

Welkom!

Ouders in de schoolbanken

Middelengebruik bij jongeren

Preventie adviseur

Lotte de Haas

PUBERTEIT
ALS JE OUDERS
VERVELEND
BEGINNEN TE DOEN

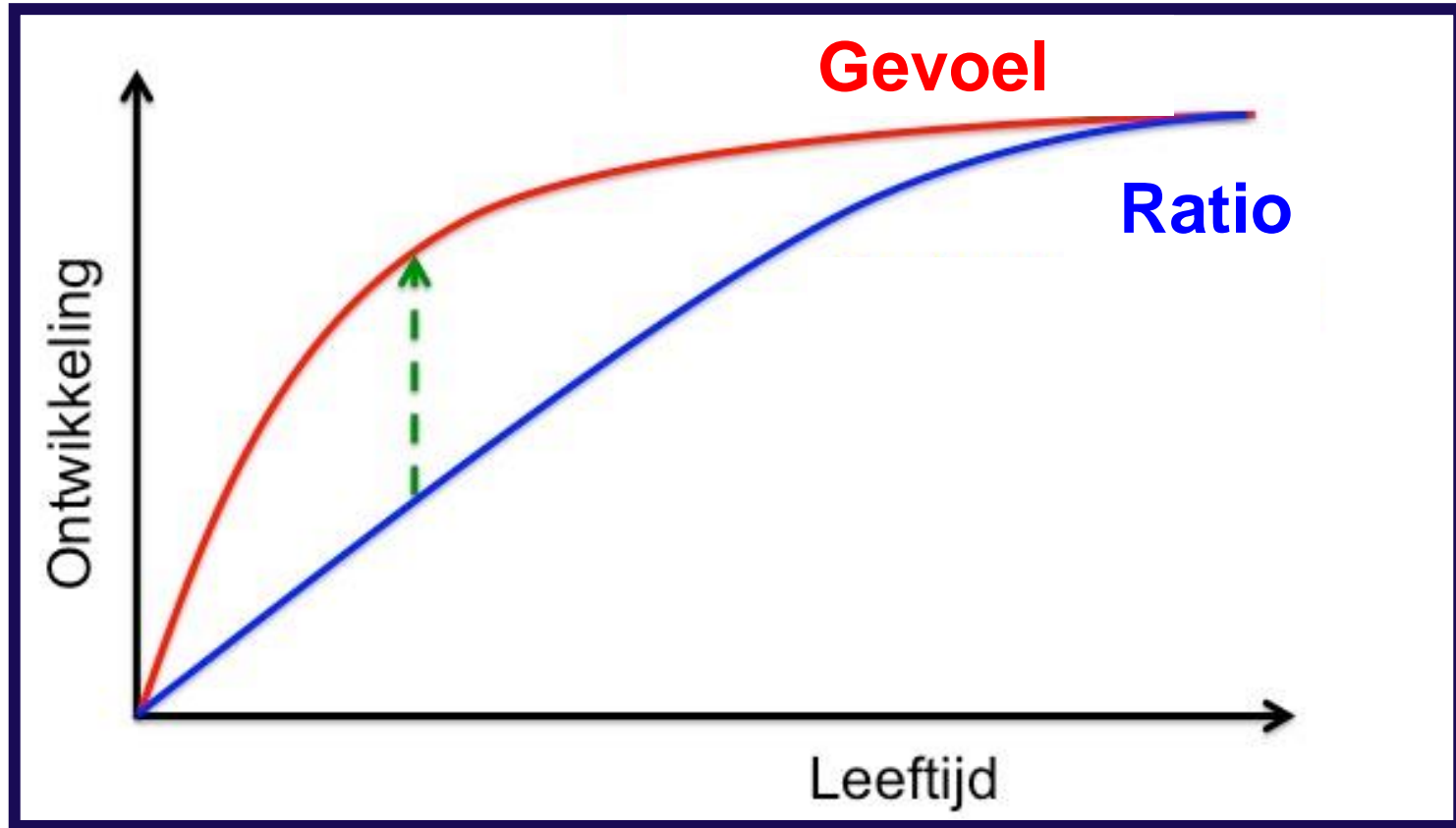
Loesje

Je hebt invloed!



Puberbrein

[uitleg puberbrein de wereld draait door - Google Zoeken](#)



(Peper, 2011)

NIX18

NIET ROKEN - NIET DRINKEN

Waarom NIX 18

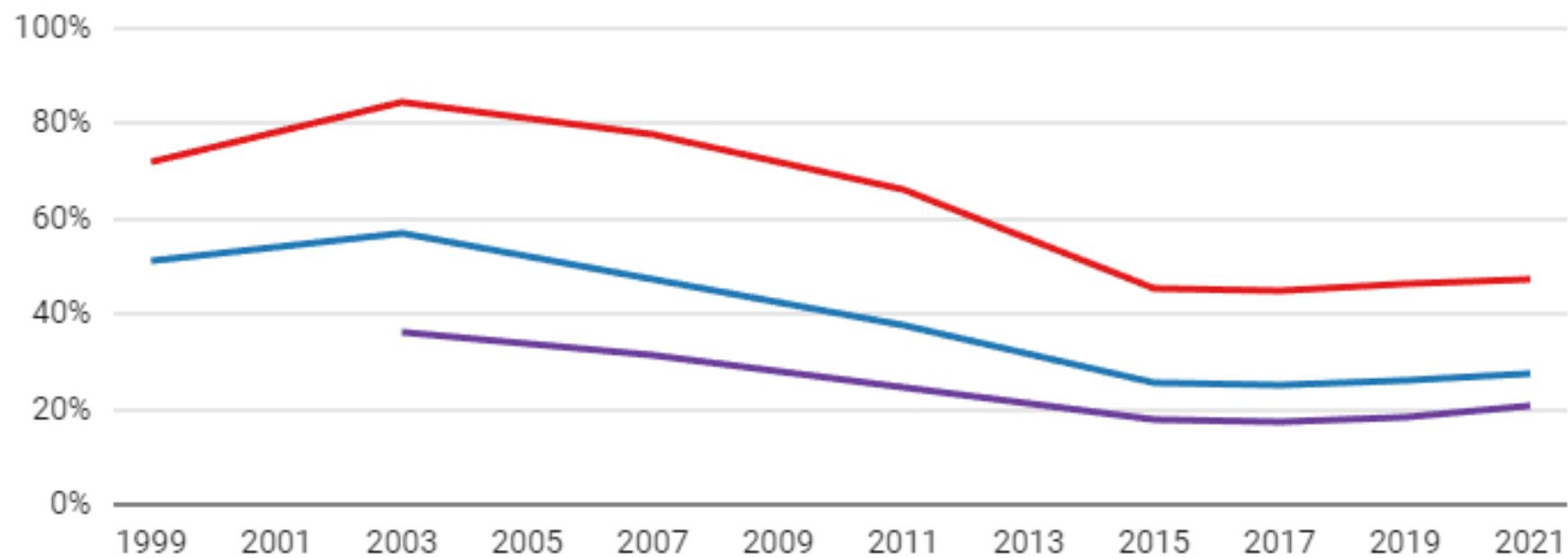
1. Het alcoholgebruik nam toe.
2. Meer bekend over schadelijkheid
3. Meer risico op verslaving
4. Thuis drinken = meer, vaker en jonger

Trend alcoholgebruik en bingedrinken

Jongeren van 12 t/m 16 jaar

Totaal ▾

■ Ooit ■ Afgelopen maand ■ Bingedrinken



Gemaakt met ANP/LocalFocus

Bron: [Peilstationsonderzoek Scholieren/Leefstijlmonitor/HBSC, 2021 \(10\)](#)

Belang van NIX 18

1. Duidelijke regels zorgen voor minder gebruik;
2. Door duidelijke regels is er geen toename in overstap naar andere middelen;
3. Thuis drinken = meer, vaker en jonger buitenshuis;
4. Je kind leren het fijn te hebben zonder alcohol;
5. Afspraken zijn effectief, ook als je zelf drinkt;
6. NIX 18 niet vol te houden?
Duidelijke afspraken maken blijft toch effectief.

Wees duidelijk en stel grenzen

- Pubers hebben behoefte aan structuur.
- Stel duidelijke en eenvoudige regels.
- Maak geen uitzonderingen.
- Geef het goede voorbeeld.
- Zorg dat je als ouders op een lijn zit.
- Maak ook afspraken als je kind al alcohol drinkt.

Cannabis

5% van de 13-jarigen heeft ooit geblowd



**Hand
omhoog**



**Hand
omlaag**

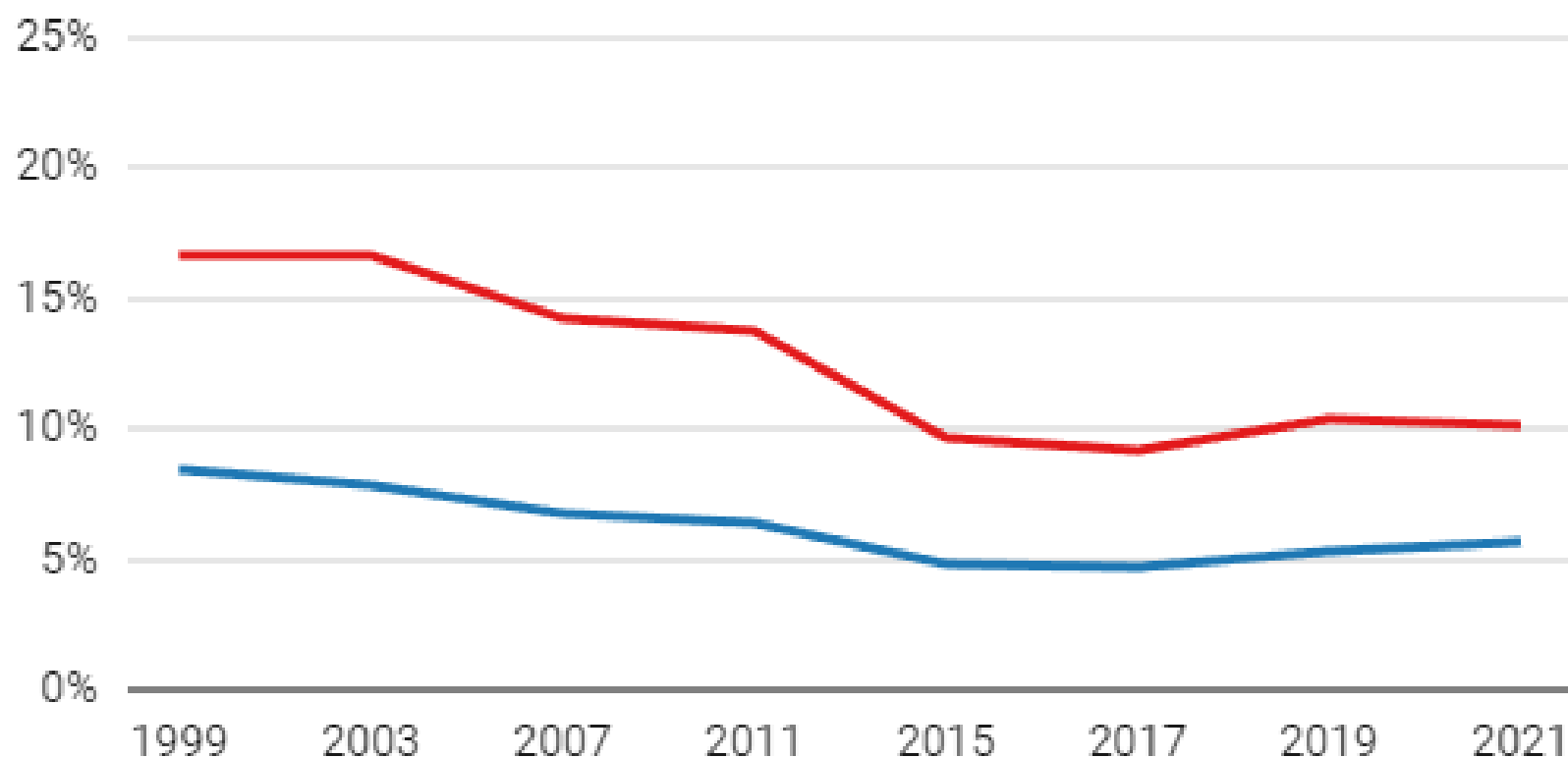


Trends cannabisgebruik

Jongeren van 12 t/m 16 jaar

Totaal ▾

■ Ooit in het leven ■ In de afgelopen maand

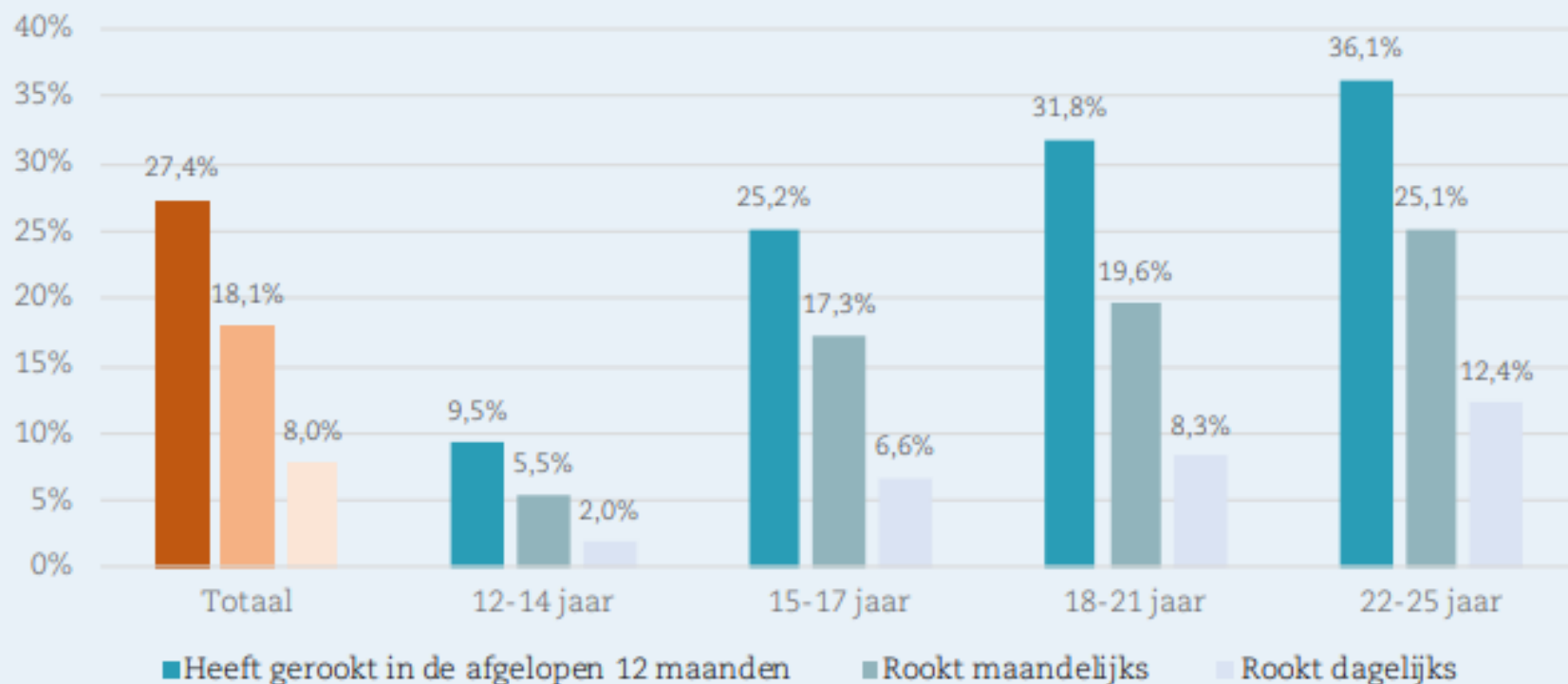


Bron: [Peilstationsonderzoek Scholieren/Leefstijlmonitor/HBSC, 2021 \(10\)](#)

Roken en vapen

Cijfers roken per leeftijd

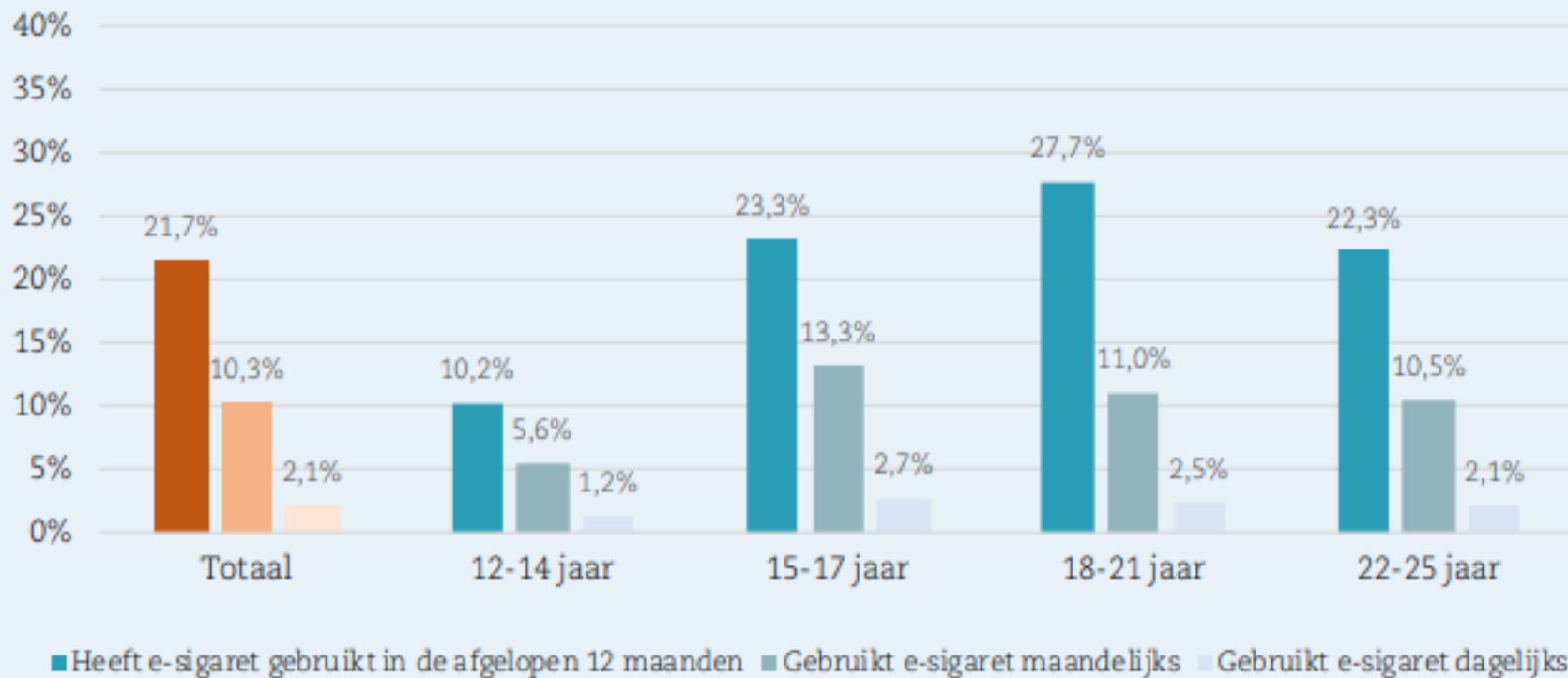
Figuur 4. Percentage jongeren (12-25 jaar) dat rookte in 2023, uitgesplitst naar leeftijd.



Uitleg: Het percentage jongeren dat rookte nam toe met de leeftijd. Dit geldt zowel voor roken in de afgelopen 12 maanden, als voor maandelijks en dagelijks roken. Wat opvalt is dat ongeveer een kwart van de 15-17-jarigen aangaf in de afgelopen 12 maanden te hebben gerookt. Ter vergelijking staan in deze figuur de percentages van de totale steekproef (in oranje).

Cijfers vaperen per leeftijd

Figuur 8. Percentage jongeren (12-25 jaar) dat een e-sigaret gebruikte in 2023, uitgesplitst naar leeftijd.



Uitleg: Het percentage jongeren dat aangaf in de afgelopen 12 maanden een e-sigaret gebruikt te hebben neemt flink toe vanaf het 15e levensjaar. Wat opvalt is dat het percentage jongeren dat maandelijks en dagelijks een e-sigaret gebruikt het hoogst is onder 15-17-jarigen. Tervergelijking staan in deze figuur de percentages van de totale steekproef (in oranje).

Wat is vaperen?

- Een vape is een elektronische sigaret (vaak) met een batterij.
- De vape bevat geen tabak, maar wel een vloeistof (e-liquid). Deze vloeistof bevat vaak nicotine.
- De vape verwarmt de vloeistof, waardoor deze verdampt.
- Sommige vapes kan je bijvullen met een vloeistof en opladen aan het stopcontact. Andere vapes kan je na gebruik weggooien, dit zijn 'wegwerp vapes'.



Waarom is het zo populair onder jongeren?

- De tabaksindustrie lijkt de marketing van vapes bewust op kinderen en jongeren te richten.
- Aantrekkelijke kleurtjes en lichtjes.
- Vapes zijn er in allerlei smaakjes zoals chocola, kokosnoot, aardbei of bubblegum.
- Het geeft een 'lekkere' smaak in je mond.
- Vanaf 1 januari 2024 mogen er geen vapes met smaakjes meer verkocht worden. De smaak 'tabak' blijft wel toegestaan.

Hoe schadelijk is vaperen?

- Het gebruik van nicotine kan leiden tot hartkloppingen, duizeligheid, misselijkheid, hoge bloeddruk en zelfs epileptische aanvallen.
- Verstoring van de ontwikkeling hersenen.
- Meer kans op concentratieproblemen, depressie en verslaving.
- Irritatie en schade aan de longen.
- Kankerverwekkende stoffen.

Praat met je kind over vaperen

- Ga in gesprek met je kind over vaperen.
- Vraag wat je kind al weet over vaperen, of er kinderen op school zijn die het doen en wat je kind daarvan vindt.
- Leg uit waarom je niet wilt dat je kind gaat vaperen.
- Laat weten dat je wilt dat je kind gezond is en niet verslaafd raakt aan nicotine.
- Laat je kind ook nadenken over hoe zij zouden reageren als ze een keer een vape aangeboden krijgen.
- Leg uit dat 'nee' zeggen een optie is en dat je kan weigeren mee te doen.
- Oefen met je kind hoe hij/zij nee kan zeggen.

Wat kun je als ouder doen als je kind vapet?

- Probeer als ouder consequent te zijn en maak duidelijk dat je het vape-gedrag afkeurt.
- Uitspraken als 'daar krijg je later kanker van' helpen vaak niet.
- Bespreek de korte termijn effecten van nicotine.
- Kinderen voelen zich vaak helemaal niet lekker door de nicotine.
- Zonde van het zakgeld.
- Vertel je kind dat uit onderzoek bekend is dat vaperen een opstapje is naar roken.

NIX18

NIET ROKEN - NIET DRINKEN

Praten met uw kind



Tips voor monitoring alcohol en drugs

- Creëer momenten voor een goed gesprek
- Bevestig negatieve houding m.b.t. alcohol, drugs, roken/ vaperen.
- Wees op de hoogte van waar je kind is en met wie.
- Toon interesse (geen overhoring)
- Zoek contact met andere ouders.
- Groei met je kind mee.

Informatie over roken, alcohol, drugs, gamen en opvoeden

www.helderopvoeden.nl

Aanbod IrisZorg

- Preventie:
 - voorkómen van gebruik en/of problemen
- Advies aan ouders
- Gesprekken met ouders (of kind)

088 606 1600 – vraag naar preventie Arnhem
preventie@iriszorg.nl

Contactpersonen Overbetuwe

Marissa Bok

Bellen: 088-6062609

App: 06-31020758

Mail: marissa.bok@iriszorg.nl

Lotte de Haas

Bellen: 088-6061625

App: 06- 29639639

Mail: l.haas@iriszorg.nl

