

Fris op school: nieuwsbrief

voor ouders en verzorgers



Maart 2025

'Fris op school' is een project in gemeente Zaanstad, het is gericht op het voorkomen van roken, alcohol-, drugsgebruik, en gameverslaving bij jongeren. Brijder Jeugd en GGD Zaanstreek-Waterland werken hierin structureel samen met scholen. Onderdeel van het project is deze nieuwsbrief. Iedere maand geven wij u betrouwbare informatie en adviezen over verschillende onderwerpen.

Deze maand vertellen we u iets over cannabis.

Cannabis

Cannabis is de gecombineerde naam voor hasj en wiet, het komt uit de hennepplant. THC en CBD zijn de bekendste werkzame stoffen van deze plant. Gebruikers spreken vaak over 'high of stoned' zijn als ze dit middel gebruiken. High is de opwekkende of energieke werking. Stoned zijn gaat over het lichamelijke en ontspannen effect. Meestal rook je cannabis, maar je kunt het ook eten in de vorm van gebak of koekjes. Als je cannabis eet verandert het effect, werkt het later en duurt het langer.

Cannabis is al lang een middel waar jongeren soms mee experimenteren. Vaak blijft het bij een paar keer uitproberen, maar bij sommige jongeren levert het problemen op.

Invloed op schoolprestaties

Cannabisgebruik (blowen) heeft vooral invloed op het concentratievermogen en kortetermijngeheugen. Daarnaast beïnvloedt het de snelheid waarmee iemand informatie verwerkt.

Allemaal belangrijke aspecten voor een puber die zijn diploma probeert te halen. De invloed op het kortetermijngeheugen verdwijnt ongeveer drie tot vier uur na inname. Afhankelijk van de gebruikte hoeveelheid kan dit langer duren.

De invloed van blowen op het concentratievermogen wordt vooral zichtbaar bij langdurig gebruik. Beslissen welke taken belangrijk en minder belangrijk zijn wordt dan moeilijker. Je neemt informatie langzamer op. Ook verliezen jongeren die veel blowen sneller hun aandacht voor bepaalde dingen.

Als je stopt met blowen herstelt het concentratievermogen meestal weer. Maar bepalen wat belangrijk is en wat niet, kan soms lastig blijven. Uit studies komt naar voren dat incidenteel gebruik niet altijd zorgt voor lagere schoolprestaties. Vooral jongeren die vaker blowen doen het minder goed op school.



Problematisch gebruik

Een eerste teken van problematisch gebruik is als iemand het middel vaker gebruikt dan in eerste instantie gepland. Iemand kan bijvoorbeeld van plan zijn om maximaal één keer per maand te blowen. Als diegene dit dan vaker doet, kan dit duiden op controleverlies.

Een ander teken van problematisch gebruik is als het persoonlijke problemen veroorzaakt. Fysieke problemen, zoals vermoeidheid en slaapproblemen. Of psychische problemen, zoals angst, depressie of verwardheid. Soms leidt gebruik ook tot ruzies met vrienden en familie. Of financiële problemen. In deze fase zien we ook vaak dat andere hobby's minder interessant worden voor de gebruiker. Als iemand doorgaat met gebruik, ook al heeft dit negatieve gevolgen, kan er een probleem of verslaving ontstaan.

Hoe gaat u het gesprek aan met uw kind?

- Probeer eens vanuit een andere hoek het gesprek te beginnen. 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 uw kind zich sneller gehoord. Stel oprechte, open vragen en laat interesse zien.
- 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 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 op over het middel, de gevolgen en risico's. En lees wat voor ervaring iemand heeft bij het gebruik.
- Probeer afspraken te maken met uw kind over het gebruik. Voor jongere zijn heldere, concrete afspraken van belang. Stel duidelijke regels op en houdt daaraan vast. Maak ook afspraken over mogelijke gevolgen, zodat uw kind ook weet wat hij of zij kan verwachten als het de regels overtreedt.



Preventieve gesprekken Brijder

Maakt u zich zorgen over het gebruik van uw kind? Dan kunnen gratis preventieve Moti-4 gesprekken met Brijder helpen. Moti-4 is voor jongeren tussen de 12 en 24 jaar. Met motiverende gespreksvoering proberen we jongeren na te laten denken over hun middelengebruik of gamegedrag. Hierbij prikkelen we de motivatie tot gedragsverandering. Vaak zijn het maximaal 4 gesprekken met een preventiedeskundige van Brijder. De preventiedeskundige gaat samen met de jongere op zoek naar de redenen en functie van het gebruik. En helpt de jongere met het stellen van doelen. Hierbij kijken ze naar het bepalen in welke fase van gebruik de jongere zit. Moti-4 vergroot de kennis over het middel of gamen en zorgt voor bewustwording. De gesprekken zijn op school of thuis, ze zijn anoniem en zonder verplichtingen.

Meer weten, hulp & advies?

Neem dan contact op met Celeste Bik. Zij kan met u en/of uw kind in gesprek gaan. Deze gesprekken zijn zonder verplichtingen en gratis. Celeste maakt geen dossier van uw gezin.

**Vragen,
opmerkingen
of tips?
Bel of mail
ons:**



Celeste Bik
Preventiedeskundige
Brijder Jeugd
Celeste.bik@brijder.nl
06-83295545



Machteld Res
Adviseur Gezondheidsbevordering
GGD Zaanstreek-Waterland
mres@ggdzw.nl
06-22403933