



CENTRA VOOR ALCOHOL-EN
ANDERE DRUGPROBLEMEN
LIMBURG vzw



Al de verantwoordelijken binnen onze jeugdwerking moeten zich voortdurend afvragen hoe drugpreventie een plaats kan krijgen binnen onze jeugdopleiding . Onze betrachtingen zijn ook daarom aanvullend op de opvoeding thuis...

• **Spelers moeten leren een goede omgang te hebben met vrienden en vriendinnen: zich**

samen ontspannen, sporten, hobby's beoefenen, echte gezelligheid kennen.

Jongeren

die zich vervelen, vertonen gemakkelijker passief, oncreatief, overconsumptief gedrag

wat moet vermeden worden. Soberheid, weerbaarheid, respect, verantwoordelijkheidszin, leiderschap moet bijgebracht worden. Of wij op dit gebied veel kunnen bijbrengen, hangt sterk af van de houding en de motivatie van de trainers zelf.

• **Het is ook aangewezen om af en toe een speciale activiteit te organiseren over de één**

of de andere drugsproblematiek.

Mogelijke sociale vaardigheden i.v.m roken, alcohol, illegale drugs en genotsmiddelen in

het algemeen die wij onze spelers kunnen proberen aan te leren zijn :

Sociale vaardigheid Aandachtspunten

- * **Weerstaan aan groepsdruk**
- * **Positief zijn over zichzelf**
- * **Ontdekken van waarden en opinies**
- * **Realiseren van een goede lichamelijke conditie**
- * **Vrienden maken,**
- * **Omgaan met conflicten,**
- * **Leren nemen van beslissingen**
- * **Constructief oplossen van problemen**
- * **Effectief communiceren**
- * **Omgaan met negatieve emoties**
- * **Doelen leren stellen en realiseren**
- * **Kritisch zijn**
- * **Kiezen van een eigen leefstijl**
- * **Assertief gedrag aanleren**
- * **Effectief gebruik maken van tijd**
- * **Kritisch leren verbruiken**
- * **Omgaan met stress**
- * **Aangaan, onderhouden en beëindigen van relaties**
- * **Maximum halen uit de vrije tijd**
- * **Constructief omgaan met gevoelens ivm lichamelijke en psychische moeilijkheden**
- * **Omgaan met veranderingen in het leven**
- * **Ontdekken van vormingsmogelijkheden**

www.drugsbuitenspel.be