PROGRAMMA VERSLAVING
INSTEKEN VOOR NABESPREKING - PER SCENE

Dit document bevat voor elke scène uit het programma de korte inhoud van de scène als geheugensteuntje. Vervolgens vindt u insteken om de scènes en de vragen die de jongeren beantwoord hebben verder uit te diepen.

Het is niet nodig om alle scènes na te bespreken. Kies de meest relevante scènes op basis van de antwoorden die de jongeren gaven op de meerkeuzevragen: antwoorden die in positieve of negatieve zin opvallen of u verontrusten leveren de boeiendste gesprekken op.

U kan de scènes telkens op twee niveaus bevragen: het uitdiepen van het in de scène aangespeelde verhaal en nadien een terugkoppeling naar de eigen ervaringen en leefwereld van de jongeren. Dat laatste lukt het best in een klasgroep waar u openheid en onderling vertrouwen ervaart. Is dat minder het geval, kan u zich beperken tot het verhaal van de scène om zo een veilige afstand ten opzichte van de eigen ervaringen te bewaren. Praten over iemand anders voelt veiliger dan jezelf blootgeven. De terugkoppeling naar zichzelf kan ook een intern proces blijven dat niet noodzakelijk publiek gedeeld hoeft te worden.

Deze leidraad biedt u heel wat mogelijke insteken om tot een uitwisseling te komen, maar is niet alomvattend. Blijf open staan voor nieuwe insteken die uit het gesprek voortkomen. En twijfel vooral niet om ook uw eigen insteken toe te voegen.

Probeer niet te (ver)oordelen. Het is de bedoeling om jongeren te laten nadenken over hun gedrag en dit af te toetsen aan de mening van hun klasgenoten. Op die manier maakt u hen bewust van hun eigen gedrag/standpunt ten opzichte van dat van anderen en reikt u hen een referentiekader aan. Dit kan hen aanzetten om bewustere keuzes te maken of hun gedrag in vraag te stellen. Soms kan dit ook een eerste aanzet vormen tot gedragsverandering.

We wensen u een boeiende uitwisseling toe!

0. INTRO

Korte inhoud:
Opgefokte en absurde quiz. De leerlingen worden uitgedaagd om mee te doen zonder de regels te kennen. Op het einde wint één van hen een verslaving.

Duiding van de scène:

LAAG 1: SMARTPHONE
Enerzijds is deze intro een komische manier om het te hebben over de impact van gsm gebruik op je hersenen. Italian Brainrot is een hype op sociale media: als mensen zeggen dat overmatig gsm gebruik slecht is voor je hersenen en concentratievermogen, zullen we eens iets maken dat totaal leeg en inhoudsloos is. Het is eigenlijk een parodie op de leegheid van AI gegenereerde content die het internet en sociale media overspoelt. Brainrot is er tegelijk een rebelse viering van als een kritiek erop.

Genuanceerd artikel over de impact van smartphone gebruik op jongeren door de ogen van maatschappelijk werkers die met kwetsbare jongeren werken:

https://sociaal.net/achtergrond/jongeren-en-smartphones-is-er-echt-een-probleem/

LAAG 2: VERSLAVING
Hoe absurd ook, de scène loopt parallel met hoe een verslaving zich ontwikkelt. Of het nu gaat om gamen, smartphone of middelengebruik: op het moment dat je ergens aan begint, heb je vaak geen idee waar het toe kan leiden of waar je op moet letten. Iets wat in eerste instantie leuk lijkt, kan zich gaan ontwikkelen en escaleren.
Er zijn heel wat redenen om ergens ‘aan mee te doen’: erbij horen, je afzetten tegen volwassenen, gewoon fun, je eigen karakter ontwikkelen en je eigen keuzes maken. Veel dingen lijken in eerste instantie onschuldig maar zijn dat zeker niet voor iedereen. Je bewustzijn van je eigen verslavingsgevoeligheid, je motivatie om ergens aan mee te doen en het trekken van duidelijke grenzen voor jezelf zijn dingen die je weerbaarder kunnen maken.

Verwerking:
Bevraag de groep in welke mate ze deze laan begrepen hebben en geef duiding waar nodig. Waar ging deze scène voor jullie over? Was het gewoon ‘onnozel doen’ of zien jullie een diepere betekenis? Welke dingen zouden je weerbaarder kunnen maken tegen dit gegeven?

THEMA 1: ALCOHOL

VRAAG: Wat is jouw alcoholgebruik?
- Ik heb nog nooit alchohol gedronken
- Ik heb al alcohol gedronken, maar doe het niet meer
- Ik drink af en toe in gezelschap
- Ik drink regelmatig alcohol

Verwerking:
Verbazen deze antwoorden hen? Hadden ze meer of net minder alcoholgebruik verwacht van de rest van de groep? Jongeren die alcohol gebruiken, hebben vaak het gevoel dat iedereen dat doet: de eigen vriendenkring is erg belangrijk bij de keuze om al dan niet te gebruiken. Daardoor hebben jongeren vaak het gevoel dat iedereen dezelfde keuze maakt als zij terwijl dat buiten de 'eigen bubbel' lang niet altijd het geval blijkt.

SCENE 1. WEEKENDJE WEG

Korte inhoud:
Een jongen komt er achter dat zijn vrienden hem niet mee gevraagd hebben op weekend omdat hij niet blowt of drinkt. In eerste instantie krijgt hij terug dat ze dat voor hem doen omdat hun drinkgedrag voor hem vervelend kan zijn. Uiteindelijk blijkt dat ze ook geen zin hadden in zijn veroordelende opmerkingen als zij wel te veel drinken.

VRAAG: Wie duwt wie weg?
- Zij hem door haar middelengebruik en leugens
- Hij haar door zijn moraliserend gepreek

Verwerking:
Laat de jongeren hun eigen antwoord motiveren en start vandaar het gesprek op.

Beide antwoorden zijn correct. Hoe kunnen ze dit oplossen? Moet de hele groep minder drinken? Open communiceren en hem de keuze geven? Moet hij zijn oordeel voor zich houden? Of kan hij het misschien anders communiceren? Welke rol zou hij kunnen spelen om te zorgen dat een dergelijk feestje niet uit de hand loopt?

VRAAG: Een verschil in middelengebruik (alcohol, roken,…) is een probleem binnen een vriendschap.
- Ja
- Nee

Verwerking:
Laat de jongeren hun eigen antwoord motiveren en start vandaar het gesprek op.

Heb je zelf al zo'n situatie meegemaakt? Hoe zijn jullie daar mee omgegaan? Laat de rest van de groep mee nadenken over hoe deze cases aan te pakken.

SCENE 2. VERLIEFD

Korte inhoud:
Een jongen en een meisje zijn verliefd op elkaar. Maar zij wil geen relatie met hem omdat hij tijdens het weekend vaak veel te veel drinkt en daarbij zichzelf voorbij loopt. Dat maakt dat ze geen vertrouwen heeft dat hij haar grenzen zal respecteren als hij gedronken heeft. En ze is bang voor hoe zijn drinkgedrag op haar zal afstralen. De jongen geeft aan dat hij wil stoppen, maar ze weet niet in welke mate hij dat ook echt serieus meent.

VRAAG: Wat moet ze doen?
- Kussen

- Weggaan

Verwerking:
Laat de jongeren hun eigen antwoord motiveren en start vandaar het gesprek op.

Focus op twee aspecten:
- Vinden ze zijn alcoholgebruik al dan niet problematisch voor haar en waarom wel/niet?
- Vertrouwen ze er op dat hij zijn alcoholgebruik kan veranderen? Waarom wel/niet?

Wat zou vertrouwen kunnen geven dat hij wél kan veranderen?
vb: hij toont eerst dat hij zijn gebruik kan veranderen - als hij één keer over de schreef gaat, maakt zij het uit - …

Terugkoppeling naar eigen leefwereld:
Vind jij een verschil in alcoholgebruik problematisch in een vriendschap en/of een relatie? Waarom wel? Niet? Voorbeelden?

VRAAG: Heeft hij een alcoholprobleem?
- Nee, hij drink enkel in sociale context in het weekend
- Ja, want hij gaat elk weekend over zijn eigen grenzen

Verwerking:
Laat de jongeren hun eigen antwoord motiveren en start vandaar het gesprek op.

Focus hierbij op de jongen en minder op de relatie met het meisje: is zijn gebruik problematisch voor hemzelf?
Vanaf welk punt is alcoholgebruik problematisch? Kan ook 'gelegenheidsdrinken' een probleem zijn? Waarom ziet hij het zelf niet als een probleem denk je? Hoe zie je dit verder evolueren?

Terugkoppeling naar eigen leefwereld:
Zie je dit soort alcoholgebruik ook terug in je eigen omgeving? Wat kan je als vriend/vriendin doen om iemand zich daar bewust van te maken of te helpen? Wat houdt je tegen om dat te doen (vb: flauw gevonden worden, niet mijn verantwoordelijkheid,…)?

VRAAG: Is het ok om beelden te delen van dronken vrienden?
- Ja. Als iemand ervoor kiest om publiek dronken te worden, kan dat gedeeld worden
- Ja. Zolang je zijn naam niet vermeld of hem tagt, zie ik geen probleem
- Nee. Ik zou het ook niet fijn vinden als ze dat van mij doen als ik eens over mijn grens ga

Verwerking:
Laat de jongeren hun eigen antwoord motiveren en start vandaar het gesprek op.

Geef een duidelijke boodschap:
Gênante beelden van iemand anders delen is altijd grensoverschrijdend. Dat geldt ook voor ze verder delen als iemand anders ze online zet. Het is niet omdat iemand ervoor kiest om dronken te worden dat hij er automatisch voor kiest om dat aan iedereen te laten zien. Dergelijke beelden kunnen vaak een eigen leven gaan leiden en veel schade berokkenen aan degene die er op staat. Hoe grappig en onschuldig het ook mag lijken.

SCENE 3: JEZELF ZIJN

Korte inhoud:
Een jongen en een meisje. Het meisje is voor het eerst dronken en hoopt dat ze op die manier 'meer zichzelf kan zijn' omdat haar sociale remmingen wegvallen. Ze heeft gekust met een jongen die haar vervolgens heeft laten staan. Ze is daarmee over haar eigen grenzen gegaan, maar wil dat niet toegeven. De jongen is dronken omdat hij meedrinkt met zijn vrienden.

Verwerking:
‘Ik drink omdat ik een probleem heb en gij hebt een probleem omdat ge drinkt.’
(Ik heb een probleem omdat ik me sociaal geremd voel en daarom drink ik te veel. Jij drinkt te veel en komt daardoor in de problemen.)
-> Wat betekent deze zin volgens jou? Is één van beiden herkenbaar voor jezelf of mensen in je omgeving?

VRAAG: Heb jij het gevoel dat mensen meer zichzelf kunnen zijn als ze wat gedronken hebben?
- Ja, ze zijn wat losser en hebben minder remmingen
- Nee, ze stellen zich aan en doen domme dingen

Verwerking:
Laat de jongeren hun eigen antwoord motiveren en start vandaar het gesprek op.

Ja:
Vind je dat zelf problematisch? Vind je dat altijd leuk of is er ook een punt waarop het omslaat? Riskeer je dan afhankelijk te worden van alcohol om jezelf te kunnen zijn? Of kan het net helpen om het later ook te kunnen zonder alcohol?

Nee:
Durf je dit ook te zeggen? Hoe kan je zoiets teruggeven aan iemand op een niet aanvallende manier (vb: ik boodschap)?

VRAAG: Je bent op een feestje waar alcohol gedronken wordt. Hoe ga jij daar mee om?
- Ik drink nooit alcohol
- Ik beslis op voorhand hoeveel ik wil drinken en hou me daar aan
- Ik drink gewoon mee met de rest en zie wel wat er op me afkomt

Verwerking:
Laat de jongeren hun eigen antwoord motiveren en start vandaar het gesprek op.

Optie 1: Waarom niet? Is dat een bewuste keuze of vind je het niet lekker?
Optie 2: Lukt dat altijd of loopt het soms ook mis? Op hoeveel consumpties leg je dan de grens voor jezelf?
Optie 3: Kan je dan nog bewuste keuzes maken voor jezelf of ben je dan afhankelijk van het drinkgedrag van de mensen met wie je op stap bent? Zie je soms mensen die daarbij over hun grens gaan of heb je dat zelf al eens gedaan?

THEMA 2: CANNABIS

VRAAG: Kwam jij al in aanraking met cannabis?
- Nee, helemaal niet
- Ik ken mensen die het gebruiken, maar het zegt me niks
- Ik ben wel nieuwsgierig om het eens te proberen
- Ik heb al cannabis gebruikt

Verwerking:
Verbazen deze antwoorden hen? Hadden ze meer of net minder cannabisgebruik verwacht van de rest van de groep? Jongeren die gebruiken, hebben vaak het gevoel dat iedereen dat doet: de eigen vriendenkring is erg belangrijk bij de keuze om al dan niet te gebruiken. Daardoor hebben jongeren vaak het gevoel dat iedereen dezelfde keuze maakt als zij terwijl dat buiten de 'eigen bubbel' lang niet altijd het geval blijkt.

SCENE 4: MOEDER

Korte inhoud:
Een moeder heeft ontdekt dat haar zoon experimenteert met cannabis. Ze wil dat hij daar mee stopt: eerst door te argumenteren. Dit maakt echter geen indruk. Daarna kiest ze ervoor om een verzonnen gênant verhaal te vertellen over haar eigen vroegere cannabisgebruik en hoe dat uit de hand liep

VRAAG: Hoe vind jij dat Caroline zou moeten reageren?
- Verbieden, controleren en straffen als hij het nog doet
- Belonen als hij er mee stopt: als je zo lang niet blowt, krijg je/mag je…
- Er open over praten zodat ze weet hoe ver hij gaat

Verwerking:
Welke aanpak zou bij jou het best werken denk je? Kunnen je ouders iets dergelijks verbieden? Zou dat impact hebben op je gedrag of zou je het dan net stiekem gaan doen? Hetzelfde voor belonen. Bij de laatste optie: is dat haalbaar? Zou je over zoiets zelf open kunnen zijn tegen je ouders? Of vind je net dat ze daar geen zaken mee hebben? Zie je raad van je ouders op dat vlak als bemoeizucht of net als een hulp?

Beperk dit niet tot het gegeven cannabis: trek het open naar andere dingen waar ouders zich zorgen over zouden kunnen maken of een probleem mee kunnen hebben.

THEMA 3: ROKEN

SCENE 5: BEKENTENIS

Korte inhoud:
Een jongen die vroeger het roken van zijn ouders erg afkeurde, is nu zelf beginnen roken. Hij kan zelf niet goed begrijpen waarom juist. Hij besluit eerlijk te zijn tegen zijn moeder. Hij dacht dat zij gestopt was, maar ze blijkt stiekem te roken achter zijn rug. Het doet haar verdriet dat haar zoon nu in dezelfde worsteling terecht komt.

VRAAG: Waarom denk jij dat mensen hun eerste sigaret roken of vapen?
- Uit nieuwsgierigheid
- Om er bij te horen of stoer te doen
- Omdat het zou helpen tegen stress
- Roken is voor losers

Verwerking:
Laat de jongeren hun eigen antwoord motiveren en start vandaar het gesprek op.

Iedereen weet dat roken ontzettend ongezond én verslavend is terwijl je er eigenlijk geen voordeel bij hebt. En de meeste mensen vinden hun eerste sigaret helemaal niet lekker. Toch zijn er nog steeds mensen die beginnen met roken…

Hoe gaat dat dan volgens hen? Hoe kan je je daar weerbaar tegen maken?

Vraag eventueel wie er al eens gerookt heeft in de groep. En of ze er zicht op hebben waarom ze dat zelf gedaan hebben. Bevraag of ze er al dan niet spijt van hebben en of ze zichzelf er ooit mee zien stoppen.

VRAAG: Vapen is minder erg dan roken.
- Ja
- Nee

Verwerking:
Het antwoord op deze vraag is nog onduidelijk: vapen is een te recent fenomeen om de gevolgen op lange termijn al echt te kunnen onderzoeken. In vape vloeistof zitten alleszins heel wat schadelijke stoffen en ook de nicotine die vaak wordt toegevoegd is sowieso ongezond. Specifiek voor jongeren is nicotine schadelijk voor de ontwikkeling van de hersenen. En op de via internet illegaal verkochte vloeistoffen is helemaal geen controle.

De vergelijking met roken is moeilijk te maken: zowel tabak als vape vloeistof bevatten schadelijke stoffen die de longen aantasten en op langere termijn voor ernstige ziektes kunnen zorgen. Maar een één op één vergelijking is lastig: beiden zijn schadelijk, maar op verschillende manieren.

Ook als rookstopmiddel is vapen omstreden: de meeste mensen die overschakelen naar vapen blijven tussendoor ook roken.

THEMA 4: GAMEN

SCENE 6: SINGLE PLAYER

Korte inhoud:
Een meisje ergert zich aan haar lief die veel meer aandacht heeft voor zijn game dan voor haar. Ze voelt zich genegeerd en demonstreert aan het publiek hoe erg het gesteld is. Ze beslist om een relatie te beginnen met de vriend van haar lief: die stopt wel met gamen als ze komt.

VRAAG: Vanaf wanneer wordt gamen een probleem?
- Altijd, het is gewoon tijdverspilling
- Als je je door events in een game verplicht voelt om te spelen
- Als je het laat voorgaan op je hobby's of schoolwerk
- Als je je vrienden enkel nog online in games ontmoet

Verwerking:
Uitleg bij optie 2: veel gratis games of smartphonegames bevatten 'events' waarbij je een beloning krijgt als je ze op een bepaald moment of binnen een bepaalde tijd afwerkt. Deze zijn gemaakt om spelers met vaste regelmaat te laten terugkeren naar het spel en zetten aan tot meer spelen.

Zie je veel mensen rond je die het gamegedrag vertonen dat jij problematisch vindt? Kan je hen daarover aanspreken? Is een verschil in gamegedrag problematisch voor een vriendschap? Zijn er ook positieve kanten aan gamen? Welke? Vind je het zelf moeilijk om dat evenwicht te bewaren?

VRAAG: Hoeveel uur per dag besteedt jij gemiddeld aan spelletjes (gsm of console)?
- 0
- Minder dan 1u
- 1 tot 2u
- Meer dan 2u

Verwerking:
Hoeveel tijd je er ook aan besteedt: vind je dit goed besteedde tijd? Of voel je je achteraf soms schuldig omdat je er zo veel tijd mee hebt doorgebracht? Waarom wel? Waarom niet? Ervaar je soms druk vanuit de games zelf of van de mensen met wie je samenspeelt om meer te gamen? Hoe ga je daar mee om?

Zie je een verschil tussen gamen op je smartphone of op een console? Vind je de ene soort game nuttiger of verslavender dan de andere?

THEMA 5: FITNESS

SCENE 7: GEEN VOORUITGANG

Korte inhoud:
Een jongen traint al een tijdje, maar is gefrustreerd omdat het hem niet lukt vooruitgang te boeken op vlak van spierontwikkeling. Een vriendin die ook fitnesst vertelt hem dat zij hetzelfde probleem gehad heeft en toen een tijdje een illegaal supplement genomen heeft dat haar daarbij heeft geholpen. Nu wil hij het ook proberen.

VRAAG: Hoe denk je dat dit verder gaat?
- Hij pakt het totaal verkeerd aan. Hij heeft geen pillen nodig, maar begeleiding
- Die pillen zullen helpen om een basis te leggen en dan zal het beter gaan
- Die pillen zullen helpen maar hij gaat er niet mee kunnen stoppen

Verwerking:
Kan trainen zonder de juiste begeleiding schadelijk zijn? Ben je zelf ooit al in de verleiding gekomen om (al dan niet legale) supplementen te gebruiken om het proces te versnellen? Waar ligt voor jou de grens tussen gezonde voeding en

Op sociale media vind je heel wat tips die elkaar ook vaak tegenspreken. Hoe ga je daar mee om? Hoe weet je welk advies goed en wetenschappelijk onderbouwd is en welk niet?

Ervaar je soms sociale druk om te fitnessen vanuit een schoonheidsideaal dat via vrienden en sociale media wordt gepromoot?

THEMA 6: GSM & SOCIAL MEDIA

SCENE 8: AUTONOMIE

Korte inhoud:
De actrice spreekt de acteur aan op het feit dat hij tijdens de voorstelling op zijn gsm zit. Die vindt dat geen probleem en beweert dat dat geen probleem is. Ze maakt hem echter zo nieuwsgierig omdat hij een berichtje zou hebben dat hij het toch niet kan laten om het te lezen. Daarna draait hij de rollen om: ook zij blijkt de verleiding van haar gsm niet te kunnen weerstaan.

Spelletje: recht staan en gaan zitten

M Ok, we gaan een spelletje doen. Ge moogt allemaal efkes recht staan.
F Wij gaan een paar stellingen zeggen. En als die voor u opgaat, dan moogt ge terug gaan zitten.
M Iedereen die al eens gepakt is met een gsm op school sinds het GSM verbod mag gaan zitten.
F Iedereen die 's avonds in zijn bed ligt te scrollen tot hij in slaap valt, mag gaan zitten.
M Iedereen die 's ochtends zijn berichten checkt voor hij uit bed komt, mag gaan zitten.
F Iedereen die soms berichtjes beantwoord tijdens een één op één gesprek, mag gaan zitten.
M Iedereen die in chatapps meerdere gesprekken door elkaar voert, mag gaan zitten.
F Iedereen die zijn gsm altijd meeneemt als hij naar de wc gaat, mag gaan zitten.
M En iedereen die is gaan zitten, mag een applaus geven aan de mensen die nu nog recht staan.

Verwerking:
Hoeveel mensen stonden er nog recht op het einde? Waren de jongeren daardoor verbaasd of net helemaal niet? Ervaren ze het gedrag dat hier beschreven wordt zelf als een probleem? En in welke mate ergeren ze zich soms aan anderen (vrienden, familie) die het beschreven gedrag stellen? Waarom wel/niet?

VRAAG: Hoeveel apps heb je al geopend op je gsm sinds het begin van deze voorstelling?
- Mijn browser om te stemmen.
- Twee
- Drie
- Vier
- Meer dan vier

Verwerking:
Waarom heb je die apps geopend? Omdat je dat wou of uit gewoonte? Was het omdat je de voorstelling saai vond of gewoon omdat je je gsm in je handen had? Was je je ervan bewust dat je dat gedaan had voor de vraag gesteld werd? Hoort het erbij om apps te openen en op je gsm bezig te zijn terwijl je naar een voorstelling, film of tv kijkt? Wat doet dat met je aandacht?

VRAAG: Ik zou mijn gsm graag minder vast hebben dan nu het geval is.
- Ja
- Nee

Verwerking:
Schrik je van het antwoord van de hele groep of had je dit verwacht? Welk gsm gebruik zou je voor jezelf graag verminderen? En welk net niet? Op welke momenten? Vind je het moeilijk om dat ook effectief te doen? Welke dingen maken dit moeilijk? Hoe wordt je voortdurend terug naar je gsm getrokken? Wat zijn de dingen die daarin meespelen? (vb: meldingen, vrienden die verwachten dat je hun posts liket of snel antwoord op berichten, al dan niet kunnen meepraten, anderen zitten op hun gsm en dus doe jij het ook maar,…)

Hoe ervaar je het gsm verbod? Maakt dit school tot een aangenamere plek? Of vind je het net storend en betuttelend?

SCENE 9: INFLUENCER

Korte inhoud:
Een meisje wil influencer zijn en post voortdurend foto's van zichzelf op haar socials. Ze steekt er gigantisch veel tijd en moeite in en vindt elk detail enorm belangrijk. Ze schakelt daarbij haar vriend in die voor haar springt en zijn eigen sociaal leven en hobby's verwaarloost om aan al haar grillen te kunnen voldoen.

VRAAG: Ze is verslaafd aan…
- Sociale media
- Aandacht

Verwerking:
Hoe overdreven ook, herken je iets van jezelf in deze scène? Wat doet het met jou om aandacht en bevestiging te krijgen via sociale media? Of om deze net niet te krijgen? Ga je jezelf daardoor anders of beter voorstellen op sociale media dan je eigenlijk bent? Welke aspecten van jezelf deel je daarvoor? En welke niet? Spiegel je je daarbij aan anderen? In welke mate bewerk je foto's zodat je er 'beter' uit ziet? Doen anderen dat ook volgens jou? En doe jij dat omdat je het zelf wil of om niet 'achter te blijven'? Ervaar je dat als zelfexpressie of net als een druk? Als je zou kunnen, zou je daar dan graag iets aan veranderen?