

4-Stappenmodel – Denormaliseren van middelengebruik bij jongeren

Over deze gesprekstool

Deze tool is ontwikkeld binnen het project **SKIP**, dat zich richt op het **denormaliseren van drugsgebruik** onder jongeren. Het doel is om professionals te ondersteunen in het voeren van open, gelijkwaardige gesprekken met jongeren over middelengebruik. Daarbij hanteren we vier communicatierichtlijnen die helpen om effectief en verantwoord te communiceren.

Stap 1 – Oriënteer

Doel: Begin een open gesprek zonder oordeel. Laat de jongere zelf vertellen.

Onderzoek: Jongvolwassenen met ervaring met middelengebruik beschouwen drugsgebruik vaker als normaal dan niet-gebruikers. Tegelijkertijd vindt een deel van de niet-gebruikers middelengebruik ook normaal, met name bij cannabis. (SKIP-monitor 2024) Jongeren vinden middelengebruik soms 'normaal', ook als ze het zelf niet doen. Dat beeld ontstaat door wat ze zien op social media, horen van vrienden of meemaken thuis.

Tips voor het gesprek:

- Wat voor gebruik zie jij in jouw omgeving?
- Wat valt jou op aan hoe mensen omgaan met drank of drugs?
- Laat merken dat je benieuwd bent naar hun verhaal, niet naar een 'goed antwoord'.
- **Let goed op hoe de jongere erbij zit tijdens het gesprek.** Zie je dat hij of zij weerstand heeft? Dan is het nog niet het juiste moment om informatie te geven, want dat kan juist voor meer weerstand zorgen. Als de jongere openstaat, kun je wat informatie geven en samen verder onderzoeken.

Stap 4 – Afronding

Doel: Help jongeren reflecteren en bied een vervolg optie aan als dat past. Verandering begint bij nadenken. Een goed gesprek kan al genoeg zijn. Zorg dat jongeren weten dat er altijd iemand is bij wie ze terecht kunnen.

Tips voor het gesprek:

- Bespreek hoe gebruik invloed heeft op slaap, sportprestaties en uiterlijk, en laat jongeren zelf de voordelen van een gezond leven benoemen.
- Laat jongeren bedenken waar ze over 1, 5 of 10 jaar willen staan en bespreek of middelengebruik daarin past.
- Wat neem jij mee uit dit gesprek?
- Zullen we dit over een tijdje weer eens oppakken?
- Zou het helpen om te praten met iemand zoals een jongerenwerker of preventiewerker?

Stap 2 – Onderzoek

Doel: Begrijp hoe de jongere denkt over gebruik en wat de rol van de groep is.

Onderzoek: De houding van vrienden en de norm dat de meeste anderen geen drugs gebruiken, stimuleren afzien van drugsgebruik. (SKIP-monitor 2024)

Jongeren volgen vaak wat hun omgeving normaal vindt. Ze willen erbij horen. Dat beïnvloedt hoe ze denken over wat 'normaal' is.

Tips voor het gesprek:

- Wat zie jij in je vriendengroep gebeuren?
- Wat vinden je vrienden ervan?
- Kun jij makkelijk nee zeggen als je iets niet wil?
- Wees nieuwsgierig, niet corrigerend.

Stap 3 – Denormaliseer

Doel: Laat jongeren zien dat 'iedereen doet het' niet klopt — gebruik eventueel cijfers als je denkt dat dit de boodschap zou versterken.

Onderzoek: Jongvolwassenen overschatten het gebruik van cannabis en xtc onder leeftijdsgenoten. Ze schatten het jaarlijkse gebruik op 51% voor cannabis en 41% voor xtc, terwijl de gebruikscijfers 42% en 32% zijn. (SKIP-monitor 2024)

Jongeren overschatten vaak hoeveel anderen gebruiken. Je kunt dit ontkrachten met cijfers. Koppel deze wel aan verhalen of gebeurtenissen. De cijfers moeten namelijk wel betrouwbaar overkomen op jongeren en verhalen blijven beter hangen.

Tips voor het gesprek:

- Ken jij jongeren die niet gebruiken?
- Hoe kijk je naar hun keuze?
- Wat helpt om daar trouw aan te blijven?
- Benoem voorbeelden van mensen in hun omgeving.



De vier communicatierichtlijnen zijn:

1 – Doelgroepgericht

Jongeren zijn geen homogene groep. Sommigen gebruiken al, anderen twijfelen, en weer anderen hebben er nooit mee te maken gehad. Deze tool is vooral bedoeld voor gesprekken met **twijfelende jongeren** – zij die zich afvragen of ze willen gaan gebruiken, of die beïnvloed worden door hun omgeving. Stem je gesprek af op hun belevingswereld en gebruik communicatiekanalen die hen echt bereiken. Denk hierbij aan TikTok en Instagram in plaats van Facebook.

2 – Communiceer de gewenste norm

Drugsgebruik lijkt steeds normaler te worden, maar dat betekent niet dat het ook normaal is. In deze tool ligt de nadruk op het versterken van **niet-gebruik**. Laat zien dat veel jongeren andere keuzes maken en dat het oké is om niet mee te doen. Door het positieve alternatief centraal te stellen, help je jongeren om hun eigen normen en waarden te heroverwegen.

3 – Niet stigmatiseren

Een open gesprek vraagt om een oordeelvrije houding. Vermijd termen als “drugsgebruiker” of “verslaafde” en spreek liever van “iemand die gebruikt” of “iemand die worstelt met middelengebruik”. Zo voorkom je stigmatisering en houd je het gesprek veilig en respectvol. De tool is bedoeld om te **begrijpen**, niet om te veroordelen.

4 – Versterken van niet-gebruik

Gebruik voorbeelden en beelden van gezonde, positieve jongeren die niet gebruiken. Dit helpt om niet-gebruik aantrekkelijk en zichtbaar te maken. In het gesprek kun je samen met de jongere nadenken over alternatieven, voordelen van niet-gebruik en lange termijn effecten. Zo help je hen om een bewuste keuze te maken die bij hen past. Probeer eigen referenties van gebruik te beperken om zo te voorkomen dat je het juist gaat normaliseren.

Bronnen

SKIP-monitor 2024 – Regiometing 16–27 jaar, Oost-Brabant.
Te vinden via: www.skipdietrip.nl en www.helderopvoeden.nl

Heb je nog vragen over dit thema?

Stem dan af met de lokale partners op het vlak van gezondheid en jongerenwelzijn, zoals [Novadic-Kentron](#), GGD en de welzijnsorganisatie in jouw regio.

