

Q&A ouderavond 'Alles wat je als ouder wilt weten over drugs' 12 mei 2022

In deze Q&A wordt een aantal chatvragen uit het webinar van 12 mei 2022 beantwoord. Sommige antwoorden zijn wellicht wat kort en bondig. Mocht je behoefte hebben aan meer informatie dan kan er altijd contact worden gezocht met een preventiedeskundige van Brijder Jeugd via Preventie@brijder.nl of 088 3582260

1. [Onze dochter gaat na deze zomer naar de brugklas. Wat is jullie ervaring met alcohol- en drugsgebruik in deze leeftijdsgroep?](#)
2. [Wat is lachgas? Wat zijn de effecten en risico's van lachgas? En is dit ook een hype/trend?](#)
3. [Wat kun je doen wanneer je kind helemaal geen gesprek wil voeren over roken, alcohol en/of drugs?](#)
4. [Er wordt steeds gezegd 'blijf in gesprek' met jouw kind over middelen. Maar die gesprekken veranderen toch de hersenontwikkeling niet? Hoe kunnen die gesprekken dan helpen?](#)
5. [Wat is 3 MMC? Wat zijn de effecten en risico's van 3 MMC? En is dit ook een hype/trend?](#)
6. [Wat is cannabis? Wat zijn de effecten en risico's van cannabis?](#)
7. [Wat is GHB? Wat zijn de effecten en risico's van GHB?](#)
8. [Hebben jullie de link naar de video over alcohol? Gebruiken jullie dit ook tijdens voorlichting op scholen?](#)
9. [Hoe herken ik of leerlingen in de pauze geblowd hebben en stoned in de klas komen?](#)
10. [Hoe stel je met warmte en betrokkenheid grenzen bij een puber?](#)
11. [Een gesprek aangaan naar aanleiding van een artikel in de krant is niet meer van deze tijd. De jeugd leest geen kranten. Hoe vind ik hedendaagse 'aanknopingspunten' om het gesprek te openen?](#)
12. [Dit webinar is voor ouders/opvoeders? Sluit deze informatie aan bij programma's op scholen?](#)
13. [Wat zijn herkenbare signalen van \(veelvuldig\) middelengebruik? Welk onderscheid is er in signalen tussen verschillende middelen zoals alcohol, cannabis, XTC, cocaïne, GHB, 3MMC, lachgas?](#)
14. [Wat is het verschil tussen Brijder en Jellinek?](#)

1. Onze dochter gaat na deze zomer naar de brugklas. Wat is jullie ervaring met alcohol- en drugsgebruik in deze leeftijdsgroep?

Wees je ervan bewust dat kinderen in deze leeftijd zichzelf aan het ontwikkelen zijn om erachter te komen wat hun identiteit is. Dit is de periode waarin zij met verleidingen en groepsdruk te maken krijgen. Hoe moeten ze hiermee omgaan? Wie willen ze zijn en wat hoort daarbij?

Uit verschillende onderzoeken van o.a. GGD Hollands Noorden blijkt dat het overgrote deel van de leerlingen in het 2^e jaar niet rookt, geen alcohol drinkt of andere drugs gebruikt. Aan het begin van de brugklas staan bijna alle leerlingen nog negatief ten aanzien van het gebruik van deze middelen.

Daarom werken wij vanuit 'In Control' ook veel samen met de voortgezet onderwijs scholen en worden verschillende interventies ingezet. Bijvoorbeeld een 'Frisse Start' speciaal voor de brugklas, waarbij leerlingen leren om langer de sociale norm 'ik wil niet roken en alcohol of drugs gebruiken' vast te houden, zelf keuzes te maken en om te gaan met denkfouten 'als ik niet meedoe met roken, val ik buiten de groep'.

Op **21 juni** aanstaande organiseren wij in samenwerking met theatergroep PlayBack de ouder+ kind avond 'De Grote Sprong' voor groep 8. Een spoedcursus voor ouders én hun bijna brugklassers in omgaan met alle veranderingen en ontwikkelingen die je tegenkomt als de middelbare school om de hoek komt kijken.

=> [Meld jezelf met jouw \(pre\)puber gelijk aan](#)



2. Wat is lachgas? Wat zijn de effecten en risico's van lachgas? En is dit ook een hype/trend?

Lachgas wordt ingeademd via een ballon, die opgeblazen is met lachgas. Direct na het inhaleren merk je een sterk roeseffect. Wat je hoort, ziet en voelt, loopt in elkaar over. Geluiden kunnen anders klinken en je kunt daardoor een lachbui krijgen.

De risico's zijn o.a.:

- Je kunt je verwonden doordat je je bewegingen minder goed onder controle hebt, of flauwvalt.
- Je kunt misselijk en duizelig worden.
- Bij chronisch gebruik van lachgas treedt een tekort aan vitamine B12 op. Dit kan tot neurologische stoornissen leiden.

Kijk de korte video [Help je kind 'NEE' zeggen tegen lachgas - Informatie en tips over lachgas voor ouders op Vimeo](#), waarin je in 3 minuten veel informatie ontvangt!

Er is ook een interessante folder: [Lachgas-Informatie-voor-ouders-Nederlands](#). Deze folder is ook beschikbaar in het Turks en Arabisch. Wil je deze ontvangen? Stuur dan een e-mail naar esburger@ggdhn.nl

Lachgas werd een aantal jaren geleden vaker door jongeren gebruikt dan nu. Hierbij was vaak sprake van een paar keer proberen, maar bij slechts een heel klein deel maandelijks gebruik. Er is nu meer bekend over de risico's en op veel plekken wordt de verkoop van lachgas door gemeenten ook verboden, bijvoorbeeld bepaalde delen van steden of op festivals. Maar nog steeds gebruiken jongeren lachgas en soms binnen bepaalde groepen ook veel.

Er wordt gewerkt aan een landelijk verbod op lachgas, maar dit zal niet eerder dan 1 januari 2023 ingaan.



3. Wat kun je doen wanneer je kind helemaal geen gesprek wil voeren over roken, alcohol en/of drugs?

Dat is afhankelijk van de situatie waarin je met jouw kind verkeert. Is er al sprake van gebruik en hoe is dit verlopen? Uiteindelijk is het handig om in te zetten op het bespreken van gedrag. Dit is feitelijk en hierin kan je grenzen stellen.

Een standpunt innemen als ouder(s) is altijd goed. Onderschat niet hoeveel invloed je hebt op jouw kind. Kijk voor meer tips een op www.helderopvoeden.nl



4. Er wordt steeds gezegd 'blijf in gesprek' met jouw kind over middelen. Maar die gesprekken veranderen toch de hersenontwikkeling niet? Hoe kunnen die gesprekken dan helpen?

Het gaat om het houden van contact met elkaar. Door aan te sluiten en te luisteren naar jouw kind zal hij/zij ook meer bereidheid hebben om met jou in gesprek te gaan.

Probeer te kijken waarin je verbinding kan maken met elkaar en geef complimenten. Dit kan ook in de vorm van iets lekkers maken voor het eten of een keer samen een film kijken.

Hou het klein en simpel. Kijk verder ook voor tips op www.helderopvoeden.nl

Op 29 september 2022 organiseren wij met acteurs het online webinar 'In gesprek met jouw kind over alcohol en drugs' waar uitgebreid in zal worden gegaan op gesprekstips. Mocht je interesse hebben om deel te nemen aan dit webinar, meld je dan aan voor onze maillijst via esburger@ggdhn.nl. Je ontvangt dan regelmatig bericht over onze activiteiten en andere wetenswaardigheden over jongeren en alcohol&drugs.



5. Wat is 3 MMC? Wat zijn de effecten en risico's van 3 MMC? En is dit ook een hype/trend?

3-MMC (ook wel 'Poes' of '3m' genoemd) wordt meestal verkocht als kristalachtig wit poeder. De drug is sinds 2012 op de drugsmarkt. Dit is erg kort en de drug wordt daarom ook wel een designer drug of nieuwe psychoactieve stof (NPS) genoemd. Over designer drugs en NPS is erg weinig bekend. Vaak is er geen of erg weinig onderzoek naar gedaan. Ook over 3-MMC is dus weinig kennis.

De effecten van 3-MMC worden door gebruikers omschreven als een combinatie tussen MDMA (xtc) en cocaïne. Je kunt een euforisch, verliefd gevoel van krijgen. Ook geeft het een opgewekt, energiek gevoel. Mensen geven ook aan meer zelfvertrouwen en 'social-skills' te ervaren tijdens het gebruik.

De risico's die bekend zijn, komen van gebruikers zelf, namelijk:

- Angst- of paniekaanval
- Hallucinaties
- Uitdroging of oververhitting
- Epileptische aanval
- Beschadigd of ontstoken neusslijmvlies en andere schade aan de neus
- Leverschade
- Hartproblemen, zoals hartkloppingen of een hartstilstand
- Psychose
- Opwindingsdelier
- Serotoninesyndroom
- Verslaving

In 2020 gaf 8,9% van de onderzochte uitgaanders aan in het afgelopen jaar wel eens 3-MMC gebruikt te hebben. Het gebruik ooit in het leven (11%) lag daar dichtbij. Dit is een aanwijzing dat de meeste gebruikers pasgeleden voor het eerst 3-MMC hebben gebruikt.

3-MMC is sinds oktober 2021 verboden.



6. Wat is cannabis? Wat zijn de effecten en risico's van cannabis?

Cannabis is een verzamelnaam voor hasj en wiet. Wiet komt van de bladeren van de hennepplant. Hasj komt van de hars van de plant. De twee belangrijkste werkzame stoffen zijn THC en CBD. THC geeft een high en vrolijk gevoel, terwijl CBD de effecten van THC deels afzwakt.

Risico's o.a.:

- Bad trip
- Psychose
- Schade aan luchtwegen
- Slaapproblemen
- Persoonlijke ontwikkeling
- Verslaving

Op [Gesprekstips cannabis - Jellinek](#) vind je handige tips om het gesprek met jullie kind aan te gaan over cannabis.



7. Wat is GHB? Wat zijn de effecten en risico's van GHB?

GHB is een doorzichtige vloeistof die zout smaakt. De werking lijkt op die van alcohol, maar GHB is een verboden harddrug. GHB werkt in op overdrachtsstoffen. Dat zijn stoffen die in de hersenen prikkels tussen cellen overbrengen. De gewenste effecten van GHB zijn:

- Relaxed, rustig
- Warm gevoel voor andere mensen
- Opgewekte stemming, praterig
- Prettige verdooving, stoned gevoel
- Angsten en remmingen verminderen
- Slaapmiddel
- Sterker seksueel gevoel

De ongewenste effecten zijn:

- Duizelig
- Slap gevoel in spieren, trillen, of omvallen
- Misselijk
- Hoofdpijn
- Onbedwingbare slaap
- Verwardheid, suf voelen.

De risico's van GHB zijn onder andere:

- Doseren van GHB blijft altijd riskant. De concentratie en het gewicht van GHB-vloeistof kan verschillen. Ook je persoonlijke gesteldheid wisselt. **Het overdoseren van GHB kan ernstige gevolgen hebben en zelfs dodelijk zijn.**
- Bij hoge doseringen is er een kans op coma, hartstilstand, ademstilstand, bloeddrukproblemen.

Een gebruiker van GHB kan al verslaafd raken na een paar weken veel gebruiken. De ontwenningssverschijnselen van GHB kunnen heel heftig zijn. Daarom is professionele begeleiding nodig bij het afkicken.



8. Hebben jullie de link naar de video over alcohol? Gebruiken jullie dit ook tijdens voorlichting op scholen?

Tijdens het webinar hebben wij de volgende video laten zien: [Alcohol & jongeren: animatie van Jellinek - YouTube](#)

Deze video wordt inderdaad gebruikt tijdens voorlichtingen op scholen.



9. Hoe herken ik of leerlingen in de pauze geblowd hebben en stoned in de klas komen?

Deze vraag wordt uitgebreid besproken tijdens een deskundigheidsbevordering die Brijder Jeugd op school kan verzorgen. Voor meer informatie kan je contact opnemen met de afdeling preventie via preventie@brijder.nl



10. Hoe stel je met warmte en betrokkenheid grenzen bij een puber?

Doe wat bij jou past. Je kan uitleggen dat het jouw taak is als ouder om grenzen te stellen, maar ook momenten creëren waarbij je ontspannen met elkaar kunt zijn is mooi.

Probeer jouw puber zelf verantwoordelijk te maken voor zijn gedrag en vang hem/haar op met advies en begeleiding als dit nodig blijkt te zijn. Soms is loslaten een manier om daarna weer dichter bij elkaar te komen.



11. Een gesprek aangaan naar aanleiding van een artikel in de krant is niet meer van deze tijd. De jeugd leest geen kranten. Hoe vind ik hedendaagse 'aanknopingspunten' om het gesprek te openen?

Tegenwoordig worden nieuwsartikelen niet alleen gepubliceerd in de krant, maar ook tijdens het nieuws op de televisie. Ook via internet en social media worden nieuwsartikelen gepubliceerd.

Het is belangrijk om te weten wat je kind doet op de telefoon. Ben je bewust van de snelheid waarin nieuws zich via de telefoon verspreid. Ook dit is een goede manier om op de hoogte te blijven van de laatste nieuwtjes.



12. Dit webinar is voor ouders/opvoeders? Sluit deze informatie aan bij programma's op scholen?

Voor scholen is het mogelijk om Brijder een aanbod te laten verzorgen wat hierbij passend is. Voor vragen kun je mailen naar preventie@brijder.nl. Via 'In Control of alcohol & drugs' bieden wij ook theater aan op scholen.



13. Wat zijn herkenbare signalen van (veelvuldig) middelengebruik? Welk onderscheid is er in signalen tussen verschillende middelen zoals alcohol, cannabis, XTC, cocaïne, GHB, 3MMC, lachgas?

Voor herkenbare signalen kun je kijken op www.drugsinfoteam.nl



14. Wat is het verschil tussen Brijder en Jellinek?

Jellinek en Brijder Verslavingszorg zijn allebei instellingen voor verslavingszorg. Zij zetten ook in op preventie. Het verschil is dat ze voor een andere regio werken. Brijder is werkzaam voor verschillende plaatsen in Noord- Holland, behalve Amsterdam. Jellinek werkt o.a. voor Amsterdam.

