

## 10 BASISREGELS VAN PREVENTIE

---

### De beste preventie is...

1. **THUIS**

Dat is continu, in het zicht en vanuit een (hechte) relatie. Tips, adviezen en steun die komen van mensen die geloofwaardig zijn, die zelf handelen zoals ze anderen adviseren en die om je geven, zijn zeer effectief.

2. **WEERBAAR MAKEN VOOR ZE KEUZES MAKEN**

Goede kennis en vaardigheden zorgen voor uitstel of afstel en beperken de gezondheidsschade. Ze herkennen situaties en weten hoe te handelen.

3. **STIMULEREN VAN EIGEN MENINGSVORMING EN ZELF NADENKEN**

Een eigen mening en een eigen overtuiging maken sterker en weerbaarder, minder beïnvloedbaar en beter bestand tegen groepsdruk.

4. **PRATEN EN OPENHEID**

Openheid en het bespreekbaar maken zorgen voor eerder signaleren, minder leugens, een beter zicht op de werkelijkheid en het sneller/eerder kunnen oplossen van problemen.

5. **LEREN VAN ANDEREN**

Dit geeft bewustwording, openheid en herkenning van emoties en omstandigheden.

6. **KETENAANPAK IN PLAATS VAN LOSSE ACTIVITEITEN**

Zorg voor herhalings- en verdiepingsmomenten, voor onderlinge samenhang tussen verschillende thema's/activiteiten. Educatie, zorg, beleid en handhaving moeten elkaar aanvullen en op elkaar afgestemd zijn.

7. **GROEPSDRUK OMPOLEN**

Groepsdruk en beïnvloeding inzetten voor positieve doeleinden: jongeren bereiken jongeren, positief gedrag heeft de boventoon en er ontstaat een cultuurverandering.

8. **WERKEN AAN DE INGANG VAN HET PROCES, NIET DE UITGANG**

Besparing op handhaving, gezondheidszorg en andere kosten voor de maatschappij door te werken aan weerbaarheid in plaats van symptoombestrijding. It's easier to build strong children, then to repair broken men.

9. **BOTTOM RICHTING TOP**

Het draagvlak is groter, het bereik is groter, de aanpak passender en er ontstaat verantwoordelijkheidsgevoel in de samenleving.

10. **EIGEN DROMEN EN DOELEN LATEN NASTREVEN**

Het hebben van een doel of droom werkt motivatie verhogend, keuzes worden erop afgestemd en er ontstaat bewustwording waarom je dingen doet.