



Welkom!

Uw kind en genotmiddelen

- Genotmiddelen
- Ontwikkeling pubers
- Middelen:
 - Energydrinks
 - Roken
 - Alcohol
- Opvoeding

Verdovend	Stimulerend	Hallucinerend
Alcohol	Tabak Koffie Energydrinks	Snuifmiddelen Truffels
Cannabis Heroïne GHB	XTC Speed Cocaïne	Cannabis XTC Paddo's
Slaapmiddelen Kalmeringsmiddelen Cannabis	Ritalin	Cannabis

Puberteit?

**Dat is toch als
je ouders
moeilijk beginnen te doen?**



Loesje

Welkom in de Puberteit

Pubers ondergaan veel veranderingen

- Vrienden
- School
- Lichamelijk
- Seksualiteit
- Hersenen...

Pubers vragen zich af 'Wie ben ik?'

Pubers gaan op zoek naar grenzen en verleggen deze



Vroege adolescentie (10-14 jaar)

Emoties <> versus nadenken

Directe behoeftebevrediging & impulsiviteit

Onafhankelijk worden (vooral van de ouders)

Groepsdruk

Midden adolescentie (14-16 jaar)

Experimenteren en risico's nemen

Consequenties niet goed overzien

Richten zich meer op leeftijdgenootjes

Groepsdruk <> 'eigener keuzes'

Late adolescentie (16-22 jaar)

Leren gevolgen van hun handelingen overzien

Kunnen beter weloverwogen keuzes maken

'Eigener keuzes'

Genotmiddelen & Puberteit



Experimenteren

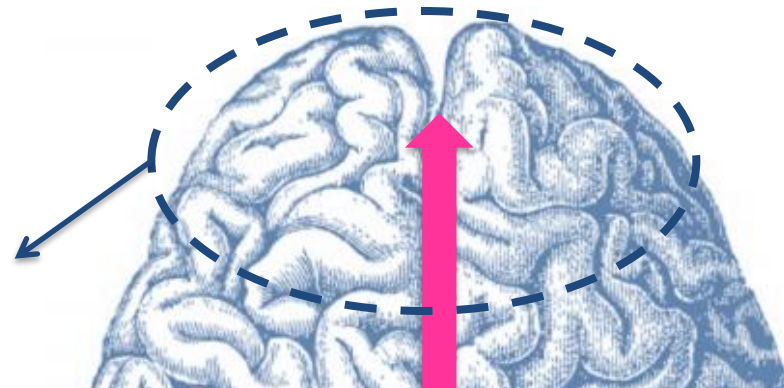
Overmoedig

Korte termijn denken

Gevoelig voor groepsdruk

Aan het einde van de puberteit
kunnen ze ...

- zich beter concentreren
- problemen oplossen
- meer dingen onthouden
- beter plannen
- systematisch werken
- nadenken over hun eigen gedachten
- omgaan met emoties



In ontwikkeling tot 24 jaar.



Ingrediënten:

niet zo veel Cafeïne
veel Taurine
veel Suikers

‘ADHD uit een blikje’

druk en ongeconcentreerd gedrag

op veel scholen verboden,
in sommige landen verboden

jong beginnen maakt het gemakkelijk
tot een gewoonte





Goedkoop:
28 eurocent

Combinaties
met alcohol
en/ of drugs
zijn altijd
risicovol!



Dikmaker



Oververmoeidheid



Slecht voor tanden

Roken





Er in sigarettenrook
6000 stoffen zitten,
Wist u
waarvan er
dat?
70 kankerverwekkend
zijn?



3,6 miljoen Nederlanders roken (12+)



20.000 mensen sterven jaarlijks
aan de directe gevolgen van roken



- Longkanker
- COPD
- Hart- en vaatziekten
- Andere kankersoorten

Jongeren raken pas na een lange tijd verslaafd aan roken.

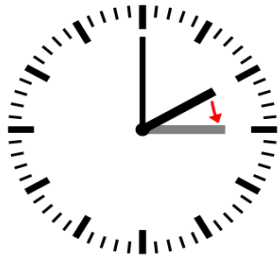


- Je bent snel verslaafd aan tabak.
- Het is net zo moeilijk voor pubers om te stoppen met roken als voor volwassenen
- 41% van de scholieren heeft al een stoppoging gedaan.

het 'nieuwe' roken

- Waterpijp
- Shisha-pen en E-sigaret





=

50



sigaretten

- Bevat geen teer en meestal zonder nicotine
- Valt onder de Warenwet
- Is legaal <18 jaar
- Er is nog veel onbekend;
 - mogelijke gezondheidsrisico's van vrijgekomen dampen
 - kleinere stap naar gewoon roken



Advies: **niet gebruiken door jongeren (<18 jaar)**

- Vergelijkbaar met shisha-pen, maar mét nicotine
- Wordt vooral gebruikt door rokers, ex-rokers en rokers die willen stoppen

Advies: niet door jongeren gebruiken





- Alcohol heeft geen kleur of smaak
- Is altijd giftig
- Je hebt door de tijd heen een grotere hoeveelheid nodig
- Werkt verdovend:
 - Verdooft de remmingen: je wordt 'losser'
 - Afname reactiesnelheid, slechtere coördinatie
- Geeft zelfoverschatting
- Effect per glas duurt 1,5 à 2 uur
- Is goed te ruiken en te merken in gedrag

Risico's alcohol



Dr. Guus Smit, hoogleraar neurobiologie VU:

- Verstoorde hormoonbalans
- Coma en black out door alcoholvergiftiging
- Meer kans op verslaving op latere leeftijd
- Slechtere leerprestaties en schooluitval
- Meer risico op onveilig rijden
- Meer risico op ongelukken en agressie
- Combinatie met medicijnen

Regionale cijfers alcohol

Winst:
van 2008 naar 2013 is het
% drinkende jongeren sterk
afgenomen.

- Heel jong drinken is riskant:**
1. een veel grotere kans een leven lang
en veel te drinken en
 2. zij hebben een groter risico op
druggebruik

	Recent gedronken	Recent binge drinken
	%	%
Hollands Midden	33	22
Leeftijd		
11-13 jaar	7	4
14-15 jaar	31	20
16-18 jaar	74	51
Geslacht		
Jongen	34	23
Meisje	32	20

Cijfers Jongerenpeiling oktober 2013/ 2014

NIX18
NIET ROKEN - NIET DRINKEN

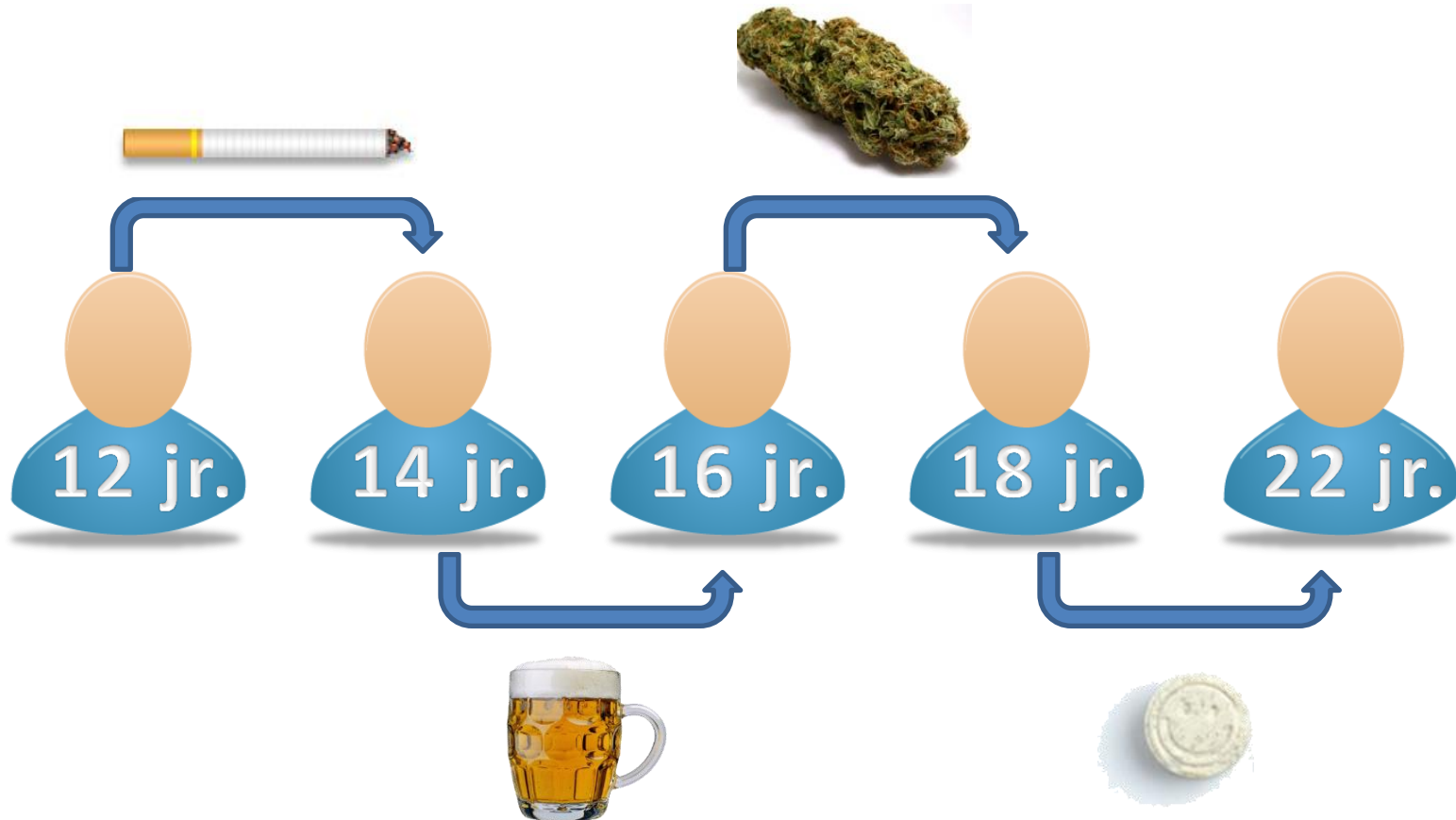


18 - verboden
om alcohol te kopen



Bezit en gebruik
is verboden en dus strafbaar

Leeftijd waarop je begint



De **startleeftijd** van middelengebruik is heel bepalend voor het ontstaan van een **gewoonte of verslaving**.

Genotmiddelen en opvoeding

Thuis leren drinken onder 18:

Ondanks de **goede bedoeling** om ze goed te leren omgaan met alcohol gebeurt juist het **tegenovergestelde**!

Omdat ze het thuis mogen doen ze het dubbelop:
thuis én buiten



“Zolang we maar in gesprek zijn.”?

Praten is vaak voldoende maar niet altijd.

Praten is een middel, geen doel.

Jongens en meisjes verschillen.

Praten en regels zijn niet strijdig maar aanvullend!



Twée belevingswerelden:

Jongeren:

Identiteitsontwikkeling <>

Hier en nu <>

Ontdekken/genieten <>

Mateloos is stoer <>

Volwassenen:

Gezondheidsbesef

Lange termijn

Gebruik = probleem

Mateloos is negatief



Tips voor een gesprek

Liefst voordat uw kind experimenteert

Informeer u zelf vooraf

Kies een rustig moment

Niet te vaak

Wees open, eerlijk én duidelijk

Praten is een middel, géén doel



Ouders hebben juist heel veel invloed

Jongeren protesteren vaak maar tegelijkertijd:

vinden ze het belangrijk wat u denkt
kijken ze naar hoe u het doet en
hebben ze uw regels nodig

Juist in de puberteit!





Verbieden helpt niet,
het maakt het juist leuk!



Regels stellen



Gaat het om alle jongeren?



8%

2%

- 8%
- v
- Voor **2%** van de jongeren helpen zelfs deze regels niet, vaak door achterliggende oorzaken

Bang maken of
veroordelen werkt
niet

Heb
belangstelling
voor de
leefwereld

Geef zelf
het 'goede
voorbeeld'

Praat eens
met andere
ouders

**Bevorder
zelfvertrouwen
en eigenwaarde**

Praat niet te
vaak met uw
puber

Grenzen stellen,
toezicht houden én
er (desnoods)
gevolgen aan
verbinden werkt



U kunt **mij** bereiken via
pvanhattum@ggdhm.nl
088 - 308 43 82

GGD-jeugdverpleegkundige
Anneke de Knegt
adeknegt@ggdhm.nl
088 – 308 48 32

CJG Alphen
www.cjgalphenaandenrijn.nl
088 – 254 23 84

Brijder Jeugd
www.brijderjeugd.nl
jeugd@brijder.nl
088 - 358 39 10

Informatieve sites
www.hoepakjijdataan.nl
www.uwkindenalcohol.nl
www.uwkindenroken.nl
www.uwkindenblowen.nl

						
1	<i>De voorlichter heeft een prettige manier van presenteren.</i> Evaluatie Oudervoorlichting GGD Wat? Aan elke zijde van de kaart ziet u een stelling of vraag. Maak een scheurtje in de smiley of het cijfer dat overeenkomt met uw mening. Eventuele opmerkingen kunt u op de achterkant schrijven. Waarom? Om de oudervoorlichtingen in de toekomst nog beter af te stemmen op uw wensen. Dank u wel! Heeft u iets nieuws gehoord tijdens de voorlichting?					
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
						

Wilt u het formulier a.u.b. 'invullen' door de randen in te scheuren?

De 4 vragen zijn:

Heeft u nieuws gehoord?
Heeft u handvatten gekregen?
Was het een prettige presentatie?
Welkrapportcijfer geeft u?

Dank u wel!

Slecht

Goed