

UW KIND EN GENOTMIDDELEN



Kathelijne Hazenoot
Adviseur Gezonde School



DE PUBERTEIT



PUBERTEIT

**ALS JE OUDERS
VERVELEND
BEGINNEN TE DOEN**

Loesje

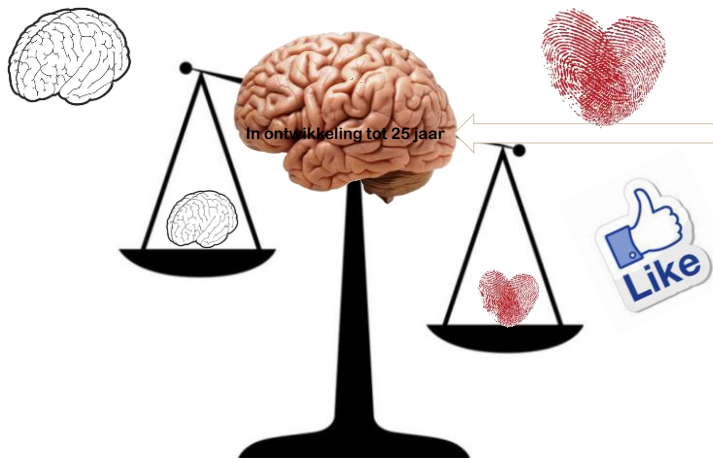
PUBERGEDRAG

- Lange tijd kregen hormonen schuld van puberaal gedrag
- Nu weten we: ook ontwikkeling van de hersenen bepalen pubergedrag

'Pubergedrag zit tussen je oren!'

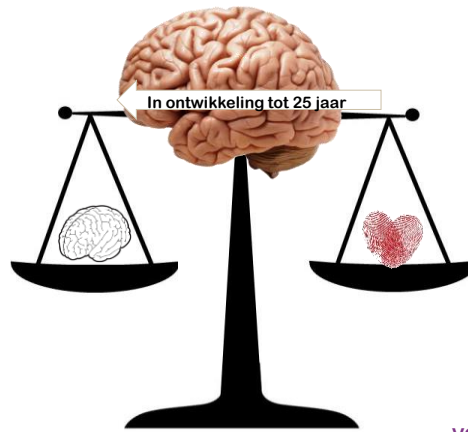


BREIN in ontwikkeling



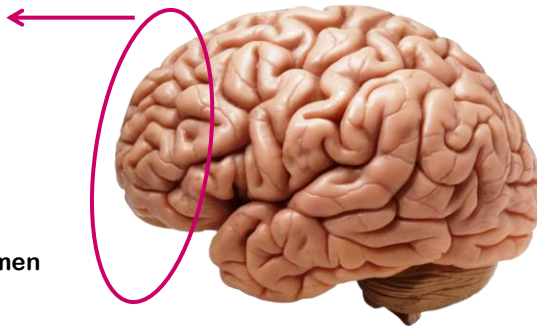
PUBERBREIN

BREIN in ontwikkeling



VOLWASSENENBREIN

- ✓ Keuzes maken
- ✓ Plannen
- ✓ Overzicht houden
- ✓ Problemen oplossen
- ✓ Concentreren
- ✓ Geheugen
- ✓ Emoties herkennen
- ✓ Zelf stabiel zijn
- ✓ Roekeloos gedrag intomen



PUBERGEDRAG

HERKENBAAR?



WAT ZIET U NOG MEER AAN PUBERGEDRAG?

TYPISCH PUBERGEDRAG

- ✓ Minder remmingen en impulsief handelen;
- ✓ Snel afgeleid en moeite met plannen;
- ✓ Overzien de langetermijngevolgen niet;
- ✓ Slaap-waakritme verschuift, ze worden avondmensen;
- ✓ Op zoek naar acceptatie en beïnvloedbaar door leeftijdsgenoten;
- ✓ Lastig om emoties onder controle te houden;
- ✓ Gevoeliger voor positieve reacties (beloning) dan voor negatieve (straf).



PUBERBREIN

PUBERS EN GENOTMIDDELEN



NIX18

UW KIND EN GENOTMIDDELEN

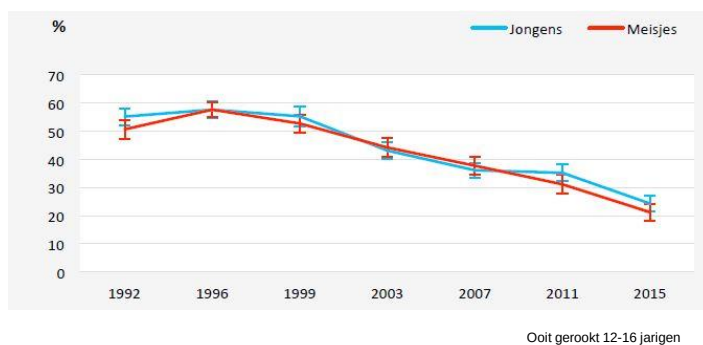
ROKEN



NIX18

UW KIND EN GENOTMIDDELEN

TREND



NIX18

UW KIND EN GENOTMIDDELEN

WATERPIJP



NIX18

UW KIND EN GENOTMIDDELEN

SHISHA-PEN en E-sigaret



NIX18

UW KIND EN GENOTMIDDELEN

SHISHAPEN

- Elektronische waterpijp op zakformaat perzik, cola, kers)
- Geen tabak → geen teer, koolmonoxide en =nicotine
 - Met nicotine = e-sigaret
- Verschillende schadelijke stoffen
- Handeling van het roken



NIX18

UW KIND EN GENOTMIDDELEN

TABAKS- EN ROOKWARENWET

- E-sigaret (met nicotine): sinds 20 mei 2016 leeftijdsgrens van 18 jaar.
- Shishapen en kruidenmengels voor de waterpijp (zonder nicotine): sinds 1 juli 2017 reclameverbod voor de shishapen en leeftijdsgrens van 18 jaar.



NIX18

UW KIND EN GENOTMIDDELEN

LACHGAS



NIX18

UW KIND EN GENOTMIDDELEN

LACHGAS

Wat is het?

- Kleurloos gas, ruikt en smaakt zoetig
- Wordt gebruikt als verdovingsmiddel



Effecten

- Korte, maar sterke roes die een beetje lijkt op dronken zijn
- Je kunt lacherig en vrolijk worden
- Je kunt je ook angstig voelen
- Je voelt tintelingen
- Werkt 1 à 5 minuten



Valt onder de warenwet → Legaal

NIX18

UW KIND EN GENOTMIDDELEN

LACHGAS

Risico's

- Bij inademing direct uit het patroon bevrozing van lippen en longen
- Angstig voelen
- Zuurstoftekort hersenen: hoofdpijn, misselijkheid, flauwvallen
- Bij verkoudheid kunnen de trommelvliezen knappen

Legaal of illegaal?

- Sinds juli 2016 valt lachgas onder de Warenwet: legaal.



NIX18

UW KIND EN GENOTMIDDELEN

ENERGYDRINKS



ENERGYDRINKS

- Bevat 7 suikerklontjes per blikje (dikmaker)
- 'Schijnenergie'
- Bevat cafeïne (1 blikje = 1 kop koffie)
- Bevat taurine
- Verhoogd risico voor mensen met (latente) hartproblemen



NIX18

UW KIND EN GENOTMIDDELEN

ENERGYDRINKS



ADVIES:

- max. 1 per dag vanaf 13 jaar
- niet voor of tijdens school
- niet bij huiswerk maken
- niet voor het slapen
- niet elke dag

NIX18

UW KIND EN GENOTMIDDELEN

ALCOHOL



NIX18

UW KIND EN GENOTMIDDELEN

ALCOHOL



- Verdovend effect:
 - Verdooft de remmingen: je wordt 'losser'
 - Afname reactiesnelheid, slechtere coördinatie
- Zelfoverschatting
- Door de tijd grotere hoeveelheid nodig
- Effect: 1,5 a 2 uur per glas

NIX18

UW KIND EN GENOTMIDDELEN

RISICO'S KORTETERMIJN

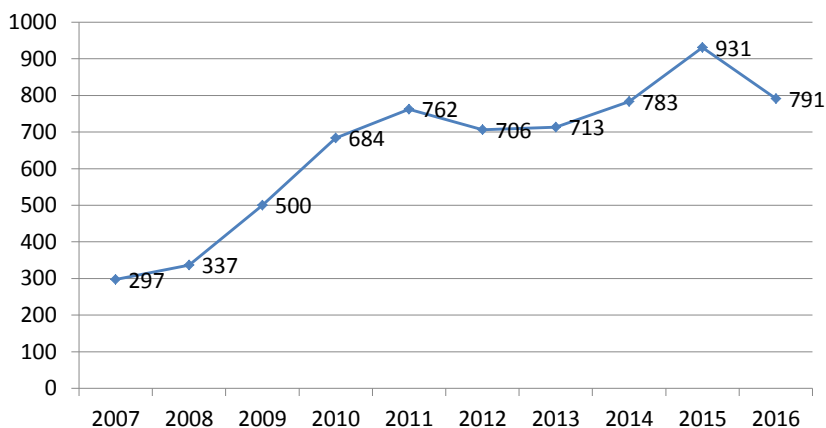
- Slechte nachtrust
- Minder goede school, studie- en werkprestaties
- Toename van ongelukken en agressie
- Seksueel actiever
- Meer kans op onveilig vrijen
- Black-out
- Alcoholvergiftiging

NIX18

UW KIND EN GENOTMIDDELEN

ALCOHOLVERGIFTIGING

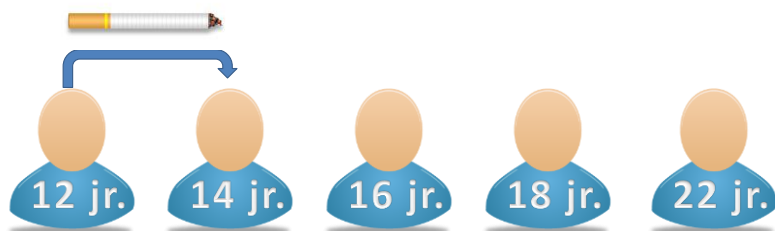
Alcohol-gerelateerde ziekenhuisopnames 18-



NIX18

UW KIND EN GENOTMIDDELEN

STARTLEEFTIJD



16 – 18 jaar
Nog niet gerookt?

Dan gaan ze vaak ook
niet meer roken!

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

NIX18

UW KIND EN GENOTMIDDELEN

PRATEN OVER GENOTMIDDELEN

Wat bespreek je allemaal met je puber...?

- ✓ Informeer jezelf
- ✓ Ga na wat ze van genotmiddelen vinden/weten
- ✓ Vraag of ze mensen kennen die middelen gebruiken
- ✓ Leg globaal iets uit genotmiddelen
- ✓ Praat over wat groepsdruk met je



NIX18

UW KIND EN GENOTMIDDELEN

MAAK AFSPRAKEN

- Stel duidelijke regels (NIX18)
- Verwacht weerstand
- Wees consequent
- Beloon goed gedrag
- Regel overtreden = consequentie

Heel Nederland is het er over eens, onder de 18 moet je gewoon niet roken en drinken. Daarom hebben we een afspraak: de afspraak van NIX.



Maak nieuwe afspraken als uw kind al genotmiddelen gebruikt (heeft).

NIX18

UW KIND EN GENOTMIDDELEN

THUIS LEREN DRINKEN ONDER DE 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.



NIX18

UW KIND EN GENOTMIDDELEN

ALCOHOLVRIJ BIER?

Niet strafbaar voor 18-

Niet handig onder de 18, want:

- onduidelijke boodschap
- gewenning smaak
- imago



NIX18

UW KIND EN GENOTMIDDELEN

DUS...

Help ze hun wereld te begrijpen

(denk met ze mee over wat de gevolgen kunnen zijn van de dingen die ze doen)

Stel duidelijke grenzen

NIX18 (dus ook niet af en toe)

Beloon positief gedrag

(maak gebruik van die gevoeligheid voor beloningen!)

UW KIND EN GENOTMIDDELEN

WIE kan u hierbij helpen?

Voor al uw vragen over opvoeden en opgroeien

weerbaarheid
 voeding
 gezondheid
 vriendschap
 pesten
 gedrag
 alcohol
 verzorging
 echtscheiding
 social media
 seksualiteit
 vrienden maken
 drugs

www.cjgalphenaandenrijn.nl





Medewerker op school



SCHOOLVERPLEEGKUNDIGE

NAAM:

Anneke de Knegt

WERKDAGEN:

maandag, dinsdag, donderdag

EMAILADRES:

adeknegt@ggdhm.nl

TELEFOONNUMMER:

088 -308 40 68

Mocht u vragen hebben, neem dan gerust via de mail of telefonisch contact met Anneke op.

Heeft u nog vragen?



www.uwkinden.alcohol.nl
www.uwkindenuitgaansdrugs.nl
www.uwkindengamen.nl



BRIJDER PREVENTIE JEUGD
www.brijderjeugd.nl



www.hoepakjijdata.nl
www.pratenmetuwkind.nl



www.hoezitdat.info
 (jongeren website)



Bedankt voor uw aandacht!