



Welkom bij

“Pubers en genotmiddelen”

Kathelijne Hazenoot
Adviseur gezondheidsbevordering

De puberteit

- Verandering in je lichaam
→ rondom 16^e jaar afgerond
- Verandering in de hersenen
→ rondom 24^e jaar afgerond

Puberteit 1015
1001 NL Amsterdam www.lesje.nl

Puberteit 3 fases

Vroege fase (10-14 jaar)

- Losmaken van de ouders
- Impulsief gedrag
- Groepsdruk



Midden fase (14-16 jaar)

- Eigen 'ik' belangrijk
- Risico's nemen
- Niet nadenken over gevolgen

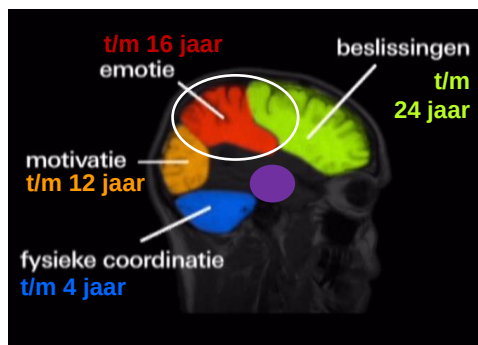


Latere fase (16-22 jaar)

- Andere mensen ook belangrijk
- Verder vooruit denken
- Betere keuzes maken



Ontwikkeling van de hersenen



Jongeren tussen de 12 en 16:

- **Red** zijn vooral bezig met eigen emoties
- **Green** het 'vorste hersendeel' (controlecentrum) is nog niet af
- **Purple** Het 'genotscentrum' (Limbisch systeem) is extra actief

centrum voor
jeugd en gezin

Denken:
Risico?
Verstandig?

Emoties:
Spannend!
Leuk!

Eerst doen, dan denken

centrum voor
jeugd en gezin

Jongeren & Genotmiddelen

Experimenteren

Kickgevoel

Overmoedig

Korte termijn denken

Gevoelig voor groepsdruk

Oplossen seksuele barrières



centrum voor
jeugd en gezin

Wat zijn genotmiddelen?

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

Verdovend / Stimulerend / Hallucinerend



centrum voor
jeugd en gezin

Indeling naar werking

	Verdovend	Stimulerend	Hallucinerend
Legaal	Alcohol Lachgas	Tabak Koffie Energydrinks	Snuifmiddelen Truffels Lachgas
Illegaal	Cannabis Heroïne GHB	Speed XTC, 4FA Cocaïne	Cannabis XTC LSD Paddo's
Geneesmiddelen	Slaapmiddelen Kalmeringsmiddel Cannabis	Ritalin	



centrum voor
jeugd en gezin

Populair bij jongeren



- Waterpijp
- Alcohol
- Cannabis
- Uitgaan: XTC, 4FA, GHB



centrum voor
jeugd en gezin

Tabak

- Héél ongezond: de dodelijkste drug van allemaal
- Iedereen weet dat en is het daar over eens
- Nog altijd meer dan 3.7 miljoen rokers
- **Advies: Niet roken**



 centrum voor
jeugd en gezin

Roken

Welke schadelijke stoffen zitten er in sigarettenrook?



Xyleen
Deze stof mag niet meer omdat het kanker verwekkend is.

Formaldehyde
De stof zorgt ervoor dat een lijk een tijdje goed blijft.

Aceton
Deze stof gebruik je om nagellak van je nagels te halen.

Arsenicum
Dit is gif. Het zit in mieren bestrijdings middelen.

Terpentine
Hier kun je verkwasten mee schoon maken.

Fosfor
Dit zit in rattengif.

www.zitdaterechtin.nl

 centrum voor
jeugd en gezin

Waterpijp roken is slechter dan sigaretten roken!

$\frac{1}{2}$ uur waterpijp roken = 50 sigaretten



waar **niet waar**



centrum voor
jeugd en gezin

Hoe zit het met de Shisha-pen?



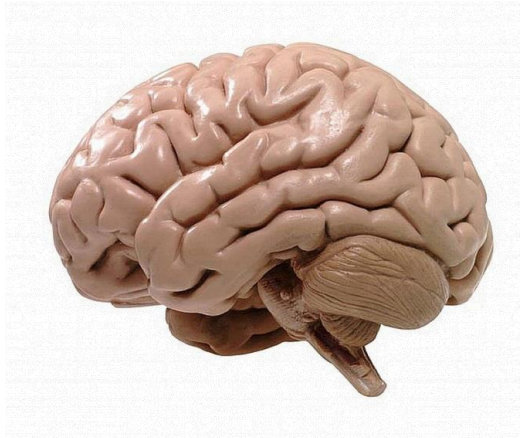
centrum voor
jeugd en gezin

Alcohol

- Heeft geen kleur of smaak
 - Is altijd giftig
 - Gewenning
 - Je hebt door de tijd heen een grotere hoeveelheid nodig
-
- Zeer geaccepteerd
 - Economisch belangrijk
 - Advies: Niet onder 18 jaar, daarna matig (= 2 x 2 of 2 x 3)



Een jongere merkt de effecten van alcohol niet



waar

niet waar

Waar

Alcohol werkt verdovend: je wordt losser, je reactiesnelheid neemt af, slechtere coordinatie

Effect bij volwassene:

1. Voelt je losser
2. Aangeschoten
3. Dronken
4. Bewusteloos

Effect bij jongeren:

1. Voelt niks
2. Voelt niks
3. Voelt iets
4. Bewusteloos

Gevolg: Zelfoverschatting 'dat overkomt mij niet'



centrum voor
jeugd en gezin

Van blowen wordt je altijd vrolijk



waar

niet waar

Niet waar

Cannabis
versterkt in
het
algemeen
hoe je je
voelt



GGD
Hollands Midden

Is er een probleem?

Blowen is 'gewoon' geworden

Slechte handhaving van de wet



Problemen verharden:

- Groep gebruikers groeit niet maar wordt wel jonger
 - Groeiend aantal jonge verslaafden (14 - 20)

“Ik weet zeker dat mijn kind niet blowt”



Van de jongeren die cannabis gebruiken:

- 57% zegt: “ouders weten het niet”

Cannabis

Signalen cannabisgebruik

- Lachkick / Alles is té gek
- Honger en dorst
- **Onverschillig / lui gedrag**
- **Vergeetachtigheid**
- **Veel, maar wel langzaam praten**
- Stoned zijn: armen en benen voelen zwaar
- Rode ogen

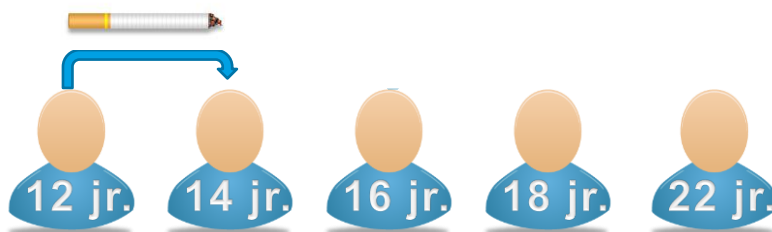


Dit is lastig te herkennen, dus let ook op:

- Geur / Interesse (kleding, tekeningen, kennis)
- Wietzakjes / Toenemende fantasie



Leeftijd waarop je begint



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**.

centrum voor
jeugd en gezin

3. Opvoeding

**Verbieden helpt niet,
het maakt het juist leuk!**



eens oneens

centrum voor
jeugd en gezin

Ouders en dus hun regels 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!



centrum voor
jeugd en gezin

Hoe ga je het gesprek aan?

- Kies een rustig moment
- Hou het gesprek open, vraag na:
 - Of /waarom/met wie uw kind gebruikt
 - Wat de leuke kanten ervan zijn.
 - Wat de effecten zijn van te veel?
 - Vertel over de werking en kans op verslaving
- Geef in de loop van het gesprek uw mening (≠ veroordelen)
- Stel regels op over drugsgebruik



www.wietcheck.nl



centrum voor
jeugd en gezin

Regels stellen

1. Reden
- ↓
2. Regel stellen
- ↓
3. Toezicht houden
- ↓
4. Een gevolg aan verbinden





centrum voor
jeugd en gezin

Wat kunt u als ouder doen?

- Geef zelf het goede voorbeeld
- Beperk beschikbaarheid van alcohol
- Beloon positief gedrag
- Praat met andere ouders (feestjes, regels)
- Geef grenzen aan!



centrum voor
jeugd en gezin

Wat als uw kind al veel gebruikt?

Moti-4 gesprek

Hulp bij het zichtbaar krijgen van het probleem

In 4 gesprekken wordt besproken:

- hoeveel je precies gebruikt
- wat voor jou de leuke kanten zijn
- wat je lastig of moeilijk vindt
- of je je gebruik wilt veranderen
- hoe je het kunt veranderen

www.brijderjeugd.nl

Jantine van der Plas

Jantine.van.der.Plas@brijder.nl





centrum voor
jeugd en gezin



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

Gezonde school adviseur
Kathelijne Hazenoot
khazenoot@ggdhm.nl
088 - 308 48 54

Jeugdarts
Lowieke te Beek
LteBeek@ggdhm.nl
088 308 47 34

Informatieve sites
www.hoepakjijdataan.nl
www.uwkindenalcohol.nl
www.uwkindendrugs.nl
www.uwkindengamen.nl

CJG Alphen aan den Rijn
www.cjgalphenaandenrijn.nl



centrum voor
jeugd en gezin

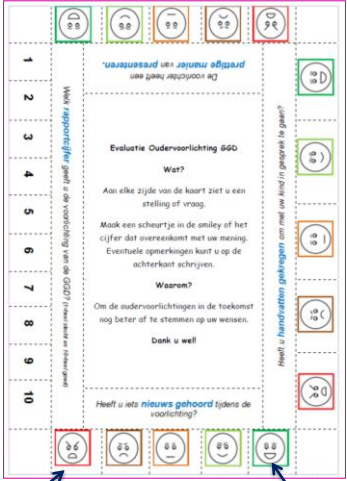
Evaluatieformulier

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

De 4 vragen zijn:

Nieuws gehoord?
Handvatten gekregen?
Prettige manier van presenteren?
Rapportcijfer?

Dank u wel!



Slecht

Goed