustzijnsveranderend

Gebruikers voelen zich opgewekt, blij, warm, gelukkig en verliefd. Ze zijn open en hebben behoefte aan contact met anderen. Muziek wordt beter gehoord en met XTC op kan uren in trance worden doorgedanst.

XTC komt op de markt voor in de vorm van pillen of poeders (kristallen). Het is mogelijk XTC pillen te laten testen.

Wat iemand voelt van XTC hangt in eerste instantie af van de dosering. In wat voor stemming iemand is, maar ook hoe iemand zich voelt en de plek waar een middel gebruikt wordt, kunnen invloed hebben op het effect. Ook kunnen persoonlijke factoren een rol spelen. Ieder lichaam, ieder mens maar ook iedere situatie is per slot van rekening anders.

Na het slikken van XTC duurt het zo'n 20 tot 60 minuten voordat de effecten optreden. Na 4 tot 6 uur is de XTC uitgewerkt.

PSYCHISCHE EFFECTEN

Gelukkig tintelend gevoel dat in golven komt en een ervaring van een warme gloed die door het lichaam stroomt

Energiek, helder, fit en alert

Euforie, opgewekt en vrolijk

Waarneming wordt intenser en de muziek klinkt beter. Met XTC kan uren worden door gedanst. Bij hoge doseringen komen hallucinaties voor

Warm, open, verliefd, sterke behoefte aan contact, praten, intimiteit en vertrouwelijkheid. Men krijgt zin om anderen aan te raken en te knuffelen (hug drug)

Bij hoge doseringen mogelijk verwardheid, angst en hallucinaties

LICHAMELIJKE EFFECTEN

Verhoging hartslag/bloeddruk en lichaamstemperatuur

Soms misselijkheid

Verminderde eetlust

Vergroting pupillen

Gespannen spieren

Stijve/gespannen kaken, knarsetanden

Droge mond/dorstig gevoel

Moeite met plassen

Toename uithoudingsvermogen waardoor je uren kunt dansen

Soms zweten, misselijkheid, braken, hoofdpijn, duizeligheid

'KATER' = Dinsdagdip

Veel mensen voelen zich de dag of de twee dagen na het gebruik van XTC behoorlijk brak. Dit wordt ook wel de dinsdag dip genoemd (omdat veel gebruikers op zaterdag XTC slikken en de dip op dinsdag krijgen). Ze voelen zich somber en leeg. Deze gevoelens kunnen soms wel een dag of vijf aanhouden. Bij een enkeling kunnen depressieve klachten weken duren.

Soms begint de (dinsdag) dip meteen nadat de pil is uitgewerkt (de 'comedown').

Men kan nergens zin in hebben, geïrriteerd zijn, huilbuien krijgen, ongeconcentreerd zijn, geheugenstoornissen hebben of even niet goed meer kunnen zien.

WAAROM KRIJG JE VAN XTC EEN KATER?

Een verklaring voor de dip is de uitputting van het serotonine systeem. XTC heeft extra serotonine vrijgemaakt waardoor iemand zich zo goed voelde. Die voorraad serotonine is nu uitgeput waardoor de dip met dat lege gevoel ontstaat en die voorraad moet weer op peil gebracht worden.

Zwaar en regelmatig gebruik put het serotonine systeem nog verder uit waardoor de na-effecten alleen maar heftiger worden.

Dat geldt ook voor het combineren met andere stimulerende middelen als speed en coke. Dat is een extra aanslag op het serotonine systeem en draagt bij aan de duur van de kater. Ook het gebruik van alcohol kan bijdragen aan de dip.

Kijk bij risico's verminderen hoe een kater voorkomen kan worden.

GHB. GHB (gamma-hydroxyboterzuur) werd vroeger gebruikt als narcosemiddel en als middel voor slaapstoornissen. GHB is een stof met een dempende werking (een downer). GHB wordt gemaakt van GBL (= schoonmaakmiddel) en natronloog (gootsteenontstopper). Deze ingrediënten zijn makkelijk via internet te krijgen. GHB komt op de markt als een heldere/lichtstroperige vloeistof en zit meestal in plastic buisjes van ongeveer 5 cm groot. Het buisje bevat meestal tussen de 3 en 4,5 ml vloeistof en bevat meestal 2 tot 3 gram GHB. Out gaan of bewusteloos raken kan al vanaf 3 gram. De zuiverheid kan echter variëren. Het drankje smaakt erg zout.

GHB wordt vooral als drug genomen onder uitgaanders (voor, tijdens of na het uitgaan), gemarginaliseerde groepen, en thuisgebruikers. GHB gebruik geeft risico op 'out' gaan en kan na enkele weken dagelijks gebruik al tot verslaving leiden (1).

BIJNAMEN GHB -> G, buisje, dopje, g-tje, liquid XTC.

Met XTC heeft GHB echter niks te maken ook al wordt het bijvoorbeeld in het buitenland wel als "liquid XTC" verkocht.

Poppers. Poppers, ofwel amylnitriet of butylnitriet, is een gelige brandbare vloeistof die zeer snel verdampt. Het wordt meestal in kleine glazen flesjes op de markt gebracht. Poppers worden als drug gebruikt tijdens het uitgaan en als lustverhogend middel. Het middel komt oorspronkelijk uit de geneeskunde. Het heeft een sterk vaatverwijdende werking. Het werd voorgeschreven aan mensen met angina pectoris; een hartkwaal waarbij de hart spier onvoldoende bloed krijgt en er hevige kramp ontstaat.

Het zat vroeger in capsules die bij het openen een klein knalletje gaven. In het Engels betekent to pop: knallen. Vandaar de naam poppers.

Hoe gebruik je poppers

Het middel wordt gebruikt door iets van de vloeistof op een zakdoek te druppelen en daarna de damp te inhaleren ofwel door rechtstreeks aan het flesje te ruiken. Ook kan een sigaret in het flesje worden gedoopt, waarna de vloeistof via de niet ontstoken sigaret wordt geïnhaleerd.

Poppers irriteren de huid. Het vloeistof, het flesje of zakdoek mogen daarom nooit in direct contact komen met de huid of slijmvliezen, dan kunnen blaren ontstaan. Het middel heeft een sterke geur (zweetvoeten geur, chloor).

Bijlage 2. Vragenlijst deelnemers



Hoi student,

Op de volgende pagina staat een vragenlijst over de training die jij een week geleden hebt gevolgd. Young Society wil heel graag weten wat je hebt gehad aan de training over drank en drugs. Beantwoord de vragen daarom zo eerlijk mogelijk. Jouw mening telt! **Vergeet boven aan de vragenlijst niet je gegevens in te vullen.**

Kleur het bolletje van jouw antwoord helemaal in op deze manier:

	Volledig mee eens	Mee eens	Oneens	Volledig mee oneens
1. Ik vind de kleur blauw mooi	☐	☐	☒	☐

Leeftijd:	
Geslacht:	
Training:	

	Volledig mee eens	Mee eens	Oneens	Volledig mee oneens
• Wat ik geleerd heb tijdens de training was nuttig	☐	☐	☐	☐
• Deze training heeft mij zo geboeid, dat ik hem zou aanraden aan leeftijdsgenoten	☐	☐	☐	☐
• De informatie tijdens de training was compleet	☐	☐	☐	☐
• De trainer wist mijn interesse te wekken met wat zij/hij vertelde	☐	☐	☐	☐
• De ondersteunende materialen zoals de PowerPoint waren nuttig	☐	☐	☐	☐

	Waar	Onwaar
• Je kunt gaan hallucineren na het nemen van pado's	☐	☐
• Na het gebruik van xtc, krijg je geen dip	☐	☐
• GHB werd vroeger gebruikt als narcosemiddel	☐	☐
• Een kenmerk van LSD is dat je je erg blij gaat voelen en dat iedereen om je heen wilt knuffelen	☐	☐
• Alle drugs zijn lichamelijk verslavend	☐	☐

	Volledig mee eens	Mee eens	Oneens	Volledig mee oneens
• Wat ik heb geleerd tijdens de training heeft ervoor gezorgd dat ik anders tegen drugs aankijk	☐	☐	☐	☐
• Sinds de training ga ik anders om met drugs en alcohol	☐	☐	☐	☐

• Sinds de training ben ik mij meer bewust van de gevolgen van drugsgebruik.	☐	☐	☐	☐
• Sinds de training zou ik anders reageren als mij drugs en/of alcohol aangeboden wordt	☐	☐	☐	☐
• Sinds de training ga ik meer verantwoordelijk om met drugs en alcohol.	☐	☐	☐	☐

	Volledig mee eens	Mee eens	Oneens	Volledig mee oneens
• Ik merk nu al positieve effecten op mijn leven doordat ik bewuster om ga met drugs.	☐	☐	☐	☐
• Ik merk nu al positieve effecten op mijn leven van dat ik mij nu bewust ben van de effecten en gevolgen van drugs	☐	☐	☐	☐
• Ik verwacht positieve effecten te gaan zien in mijn leven omdat ik weet hoe ik bewust om kan gaan met drugs.	☐	☐	☐	☐
• Doordat ik verstandigere keuzes maak (of wil gaan maken), voel ik mij beter	☐	☐	☐	☐
• Ik laat minder risicovol gedrag zien als het gaat om alcohol en drugs	☐	☐	☐	☐

Heb jij nog tips en tops voor de training? Dan is dit de plek om het ons te vertellen! Met jouw tips en tops kunnen wij de training beter maken.

Tops:

.....

.....

.....

.....

.....

Tips:

.....

.....

.....

.....

.....

Bijlage 3. Vragenlijst trainers

Niveau één

- Hoe nuttig vind jij de training: 'Wasted' voor mbo-leerling en licht toe?
- Hoe bruikbaar en nuttig vind je de ondersteunende materialen die gebruikt worden tijdens de training?
- Heb je het idee dat de training de gewenste effecten bereikt bij de doelgroep?

Niveau twee

- Vind je de informatie die wordt overgebracht tijdens de training compleet?
- Vind je de kennis die wordt bijgebracht tijdens de training nuttig?
- Welke informatie/boodschap ontbreekt nog in de training en zou van jou nog toegevoegd mogen worden?
- Welke boodschap blijft het meeste hangen bij de deelnemers denk jij?

Niveau drie

- Denk je dat de training gedragsverandering teweegbrengt bij de deelnemers en waarom? Zou er iets gedaan kunnen worden om dit effect te vergroten?
- Op welke manier denk je dat deelnemers beïnvloed worden door de training?
- Denk je dat de deelnemers iets mee krijgen wat zij makkelijk in hun leven kunnen implementeren? Hoe zou dit verbeterd kunnen worden?
- Worden er praktische tips meegegeven waarmee studenten na de training aan de slag kunnen? Welke zijn dit? Wat zou hierin verbeterd kunnen worden?
- Worden er plannen gemaakt voor de toekomst van de deelnemers als het gaat om handelen in situaties waar ze te maken kunnen krijgen met drugs?
- Op welke manier worden de deelnemers toegesproken tijdens de training en is dit effectief om gedragsverandering teweeg te brengen?
- Zullen de deelnemers anders kijken naar het besproken onderwerp dan voor de training? Op welke manier zal dit veranderd zijn? Hoe komt deze verandering tot stand denk je? Zijn er verbeterpunten ten opzichte hiervan?
- Wordt de mate van bewustwording over het besproken onderwerp vergroot bij de deelnemers en op welke manier gebeurt dit? Wat zou je hierin willen zien verbeteren?
- Wordt er gewerkt aan de motivatie van deelnemers om drugs/alcohol te laten staan?
- Wordt de invloed van groepsdruk besproken tijdens de training?

Niveau vier

- Denk je dat de doelen die bereikt moeten worden met de training ook echt gehaald worden? Waarom wel/niet en hoe kan dit beter?
- Denk je dat er een verandering is in de mening over het besproken onderwerp bij de respondenten? Wat voor effect zal dit hebben op de levens van de deelnemers?
- Wat zullen de effecten zijn op de levens van de respondenten die na de training bewuster over het besproken onderwerp zijn gaan nadenken?

- Welke effecten zal bewuster omgaan met het onderwerp kunnen hebben op iemands leven?

Geheel open vragen

Wat vind jij het beste aan de training?

Wat is jou het meest bijgebleven van de training?

Heb je een tip en een top aan de training?

Bijlage 4. Interviews met trainers Madelon, Elisa en Laura

Elisa

Niveau één

- Hoe nuttig vind jij de training: 'Wasted' voor mbo-leerling en licht toe?

Heel nuttig. Jongeren krijgen tegenwoordig steeds meer te maken met drank en drugs. Ze zien het steeds meer om hen heen. Je kan er eigenlijk niet meer omheen. Het onderwerp bespreken is dus onmisbaar.

- Hoe bruikbaar en nuttig vind je de ondersteunende materialen die gebruikt worden tijdens de training?

De Kahoot vind ik niet bruikbaar. Ik sla dat onderdeel steeds over. De leerlingen kijken er ook meer tegen op dan dat ze het leuk vinden. Ik vind ook het memory spel heel raar om mee te werken. Voor het memory spel komen we met de koffer en bespreken wij alle drugs die in de koffer zitten. In het memory spel zitten alleen dus allerlei onderdelen en feiten die niet besproken zijn eerder in de training. Het is dan raar dat de leerlingen er opeens vragen over krijgen. Ze hebben het dan nog niet eerder van ons gehoord. We gaan dan altijd een beetje langs in de klas en vertellen ze dat ze gewoon moeten doen wat ze denken dat goed is.

- Heb je het idee dat de training de gewenste effecten bereikt bij de doelgroep?

Het gewenste effect, dat is gewoon het informeren he? Heeft Amber nog meer doelen gesteld voor deze training? Nee oké, dan denk ik dat het doel voor een deel wel behaald wordt. Ik denk wel dat de informatie misschien niet altijd even compleet is. Je wordt erg vrijgelaten bij deze training in wat je aan de leerlingen verteld over drugs. Dat vind ik eigenlijk van alle training van Young Society wel. Je wordt vrijgelaten in wat je verteld en mag dus kiezen wat je wel of niet verteld. Soms is dan ook zo dat trainers alleen maar positieve dingen vertellen over drugs.

Niveau twee

- Vind je de informatie die wordt overgebracht tijdens de training compleet?

Ik vind dus dat er soms te weinig aandacht is voor de negatieve gevolgen van drugs. De informatie in het draaiboek is misschien wel TE compleet. Er staan allerlei soorten drugs in en tijdens een les kan lang niet alles besproken worden. De trainers kiezen dan welke drugs ze willen bespreken. Dat is eigenlijk helemaal niet handig. Je bespreekt dan drugs zoals Flaka terwijl jongeren hier bijna niet mee te maken kunnen krijgen. Je kan veel beter zorgen dat je de drugs bespreekt waar de jongeren veel meer mee in aanraking kunnen komen. Xtc bijvoorbeeld, daar kunnen de jongeren makkelijk aan komen. Het is dan raar dat er even veel verteld wordt over Flaka als over xtc. Verder als het gaat om compleet valt mij op dat er weinig verteld wordt over alcohol gebruik en de risico's daarvan. We hebben bekers die aangeven dat elk drankje dezelfde hoeveelheid alcohol bevat, of het glas nu groot of klein is. Deze bekers worden alleen niet altijd neergezet. Iets anders wat ik mis tijdens de training is een soort handleiding voor het omgaan met verschillende deelnemers. Ik had laatst een jongen in de groep die was verslaafd geweest aan drugs. Het werd een soort ongemakkelijke situatie waarin in hem vroeg of hij het dan wel fijn vond om erbij te blijven zitten. Verder dan dit wist ik niet zo goed hoe ik moest reageren. Gelukkig had de jongen er ondertussen weer vrede mee en wilde hij wel blijven zitten bij de les.

- Vind je de kennis die wordt bijgebracht tijdens de training nuttig?

De kennis op zich is wel nuttig. Het gesprek wordt gestart over drugs en alcohol en dit blijkt best wel nodig. Vaak weten de jongeren te weinig af over de risico's.

- Welke informatie/boodschap ontbreekt nog in de training en zou van jou nog toegevoegd mogen worden?

Toch weer die boodschap dat drugs slechte gevolgen kan hebben.

- Welke boodschap blijft het meeste hangen bij de deelnemers denk jij?

Nou ik had het eerder al over de drugskoffer. Ik denk dat dit wel erg blijft hangen bij de jongeren. Als ik door de klas kijk als ik met dit onderdeel bezig ben zie ik allemaal geconcentreerde gezichten in de klas. Ze zijn geboeid door wat ik op dat moment vertel. Ze geloven allemaal ook echt dat de drugs echt zijn. De drugs zien er ook aardig echt uit. Ik denk dat de drugskoffer het meeste blijft hangen bij de deelnemers en dat dit een onderdeel is waar veel winst te behalen valt als het gaat om de leerlingen wat bijbrengen.

Niveau drie

- Denk je dat de training gedragsverandering teweegbrengt bij de deelnemers en waarom? Zou er iets gedaan kunnen worden om dit effect te vergroten?

Ik kom weer terug bij het antwoord van net. Er wordt wel gedragsverandering teweeggebracht ik weet alleen niet zeker of dit bij alle deelnemers de gedragsverandering is die we willen bereiken. Als we ervan uitgaan dat de leerlingen geen drugs gebruiken dan zal het niet zo zijn dat ze opeens wel drugs gaan gebruiken. Het zou daarom 1. Handig zijn als er meer informatie opgenomen worden in het draaiboek over alcohol en 2. Dat er meer aandacht is voor de negatieve gevolgen van drugs.

- Op welke manier denk je dat deelnemers beïnvloed worden door de training?

De leerlingen worden wel gedwongen om na te denken over drugs en drugsgebruik. Ze worden gevraagd om hun eigen ervaringen met drugs te delen bijvoorbeeld. Dit zorgt ervoor dat ze gaan nadenken over hoe zij ermee omgaan en wat ze over zouden willen delen. Dat ze erover gaan nadenken zorgt ook voor een stukje bewustwording.

- Denk je dat de deelnemers iets mee krijgen wat zij makkelijk in hun leven kunnen implementeren? Hoe zou dit verbeterd kunnen worden?

Ik snap de vraag denk ik niet zo goed.

Oh zo, Ik denk dat ze wat ze geleerd hebben over drugs dat ze dat wel kunnen inzetten als ze er toch voor kiezen om drugs te kopen. Ze weten er dan al wat over en weten wat het met ze gaat doen. Ook kunnen ze negatieve gevolgen hebben gehoord van de drugs die ze gaan kopen of andere drugs. Dit zorgt ervoor dat ze weten dat er negatieve gevolgen aan kunnen zitten. Ik denk dat ze na de training sneller zullen gaan opzoeken wat de gevolgen allemaal zijn van een bepaalde drug als ze deze drug gaan kopen.

Daarnaast wordt er in de training genoemd dat je je drugs kan laten testen bij de GGD. Veel leerlingen weten dit nog niet. We vertellen ook dat ze de drugs dan ook weer terugkrijgen na het testen. Dit is natuurlijk makkelijk uitvoerbaar.

Als ik denk aan verwijzing naar een site over drugs of aangeven hoe je hulp kunt opzoeken wanneer je je drugsgebruik niet meer in de hand hebt, dan zit er niet iets in de training over welke stappen je dan zou kunnen volgen.

- Worden er praktische tips meegegeven waarmee studenten na de training aan de slag kunnen? Welke zijn dit? Wat zou hierin verbeterd kunnen worden?

Ja naar de GGD om je drugs te laten testen.

- Worden er plannen gemaakt voor de toekomst van de deelnemers als het gaat om handelen in situaties waar ze te maken kunnen krijgen met drugs?

Nee, we geven meer informatie en we houden ons tijdens de les niet echt bezig met hoe je in de toekomst zou kunnen omgaan met bepaalde situaties.

- Op welke manier worden de deelnemers toegesproken tijdens de training en is dit effectief om gedragsverandering teweeg te brengen?

Dit vind ik heel sterk aan de training. Ze worden niet toegesproken op een belerende toon. Ze worden toegesproken door leeftijdsgenoten of net iets ouder dan leeftijdsgenoten. Ze krijgen de vrijheid om hun eigen ervaringen met drugs te delen, de trainers delen ook hun eigen ervaringen om te laten zien 'hoe het moet & dat het mag'. Een belerende toon werkt echt niet bij deze jongeren. Je kunt beter met ze mee denken. Wat wel een gevaar is, is dat de training snel uit balans raakt. Dan wordt het een gesprek over hoe 'cool' drugs is.

- Zullen de deelnemers anders kijken naar het besproken onderwerp dan voor de training? Op welke manier zal dit veranderd zijn? Hoe komt deze verandering tot stand denk je? Zijn er verbeterpunten ten opzichte hiervan?

Ik denk dat ze überhaupt aan het denken worden gezet over de mogelijke gevolgen van drugs. Soms nog voor zij hun eerste ervaring hebben opgedaan met drugs.

- Wordt de mate van bewustwording over het besproken onderwerp vergroot bij de deelnemers en op welke manier gebeurt dit? Wat zou je hierin willen zien verbeteren?

Ze gaan er wel over nadenken ja. Ze gaan erover nadenken en denken zo ook na over mogelijke gevolgen van hun gedrag. Misschien zouden we ons wat meer kunnen focussen op één lijn trekken in de training. Bepalen welke doelen wij precies willen behalen met de training, zo kunnen we ervoor zorgen dat we meer naar de doelen toe werken.

- Wordt er gewerkt aan de motivatie van deelnemers om drugs/alcohol te laten staan?

Er wordt niet zo zeer gewerkt aan de motivatie om drugs/alcohol te laten staan. Het gaat meer om verantwoordelijk gedrag.

- Wordt de invloed van groepsdruk besproken tijdens de training?

De invloed van groepsdruk wordt net als motivatie niet besproken in de training. Ik denk dat die twee met elkaar verbonden zijn bij de leerlingen. Ze zijn vrij jong en willen experimenteren. De rol van groepsdruk kan hier een rol in spelen. We hebben het er helemaal niet over. De training blijft best wel op de oppervlakte.

Niveau vier

- Denk je dat de doelen die bereikt moeten worden met de training ook echt gehaald worden? Waarom wel/niet en hoe kan dit beter?

Het doel is natuurlijk informatie overbrengen. Dit doel wordt dus behaald. Het is wel oppervlakkig zoals ik net al zei. We zouden ons meer kunnen richten op welke drugs er een grotere rol spelen in het leven van de jongeren en ons hier meer op richten. Ze komen makkelijk in aanraking met xtc en alcohol. Ze kunnen hier dus meer informatie over gebruiken dan over andere middelen.

- Denk je dat er een verandering is in de mening over het besproken onderwerp bij de respondenten? Wat voor effect zal dit hebben op de levens van de deelnemers?

Ik weet niet of hun mening veranderd. Ik weet ook niet of hun mening veranderd in de goede richting. Ze kunnen misschien zelfs wel positiever tegen drugs aan gaan kijken. Dit is natuurlijk niet de bedoeling. Ik zou het wel fijn vinden om hier wat meer houvast in te hebben in het draaiboek. Weten welke stukken informatie sowieso gezegd moeten zijn in de training. We worden nu erg vrijgelaten.

- Wat zullen de effecten zijn op de levens van de respondenten die na de training bewuster over het besproken onderwerp zijn gaan nadenken?

Als ze echt nog niets wisten over drugs en ze willen het wel gaan proberen zullen ze sneller informatie gaan opzoeken over de gevolgen van drugs.

- Welke effecten zal bewuster omgaan met het onderwerp kunnen hebben op iemands leven?

Hoe groot het effect echt is kan ik slecht inschatten. Er zitten natuurlijk ook hele verschillende leerlingen in een klas. Als ze bewuster omgaan met drugs zou dit een hoop ellende kunnen besparen.

Laura

Niveau één

- Hoe nuttig vind jij de training: 'Wasted' voor mbo-leerling en licht toe?

Het onderwerp drank en drugs speelt enorm bij jongeren. Ik vind de training daarom erg nuttig. De training geeft de kans aan jongeren om zonder dat er over ze geoordeeld wordt hun vragen te stellen en hun verhaal te doen. Ik vind dit zelf elke keer weer prachtig om te doen. Jongeren deze kans geven. We staan er veel te weinig bij stil wat leerlingen zich echt afvragen als het gaat om drank en drugs. Hierop in spelen zorgt er natuurlijk voor dat wat we ze vertellen ook echt bij ze blijft hangen. Ze krijgen zo vaak een lesje van een docent

- Hoe bruikbaar en nuttig vind je de ondersteunende materialen die gebruikt worden tijdens de training?

Ja heel bruikbaar. Vooral de drugskoffer vind ik goed. Dan zie ik dan alle koppies naar het bord staan. Alles wat ik dan vertel blijft dan ook veel meer hangen, dan hebben ze er de aandacht voor. De Kahoot vind ik wel wat minder maar die sla ik ook vaak over. De PowerPoint is heek overzichtelijk en het memory spel heel compleet.

- Heb je het idee dat de training de gewenste effecten bereikt bij de doelgroep?

Jazeker, vooral als je het persoonlijk maakt en met de groep mee gaat in wat ze willen horen. Ik maak de les altijd heel erg interactief en ik merk dat dit werkt.

Niveau twee

- Vind je de informatie die wordt overgebracht tijdens de training compleet?

Ja, het draaiboek is eigenlijk zo compleet dat je wel moet kiezen wat je wel en niet verteld. Je kan bijvoorbeeld niet over alle drugs een lang verhaal gaan vertellen. Je moet dus kiezen en kijken hoe je wat je vertelt steeds terug kan laten komen in de verschillende oefeningen. Daarin neem ik ook altijd mee wat de leerlingen inbrengen. Als een leerling bijvoorbeeld verteld dat hij wel eens xtc gebruikt heb vraag ik door naar de effecten, zowel positief als negatief. Ik vul dit dan aan met mijn eigen kennis over de bepaalde drug en zorg er zo voor dat de jongeren na dat zij de deur uit lopen, precies weten wat ze mogelijk kunnen verwachten als ze drugs nemen.

Ja nu je het zegt hebben we het inderdaad heel erg weinig over alcohol. Klopt ja. Hier zouden we wat meer in kunnen uitbreiden inderdaad dit is toch wel het meest gebruikte middel in onze maatschappij. Iedereen is zo gewend dat alcohol erbij hoort en dat het maar gezellig is. We vergeten dat er veel mensen zijn die afhankelijk worden van dit middel. Deze mensen zijn ook als gezellige drinker begonnen.

- Vind je de kennis die wordt bijgebracht tijdens de training nuttig?

Ja, het blijft mij verbazen hoe weinig de jongeren af weten van drugs en alcohol en de effecten ervan. Ik ben zelf jong en alle vrienden waar ik mee omga zijn ook jong. Wij weten een hele boel over drugs. Ik had verwacht dat andere jonge mensen ook ongeveer net zoveel kennis hadden. Dit blijkt echt keer op keer niet zo te zijn. Nu hangt het er wel sterk vanaf waar ik de les geef. Het is bijvoorbeeld in Zaandam zo dat jongeren er veel vanaf weten omdat ze er vaker mee experimenteren. De jongeren daar zijn vaak ook wat meer open en wat meer bereid om over hun eigen ervaringen met drug te vertellen. Het valt me op andere plekken dan Zaandam dan weer op dat soms een halve klas niet weet wat xtc is. Ik schrik hier een beetje van. Dat betekent dat als een van deze jongeren straks een pilletje aangeboden krijgt, dat die die gewoon aanneemt zonder zich te beseffen welke risico's dit met zich mee brengt.

- Welke informatie/boodschap ontbreekt nog in de training en zou van jou nog toegevoegd mogen worden?

Het draaiboek is vrij compleet als het gaat om drugs. Er is zelfs zoveel informatie dat je eigenlijk een beetje te eigen ervaring met drugs en de kennis erover moet inzetten om de informatie te ordenen. Om te bepalen wat belangrijker is en wat minder belangrijk.

Ja dat doe ik. Zoals ik al zei ik ga heel erg mee met de groep en ga anders op mijn eigen ervaring en voorkennis af. Ik vraag de jongeren bijvoorbeeld wat is de meest voorkomende drugs in Nederland. Vaak zijn er dan wel leerlingen die komen met wiet, hasj, xtc etc. Ik geef hier dan vooral aandacht aan.

- Welke boodschap blijft het meeste hangen bij de deelnemers denk jij?

De concrete voorbeelden blijven vooral hangen denk ik. Dat een van de jongeren dan een verhaal verteld uit eigen ervaring en dat dit enorm blijft hangen. De kunst is dan dat je dit weer koppelt aan de theorie en de rode draad van de training. De kunst is bij verhalen over drugs om de effecten eruit te halen die de drugs heeft. Positief of negatief. Ik vind wel altijd dat het negatieve en het positieve in balans moet blijven. Het moet geen verhaal worden dat jongeren heel erg laat schrikken van drugs want dit is misschien even effectief maar op lange termijn niet. Ze vergeten op een gegeven moment de training en gaan het toch uitproberen. Ik denk dat dit nog een averechts effect kan hebben, dat ze op lange termijn juist misschien wel nieuwsgieriger worden naar drugs.

Niveau drie

- Denk je dat de training gedragsverandering teweegbrengt bij de deelnemers en waarom? Zou er iets gedaan kunnen worden om dit effect te vergroten?

Ja gedragsverandering dat weet ik niet per se. Dat is per leerling anders. Wel denk ik dat op de manier waarop de leerlingen toegesproken worden er veel bereikt wordt in bewustwording over de risico's die ze nemen als ze drugs gaan nemen. Niet alleen over drugs op zich. Iets wat ik altijd vertel is bijvoorbeeld: blijf bij je dealer. Waar het vaak mis gaat is dat jongeren drugs hebben geprobeerd, dit ging goed, dan denken ze meteen dat die drugs zelf goed is. Dat ze altijd vanuit kunnen gaan dat deze drugs ze hetzelfde effect geeft en dat ze minder goed nadenken over de risico's. Het kan best wel zo zijn dat als je bij de ene dealer goede kwaliteit xtc krijgt dat je bij een andere, onbekende dealer een pilletje waar je dood aan gaat. Ik zeg dus altijd, blijf in elk geval bij je dealer en ga er niet van uit dat alle dealers het beste met je voor hebben.

- Op welke manier denk je dat deelnemers beïnvloed worden door de training?

Ik denk dat ze vooral beïnvloed worden in het denkproces over drugs. Ze nemen de voorbeelden die worden gegeven en de informatie met zich mee.

- Denk je dat de deelnemers iets mee krijgen wat zij makkelijk in hun leven kunnen implementeren? Hoe zou dit verbeterd kunnen worden?

Ja zoals ik al noemde geef ik zoveel mogelijk praktijkvoorbeeld en tips. Ik geef bijvoorbeeld die tip van de drugsdealer, je drugs laten testen, goed uitzoeken hoeveel je moet nemen voor jouw gewicht etc.

Nee er zijn geen tips over hoe je van een verslaving af kunt komen en waar je terecht kunt voor meer informatie. Dat vind ik best een goeie. Ik zou daar dan niet te veel tijd aan besteden omdat het niet voor iedereen relevant is maar het zou wel een goeie zijn om dit op de laatste dia te zetten. Iets over verslavingszorg bijvoorbeeld. Of laagdrempelige online platforms waar jongeren hun vragen kunnen stellen.

- Worden er praktische tips meegegeven waarmee studenten na de training aan de slag kunnen? Welke zijn dit? Wat zou hierin verbeterd kunnen worden?

Eigenlijk is dit hetzelfde als het antwoord op de eerste vraag.

- Worden er plannen gemaakt voor de toekomst van de deelnemers als het gaat om handelen in situaties waar ze te maken kunnen krijgen met drugs?

Er worden geen concrete plannen gemaakt. Soms, als dit ter sprake komt, bespreken we een situatie waarin drugs is gebruikt. We gaan dan de situatie een beetje na en kijken naar welke risico's iemand genomen heeft met een bepaalde drug. Dit komt weleens ter sprake tijdens de drugskoffer. We gaan dan alle drugs even langs en dan vraag ik bij een bepaalde drug waarvan ik verwacht dat er wel leerlingen zijn die er ervaring mee hebben of ze er iets over willen vertellen. Er komt dan weleens een specifieke situatie ter sprake. Om een voorbeeld te noemen had ik een keer een jongen in de klas die was in het ziekenhuis beland van 4fnp. Ik bespreek dan waar het allemaal fout ging bij die persoon en hoe dat voorkomen had kunnen worden. Dit leert de jongeren meteen hoe je het niet moet aanpakken dus in die zin hebben we het over de toekomst.

- Op welke manier worden de deelnemers toegesproken tijdens de training en is dit effectief om gedragsverandering teweeg te brengen?

De toon waarop ik praat met de jongeren vind ik zelf fijn. Ik praat natuurlijk vanuit een rol als jongere en ervaringsdeskundige. Ik heb in het verleden heel veel te maken gehad met drugs.

Ik gebruikte zelf een heleboel drugs en de mensen om mij heen ook. Ik weet dan ook als geen ander dat drugs erg leuk kunnen zijn maar dat er ook echt wel een keerzijde aan zit. Als iemand mij in die tijd had gezegd dat ik ermee moet stoppen dan had ik toch niet geluisterd. Ik vind het nu ook een stuk fijner om te zeggen tegen de jongeren, joh ik heb het zelf ook gedaan en deze gevolgen had het voor mij, in plaats van dat ik zeg dat moet je niet doen want het risico is te groot.

Ik vertel in de les niet het volledige verhaal over mijn drugsverleden nee. Ik noem wel alle drugs op die ik heb gebruikt en dit zijn er aardig wat. Ik vertel verder niet zoveel over hoe het allemaal ging en wat het met mij deed. Ik zeg dat ik veel op feestjes drugs gebruikte en daar laat ik het bij. Ik neem wel mijn kennis die ik in die tijd opgedaan heb mee in het geven van de training. Ik ken alle gevolgen en probeer dit in te zetten om een balans te vinden in positieve en negatieve effecten benoemen.

Als ik merk dat ik teveel vertel vanuit eigen ervaring dan geef ik nog wel praktijkvoorbeeld van mijzelf maar dan zeg ik het vanuit een andere rol. Dan zeg ik: Er zijn jongeren die xtc nemen en dan....

- Zullen de deelnemers anders kijken naar het besproken onderwerp dan voor de training? Op welke manier zal dit veranderd zijn? Hoe komt deze verandering tot stand denk je? Zijn er verbeterpunten ten opzichte hiervan?

Ze kijken na de training veel kritischer naar drugs. Ik hoop dat ik de boodschap overbreng dat drugs niet even zomaar iets is dat je impulsief doet. Je moet het voorbereiden en ervoor zorgen dat je er verantwoordelijk mee omgaat.

- Wordt de mate van bewustwording over het besproken onderwerp vergroot bij de deelnemers en op welke manier gebeurt dit? Wat zou je hierin willen zien verbeteren?

Ja dat denk ik dus wel. Ik denk dat ze bewuster worden van de mogelijke gevolgen en dat ze bewuster weten dat als zij ergens voor kiezen dat ze dan niet impulsief iets hoeven te doen. Er zijn manieren om ervoor te zorgen dat je de risico's van drugsgebruik kent en minimaliseert.

- Wordt er gewerkt aan de motivatie van deelnemers om drugs/alcohol te laten staan?

Nee, dat doel heb ik ook niet voor ogen. Ik denk dat als de motivatie veranderd zou moeten worden van de jongeren dat we dan moeten gaan bespreken wat je ermee behaalt als je geen drugs neemt. Nu bespreken we meer wat het ze oplevert als ze verantwoordelijk met het gebruik omgaan.

- Wordt de invloed van groepsdruk besproken tijdens de training?

Ja dit komt weleens in verhalen naar voren maar wordt niet specifiek besproken in het draaiboek van de training.

Niveau vier

- Denk je dat de doelen die bereikt moeten worden met de training ook echt gehaald worden? Waarom wel/niet en hoe kan dit beter?

Nou ik heb het net allemaal al een beetje benoemd. Ik vind de training heel waardevol. Ergens aan het begin had ik het over alcohol en dat dit zo normaal is in onze maatschappij. Ik denk dat daar nog wat te behalen valt, om dat onderwerp wat meer aandacht te geven in de training.

- Denk je dat er een verandering is in de mening over het besproken onderwerp bij de respondenten? Wat voor effect zal dit hebben op de levens van de deelnemers?

Ik denk dat we dit een paar keer besproken hebben het afgelopen half uur.

- Wat zullen de effecten zijn op de levens van de respondenten die na de training bewuster over het besproken onderwerp zijn gaan nadenken?

Ja om het nog maar een keer te herhalen in denk dat het in sommige gevallen zelfs kan leiden tot jongeren die verantwoordelijk omgaan met drugs en hierdoor niet in de problemen raken. Dan laten ze bijvoorbeeld hun pilletje testen en overlijden ze niet op een festival terrein zoals vaak genoeg in de media komt.

- Welke effecten zal bewuster omgaan met het onderwerp kunnen hebben op iemands leven?

Ja ik denk dat dit over het algemeen een kwestie van leven of dood kan zijn. Iemand kan de kans dat hem iets overkomt heel klein inschatten, terwijl het maar een verkeerd middel hoeft te zijn waaraan iemand overlijdt. Het is vaak bij partydrugs zo dat jongeren niet perse aan de drugs overlijden maar meer aan de symptomen ervan. Zo zijn er jongeren die overmatig veel water gaan drinken en een water vergiftiging oplopen. Ik bedoel niet iedereen weet dat een neveneffect van xtc is dat je het enorm warm krijgt en dat je ontzettend veel water wil gaan drinken. Je voelt daarnaast bijna geen pijn dat een dodelijke combinatie kan zijn.

Geheel open vragen

Wat vind jij het beste aan de training?

We snijden natuurlijk een onderwerp aan waar niet genoeg over gesproken wordt. Dit blijkt iedere keer maar weer. Meestal verbaas ik mij erover hoe weinig de leerlingen weten. Dit vind ik het beste aan de training, dat we echt actief kennis bij brengen.

Wat is jou het meest bijgebleven van de training?

Heb je een tip en een top aan de training?

Madelon

Niveau één

- Hoe nuttig vind jij de training: 'Wasted' voor mbo-leerling en licht toe?

Poeë, zeer nuttig. Drugs en alcohol worden openlijk besproken en dit gebeurt tijdens een normale les natuurlijk niet. Ik vind dit wel goed want jongeren hebben tegenwoordig een hele boel verleidingen als het gaat om drugs. Ze kunnen het krijgen op feestjes krijgen of van hun vrienden. Niet alle jongeren kunnen alles bespreken met hun ouders. Niet iedereen weet genoeg over drugs. Jongeren kunnen spontaan besluiten om drugs te gaan gebruiken omdat bijvoorbeeld vrienden het ook doen. Als ze er dan niets over weten, weten ze ook niet wat ze nemen.

- Hoe bruikbaar en nuttig vind je de ondersteunende materialen die gebruikt worden tijdens de training?

Ja de PowerPoint die klik ik eigenlijk nooit door. Ik kijk er niet naar. Voor de rest is het wel bruikbaar allemaal. Soms komen we er niet aan toe. De Kahoot bijvoorbeeld, daar komen we vaak niet aan toe.

- Heb je het idee dat de training de gewenste effecten bereikt bij de doelgroep?

Ja! Ik denk het wel. Het gaat erom dat jongeren meer informatie hebben en dat hebben ze nu ook. Ik ben wel blij met wat we bereiken met de training.

Niveau twee

- Vind je de informatie die wordt overgebracht tijdens de training compleet?

Jaa, zeker! In de drugskoffer zitten echt een heleboel verschillende soorten drugs. Deze drugs worden stuk voor stuk even besproken. Ik vind het zeer volledig.

Oh? Alcohol, daar hebben we het niet zoveel over nee. Dat zou dan misschien wel wat aangescherpt kunnen worden. We hebben bekera's maar die hebben wij laatst niet neergezet.

- Vind je de kennis die wordt bijgebracht tijdens de training nuttig?

Heel nuttig. Ik merk dat de jongeren weinig af weten van drugs. Tenminste, er is veel verschil in hoeveel kennis er is bij de jongeren. Sommige weten alle drugs en de effecten ervan zo op te noemen, andere weten echt helemaal niets nog. Ik denk dat het belangrijk is dat de jongeren allemaal wel enige kennis hebben over drugs.

- Welke informatie/boodschap ontbreekt nog in de training en zou van jou nog toegevoegd mogen worden?

Nu ik het er zo over heb denk ik dat er misschien iets te weinig gezegd wordt over de kans dat het fout gaat als je drugs gebruikt.

- Welke boodschap blijft het meeste hangen bij de deelnemers denk jij?

De boodschap die het meeste blijft hangen. Ik denk dat dit de sfeer is. Wij vertellen zelf onze ervaringen met drugs en dit zorgt voor een open sfeer.

Niveau drie

- Denk je dat de training gedragsverandering teweegbrengt bij de deelnemers en waarom? Zou er iets gedaan kunnen worden om dit effect te vergroten?

Ja ik denk het wel, ze hebben meer kennis en dat zal er vast wel voor zorgen dat ze zich anders gaan gedragen.

- Op welke manier denk je dat deelnemers beïnvloed worden door de training?

Poeë, ja op de manier dat ze er meer vanaf weten.

- Denk je dat de deelnemers iets mee krijgen wat zij makkelijk in hun leven kunnen implementeren? Hoe zou dit verbeterd kunnen worden?

Niet echt.

- Worden er praktische tips meegegeven waarmee studenten na de training aan de slag kunnen? Welke zijn dit? Wat zou hierin verbeterd kunnen worden?

Er worden iet echt websites genoemd nee. Niets waar je mee aan de slag kunt na de training. Er wordt wel gezegd dat je je drugs kunt laten testen voor je het neemt. Ik geloof niet dat iemand dat echt gaat doen maar ze weten er in ieder geval vanaf nu.

- Worden er plannen gemaakt voor de toekomst van de deelnemers als het gaat om handelen in situaties waar ze te maken kunnen krijgen met drugs?

Niet echt nee.

- Op welke manier worden de deelnemers toegesproken tijdens de training en is dit effectief om gedragsverandering teweeg te brengen?

Op een niet belerende toon, daar gaan we voor. Als ze worden toegesproken op een belerende toon werkt dit toch niet.

- Zullen de deelnemers anders kijken naar het besproken onderwerp dan voor de training? Op welke manier zal dit veranderd zijn? Hoe komt deze verandering tot stand denk je? Zijn er verbeterpunten ten opzichte hiervan?

Ik denk wel dat ze serieuzer zullen aankijken tegen drugsgebruik. Ze weten wat de gevolgen zijn en zullen minder sneller onverstandige beslissingen maken.

- Wordt de mate van bewustwording over het besproken onderwerp vergroot bij de deelnemers en op welke manier gebeurt dit? Wat zou je hierin willen zien verbeteren?

De jongeren zullen bewuster omgaan met drugs omdat ze er dus meer over weten.

- Wordt er gewerkt aan de motivatie van deelnemers om drugs/alcohol te laten staan?

Nee maar dit is ook helemaal niet het doel van de training. Het doel van de training is dat de jongeren meer informatie hebben en daardoor bewustere keuzes maken.

- Wordt de invloed van groepsdruk besproken tijdens de training?

Nee.

Niveau vier

- Denk je dat de doelen die bereikt moeten worden met de training ook echt gehaald worden? Waarom wel/niet en hoe kan dit beter?

Ik denk het wel. Het doel is niet de jongeren van drugs af helpen of dergelijke. We willen gewoon dat iedereen een bepaalde basis van kennis heeft over drugs. Als die jongeren dan op straat een joint aangeboden krijgen weten ze wat hun te wachten staat. De weten dan ook dat ze iets heel anders te wachten staat als ze xtc aan nemen of een trekje van een joint nemen.

- Denk je dat er een verandering is in de mening over het besproken onderwerp bij de respondenten? Wat voor effect zal dit hebben op de levens van de deelnemers?

Op de levens van de jongeren, nou de levens hoeven niet per se te veranderen. Het is eerder zo dat de jongeren in de toekomst sneller drugs laten staan dus dat er dingen voorkomen worden.

- Wat zullen de effecten zijn op de levens van de respondenten die na de training bewuster over het besproken onderwerp zijn gaan nadenken?

Dat zij dus sneller drugs laten staan of misschien softdrugs verkiezen boven harddrugs.

- Welke effecten zal bewuster omgaan met het onderwerp kunnen hebben op iemands leven?

In het algemeen kan het ervoor zorgen dat iemand niet verslaafd raakt, dat iemand niet bij de EHBO belandt tijdens een festival, dat soort dingen.

Geheel open vragen

Wat vind jij het beste aan de training?

Ik vind het onwijs goed dat we de leerlingen niet belerend aanspreken. Ik heb het idee dat je hiermee de sfeer opener maakt en dat er openlijk over het onderwerp gesproken wordt. Ik bedoel hun ouders zullen belerend genoeg zijn over dit onderwerp.

Wat is jou het meest bijgebleven van de training?

Poe nou toch wel dat klassen uit verschillende regio's verschillen in hoeveel kennis ze hebben over het onderwerp. We hebben deze training ook gegeven in de buurt van Eindhoven op een mbo-school in een relatief rustig klein stadje. Die jongeren wisten echt heel weinig van het onderwerp af dan de jongeren in Zaandam bijvoorbeeld.

Heb je een tip en een top aan de training?

Top, vooral de toon waarmee leerlingen worden aangesproken aanhouden. De drugskoffer moet ook zeker blijven. Tips niet echt.

Bijlage 5. Feedback van deelnemers aan de training

- Het was goed dat jullie voorbeelden hadden meegenomen
- Jullie hadden goede samples mee
- Het was gezellige, ik wist alles al
- Vertel mee over de verslavende en negatieve kant van drugs
- Het was gezellig
- Meer info over de nadelen
- Meer uitleg over groepsdruk
- Meer over de langdurige negatieve effecten vertellen
- Goed uitgelegd over het onderwerp
- Harder praten
- Misschien rustiger praten zodat alle informatie binnen komt
- Genoeg informatie en goed de aandacht gehouden van de mensen
- Goed gepresenteerd, leuke les
- De drugskoffer was wel leuk
- Sneller door de koffer heen gaan
- Iets meer uitleg per drug

Bijlage 6. Eigen werkverklaring

Ondergetekende:

Suzana Bogdanovic

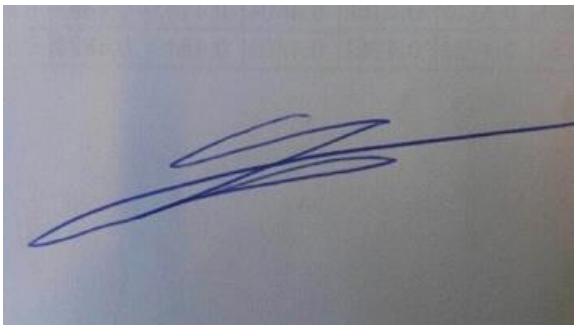
verklaart ondubbelzinnig dat:

- 1) dit werkstuk eigen werk is en daarom geen inbreuk maakt op het auteursrecht van een ander,
- 2) alle gebruikte bronnen (waaronder internetpagina's) zijn voorzien van bronvermelding,
- 3) het verslag voor niet meer dan 5 % aan overgenomen passages uit 'werk van anderen' bevat.
- 4) dit verslag ook digitaal is ingeleverd via Safe Assign (Blackboard).

Plaats: Amsterdam

Datum:15-10-2018

Handtekening:

A photograph of a handwritten signature in blue ink on a light-colored surface. The signature is stylized, with a long horizontal stroke extending to the right and several loops and curves above it.

N.B. Schending van bovengenoemde 'Eigen werkverklaring' wordt als fraude aangemerkt als bedoeld in Art. 19 OER.

Bijlage 7. Vijf stellingen

Studenummer : 404811

Naam student : Suzana Bogdanovic

Onderwerp scriptie : Wasted: een onderzoek naar de verbeterpunten van een training over alcohol- en drugsgebruik

Stelling 1: Het bereiken van gedragsverandering zou altijd een doel moeten zijn van een training als het gaat om het onderwerp alcohol- en drugsgebruik.

Stelling 2: Ook zonder het gebruik van gedragsmodellen en bestaande theorie over gedrag kun je een goede training in elkaar zetten.

Stelling 3: Voorlichting over alcohol- en drugsgebruik zou verplicht moeten zijn op alle onderwijsinstellingen.

Stelling 4: Voorlichtingen aan jongeren over de gevaren van alcohol- en drugsgebruik zijn nutteloos. Er zijn dingen die je in je leven door eigen ervaring moet leren. Alcohol- en drugsgebruik hoort bij deze dingen.

Stelling 5: Als jongeren alcohol of drugs gebruiken in het weekend en niet tijdens de schooltijd, heeft de school hier niets mee te maken. Onderwijzen over de gevaren van het gebruik van de middelen is dan ook niet iets waar de school zich mee bezig mag houden.