

verslavingsproblematiek bij jongeren

Welzijn en Gezondheidswerk



2015 - 2016

MARC VAN DE PONSEELE

Decancq Filip, Hostens Shirley, Germonpre Nanda en Laevens Kimberly

Inhoud

[Voorwoord (Filip) 3](#_Toc445382860)

[Motivatie 4](#_Toc445382861)

[Wanneer is iemand verslaafd? (Shirley) 5](#_Toc445382862)

[Geestelijke (psychische) afhankelijkheid 5](#_Toc445382863)

[Lichamelijke (fysieke) afhankelijkheid 5](#_Toc445382864)

[Gewenning of tolerantie 5](#_Toc445382865)

[Soorten verslaving 6](#_Toc445382866)

[Alcohol & Cannabis bij jongeren (Kimberly) 7](#_Toc445382867)

[Cannabis 7](#_Toc445382868)

[Wat? 7](#_Toc445382869)

[Hoe werkt het in je lichaam? 7](#_Toc445382870)

[Gevaren 7](#_Toc445382871)

[Wat gebeurt er als je het rookt of eet? 8](#_Toc445382872)

[Wetgeving 8](#_Toc445382873)

[Alcohol 9](#_Toc445382874)

[Inleiding 9](#_Toc445382875)

[Wat? 10](#_Toc445382876)

[Mixdrankjes 10](#_Toc445382877)

[Waar komt alcohol in je lichaam? 10](#_Toc445382878)

[Wat gebeurt er als je alcohol drinkt? 10](#_Toc445382879)

[Waarom is alcohol schadelijk? 11](#_Toc445382880)

[Wetgeving 11](#_Toc445382881)

[Harddrugs (Nanda) 12](#_Toc445382882)

[Wat is drugs? 12](#_Toc445382883)

[Harddrugs VS Softdrugs 12](#_Toc445382884)

[Soorten, effecten en gevolgen 13](#_Toc445382885)

[Cocaïne 13](#_Toc445382886)

[Heroïne: 13](#_Toc445382887)

[XTC: 13](#_Toc445382888)

[LSD: 14](#_Toc445382889)

[Ketamine: 14](#_Toc445382890)

[Qat: 15](#_Toc445382891)

[PCP: 15](#_Toc445382892)

[Paddo’s: 16](#_Toc445382893)

[Hulpverlening 16](#_Toc445382894)

[Gesprekken met een hulpverlener 16](#_Toc445382895)

[Het doorlopen van een internetprogramma 16](#_Toc445382896)

[Opname in een verslavingskliniek 16](#_Toc445382897)

[De drugslijn: 078 15 10 20 16](#_Toc445382898)

[Preventie (Filip) 17](#_Toc445382899)

[Hoe voorkom ik verslaving bij jongeren? 17](#_Toc445382900)

[Tot slot 18](#_Toc445382901)

[Feiten en fabels (Filip): 19](#_Toc445382902)

[Oplossingen: 19](#_Toc445382903)

[Hulpverlening (Shirley) 22](#_Toc445382904)

[Wat werkt bij hulpverlening? 22](#_Toc445382905)

[Vormen van hulpverlening 22](#_Toc445382906)

[1. Zelfhulp 22](#_Toc445382907)

[2. Ambulante hulp 23](#_Toc445382908)

[3. Residentiële hulp 23](#_Toc445382909)

[Bronvermelding 24](#_Toc445382910)

# Voorwoord (Filip)

Iedereen komt wel eens in contact met drugs. Dat hoeft natuurlijk niet meteen heroïne of cocaïne te zijn, want een sigaret of alcohol zijn ook drugs. Veel jongeren experimenteren in hun puberteit met drugs. Het is goed om te weten wat bepaalde middelen met je (kunnen) doen, wat de gevolgen zijn en wat je moet doen als je verslaving echt een probleem gaat worden.

Kinderen onder de 16 jaar mogen geen alcoholhoudende drank kopen en sterke drank mag zelfs niet verkocht worden aan iemand die jonger is dan 18 jaar. Helaas betekent dit niet dat alcoholgebruik onder jongeren niet of nauwelijks voorkomt. Integendeel: onderzoek wijst uit dat meer dan de helft van de Belgische kinderen voor zijn 12de al zijn eerste glas alcohol nuttigt en dat op hun 14de veruit de meeste jongeren al eens een alcoholhoudend drankje hebben gedronken.

Vooral in Nederland is dit een groot probleem. Drank is uiterst populair onder jongeren. Met name breezers en bier doen het goed bij de jeugd. Drinken wordt geassocieerd met gezelligheid en wordt gezien als iets dat stoer is. Als je het niet doet, hoor je er vaak niet bij. Het toppunt van stoerheid is het zogenoemde comazuipen, waarbij in korte tijd een grote hoeveelheid alcohol wordt genuttigd. Het gevolg: gemiddeld belanden er in Nederland elke dag 1 of 2 tieners in het ziekenhuis met een alcoholvergiftiging. Diverse ziekenhuizen hebben inmiddels zelfs een speciale alcoholpoli geopend om de toenemende stroom jongeren met vergiftigingsverschijnselen hulp te kunnen bieden.

## Motivatie

Als toekomstige opvoeders/begeleiders kozen we voor het thema “Verslavingsproblematiek bij jongeren” omdat het een hedendaags thema is en de meesten onder ons met jongeren werkt. Omdat er zoveel voorbeelden van verslaving zijn, willen we ons enkel beperken tot drug- en drankverslaving bij jongeren tussen 13 en 18 jaar.

# Wanneer is iemand verslaafd? (Shirley)

Verslaving is een zwaar beladen woord, daarom hebben wij het liever over afhankelijkheid. Wie drugs neemt, kan er afhankelijk van worden. Dat betekent dat je eigenlijk niet meer de baas over jezelf bent, dat je geen vrije keuze meer hebt. Probleem is dat gebruikers vaak zelf niet door hebben wanneer of in welke mate de drug de controle over hun leven heeft overgenomen. Ook voor andere mensen is het soms moeilijk om uit te maken of iemand verslaafd is

Bij drugproblemen speelt geestelijke afhankelijkheid een grote rol. Daarnaast kan er ook sprake zijn van lichamelijke afhankelijkheid en van gewenning.

## Geestelijke (psychische) afhankelijkheid

Dit is de sterke band die ontstaat tussen de gebruiker en de drug. De drang om te gebruiken wordt steeds groter. Het kan zover gaan dat iemands hele leven draait rond het op zoek gaan naar en gebruiken van de drug.

Geestelijke afhankelijkheid wordt vaak onderschat. Als iemand hervalt (opnieuw begint te gebruiken na een tijd gestopt te zijn), heeft dat vaak met de geestelijke afhankelijkheid te maken. Die doorbreken is een werk van lange adem.

## Lichamelijke (fysieke) afhankelijkheid

De drang om te blijven gebruiken kan bij sommige drugs ook veroorzaakt worden door een bijkomende lichamelijke afhankelijkheid. Bij alcohol, nicotine, veel geneesmiddelen (vooral slaap- en kalmeringsmiddelen) en heroïne bijvoorbeeld, raakt het lichaam gewend aan het regelmatig gebruiken. Bij plots stoppen of minderen protesteert het lichaam in de vorm van onthoudingsverschijnselen.

De lichamelijke kant van een afhankelijkheid is makkelijker op te vangen dan de geestelijke afhankelijkheid. Enkele weken na het stoppen is het lichaam gerecupereerd en is men 'clean' of 'nuchter'. Maar de geestelijke afhankelijkheid blijft mensen vaak veel langer parten spelen.

De lichamelijke en de geestelijke kant van verslaving zijn sterk met elkaar verbonden. Lichaam en geest werken continu op elkaar in. Als we ons slecht voelen, hebben we sneller last van lichamelijke kwaaltjes; en als we lichamelijk niet helemaal in orde zijn, voelen we ons minder goed in ons vel en voelen we ons sneller neerslachtig.

## Gewenning of tolerantie

Bij sommige drugs ontstaat gewenning. Na verloop van tijd heeft een bepaalde dosis van een drug niet langer hetzelfde effect. Dat komt omdat het lichaam de dosis op den duur beter verdraagt en de lever de drug sneller leert afbreken. Om hetzelfde roeseffect te bekomen, zullen veel gebruikers een grotere hoeveelheid gebruiken. Alcohol en heroïne zijn daar bekende voorbeelden van.

Als iemand een tijdje stopt met gebruiken, dan verdwijnt de gewenning. Een kleinere hoeveelheid volstaat dan weer om effect te hebben. Neemt iemand na ontwenning opnieuw een grote dosis, dan riskeert die persoon een overdosis.

Iemand steunen bij het stoppen met drank, drugs, pillen en gokken

Wil je iemand uit je omgeving - zoon, dochter, ouder, partner, broer, zus, vriend(in),…- helpen bij het stoppen met drank- of druggebruik? Deze folder biedt basisadvies en houvast.

## Soorten verslaving

***Verslaafd zijn aan sigaretten***

Sigaretten zijn producten die erg verslavend kunnen zijn voor de roker. Eens de roker de gewoonte heeft gekweekt om regelmatig sigaretten te roken, dreigt er het gevaar op afhankelijkheid. Als er sprake is van afhankelijkheid, zal de roker alsmaar meer moeite moeten doen om te stoppen met de sigaret. Tot dezelfde categorie van de rookverslaving behoren verder ook de verslaving aan de sigaar, aan de elektronische sigaret of aan de waterpijp.

***Alcoholverslaving***

Alcoholverslaving is een vorm van afhankelijkheid die op sociaal vlak tot grote problemen kan zorgen, zoals het gebruik van geweld, fysiek misbruik en ongecontroleerd rijgedrag. Hoewel alcohol op maatschappelijk vlak een algemeen aanvaard middel is, worden de gevolgen van de verslaafdheid aan alcohol vaak onderschat. Een gewoonte om elke dag enkele glazen te drinken is snel ontwikkeld en kan het begin van afhankelijkheid inluiden.

***Verslaafd aan drugs***

Drugs komen in de moderne maatschappij meer en meer voor en nemen alsmaar meer gesofisticeerde vormen aan. De intensiteit van producten zoals heroïne, cocaïne en amfetamine mag niet onderschat worden. Verdovende en stimulerende middelen kunnen het lichaam snel afhankelijk maken en worden daarom best vermeden. Als je het toch hebt gebruikt, is het raadzaam om het bij die ene keer te laten en er geen gewoonte van te maken.

***Internetverslaving***

*Sociale media*  
Een van de meest recente vormen van verslaving is de internetverslaving. Internet heeft ervoor gezorgd dat we de wereld ter onzer beschikking hebben op onze pc of zelfs op onze smartphone. Niet alleen voor het vergaren van informatie is internet aanlokkelijk, maar ook op het vlak van sociale netwerken. Sommige verslaafden zijn zo afhankelijk geworden van het internet dat ze voortdurend beschikbaar willen zijn en op de hoogte van de laatste nieuwtjes op hun sociale netwerk zoals bijvoorbeeld Facebook of Twitter. De melding van een nieuw bericht "trigger" dan als het ware een soort van opwinding of "rush" in het brein van de verslaafde.  
 *Verslaafd aan porno*  
Een ander voorbeeld van internetverslaving is de verslaving aan pornowebsites. Porno is op het internet makkelijk toegankelijk en anoniem. Het bekijken van pornowebsites heeft bij sommige internaten al tot een vorm van afhankelijkheid geleid, tezamen met een verstoorde relatie met de liefdespartner.

***Verslaafd aan gokken***

Gokken is een bezigheid die sommige mensen de sleur van het dagelijkse leven doet vergeten. Het spel zet je gedachten en je zorgen even op nul, waardoor de tijd aangenamer lijkt voorbij te gaan. Sommige gokkers zijn echter zo verslaafd aan dit gevoel dat ze er niet meer zonder kunnen. Heel hun dagelijkse leven is afgestemd op het verkrijgen van de roes die het gokspel met zich meebrengt.

***Seksverslaving***

Als seks een obsessie is en seksuele verlangens je leven domineren, dan kan er sprake zijn van seksverslaving. Seksverslaving kan ernstige gevolgen hebben. Om er van af te geraken, schakel je best professionele hulp in.

# Alcohol & Cannabis bij jongeren (Kimberly)

## Cannabis

### Wat?

Marihuana en hasj zijn beide afkomstig van de hennepplant. Het werkzame bestanddeel in marihuana en hasj heet THC (tetra – hydro – cannabinol). De gedroogde toppen van de vrouwelijke hennepplant noemt men marihuana. Marihuana ziet eruit als fijne tot grove thee en varieert in kleur van grijsgroen tot groenbruin. Hasj wordt gemaakt van de harsachtige laag waarmee de toppen van de vrouwelijke hennepplant bedekt zijn. Deze kleverige stof wordt op verschillende manieren van de plant losgemaakt en tot een lichtbruine, groenbruine tot zwarte substantie samen gekneed. Marihuana en hasj worden meestal gerookt in de vorm van een gerolde sigaret met een kartonnen filtertje.

### Hoe werkt het in je lichaam?

**THC: de werkzame stof in cannabis**

THC komt via de longen terecht in het bloed en wordt zo het hele lichaam rond gepompt. Al enkele seconden na de eerste trek, bereikt de THC de hersenen. Men wordt gevoeliger voor licht en de polsslag en de ademhaling versnellen. Soms kan men ook klamme handen krijgen of een zwaar gevoel in de armen en benen. Dit heet “STONED” zijn. Ook ontstaat de neiging om te lachen met onbenulligheden en krijgt men vaak een hongerig gevoel en een sterke drang naar zoetigheden. THC verhoogt ook de zintuiglijke gevoeligheid en verandert de tijdsbeleving, waardoor gebruikers de realiteit anders beleven.

**Cannabis beïnvloedt de gevoelens**

**Versterkt stemming van het moment:**

* Nog beter voelen;
* Nog slechter voelen.

**Negatieve gevoelens opwekken:**

* Hevige angstgevoelens;
* Paniekaanvallen;
* Neerslachtigheid;
* Rusteloosheid;
* Verwarring;
* Hallucinaties.

### Gevaren

**Cannabis en de hersenen**

De puberteit is een kritieke periode voor de ontwikkeling van de hersenen, met structurele en functionele veranderingen in de hersenen. Door al deze factoren zijn adolescenten kwetsbaarder door de negatieve gevolgen van cannabisgebruik dan volwassenen, en nog meer wanneer het gaat om jongeren die voor de leeftijd van 16 of 17 jaar zijn begonnen met cannabisgebruik. Onderzoek wijst in de richting dat regelmatig cannabisgebruik blijvende veranderingen in de hersenstructuur zou veroorzaken, vooral bij jongere gebruikers. Het wetenschappelijk debat hierover is nog volop aan de gang, dus voorzichtigheid is geboden tot we meer weten. Een ernstig risico aan blowen op jonge leeftijd is een verhoogd risico op afhankelijkheid en psychose.

**Cannabis en geheugen**

Cannabis kan het kortetermijngeheugen tijdelijk verstoren; men heeft moeite om zich te concentreren, is vlugger afgeleid, het is moeilijker om logisch na te denken en om iets te onthouden, een coherent gesprek te voeren,… Adolescenten zijn op dat vlak gevoeliger voor de negatieve invloed van cannabis dan volwassenen. Langdurig en veelvuldig cannabisgebruik vermindert het concentratievermogen, het geheugen en de leerprestaties en dat na het stoppen met gebruiken deze problemen nog enkele maanden aanhouden voor ze verdwijnen.

**Cannabis en psychose**

Bij mensen die psychisch kwetsbaar zijn of aanleg hebben voor psychotische stoornissen, kan cannabisgebruik de problemen uitlokken of verergeren. Blowen op jonge leeftijd geeft een verhoogd risico op psychose. Een psychose is een psychische aandoening die onder andere wordt gekenmerkt door een verstoring van het contact met de werkelijkheid als gevolg van wanen, hallucinaties, negatieve symptomen en afwijkend individueel en sociaal gedrag.

Soms kan cannabis ook bij mensen die geen psychotisch verleden en geen aanleg voor een psychose hebben, een tijdelijke acute cannabispsychose veroorzaken. Tijdens een acute psychose kan men ernstig verward raken, last krijgen van hallucinaties, angst en opwinding. Deze toestand komt niet vaak voor en is bijna altijd het gevolg van inname van grote hoeveelheden cannabis. Mensen met een verhoogde kwetsbaarheid voor psychosen zijn extra gevoelig voor een dergelijke acute cannabispsychose.

### Wat gebeurt er als je het rookt of eet?

**Als je het rookt heeft het gevolgen voor je lichaam**

* THC verwijdt de bloedvaten in de ogen. Hierdoor de verklaring van de rode ogen.
* Het laat de bloeddruk dalen en zorgt voor een snellere hartslag. Door een te hoge inname aan THC kan men duizelig en misselijk worden en soms flauwvallen.
* Cannabis versterkt de stemming van het moment.

**Als je het eet**

***Spacecake:*** Het eten van spacecake is gevaarlijk omdat men nooit goed kan inschatten hoeveel THC men binnenkrijgt. Bij kleine hoeveelheden wordt men, net zoals bij het roken van cannabis, stoned. Bij grote hoeveelheden kan men slechte ervaringen krijgen:

* Duizelig worden;
* Misselijk worden;
* Flauwvallen.

### Wetgeving

Cannabis is voor zowel minderjarigen als voor minderjarigen een illegaal product. Aan cannabisbezit en/of – gebruik kan altijd een straf vasthangen.

**Minderjarigen**

Bezit en gebruik van zowel cannabis als van andere illegale drugs in alle omstandigheden verboden. Wanneer een minderjarige betrapt wordt met drugs, maakt de politie een PV op en bezorgt dit aan het pakket. Ook de ouders worden verwittigd. Bij het parket wordt er beslist wat er met het dossier gebeurt. Er zijn verschillende mogelijkheden:

* Bemiddelingsvoorstel;
* Voorstel tot ouderstage;
* Waarschuwingsoproeping;
* Seponering;
* Verder onderzoek en vorderen van de jeugdrechter.

Als het parket wil overgaan tot vervolging, moet het dossier voldoende aanwijzingen van schuld bevatten. De jeugdrechter heeft op zijn beurt ook weer verschillende mogelijkheden.

**Meerderjarigen**

Cannabis blijft verboden, ook voor meerderjarigen, maar aan het bezit van cannabis voor eigen gebruik (max. 3 gram) wordt de laagste vervolgingsprioriteit gegeven. De politie maakt bij vaststelling van bezit voor eigen gebruik wel een vereenvoudigd PV op. Vaststelling van persoonlijk gebruik geeft in principe geen aanleiding tot inbeslagname van de cannabis. Indien bezit echter gepaard gaat met verzwarende omstandigheden of verstoring van de openbare orde, maakt de politie een gewoon PV op, dat wordt doorgestuurd naar het parket. Bij het parket kan de procureur dan verschillende maatregelen treffen:

* Seponering met waarschuwing van de politie en eventueel doorverwijzing naar gespecialiseerde HV;
* Pretoriaanse probatie;
* Minnelijke schikking;
* Doorverwijzing naar de correctionele rechtbank.

## Alcohol

### Inleiding

**Jongeren en vriendschap**

Tijdens de puberteit zijn vriendschappen belangrijk voor de jongere. De puberteit is een ingrijpende levensfase waarin veel veranderingen optreden. Voor de jongere is het niet altijd eenvoudig om hiermee om te gaan, bovendien vind de identiteitsvorming plaats en heeft de jongere verschillende ontwikkelingstaken te volbrengen. Dit gebeurt grotendeels in sociale interactie met ouders, broers en zussen, klasgenoten, vrienden, leerkrachten,… De interacties met vrienden spelen tijdens deze levensfase een belangrijke rol. Vrienden beïnvloeden het gedrag van de jongere. Onderzoek heeft aangetoond dat het alcoholgebruik van de jongere beïnvloed wordt door dat van zijn vrienden en het meest door het gebruik van zijn beste vriend.

**Alcohol is maatschappelijk aanvaard**

Alcohol is een maatschappelijk aanvaarde drug en maakt heel duidelijk deel uit van het sociale leven van jongeren en volwassenen. Jongeren zien dat alcohol drinken en plezier maken, samen gaan. Dit beeld wordt hen aangereikt via verschillende kanalen, zowel thuis krijgen ze dit beeld te zien als bij hun vrienden en via de media.

**Plezier maken zonder alcohol**

Jongeren overschatten systematisch het middelengebruik bij leeftijdsgenoten. ‘Iedereen gebruikt’ is een gangbare uitspraak van jongeren. Dit strookt echter niet met de realiteit. Middelengebruik door leeftijdsgenoten wordt over de hele lijn overschat door adolescenten. En zij baseren zich voor hun idee over wat acceptabel of normaal gedrag is gedeeltelijk op hun perceptie van het middelengebruik door leeftijdsgenoten.

Het is belangrijk dat jongeren weten dat niet iedereen (veel) alcohol drinkt. Zich amuseren, plezier hebben, adrenaline voelen… kan perfect zonder alcohol. Plezier maken zonder alcohol te drinken is voor deze jongeren een bewuste keuze. Ook sport is, vooral bij jongens, een belangrijk motief om geen alcohol te drinken. Alcohol en sport is ook een behoorlijk zinloze combinatie: wat sport in het lichaam opbouwt, breekt alcohol weer af.

### Wat?

Alcohol is de drug die bij ons het meest gebruikt en best gekend is. Alcohol ontstaat door gisting van natuurlijke suikers die in granen en fruit zitten. De gistcellen zetten glucose om in alcohol. In pure vorm is het een reuk – smaakloze vloeistof. De belangrijkste soorten alcoholhoudende dranken zijn bier, wijn en gedestilleerde dranken. Niet alle alcohol is drinkbaar. De alcohol die geschikt is voor consumptie wordt ethylalcohol (ethanol) genoemd. Alcohol die niet drinkbaar is, vindt men terug in bijvoorbeeld parfums, antivries voor de auto, ontsmettings – en reinigingsproducten.

### Mixdrankjes

Deze worden meestal gemaakt op basis van bekende gedestilleerde dranken zoals wodka, jenever en rum. Ze worden vermengd met cola of sinaasappelsap. Er zijn premixen en postmixen. Mixdrankjes bevatten sterkedrank en mogen niet verkocht worden aan -18 – jarigen.

**Shotjes**

Een shotje is een alcohollikeur en wordt meestal verkocht in kleine flesjes of glaasjes. Shotjes bevatten sterkedrank en mogen niet verkocht worden aan -18 – jarigen.

### Waar komt alcohol in je lichaam?

Alcohol komt via de mond in de slokdarm. Vandaar komt het in de maag en de darmen. Daar wordt de alcohol opgenomen in het bloed. Door het bloed komt de alcohol overal in het lichaam. Na ongeveer 10 minuten komt het ook in de hersenen. Vanaf dat moment is iemand “onder invloed”. Alcohol komt via het bloed ook in de lever terecht. De lever is het orgaan dat alle vreemde en giftige stoffen uit het bloed afbreekt. De lever vecht tegen de alcohol en probeert het gif af te breken en te vernietigen. Dat lukt met 95% van alle alcohol die zich in het lichaam bevindt. De rest gaat via plassen, ademhalen en zweten naar buiten. De lever heeft 1 tot 1.5uur nodig om 1 glas alcohol weer af te breken.

### Wat gebeurt er als je alcohol drinkt?

**Effecten**

Alcohol verdooft de hersenen en beïnvloedt de motoriek en de reactiesnelheid. Men gaat minder goed functioneren:

* De concentratie vermindert;
* Alles gaat trager;
* Sneller vermoeid;
* Moeite met complexe handelingen;
* Neiging tot zelfoverschatting;
* Last van controleverlies;
* Verstoorde waarneming en spraak;
* Moeilijker informatie verwerken.

**Black – out**

Wanneer iemand bij 1 gelegenheid heel veel alcohol drinkt, kan er een black – out optreden; een tijdelijke stoornis van de hersenen. Op het moment van het drinken lijkt er niets aan de hand. Maar later, bv. de volgende ochtend, kan men zich niets meer herinneren van wat er tijdens het drinken is gebeurd. Dit komt omdat de informatie uit het kortetermijngeheugen niet is doorgegeven aan het langetermijngeheugen. Er kunnen ook zogenaamde gray – outs voorkomen: je kunt je wel nog dingen herinneren, maar dan alleen zeer fragmentarisch. Ook hier is er een fout opgetreden in de overdracht van informatie van het korte – naar het langetermijngeheugen.

### Waarom is alcohol schadelijk?

Door hun leeftijd zijn kinderen en jongeren extra kwetsbaar voor de effecten en gevolgen van alcoholgebruik. Het gebruik van alcohol door jongeren wordt best zo lang mogelijk uitgesteld. Als algemene richtlijn wordt aangeraden dat jongeren best geen alcohol drinken voor de leeftijd van 16 jaar, want alcohol is schadelijk voor de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling van een jongere:

* De hersenen van kinderen en jongeren zijn nog volop in ontwikkeling. Alcohol verstoort die groei en kan, vooral bij frequent gebruik, leiden tot leerproblemen en verminderde geheugenprestaties.
* Tijdens de adolescentie moeten jongeren een aantal ontwikkelingstaken vervullen. Ze moeten nog een eigen identiteit opbouwen, leren omgaan met succes en mislukking,… Overmatig alcoholgebruik verstoort dit proces en remt de ontwikkeling af. Dat kan invloed uitoefenen op karakter en gedrag.
* Kinderen en jongeren zijn ook letterlijk kleiner, kwetsbaarder en gevoeliger voor de effecten van alcohol dan volwassenen. Jongeren wegen minder dan volwassenen en hun lever is het niet gewoon om alcohol af te breken. Daardoor voelen ze de effecten van alcohol sterker dan volwassenen en weten ze niet goed waaraan zich te verwachten bij welke hoeveelheid.
* Verder beschikken jongeren vaak nog niet over de sociale vaardigheden en probleemsituaties ten gevolge van overmatig alcoholgebruik op te lossen.
* Ten slotte staat vast dat hoe vroeger een kind met het drinken van alcohol begint, hoe groter de kans is dat het later een drankprobleem krijgt. 40% van de kinderen die al voor hun 13 alcohol dronken, ontwikkelt later een alcoholprobleem.

### Wetgeving

Sinds eind 2009 legt de wet duidelijke leeftijdsgrenzen vast voor verkoop en schenken van alcohol aan jongeren. Alcoholhoudende dranken mogen niet verkocht, geschonken of aangeboden worden aan jongeren onder de 16. Voor sterkedrank ligt de leeftijdsgrens op 18 jaar. Belangrijk is dat elke mixdrank door de wet beschouwd wordt als sterkedrank, ongeacht het alcoholgehalte. Aan iedereen die een drank of een ander product wil kopen op basis van alcohol, mag gevraagd worden aan te tonen dat hij of zij ouder is dan 16 jaar. De koper kan dit bewijzen aan de hand van zijn identiteitskaart of een ander geldig document. De verkoper heeft altijd het recht om de verkoop te weigeren, als de koper niet wil of kan aantonen dat hij de wettelijke leeftijdsgrens bereikt heeft. Alcoholhoudende dranken kunnen ook niet meer via verkoopautomaten worden verkocht, aangezien de leeftijd van de koper in dit geval niet kan worden gecontroleerd.

De toepassing van deze wetgeving wordt onder meer gecontroleerd door de inspectiedienst van de FOD Volksgezondheid. Ook de politie is bevoegd om in geval van overtreding PV op te stellen. Als de verkoper de wet overtreedt, kan hij een boete krijgen. Het bedrag van de boetes kan variëren van 150 tot 1600 euro. Omdat het om de bescherming van jongeren gaat, wordt er meestal onmiddellijk meer dan het minimum bedrag geëist.

Het verbod op alcohol voor min 16 jarigen is niet van toepassing in de privé – omgeving. Het verbod om iemand dronken te voeren en nog alcohol te schenken aan wie al dronken is, geldt ten opzichte van iedereen en geldt ook in de privé – sfeer.

# Harddrugs (Nanda)

## Wat is drugs?

Drugs zijn middelen die de hersenen beïnvloeden waardoor er geestelijke en lichamelijke effecten optreden. Drugs kunnen op verschillende manieren ingedeeld worden. De meest gebruikte indeling is de indeling naar de werking van de drugs op de bewustzijnsverandering. Sommige middelen, zoals hasj en wiet, hebben meerdere effecten.

## Harddrugs VS Softdrugs

Softdrugs(Vb.: cannabis) zijn in theorie minder schadelijk dan harddrugs( Vb.: cocaïne en heroïne). Maar in de praktijk blijkt dat softdrugs net zo schadelijk kan zijn als harddrugs, wanneer er grote hoeveelheden worden gebruikt. Met softdrugs heb je een klein risico op ernstig misbruik, verslaving en psychosociale problemen. Toch mag men de categorie van softdrugs niet onderschatten. Een verslaving aan softdrugs is wel degelijk mogelijk, zowel op mentaal als fysiek vlak. Met harddrugs heb je hier een groter risico op. Alcohol wordt tot de harddrugs gerekend, alleen is het een legaal product.

**Drie soorten (middelen)**

Verdovende middelen: deze zorgen ervoor dat je in een slaperige roes komt, je bent minder scherp. Een voorbeeld hiervan is heroïne.

Stimulerende middelen: deze zorgen voor een gevoel dat je meer energie hebt en sneller kunt reageren. Voorbeelden zijn tabak(hierin zit nicotine) en koffie(hierin zit cafeïne), maar ook cocaïne en amfetamine(speed) zijn stimulerende middelen.

Hallucinogene middelen: deze beïnvloeden je stemming en waarneming, de wereld om je geen ziet er ineens heel anders uit. Voorbeeld hiervan zijn LSD, paddo’s, en andere tripmiddelen.

**Wijze van gebruik**

Oraal: De drugs worden opgegeten of gedronken, al dan niet vermengd met iets anders. Een voorbeeld is het gebruik van alcoholische dranken, of thee waaraan opium is toegevoegd.

Nasaal: De drugs worden(over het algemeen in poedervorm) in lijnen naar binnen gesnoven. Wordt veel gebruikt voor amfetamine, cocaïne en ketamine.

Intraveneus: De drugs worden in een ader gespoten, zodat ze direct het bloed bereiken. Een voorbeeld is het gebruik van heroïne.

Via een open wond: Sommige zeer verstokte drugsgebruikers kunnen door jaren lang intraveneus drugsgebruik geen aders meer vinden en brengen zich een wond toe die ze voortdurend openhouden, om hier de drugs met de hand in te wrijven.

Inhaleren: De drugs worden op een oppervlak gelegd en na eventueel verhitten wordt de damp geïnhaleerd. Inhalatie kan ook bij poedervormige drugs voorkomen vb. crack, en lijmsnuiven.

Roken: Eigenlijk valt dit onder inhaleren. In dit geval wordt de drugs echter met tabak vermengd. Het bekendste voorbeeld is de joint(een sigaret met wiet of hasj vermengd.

Kauwen: Dit is één van de oudste manieren om drugs te consumeren. Het middel, veelal een plant wordt gekauwd waardoor de werkzame stof uit de bladeren vrijkomt en doorgeslikt wordt of via de slijmvliezen opgenomen wordt.

Rectaal of vaginaal: Deze methode wordt ook wel pluggen genoemd en is vrij omslachtig en onaangenaam, en komt dan ook weinig voor. De drugs wordt in het rectum of vagina gestoken of via klysma ingebracht.

Via de huid: Voorbeeld is de nicotine pleister.

## Soorten, effecten en gevolgen

Cocaïne

Is een stimulerend middel.

**Gebruik:** snuiven, injecteren, basen(pijpje), chinezen(op folie), roken.

**Effecten: lichamelijke**, minder eetlust, seksueel stimulerend, meer energie, een verhoging van hartslag en bloeddruk, tijdelijke toename van spierkracht en uithoudingsvermogen, lichte stijging van de lichaamstemperatuur, droge (neus)slijmvliezen, stimuleert de stoelgang en heeft ook een prikkelend effect op de blaas.

**Effecten: psychische**, euforische stemming, heldere gedachtegang, het geeft een gevoel van zelfzekerheid, de overtuiging dat beter gepresteerd wordt, depressieve gevoelens na gebruik, men kan zich agressief gedragen, leeg(katterig gevoel).

**Algemene gevolgen:** algehele malaise(uitputting), buikpijn, diarree, misselijkheid en braken, hoofdpijn, vocht en voedsel tekort, niet kunnen plassen, duizeligheid, flauwte, hyperventileren, spierkrampen, verward, paranoia, angstig.

**Ernstige gevolgen:** hartkloppingen, hartritmestoornissen, paranoïde, psychose, overhitting, stuipen, epileptische aanval, acute opwindingstoestand, bewusteloosheid.

Heroïne:

Is een verdovend middel.

**Gebruik:** injecteren, chinezen

**Effecten:** lichamelijke, pijnstillend, verlaagt hartslag, verminderd ademhaling, versuft, vernauwt pupillen, verlaagt darmwerking, verminderd libido.

**Effecten psychische**: gelukzalig gevoel, verdriet, pijn en angstgevoelens verdwijnen grotendeels, dromerigheid en onverschilligheid tegen over de omgeving.

**Lichamelijke gevolgen: overdosis en ademstilstand:** wanneer een te hoge dosis wordt genomen kan de ademhaling dusdanig vertraagd raken dat de gebruiker hieraan overlijdt. Bij langdurig gebruik wordt het risico op een ademstilstand groter doordat het longweefsel kan opzwellen. Hierdoor vermindert de longcapaciteit.

**Infecties:** vooral door onzorgvuldig en onhygiënisch spuiten kunnen ontstekingen optreden en bestaat risico op overdracht van infectieziekte als HIV en hepatitis B en C. er zijn aanwijzingen dat heroïne ook het immuunsysteem negatief beïnvloedt. Dit maakt het risico op infecties groter.

**Obstipatie:** heroïne heeft een negatieve invloed op de darmwerking.

**Verstoorde menstruatiecyclus:** de menstruatie raakt verstoord en kan zelfs helemaal verdwijnen. Ondanks het verdwijnen, kan een gebruiker zwanger geraken, de kans dat de zwangerschap pas in een zeer laat stadium opgemerkt wordt met alle gevolgen.

**Geestelijke gevolgen:** stemmingswisselingen

De stemming van een heroïnegebruiker kan veelvuldig wisselen. Van vrolijk op het moment van de rush tot geïrriteerd, onverschillig of

depressief wanneer het is uitgewerkt.

XTC:

Is een stimulerend middel en een hallucinerende middel.

**Gebruik**: xtc is voornamelijk als pil op de markt en deze wordt geslikt. De laste jaren wordt MDMA-poeder steeds vaker gezien. Gebruikers nemen kleine likjes poeder per keer, of ze slikken het poeder in een capsule of in een vloeitje gerold(bommetje). Soms lossen gebruikers hun dosis poeder op in hun drank.

**Effecten geestelijk**: geeft een wakker en opgewekt gevoel. music en kleuren worden anders waargenomen, empathisch meer behoefte aan contact en intimiteit, vandaar de naam love drugs.

**Lichamelijke effecten**: verwijde pupillen, verhoogde hartslag en lichaamstemperatuur, stijf gevoel in de kaken, verminderde eetlust, droge mond en keel.

**Gevolgen:** XTC kan verkeerd vallen, de gebruiker voelt zich dan draaierig of misselijk, en soms ook verward en angstig. Dip gebruikers kunnen zich dag(en) somber en leeg voelen.

**Psychische gevolgen**: angsten, depressie en psychosen, paniekreactie en slaapstoornissen.

**Lichamelijke gevolgen:** schadelijk voor de nieren en lever, oververhitting XTC verhoogt de lichaamstemperatuur. Door de combinatie van XTC gebruik, hitte, lang dansen en te weinig drinken kan uitdroging en oververhitting ontstaan. Hierdoor kan het gebeuren dat de spieren en sommige organen niet meer (goed) werken, zoals de nieren. Oververhitting kan levensgevaarlijk zijn. Watervergifiging, om uitdroging tegen te gaan, moeten gebruikers van XTC voldoende water drinken. Maar teveel water drinken in een korte tijd kan leiden tot watervergifiging. Hersenbeschadiging, gebruik van XTC kan leiden tot veranderingen in de hersenen. Geheugen, concentratie en stemming worden mogelijk aangetast. Door verhoogt lichaamstemperatuur is er ook hersenschade mogelijk. Gebit, door knarsetanden en of bijt- kauwbewegingen is er schade aan de tanden, daarnaast verminderd het de aanmaak van speeksel(de natuurlijke reiniger van het gebit) ook dit is schadelijk voor de tanden.

LSD:

Is een hallucinerend middel, LSD is een tripmiddel.

**Gebruik:** slikken(bij papertrips), eten soms worden druppels vloeibare LSD op suikers aangebracht die vervolgens worden opgegeten.

**Geestelijke effecten:** geeft visuele hallucinaties. Gevoelens worden versterkt, zowel positieve als negatieve en kunnen voortdurend wisselen. Vervormt en verandert de beleving van tijd en ruimte.

**Lichamelijke effecten:** wijde pupillen( Blik op oneindig), soms misselijk en lichte temperatuurstijging.

**Gevolgen:** Bad trip of flippen, een slecht gevoel kan versterkt worden tot een angstige ervaring. We noemen dit een Bad trip. Iemand kan hierdoor een langere tijd zijn geestelijke stabiliteit kwijtraken. Dit risico is groter bij mensen met psychische klachten. Flashbacks, de na-effecten kunnen tot lange tijd na gebruik spontaan weer optreden. Dit kan vervelende situaties opleveren. Dingen lijken anders dan ze zijn, dit kan uiteraard gevaarlijk zijn bij deelname aan het verkeer.

### Ketamine:

**Gebruik:** het word meestal gesnoven, kan ook geïnjecteerd worden.

**Lichamelijke effecten:** misselijkheid, vermindert spiercoordinatie, moeite met coördineren van bewegingen, versnelt hartslag, verwijdt de luchtwegen, doet speekselproductie toenemen.

**Geestelijke effecten:** bij lage doseringen een alcoholachtig, dromerig effect. Bij hogere doseringen, hallucinaties. Desoriëntatie.

**Dissociatieve effecten:** de gebruiker ervaart scheiding van lichaam en geest. Het lichaam voelt anders aan. Er is bv. Niet duidelijk te voelen of een lichaamsdeel van de gebruiker zelf of iemand naast hem is. Veranderde tijdperceptie

**Lichamelijke gevolgen:** pijn wordt niet gevoeld. Gebruikers kunnen zich daardoor onbedoeld verwonden zonder dat ze dit op dat moment doorhebben. Overgeven met kans op inademing braaksel.

**Bij het injecteren, kan iemand tot zo’n 20min bewusteloos raken.**

**Geestelijke gevolgen:** gebruik van ketamine kan leiden tot een bad trip. Dit kan soms nog dagen of weken erna voor angstgevoelens en andere psychische klachten zorgen. Mensen met aanleg voor het krijgen van psychosen, kunnen door gebruik van ketamine een psychose krijgen.

**Speed:** is een langwerkend stimulerend middel.

**Gebruik:** word meestal als poeder verkocht. Soms ook als pil of als capsule. Speed heeft een sterke ( chemische geur en smaak )

**Effecten:** toename energie en alertheid, toename zelfvertrouwen, verminderde zelfkritiek, onderdrukt vermoeidheid, eetlust en hongergevoel, verhoogt hartslag en bloeddruk, vlotter praten, motorisch onrust, verwijde pupillen, droge mond.

**Lichamelijke gevolgen:**

Overbelasting hart en bloedvaten: door de verhoging van de hartslag en bloeddruk is speedgebruik riskant voor mensen met hart en vaatziekten. Speedgebruik verhoogt het risico op hartritmestoornissen.

Kater: na gebruik van speed treden vaak vermoeidheid, slapeloosheid en depressieve gevoelens op. Een risico hierbij is dat de gebruiker opnieuw speed of andere middelen gaat gebruiken om de na-effecten te verlichten.

**Uitputting en gewichtsverlies:** speed doet een aanslag op de lichamelijke reserves. Vermoeidheid is een signaal van het lichaam dat de grenzen zijn bereikt en dat het rust nodig heeft. Speed verdoezelt deze grens zodat de gebruiker er gemakkelijk overheen gaat en zijn laatste reserves aanspreekt. Door slapeloosheid als gevolg van de stimulerende werking van speed kan het lichaam zich minder snel herstellen. Langdurig gebruik van speed kan tot een volledige uitputting leiden. Met verminderde weerstand als gevolg. Het gebrek aan eetlust levert een gewichtsverlies op.

**Schade aan de tanden:** door speed gebruik kan de gebruiker gaan knarsetanden en bijt-of kauwbewegingen maken. Ook wordt er minder speeksel aangemaakt. Dit is schadelijk voor het gebit. Verminderde weerstand door uitputting, gecombineerd met een tekort aan voedingsstoffen, maakt dat nagels kunnen gaan afbrokkelen en tanden gaan loszitten of uitvallen.

**Schade aan de neus:** bij het snuiven van speed kan het neusslijmvlies geïrriteerd en op den duur beschadigd raken.

**Hersenschade:** er zijn aanwijzingen dat speed bij langdurig en intensief gebruik kan leiden tot hersenschade, die mogelijk onherstelbaar is, aanvullend onderzoek is echter nodig om het exacte verband tussen gebruik van speed en het ontstaan van de hersenschade te kunnen vaststellen.

**Oververhitting:** speed verhoogt de lichaamstemperratuur. Vooral is een warme drukke omgeving en gecombineerd met een grote inspanning(bijvoorbeeld dansen) kan uitdroging en oververhitting ontstaan. Hierdoor kan het gebeuren dat de spieren en sommige organen, zoals de nieren niet meer werken. Oververhitting kan levensgevaarlijk zijn en is moeilijk te behandelen.

**Geestelijke gevolgen:** depressie en psychose, speed beïnvloed het gedrag. Het kan de gebruiker bij frequenter gebruik prikkelbaar, depressief of agressief maken. Soms leidt dit tot verward denken, achterdocht en achtervolgingswaanzin. Ook kunnen zware gebruikers het gevoel krijgen dat er beestjes op in of onder de huid kruipen. Soms wordt de huid daarom tot bloedens toe opengekrabd.

Qat:

Is een mild stimulerend middel.

**Gebruik:** er wordt thee van gezet, of gekauwd.

**Effecten:** Qat heeft een vergelijkbaar effect of speed. Milder dan speed maar sterker dan koffie. Toename energie en alertheid, milde euforie en opwinding, toenemende zin om te praten, onderdrukt hongergevoel en vermoeidheid, verhoogt bloeddruk en hartslag in lichte mate droge mond, seksueel verlangen kan toenemen, terwijl de seksuele potentie juist afneemt.

**Lichamelijke gevolgen:** slapeloosheid en ondervoeding, maag en darmklachten.

**Geestelijke gevolgen:** depressie en stemwisselingen, psychotische reacties en hallucinaties.

### PCP:

Is een tripmiddel. Hallucinerend middel.

**Gebruik:** roken, slikken, snuiven, injecteren.

**Lichamelijke effecten**: verdovende werking. Maakt gevoelloos, vooral in armen en benen.

**Geestelijke effecten:** tijd en ruimte worden anders ervaren, Dissociatie(gebruiker ervaart scheiding van lichaam en geest) uittreding. Gebruiker heeft het idee boven zijn lichaam te zweven.

**Lichamelijke gevolgen:** er zijn diverse lichamelijke risico’s mogelijk, waaronder schade aan de ledematen doordat pijn minder of niet gevoeld wordt en men wel in staat van trance verkeert.

**Geestelijke gevolgen:** verwardheid, psychose en agressief gedrag.

Paddo’s:

Is een hallucinerend middel, tripmiddel.

**Gebruik:** als thee gedronken of gegeten.

**Lichamelijke effecten:** ontspannen spieren en een lacherig gevoel, kil en koud gevoel, rillingen, hoofdpijn, dorst, ongemakkelijke motoriek(rubberen benen).

**Geestelijke effecten**: ontspannen, opgeruimd gevoel, creatieve invallen en gedachtesprongen, aanscherping van zintuigen, het anders beleven van tijd en ruimte, kleuren en geluid, onrust, angst en verwarring, bad trip. Bij een bad trip kan horen, verwarring, onrust, irritatie, verlies van zelfcontrole, angstaanvallen, achtervolgingswaan, depressiviteit, angst om nooit meer uit de trip te komen.

**Gevolgen:** bad trip, flashback, giftig, verkeer.

## Hulpverlening

### Gesprekken met een hulpverlener

Ambulante begeleiding, je gaat regelmatig op gesprek in een centrum bij een professionele hulpverlener. Als een regelmatig gesprek niet intensief genoeg is, maar je ook niet opgenomen wil worden. Is een dagprogramma misschien een optie. Je volgt dan in groep een bepaald programma, enkele halve dagen per week.

### Het doorlopen van een internetprogramma

Er zijn online zelfhulpprogramma’s. je kan ook je ook online laten begeleiden, met regelmatig contact met je hulpverlener via e-mail of chat(drughulp).

### Opname in een verslavingskliniek

Als er intensievere begeleiding nodig is kies men best voor opname. Je verblijft dan gedurende enkele weken, maanden(of langer) in een centrum om aan je verslavingsprobleem te werken, zowel individueel als in groep.

### De drugslijn: 078 15 10 20

# Preventie (Filip)

### Hoe voorkom ik verslaving bij jongeren?

Om verslaving bij jongeren te voorkomen, is het belangrijk om al in een zo vroeg mogelijk stadium van middelengebruik aan de bel te trekken. Ouders, leerkrachten en intermediairs kunnen een belangrijke rol vervullen in het voorkomen van verslaving. Enkele handvatten:

Leer jongeren omgaan met verslavingsrisico's   
Jongeren bevinden zich in een cruciale fase van hun leven: de lichamelijk en geestelijke overgangsfase van kind naar volwassene. Juist deze leeftijdscategorie staat vaak open voor nieuwe ontwikkelingen, interesses, ideeën en soms andere waarden en normen. Het is een leeftijd waarin geprobeerd wordt een eigen identiteit te ontwikkelen. Juist in deze leeftijdsfase is het belangrijk dat jongeren goede informatie over verslavende middelen krijgen. Dat hen wordt geleerd om praktische consequenties te verbinden aan die informatie. Ze zijn in deze leeftijdsfase nog plooibaar. Jongeren kunnen bereikt worden op die plaatsen waar ze aanwezig zijn: op school of jeugdbeweging en natuurlijk: thuis.

Informeer jezelf over verslavende middelen   
In eerste instantie ligt de preventieve taak bij de ouders. Wanneer er thuis naar jongeren geluisterd wordt en zij zich geborgen weten, ontbreekt één van de grootste voedingsbodems voor verslaving. Het is belangrijk dat ouders het gesprek aangaan over de meest populaire verslavende middelen. Ouders kunnen afspraken maken met hun kinderen over middelengebruik. Belangrijk is een uitdrukkelijk ‘nee' tegen alcohol- en druggebruik. Verder zullen de ouders in staat moeten zijn problemen te signaleren. Sommige opvoeders aarzelen om met kinderen over verslavende middelen te praten, omdat ze bang zijn dat het gesprek juist nieuwsgierig maakt. Dit mag echter geen reden zijn om voorlichting over verslavende middelen achterwege te laten. Ouders hebben de plicht om er voor te zorgen zelf goed op de hoogte te zijn. Onwetendheid bij opvoeders draagt namelijk bij aan mogelijke ontwikkeling van verslavingsproblematiek onder jongeren. Jongeren mogen nooit tot de conclusie komen dat ze onvoldoende geïnformeerd waren over de risico's van gebruik. Bovendien zullen volwassenen een aanvulling moeten kunnen geven op de (soms onware) verhalen die jongeren van hun leeftijdgenoten horen.

Geef goede en eerlijke voorlichting   
Veel kinderen komen al heel jong met verslavende middelen, zoals tabak en alcohol, in aanraking. Kinderen stellen graag vragen en zullen dat ook doen als het om verslavende middelen gaat. Het is belangrijk daar eenvoudig, maar serieus op te reageren en op die manier duidelijk te maken dat het onderwerp bespreekbaar is. Het is belangrijk dat je weet wat de werking is en wat de effecten en gevolgen zijn van verslavende middelen, voordat je voorlichting geeft over dit onderwerp. Informatie is niet vrijblijvend. Ook moet aangegeven worden wat de opvoeders op grond van de informatie van de kinderen verwachten.

Wees een goed voorbeeld   
Opvoeders hebben de taak om regels te stellen en grenzen aan te geven. Jongeren hebben vaak behoefte om over regels te onderhandelen. Op zich is dat prima. Hierdoor ontstaat namelijk betrokkenheid en wordt de bereidheid vergroot om zich aan de regels te houden. De onderhandelingsruimte is afhankelijk van het onderwerp. Over alcoholgebruik - ten minste wanneer de jongere minimaal zestien jaar (en liefst zelfs minimaal achttien jaar!) is - of uitgaanstijden valt over het algemeen te praten, maar als het gaat om uitgaansgelegenheden of druggebruik zullen er duidelijke regels gesteld moeten worden. Belangrijk hierbij is het eigen voorbeeldgedrag. Regels hebben immers weinig waarde als de ouders zich er zelf weinig van aantrekken. Het ligt voor de hand dat het moeilijker is om je kind te verbieden om te gaan roken, als je zelf wel rookt. Hoewel het voor sommige kinderen juist afstotend werkt, heeft onderzoek uitgewezen dat kinderen van ouders die roken zelf ook eerder gaan roken. Het voorbeeld van ouders blijkt dus belangrijk. Dit geldt natuurlijk ook voor je alcoholgebruik en je gedrag inzake andere verslavingen zoals drugs, gokken, internet, televisie en eten.

Maak jongeren weerbaar   
Dit is makkelijker gezegd dan gedaan. Toch is het van het grootste belang dat jongeren zich realiseren dat ze ook 'nee' kunnen en mogen zeggen. Het is vaak juist veel stoerder als ze tegen de norm in durven gaan! Jongeren vinden het meestal heel moeilijk om buiten de groep te vallen en doen al snel mee, om maar niet in een uitzonderingspositie te komen. Onzekerheid speelt heel veel jongeren parten. Jongeren telkens opnieuw bevestigen in WIE hij/zij is in plaats van in WAT hij/zij presteert, is heel belangrijk (plaats tegenover één negatieve uitlating tien complimentjes). Daarmee bereik je dat je kind meer zelfvertrouwen krijgt en daarmee minder afhankelijk is van de grillen van een groep. Bij veel ex-verslaafden van De Hoop heeft onzekerheid over wie ze waren een grote rol gespeeld in het beginnend gebruik van verslavende middelen.

Geef je kind aandacht en praat met elkaar   
Aandacht is cruciaal in het voorkomen van verslaving. Door het kind zoveel mogelijk overal bij te betrekken, krijgt hij het gevoel geliefd te zijn en erbij te horen. Die zekerheid kan een belangrijke basis vormen tijdens de vaak onstuimige puberteit. Juist in de kleine dingen moet gezorgd worden voor vertrouwen, balans en inzicht. Gebeurt dat niet, dan leggen ouders een voedingsbodem voor een ongezonde groei van emoties. Juist in een prestatiemaatschappij staat deze aandacht voor kinderen onder zware druk. Het gevaar is dat er daarvoor geen oog meer is voor de kleine dingen. Iets groots als verslaving ontstaat door een gebrek aan aandacht voor kleine dingen. Jongeren hebben een niet-stabiel zelfbeeld en zijn erg onzeker over wat anderen van hen denken. Hoewel hun leeftijdgenoten meer invloed krijgen op hun beslissingen, blijven ze ook opzien naar volwassenen voor hulp bij het oplossen van problemen en het maken van keuzen. Het is essentieel voor het welzijn van jongeren dat zij kunnen praten over wat hen bezighoudt. Jongeren moeten weten dat zij op hun opvoeders kunnen vertrouwen voor nauwkeurige informatie over onderwerpen die voor hen belangrijk zijn. Volwassenen kunnen niet alles weten, maar kunnen wel de weg wijzen bij het verzamelen van de ontbrekende informatie.

Leer jongeren kiezen   
Jongeren moeten leren kiezen. Ouders en opvoeders moeten in staat zijn om de voor- en nadelen van een keuze te laten zien. Sommige dingen behoren gewoon verboden gebied te zijn, zoals druggebruik. Ouders die uitgaan van de gedachte 'mijn kind doet dat niet', zullen hun kinderen ook geen weg terug kunnen wijzen als ze aan het experimenteren zijn.

Tot slot   
Het is belangrijk om te onthouden dat je mening als ouder en opvoeder er zeker toe doet. Uit onderzoek blijkt namelijk dat jongeren de mening van ouders samen met de mening van vrienden het belangrijkste vinden bij het maken van keuzes.

# Feiten en fabels (Filip):

1. Alcohol is een opwekkend middel.

2. Als je cannabis gebruikt, ben je minder vruchtbaar.

3. Xtc werkt beter als je er suiker (bijvoorbeeld een lolly) bij eet.

4. Wanneer je van LSD begint te flippen, helpt het om melk te drinken.

5. Het effect van kalmerende middelen wordt versterkt als je er alcohol bij drinkt.

6. Alle jongeren gebruiken wel eens cannabis.

7. Met een beetje weed op zak ben je strafbaar.

8. Zwarte koffie helpt om te ontnuchteren na het drinken van te veel alcohol.

9. Druggebruikers verschillen psychologisch, biologisch en sociaal van anderen.

10. Het gebruik van cannabis leidt niet altijd tot het gebruik van zwaardere drugs zoals heroïne en

cocaïne.

11. Xtc is niet gevaarlijk als je het bij één pilletje per maand houdt.

12. Als je steeds dezelfde alcoholische drank drinkt, word je minder snel dronken dan wanneer je

verschillende drankjes door elkaar drinkt.

## Oplossingen:

1. FOUT: Alcohol is een verdovend middel.
2. JUIST: Met deze nuancering: mannen zijn minder vruchtbaar wanneer zij die periode cannabis gebruiken, d.w.z. dat het effect tijdelijk en omkeerbaar is. Bovendien is het toch erg belangrijk dat men slechts verminderd vruchtbaar is, men is dus in geen geval onvruchtbaar op dat ogenblik. Cannabis als voorbehoedsmiddel gebruiken, is dan ook geen goed idee.
3. FOUT: De opname van suiker heeft geen invloed op de werking van xtc. Wat wel kan, is dat wanneer men veel eet en de maag gevuld is, xtc minder snel wordt opgenomen door het lichaam en dus minder snel gaat werken (zoals bij alcohol).
4. FOUT: De inname van melk heeft geen effect op de werking van LSD. Veel drinken in het algemeen maakt dat producten sneller uit je lichaam verdwijnen via de urine. Op het ogenblik dat iemand echter aan het trippen is, maakt het geen verschil. Het enige dat wel helpt, is de persoon in een rustige omgeving brengen (geen lawaai, geen felle lichten e.d.) en, indien nodig, rustig met die persoon praten en hem proberen te kalmeren.
5. JUIST: Het effect van alcohol wordt vele malen versterkt wanneer het wordt gedronken in combinatie met kalmeermiddelen. Men noemt dit synergisme of potentiëring. Het is zeer gevaarlijk en kan tot sterke ademhalingsonderdrukking en verstikking leiden.
6. FOUT: De meeste jongeren gebruiken nooit illegale drugs. Minder dan een kwart van de 15- tot 18-jarigen heeft het voorbije jaar cannabis gebruikt.
7. JUIST: Cannabis behoort, net zoals heroïne, hasj, LSD … tot de illegale drugs (bij wet verboden) in België. De wet sinds juni 2003: geen legalisering Cannabis is een illegale drug. Daar heeft de drugwet van juni 2003 niets aan veranderd. Aan cannabisbezit en/of -gebruik kan altijd een straf vasthangen, zowel voor minderjarigen als voor meerderjarigen. Er is dus geen legalisering, wel een decriminalisering gebeurd: cannabisbezit en/of -gebruik worden niet meer per definitie vervolgd. **Minderjarigen**: Over minderjarigen (-18 jaar) is de wet heel duidelijk: bezit en gebruik van zowel cannabis als van andere illegale drugs zijn in alle omstandigheden verboden. Wanneer een minderjarige betrapt wordt met drugs, maakt de politie een procesverbaal op en bezorgt dit aan het parket. Ook de ouders worden op de hoogte gebracht. Het parket beslist wat er met het dossier gebeurt. Er zijn verschillende mogelijkheden: waarschuwingsoproeping; bemiddeling; seponering. Meerderjarigen Ook voor meerderjarigen is cannabis verboden. Aan het bezit van cannabis voor eigen gebruik wordt echter de laagste vervolgingsprioriteit gegeven, tenzij er sprake is van verstoring van de openbare orde of verzwarende omstandigheden. Concreet wordt bezit voor persoonlijk gebruik - dit is maximum drie gram cannabis of één geteelde plant - niet vervolgd. De politie maakt bij vaststelling van bezit voor eigen gebruik wel een vereenvoudigd proces-verbaal op. Dat proces-verbaal bevat onder andere: plaats en datum van de feiten; aard van de feiten (type en hoeveelheid van het product); volledige identiteit van de dader; samenvatting van zijn versie van de feiten. De politie kan de cannabis in beslag nemen. Indien cannabisbezit gepaard gaat met verzwarende omstandigheden of verstoring van de openbare orde, maakt de politie een gewoon proces-verbaal op. Dat proces-verbaal wordt doorgestuurd naar het parket. Het parket beschikt over verschillende mogelijkheden om op te treden, waaronder doorverwijzing naar de correctionele rechtbank. Voor meer informatie kun je terecht op het Drugs ABC van De DrugLijn. Cannabis voor medische doeleinden is niet verkrijgbaar in België. In het verkeer is er een nultolerantie wat druggebruik betreft. Sinds 1 oktober 2010 wordt er met speekseltesten gecontroleerd op druggebruik in het verkeer.
8. FOUT: Zwarte koffie heeft geen enkele invloed op het alcoholgehalte in het bloed, noch op de opname van alcohol via het maag- en darmkanaal, noch op de afbraakprocessen in de lever. Koffie heeft als enige voordeel dat, terwijl men koffie drinkt, men ondertussen meestal geen alcohol meer drinkt, waardoor de tijdsspanne tussen de verschillende alcoholische drankjes, of voor men zich in het verkeer begeeft, wordt verlengd. Hierdoor krijgt de lever meer tijd om de alcohol af te breken. Koffie verdrijft de slaperigheid en vergroot de alertheid. Hierin schuilt echter het risico dat men omwille van de grotere alertheid zichzelf beter in staat acht om zich bijvoorbeeld in het verkeer te begeven, terwijl dat in de realiteit niet het geval is.
9. FOUT: Het stereotiepe beeld van de druggebruiker is vaak dat van een marginaal. Nochtans komen druggebruikers in alle milieus en in alle leeftijdsgroepen voor. Onderzoek naar de redenen waarom mensen drugs gebruiken, toont een aantal motieven aan die bij de meeste mensen voorkomen. Bij langdurig en herhaaldelijk druggebruik treden er wel gedrags- en karakterveranderingen en lichamelijke veranderingen op en kunnen gebruikers ‘aan de rand van de maatschappij’ terechtkomen (omdat ze bijvoorbeeld hun studies niet afmaken, hun werk of vrienden verliezen). Op die manier kan je zeggen dat druggebruikers in een later stadium van hun gebruik psychologisch, sociaal en lichamelijk meer gaan verschillen van anderen.
10. JUIST: Sommige onderzoeken tonen opeenvolgende fasen van druggebruik aan naargelang de gebruikte middelen. Zo zouden jongeren eerst experimenteren met bier en wijn, tabak, sterkedrank en vervolgens overgaan tot marihuana en hasj, cocaïne en heroïne. Diezelfde onderzoeken tonen echter ook aan dat het gebruik van het ene middel niet noodzakelijk leidt tot het volgende middel in de rij. Zo zouden in de Verenigde Staten slechts 5 tot 10% van de jongeren die marihuana gebruiken, overstappen naar heroïne en cocaïne. Gezien echter marihuana tot de groep van illegale drugs behoort, is het zo dat het enkel op een illegale manier kan worden verkregen. De gebruikers van marihuana komen op die manier in een illegaal circuit terecht, waardoor de toegang tot andere illegale middelen veel gemakkelijker wordt.
11. FOUT: Xtc is chemisch bekend als methyleendioxymethamfetamine of MDMA. Het wordt om deze reden apart geklasseerd als een hallucinogeen amfetamine, een drug die de effecten van LSD en amfetamine combineert. Xtc wordt in clandestiene laboratoria gemaakt met alle gevolgen voor de kwaliteit en de zuiverheid van dien. Nevenproducten kunnen door fouten in de bereidingswijze aanwezig zijn en kunnen als gevolg daarvan zelfs in kleine dosissen onverwacht dodelijk zijn. Gecombineerd gebruik (samen met andere medicatie, met alcohol …) kan gevaarlijk zijn. Het innemen van het product verstoort de lichaamscoördinatie en de realiteitszin, hierdoor wordt het besturen van een auto of een machine onder invloed van dit middel mogelijk gevaarlijk. Overmatig gebruik (overdosis) kan een hoge bloeddruk, een verstoord en een versneld hartritme, stuiptrekkingen, coma en zelfs de dood tot gevolg hebben. Bij veelvuldig gebruik van het middel kort na elkaar blijven de bewustzijnsveranderende effecten uit en blijft alleen de oppeppende werking over. Xtc is gevaarlijk voor personen die aan een hartziekte of aan epilepsie lijden en voor hen die in een zwakke lichamelijke of geestelijke conditie verkeren. Gebruik van xtc en de sfeer daarrond geeft aanleiding tot onveilig seksueel gedrag. Een ander risico van xtc is hyperthermie. De lichaamstemperatuur kan oplopen tot 42 graden. Factoren die daartoe bijdragen zijn het feit dat xtc vooral gebruikt wordt in plaatsen waar veel volk in een kleine ruimte aanwezig is en in plaatsen met weinig verluchting (bijvoorbeeld in dancings).
12. FOUT: Te veel alcohol maakt je misselijk en geeft je hoofdpijn. Het soort drank of de volgorde heeft geen belang, wel de hoeveelheid.

# Hulpverlening (Shirley)

Er zijn verschillende vormen van hulpverlening mogelijk, maar er is geen "magische methode" die alles voor jou zal oplossen, zonder enige inspanning langs jouw kant. Ook niet onder de vorm van medicatie.

Stoppen of minderen met alcohol- of druggebruik verloopt dikwijls als een proces van vallen en opstaan. Het voornemen om te stoppen of te minderen is een noodzakelijke voorwaarde. Maar het voornemen alleen is meestal niet voldoende...

Het is ook niet mogelijk om iemand te dwingen om te stoppen met gebruik. Zolang de persoon er zelf niet achter staat, zal hij of zij terug gebruiken zodra de dwang wegvalt.

## Wat werkt bij hulpverlening?

* Het versterken van je motivatie om te stoppen of te minderen. Hierbij word je aangezet om na te denken over de voor- en nadelen van je gebruik én over de voor- en nadelen van minderen of stoppen.
* Je bewust worden van andere doelen die je wil bereiken en dat overmatig druggebruik je hierbij niet vooruit helpt, maar je eerder afremt of beperkt in je mogelijkheden.
* Het gebruik maken van ondersteunende medicatie, indien aangewezen. Voor alcohol en heroïne is er specifieke medicatie voorhanden. Bij het afkicken van andere drugs gebruikt men eerder tijdelijk ondersteunende medicatie. Medicatie die de hevigste symptomen van ontwenning opvangt. Zoals pijnstillers, kalmeermiddelen, en slaapmedicatie. Deze middelen mogen echter maar voor een korte periode genomen worden, omdat ze zelf ook verslavend kunnen zijn.
* Het leren herkennen van de risicosituaties waarin je het moeilijk hebt om niet te gebruiken, en het anders leren omgaan met deze situaties.
* Het verhogen van je zelfvertrouwen, o.a. door het benadrukken van kwaliteiten en bestaande vaardigheden. Eventueel aangevuld door sociale vaardigheidstraining, e.d.
* Het betrekken van je partner en/of familie bij de behandeling, als dat aangewezen blijkt.
* Het leren omgaan met mogelijk herval. Hervallen kan een leermoment betekenen en hoeft geen bewijs te zijn van "volledige mislukking".

## Vormen van hulpverlening

### 1. Zelfhulp

* Je gaat op eigen houtje aan de slag, eventueel geholpen door je partner of een andere vertrouwenspersoon. Wanneer je echter zeer lang of zeer veel gebruikt hebt, raadpleeg dan toch minstens je huisarts om de risico's van de ontwenningsverschijnselen op te vangen.
* Je kan gebruik maken van het [zelfhulpprogramma](http://www.drughulp.be/zelfhulp) (programma met begeleiding door een professionele hulpverlener) op deze website wanneer je problemen hebt met XTC, speed, cocaïne.
* Je kan beroep doen op een zelfhulpgroep, zoals bijvoorbeeld NA (Narcotics Anonymus) of SOS Nuchterheid. Zij komen regelmatig in groep samen en bieden steun, nuttige informatie.

### 2. Ambulante hulp

* "Ambulant" wil zeggen: je maakt een afspraak, je hebt een gesprek met een hulpverlener, en daarna ga je weer naar huis.
* Een aantal diensten zoals Centra voor Algemeen Welzijnswerk ([CAW](http://www.caw.be/)), Centra voor leerlingenbegeleiding ([CLB](http://www.ond.vlaanderen.be/CLB/)), Jongerenadviescentrum ([JAC](http://www.jac.be/)), OCMW's,..., bieden net zoals de huisarts een eerste opvang en ondersteuning.
* Wanneer meer gespecialiseerde hulpverlening nodig is, kan je terecht in een privépraktijk van psychiater/psycholoog/psychotherapeut. Je mag gerust navragen of de therapeut vertrouwd is met verslavingsproblemen.
* Voor meer gespecialiseerde hulp kan je ook terecht in een ambulant centrum, zoals een Centrum Geestelijke Gezondheidszorg. De meeste ambulante centra worden gesubsidieerd door de overheid, waardoor ze geen of slechts een geringe financiële bijdrage vragen aan hun cliënten. Sommige van deze ambulante centra zijn expliciet gespecialiseerd in problemen rond middelenmisbruik.
* Verder kan ook [De Druglijn](http://www.druglijn.be/) je helpen om een inschatting te maken van het aanbod. De lijn beschikt zelf over een adressenbestand van meer dan driehonderd adressen. De Druglijn zal je een woordje uitleg verschaffen over hoe een eerste contact met een centrum verloopt en wat je van het hulp- of preventieaanbod mag verwachten. Je kan De Druglijn anoniem [online contacteren](http://www.drughulp.be/contact-druglijn) of via de telefoon (078/15 10 20, van maandag tot vrijdag 10 tot 20u).

### 3. Residentiële hulp

* "Residentieel" wil zeggen: je verblijft gedurende een bepaalde tijd in een centrum of een kliniek. De tijd kan variëren van enkele dagen tot enkele weken of maanden.
* Zijn de problemen te zwaar of is het stoppen met gebruik te moeilijk (of te gevaarlijk), dan kan er een opname plaatsvinden.
* In kortdurende vorm kunnen we hier vermelden: CIC's (Crisis Interventie Centra, verbonden aan sommige ziekenhuizen), psychiatrische afdelingen van algemene ziekenhuizen (PAAZ-diensten), ontwenningsafdelingen in psychiatrische ziekenhuizen, en centra waar een kortdurend therapeutisch programma aangeboden wordt (meestal een drietal weken).
* Bij de langdurige vorm onderscheiden we opnames in een gespecialiseerde ontwenningskliniek (gedurende enkele maanden) en de Therapeutische Gemeenschappen (tot een jaar).
* Verder kan ook [De Druglijn](http://www.druglijn.be/) je helpen om een inschatting te maken van het aanbod. De lijn beschikt zelf over een adressenbestand van meer dan driehonderd adressen. De Druglijn zal je een woordje uitleg verschaffen over hoe een eerste contact met een centrum verloopt en wat je van het hulp- of preventieaanbod mag verwachten. Je kan De Druglijn anoniem [online contacteren](http://www.drughulp.be/contact-druglijn) of telefonisch op 078/15 10 20, van maandag tot vrijdag van 10u tot 20u.

# Bronvermelding

(Shirley) Druglijn.be Bezorgd om iemand? Wanneer is iemand verslaafd?

Mens – en – gezondheid.infonu.nl

[**www.na-belgium.org**](http://www.na-belgium.org/)

[**www.sosnuchterheid.org**](http://www.sosnuchterheid.org/)

<http://www.drughulp.be/hulpverlening-drugproblemen>

(Filip) <http://www.dehoop.org/47008/hoe-voorkom-ik-verslaving-bij-jongeren>

VAD, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel. Werkmap: Methodieken over alcohol en drugs voor kaderleden in het jeugdwerk pdf

(Kimberly) Alcohol en cannabis…zonder boe of bah. – Brussel : VAD 2011. - Brochure