



Welkom

Ouderavond

Gamen en middelen in de opvoeding

Willy Nijland

Teamleider Rubix Zorg

Daniëlla Middelhof

Preventie Adviseur IrisZorg

IRISZORG
Preventie

Welkom



TIJDSDUUR

60 min



VRAGEN

Stel ze tijdens
de presentatie



PRESENTATIE

Wordt gedeeld

Programma

Stellingen
Puberbrein
Gamen
Middelen
stellingen
Oefenen
Tips, do's en don'ts
IrisZorg Preventie

Stellingen

Mee eens |-----| Niet mee eens

Van gamen kan je veel leren



Mee eens |-----| Niet mee eens

De meeste jongeren in leerjaar 1 of 2
vape niet



Mee eens |-----| Niet mee eens

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



Puberbrein

PUBERTEIT

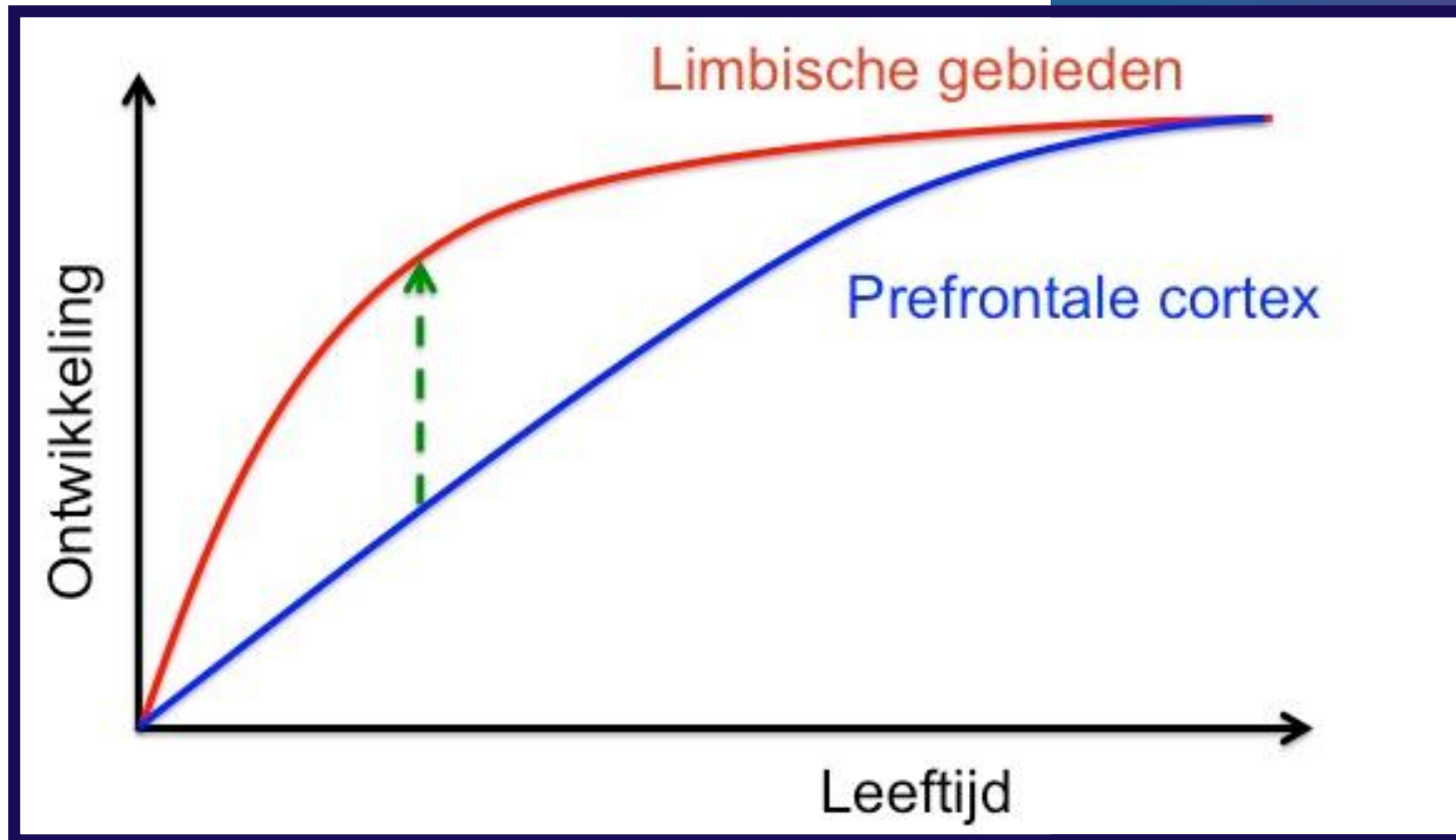
ALS JE OUDERS

VERVELEND

BEGINNEN TE DOEN

Loesje

Puberbrein



(Peper, 2011)

Gamen

Gamen

Risico op problematisch gamen 2023

Per gemeente, middelbare scholieren (klas 2 en klas 4)

Percentage

1,3 - 3,2

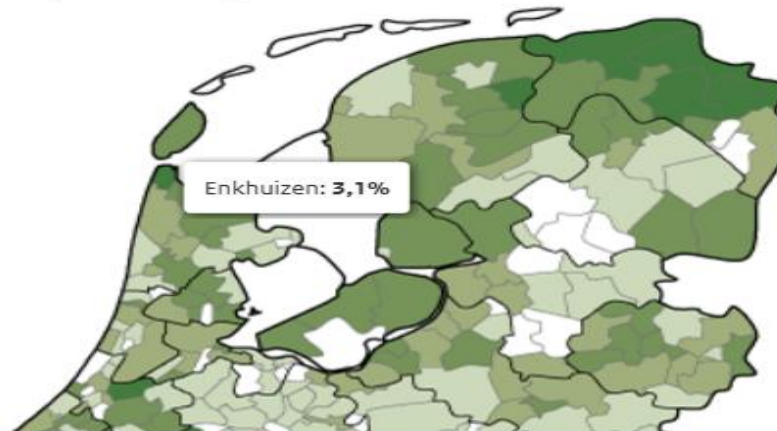
3,2 - 3,9

3,9 - 5,5

5,5 - 10,0

Geen gegevens

GGD-regio's



Naam: Arnhem

Indicator	Percentage	Betrouwbaarheidsinterval (95%)
Risico op problem. gebruik sociale media	12,5	10,8 - 14,5
Huiswerk afraffelen om sociale media	10,9	9,3 - 12,7
Slaap te kort door sociale media	15,6	13,7 - 17,8
Risico op problematisch gamen	2,3	1,6 - 3,2
Huiswerk afraffelen om gamen	3,9	3,0 - 5,1
Slaap te kort door gamen	3,1	2,2 - 4,3

Bron: [Gezondheidsmonitor Jeugd 2023, GGD'en en RIVM](#)

Social Media

Risico problematisch socialemediagebruik 2023

Per gemeente, middelbare scholieren (klas 2 en klas 4)

Percentage

5,4 - 10,1

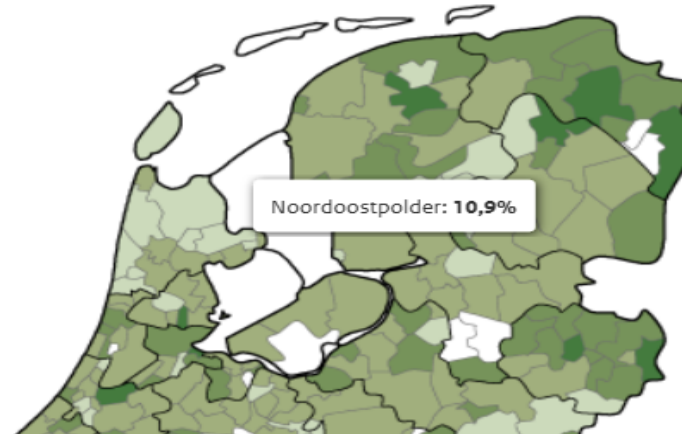
10,1 - 14,1

14,1 - 17,2

17,2 - 21,3

Geen gegevens

GGD-regio's



Naam: Arnhem

Indicator	Percentage	Betrouwbaarheidsinterval (95%)
Risico op problem. gebruik sociale media	12,5	10,8 - 14,5
Huiswerk afraffelen om sociale media	10,9	9,3 - 12,7
Slaap te kort door sociale media	15,6	13,7 - 17,8
Risico op problematisch gamen	2,3	1,6 - 3,2
Huiswerk afraffelen om gamen	3,9	3,0 - 5,1
Slaap te kort door gamen	3,1	2,2 - 4,3

Bron: [Gezondheidsmonitor Jeugd 2023, GGD'en en RIVM](#)

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

Digitale Balans



[Uitleg digitale balans](#)

Oefening Gamen/Social Media

Casus 1

Ik heb afspraken met mijn kind gemaakt over gamen en het gebruik van sociale media. Bij thuiskomst mag je een half uur ontspannen, dan is het tijd voor het huiswerk. Het lukt mijn kind niet om te stoppen. Waardoor huiswerk op het laatste moment nog gemaakt moet worden. Ondanks verschillende gesprekken en uitleg over het effect van sociale media of gamen en waarom het belangrijk is om je tijd goed te verdelen, lukt het mijn kind nog steeds niet.

Hoe kan ik mijn kind hierbij helpen?

Casus 2

Mijn kind spreekt alleen online met vrienden af. Om samen te gamen of samen filmpjes te kijken. Ik zou willen dat ze meer live afspreken.

Hoe kan ik mijn kind hierin motiveren en stimuleren?

Casus 3

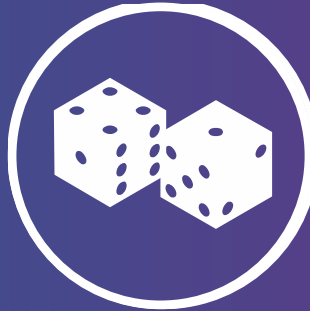
Mijn kind vormt een mening door de filmpjes en ziet dat als enige waarheid.

Hoe leg ik dit uit aan mijn kind?

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.

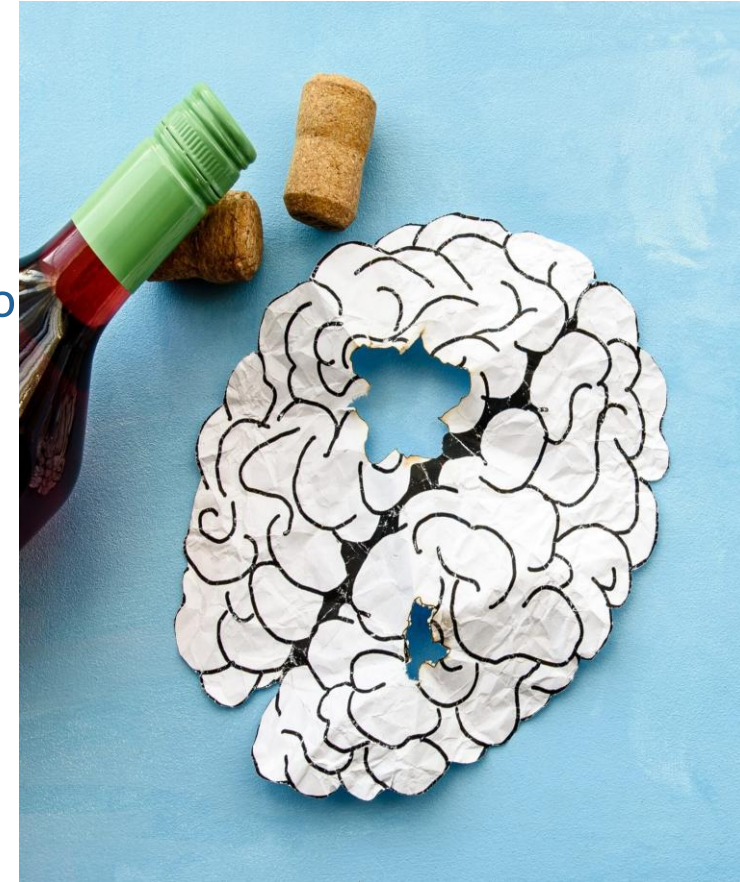


NIX18

NIET ROKEN - NIET DRINKEN

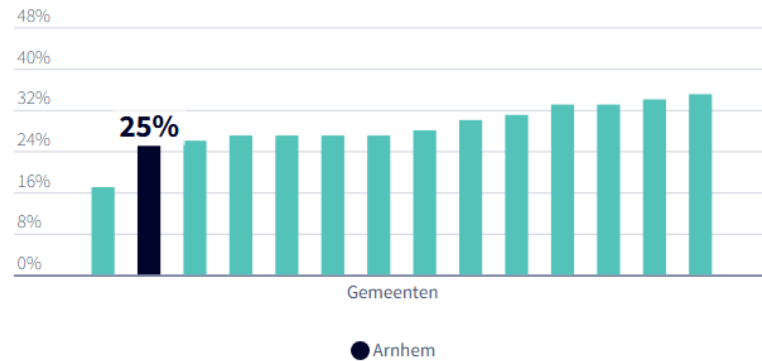
Waarom NIX 18

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.



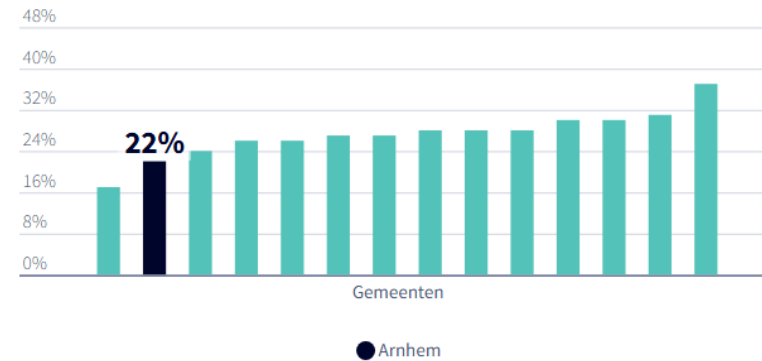
Alcoholgebruik in cijfers

Ooit alcohol gedronken (13-16 jr)



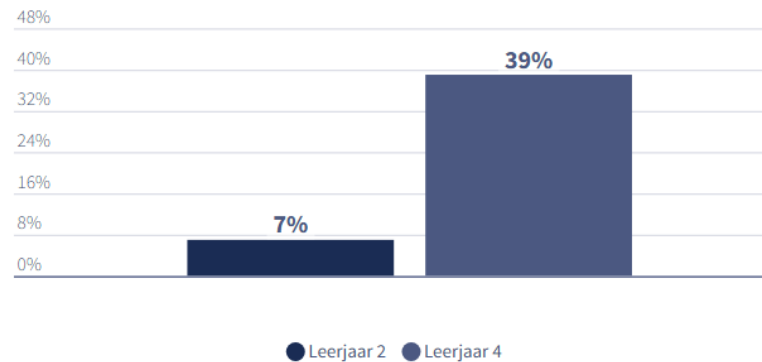
Gezondheidsmonitor Jeugd | 2023

Laatste vier weken alcohol gedronken (13-16 jr)



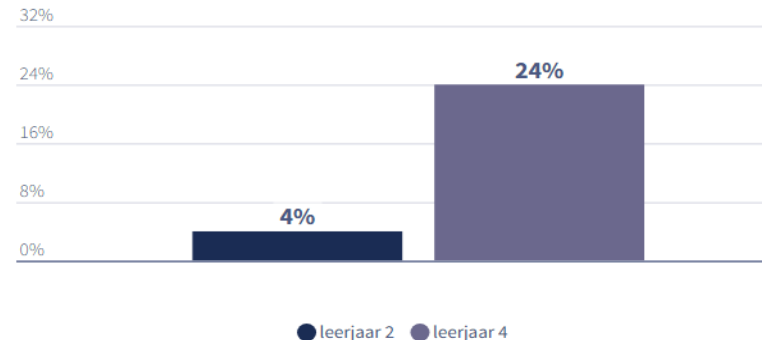
Gezondheidsmonitor Jeugd | 2023

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

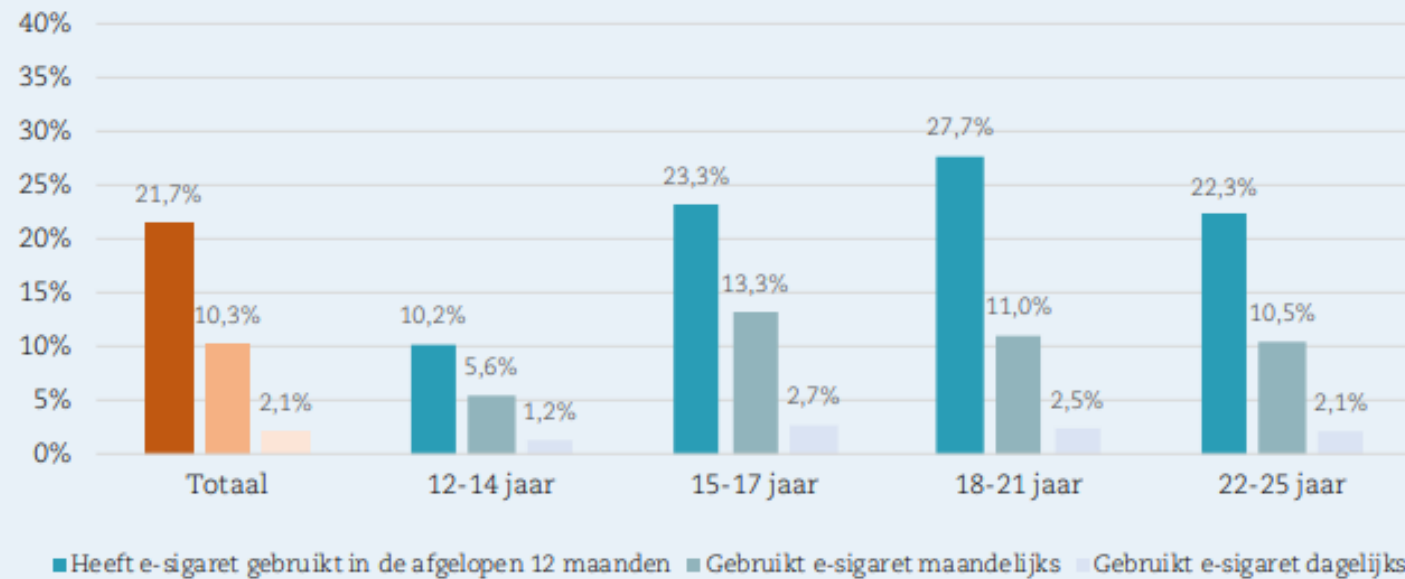
1. Duidelijke regels zorgen voor minder gebruik;
2. Door duidelijke regels is er geen toename in overstap naar andere middelen;
3. Thuis drinken = meer, vaker en jonger buitenshuis;
4. Je kind leren het fijn te hebben zonder alcohol;
5. Afspraken zijn effectief, ook als je zelf drinkt;
6. NIX 18 niet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

Vapen- Roken

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

Cijfers vaperen per leeftijd

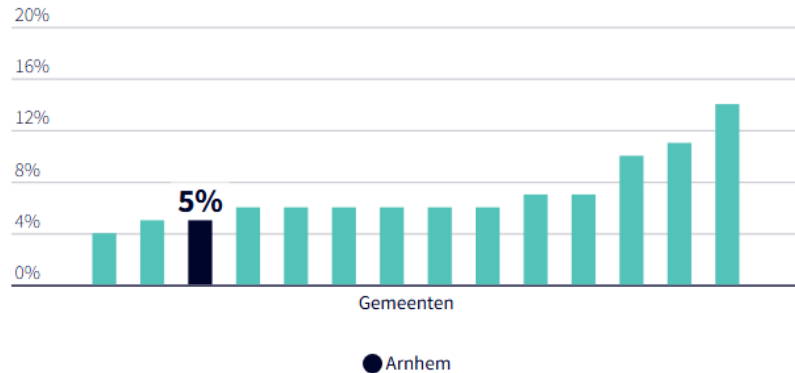
Figuur 8. Percentage jongeren (12-25 jaar) dat een e-sigaret gebruikte in 2023, uitgesplitst naar leeftijd.



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).

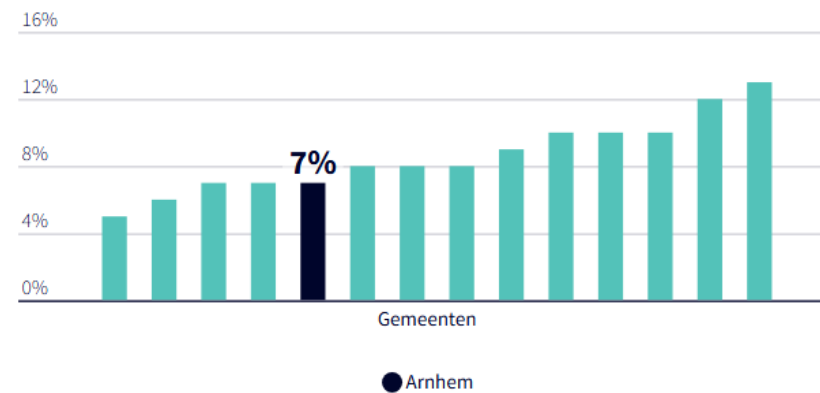
Roken en vaperen in cijfers

Rookt wekelijks of vaker (13-16 jr)



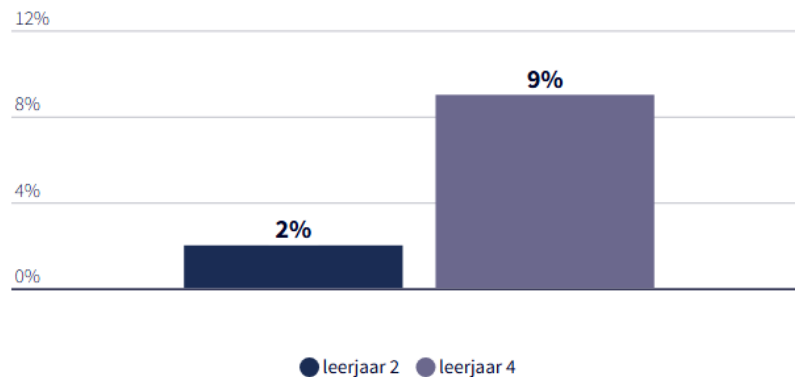
Gezondheidsmonitor Jeugd | 2023

Vapet wekelijks of vaker (13-16 jr)

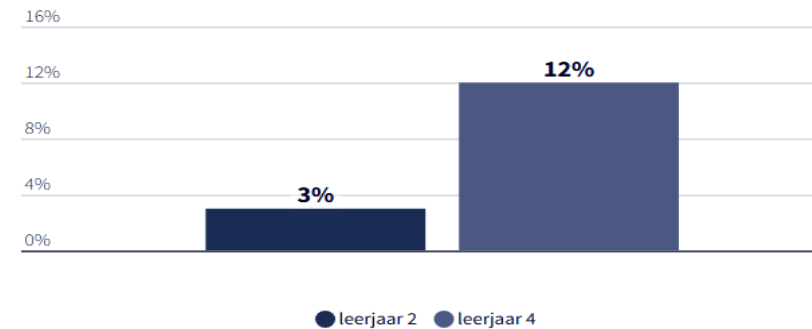


Gezondheidsmonitor Jeugd | 2023

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



A mind map with a central white speech bubble containing the text 'Effecten & risico's'. Seven surrounding ovals, in various shades of blue and purple, list related effects and risks. The ovals are arranged in a circle around the center. The background is a gradient from dark blue on the left to dark purple on the right.

Effecten & risico's

Ontwikkeling
nicotine
verslaving

Risico op nieuwe
longziekte EVALI

Longkanker

Kankerverwek
kende stoffen

Mogelijke
opstap naar de
tabakssigaret

Hoesten, piepende
ademhaling,
hartkloppingen

Jongeren
experimenteren meer
met de e-sigaret dan
met sigaretten

Mee eens |-----| Niet mee eens

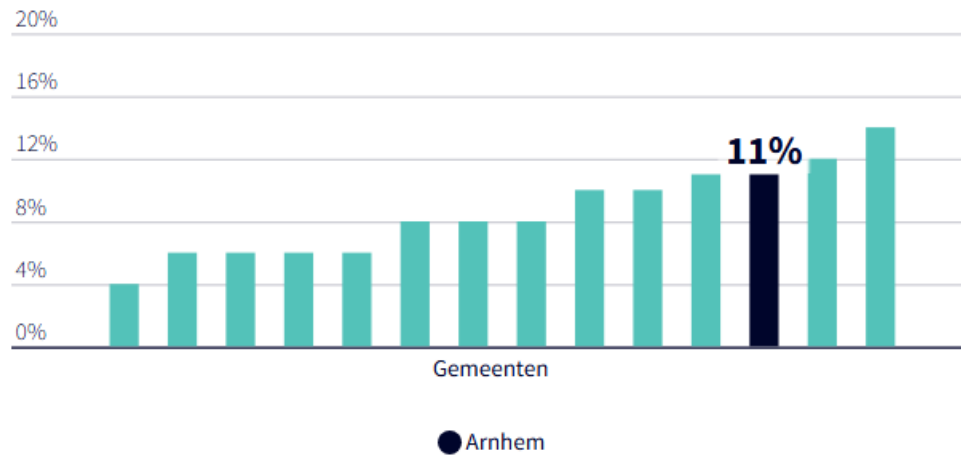
Blowen is verslavend



Cannabis

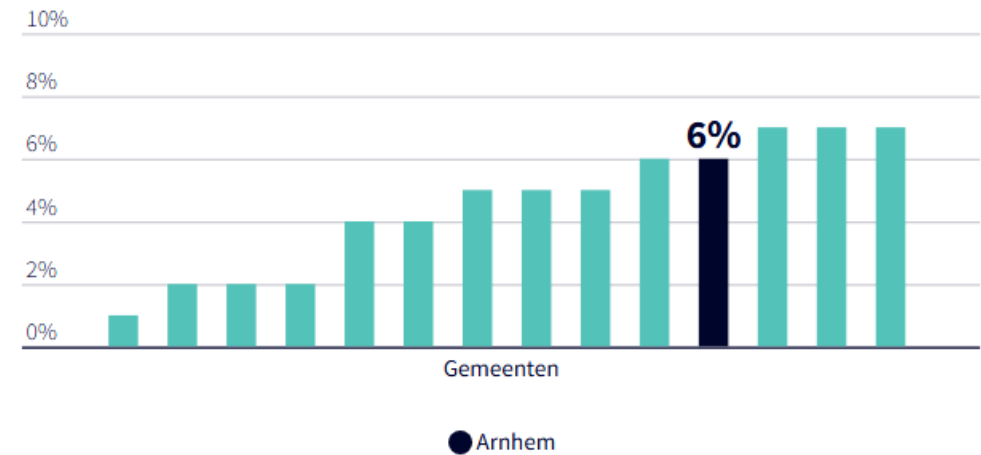
Cannabisgebruik in cijfers

Ooit wiet of hasj gebruikt (13-16 jr)



Gezondheidsmonitor Jeugd | 2023

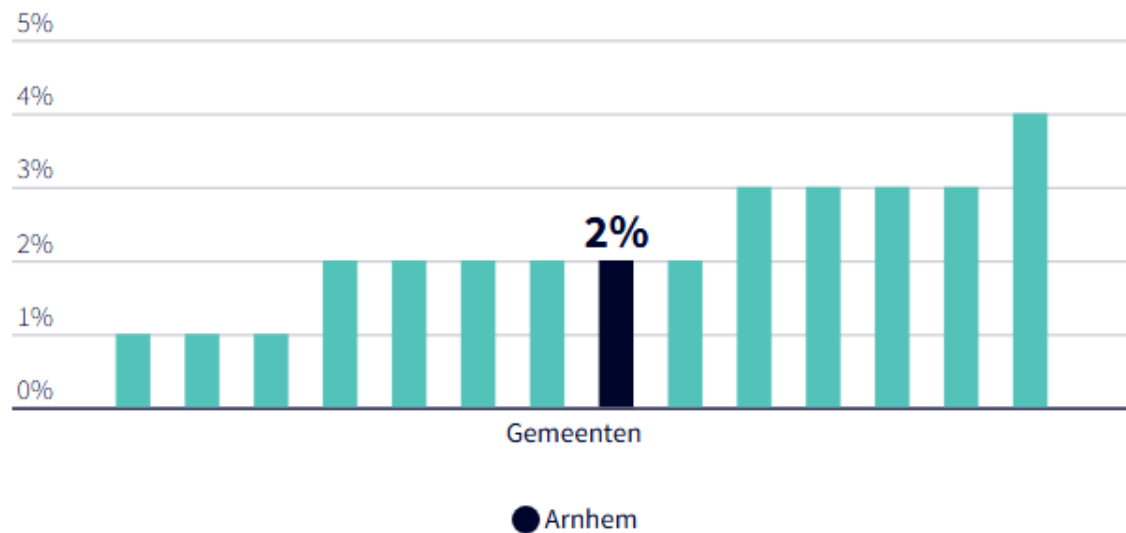
Laatste vier weken wiet of hasj gebruikt (13-16 jr)



Gezondheidsmonitor Jeugd | 2023

Drugs

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



Gezondheidsmonitor Jeugd | 2023

Oefenen

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....

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.

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

Oefening casus: Alcohol

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

Welke afspraken zou je willen maken?

Tips, do's en don'ts

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

Don'ts

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

Gamen 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

Alcohol: 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

Praat met je kind over vaper

Ga in gesprek met je kind over vaper.

Vraag wat je kind al weet over vaper, 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 vaper.

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.

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

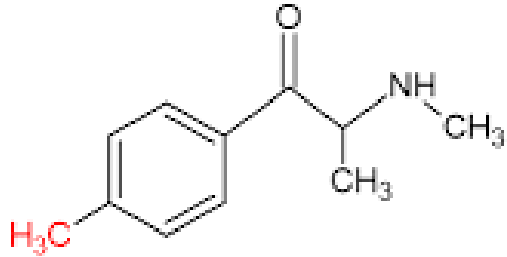
https://www.youtube.com/watch?v=7BiCLI_QjBE

Tot ziens en succes met de opvoeding!

Nieuwe Drugs

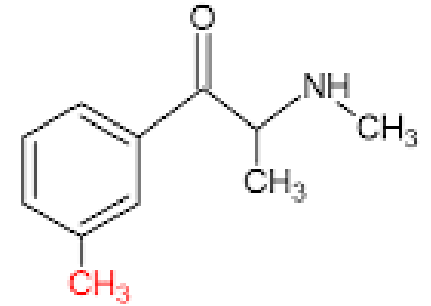
- Welke nieuwe middelen hoor jij in jouw omgeving?

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



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

