

Over deze brochure

'Alcohol en drugs? Daar is mijn kind toch nog veel te jong voor! Mijn zoon of dochter is daar nog helemaal aan toe.' Veel ouders kunnen zich nauwelijks voorstellen dat hun zoon of dochter bezig zou kunnen zijn met alcohol of drugs. Maar vergis u niet: uw kind kan – vroeger dan u misschien verwacht – in aanraking komen met alcohol en drugs. Via internet, op school, bij vrienden thuis of op straat.

Hoe vaker dit gebeurt, hoe normaler alcohol- en drugsgebruik voor uw kind lijkt. Voor het gezond opgroeien van uw kind is het belangrijk alcohol- en drugsgebruik zo lang mogelijk uit te stellen. Wie er al op jonge leeftijd mee begint, loopt een groter risico er later problemen mee te krijgen, zo blijkt uit onderzoek. De wet beschermt kinderen daarom ook.

Alcohol en softdrugs mogen alleen verkocht worden aan personen ouder dan 18 jaar. En jongeren onder de 18 zijn strafbaar als ze alcohol bij zich hebben in het openbaar.

Wat ouders moeten weten over alcohol en drugs



Kinderen opvoeden

Kinderen opvoeden is soms ingewikkeld. Elke leeftijd heeft zijn uitdagingen. De tienertijd is de periode dat kinderen zich los willen maken van hun ouders. De invloed van leeftijdgenoten is bij tieners vaak groot. Daarbij komt dat tieners van alles gaan uitproberen. Dat geldt ook voor alcohol en drugs. Ouders willen hun kinderen beschermen maar denken vaak dat ze weinig invloed hebben op hun kinderen in de tienerleeftijd. In deze folder staat informatie over kinderen en alcohol en drugs. En tips hoe u er als ouder mee kunt omgaan in uw opvoeding.

Onderzoek heeft aangetoond dat kinderen naar hun ouders luisteren – meer dan u zelf misschien denkt.

Alcohol

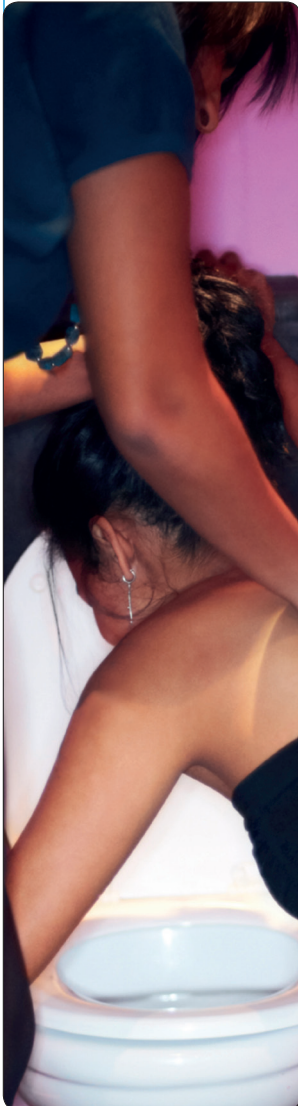
Het gebruik van alcohol

Hoe ouder uw kind is, hoe groter de kans dat hij of zij wel eens alcohol heeft gedronken. Uit onderzoek blijkt dat in groep 7 en 8 van de basisschool één op de acht leerlingen (13%) al eens alcohol heeft gedronken. Van de 12-jarige leerlingen in het voortgezet onderwijs heeft 18% ervaring met het drinken van alcohol. Daarna neemt dit percentage snel toe. Op 15- en 16-jarige leeftijd heeft twee derde (65% respectievelijk 76%) van de jongeren ooit alcohol gedronken. Ruim acht op de tien studenten op het mbo en hbo (16 t/m 18 jaar) hebben ooit alcohol gedronken.



Risico's van alcohol drinken

De hersenen van een jongere ontwikkelen zich ongeveer tot ze 24 jaar zijn. Alcohol – ook in kleine hoeveelheden – verstoort die ontwikkeling. Zo kan alcoholgebruik het karakter en het gedrag van uw kind beïnvloeden. Hoe jonger een kind begint met het drinken van alcohol, hoe groter het risico. Ook geldt dat hoe meer en hoe vaker een kind drinkt, hoe slechter het is voor zijn of haar hersenen. Het gaat hierbij om korte- en langetermijnrisico's.



Voorbeelden van risico's op de korte termijn zijn:

- Na een avond drinken werkt het geheugen slechter en is het lastiger om je te concentreren. Daardoor kunnen jongeren door het gebruik van alcohol problemen krijgen op school of op hun werk.
- Onder invloed van alcohol kunnen jongeren dingen doen waar ze later spijt van krijgen. Ze hebben bijvoorbeeld onveilige seks of seks tegen hun zin.
- Jongeren die onder invloed zijn van alcohol, raken vaker betrokken bij (verkeers)ongevallen, vandalisme en uitgaansagressie.
- Jongeren die in korte tijd veel drinken ('bingedrinken' of comazuipen), kunnen een alcoholvergiftiging krijgen. Zo'n alcoholvergiftiging heeft acute lichamelijke gevolgen, waaronder problemen met de lever, de maag, het hart en de hersenen. Een jongere raakt na bingedrinken soms ook bewusteloos. In het ergste geval kan een jongere zelfs overlijden omdat de ademhaling ermee stopt.

Voorbeelden van risico's op de lange termijn zijn:

- Jongeren die veel en vaak alcohol drinken, hebben meer kans om op latere leeftijd verslaafd raken aan alcohol. Hoe jonger een kind begint met het drinken van alcohol, hoe meer risico op verslaving hij of zij loopt.
- Veel en vaak drinken kan zorgen voor lichamelijke problemen als leverziekten, maagklachten en hart- en vaatziekten.
- Alcoholgebruik zorgt voor een grotere kans op verschillende vormen van kanker.

Cannabis

Het gebruik van hasj en wiet

Wiet en hasj zijn de meest gebruikte drugs onder jongeren. Eén op de tien jongeren tussen de 12 en 16 jaar heeft wel eens wiet of hasj gebruikt. Wiet ziet eruit als gedroogde kruiden en bestaat uit gedroogde en verkruimelde bloemtoppen van de hennepplant. Hasj is de hars van de hennepplant, die geperst wordt tot een blokje of plakje dat licht geelbruin tot zwart van kleur is. Wiet en hasj kunnen gerookt worden, door het in een shagje of in een pijpje te kruimelen. Wiet en hasj roken heet blowen. Het kan ook gegeten worden, bijvoorbeeld in een cake ('spacecake'). Wiet en hasj werken ontspannend en versterken iemands stemming, zowel een positieve als negatieve stemming. Jongeren kunnen na gebruik kleuren en muziek intenser ervaren, maar kunnen zich bijvoorbeeld ook extra somber gaan voelen. Hasj en wiet zijn ook bekend onder de verzamelnaam cannabis.

Hasj en wiet zijn ook bekend onder de verzamelnaam cannabis.



Risico's van cannabisgebruik

Het gebruik van cannabis kan de ontwikkeling uw kind verstoren. Net als bij alcohol, kan het gebruik van wiet of hasj het karakter en het gedrag van uw kind beïnvloeden. Cannabis vergroot bij jongeren de kans op psychische problemen, zoals psychoses. Hoe meer en hoe vaker een jongere cannabis gebruikt, hoe groter het risico is dat hij of zij loopt. Ook hier gaat het om korte- en langetermijnrisico's.

Voorbeelden van risico's op de korte termijn zijn:

- Cannabis zorgt voor een slechtere concentratie. Ook werkt het geheugen minder goed en neemt het reactievermogen af. Dat alles leidt soms tot minder goede schoolprestaties.
- Wanneer cannabis verkeerd valt, kan een jongere last krijgen van angst, somberheid en/of paniek. Dit gebeurt sneller bij een jongere die niet goed in zijn vel zit of niet goed voorbereid is op de effecten.
- Jongeren die onder invloed zijn van cannabis, raken vaker betrokken bij (verkeers)ongevallen. Ook dat heeft te maken met het slechtere reactievermogen en de verminderde concentratie na het gebruik van wiet of hasj.

Voorbeelden van risico's op de lange termijn zijn:

- Een jongere die regelmatig cannabis gebruikt, kan de controle over het gebruik verliezen. Af en toe iets willen gebruiken verandert dan in 'per se moeten gebruiken'. In dat geval is er sprake van verslaving aan cannabis.
- Bij verslaving wordt het verlangen om cannabis te gebruiken zo sterk, dat andere zaken minder belangrijk worden. Ook kan een jongere door veelvuldig gebruik van wiet of hasj de motivatie verliezen om dingen te ondernemen.
- Jongeren die veel en vaak cannabis gebruiken en daarmee stoppen, kunnen last krijgen van slapeloosheid, somberheid, concentratieproblemen en andere klachten. Deze klachten zijn van tijdelijke aard. Maar ze maken het voor een jongere nogal eens lastig om te stoppen met regelmatig cannabisgebruik, zelfs als hij of zij dat graag wil.



Andere soorten drugs

Naast alcohol en cannabis, kunnen jongeren in aanraking komen met andere soorten drugs. Elke soort drugs heeft weer een andere werking, maar ook andere risico's.

Sommige drugs hebben een stimulerend effect: ze zorgen voor een goed gevoel, meer energie en een sneller reactievermogen. Cocaïne en speed zijn voorbeelden van stimulerende middelen.

Andere drugs hebben een verdovend effect: ze zorgen voor een ontspannen gevoel en kunnen slaperigheid opwekken. GHB en alcohol zijn verdovende middelen.

Weer andere drugs hebben een bewustzijnsveranderend of hallucinerend effect: ze veranderen de waarneming. Je ziet en ervaart jezelf en de wereld anders, dit wordt ook wel 'trikken' genoemd. LSD en paddo's zijn voorbeelden van tripmiddelen.

Er zijn ook middelen die gemengde effecten hebben. Dit zijn bijvoorbeeld XTC en cannabis.



Risico's van drugsgebruik

Elke drug heeft andere risico's. Op de site www.drugsinfo.nl kunt u onder het kopje Drugs ABC op alfabetische volgorde informatie vinden over allerlei middelen, onder andere over de werking en de effecten. Hieronder geven we een paar voorbeelden. Ieder middel kan zorgen voor geestelijke afhankelijkheid. Wel treedt dit bij het ene middel sneller op dan bij het andere. Cocaïne is bijvoorbeeld een drug waarvan je snel geestelijk afhankelijk raakt. Lichaamelijk afhankelijk ben je als er ontwenningsverschijnselen optreden als je stopt. GHB en alcohol zijn voorbeelden van middelen waarbij dit kan voorkomen. Door het gebruik van sommige drugs kunnen lichamelijke problemen ontstaan. Bij stimulerende middelen (zoals speed) is

er risico op problemen met hart en bloedvaten. Door langdurig dansen in combinatie met bijvoorbeeld XTC kan oververhitting en uitdroging ontstaan. Van sommige drugs zoals 4-FA weten we nog niet goed wat de risico's zijn op lange termijn. Wel is bekend dat het hersenbloedingen kan veroorzaken. Door het gebruik van drugs is het risico op psychische problemen groter. Zwaar gebruik van cocaïne en speed kan bijvoorbeeld leiden tot achterdocht, waanvoorstellingen en depressie. Voor alle middelen geldt dat de risico's groter zijn voor bepaalde (kwetsbare) groepen, zoals jongeren met een lichte verstandelijke beperking, jongeren met psychische klachten, en kinderen van ouders met psychische of verslavingsproblemen.

Risico's van combinatiegebruik

Voor volwassenen én voor jongeren is af te raden om alcohol, drugs en/of medicijnen gelijktijdig te gebruiken. Het combineren van middelen heeft soms onverwachte effecten. De werking van de drug kan sterker zijn dan verwacht, terwijl medicijnen mogelijk juist minder goed werken dan bedoeld. Ook pakt een combinatie soms niet goed uit, waardoor de gebruiker zich angstig kan gaan voelen of valt een combinatie van alcohol, drugs en/of medicijnen soms verkeerd. Sommige combinaties zijn zelfs levensgevaarlijk.

Een voorbeeld van grote risico's van combinatiegebruik: GHB dempt de ademhaling en dat kan leiden tot ernstige ademhalingsstoornissen die zelfs levensbedreigend kunnen zijn. Vooral in combinatie met alcohol, slaap- of kalmeringsmiddelen is dit risico groot. Alcohol en GHB versterken elkaars dempende effect, waardoor een zeer geringe hoeveelheid

GHB al tot een overdosis kan leiden. De gebruiker raakt dan in een coma. Een ander voorbeeld is alcohol in combinatie met cocaïne, speed of XTC. Deze combinaties zijn extra belastend voor het hart en de bloedvaten.

Wat kunt u als ouder doen?

Het gebruik van alcohol en drugs – en zeker combinaties van verschillende middelen – brengen risico's met zich mee voor opgroeiende kinderen en jongeren. Zo kan de ontwikkeling en de gezondheid van uw kind door het gebruik van alcohol en drugs in gevaar komen. Als ouder kunt u veel doen om deze risico's te verkleinen. Dat begint al met een goede voorbereiding op toekomstig gebruik door uw zoon of dochter. Bijvoorbeeld door duidelijke regels te stellen over alcohol en drugs. Maar ook als uw kind al alcohol of drugs blijkt te gebruiken, kunt u als ouder veel doen. Op de volgende pagina's geven we u tips.



Als uw kind geen alcohol of drugs gebruikt

Bereid u zich goed voor op eventueel toekomstig gebruik van alcohol en/of drugs van uw kind, zodat u beter weet hoe u er in uw opvoeding mee kunt omgaan. Een belangrijk uitgangspunt: probeer het gebruik van alcohol en drugs bij uw kind zo lang mogelijk uit te stellen. Hoe jonger uw kind is als het begint met alcohol of drugs, hoe groter de kans op problematisch gebruik en verslaving. Een paar suggesties:

- Vergroot uw kennis over alcohol en drugs en stimuleer uw kind hetzelfde te doen. Verderop in deze folder vindt u leestips en interessante websites.
- Geef het goede voorbeeld met uw eigen alcoholgebruik. Veel en vaak alcohol drinken in de nabijheid van uw kinderen geeft ze het idee dat drinken normaal is.
- Wees extra alert als uw kind een lichamelijke of psychische aandoening heeft en/of medicijnen gebruikt. In dat geval moet hij of zij extra voorzichtig zijn met alcohol en drugs. Dit geldt ook voor jongeren met een (lichte) verstandelijke beperking. Maar ook als u zelf psychische of verslavingsproblemen heeft.
- Praat met uw kind. Onderzoek heeft aangetoond dat kinderen naar hun ouders luisteren – meer dan u zelf misschien denkt. Een kind dat zijn gang mag gaan, kan het idee krijgen dat het niemand iets kan schelen wat hij of zij doet. Dit kunt u als opvoeder doen:
 - Leg uit welke gevolgen alcohol en drugs kunnen hebben bij jongeren.
 - Vraag hoe vrienden van uw zoon of dochter omgaan met alcohol of drugs. Geef uw kind tips hoe ze kunnen reageren op groepsdruk (bijvoorbeeld als de vriendengroep uw zoon of dochter probeert over te halen alcohol of drugs te gebruiken).

- Merkt u dat uw kind onder invloed is van alcohol of drugs? Dan is het niet het goede moment voor een gesprek. Voer het gesprek over alcohol en drugs als uw kind weer nuchter is.
- Zoek contact met de ouders van vrienden van uw kind en vraag hun welke regels zij hanteren. Het is handig als u met hen op dezelfde lijn zit, maar het is niet noodzakelijk. De grenzen van een andere opvoeder hoeven immers niet uw grenzen te zijn.
- Informeer ook bij de school van uw kind wat zij doen aan voorlichting over alcohol en drugs. Dan kunt u in de gesprekken met uw kind inhaken op de onderwerpen die op school al besproken zijn.
- Stel regels voor uw kind op en wees duidelijk over wat u wel en niet goed vindt. Als jongeren van hun opvoeders duidelijke regels krijgen, weten ze waar ze aan toe zijn. Onderzoek heeft bijvoorbeeld aangetoond dat kinderen van ouders die strenge regels over het gebruik van alcohol stellen, veel minder drinken dan kinderen van toegeeflijke ouders. Dit kunt u als opvoeder doen:
 - Stel regels op voordat uw kind begint met het gebruiken van alcohol of drugs. Dan is de kans op succes het grootst.
 - Leg uw regels uit. Verbieden alleen helpt niet; uw kind moet zelf ook begrijpen waarom de regel bestaat. Leg bijvoorbeeld uit dat prestaties op school minder kunnen worden.
 - Praat met uw kind over wat de gevolgen zijn als hij of zij uw regels overtreedt.
 - Raak niet in paniek wanneer uw kind toch een keer drinkt of drugs gebruikt. Wees wel consequent, dus doe wat u heeft aangekondigd bij een overtreding van de regels.
 - Complimenteer uw kind wanneer hij of zij zelf eerlijk is geweest over het gebruik van alcohol of drugs.
 - Let op: streng zijn is niet hetzelfde als dreigementen gebruiken!

Als uw kind alcohol of drugs gebruikt

- Blijf in gesprek met uw kind. Probeer op een vertrouwelijke, vriendelijke manier te achterhalen wat, hoeveel en hoe vaak uw zoon of dochter gebruikt.
- Besef dat veel mensen die drugs proberen dit maar een paar keer doen, als experiment. Uiteindelijk verliest 6% van de Nederlanders een bepaalde periode de controle over het gebruik van drugs. Uw kind komt uiteindelijk natuurlijk niet per se in die groep terecht. U hoeft niet te doen alsof er niets aan de hand is, maar maakt u

zich ook niet overdreven bezorgd.

- Praat met uw kind over de reden waarom hij of zij alcohol of drugs gebruikt. Wil uw kind stoer doen? Is hij of zij ergens verdrietig over? Gebruikt uw kind uit verveling? Komt het gebruik door groepsdruk? Of vindt uw kind het effect van alcohol of drugs gewoon prettig?
- Leer de vrienden van uw kind kennen. U toont hiermee interesse in zijn of haar leefwereld. En het geeft u de mogelijkheid zicht te krijgen op het gebruik van alcohol of drugs in de vriendenkring van uw zoon of dochter.



Als blijkt dat uw kind een probleem heeft met alcohol of drugs

- Vertel aan uw kind dat u zich zorgen maakt.
- Het kan voor uw kind een grote stap zijn om toe te geven dat hij of zij problemen heeft met alcohol of drugs. Probeer de drempel om eerlijk te zijn zo laag mogelijk te maken door uw kind er niet om te veroordelen.
- Bied in het gesprek aan dat u uw kind wilt helpen en vraag hem of haar hoe u dat kunt doen.

- Vertel uw kind dat er speciale hulp voor jongeren beschikbaar is. Benadruk dat die hulp in eerste instantie bestaat uit een vrijblijvend gesprek met een hulpverlener. Stel uw kind desnoods gerust dat je bij problemen met alcohol of drugs echt niet zomaar opgenomen hoeft te worden.
- Als u niet weet hoe u met het gebruik van alcohol of drugs door uw kind moet omgaan, kunt u als ouder zelf ook hulp krijgen.

Meer informatie vindt u hieronder.

Meer informatie

Informatie voor ouders en hun kinderen over alcohol en drugs:

- **www.alcoholinfo.nl**
- **www.drugsinfo.nl**

Op deze sites staat ook informatie over opvoeding rond alcohol en drugs.

Moti-4 is een gesprekkentraject voor jongeren van 14 t/m 24 jaar die in de problemen dreigen te raken door het gebruik van alcohol of drugs, gokken of gamen (ook als app beschikbaar):

- **www.moti4.nl**
-

Een anonieme online cursus voor volwassenen die hun alcoholgebruik willen stoppen of minderen:

- **www.minderdrinken.nl**
-

Informatie over het testen van drugs:

- **www.drugs-test.nl**

Brochures

Het Trimbos-instituut geeft voorlichtingsmateriaal uit over alcohol en drugs.

Er is materiaal voor het algemeen publiek en materiaal voor speciale doelgroepen.

U kunt de brochures en folders bestellen of downloaden via de webwinkel:

- **www.trimbos.nl/producten-en-diensten/webwinkel**

Bellen, chatten of mailen

U kunt voor informatie of advies ook bellen met de Alcohol Infolijn of de Drugs Infolijn: 0900-1995 (10 cent per minuut + de kosten voor het gebruik van uw mobiele telefoon).

Ook kunt u chatten met een medewerker of met een preventiemedewerker van een instelling voor verslavingszorg. Dat kan op maandag tot en met vrijdag van 13.00-17.00 uur:

www.alcoholinfo.nl/contactinformatie of www.drugsinfo.nl/contactinformatie

U kunt ook een mail sturen naar: **vraagbaak@infolijnen.nl**

Hulp en ondersteuning

Voor hulp en ondersteuning kunt u contact opnemen met een jeugdgezondheidszorg-organisatie in uw gemeente:

- **www.zorgkaartnederland.nl/jeugdgezondheidszorg**
-

De regionale organisaties voor verslavingszorg kunt u ook benaderen voor hulp en ondersteuning. Soms bieden deze organisaties cursussen aan over hoe u als ouder kunt omgaan met het gebruik van alcohol of drugs door uw kind.

De organisaties voor verslavingszorg hebben meestal ook een website waar veel informatie op staat. De adressen vindt u op:

- **www.alcoholinfo.nl/publiek/minderen-of-stoppen/waar-vind-ik-hulp**
 - **www.drugsinfo.nl/publiek/stoppen-met-gebruik-en-hulp/waar-vind-ik-hulp**
-

Voor ouders van een kind met een handicap, beperking of chronische ziekte is MEE de organisatie die ondersteuning biedt. Zoek naar een MEE-organisatie bij u in de buurt op:

- **www.mee.nl/mee-locator**

VERSTREKT DOOR



 **Trimbos**
instituut

Netherlands Institute of
Mental Health and Addiction

Trimbos-instituut
Postbus 725
3500 AS Utrecht
030-2971100
info@trimbos.nl
www.trimbos.nl

1E DRUK | DECEMBER 2018 © Trimbos-instituut **AUTEURS:** Daniëlle Meije en Eva Ehrlich

EINDREDACTIE Marc van Bijsterveldt **ONTWERP** AlbertsKleve BNO

BESTELLEN OF DOWNLOADEN: www.trimbos.nl/producten-en-diensten/webwinkel met
artikelnummer **PFG79058**