



Welkom!

Alcohol, roken/vapen en drugs in de opvoeding

Adviseur preventie
Daniella Middelhof

Welkom



TIJDSDUUR

45 min



VRAGEN

Stel ze tijdens
de presentatie



PRESENTATIE

Wordt gedeeld via de
mail

Programma

Puberbrein
Alcohol
Vapen en roken
Drugs
IrisZorg Preventie

PUBERTEIT

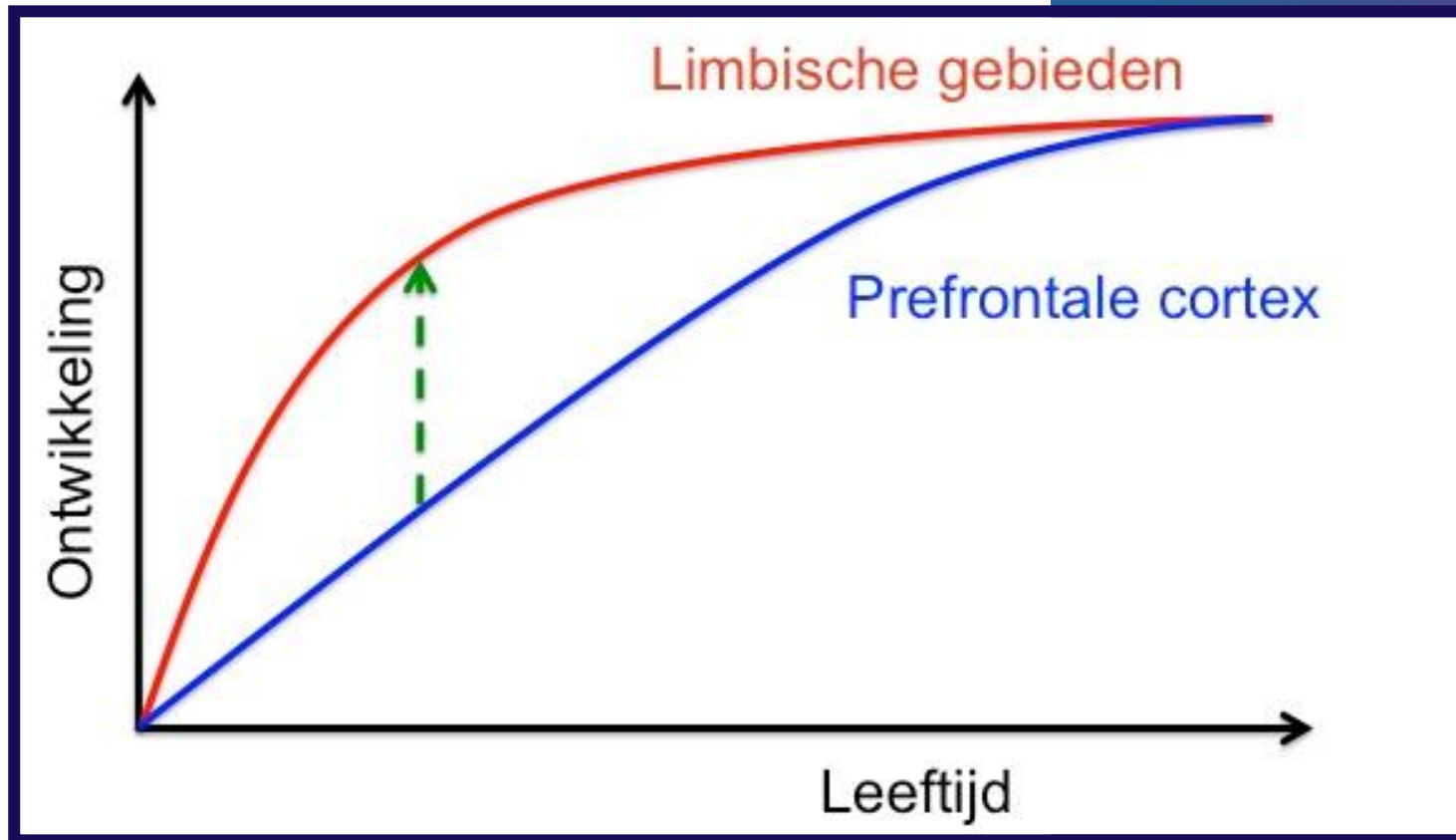
ALS JE OUDERS

VERVELEND

BEGINNEN TE DOEN

Loesje

Puberbrein

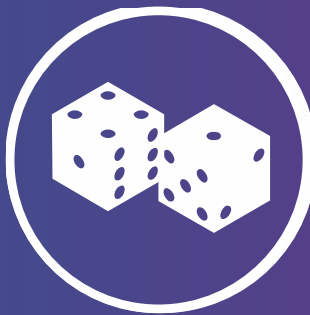


(Peper, 2011)

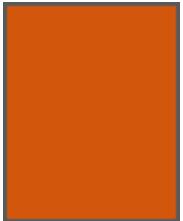
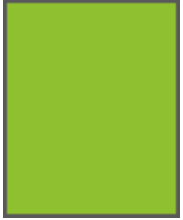
Definitie drugs

Drugs zijn stoffen, die een verandering van het menselijk bewustzijn veroorzaken en om die reden in een niet-medische context worden gebruikt.

In het Engels heeft de term drugs een bredere betekenis. Hier worden alle stoffen die het lichaam beïnvloeden bedoeld, ook vitamines en andere medicijnen.



Als ik zelf regelmatig alcohol drink, kan ik dat mijn kind niet verbieden

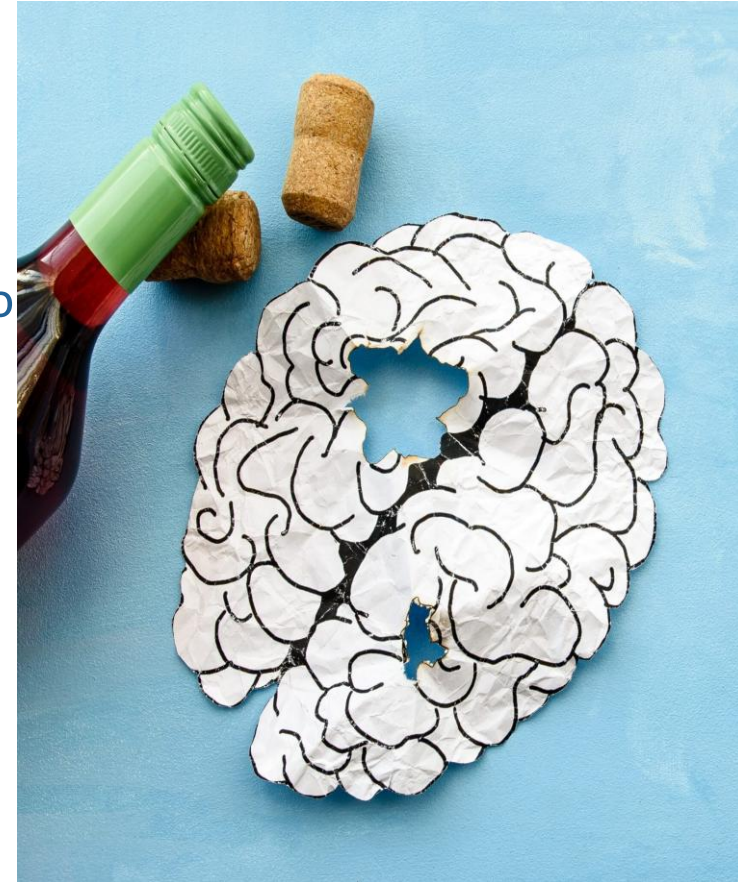


NIX18

NIET ROKEN - NIET DRINKEN

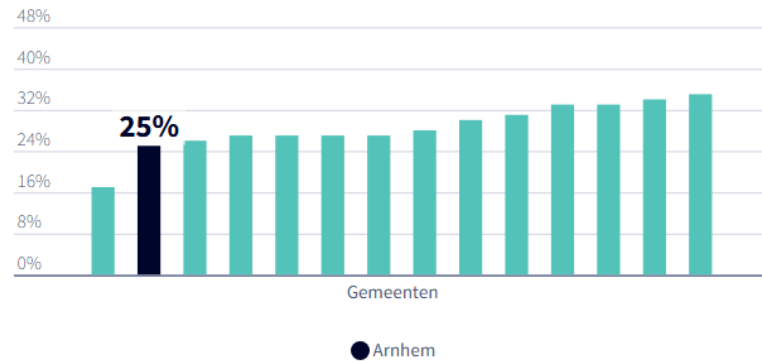
Waarom NIX 18

1. Het alcoholgebruik onder jongeren nam vanaf 2000 toe.
2. Er werd meer bekend over de schadelijkheid van alcohol op jongeren.
3. Het bleek dat jongeren die op jonge leeftijd alcohol drinken, meer risico hebben op verslaving op latere leeftijd.
4. Jongeren die thuis alcohol mogen drinken, drinken buitenshuis meer, vaker en op jongere leeftijd.



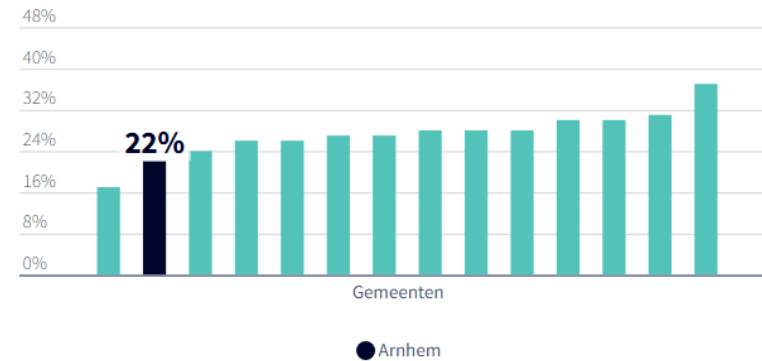
Alcoholgebruik in cijfers

Ooit alcohol gedronken (13-16 jr)



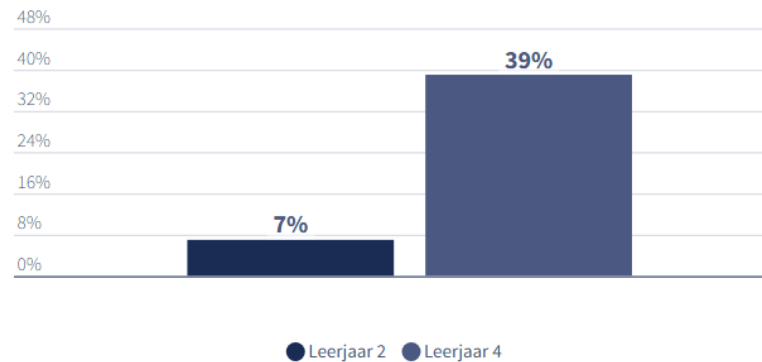
Gezondheidsmonitor Jeugd | 2023

Laatste vier weken alcohol gedronken (13-16 jr)



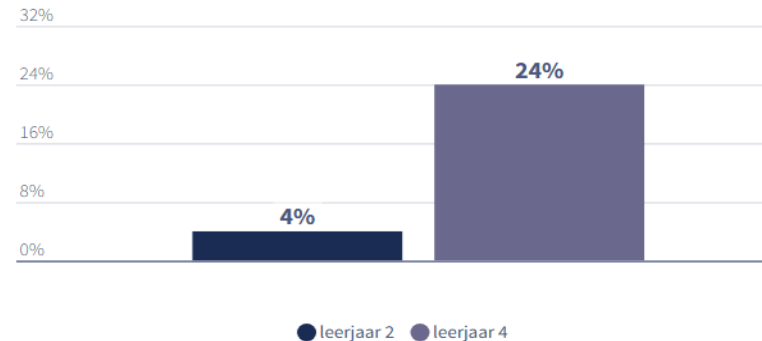
Gezondheidsmonitor Jeugd | 2023

Ooit dronken of aangeschoten geweest naar leerjaar Arnhem



Gezondheidsmonitor Jeugd | 2023

Bingedrinken (13-16 jr) naar leerjaar Arnhem



Gezondheidsmonitor Jeugd | 2023

Belang van NIX 18

1. Duidelijke regels zorgen voor minder gebruik;
2. Door duidelijke regels is er geen toename in overstap naar andere middelen;
3. Thuis drinken = meer, vaker en jonger buitenshuis;
4. Je kind leren het fijn te hebben zonder alcohol;
5. Afspraken zijn effectief, ook als je zelf drinkt;
6. NIX 18 niet vol te houden?
Duidelijke afspraken maken blijft toch effectief.

Oefening casus: Alcohol

Wat vind je lastig qua opvoeding op het gebied van alcohol en je puber?

Welke afspraken zou je willen maken?

Hoe het gesprek aan te gaan

Do's

- Oprechte interesse tonen
- Zonder vooroordelen
- Open houding
- Open vragen stellen
- Neutrale/positieve woorden gebruiken
- Probeer je in te leven

Dont's

- Dreigen en waarschuwen
- Ondervragen
- te snel adviseren
- Afkeuren of beschuldigen
- Etiketteren
- Gesprekken over eigen ervaringen

Wees duidelijk en stel grenzen



Pubers hebben behoefte aan structuur.

Stel duidelijke en eenvoudige regels.

Maak geen uitzonderingen.

Geef het goede voorbeeld.

Zorg dat je als ouders op een lijn zit.

Maak ook afspraken als je kind al alcohol drinkt.

Als je kind al drinkt....

- Geen sterke drank
- Niet meer dan [..] drankjes op een avond
- Niet vaker dan [..] drinken
- Accepteer geen incidenten rondom alcohol
- Niet voorafgaand aan school- of werkdagen
- Geen alcohol op straat (bezit is strafbaar tot 18 jaar)
- Blijf je oorspronkelijke norm communiceren

Vapen- Roken

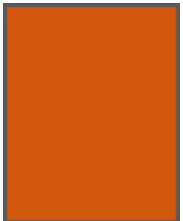
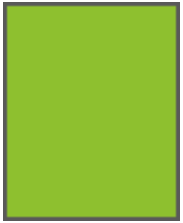
<https://longreads.cbs.nl/jeugdmonitor-2025/roken-vapen-alcohol-drugs-en-voeding/>

Het raadsel van groep 8



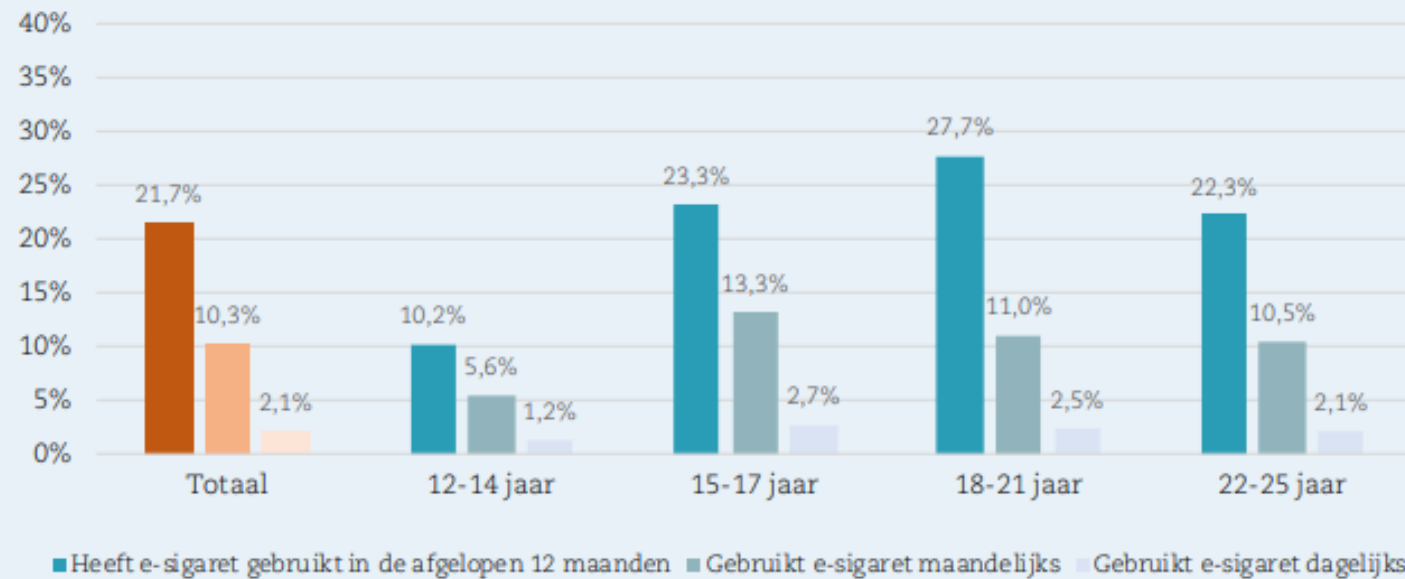
Vapen

De meeste jongeren in leerjaar 1 of 2 vaden niet



Cijfers vaperen per leeftijd

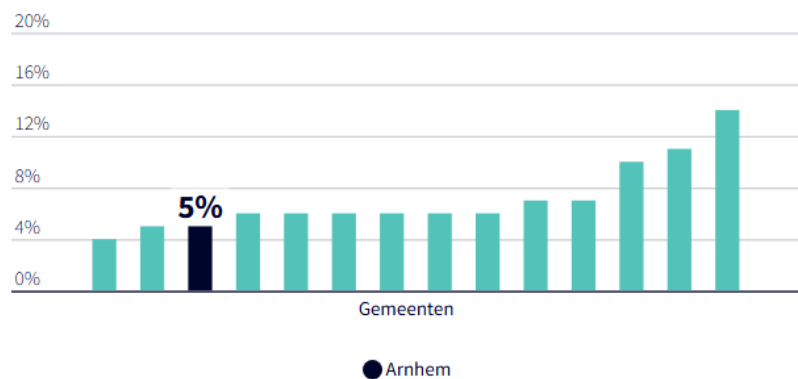
Figuur 8. Percentage jongeren (12-25 jaar) dat een e-sigaret gebruikte in 2023, uitgesplitst naar leeftijd.



Uitleg: Het percentage jongeren dat aangaf in de afgelopen 12 maanden een e-sigaret gebruikt te hebben neemt flink toe vanaf het 15e levensjaar. Wat opvalt is dat het percentage jongeren dat maandelijks en dagelijks een e-sigaret gebruikt het hoogst is onder 15-17-jarigen. Tervergelijking staan in deze figuur de percentages van de totale steekproef (in oranje).

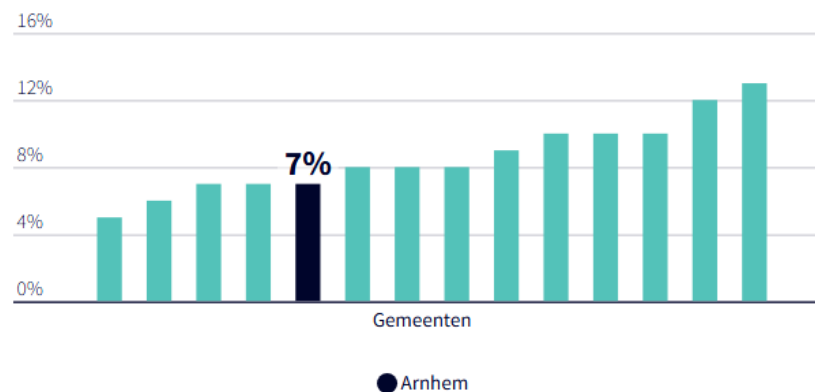
Roken en vaperen in cijfers

Rookt wekelijks of vaker (13-16 jr)



Gezondheidsmonitor Jeugd | 2023

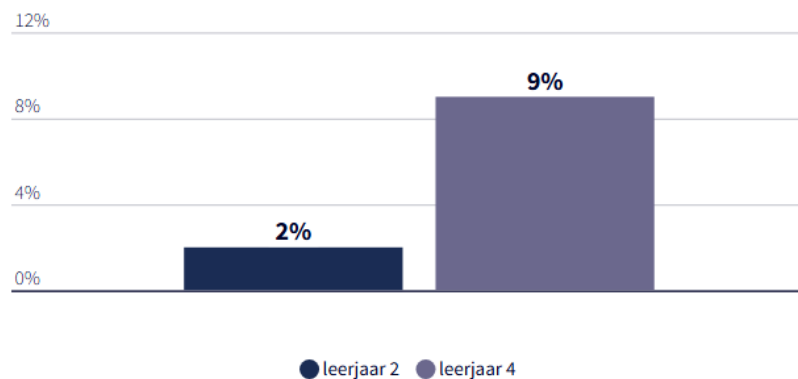
Vapet wekelijks of vaker (13-16 jr)



Gezondheidsmonitor Jeugd | 2023

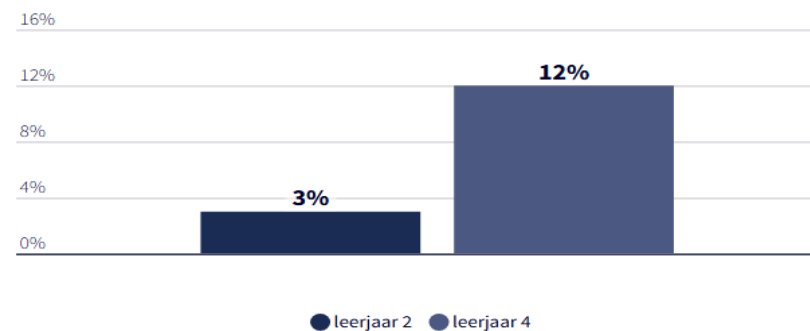
Rookt wekelijks of vaker (13-16 jr) naar leerjaar

Arnhem



Vapet wekelijks of vaker naar leerjaar

Arnhem



Gezondheidsmonitor Jeugd | 2023

Vapen

Roken zonder tabak

Werd gezien als gezonder alternatief voor roken
Mager bewijs voor methode om te stoppen met roken

Wegwerpvapes met smaakjes

Populair onder jongeren
Verbod sinds januari 2024
Smartvapes/kan je berichten op ontvangen

1 vape= 500-800 puffs = 2 a 3 pakjes sigaretten

1 vape met 2% nicotine = ongeveer 40 sigaretten

1 sigaret = ongeveer 13 puffs



Effecten & risico's

```
graph LR; A([Effecten & risico's]) --- B([Ontwikkeling nicotine verslaving]); A --- C([Risico op nieuwe longziekte EVALI]); A --- D([Longkanker]); A --- E([Jongeren experimenteren meer met de e-sigaret dan met sigaretten]); A --- F([Hoesten, piepende ademhaling, hartkloppingen]); A --- G([Mogelijke opstap naar de tabakssigaret]); A --- H([Kankerverwekkende stoffen])
```

Ontwikkeling
nicotine
verslaving

Risico op nieuwe
longziekte EVALI

Longkanker

Jongeren
experimenteren meer
met de e-sigaret dan
met sigaretten

Hoesten, piepende
ademhaling,
hartkloppingen

Mogelijke
opstap naar de
tabakssigaret

Kankerverwek
kende stoffen

Je betrapt je kind op vapen
Met welke zin start je
Wat zijn je vragen?

Praat met je kind over vaperen

Ga in gesprek met je kind over vaperen.

Vraag wat je kind al weet over vaperen, of er kinderen op school zijn die het doen en wat je kind daarvan vindt.

Leg uit waarom je niet wilt dat je kind gaat vaperen.

Laat weten dat je wil dat je kind gezond is en niet verslaafd raakt aan nicotine.

Laat je kind ook nadenken over hoe zij zouden reageren als ze een keer een vape aangeboden krijgen.

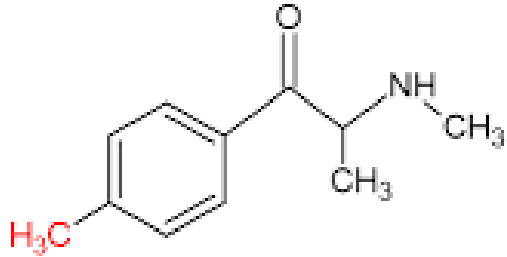
Leg uit dat 'nee' zeggen een optie is en dat je kan weigeren mee te doen.

Oefen met je kind hoe hij/zij nee kan zeggen.

Nieuwe Drugs

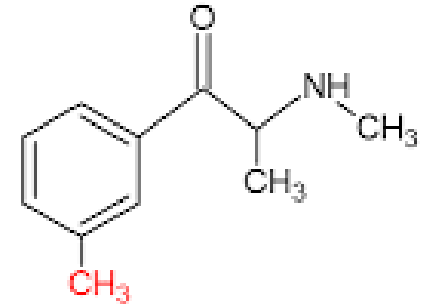
- Welke nieuwe middelen hoor jij in jouw omgeving?

SYNTHETISCHE CATHINONEN



4-MMC

Effecten tussen MDMA en Cocaïne. Meer richting MDMA



3-MMC

Effecten tussen MDMA en Cocaïne, meer richting Cocaïne

Sterkere craving dan 4MMC

Bijnamen	Miauw Miauw, poes
Grondstoffen	4MMC, 3MMC, 2MMC, 3CMC, 2CMC
Uiterlijk	Wit poeder of kristallen, meestal in een zakje. Heel soms pil vorm
Prijs	€20 per gram, gebruikershoeveelheid 0,2 gram
Werking	Stimulerend, energie, geen slaap
Werkingsduur	1 à 1,5 uur
Signalen	Grote pupillen, gespannen spieren
Verslavend	Lichamelijk en geestelijk
Risico's	Sterke craving, tijdens gebruik en daarbuiten
Gebruik	In de cijfers lijkt het gebruik van speed af te nemen



Nieuwe termen onder jongeren

- Wiet/Hasj (jonko, assie, chocola(hasj), stronken –bier en joint)
- Amfetamine (Speed (peppucino-koffie-scheutje melk met mespuntje speed- vooral voor tentamens), S, Pep, Amf)
- Cocaïne (Charlie, Nakkie, kabouterpost, Sos, Sossa, Lala, Sneeuw, Wit)
- 4-fluoramfetamine (4-Fluor, 4-FA, 4-FMP, 4-Flava, 4-F)
- GHB/GBL (G, G'tje, liquid E, buisje, tante G, Gea)
- 3CMC(vervanger 3MMC)/3MMC(poes)/4-MMC (M-Cat, drone, Meow meow, Miauw)
- Methamfetamine (Meth, Crystal, T, Tina, Ice, Yaba)
- Xtc/MDMA (M, Ecstasy, E, Molly, X, Snoepje, pilletje, pirkie, zagen (kaakschaatsen))
- Ketamine (Keta, K, Special K, Vitamine K, Ket)

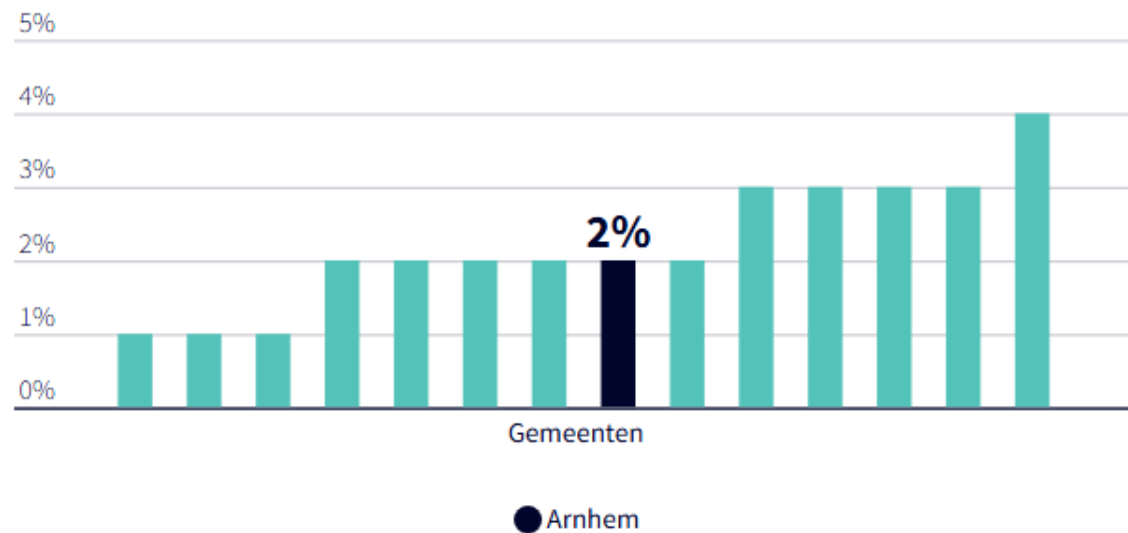
KETAMINE

Bijnamen	Keta, K, Special K, K-hole
Grondstoffen	Ketamine
Uiterlijk	Wit poeder
Prijs	€20-€40 per gram
Werking	Dissociatief tripmiddel, verdovend, pijnstillend (ambulance)
Werkingsduur	Effect na 5 min (snuiven) Effect blijft 1 à 2 uur
Signalen	Verdoofd, niet meer kunnen bewegen
Verslavend	Lichamelijk en geestelijk
Risico's	Paniek en combinatie met downers, K-hole (gevoel van ingaan van zwart gat, bijna doodervaring) Regelmatig gebruik; Blaas- en nierproblemen



Drugs

Ooit XTC, cocaïne, paddos, lachgas etc. gebruikt (13-16 jr)

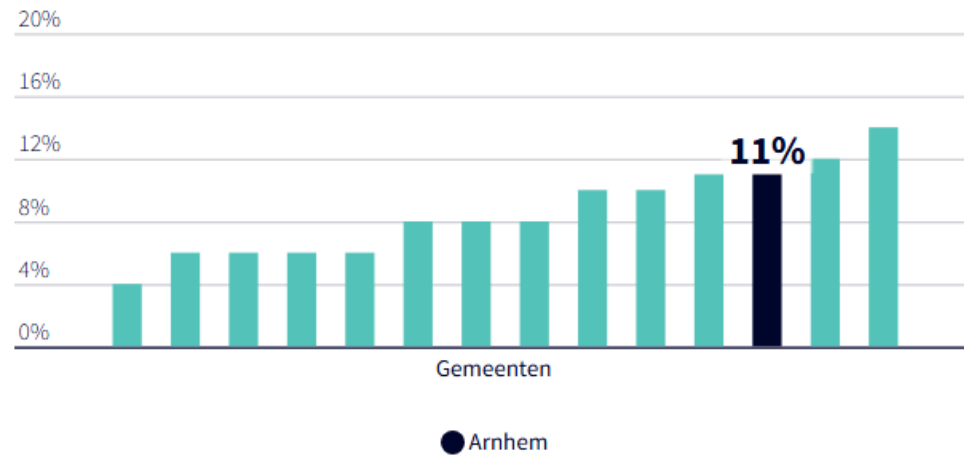


Gezondheidsmonitor Jeugd | 2023

Cannabis

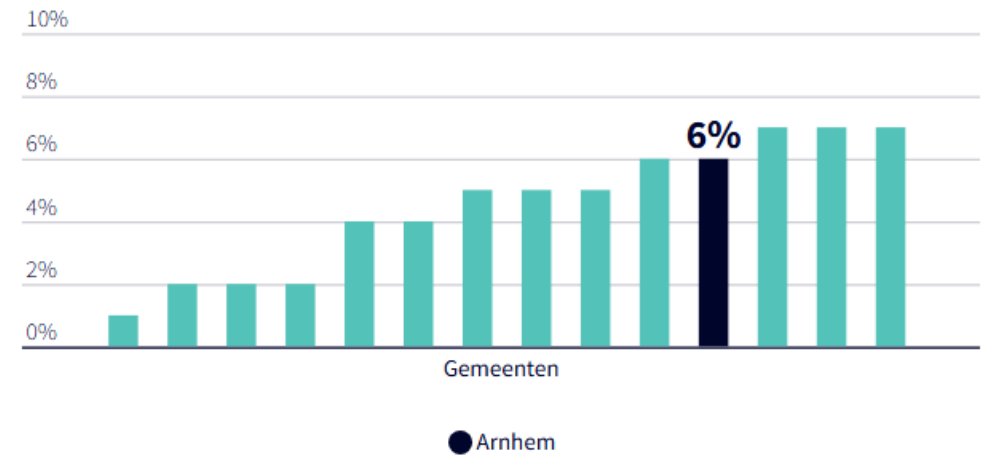
Cannabisgebruik in cijfers

Ooit wiet of hasj gebruikt (13-16 jr)



Gezondheidsmonitor Jeugd | 2023

Laatste vier weken wiet of hasj gebruikt (13-16 jr)



Gezondheidsmonitor Jeugd | 2023

Oefening casus

Je dochter van 13 jaar vertelt dat een oudere vriendin weleens blowt. Wat is je eerste reactie?

- A. Je schrikt, je bent bang dat je dochter ook gaat blowen.
- B. Je hoopt dat je dochter dat niet gaat doen, maar het belangrijkste is dat ze eerlijk blijft.
- C. Niet leuk, maar pubers experimenteren, een keer blowen is niet het einde van de wereld
- D. Dit moet je proberen te stoppen, je wil de moeder van de vriendin bellen.

Bespreekpunten

- Wat zou jij een moeilijke opvoedsituatie vinden met betrekking tot middelen?
- Maak je je zorgen? Zo ja, waarover?
- Wat ga je doen?
- Wat lijkt je daarin lastig?
- Wat zou je kunnen helpen?
- Een tip die je graag wil delen....

Digitale Balans



[Uitleg digitale balans](#)

Gamen

- Regelmatig aanmeldingen
- Ontsnappen van de realiteit
- Triggers om in het spel te blijven

Social media

- Zelden aanmeldingen
- Realiteit komt op je af
- Veel korte triggers, vaak openen van de apps

Advies voor opvoeders

- Een goed evenwicht tussen gamen/sport/andere hobby's/school
- Toon interesse in het gamen en sociale media gebruik
- Maak afspraken/ regels/consequenties bij overtreding
- Maak afspraken over tijd
- Welke sites worden wel/niet bezocht
- Taalgebruik, gedrag en foto's op internet
- Telefoon wel/ niet naar boven
- Plaats spelcomputer (liever niet op eigen kamer)
- Voorkom teveel negatieve opmerkingen

Je hebt invloed!

- Ook op de middelbare school
- Ook als ze (wat) ouder zijn
- Het stemmetje van de ouder zit in het achterhoofd

Effectieve (verslavings)preventie

Wat werkt **wel**:

Duidelijk beleid over roken/vapen, alcohol en drugs

Educatie vóór experimenteerfase

Ouderparticipatie

Individueel aanbod gebruikende jongere, met ouderparticipatie

Wat werkt **niet**:

Groepsvoorlichting voor 14-16 jarige over risico's en gevaren

Inzet ervaringsdeskundige voor groepen

Teveel nadruk op eigen verantwoordelijkheid

Aanbod IrisZorg

- Preventie:
voorkómen van gebruik en/of problemen
- Advies aan ouders
- Gesprekken met ouders (of kind)

088 606 1600 – vraag naar preventie Arnhem
preventie@iriszorg.nl

Contactpersoon Beekdal: d.middelhof@iriszorg.nl – 0652 78 94 58

Vragen?

Dank voor jullie aandacht!

Evaluatie



Extra informatie

- [IrisZorg.nl](https://iriszorg.nl)
- [Alcoholinfo.nl](https://alcoholinfo.nl)
- [Rokeninfo.nl](https://rokeninfo.nl)
- [Drugsinfo.nl](https://drugsinfo.nl)
- [Gameninfo.nl](https://gameninfo.nl)
- [Helderopvoeden.nl](https://helderopvoeden.nl)
- [Loketkansspel.nl](https://loketkansspel.nl)



In welk stadium zit jouw jongere?



MIDDELENSCHEMA

	Verdovend	Stimulerend	Waarneming veranderend
Legaal	Alcohol	Nicotine Cafeïne (koffie, thee)	
Semi-legaal	Slaapmedicatie en pijnstillers	Ritalin	Cannabis Truffels
Illegaal	Lachgas Heroïne GHB Ketamine	XTC Speed Cocaïne XTC 3MMC 4MMC	LSD Paddo's XTC 3MMC 4MMC

Martijn gaat feesten....

https://www.youtube.com/watch?v=7BiCLI_QjBE

Tot ziens en succes met de opvoeding!