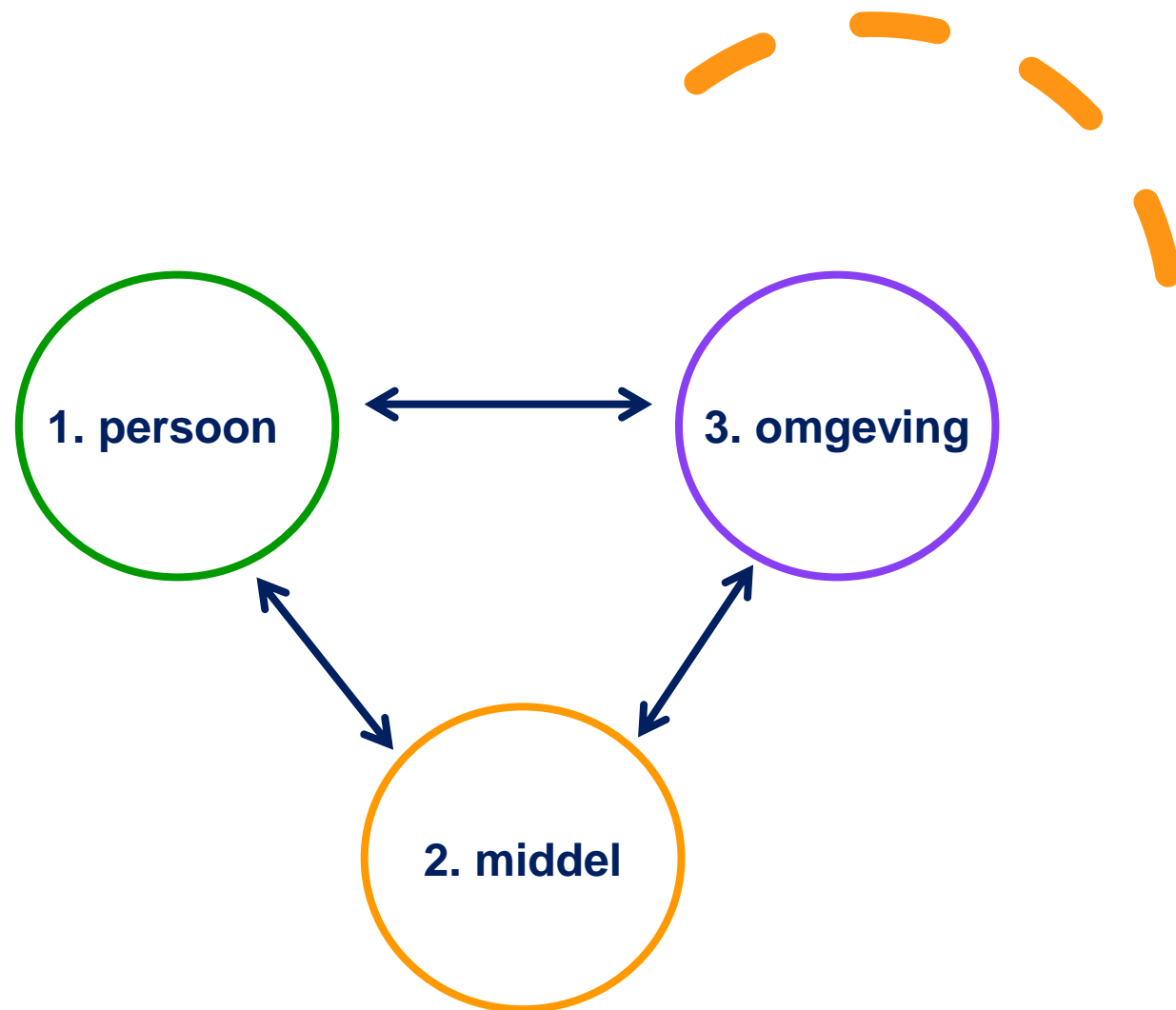


# Je puber en alcohol, roken & drugs

Limes Katwijk


Pel van Hattum  
GGD Hollands Midden

**(niet) gebruik,  
gewoonte of  
verslaving?**





# Programma

- 
- Puberbrein
  - Soorten middelen
  - Wat kun je doen?
  - Bij wie kun je terecht?

# Pubergedrag

- Onhandigheid
- Laat in slaap vallen en lastig wakker te krijgen
- Zeer emotioneel reageren
- Overal 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

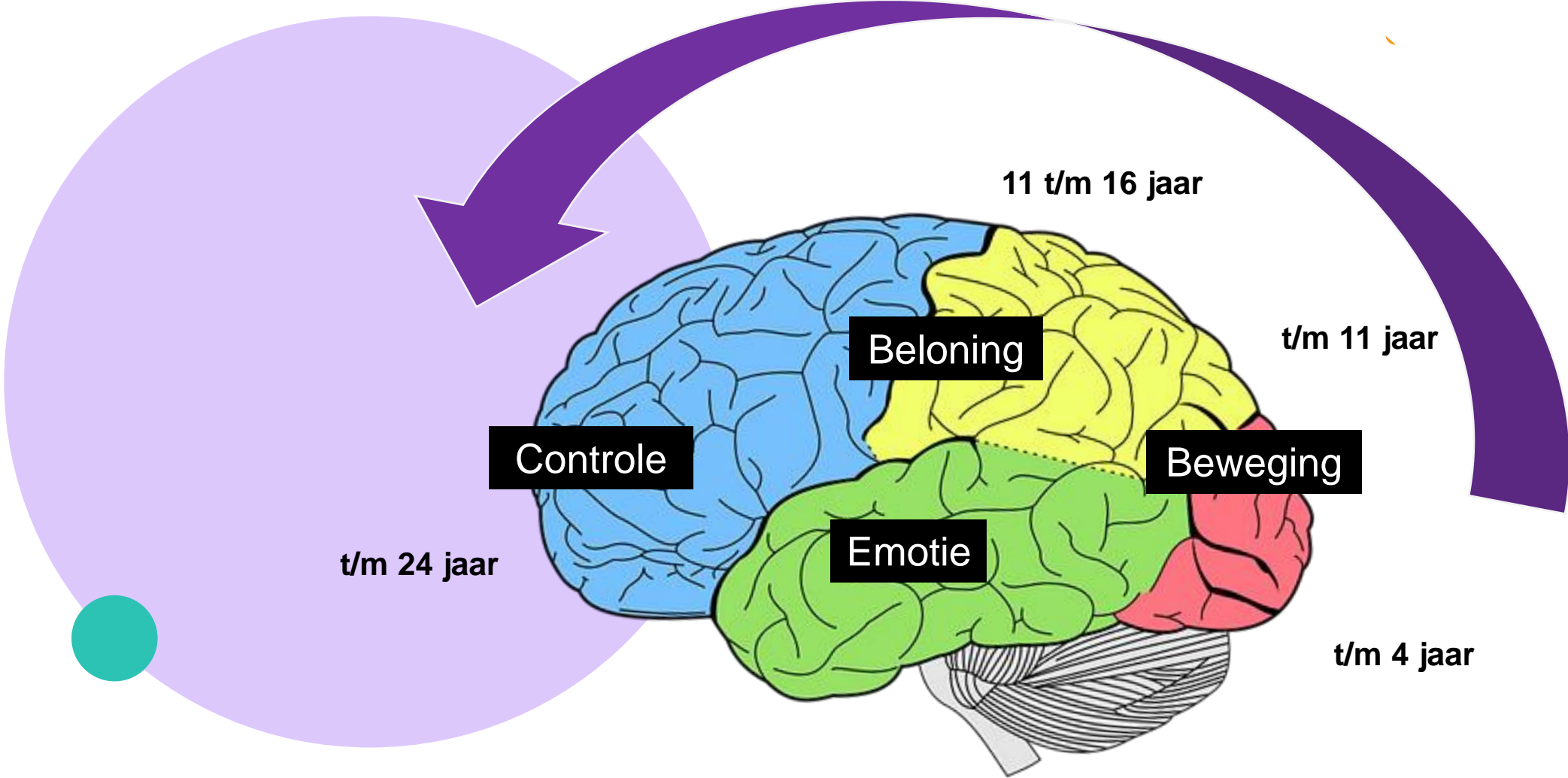




Waarom vinden pubers  
het lastig om  
verleidingen te weerstaan?



# Puberbrein



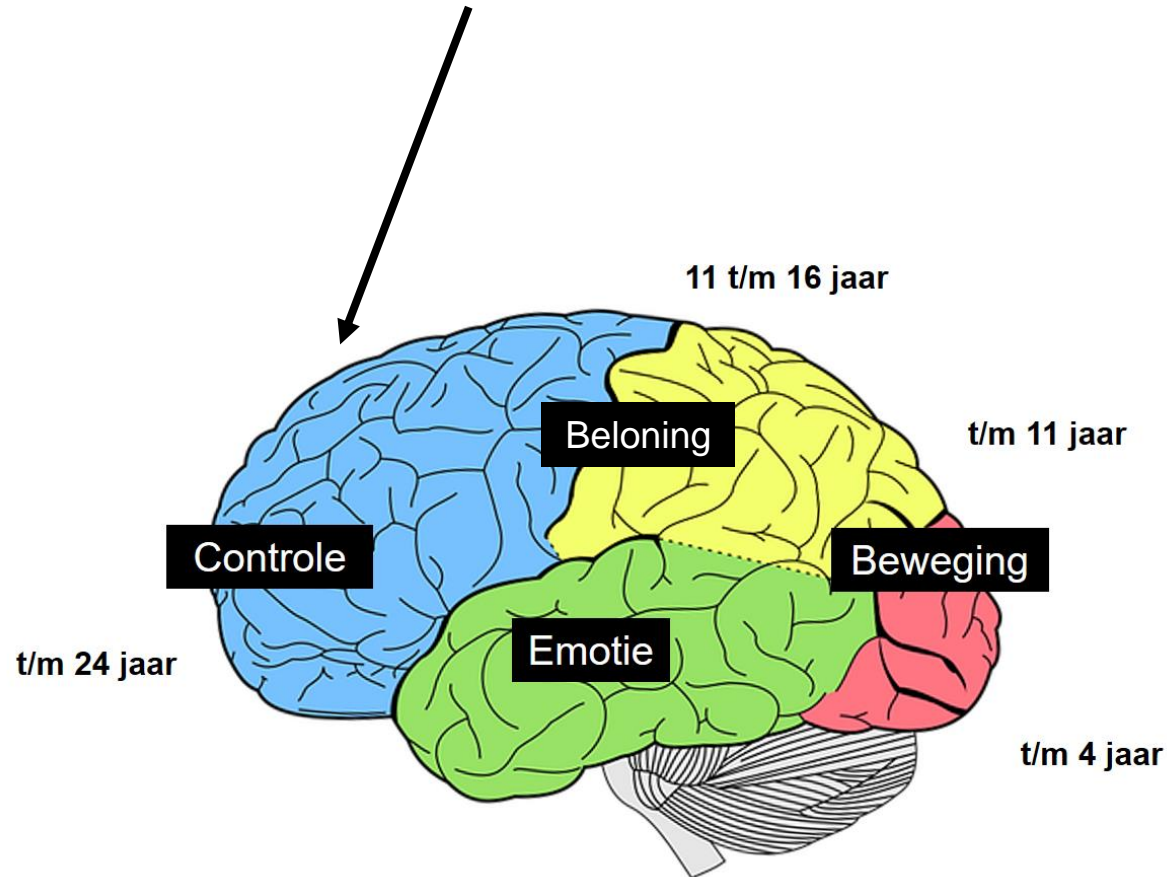
# Functies van het controlecentrum:

Keuzes  
maken

Plannen

Overzicht  
houden

Problemen  
oplossen



Concentreren

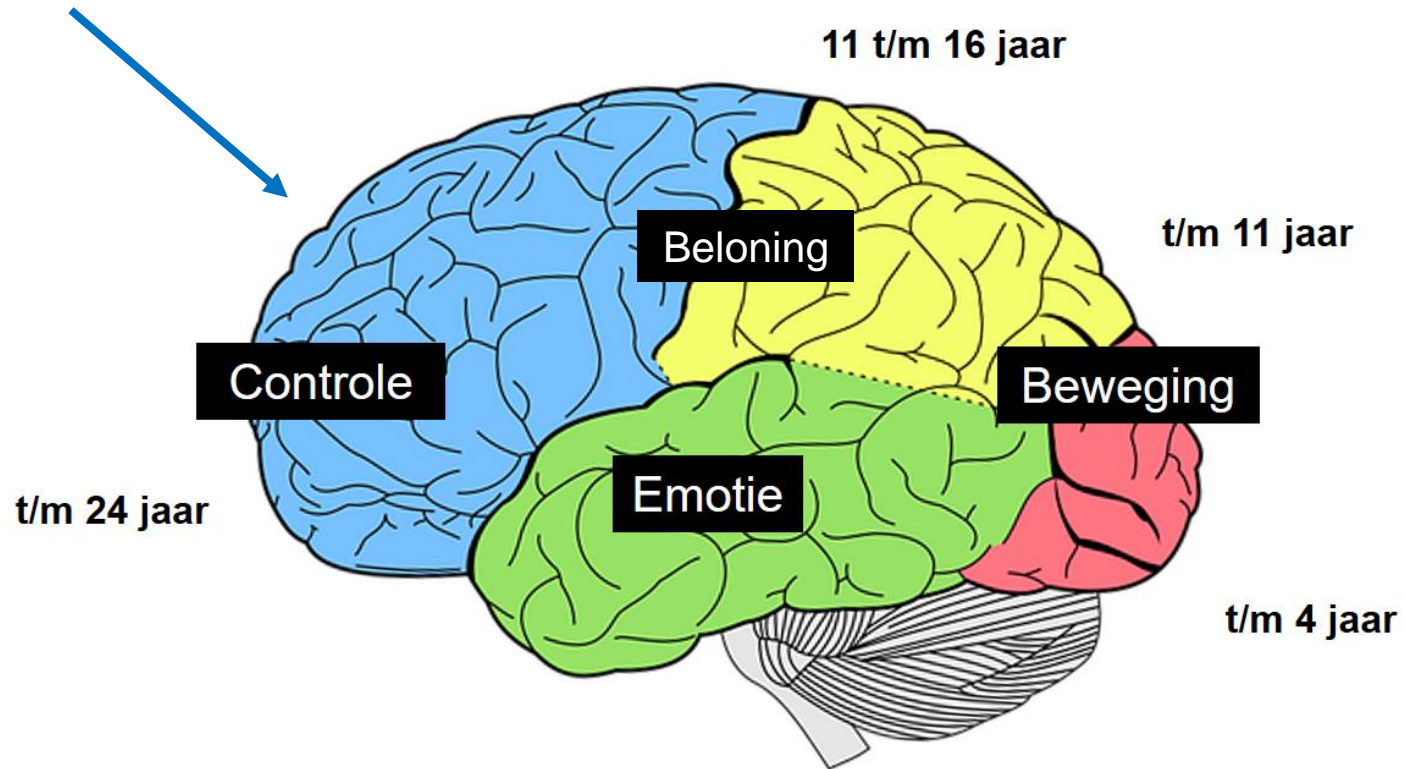
Emoties  
herkennen

Gevolgen  
overzien

Roekeloos  
gedrag  
intomen

# Puberbrein

Als volwassene de taak van de voorste hersenkwab ondersteunen!





# Adolescentie: fases

1

**Vroege  
adolescentie**  
10 - 13 jaar

Willen niet opvallen

Gevoelig voor  
groepsdruk

Impulsief handelen

Emotioneel gevoelig

2

**Midden  
adolescentie**  
14 - 17 jaar

Stemmingswisselingen

Ontwikkelen eigen 'ik'

Experimenteren & risico's

Gevolgen van eigen  
gedrag nog niet goed  
kunnen inschatten

3

**Late  
adolescentie**  
18 - 23+ jaar

Zelfbewuster, betere  
zelfreflectie

Verder vooruit denken

Minder gevoelig voor  
groepsdruk

Vallen soms terug in  
puberaal gedrag

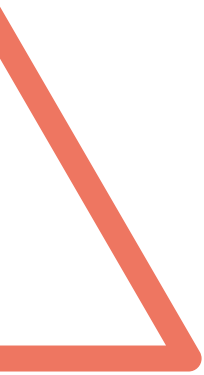
# Puberteit is ook leuk!

- De wereld ontdekken
- Talenten en creativiteit
- Zoeken naar onafhankelijkheid
- Eigen rol in de groep



# Middelen







# Alcohol



# Alcohol

- Verdovend effect:
- Maakt je 'losser'
- Afname reactiesnelheid
- Slechtere coördinatie
- Zelfoverschatting
- Effect 1,5 uur per standaardglas
- Risico's



# Fases van dronkenschap



1. Ontspannen / ontremd



2. Aangeschoten



3. Dronken



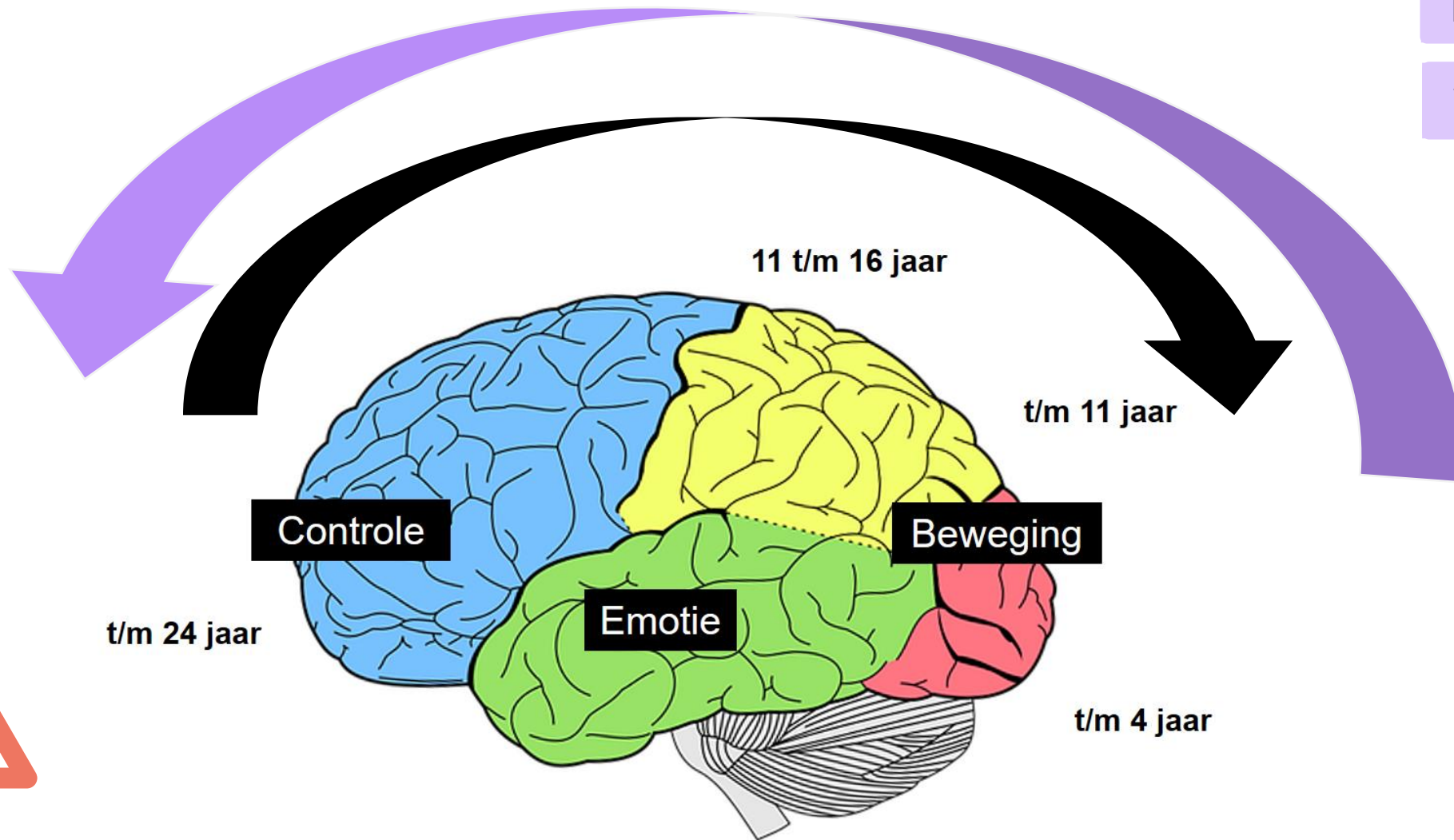
4. Lam / laveloos

# Hersenontwikkeling <> alcoholgebruik

Zelf mixen

Drinken sneller

Wegen minder

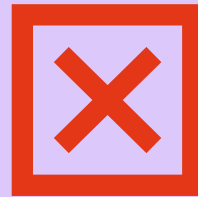






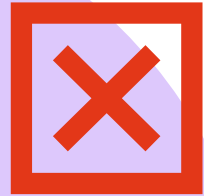
Stelling:

Je kunt je kinderen <18 het beste  
thuis  
aan alcohol laten wennen.





Stelling:



Je kunt je kinderen <18  
het beste thuis aan alcohol  
laten wennen.



Ondanks de goede bedoeling om ze goed  
te leren omgaan met alcohol, gebeurt juist  
het **tegenovergestelde!**

Omdat ze het thuis mogen, doen ze het  
dubbelop: thuis én buiten de deur.



# Kerncijfers Gezondheidsmonitor Jeugd 2023

## Aantal deelnemers aan het onderzoek

	Klas 2	Klas 4	Jongen	Meisje	Totaal GGD
<b>Middelengebruik</b>					
Ooit alcohol gedronken	37	63	51	50	50
Recent alcohol gedronken	12	40	25	27	26
Recent binge drinken	5	28	16	17	17
Meeste tot alle vriend(inn)en drinken alcohol	7	40	22	24	23
Neutraal of positief t.o.v. alcoholgebruik	43	47	44	47	46

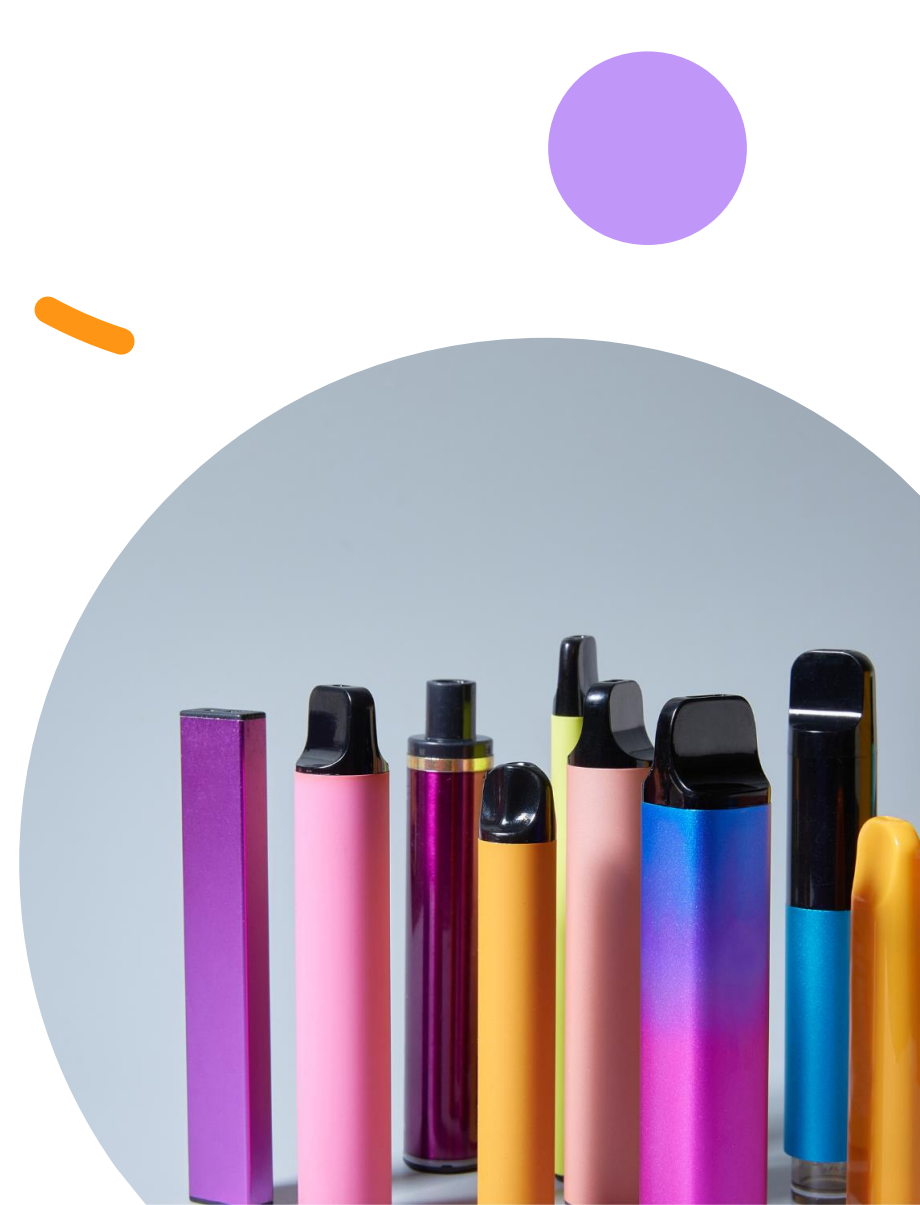


Vapen  
&  
Roken



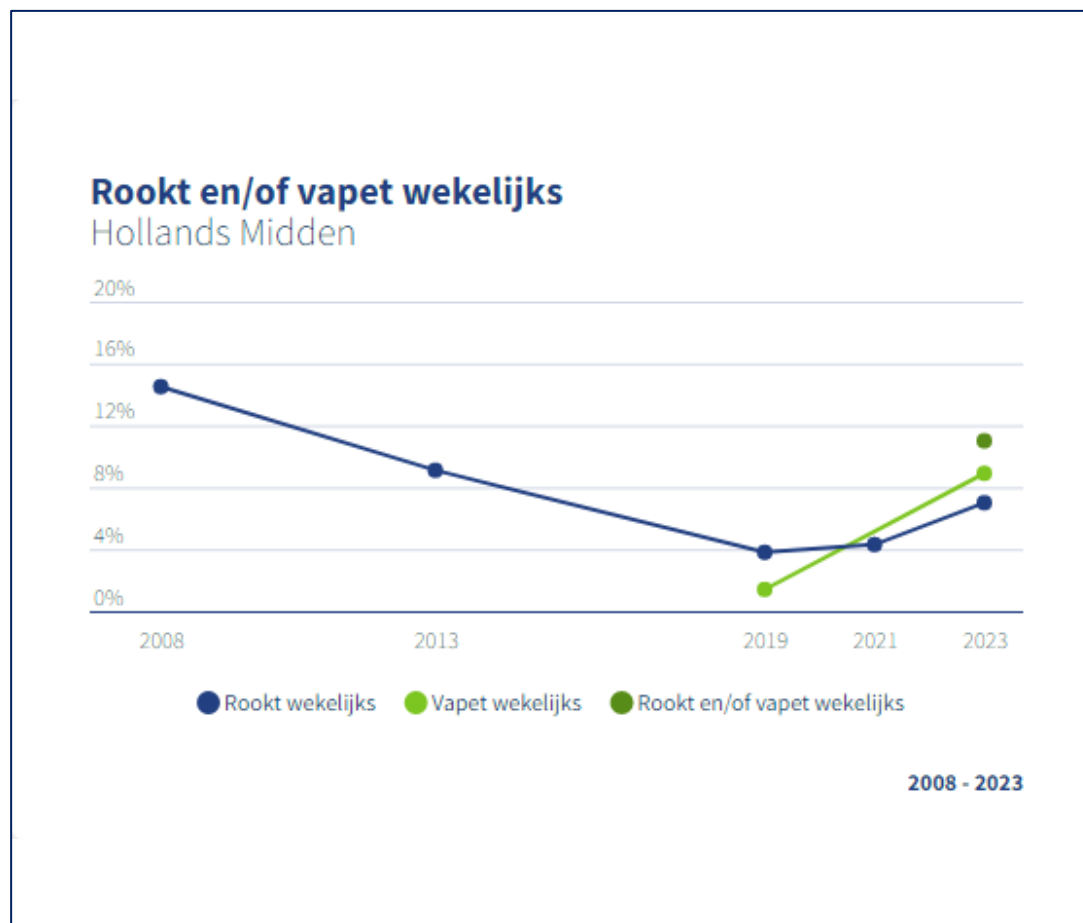
# Roken & vaperen

- Roken: stijging na jarenlange daling.
- Toename door populariteit van vaperen.
- Er vaperen meer meisjes dan jongens, roken is gelijk
- Dubbelop: Ruim 50% van de wekelijkse vapers, doet ook aan wekelijks roken!
- Hoe jonger ze starten, hoe groter de kans op verslaving.



# Jeugdmonitor cijfers 2023

(N=8.383)



# Het 'nieuwe roken': vaperen

- E-sigaret = Vape
- 1 vape staat gelijk aan 40 sigaretten
- Marketing gericht op jongeren  
(kleuren, smaakjes, social media, benaming: *vapes, juice, stores*)
- Smaakjesverbod in 2024
- Nicotine(-zouten)
- Tabaks- en rookwarenwet (ook zonder nicotine)



# (On-)gezond?

- Geen verbranding van tabak: dus geen teer, geen koolmonoxide.
- Wel e-liquid: vluchtige vloeistof met een smaakje.
- Bij de damp komen giftige stoffen vrij.
- Met/zonder toegevoegde nicotine.
  
- Irritatie van de luchtwegen, schade aan de longen.
- Constant gebruiken, geur is minder.







# Snus

Spreek uit als: snúúús

# Snus

= nicotinepoeder in een zakje

- Onder de bovenlip
- Opname via de bloedvaten
- Altijd geur- en smaakstoffen
- Bevat meestal nicotine (hoeveelheid 1 tot 20 sigaretten)
- Met en zonder tabak
- Illegaal (Tabaks- en rookwarenwet)
- 4.7% heeft snus geprobeerd



# Snus

Is het **veiliger** dan roken?

- Geen verbrandingsproducten
- Wel verslavend effect van nicotine
- Mond- en keelkanker
- Overgang naar roken
- Schade aan m.n. tanden
- Mogelijk aan inwendige spijsverteringsorganen

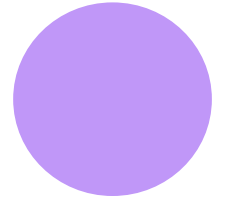


# Cannabis



# Signalen

- Lui gedrag
- Langzaam praten
- Vergeetachtigheid
- Van de hak op de tak
- 'Vreetkick'
- Versterkt de stemming!
- Praten over/ kennis hebben over blowen
- Rode ogen
- Dorst
- Onverschilligheid
- Hallucinaties
- Geur in kleding
- Afbeelding hennepblad
- Korte termijn geheugen werkt niet
- Wietzakjes



# Risico's korte termijn

- Hoofdpijn, duizeligheid
- Angst, somberheid, paniek ('flippen' of 'bad trip')
- Negatieve invloed op concentratie, reactievermogen, korte termijn geheugen
- Dalende schoolprestaties



# Risico's lange termijn

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





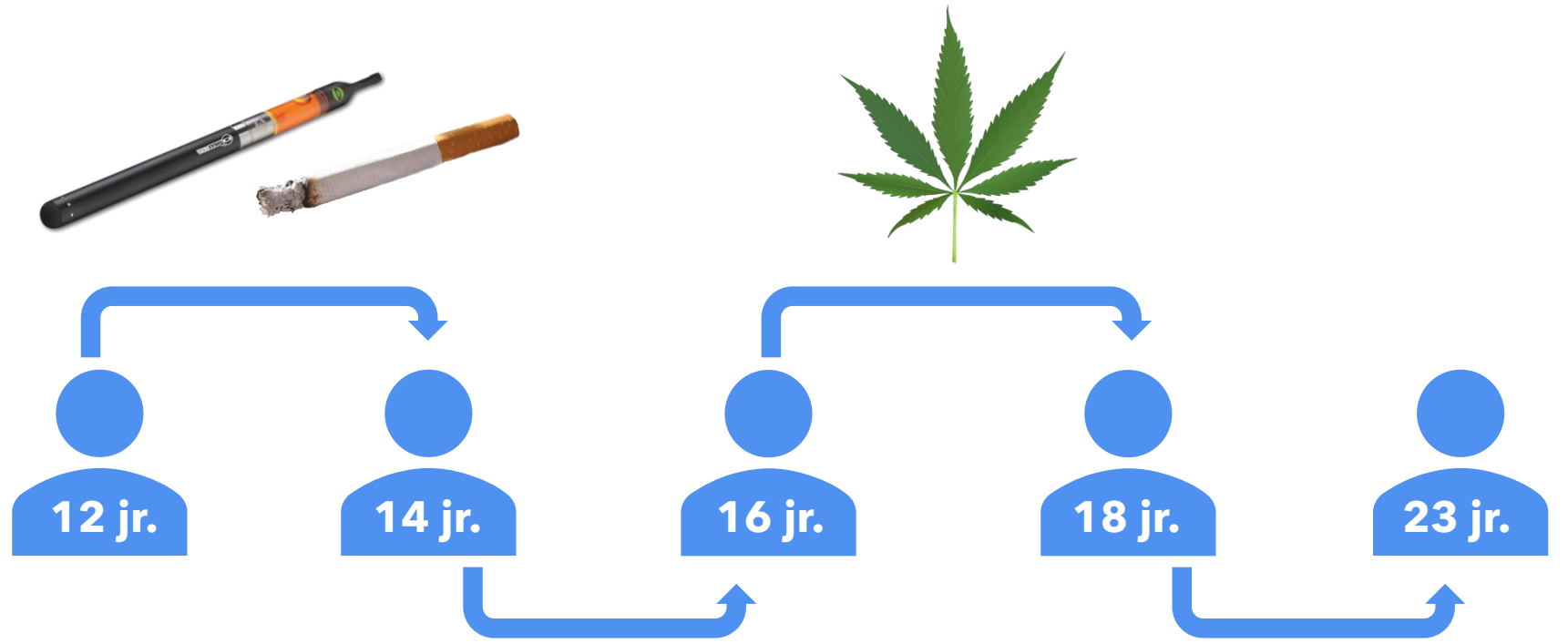
Cijfers van  
gebruik





	Klas 2	Klas 4	Jongen	Meisje
	%	%	%	%
<b>Middelengebruik</b>				
Recent alcohol gedronken	12	40	25	27
Recent binge drinken	5	28	16	17
Rookt wekelijks	2,7	11	7	7
Vapet wekelijks	4,9	13	6	11
Rookt/vapet wekelijks	6	17	9	13
Recent wiet of hasj gebruikt	1,9	9	6	5
Recent harddrugs gebruikt	<1	1,2	<1	<1

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



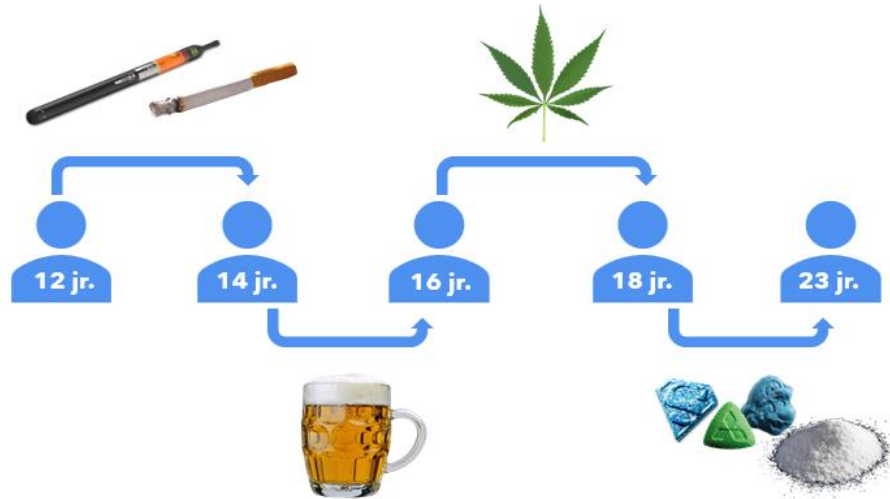
16 - 18 jaar  
**Nog niet gerookt?**

Dan gaan ze vaak  
ook niet meer roken!



# Ons advies

- Roken, vaperen, alcohol en blowen vermijden
- Drinken van alcohol zo lang mogelijk uitstellen



- In ieder geval: niet drinken onder de 18 jaar

**NIX18**



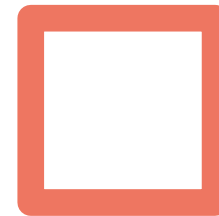
# Puberteit

'Als je ouders vervelend  
beginnen te doen'



# Misschien denk je soms...

Praten heeft geen zin,  
Mijn puber luistert toch niet naar me...



# Ouders hebben véél invloed!

Jongeren protesteren vaak maar tegelijkertijd:

- Blijf je belangrijk als rolmodel
- Blijf je belangrijk als gesprekspartner
- Doet het er toe wat jij denkt
- Hebben ze je regels nodig!

**Juist in de puberteit!**



# Tips voor contact met je puber

1

Blijf in  
gesprek en  
nieuwsgierig

2

Bespreek /  
oefen lastige  
situaties

3

Reageer niet  
direct uit emotie  
– dat doet je  
kind al

4

Zoek het juiste  
moment

5

Zoek samen  
naar een  
oplossing – las  
bedenktijd in

# Wat bespreek je met je puber...?

& ook niet vergeten:

- ✓ Toon belangstelling
- ✓ Vraag
- ✓ Luister
- ✓ **Geef complimenten**



# Maak afspraken, stel regels

- Stel duidelijke regels (NIX18).
- Verwacht weerstand.
- Wees consequent.
- Beloon goed gedrag.
- Regel overtreden = consequentie.

**NIX18**  
NIET ROKEN - NIET DRINKEN



Maak nieuwe afspraken als je kind al gebruikt (heeft).



# Regels stellen kan lastig zijn.

'Hoe houd ik een balans tussen regels stellen en het houden van een vertrouwensband met mijn kind?'

'Gaaf mijn kind niet juist stiekem middelen gebruiken als ik regels stel?'



'Mijn kind vind het lastig om nee te zeggen, want al zijn vrienden drinken wel.'

Hoezo is € 180  
te duur voor  
een trui?

Hoezóóó?

Maar ik gebruik  
hem als wekker

Waarom moet  
ik dat altijd  
doen?

Heb je mijn ... al  
gewassen?

Nou, dan geloof  
je me niet!

Is er nog iets te  
eten?

Ik kan er toch  
ook niets aan  
doen?

Wááááát?

Als jullie maar  
niet raar gaan  
doen!

JAHAAAA!  
Ik heb je wel  
gehoord!

Kan je me niet  
even brengen?

Bedankt voor  
je aandacht.

Zijn er nog  
vragen?



Zou je onze  
evaluatie willen  
invullen?

# Webinars in het najaar



Aanmelden voor  
de webinars



Je puber en  
middelengebruik  
5 november



Je puber online  
12 november



Opvoeden in de liefde  
18 november



Je puber gezond de dag  
door  
26 november



Welbevinden van je puber  
2 december



Praten met je puber  
11 december

# Waar kun je terecht met vragen?



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



**Jeugdverpleegkundigen**

Monique Vogelsang

[mvogelsang@ggdhm.nl](mailto:mvogelsang@ggdhm.nl)

Lyanne Ouwehand-Freke

[lfreke@ggdhm.nl](mailto:lfreke@ggdhm.nl)



Wat als de  
tips niet  
werken?

## Moti-4 gesprek bij Brijder Jeugd

Hulp bij het zichtbaar krijgen van het probleem.

In 4 gesprekken wordt er met je puber besproken:

- Hoe vaak je je er precies mee bezig houdt.
- Wat voor jou de leuke kanten zijn.
- Wat je lastig of moeilijk vindt.
- Of je je gedrag wilt veranderen.
- Hoe je het kunt veranderen.



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

[jeugd@brijder.nl](mailto:jeugd@brijder.nl)