

# UW KIND EN BLOWEN



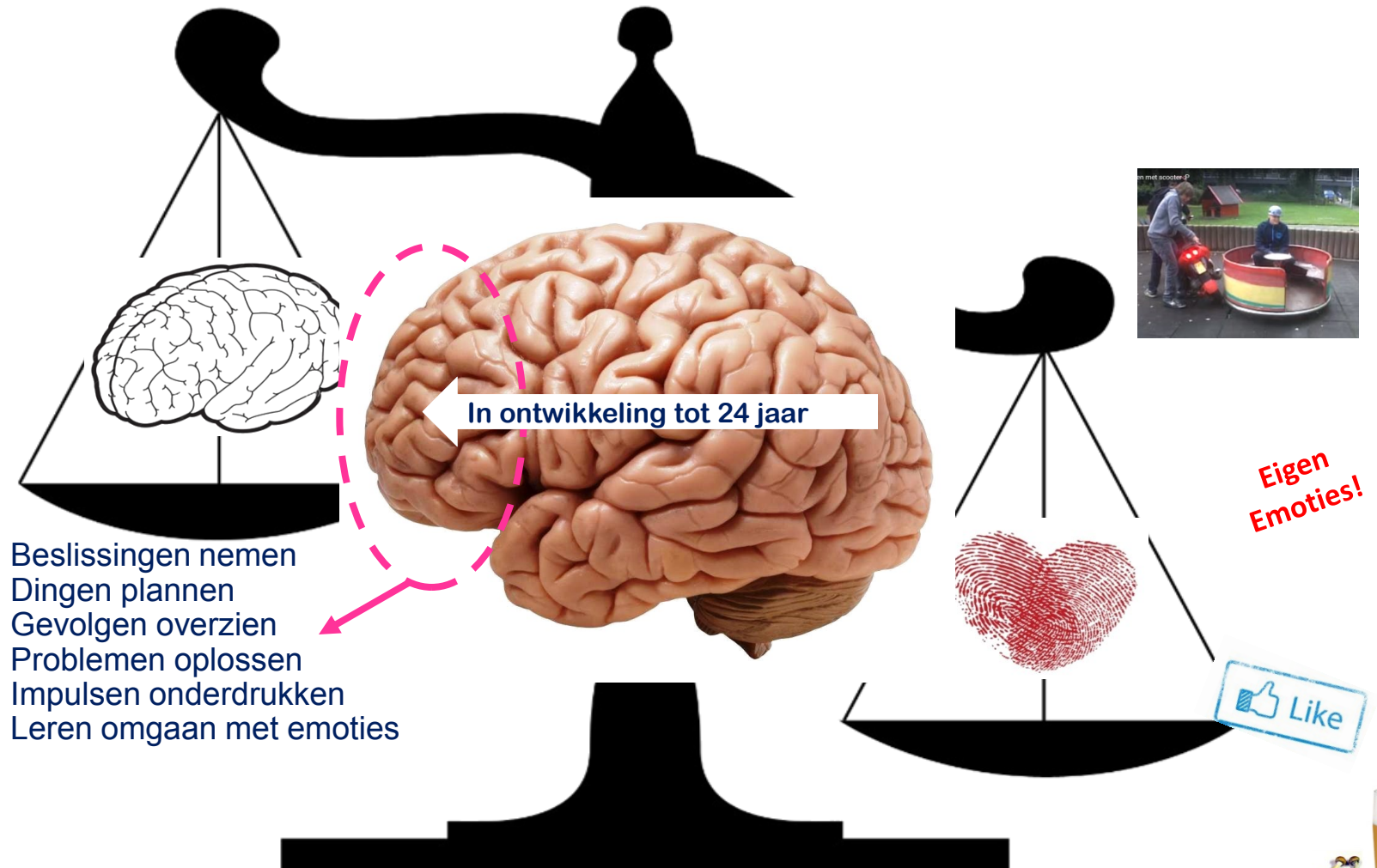
Pel van Hattum  
Gezondheidsbevordering



# Programma

1. Puberteit
2. Cannabis
3. Cijfers
4. Opvoeding

# 1. Puberteit





# Typisch pubergedrag

- Onhandigheid
- Laat in slaap vallen en lastig wakker te krijgen
- Zeer emotioneel reageren
- Overall rommel laten liggen
- Risico's niet kunnen overzien
- Alles op het laatste moment doen
- Continu in contact met andere jongeren
- Meteen iets willen en niet kunnen wachten
- Afstand nemen van ouders
- Uitdagingen zoeken / experimenteren



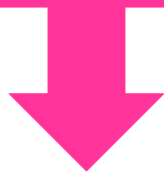
Inge: 'Arthur vind het 'érg pedo' als ik hem een kus geef of een aai over zijn bol. Soms dreigt hij zelfs met de politie als ik 'zo smerig' blijf doen'

# PUBERBREIN in ontwikkeling

vroege adolescentie  
(10-14 jaar)

midden adolescentie  
(14-16 jaar)

late adolescentie  
(16-23 jaar)



**Willen niet opvallen**

**Gevoelig voor groepsdruk**

**Handelen impulsief**

**Zijn emotioneel gevoelig**

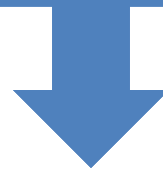


# PUBERBREIN in ontwikkeling

vroege adolescentie  
(10-14 jaar)

midden adolescentie  
(14-16 jaar)

late adolescentie  
(16-23 jaar)

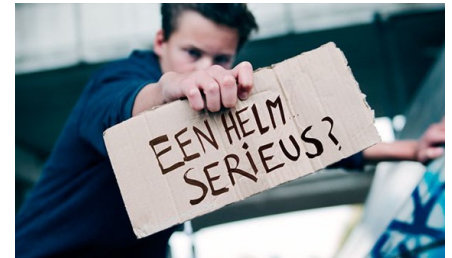


**Stemmingswisselingen**

**Ontwikkelen van eigen 'ik'**

**Experimenteren & risico's opzoeken**

**Gevolgen van hun eigen gedrag  
kunnen ze (nog) niet goed inschatten**



# PUBERBREIN in ontwikkeling

vroege adolescentie  
(10-14 jaar)

midden adolescentie  
(14-16 jaar)

late adolescentie  
(16-23 jaar)



Steeds zelfbewuster, betere zelfreflectie

Denken verder vooruit

Minder gevoelig voor groepsdruk

Vallen af en toe terug in onvolwassenheid

# PUBERTEIT



Puberteit?

Dat is toch als je  
ouders vervelend  
gaan doen?!



# RISICOVOL GEDRAG: OOK POSITIEF



# HET PUBERBREIN

## **MINDER REMMINGEN**

(pubers voelen minder remmingen en zoeken risico's op)

## **DISBALANS EMOTIE EN RATIO**

(pubers kunnen hun emoties niet goed onder controle houden)

## **GROEPSDRUK/PEERGROUP**

(pubers zijn op zoek naar acceptatie en daardoor beïnvloedbaar door leeftijdsgenoten)

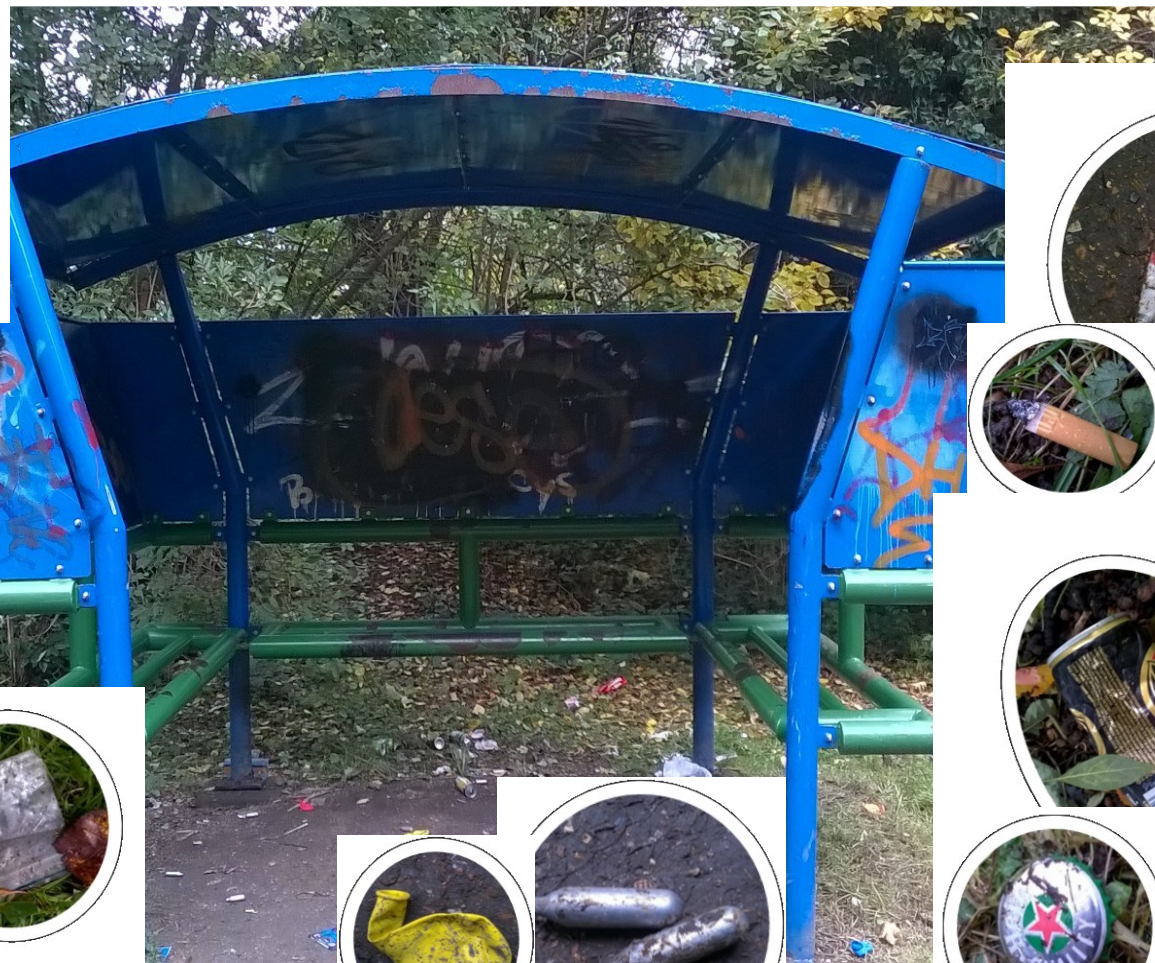
## **ACTIEF BELONINGSCENTRUM**

(Ze zijn gevoeliger voor positieve reacties –beloning- dan voor negatieve reacties -straf-)



PUBERBREIN

# Middelen





# LACHGAS



# LACHGAS

## WAT IS HET?

- Kleurloos gas (distikstofmonoxide)
- Ruikt en smaakt zoetig
- Werd/ wordt gebruikt als verdovingsmiddel



## EFFECTEN

- Korte, maar sterke roes die een beetje lijkt op dronken zijn
- Je kunt lacherig en vrolijk worden
- Je voelt tintelingen
- Werkt 5 à 10 minuten





# LACHGAS

## RISICO'S

- Bij inademing direct uit het patroon bevrozing van lippen en longen
- Angstig voelen
- Zuurstoftekort hersenen: hoofdpijn, misselijkheid, flauwvallen
- Bij verkoudheid kunnen de trommelvliezen knappen

## LEGAAL OF ILLEGAAL?

- Sinds juli 2016 valt lachgas onder de Warenwet = legaal



# CANNABIS



# CANNABIS

- Gemaakt van de hennepplant (Cannabis Sativa)
- Werkzame stoffen:
  - THC: Tetra-Hydro-Cannabinol
  - CBD: Cannabidiol
- Vormen:
  - Marihuana of wiet
  - Hasj
  - Hasjolie (= harddrug)
- Gebruik:
  - Roken
  - Eten



# Cannabis

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





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 wordt je niet  
vervolgd.

# Gebruik of verslaving?

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.



# 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
- Dorst
- ‘Vreetkick’
- Rode ogen
- Versterkt de stemming! (bad trip, psychose)
- Geur in kleding
- Afbeelding hennepblad
- Wietzakjes
- Praten over blowen
- Kennis



# RISICO'S LANGE TERMIJN

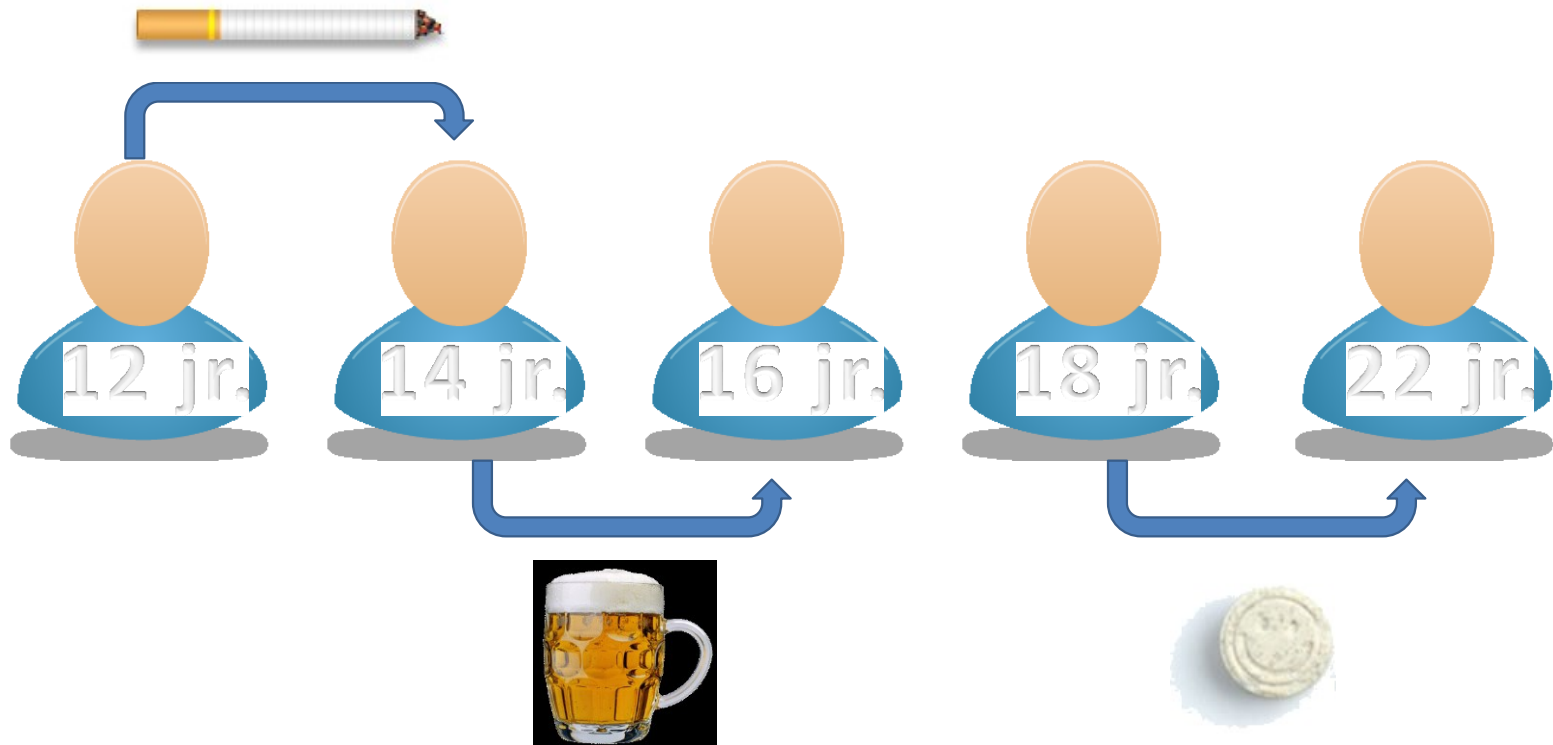
- Verslaving
- Concentratie- en geheugenproblemen
- Schade aan luchtwegen, mogelijk verhoogde kans longkanker
- Versterking bestaande psychische klachten en trigger van psychische stoornis (zoals psychose)



Zolang pubers niet roken of drinken,  
blowen ze ook niet.



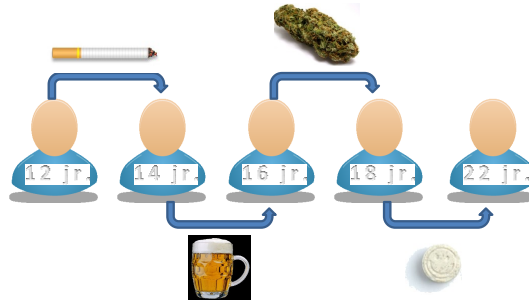
# STARTLEEFTIJD



De **startleeftijd** van middelengebruik is heel **bepalend** voor het ontstaan van een **gewoonte** of **verslaving**.

# ONS ADVIES

- Drinken van alcohol zo lang mogelijk uitstellen



- In ieder geval: niet drinken onder de 18 jaar

**NIX18**

- Roken, blowen en harddrugs vermijden

# 3. Cijfers

GENOTMIDDELEN	N = 1784	Katwijk	14-15	regio HM
ooit hasj/wiet gebruikt		7	7	9
recent hasj/wiet gebruikt		3,7	4,6	4,2
positieve houding ouders t.o.v. hasj/wietgebruik		-	-	15
hasj/wiet aangeboden gekregen		20	20	20

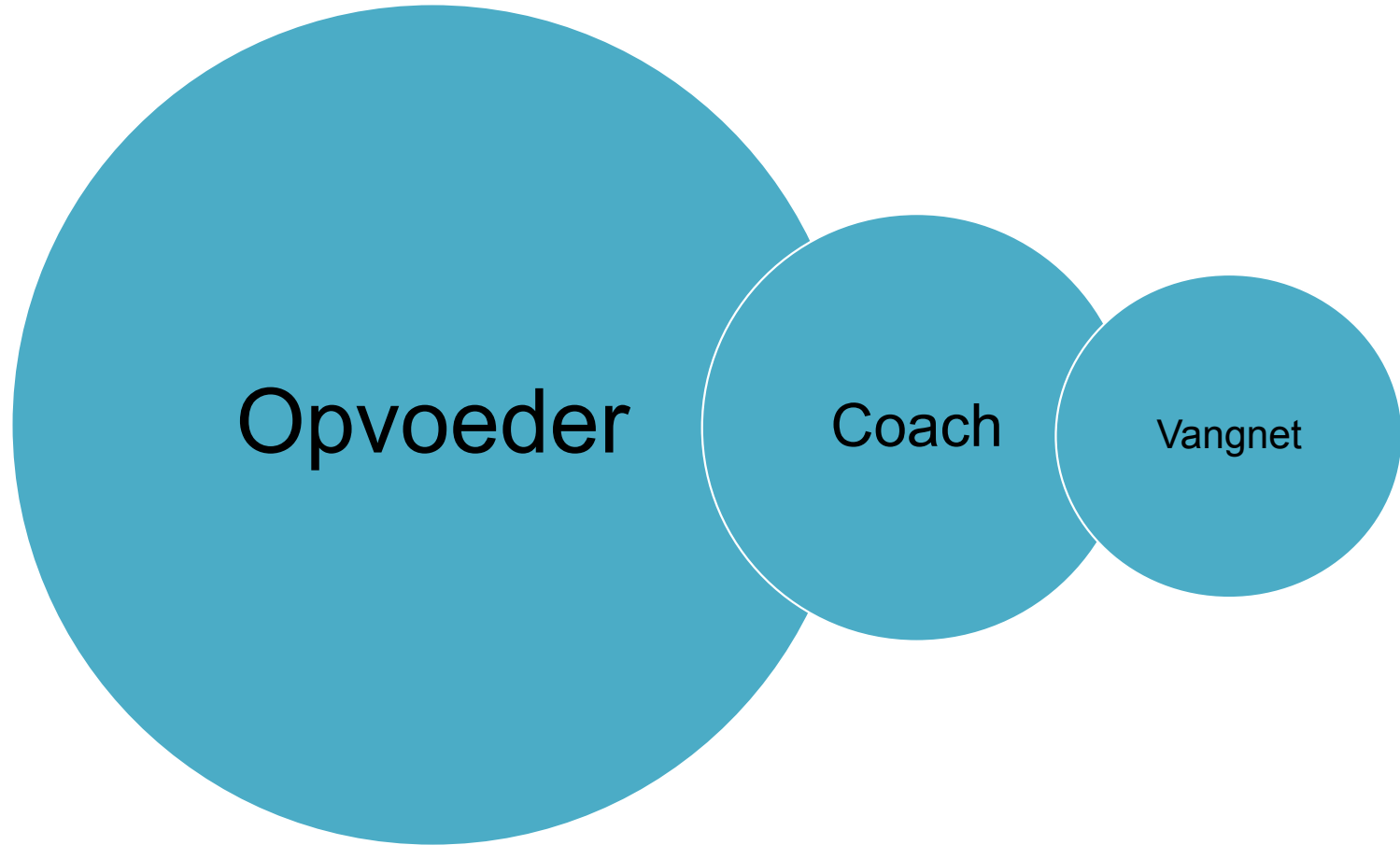


## 4. Opvoeding



Praten heeft geen zin: mijn puber luistert toch niet naar me!

# JE ROL VERANDERT

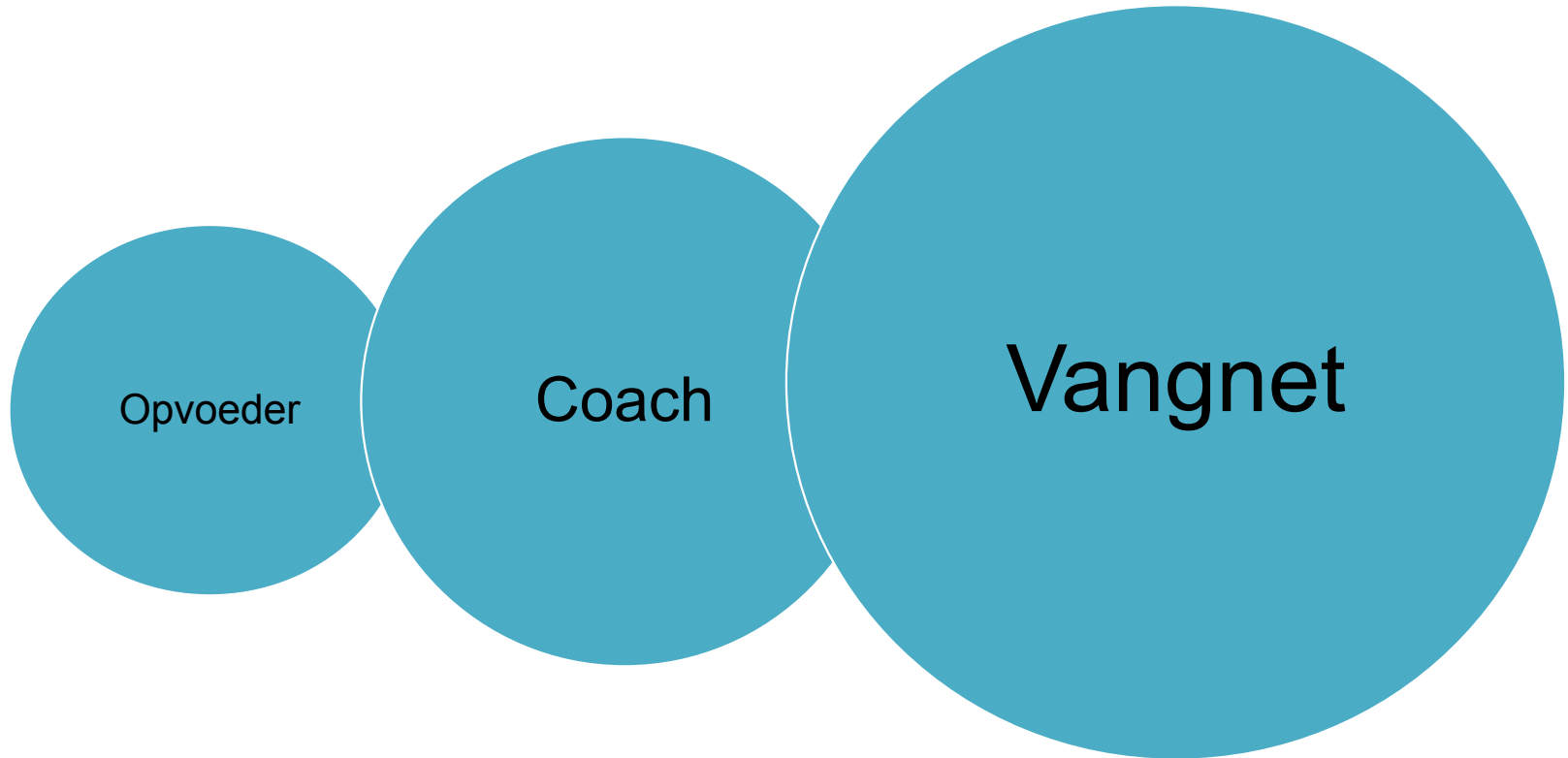


Opvoeder

Coach

Vangnet

# JE ROL VERANDERT



Opvoeder

Coach

Vangnet

# WAT KUNT U DOEN?



Vergroot de  
weerbaarheid



Praat met elkaar



Maak afspraken  
Stel regels

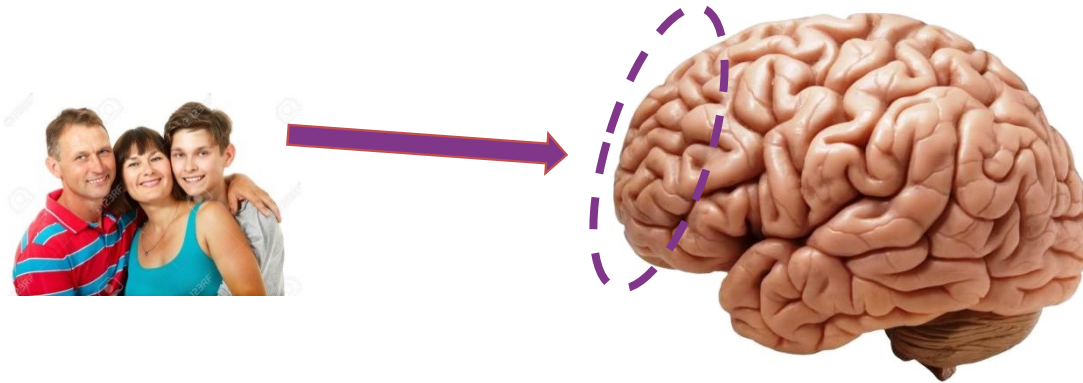


Let op signalen

Geef zelf het  
goede voorbeeld

# Wat kunt u doen?

- Afstand nemen van ouders hoort bij de puberteit
- Maar dat betekent niet dat uw rol is uitgespeeld
- Juist nu is het belangrijk om een veilige omgeving te creëren waarin uw puber zich volledig kan ontwikkelen



# VERGROOT DE WEERBAARHEID

- Ga aan de slag met het zelfvertrouwen
- Leer ze hun gevoelens te uiten
- Respecteer de gevoelens en grenzen van je puber
- Stimuleer ze om oplossingen voor problemen te bedenken





# Wat kunt u doen?

Jongeren protesteren vaak, maar tegelijkertijd:

- vinden ze het belangrijk wat u denkt
- kijken ze naar hoe u het doet
- hebben ze uw regels nodig

Juist in de puberteit!



# Wat kunt u doen?

- Informeer u zelf vooraf
- Kies een rustig moment
- Luister naar uw kind
- Stel open vragen
- Niet te vaak

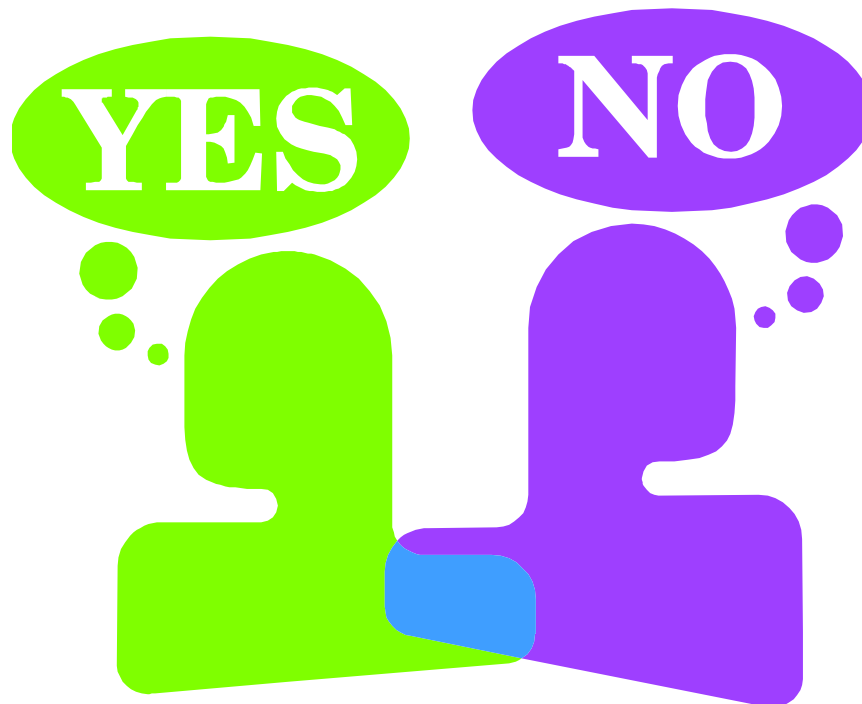


## WAT KUNT U DOEN?

- ✓ Stel duidelijke regels (nix18)
- ✓ Verwacht weerstand
- ✓ Wees consequent
- ✓ Beloon goed gedrag
- ✓ Regel overtreden = consequentie



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



# DUS...

## HELP ZE HUN WERELD TE BEGRIJPEN

*(denk met ze mee over wat de gevolgen kunnen zijn van de dingen die ze doen)*

## STEL DUIDELIJKE GRENZEN

*-NIX18- (dus ook niet af en toe)*

## ZORG VOOR VOLDOENDE NACHTRUST

*(regelmatige bedtijden & beeldschermen van de kamer af!)*

## BRENG HET POSITIEF

*(puberhersenen zijn extra gevoelig voor beloningen maak daar gebruik van!)*

# LET OP SIGNALLEN

## In gedrag:

- Opvallende veranderingen in gedrag
- Neemt meer afstand van je
- Komt afspraken niet (meer) na
- Vermoeid en/of prikkelbaar
- Rusteloos en bewegelijk
- Stemningswisselingen
- Vergeetachtig
- Liegen



## Op school:

- Slechtere cijfers
- Spijbelen of te laat komen
- Concentratieproblemen

## Lichamelijk:

- Gewichtsverandering
- Rode ogen (blowen)
- Ruikt naar alcohol, rook of wiet

## Overige:

- Veranderende vriendengroep
- Geldgebrek
- Drugsgelateerde foto's/teksten



# Meer weten?

CJG Katwijk

[www.cjgkatwijk.nl](http://www.cjgkatwijk.nl)

Brijder Jeugd Preventie

[www.brijderjeugd.nl](http://www.brijderjeugd.nl)

Landelijke sites

[www.hoepakjijdataan.nl](http://www.hoepakjijdataan.nl)

[www.pratenmetuwkind.nl](http://www.pratenmetuwkind.nl)



UW KIND EN SOCIALE MEDIA

# Meer weten?

U kunt met uw vragen of voor hulp terecht bij:



- De mentor van uw kind
- De zorgcoördinator van de school
- Jeugdverpleegkundige Kiki Janssen  
088 308 42 44 of mailen [kjanssen@ggdhm.nl](mailto:kjanssen@ggdhm.nl)
- U kunt mij bellen  
088 308 43 82 of mailen [pvanhattum@ggdhm.nl](mailto:pvanhattum@ggdhm.nl)



# Evaluatieformulier

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

De 4 vragen zijn:
















Heeft u nieuws gehoord?

Heeft u handvatten gekregen?

Prettige manier van presenteren?

Rapportcijfer?

Dank u wel!

						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
						

De voorlichter heeft een *prettige manier van presenteren*.

Welk *rapportcijfer* geeft u de voorlichting van de GGD? (1=heel slecht en 10=heel goed)

Evaluatie Ouderverlichting GGD

Wat?

Aan elke zijde van de kaart ziet u een stelling of vraag.

Maak een scheurtje in de smiley of het cijfer dat overeenkomt met uw mening. Eventuele opmerkingen kunt u op de achterkant schrijven.

Waarom?

Om de ouderverlichtingen in de toekomst nog beter af te stemmen op uw wensen.

Dank u wel!

Heeft u *handvatten gekregen* om met uw kind in gesprek te gaan?

Heeft u iets *nieuws gehoord* tijdens de voorlichting?

Slecht

Goed

Vragen?  
Opmerkingen?

Dank voor uw aandacht!