



Alcohol & drugs

10 vragen van ouders over...

VRAAG 1 Hoeveel jongeren gebruiken er eigenlijk alcohol en drugs?

Alcohol is nog steeds populair onder jongeren. 45% van de scholieren van 12 t/m 16 jaar heeft ooit alcohol gedronken. Als gekeken wordt naar drugs wordt cannabis (hasj of wiet) het meest gebruikt, 9% van de 12 t/m 16 jarigen heeft dat ooit geprobeerd. Andere drugs worden in Nederland door jongeren veel minder gebruikt. Wat verder wel opvalt is dat een grote groep jongeren ervaring heeft met lachgas. 9% heeft dit ooit gebruikt.*

VRAAG 2 XTC-gebruik lijkt steeds normaler te worden, klopt dat?

Doordat XTC veel media-aandacht krijgt, lijkt het soms alsof iedereen XTC gebruikt. Dat klopt niet: de meeste jongeren nemen nooit XTC. Onder jongeren die veel naar festivals en dancefeesten gaan, is wel een grote groep XTC-gebruikers. Daarom denken jongeren soms dat iedereen wel eens een pilletje slikt. Hierdoor kan de drempel lager worden om zelf te gebruiken. Maar feit is: de meeste jongeren gebruiken niet. Dit kun je ook aan je kind vertellen.

VRAAG 3 Mijn kind zegt dat af en toe een XTC-pilletje echt geen kwaad kan, is dat zo?

Het slikken van XTC gaat meestal goed. Echter, ook al gebruik je maar één keer en gebruik je weinig, XTC is nooit helemaal veilig. Je kunt het effect van een pil nooit precies van te voren weten. Vaak geeft het een prettig effect, maar het kan ook vervelende en zelfs levensgevaarlijke bijwerkingen geven. De kans op overlijden is heel klein, maar wel aanwezig. Vertel je kind dat na één keer gebruiken de drempel minder hoog is om nog een keer XTC te gebruiken. Kiezen voor experimenteren kan je grenzen verleggen. Wil je kind dat?

*Bron: HBSC-Nederland / Leefstijlmonitor, UU, Trimbos-instituut en SCP i.s.m. RIVM, 2017.

Informatie over drugs

Cannabis (hasj en wiet) wordt meestal gerookt in joints ('blowen'), maar soms ook gegeten in de vorm van 'spacecake'. Je kunt er high of stoned van worden. Cannabis versterkt je gevoel, je ervaart de wereld anders of intenser, en kunt een vreet- of lachkick krijgen. De effecten houden 2 tot 4 uur aan. Cannabis kost gemiddeld 5 tot 10 euro per gram.

XTC (of ecstasy, X, MDMA, M, Molly) bestaat in de vorm van (gekleurde) pillen, poeders of capsules. XTC wordt meestal geslikt. Pillen komen het meest voor en kosten 3-5 euro per pil. De werkzame stof in XTC is MDMA. Het werkt ongeveer 4 uur. Het effect is stimulerend; je krijgt energie en je voelt je wakker, maar het werkt ook bewustzijnsveranderend: muziek en licht wordt anders waargenomen en je hebt meer behoefte aan contact en knuffelen.

Cocaïne (of coke, snow, wit, sos) is een wit, kristalachtig poeder. Het wordt meestal gesnoven en zorgt dan na een paar minuten al voor veel energie. Ook voel je je opgewekt, alert, zorgeloos en zelfverzekerd. De effecten houden ongeveer een half uur aan. Cocaïne is veruit de duurste uitgaansdrug en kost 40 tot 50 euro per gram.

Speed (of amfetamine, pep) is een chemisch poeder. Speed wordt meestal gesnoven en je krijgt er heel lang (zo'n 4-8 uur) veel energie van. Speed kost ongeveer 7 euro per gram.

GHB (of G) is een doorzichtige, stroperige, zoute vloeistof en zit vaak in een plastic buisje van 5 ml. Een buisje kost gemiddeld 5 euro. Het effect van GHB lijkt een beetje op dat van alcohol. Het zorgt voor ontspanning en het kan je een opgewekt en vrolijk gevoel geven. Ook kan je er opgewonden van raken. Het is moeilijk om precies genoeg te nemen van GHB. Als je een klein beetje te veel neemt raak je bewusteloos ('out gaan'). Dit kan erg gevaarlijk zijn. GHB is bovendien sterk verslavend.

Lachgas is een kleur- en geurloos gas. Het is meestal verkrijgbaar in kleine zilverkleurige lachgaspatronen (voor slagroomsputen), maar op feesten wordt het soms via grote cilinders verkocht. Het gas wordt dan in ballonnen gespoten en wordt verkocht voor 2 tot 3 euro per ballon. Het inhaleren van lachgas zorgt voor een korte, sterke roes. Vaak ga je je omgeving anders zien en klinken geluiden anders. Je kunt lacherig worden, vandaar de naam 'lach' gas.

VRAAG 4 Waar worden alcohol en drugs meestal gebruikt?

Als je kind uitgaat is de kans groot dat hij of zij in contact komt met alcohol. Ook al mogen zij officieel tot hun 18e geen drank kopen, voor veel pubers hoort alcohol bij uitgaan en dus zoeken ze manieren om toch aan alcohol te komen. Jongeren drinken daarnaast ook vaak (bij vrienden) thuis of in keten. Blowen begint juist meestal rondom het schoolplein en op hangplekken en festivals. Andere drugs zoals XTC, cocaïne en speed worden vooral op festivals en danceparty's gebruikt.

VRAAG 5 **Waarom is het advies tegenwoordig ‘geen alcohol onder de 18’? Dat was vroeger toch nog niet zo streng?**

Pas sinds een aantal jaren is bekend dat alcohol juist voor jongeren extra schadelijk is. We weten nu bijvoorbeeld dat als je jong begint, en veel drinkt, de kans veel groter is dat je later verslaafd raakt aan alcohol. Ook blijkt alcohol slecht te zijn voor de ontwikkeling van de jonge hersenen. Bovendien kan alcohol allerlei andere nadelige gevolgen hebben. Denk aan verkeersongelukken, vechtpartijen en ongewenste of onveilige seks.

VRAAG 6 **Wat is comazuipen?**

Comazuipen is een populaire term voor alcoholvergiftiging. Bij een alcoholvergiftiging is de hoeveelheid alcohol in het bloed zo hoog dat iemand bewusteloos raakt en opgenomen moet worden in het ziekenhuis. Het is niet te voorspellen bij welke hoeveelheid alcohol iemand in coma raakt. Dat hangt onder andere af van het lichaamsgewicht, het drinktempo en de maaginhoud. Meisjes lopen meer risico op een alcoholvergiftiging dan jongens. Mix-drankjes zijn extra riskant: ze lijken op limonade, maar er zit vaak veel alcohol in.

VRAAG 7 **Ik ben niet zo bang dat mijn kind drugs gebruikt, maar wel dat er iets in het drankje wordt gedaan. Is die angst terecht?**

Het komt niet vaak voor dat er iets in een drankje van een ander wordt gedaan. Het is echter wel goed om je kind er op te wijzen dat hij of zij het drankje in de gaten moet houden. Veel mensen zijn bang dat er GHB in hun drankje wordt gedaan. GHB heeft echter een sterk zoute, bijna niet te missen, smaak. De kans is dus groot dat je dat proeft, tenzij je al veel gedronken hebt en je smaakpapillen erg verdoofd zijn.

VRAAG 8 **Kan ik mijn kind zelf op drugs testen?**

Dat kan, maar je kunt je afvragen of het wel handig is om te doen. Het is begrijpelijk dat je als ouder naar oplossingen zoekt wanneer je je zorgen maakt. Drugstesten creëren echter snel een sfeer van wantrouwen, waardoor de relatie met je kind kan verslechteren. Hij of zij zal minder geneigd zijn om te praten en komt misschien ook niet naar jou toe als er echt iets mis is. Bovendien geven thuis-drugstesten niet altijd een goede uitslag. Je kunt dus beter het gesprek aangaan met je kind.

VRAAG 9 **Kan mijn kind meteen verslaafd raken?**

De kans dat iemand na een enkele keer gebruiken verslaafd raakt is heel erg klein. Een verslaving ontstaat meestal over een langere periode, maar dit is per persoon verschillend. Ook is de een veel gevoeliger voor verslaving dan de ander. Als een van de ouders verslaafd is (geweest), dan heeft een kind ook een grotere kans om verslaafd te raken. Verslaving is voor de meeste jongeren niet het grootste risico van middelengebruik. Andere risico's, zoals oververhitting door ecstasy en psychische problemen door veel blowen, verdienen bij jongeren meer aandacht.



VRAAG 10 Hoe kom ik erachter of mijn kind drugs gebruikt?

Lichamelijke signalen zoals rode ogen, grote pupillen, opgefokt of juist erg sloom gedrag kunnen wijzen op drugsgebruik, maar ze kunnen natuurlijk ook een andere oorzaak hebben. Wees alert als je kind: zich plotseling anders gedraagt, spijbelt, slecht slaapt, somber of angstig is, ineens andere vrienden heeft of zijn oude vrienden niet meer ziet. Dit kunnen signalen zijn van problemen door drugsgebruik, maar het hoeft niet. De beste manier om erachter te komen of je kind weleens drugs gebruikt, is door hierover in gesprek te gaan. De kans dat je kind hier open over is, kun je met deze tips vergroten:

- Kies een goed moment uit om te praten: doe het alleen als de sfeer prettig is en liever niet als er weinig tijd is of als je gemakkelijk wordt afgeleid.
- Toon interesse in je kind en zijn of haar ervaringen. De kunst is om te luisteren zonder te veroordelen. Je kunt wel rustig en duidelijk uitleggen wat jouw normen over drugs zijn.
- Praat zelf niet te veel, maar vraag je kind wat hij of zij vindt en weet.

Meer weten?

Bekijk onze folders, website of facebookpagina:

www.trimbos.nl/opvoedingenuitgaan

Of bel met de Alcohol & Drugs Infolijn.



Deze uitgave is te bestellen via www.trimbos.nl/webwinkel. Artikelnummer PFG91117.

© 2018, Trimbos-instituut, Utrecht. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van het Trimbos-instituut.