



## OVER ALCOHOL, SIGARETTEN, VAPES, SNUS EN DRUGS

Pubers willen de wereld ontdekken. Zij willen nieuwe dingen proberen, die ze bij andere mensen zien. Dit begint vaak als ze op de middelbare school zitten. Ze raken misschien geïnteresseerd in het drinken van alcohol en het roken van vapes of sigaretten. Later komt soms de interesse in blowen of nog andere drugs.

Als je jong begint, loop je meer risico. Het is slecht voor de gezondheid en voor de ontwikkeling van de hersenen. Ook is de kans dat je verslaafd wordt groter. Dit komt omdat de hersenen van jonge mensen sterker reageren op beloning. Je loopt ook meer risico als je klein of dun bent, je last hebt van mentale klachten, als er verslaving voorkomt in je familie, of als je van alles door elkaar gebruikt.

Als ouder wil je je kind natuurlijk beschermen. Daarom is het belangrijk om te praten met je kind. Je hoeft als ouder echt niet alles te weten over alcohol of drugs om een goed gesprek te voeren. Het is wel handig om een aantal dingen paraat te hebben. Deze folder zet dit voor je op een rijtje. Zodat je bijvoorbeeld weet met welke middelen veel pubers vroeg of laat in aanraking komen en wat de effecten en risico's daarvan zijn.



## ALCOHOL

Drank, borrel, cocktail

### HOE WORDT HET GEBRUIKT?

Het zit in bier, wijn, mixdrankjes en sterke drank.

### WAT IS HET EFFECT?

Alcohol verdooft en het zorgt voor ontspanning.

### WAT ZIJN DE RISICO'S?

Als je net gedronken hebt, kans op:

- ◆ Ongelukken
- ◆ Dingen doen zonder nadenken
- ◆ Alcoholvergiftiging, coma

Later:

- ◆ Problemen op school/werk
- ◆ Verslaving

### EN OOK HANDIG OM TE WETEN

18

Jongeren onder de 18 jaar die drinken doen dat meestal bij anderen thuis of in een hok, schuur of keet.



Alcohol mag niet verkocht worden aan jongeren onder de 18 jaar. Dit staat in de Alcoholwet.

NIX18

Kinderen die met hun ouders de NIX18-afspraken hebben gemaakt, beginnen later met drinken.



## TABAK

Sigaret

### HOE WORDT HET GEBRUIKT?

Het wordt gerookt als sigaretten en shag.

### WAT IS HET EFFECT?

In tabak zit nicotine. Dit werkt stimulerend en kalmerend tegelijk.

### WAT ZIJN DE RISICO'S?

Als je net gerookt hebt, kans op:

- ◆ Duizeligheid of misselijkheid
- ◆ Hoesten

Later:

- ◆ Verslaving

### EN OOK HANDIG OM TE WETEN

18

Er mogen geen sigaretten verkocht worden aan jongeren onder de 18 jaar.



Toch zegt 1 op de 5 rokende jongeren dat ze hun sigaretten zelf kopen, 3 op de 5 krijgt het van anderen en 1 op de 5 laat het door anderen kopen.



## VAPE

E-sigaret

### HOE WORDT HET GEBRUIKT?

In een vape wordt vloeistof met of zonder nicotine verdampt.

### WAT IS HET EFFECT?

In de meeste vapes zit nicotine. Dit werkt stimulerend en kalmerend tegelijk.

### WAT ZIJN DE RISICO'S?

Als je net gevaped hebt, kans op:

- ◆ Duizeligheid of misselijkheid

Later:

- ◆ Verslaving

### EN OOK HANDIG OM TE WETEN



De meeste scholieren zeggen dat ze vapes online kopen (bijvoorbeeld via Snapchat).



In vapes zit vaak (veel) meer nicotine dan in sigaretten. Vapen is net zo verslavend als "gewoon" roken.



## NICOTINE-ZAKJES

Snus

### HOE WORDT HET GEBRUIKT?

Het zakje stop je tussen tandvlees en bovenlip. Nicotine wordt via bloedvaatjes in de mond opgenomen.

### WAT IS HET EFFECT?

Nicotine werkt stimulerend en kalmerend tegelijk. In de zakjes zit veel of weinig nicotine.

### WAT ZIJN DE RISICO'S?

Als je net gebruikt hebt, kans op:

- ◆ Duizeligheid of misselijkheid
- ◆ Nicotinevergiftiging

Later:

- ◆ Verslaving

### EN OOK HANDIG OM TE WETEN



Ondanks het verbod kunnen jongeren makkelijk aan snus komen via internet.



In sommige nicotinezakjes zit veel meer nicotine dan in sigaretten. Snus is daarom net zo verslavend als roken of vaperen.



## HASJ EN WIET

Cannabis, marihuana, joint, jonko

### HOE WORDT HET GEBRUIKT?

Het wordt meestal gerookt samen met tabak (blowen). Ook verdampen (waterpijp) komt voor en eten (spacecake).

### WAT IS HET EFFECT?

Van hasj en wiet wordt je *high* of *stoned*. Het geeft meestal een ontspannen of loom gevoel. Spieren ontspannen zich en je kan een lachkick krijgen. Daarnaast kan eten lekkerder smaken en muziek beter klinken.

### WAT ZIJN DE RISICO'S?

Als je net geblowt hebt, kans op:

- ◆ In de war of angstig worden (*bad trip*). Dit gebeurt sneller als iemand al angstig is, te veel gebruikt of onervaren is
- ◆ Ziek, draaierig of misselijk
- ◆ Flauwvallen

Later:

- ◆ Problemen op school/werk
- ◆ Psychoses. De kans hierop is groter als psychoses voorkomen in de familie (aanleg). Maar ook hoe jonger iemand begint, hoe vaker iemand blowt en hoe sterker de hasj/wiet
- ◆ Verslaving

### EN OOK HANDIG OM TE WETEN



Ruim 1 op de 3 scholieren die blowen, doen dat wel eens onder schooltijd.



Om zelf hasj en wiet te kopen in een coffeeshop moet je 18 jaar of ouder zijn.



Veel blowen kan de ontwikkeling van de hersenen beïnvloeden.



Mentale problemen kunnen extra getriggerd worden door blowen.



## LACHGAS

Ballonnetje

### HOE WORDT HET GEBRUIKT?

Het wordt vanuit een patroon (voor slagroomsput) of tank in een ballon gespoten en dan ingeademd.

### WAT IS HET EFFECT?

Lachgas geeft een korte roes: je lijkt helemaal weg te zakken. Soms krijg je lachbuien. Je voelt minder pijn en je spieren ontspannen.

### WAT ZIJN DE RISICO'S?

Als je net gebruikt hebt, kans op:

- ◆ Hoofdpijn, duizeligheid
- ◆ Plotseling niet goed voelen
- ◆ Bevriezing van mond of benen door direct contact met slagroomsput of tank

Later:

- ◆ Tintelingen, minder gevoel in armen en benen, verlamming
- ◆ Verslaving

### EN OOK HANDIG OM TE WETEN



Lachgasgebruik onder 12-16-jarigen is de laatste jaren afgenomen.



Toch is er nog steeds een kleine groep die in de problemen raakt en verslaafd wordt.



Lachgasgebruik komt vaker voor onder scholieren met een niet-Nederlandse herkomst.



## XTC

Ecstasy, MDMA, pillen

### HOE WORDT HET GEBRUIKT?

MDMA wordt meestal als pil geslikt, maar kan ook als poeder worden genomen.

### WAT IS HET EFFECT?

Door MDMA voel je je fijn en je lijkt niet moe te worden. Omdat veel mensen meer behoefte krijgen aan contact, wordt het ook wel de "lovedrug" genoemd.

### WAT ZIJN DE RISICO'S?

Als je net gebruikt hebt, kans op:

- ◆ Ziek, misselijk, angst
- ◆ Oververhitting

Iets later:

- ◆ Watervergiftiging
- ◆ Moe en verdrietig: 'dinsdagdip'

### EN OOK HANDIG OM TE WETEN



De meeste scholieren van 12 tot en met 16 jaar gebruiken geen XTC.



XTC is vooral populair onder uitgaande jongeren die naar feestjes en festivals gaan.



## 3-MMC,

Miauw, M, Poes, Mefi

### HOE WORDT HET GEBRUIKT?

Het wordt meestal als poeder gesnoven. Er zit vaak iets anders in, zoals 2-MMC, 4-CMC of andere stoffen.

### WAT IS HET EFFECT?

Door 3-MMC voel je je blij en krijg je meer zelfvertrouwen. Je voelt je minder moe en hebt minder honger.

### WAT ZIJN DE RISICO'S?

Als je net gebruikt hebt, kans op:

- ◆ Hoofdpijn, misselijk, angst
- ◆ Rusteloosheid, hartkloppingen
- ◆ Craving (neiging om bij te nemen)
- ◆ Oververhitting

Later:

- ◆ Slaapproblemen
- ◆ Verslaving

### EN OOK HANDIG OM TE WETEN



De meeste scholieren van 12 tot en met 16 jaar gebruiken geen 3-MMC.



3-MMC is vooral populair onder uitgaande jongeren die naar feestjes en festivals gaan.



3-MMC was legaal verkrijgbaar als designerdrugs maar is nu verboden.



Goed om te weten is dat de meeste pubers géén alcohol drinken en niet roken/vapen of drugs gebruiken. Dus zeker niet 'iedereen doet het'. Een keertje iets uitproberen lijkt misschien onschuldig, maar na één keer gebruiken is de drempel om het nog eens te doen niet meer zo hoog. Onder invloed kun je situaties minder goed inschatten en doe je dus sneller dingen waar je later misschien spijt van hebt. Wil je kind dat? Door hier samen over te praten, help je je kind om een eigen mening te vormen en hier ook achter te staan.

Naast weten waar je het over hebt, zijn er nog andere tips om ervoor te zorgen dat de kans dat je kind gaat experimenteren kleiner wordt. Deze tips vind je in de folder 'Mijn kind en opvoeden: 7 tips'.

## MEER WETEN?

Bekijk [WWW.HELDEROPVOEDEN.NL](http://WWW.HELDEROPVOEDEN.NL) en volg ons op Facebook of Instagram [@HELDEROPVOEDEN](https://www.instagram.com/HELDEROPVOEDEN).

Je kunt ook bellen met de Alcohol & Drugs infolijn.

**ALCOHOL  
& DRUGS  
INFOLIJN**

0900-1995 €0,10/min

Deze uitgave is te bestellen via [www.trimbos.nl/webwinkel](http://www.trimbos.nl/webwinkel). Artikelnummer TRI65-040.

© 2024, Trimbos-instituut, Utrecht. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van het Trimbos-instituut.