

Riskante genotmiddelen

Groene Hart Top Mavo

Alphen aan den Rijn



1 november 2016
Pel van Hattum



Programma

1. Middelen
2. Puberteit
3. Opvoeding
4. Middelen
5. Verslaving



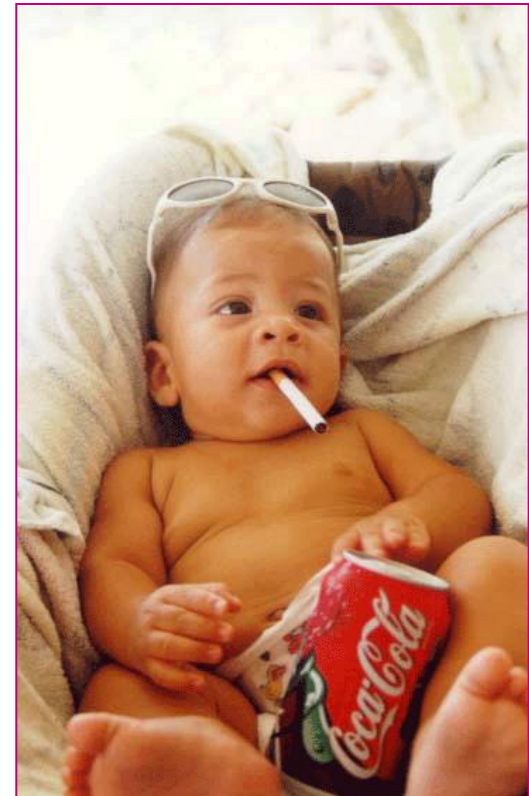
1. Middelen: **Tabak**

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



Startleeftijd

- **Roken:**
Jong beginnen met roken betekent dat je er moeilijk mee kunt stoppen
- **Algemeen:**
De startleeftijd van het gebruik van een middel (energydrink, roken) of bezigheid (gamen, what's app) is sterk bepalend voor het ontstaan van een gewenning of verslaving.





Waterpijp roken is
slechter dan
sigaretten roken!

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

waar

niet waar

Alcohol



- Zeer geaccepteerd
- Economisch belangrijk
- Niet onder 18 jaar, daarna matig (= 2 x 2 of 2 x 3)



Alcohol

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



2. Puberteit


Genotmiddelen
& Puberteit

Experimenteren

Overmoedig

Korte termijn denken

Gevoelig voor groepsdruk

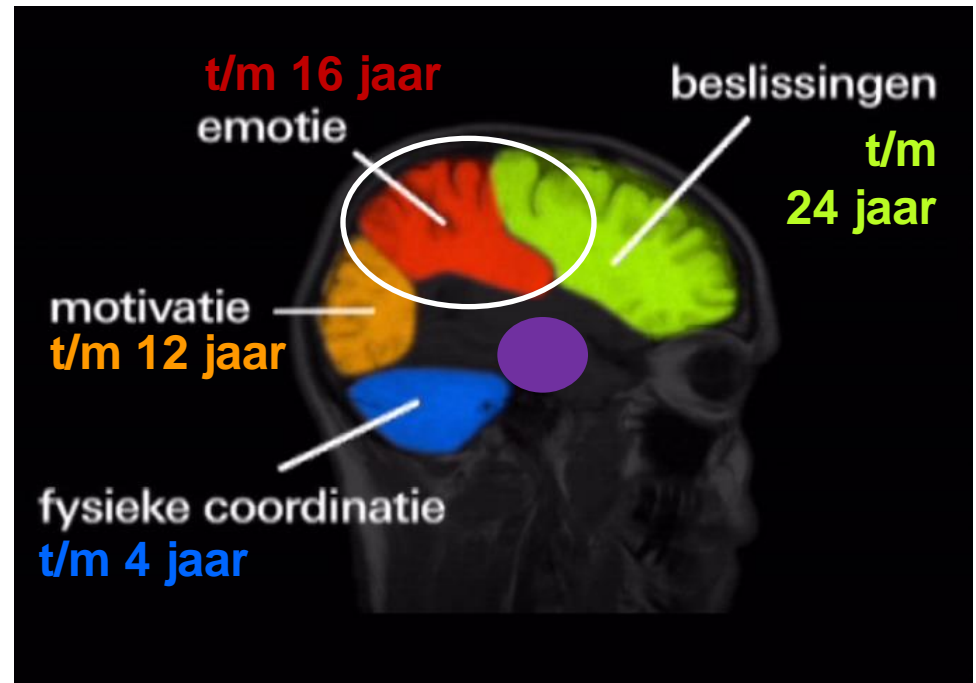
A close-up photograph of a person's mouth holding a lit cigarette. The person's eyes are closed, and the cigarette is held between their lips. The background is blurred, showing what appears to be a blue and white patterned surface.

Genotmiddelen & Puberteit

- abstract denken
- ontwikkelen eigen mening
- mening wordt te pas en te onpas gegeven
- veel “zwart-wit”-denken
- kritisch
- verbanden leggen
- leren plannen
- afgewogen beslissingen
leren nemen

Hoe komt het dat juist jongeren t/m 16 jaar er sterk naar neigen middelen te gebruiken?

Hersen-ontwikkeling



- **O** Tussen hun 12^e en 16^e zijn jongeren vooral bezig met (eigen) emoties
- **O** 'Voorste' hersendeel is het controlecentrum
- **O** Dat ontwikkelt zich pas vanaf 16^e jaar
- **O** Limbisch systeem, Striatum ofwel 'genotscentrum' is extra actief

Denkt u dat uw kind

rookt?

drinkt?

blowt?

3. Opvoeding



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

eens

oneens

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

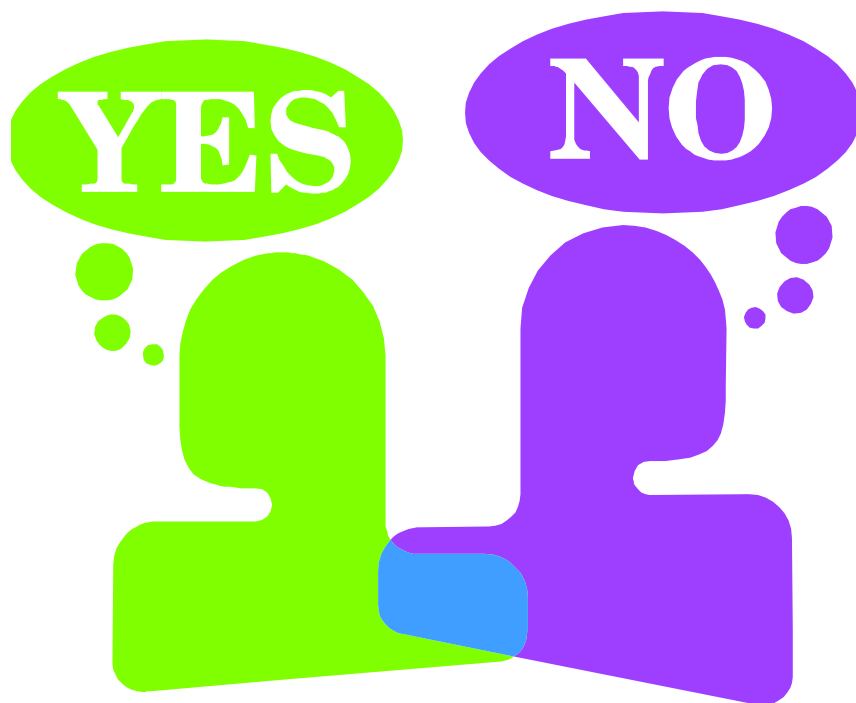
Juist in de puberteit!

Regels stellen

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



*Als je ouders zelf alcohol drinken,
kunnen ze het jou niet verbieden!*



Manieren van opvoeden

- Toestemmen
- Praten
- Onderhandelen
- Beschermen
- Begeleiden

- Regels stellen
- Verbieden
- Controleren
- Consequentie aan verbinden

Om welke jongeren gaat het?



- **80%** van de jongeren heeft weinig of geen toezicht of regels nodig maar ze hebben er ook geen last van.
- **2%** van de jongeren zal uit de bocht gaan, ook als je regels en toezicht goed regelt en toepast
- Regels en toezicht hebben vooral nut voor de **18%** potentiële meelopers
- Advies: regels en toezicht daarop voor alle jongeren

4. Cijfers

GENOTMIDDELEN N = 2.029	Alphen	11-13	14-15	16-18	Regio
ooit sigaretten gerookt	20	7	20	41	24
rookt dagelijks	3,7	0,3	3,3	9,3	4,7
ooit waterpijp gerookt	25	11	26	44	27
recent waterpijp gerookt	11	6	13	16	12
ooit gedronken	39	14	37	78	43
recent gedronken	28	7	24	66	33
recent binge drinken ²	18	4	15	44	22
gemiddeld <u>aantal glazen</u> per week	4,7	1,7	3,1	6,8	5,3
positieve houding ouders t.o.v. alcoholgebruik	60	40	38	82	56
ooit hasj/wiet gebruikt	8	1	6	23	9
recent hasj/wiet gebruikt	4,9	0,9	3,7	12,6	4,2
positieve houding ouders t.o.v. hasj/wietgebruik	28	-	-	-	15
ooit harddrugs gebruikt ³	2,5	0,6	1,5	6,9	2,1
recent harddrugs gebruikt ³	1,1	0,5	0,7	2,7	0,9
hasj/wiet aangeboden gekregen	18	4	16	42	20
harddrugs aangeboden gekregen ³	6	2	5	13	6

Wat zegt de wetenschap?



Guus Smit (neurobioloog):



1. Jongeren tussen 12 en 16 zijn op belangrijke onderdelen neurobiologisch nog niet in staat te kiezen.

N.B. Dit hangt samen met leeftijd, niet met het leervermogen!

Rutger Engels (orthopedagoog):



1. Ouders, opvoeders en overheden beslissen
2. Ze moeten praten, uitleggen maar vooral ook grenzen stellen en handhaven; dus verbieden en eraan houden

4. Middelen: Drugs



Niet vergeten:
als ze **niet roken** en
of **drinken** gebruiken
ze **ook geen drugs!**

Cannabis

Cannabis werkt
verdovend én
hallucinerend.



waar

niet waar



Waar

Sommige drugs
hebben 2 werkingen.

Indeling naar werking

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

Blowen
versterkt
je stemming.



waar

niet waar



Waar

Je wordt er dus niet altijd vrolijk van.

Het grote risico is dat als je je al rot
voelt je je nog veel slechter gaat voelen:
bad trip of zelfs psychose

Aan harddrugs kun
je verslaafd raken,
aan softdrugs niet.



waar

niet waar

Niet waar

Je kunt ook aan hasj en wiet verslaafd raken, alleen hebben harddrugs nog meer risico's.

Softdrugs hebben zgn. 'aanvaardbare risico's'



Hasj en wiet zijn verboden middelen



waar

niet waar

Waar!

Hasj en wiet
(= cannabis) staan
nog steeds als
verboden middel
op lijst 2 van de
Opiumwet.

Gedoogbeleid:

Als je **18 jaar** of ouder bent
en
je minder dan **5 gram** cannabis

bij je hebt dan word je niet
vervolgd.

Steeds meer jongeren raken verslaafd aan blowen.



waar

niet waar

Waar

Er raken steeds meer mensen verslaafd aan cannabis, daar zijn vooral veel jongeren tussen 14 en 20 jaar bij.



Feiten over cannabis

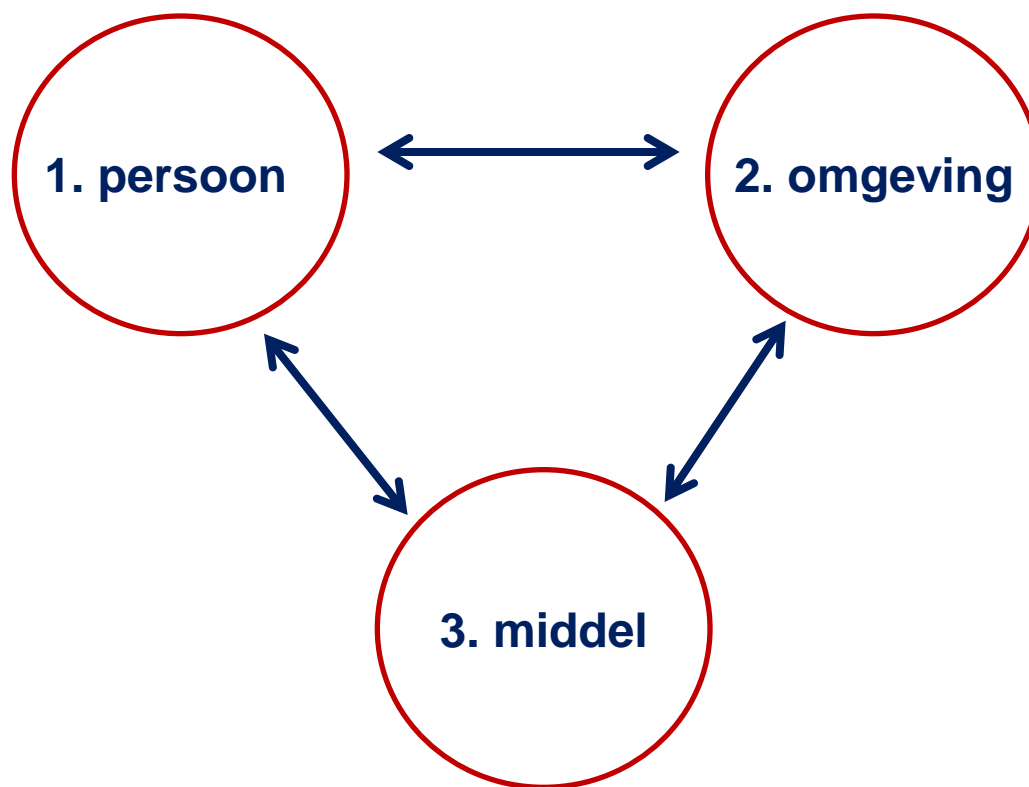
- **Vorm:** wiet (bloemtoppen) of hasj (hars)
- **Gebruik:**
 - roken (blowen)
 - eten (spacecake)
 - drinken (thee)
 - Bong (waterpijp)
- **Werking:** verdovend en hallucinerend
- **Werkzame stof:** THC
- **Overig:**
 - Wiet is sterker dan 10 jaar geleden
 - 1 gram wiet: 4 euro
hasj: 6 euro



Signalen cannabisgebruik

- Lui gedrag (slaperig, lage spierspanning)
- Langzaam praten
- Vergeetachtigheid bij het praten
- Associatief communiceren (van de hak op de tak)
- Onverschilligheid
- Hallucinaties
- Korte termijn geheugen werkt niet
- Geur in kleding
- Afbeelding hennepblad
- Wietzakjes
- Praten over blowen
- Kennis
- Dorst
- ‘Vreetkick’
- Rode ogen
- Versterkt de stemming! (bad trip, psychose)

5. Verslaving



Redenen voor gebruik

<p>Nieuwsgierig Mode Meedoen Groepsdruk Genieten</p> <p>Experimenteren</p>	<p>Gewoonte Verveling In de cultuur</p> <p>Sociaal gebruik</p>	<p>Problemen Angst Eenzaamheid Vluchten</p> <p>Overmatig gebruik</p>
---	---	---

Startleeftijd en verband met druggebruik

12 jr.	13 jr.	14 jr.	15 jr.	16 jr.	17 jr.	18 jr.	19 jr.	20 jr.	21 jr.
Roken	Drinken	Veel roken & drinken	Blowen	Veel blowen	Bungee jumpen? Straatracen? Harddrugs?				

Startleeftijd en verband met druggebruik

12 jr.	13 jr.	14 jr.	15 jr.	16 jr.	17 jr.	18 jr.	19 jr.	20 jr.	21 jr.
Roken	Drinken	Veel roken	Blowen	Uitsluitend winsten?				Straatracen? Harddrugs?	

Niet doen!

12 jr.	13 jr.	14 jr.	15 jr.	16 jr.	17 jr.	18 jr.	19 jr.	20 jr.	21 jr.
					Roken en drinken	Veel roken & drinken	Blowen?	Baan wisselen? Andere relatie? Wereldreis?	

Startleeftijd en verband met druggebruik

De beste manier om verslaving aan
drugs te voorkomen is
niet roken en drinken voor je 18e

Je bent verslaafd als
je niet zonder een
middel kunt.



waar

niet waar

Niet waar

**Maar je hebt wel een
probleem!**

1. Tolerantie
meer gebruiken of minder effect hebben
2. Onthouding
ziek worden als je niet gebruikt of gebruiken van een
vervangend middel
3. Controleverlies
meer of langer gebruiken dan je van plan bent
4. Craving
alsmaar willen stoppen of minderen wat niet lukt
5. Tijdsinvestering
veel tijd steken in het verkrijgen van het middel, het
gebruik of het herstel van de effecten ervan
6. Verlies van sociale aanpassing
belangrijke sociale dingen of werk worden
verwaarloosd of gestopt
7. Risico's nemen
doorgaan met gebruik ondanks dat dat geestelijke en/
of lichamelijke problemen veroorzaakt of verergert

Afhankelijkheid

- Is een ander woord voor ‘verslaving’
- Wanneer kun je spreken over ‘afhankelijkheid’?
- Volgens DSM-IV:
“een patroon van onaangepast gebruik dat duidelijke beperkingen of lijden veroorzaakt.”
- Als drie of meer van de volgende verschijnselen zich in één jaar voordoen:

4. Opvoeding

Tips:



Heb belangstelling voor de leefwereld
Bang maken of veroordelen werkt niet

Geef zelf het 'goede voorbeeld'
Praat eens met andere ouders
Praat niet te vaak met uw puber

Bevorder zelfvertrouwen en eigenwaarde

Grenzen stellen, toezicht houden én er desnoods
gevolgen aan verbinden werkt
Ook (juist!) pubers hebben behoefte aan regels

Wat ouders nodig hebben

- Laat je niet onder druk zetten door je puber
- Bekijk af en toe je puber eens van een afstandje
- Maak gebruik van je sterke kanten
- Wees niet bang om dingen verkeerd aan te pakken en blijf het gesprek aangaan
- Besef wanneer je kind 'normaal' pubert en wanneer het 'te' is
- Geef jezelf af en toe een schouderklop.

een school zou
rookvrij
moeten zijn



waar

niet waar

een school zou
alcoholvrij
moeten zijn



waar

niet waar

een school zou
drugsvrij
moeten zijn



waar

niet waar

Partydrugs



XTC (MDMA): het middel

Vorm:

- Zijn altijd pillen met een opdrukje

Gebruik:

- Slikken

Werking:

- Werkt 2 tot 6 uur
- Stimulerend
- Hallucinerend = versterking gevoelens: 'love drug'
- Verhoogt de lichaamstemperatuur

XTC: de signalen

Signalen van gebruik:

- Veel praten
- Love-drug; veel invoelend vermogen
- Vergrote pupillen
- Strak staan
- Spiertrekkingen

Gevolgen lange termijn:

- Vermagering
- Uitputting
- Kans op geestelijke afhankelijkheid
- 'Lieve' effect verdwijnt, voor 'speedeffect' is steeds meer nodig
- Negatieve invloed op concentratie en stemming (permanent down)
- Risico van 'vervuilde pillen'

XTC: de wet

- XTC is een harddrug (lijst 1) en dus verboden
- Gebruikers worden niet heel actief vervolgd
- Productie en dealen wel

XTC: de markt

- €5,- per stuk
- Gemakkelijk te kopen
 - Normaal geworden; sterkere pillen; meer incidenten
- Je weet nooit wat je koopt
- Pillen testen is een schijnveiligheid

Paddo's: het middel

Vorm: Vers of gedroogd

Gebruik: Eten

Werking:

- Mild hallucinerend, geen sterk middel
- Ontspannen,
- Creatieve invallen
- Gedachtesprongen

Effecten lange termijn:

- Nog onbekend
- Bij gevoeligheid risico op angst, verwarring of zelfs psychose

Signalen:

- Lui
- Fantaseren



Paddo's

De wet:

- Sinds 1 december 2008 verboden o.g.v. fatale voorvallen
- Lijst 2 Opiumwet (= soft drug)

Aanpak:

- Gebruikers worden nauwelijks aangepakt.
- Verkopers maar heel beperkt
- Kwekers worden aangepakt

Markt:

- Beperkte en stabiele markt

Ritalin



- Stimulerend middel, bevat amfetamine
- Pillen of capsules
- Valt onder de geneesmiddelenwet: op recept
- Ontstaat ook een illegale markt
- Werkt tot 2 uur
- Niet op recept innemen is een risico