



Informatie
voor
ouders

Lachgas

Mogelijk ziet u de metalen lachgaspatronen wel eens op straat liggen of heeft u het wel eens in het nieuws gehoord, maar wat is het nou eigenlijk? Is het schadelijk? En hoe kunt u het gesprek met uw kind hierover aangaan?

Wat is lachgas?

Lachgas wordt door tandartsen en artsen wel eens gebruikt als kortwerkende pijnstiller. Daarnaast wordt lachgas ook gebruikt als drijfgas van slagroomsputten. Het lachgas zit dan samengeperst in patronen. Tegenwoordig ziet u deze patronen ook veel op straat, dat komt omdat lachgas ook gebruikt wordt als drug, door de milde, bewustzijnsveranderende effecten. Het gas wordt dan eerst met een slagroomsput of een speciaal apparaatje (cracker) in een ballon gespoten. Vervolgens wordt het gas via de ballon in- en uitgeademd.

Door wie wordt lachgas gebruikt?

Naast het gebruik in het uitgaansleven, wordt lachgas ook op straat gebruikt. Onderzoek laat zien dat 8% van de scholieren van 12-16 jaar wel eens lachgas heeft geprobeerd. Lachgas is gemakkelijk en legaal verkrijgbaar. Hierdoor wordt het door jongere, onervaren gebruikers soms nauwelijks als 'drug' gezien, maar als onschuldig middel.



Wat zijn de effecten van lachgas?

Hoe de gebruiker zich voelt, de situatie waarin lachgas gebruikt wordt en andere persoonlijke factoren hebben invloed op het effect van lachgas. De effecten kunnen dus verschillen per persoon, maar ook per situatie. Lachgas kan de volgende effecten hebben:

- De gebruiker voelt zich high
- Gevoel van bijna-bewustzijnsverlies
- Zowel gevoelens van opwindend en blijdschap als onrust en angst
- Lachkick
- Soms gaat de gebruiker dingen zien of horen die er niet zijn (hallucineren)
- Slappe ledematen, spieren ontspannen zich
- Pijn wordt verdoofd



Wat zijn de risico's van lachgas?

Tot op heden bestaat er nog onduidelijkheid over de mate waarin en de dosering waarbij lachgas schadelijk kan zijn, bij matig gebruik lijken de risico's mee te vallen.

Wel is het zo dat hoe vaker er gebruikt wordt hoe groter de kans is op klachten. Klachten die kunnen optreden door het gebruik van lachgas ontstaan voornamelijk door zuurstoftekort, bijvoorbeeld:

- Hoofdpijn
- Verwardheid
- Duizeligheid
- Misselijkheid
- Flauwvallen
- Risico op gehoorschade bij verkoudheid

Bij veel en vaak lachgasgebruik (maanden of jaren intensief gebruik) kan er een tekort aan vitamine B12 ontstaan. Dit kan tot bloedarmoede en neurologische klachten leiden, wat zich kan uiten in tintelingen, pijscheuten of een verdoofd gevoel in handen en voeten.

De invloed van lachgas op het puberbrein is nog onbekend. Gezien de inzichten dat een brein in ontwikkeling kwetsbaar is voor de effecten van bewustzijnsveranderende stoffen in het algemeen, wordt het gebruik sterk afgeraden.





Tips voor een goed gesprek met uw kind over lachgas



Zijn er signalen waaraan u kunt zien dat uw kind lachgas heeft gebruikt? Nee, na een paar minuten is het uitgewerkt en ziet u eigenlijk niks meer aan iemand. Natuurlijk kunt u lachgas wel bespreekbaar maken, zeker als u zich zorgen maakt, denkt dat uw kind er nieuwsgierig naar is of lachgas gebruikt. Want als ouder heeft u invloed!

Maar hoe gaat u het gesprek aan?

1 Bepaal uw eigen standpunt:

Bespreek als ouders vooraf samen welk standpunt jullie innemen ten aanzien van lachgas. Op deze manier kunt u allebei dezelfde boodschap uitdragen. Jongeren onder de 18 mogen geen alcohol drinken of roken, het is dus niet gek als u vindt dat ze ook geen lachgas mogen gebruiken. Niet gebruiken is het beste advies!

2 Kies een geschikt moment: Kies een rustig moment voor jullie gesprek. Probeer een goede aanleiding voor het gesprek te vinden. Dit kan bijvoorbeeld naar aanleiding van vragen van je kind, het feit dat jullie ergens patronen hebben zien liggen of een bericht in het nieuws.

3 Vraag naar de kennis: Vraag aan uw kind of hij/zij de patronen herkent, of deze wel eens in de omgeving heeft zien liggen en weet waar ze voor zijn. Sluit aan bij de informatie die uw kind heeft en vul deze aan. Let hierbij op dat je hem/haar niet bang maakt, maar juist bewust maakt waarom lachgas niet goed voor hem of haar is.

4 Vraag naar de mening: Het is goed om te weten hoe uw kind er zelf over denkt. Vraag uw kind naar zijn/haar mening over lachgas, of hij/zij mensen kent die lachgas hebben gebruikt of er zelf nieuwsgierig naar is. Let erop dat u geen preek houdt, maar voer een open gesprek, zonder te oordelen.



5 Bespreek de risico's: Ga na bij uw kind wat hij/zij denkt dat de risico's van lachgas zijn en waarom het gevaarlijk kan zijn. Het is belangrijk dat jongeren de risico's van lachgas kennen. Veel of vaak lachgas gebruiken is minder onschuldig dan ze misschien denken.

6 Vergroot de weerbaarheid: Besteed aandacht aan weerbaarheid, denk mee over manieren om 'nee' te zeggen als u merkt dat uw kind daar behoefte aan heeft. Geef uw kind ook het gevoel dat u vertrouwen in hem/haar hebt. Hiermee helpt u uw kind zelfvertrouwen te hebben om 'nee' te zeggen.

7 Stel duidelijke regels: Dit heeft echt invloed! Net als regels over alcohol en roken, is het bij lachgas ook belangrijk om duidelijk te zijn. Als ouders duidelijk zijn over dat ze dat niet goed vinden, helpt dat om te zorgen dat het kind niet gebruikt.

8 En onthoud: Als ouder heeft u invloed op de kennis en ideeën die uw kind ontwikkelt over lachgas. Misschien niet zoveel als u zou willen, maar toch, u heeft invloed! Dus gebruik die. Laat aan uw kind merken dat u open staat voor een gesprek over zulke onderwerpen, geef aan dat hij/zij altijd met vragen bij u terecht kan.



Meer weten?

Kijk voor meer informatie op www.drugsinfo.nl/lachgas of bekijk het filmpje '5 dingen die je als ouder moet weten over lachgas' op www.drugsinfo.nl/filmpjelachgas.

Heeft u aanvullende vragen of maakt u zich zorgen?

Neem dan contact op met de afdeling preventie van uw lokale instelling voor verslavingszorg of bel met de drugsinfolijn: 0900-1995 (€0,10/min)

Colofon

Deze uitgave is tot stand gekomen met steun van het ministerie van VWS en maakt deel uit van het preventieprogramma *De gezonde school en genotmiddelen*. Kijk voor meer informatie op www.dgsg.nl

Auteurs: Renée Verkerk, Marianne Maat

Vormgeving: Canon Nederland N.V.

Beeld: istockphoto.com

Artikelnummer: PM0330

Jaar: 2018

