

Nieuwsbrief voor ouder(s) en verzorger(s)

Informatie over alcohol, genotsmiddelen en gamen

In deze nieuwsbrief vindt u informatie over cannabis, hoe u het beste het gesprek met uw kind kunt aangaan, en tot slot vindt u de contactgegevens van de preventiedeskundige in regio Amstelland.

Cannabis

Cannabis is de gecombineerde naam voor hasj en wiet. Beiden zijn afkomstig uit de hennepplant.



Hasj



Wiet

THC en CBD zijn de belangrijkste werkzame stoffen in de hennepplant. Gebruikers spreken vaak over high of stoned zijn. Met high zijn wordt een opwekkend of energiek effect bedoeld en met stoned zijn wordt een meer lichamelijk en ontspannen effect bedoeld. Cannabis wordt meestal gerookt, maar soms ook gegeten in de vorm van gebak of koekjes. Bij het eten van dit middel verandert het effect en de werkingsduur ten opzichte van roken: het waarnemingsveranderende effect is groter, treed later op en duurt langer. Cannabis is al lange tijd een middel dat veel jongeren uitproberen. Bij de meeste jongeren is er niet direct reden tot zorg: vaak blijft het bij uitproberen en daarna houden ze er

weer mee op. Sommige jongeren levert het echter wel problemen op.

Heeft cannabis invloed op schoolprestaties?

Als we kijken naar cannabisgebruik en schoolprestaties zien we dat het vooral invloed heeft op het concentratievermogen en het kortetermijngeheugen. Daarnaast beïnvloedt het de snelheid waarmee iemand informatie verwerkt. Allemaal belangrijke aspecten voor een jongere die een diploma wil halen.

De effecten op het kortetermijngeheugen verdwijnen ongeveer drie tot vier uur na inname. Afhankelijk van de mate van gebruik kan dit wat langer aanhouden. Het effect van blowen op het concentratievermogen is vooral zichtbaar bij langdurig gebruik. Het wordt moeilijker om te beslissen welke taken belangrijk zijn en welke minder. Het vermogen van concentreren verandert ook. Jongeren die veel blowen verliezen sneller hun aandacht voor bepaalde dingen. Informatie wordt langzamer opgenomen als iemand blowt. Als een jongere stopt met blowen komt het concentratievermogen meestal weer terug op het oude niveau, maar bepalen wat belangrijk is en wat niet kan soms lastig blijven. Uit onderzoek komt naar voren dat experimenteel of incidenteel gebruik niet altijd zorgt voor lagere schoolprestaties, maar dat vooral jongeren die vaker blowen minder goed presteren op school.

Hoe gaat u het gesprek aan met uw kind?

Probeer eens vanuit een andere hoek het gesprek aan te gaan. Vaak hebben we het over de negatieve gevolgen. Probeer te onderzoeken wat het uw kind oplevert. Door het niet alleen maar over de negatieve kanten te hebben voelt een jongere zich eerder gehoord. Stel oprechte en open vragen en toon interesse.

Uw houding is ook van belang tijdens het gesprek. Als u recht tegenover uw kind staat kan hij of zij zich aangevallen voelen. Het is daarom beter om naast uw kind te gaan zitten. Goede momenten om een gesprek te beginnen zijn bijvoorbeeld als u samen in de auto zit, de hond uitlaat of voor het slapen gaan.

Verdiep u zelf ook in het onderwerp. Zoek bijvoorbeeld informatie over het middel, de effecten en risico's die het kan hebben en wat voor ervaring iemand heeft bij het gebruik.

Probeer samen met uw kind afspraken te maken over het gebruik. Voor kinderen zijn heldere, concrete afspraken van belang. Stel regels op en blijf daarin consequent. Maak ook afspraken over mogelijke consequenties, zodat uw kind ook weet wat hij of zij kan verwachten als het de regels wel overtreedt.

Hulp en advies

Maakt u zich zorgen over uw kind, bijvoorbeeld over gamen of over middelengebruik? Heeft u hierover vragen of wilt u een afspraak maken? U kunt dan telefonisch of via de mail contact opnemen met David. De gesprekken zijn kosteloos en er wordt geen dossier opgebouwd.



David Asberg | Preventiedeskundige Brijder |

06 574 074 04 | d.asberg@brijder.nl