

In gesprek
over

Cannabisgebruik

Dit product hoort bij het traject In gesprek over cannabis. Kijk voor meer informatie en beluister de podcast op www.trimbos.nl/ingesprekovercannabis.



In gesprek over cannabisgebruik

Professionals die werken met jongeren in bijvoorbeeld het jongerenwerk of de jeugdhulp krijgen in hun werk vaak te maken met cannabisgebruik. Bij sommige doelgroepen is het gebruik ook relatief hoog. Zo is bijvoorbeeld het cannabisgebruik onder jongeren in de jeugdhulp veel hoger dan bij hun leeftijdgenoten in het reguliere onderwijs. Vanwege de aanwezigheid van andere risicofactoren zoals psychische problemen, gedragsproblemen, gebruik door vrienden en beschikbaarheid in de omgeving kan dit gebruik ook sneller problematisch worden. Cannabisgebruik kan (mede door de combinatie met tabak) leiden tot schade aan de luchtwegen en hart- en vaatziekten. Ook hebben mensen die jong beginnen hebben een groter risico op psychische problemen (angst, psychose) en op problemen met hun studie of werk en verslaving.

Het is belangrijk dat jeugdprofessionals met jongeren tijdig in gesprek gaan over cannabisgebruik. Op deze manier krijgen zij zicht op de mate van gebruik en kunnen zij achterhalen of er ondersteuning nodig is. Hiervoor is het belangrijk dat een jongere ruimte en veiligheid voelt om hierover te praten. De houding en communicatie van de professional zijn hierbij belangrijk. Deze brochure bevat tips voor professionals om daadwerkelijk het gesprek aan te gaan.

Wanneer is middelengebruik problematisch?

Middelengebruik heeft risico's, met name voor minderjarigen. Jongeren tot 18 jaar mogen dan ook geen alcohol, tabak of cannabis kopen. Maar een keer iets uitproberen maakt iemand nog niet direct verslaafd. Het is daarom belangrijk om onderscheid te kunnen maken in stadia van gebruik:

- Experimenteel gebruik: één keer of een paar keer gebruiken uit nieuwsgierigheid of om erbij te horen
- Recreatief gebruik: af en toe gebruiken waarbij je wel rekening houdt met de risico's en zorgt dat het niet ten koste gaat van school, werk of andere afspraken
- Gewoontegebruik: het gebruik wordt gewoon bij terugkerende activiteiten zoals uitgaan of vrienden ontmoeten, als je niet gebruikt mis je het
- Problematisch gebruik: er ontstaan problemen door het gebruik, bijvoorbeeld in relaties met familie en vrienden, op school of werk of financieel. Ook wanneer je gebruikt om met problemen om te gaan of juist om deze te vergeten, is dit een vorm van problematisch gebruik.
- Verslaving: je raakt afhankelijk van een middel en kan niet meer zonder, dit wordt ook wel een stoornis in het gebruik van middelen genoemd.



Wanneer je merkt dat een jongere gebruikt, is dit al voldoende aanleiding voor een gesprek. Je hoeft niet bij voorbaat te weten of het gebruik problematisch is of niet. Dat kan je juist ook samen met de jongere onderzoeken.

Hierbij is het natuurlijk belangrijk om te weten of het gebruik in strijd is met eventuele regels of behandelafspraken. Maar ook als dit niet het geval is, kan je al wel het gesprek aangaan.

Voor dit gesprek gelden vier uitgangspunten:

- ❶ Ga open het gesprek in
- ❷ Onderzoek samen de redenen voor gebruik
- ❸ Bespreek samen de gevolgen van het gebruik
- ❹ Houd rekening met specifieke kenmerken van de jongere





1 Ga open het gesprek in

Een open gesprek is de basis. Als professional neem je altijd jezelf mee in het gesprek. Je verbale of non-verbale reactie bepaalt mede of een jongere zich wil openstellen. Wees je daarom bewust van je eigen ervaringen met en houding tegenover middelengebruik. Zet eventuele persoonlijke (voor)oordelen opzij en voorkom dat je hierdoor het gebruik bagatelliseert of juist teveel problematiseert. Voor een open gesprek zijn zowel de basishouding als de gebruikte gesprekstechnieken bepalend.

Basishouding

De basishouding bestaat uit vier elementen:

Betrokkenheid: neem de tijd en toon je belangstelling voor gevoelens, mening, etc.

Invoelingsvermogen: kijk door de ogen van de jongere, probeer je in te leven.

Oprechtheid: zorg dat je woorden kloppen met wat je voelt en vindt.

Respect: neem de jongere serieus en laat hem in zijn waarde, laat de jongere ook het tempo bepalen.

Basistechnieken

Er zijn een aantal gesprekstechnieken die je kan gebruiken om een open gesprek te voeren:

Aandacht geven: Als je voldoende aandacht geeft aan de jongere merkt hij dat je de tijd neemt. Dit schept vertrouwen. Vertrouwen is de basis van een goed gesprek.

Actief luisteren: Actief luisteren betekent goed luisteren naar wat de jongere vertelt en wat hij niet vertelt. Dus let op verbale en non-verbale boodschappen.

Reflecteren: Reflecteren is het al dan niet in eigen woorden herhalen wat de jongere zegt. Door middel van reflecteren laat je de jongere merken dat je goed luistert en dat je probeert hem te begrijpen. Dat stimuleert de jongere om door te vertellen.

Concretiseren: Om een goed beeld van de situatie te krijgen of om het probleem helder te krijgen, is het goed om specifieke en concrete informatie te hebben over de situatie van de jongere. Dit kun je bereiken door vragen te stellen.

Samenvatten: Samenvatten is kort beschrijven wat er gezegd en gebeurd is. Zo controleer je of je de jongere goed begrepen hebt en kun je het gesprek sturen. Pas wel op dat je niet je eigen interpretatie aan de samenvatting toevoegt.

Checken: Als het gesprek minder goed loopt, check dan of je het gesprek goed aanvoelt. Gebruik hiervoor een zinnetje als 'Ik merk dat ons gesprek, ervaar jij dat ook zo?'

Lastig gesprek?

Bij het bespreken van middelengebruik ontstaan er al snel valkuilen. Het gesprek kan dan veranderen in een kruisverhoor of een preek, of het leidt onbedoeld tot beschuldigingen of dreigementen. Om je te helpen deze valkuilen te vermijden bieden instellingen voor verslavingszorg vanuit het programma Open en Alert een aanbod voor deskundigheidsbevordering op zowel middelenkennis als gespreksvoering.



② Onderzoek samen de redenen voor gebruik

Jongeren kunnen verschillende redenen hebben om (vaak) cannabis te gebruiken. Erbij willen horen kan een reden zijn, maar ook verveling of de behoefte om negatieve gevoelens te verdoven. Een gesprek over de redenen voor gebruik kan een jongere nieuwe inzichten geven. Samen met de jongere kun je zoeken naar andere mogelijkheden om aan de onderliggende behoefte te voldoen. Dit gesprek kan plaats vinden als de jongere door het open karakter van het gesprek het vertrouwen heeft dat er geen oordeel volgt.

Vragen die je hierbij kan stellen zijn:

- Wat zijn voor jou leuke kanten van cannabisgebruik?
- Heb je een reden om te blowen?
- Wat zijn de momenten dat je blowt?
- Helpt het blowen?
- Waarvoor of waartegen werkt het?
- Wanneer helpt het wel? En wanneer niet?
- Zijn er andere dingen die je kan doen om hetzelfde effect te krijgen?





③ Bespreek samen de gevolgen van gebruik

Bij het bespreken van de gevolgen is het belangrijk om de focus te leggen op de gevolgen op de korte termijn op gebieden die de jongere zelf belangrijk vindt. Denk aan de omgang met vrienden en het halen van doelen op het gebied van school, werk of hobby. Wees erop voorbereid dat meer algemeen bekende nadelen zoals gezondheidsschade of minder motivatie om iets te ondernemen niet per se herkend worden door de jongere. Mogelijk is gezondheid geen belangrijke waarde of zit de jongere sowieso in een situatie waarin hij weinig kan ondernemen. Door juist in te gaan op de nadelen die de jongere zelf ervaart kan de ambivalentie vergroot worden.

Vragen die je hierbij kan stellen zijn:

- We spraken net over de voordelen van gebruik. Zie je ook nadelen? Ofwel: Wat zijn voor jou minder leuke kanten van cannabisgebruik? Zullen we samen naar oplossingen zoeken waardoor je minder last hebt van ... (het door de jongere genoemde nadeel van gebruik)?
- Wat kun je zelf doen om een stapje verder te komen?
- Hoe zou ik je daarbij kunnen helpen?
- Wat kunnen we hierover afspreken?





4 Houd rekening met specifieke kenmerken van de jongere

Vanuit je dagelijks werk weet je al waar je op moet letten in de omgang met jongeren. Als je in gesprek gaat over middelengebruik is het belangrijk om extra rekening te houden met de volgende punten.

Rekening houden met ontwikkelingsfase

Jongeren en jongvolwassenen zijn nog volop in ontwikkeling, zowel wat betreft hun cognitie als sociaal-emotioneel. Zorg dat je hiermee rekening houdt.

Cognitie

Formeel-operationele fase: leg de focus op korte termijn en concrete veranderingen.

Informatieverwerking: wees erop voorbereid dat jongeren de gevolgen van gedrag anders interpreteren en steeds actief op zoek zijn naar weerleggende informatie.

Sociaal-emotioneel

Autonomie: houd er rekening mee dat afzetten ook bij de levensfase hoort.

Identiteitsontwikkeling: beweeg mee met nieuwe rollen en verantwoordelijkheden en de perspectieven die daarbij horen.

Familie: ondersteun de jongere in het gesprek met ouders en andere naasten bij het zoeken naar autonomie en de eigen rol.

Vrienden: verken voor- en nadelen van gebruik vooral in relatie tot vrienden en de waarden die daar belangrijk worden gevonden.

Emotionele labiliteit: maak geen plannen als er hevige emoties spelen.

Rekening houden met een licht verstandelijke beperking (LVB)

- Neem de tijd om écht contact te maken;
- Wees directief, zeg waar het om gaat in duidelijke taal en korte zinnen;
- Houd het gesprek kort;
- Controleer of de jongere je begrepen heeft;
- Leg niet teveel initiatief bij de jongere, het is beter om samen op te lopen;
- Houd rekening met sociaal wenselijk gedrag in het gesprek: verschil tussen ja-zeggen en ja-doen;
- Houd rekening met beperkte sociale vaardigheden en oefen indien mogelijk het gewenste gedrag met de jongere;
- Gebruik ervaringen als leermomenten, dit werkt beter dan alleen het geven van informatie;
- Wees je bewust dat de eigen (eerdere) ervaringen van de jongere met cannabis meer bepalend kunnen zijn voor de houding van de jongere, dan de informatie die jij geeft. Maak je informatie zo concreet mogelijk en koppel deze aan directe ervaringen.

Colofon

Auteurs Marjan Möhle, Gijs Jobse, Daniëlle Meije

Met dank aan Gercoline van Beek (opleiding Social Work Hogeschool Utrecht, Andrea Steuns (opleiding Social Work Avans Hogeschool) en Sjors van Arendonk en collega's bij SDW Zorg

Vormgeving Canon Nederland N.V.

Beeld Gettyimages.nl

Financiering Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS)

Meer informatie www.trimbos.nl/ingesprekovercannabis

Artikelnummer PM0688

© 2022, 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.

Dit product hoort bij het traject In gesprek over cannabis. Kijk voor meer informatie en beluister de podcast op www.trimbos.nl/ingesprekovercannabis.

