

SCHEIDER
OP SCHOOL

LACHGAS

INFORMATIE VOOR OUDERS



Mogelijk ziet u de metalen lachgaspatronen wel eens op straat liggen of heeft u het wel eens in het nieuws gehoord, maar wat is lachgas 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 slagroomsputen. Het lachgas zit dan samengeperst in patronen. Tegenwoordig ziet u deze patronen ook veel op straat, omdat lachgas ook gebruikt wordt als drug, vanwege 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.



**LACHGAS.
HOE KUNT U
HET GESPREK
MET UW KIND
HIEROVER
AANGAAN?**



Door wie wordt lachgas gebruikt?

Naast het gebruik in het uitgaansleven, wordt lachgas ook op straat gebruikt. Onderzoek laat zien dat 10% 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
- De gebruiker heeft het gevoel het bewustzijn te verliezen
- De gebruiker heeft gevoelens van zowel opwinding en blijdschap als van onrust en angst

- De gebruiker krijgt een lachkick
- De gebruiker ziet of hoort dingen die er niet zijn (hallucineren)
- De gebruiker heeft slappe ledematen omdat spieren zich ontspannen
- Pijn wordt verdoofd

Klachten die kunnen optreden door het gebruik van lachgas, ontstaan door zuurstoftekort, bijvoorbeeld:

- hoofdpijn
- verwardheid
- duizeligheid
- misselijkheid
- flauwvallen
- risico op gehoorschade bij verkoudheid



Het is niet eenvoudig een grens aan te geven onder welke recreatief lachgasgebruik veilig is. Dit heeft te maken met de volgende punten:

- Bij eenmalig buitensporig gebruik zijn ongelukken gemeld, maar ook beperkt gebruik kan bijwerkingen geven. Het gaat dan om ongewenste effecten zoals hoofdpijn en duizeligheid, maar ook tintelingen in handen en voeten.
- Tintelingen en een doof gevoel in armen en benen, kunnen tekenen zijn van neurotoxiciteit en dienen te worden opgepikt als een alarmsignaal.
- Ook zijn verschillende groepen extra kwetsbaar. Dat wil zeggen dat ze mogelijk bij eenmalig gebruik al klachten kunnen krijgen. Ook minderjarigen zijn extra kwetsbaar bij lachgasgebruik.

Dit alles bij elkaar maakt dat gebruik van lachgas nooit zonder risico's is. 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 op het puberbrein is nog onbekend. Aangezien de hersenen van jongeren nog in ontwikkeling zijn, is voorzichtigheid geboden. Daarom wordt gebruik door minderjarigen 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?

- Bepaal vooraf uw eigen standpunt ten aanzien van lachgas of bespreek samen welk standpunt u wilt innemen, zodat u allebei dezelfde boodschap uitdraagt
- 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!
- Kies een geschikt en rustig moment: probeer een goede aanleiding voor het gesprek te vinden. Dit kan bijvoorbeeld naar aanleiding van vragen van uw kind, het feit dat jullie ergens patronen hebben zien liggen of een bericht in het nieuws.

- Toets 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 u hem/haar niet bang maakt, maar juist bewust maakt waarom lachgas niet goed voor hem of haar is.
- Vraag naar de mening: het is goed om te weten hoe uw kind er zelf over denkt. Vraag of uw kind 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.
- 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.

**VRAAG NAAR
DE MENING:
HET IS GOED
OM TE WETEN
HOE UW KIND
ER ZELF OVER
DENKT.**





- Vergroot de weerbaarheid: besteed aandacht aan sterk in de schoenen staan, 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 krijgen om 'nee' te zeggen.
- Stel duidelijke regels: dit heeft echt invloed! Net als regels over alcohol en roken, is het bij lachgas ook belangrijk om een regel te stellen.

Als ouders duidelijk zijn over wat ze niet goed vinden, helpt dat om te zorgen dat het kind niet gebruikt.

- En onthoud: als ouder heeft u invloed op de kennis en ideeën die uw kind ontwikkelt over lachgas. Dus gebruik dit. Laat aan uw kind merken dat u open staat voor een gesprek over zulke onderwerpen en 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 <https://vimeo.com/280346560>

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 Helder op School. Kijk voor meer informatie op www.helderopschool.nl

Auteurs Renée Verkerk, Marianne Maat
Vormgeving Canon Nederland N.V.
Beeld istockphoto.com
Artikelnummer PM0330

Herdruk september 2020