



Uw kind en genotmiddelen

Dinsdag
7 oktober 2014

Linda van Delft
Gezondheidsbevorderaar
088-3084284

lvandelft@ggdhm.nl

Wat zijn genotmiddelen?

Dit zijn stoffen die een verandering van het bewustzijn veroorzaken en om die reden worden gebruikt.

Verdovend / Stimulerend / Bewustzijnsveranderend

Indeling naar werking

Verdovend	Stimulerend	Bewustzijnsveranderend
Alcohol	Tabak Energiedrank	Snuifmiddelen Truffels
Cannabis Heroïne GHB	Speed XTC Cocaïne	Cannabis XTC LSD Paddo's
Kalmeringsmiddelen Slaapmiddelen	Ritalin	

Groen = legaal

Rood = bij wet verboden

Paars = op doktersrecept

Genotmiddelen Top 4

Middel	Recent gebruik	Ooit gebruikt:
Alcohol	22%	30%
Waterpijp	16%	15%
Roken	7,7%	14%
Blowen	1,9%	4%

Bron: Jongerenpeiling 2013

Wat waren toen uw motieven om dat te doen?



Of om het juist niet te doen?

Wanneer gebruikte u voor het eerst
alcohol, tabak of cannabis?

Waarom gaan pubers genotmiddelen gebruiken?

Nieuwsgierigheid, experimenteren

Erbij willen horen, groepsdruk

Gezelligheid

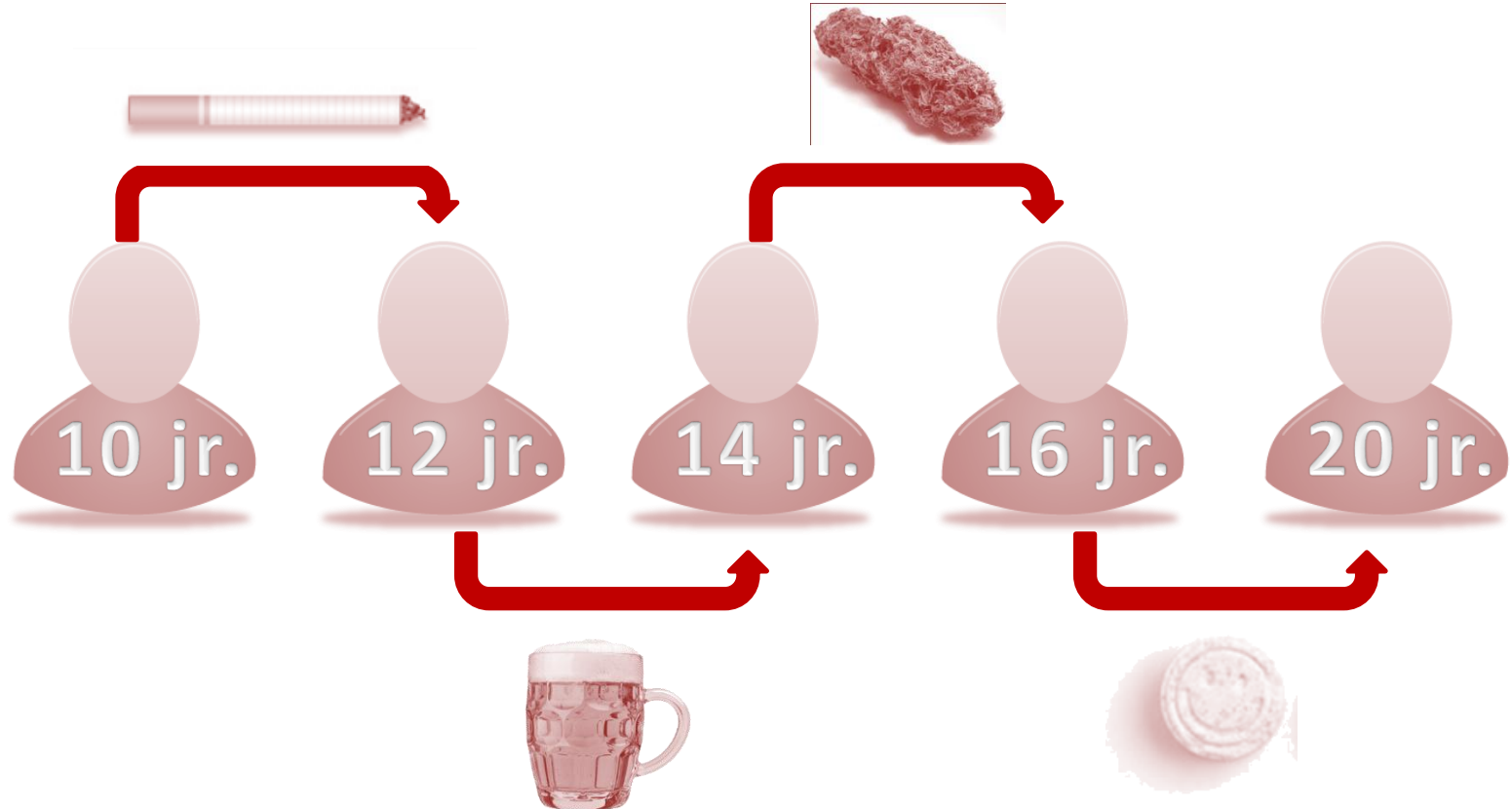
“Lekker” aangeschoten, ontspannend effect

Gewoonte

Voorbeeld ouders, afzetten tegen ouders

Om problemen te ontlopen / vergeten

Jong geleerd, oud gedaan?





Wat weet u over energiedrank?

Een blikje energiedrank kun je vergelijken met 5 kopjes koffie



Werkzame stoffen in energiedrank?

Cafeïne (vergelijkbaar met 1 kop koffie of groot glas cola)

Taurine (regelt vochthuishouding in de hersenen en hartslagfrequentie)

Glucuron-lactor (onderdrukt de vermoeidheid)

Suiker (5 tot 7 klontjes suiker)

Een blikje energiedrank voordat je gaat sporten of tijdens de rust geeft betere sportprestaties



Energiedrank: Geeft een kortdurende energieboost. Daarna ben je heel erg moe, uitgedroogd en heb je meer kans op kramp en spierpijn.

Sportdrank: Vult vocht , mineralen en koolhydraten aan na een extreme inspanning.

Energiedrank	Sportdrank
Red bull	AA drink
Bullit	Isostar
Rodeo	Extran
Golden Power	Aquarius
Power booster	Gatorade
Mixxed Up	
Bleu bear	

Wat weet u over roken?



Jongeren kunnen pas na een lange tijd roken verslaafd raken.



- ❖ Snel verslaafd aan tabak.
- ❖ Het risico op verslaving wordt vaak onderschat.
- ❖ Het is net zo moeilijk om te stoppen met roken.
- ❖ 41% van de scholieren heeft een stoppoging gedaan.

Experimenterend roken is dus NIET onschuldig!



Een uurtje waterpijp roken is
minder schadelijk dan
een week lang iedere dag
10 sigaretten roken.





=





De Shisha-pen is
ongezond en verslavend.



Shisha-pen

Populair onder schoolgaande kinderen & jongeren

Waarom beginnen jongeren ermee?

* Nieuwsgierigheid * Stoer * Spannend * Lekkere smaak *

Wetenschappelijk onderzoek ontbreekt

Het gebruik van de shisha-pen door
jongeren (18-) raden we af.

www.zitdaterecht.nl



Ik weet zeker dat mijn kind niet rookt.



27% van de rokende jongeren zegt dat hun ouders het niet weten.

22% van de rokende jongeren denkt dat hun ouders het niet erg vinden dat ze roken.



[Inloggen vrijwilligers](#) [Blogs](#) [Nieuws](#) [Longforum](#) [Over het Longfonds](#)



volg ons: [f](#) [t](#) [v](#)

[Over longen](#)

[Ons werk](#)

[Onderzoek](#)

[In uw buurt](#)

[Steun ons](#)

[Bestel gratis](#)

Stel uw vraag, zoek een onderwerp, brochure of product

zoeken

Informatie voor...



[Home](#) > [Scholen met een rookvrij schoolterrein](#)

[Stappenplan](#)

[Feiten & cijfers](#)

[Wie doen er al mee](#)

[Inspirerende films](#)

[Contact](#)



'Ouders maakten zich zorgen om hun kinderen, daarom is ons plein nu rookvrij'

Ben Stoelinga,
rector 't Hooghe Landt College
Amersfoort

Scholen met een rookvrij schoolterrein

Een kwart van alle scholen uit het voortgezet onderwijs heeft al een rookvrij schoolterrein. Dat houdt in dat hun terrein geheel rookvrij is, zonder enige uitzonderingen.



Pubers en alcohol

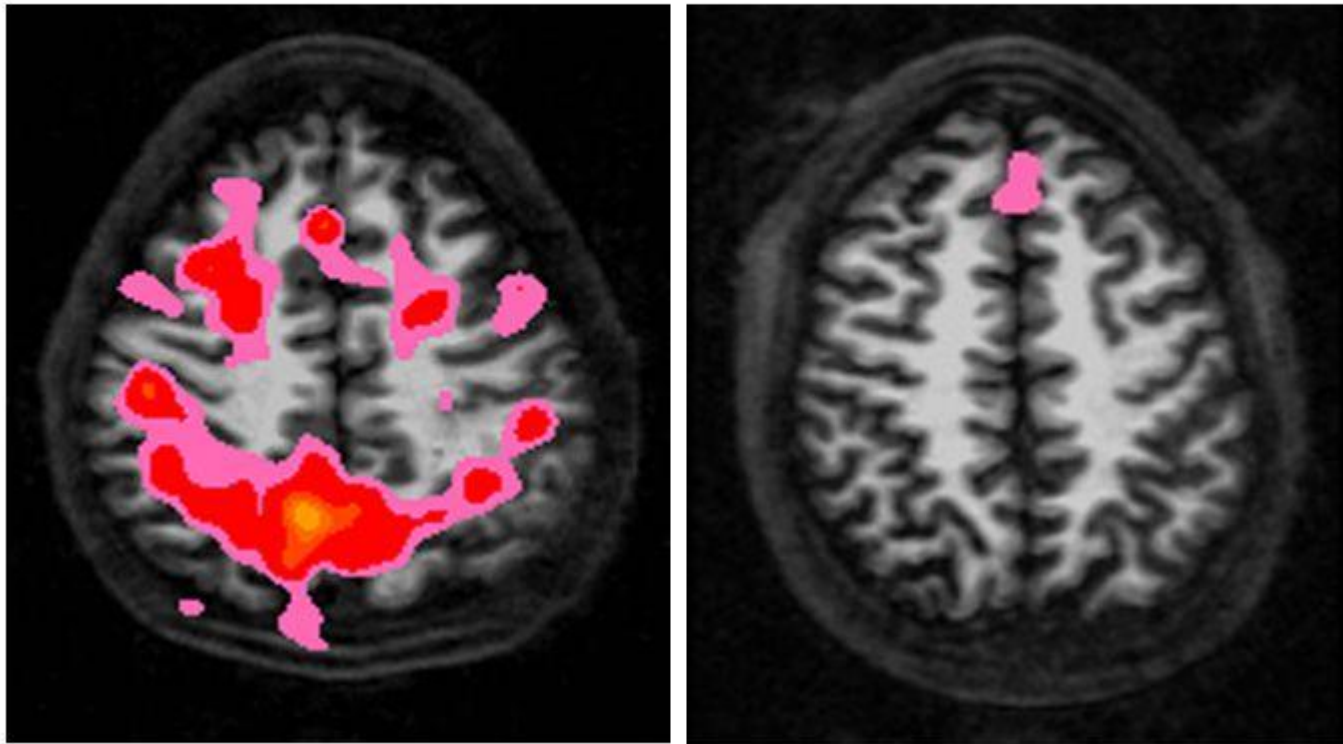
Pubers en hun hersenen



- Keuzes leren maken
- Dingen leren plannen
- Concentratie & geheugen
- Emoties herkennen en mee om kunnen gaan.

Zoek de verschillen

Hersenactiviteit tijdens een geheugentaak



Risico's van alcoholgebruik

KORTE TERMIJN

- Slechte nachtrust
- Slechte schoolprestaties
- Ongelukken en agressie
- Seksueel actiever
- Sneller onveilige seks
- Black-out
- Alcoholvergiftiging

LANGE TERMIJN

- Hersenbeschadiging
- Vergrote kans op verslaving
- Vergrote kans op ander middel gebruik

Van bijna 300 alcoholintoxicaties in 2007 naar ruim 700 in 2013

713 jongeren tot 18 jaar

Gemiddelde leeftijd 15,5 jaar

47% meisjes, 53% jongens

bloedalcoholgehalte 1,88 promille

10 tot 15 glazen alcohol

Afkomst:

87% Nederlands, 3% Surinaams, 1% Marokkaans,
1% Antilliaans, 0,4 % Turks.

Alcoholvergiftiging

Wat zegt de nieuwe wet?

Jongeren onder de 18 jaar:

- Geen verkoop van tabak en alcohol.
- Jongeren zijn strafbaar als ze in publieke ruimtes alcohol bij zich hebben. De boete ligt tussen de €45,- tot €90,-

Er wordt geen onderscheid meer tussen zwak alcoholische drank en sterke drank gemaakt.



Club van Frisse Ouders

12 uur geleden

Er zijn nog steeds ouders die vinden dat je je kind 'thuis moet leren drinken'.
Wat vind jij, Fris of niet zo?



foto: Pinterest

Praten over genotmiddelen

Weet welke drugs er zijn en wat ze doen

- Informeer uzelf
- Ken de uitwerkingen en risico's

Praat op tijd met uw kind over genotmiddelen

- Praat, vertel en discussieer erover, maar sta ook stil bij uw eigen ervaringen, uw houding en voorbeeldgedrag.
- Leer uw puber weerbaar te zijn

Geef regels en grenzen aan

- Houd rekening met de belevingswereld van uw kind
- Leg op een redelijke manier uit waarom u iets niet wilt
- Stel regels en hou ze er aan

*“Van alle andere ouders mag het wel
en ik mag het weer eens niet,
doe eens niet zo moeilijk! “
puberuitspraak*

*‘Ik krijg meteen een grote mond van mijn
dochter als ik over roken begin!’*

*‘Mijn zoon vond dat ik niet moest zeuren en dat
ik me er niet mee moest bemoeien.’*

Wees een **OEN**

(Open – Eerlijk – Nieuwsgierig)

Neem **LSD** en **NIVEA** mee

(Luisteren – Samenvatten – Doorvragen

Niet Invullen Voor Een Ander)

En...laat **OMA** thuis!

(Opvattingen – Mening – Advies)



Bij wie kunt u terecht

Linda van Delft

Gezondheidsbevorderaar GGD Hollands Midden

lvandelft@ggdhm.nl

Anneke de Knegt

Schoolverpleegkundige GGD Hollands Midden

adeknegt@ggdhm.nl

Jantine van der Plas

Preventiewerker bij Brijder Jeugd

06-20367566

En natuurlijk altijd bij de
mentor of zorgcoördinator van school



Laat eens wat folders rondslingeren op het toilet.
Pubers hebben daar alle tijd en privacy om de
informatie te lezen.

PRATENMET UWKIND.NL

Online cursus



hoe help ik mijn kind nee zeggen
tegen roken, drinken en blowen?

hoe pak jij dat aan.nl



**UWKIND
ENBLOWEN
.NL**

**UWKIND
ENALCOHOL
.NL**

**UWKIND
ENROKEN
.NL**



centrum voor
jeugd en gezin

www.cjgalphenaandenrijn.nl