



Informatie
voor
docenten

Lachgas

Misschien heeft u metalen patronen op het schoolplein zien liggen of erover in het nieuws gehoord, maar wat is het nou eigenlijk? Is het schadelijk? En hoe kunt u het gesprek met uw leerlingen en de ouders hierover aangaan?

Wat is lachgas?

Lachgas is een kleurloos gas, dat zoetig ruikt en smaakt. Lachgas wordt in de geneeskunde gebruikt om patiënten kortdurend onder narcose te brengen. Het gas remt de pijn prikkel en werkt kalmerend. Lachgas, mits kortdurend gebruikt, heeft weinig bijwerkingen. Verder wordt lachgas gebruikt als drijfgas voor slagroomspuiten. Tegenwoordig wordt het middel vooral door jongeren gebruikt als roesmiddel wegens de milde, psychedelische effecten.

Door wie wordt lachgas gebruikt?

Onderzoek uit 2016 laat zien dat 8% van de scholieren van 12-16 jaar wel eens lachgas heeft geprobeerd. Lachgas is gemakkelijk en legaal verkrijgbaar. Het wordt door gebruikers nauwelijks als 'drug' gezien, maar als een relatief onschuldig middel. Waar eerder vooral jongeren in het uitgaanscircuit lachgas gebruikten, wordt het nu ook vaker gezien bij jongeren op straat en op festivals. Lachgas wordt gebruikt door mensen van uiteenlopende leeftijd, etnische achtergrond en opleidingsniveau, maar het gebruik concentreert zich onder jongeren en jongvolwassenen.



Hoe wordt het gebruikt?

Het gas wordt door middel van een slagroomsput of een cilinder (cracker) in een ballon gespoten. Daarna wordt in de ballon in- en uitgeademd, zodat het geïnhaleerde gas zo lang mogelijk in de longen blijft. Wanneer lachgas direct uit de gastank wordt ingeademd, kunnen lippen of longen bevriezen; dit wordt door gebruik van een ballon voorkomen.

Wat zijn de effecten?

Het inhaleren van lachgas zorgt voor een kortdurende roes die een beetje lijkt op dronkenschap. geen pijn meer, de spieren ontspannen en soms ontstaat er een lachkick. Lachgas vervormt de waarneming van beeld en geluid en geeft een gevoel van nabewustzijnsverlies, duizelingen en evenwichtsstoornissen. Dit kan zowel euforie als onrust of angst geven. Lachgas verlaat het lichaam zeer snel; zodra de inname wordt gestopt, verdwijnt het effect binnen 5 minuten.



Wat zijn de risico's?

Hoe een gebruiker zich voelt, de situatie en plek waar 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. Klachten die kunnen optreden door het gebruik van lachgas ontstaan voornamelijk door zuurstoftekort. Voorbeelden:

- Hoofdpijn
- Duizeligheid
- Verwardheid
- Misselijkheid
- Risico op schade aan trommelvlies bij verkoudheid
- Flauwvallen

Bij chronisch gebruik (maanden of jarenlang intensief gebruik) treedt een tekort aan vitamine B12 op, wat tot bloedarmoede en neurologische stoornissen kan leiden. Klachten: tintelingen, duizeligheid, verdoofd gevoel in ledematen en pijscheuten (vooral in vingers en voeten).

Het zich ontwikkelend brein is kwetsbaar voor de effecten van psychoactieve stoffen in het algemeen. De hersenen van jongeren zijn nog in ontwikkeling en daarom wordt gebruik sterk afgeraden.





Voorlichting



Voorlichting aan leerlingen

Algemene voorlichting aan leerlingen over lachgas is niet raadzaam. Immers, de meeste jongeren (92%-95%) gebruiken geen lachgas. De kans is zelfs aanwezig dat lessen de nieuwsgierigheid prikkelen van leerlingen die het middel nog nooit gebruikt hebben, met als gevolg een ongewenst averechts effect. Wel is het goed om uw eigen kennis up-to-date te houden, zodat u in individuele gesprekken op een juiste wijze in kunt gaan op wat de leerling aangeeft. U kunt uw kennis bijhouden op www.drugsinfo.nl/lachgas.

Voorlichting aan ouders

Voorlichting aan ouders tijdens ouderavonden kan zinvol zijn. Er hoeft geen speciale ouderavond over lachgas georganiseerd te worden, maar er kan wel tijdens algemene ouderavonden over tabak, alcohol en drugs aandacht besteed worden aan lachgas. U kunt dit ook eerst overleggen met de instelling voor verslavingszorg bij u in de buurt. Verder kunt u ouders wijzen op een informatief [filmpje](http://www.drugsinfo.nl/filmpje) op [drugsinfo.nl](http://www.drugsinfo.nl).

Opnemen in het schoolbeleid

Het is verstandig om preventie van het gebruik van lachgas op te nemen in het schoolbeleid. Net als bij roken, alcohol en drugs kunt u regels opstellen over lachgas. Bijvoorbeeld dat het gebruik en in bezit hebben van lachgas niet is toegestaan tijdens schooluren en schoolgerelateerde uitstapjes. Het is belangrijk om de schoolregels zowel bij leerlingen als bij ouders bekend te maken en om ook in het beleid op te nemen wat er gedaan wordt indien de regels overtreden worden (bijvoorbeeld ouders waarschuwen).

Wat te doen bij signalen van gebruik van lachgas?

Omdat lachgas een kortdurende werking kent en de effecten ervan al na enkele minuten verdwenen zijn, zal direct na gebruik signaleren in de praktijk lastig zijn. U kunt lachgas noemen in een open gesprek met leerlingen waarvan u het vermoeden heeft dat ze andere middelen gebruiken. Wees in dit gesprek niet veroordelend, maar vraag of ze het kennen, of ze vrienden hebben die het gebruiken en wat hun mening is over het gebruik van lachgas. Zorg voor een open houding en stel open vragen. Als u meer wilt weten over het voeren van dit soort gesprekken of het toetsen van signalen, kunt u contact opnemen met uw lokale instelling voor verslavingszorg.

Hoe om te gaan met gevonden lachgaspatronen?

Wanneer er op of rondom het schoolterrein lachgaspatronen gevonden worden, is het raadzaam eerst uit te zoeken of de patronen door de leerlingen van uw school zijn gebruikt. Zo ja, dan kunt u een open gesprek aangaan met de leerlingen, en zo nodig ook de ouders van deze leerlingen informeren. Het is handig als u daarbij kunt verwijzen naar regels en afspraken in het schoolbeleid. Bekijk de informatie voor ouders in dit [filmpje](#).



Meer info

Kijk op drugsinfo.nl/lachgas, neem contact op met uw 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: Marianne Maat, Renée Verkerk

Vormgeving: Canon Nederland N.V.

Beeld: istockphoto.com

Artikelnummer: PM0331

Jaar: 2018

