

Genotmiddelen

Er zijn veel jongeren die genotmiddelen, zoals alcohol en drugs, gebruiken. Misschien experimenteren ze uit nieuwsgierigheid. Of drinken of blowen ze om te ontspannen. Het kan een relaxed gevoel geven. Ook gokken en gamen kunnen dat effect hebben.

Het gebruik van genotmiddelen kan een gewoonte worden. Daar zit dan ook het gevaar. Ze willen dat fijne gevoel vasthouden en dat betekent vaak dat ze meer gaan drinken, blowen, gokken of langer gaan gamen. Ze hebben het idee dat ze de controle verliezen. In sommige gevallen kan het zelfs effect hebben op de relatie met familie, vrienden of collega's.

Alcohol

Met een drankje op is het vaak makkelijker om op mensen af te stappen of een gesprek te beginnen. Je kind voelt zich vrijer in het contact met anderen en durft meer. Spanning en onzekerheid verminderen. En dat is fijn, zeker als hij verlegen of niet heel spontaan is.

Invloed op het lichaam

Alcohol is niet gezond voor het lichaam van je kind. Tijdens de groei is het extra ongezond. In de puberteit groeien botten en spieren in een versneld tempo. Alcohol verstoort dit. Het verlaagt onder meer het groeihormoon. Dat betekent dat jouw kind door het drinken van te veel alcohol minder goed groeit.

Invloed op de hersenen

Na een avond drinken werkt het geheugen slechter. Concentreren op school of werk wordt daardoor moeilijker. Bij vaak en veel drinken kan je kind een hersenbeschadiging krijgen. Hersenen ontwikkelen zich tot 24 jaar en zijn tot die tijd extra kwetsbaar. Om hersenen helemaal goed te houden wordt het advies gegeven om tot 18 jaar geen druppel te drinken en daarna bij voorkeur ook niet. Als je kind er wel voor kiest om te drinken, laat het dan heel weinig drinken. Dat is veel beter voor de schoolresultaten!

Alcoholvergiftiging

Alcoholvergiftiging ontstaat als iemand te veel alcohol gebruikt. De gevolgen kunnen licht tot levensgevaarlijk zijn:

- Een kater is een vorm van lichte alcoholvergiftiging.
- Bij een ernstige alcoholvergiftiging raakt iemand bewusteloos.
- Als de concentratie alcohol in het bloed en de hersenen nog verder stijgt, stopt de ademhaling. Met de dood tot gevolg.

Zie je symptomen van een ernstige alcoholvergiftiging? Bel altijd een ambulance via alarmnummer 112.

Andere risico's van alcohol

Als je kind te veel gedronken heeft, vervagen de grenzen eerder. Hij kan eerder onveilige seks hebben, sneller agressief worden of zelf slachtoffer worden van agressief gedrag. Daarnaast heeft hij later een grotere kans op een alcoholverslaving, als hij al jong regelmatig drinkt. Ook blijkt er een relatie te zijn tussen alcoholgebruik en het ontstaan van verschillende vormen van kanker.

Stoppen met drinken

- Als je kind iets wil veranderen aan het alcoholgebruik, kan minderen een oplossing zijn.
- Is je kind verslaafd? Dan werkt minder drinken in de meeste gevallen niet. Na een tijdje drink hij waarschijnlijk weer net zoveel als voorheen.

Er zijn verschillende manieren om het alcoholgebruik van je kind aan te pakken: zelfstandig, door middel van lotgenotencontact en met professionele hulp. Het is belangrijk dat je dit, samen met jouw kind, met iemand bespreekt die je vertrouwt.

Roken

Roken is heel verslavend. Meer dan de helft van de jongeren die er mee begint, raakt verslaafd.

Waarom is roken verslavend?

Al na het roken van één of een paar sigaretten kan jouw kind verslaafd raken. Dat komt door een stofje dat in tabak zit: nicotine. Een roker kan dan niet meer zonder sigaret, omdat hij nicotine nodig heeft om zich lekker te voelen.

Hoe lang het precies duurt voordat iemand weer zin krijgt in een nieuwe sigaret is bij iedereen anders. Het kan ook te maken hebben met de dingen die je kind doet. Misschien heeft hij bijvoorbeeld meer zin om te roken als hij met vrienden ergens is.

Gevolgen van roken

Roken is slecht voor je kind, vanwege de schadelijke stoffen die hij binnenkrijgt. Onder andere nicotine, teer en koolmonoxide. Soms merkt hij dat meteen al. Bijvoorbeeld door veel hoesten of snel moe zijn tijdens het sporten of traplopen.

Het kan ook dat je kind niet meteen merkt dat roken slecht voor hem is. Dit merk hij dan pas na een paar jaar. Vaak denken mensen meteen aan longkanker. Maar het kan ook effect hebben op tanden, huid, hersenen en seks!

Stoppen met roken

Wil jouw kind stoppen met het roken van sigaretten? En wil je informatie hierover, of hulp bij het stoppen? Er zijn verschillende soorten ondersteuning mogelijk. Download bijvoorbeeld *de Stopstone app*. Stopstone helpt en motiveert om vol te houden niet te roken. Stopstone is gratis, anoniem, gemakkelijk in gebruik en kan zonder begeleiding gebruikt worden.

Je kunt ook kiezen voor advies van een deskundige of een gesprek met iemand die je kind begeleidt. De hulp die het beste past verschilt bij iedereen, maar goede hulp vergroot de kans om succesvol te stoppen. Meer informatie over stoppen vind je op rokeninfo.nl.

Waterpijp

Veel mensen weten niet dat waterpijp roken heel ongezond is. Misschien zelfs nog wel ongezonder dan sigaretten roken.

Waterpijp versus sigaret

Het roken van een waterpijp duurt langer dan het roken van een sigaret. Ook krijg je kind meer rook binnen. Rook van de waterpijp bevat schadelijke stoffen, maar de hoeveelheid schadelijke stoffen verschilt per keer. Als hij ongeveer 1 uur waterpijp rookt, kun je dat vergelijken met de hoeveelheid rook van 200 sigaretten!

Vulling waterpijp

Er zijn verschillende soorten vulling voor in de waterpijp. De waterpijp kan bijvoorbeeld gerookt worden met fruittabak, waar verschillende smaken in zijn. Vaak zit er in fruittabak nicotine, maar soms niet. Zelfs wanneer er geen nicotine in zit, is waterpijp roken toch ongezond! In de rook die vrijkomt zitten namelijk dezelfde giftige en kankerverwekkende stoffen als in sigarettenrook.

Ongezond

Bij alle soorten vulling zitten er schadelijke stoffen in de rook. Vaak is dat teer, wat longkanker veroorzaakt. Ook komt er koolmonoxide vrij. Door de koolmonoxide die vanuit de rook in het bloed

komt, kan de conditie slechter worden. Ook spieren, organen en huid worden slechter. Als er nicotine in de fruittabak zit, is het roken net zo goed verslavend als het roken van sigaretten.

Omdat vaak meerdere mensen samen één waterpijp roken, gaat het mondstuk van de ene mond naar de andere. Ook dit is slecht voor de gezondheid. Bacteriën en virussen, zoals longontsteking of griep, kunnen zo namelijk snel overgedragen worden. Dacht je dat de waterpijp onschuldig is? Niet dus!

Wat kun je doen?

In het bijzijn van jongeren geef je zelf het voorbeeld als het gaat om het gebruik van genotmiddelen, zoals alcohol en roken. Ga er daarom zo verstandig mogelijk mee om. Het is belangrijk om met jouw kind over roken, drinken en blowen te praten, als hij hier meer over wil weten of hiermee experimenteert. Wijs het op de gevaren ervan. Ook als je zelf rookt, drinkt of drugs gebruikt kun je hierover een goed gesprek met je kind voeren.

Meer weten of erover praten?

Wil je meer weten over genotmiddelen? Kijk eens op cigrijnmond.nl. Heb je een vraag of wil je hier met de jeugdverpleegkundige van Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) Rijnmond over praten? Neem gerust contact met ons op. Dit kan offline én online. Alle manieren staan op cigrijnmond.nl/contact.

Geen vraag is ons te gek!

In elke fase van het leven van jouw kind kunnen we je helpen. Of je nu vragen hebt over opvoeden, opgroeien of gezondheid. Onze professionals zoals jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen, (dokters)assistenten en (ortho)pedagogen staan voor je klaar. Kijk voor meer informatie op cigrijnmond.nl.