



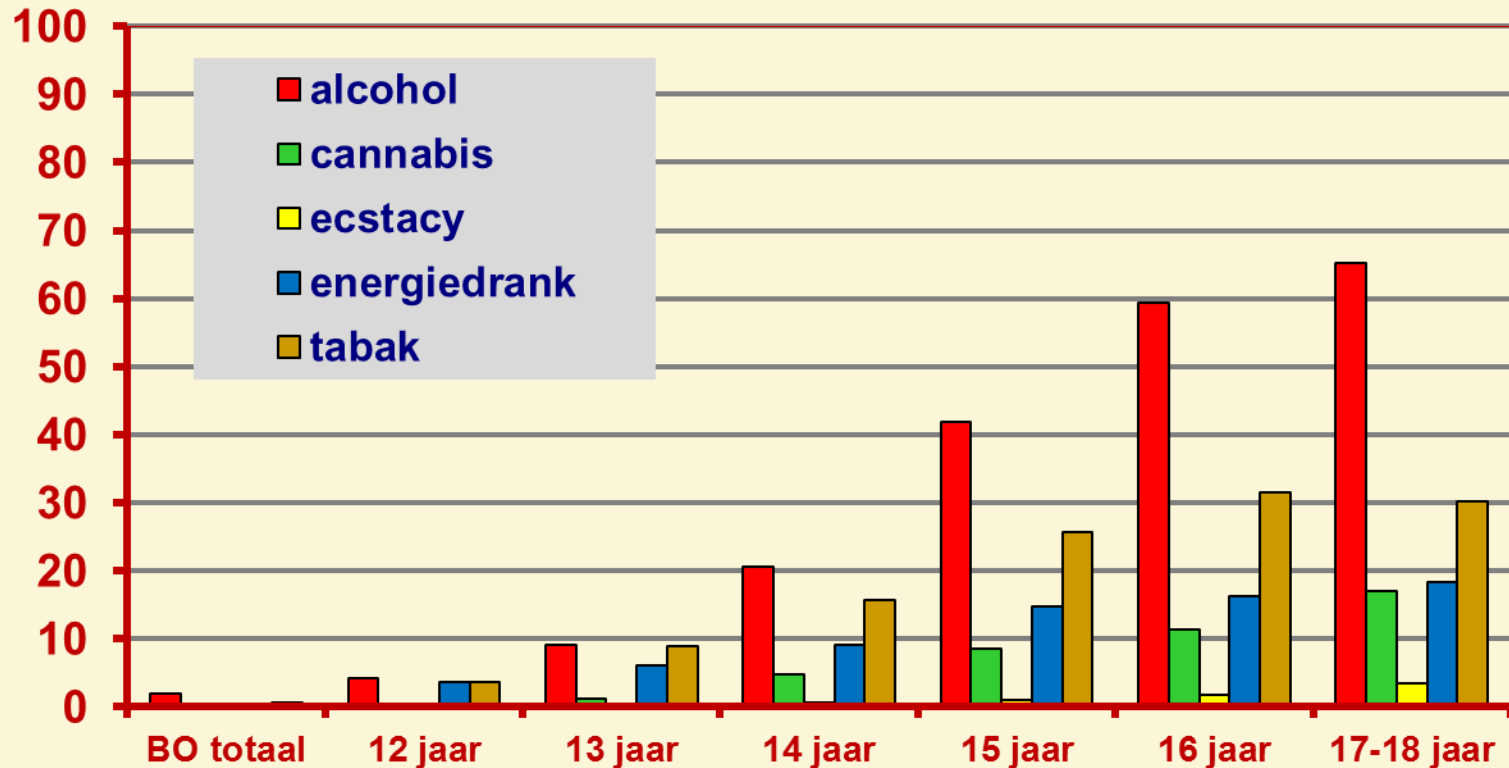
# Ouderavond Surhuisterveen

Marcel Seuninga

25 september

# Genotmiddelen 2015

maandprevalentie (%)



bron:

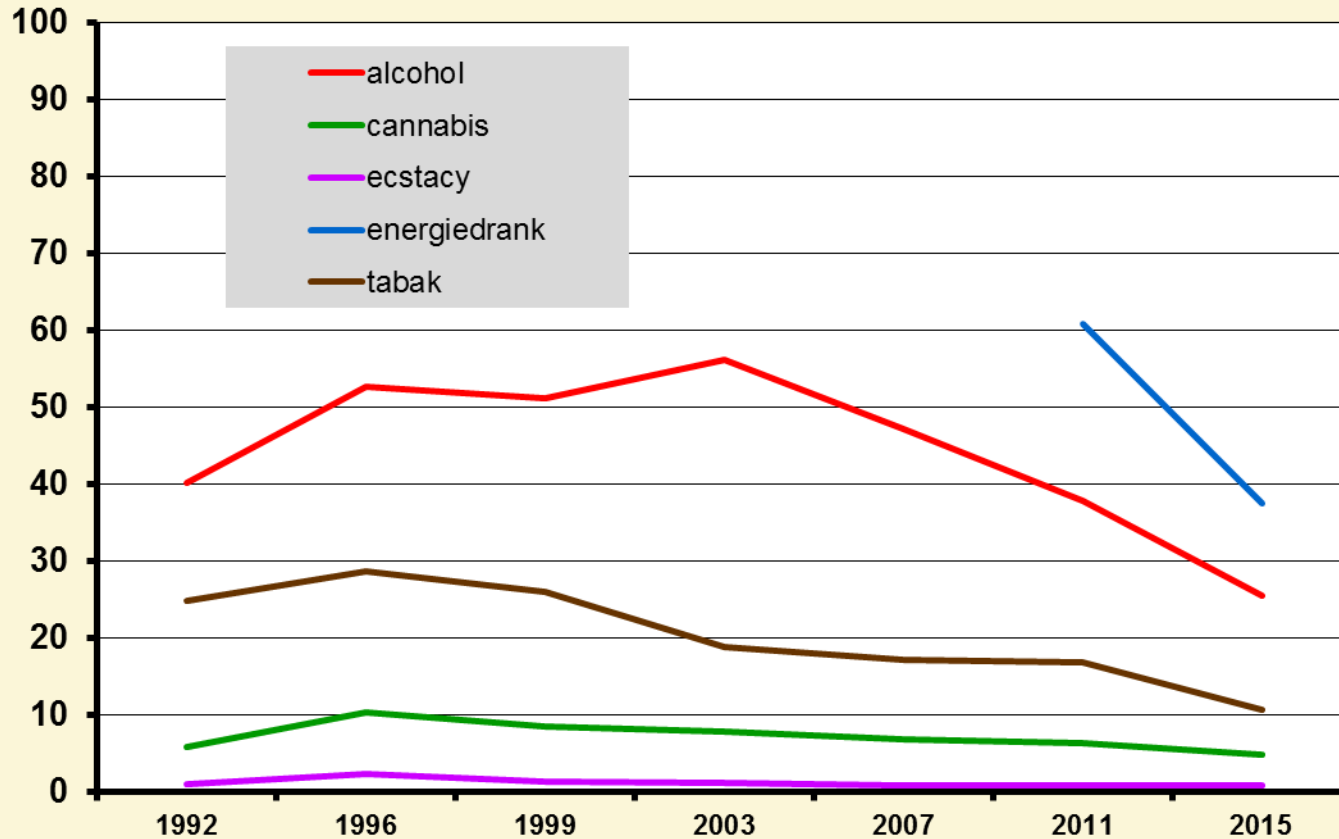
Jeugd en riskant gedrag

© Trimbos-instituut 2016

# Genotmiddelen 2015

leerlingen VO (12 t/m 16 jaar)

trends in maandprevalentie (%)



bron:

Jeugd en riskant gedrag

© Trimbos-instituut 2016



# Europees onderzoek 2017

- Nederlandse jongeren;
- Zijn over het algemeen heel gelukkig, hebben een goede band met hun ouders, voelen wel druk van school
- Roken minder en beginnen met alcohol op latere leeftijd
- Jongeren die drinken, drinken nog altijd veel



# Gamen

37% van de 14 jarigen speelt dagelijks games

Dagelijkse gamers scoren hoger op psychosociaal welbevinden dan niet-gamers

1,5 % van alle tieners tussen 13 en 16 jaar gamen compulsief-obsessief, onder de gamers is dat 3% (12.000 tieners)

Je er slecht over voelen, stoornis in sociaal functioneren, niet kunnen stoppen met spelen en er over liegen zijn symptomen van compulsief-obsessief gamen



## Gamers lopen risico:

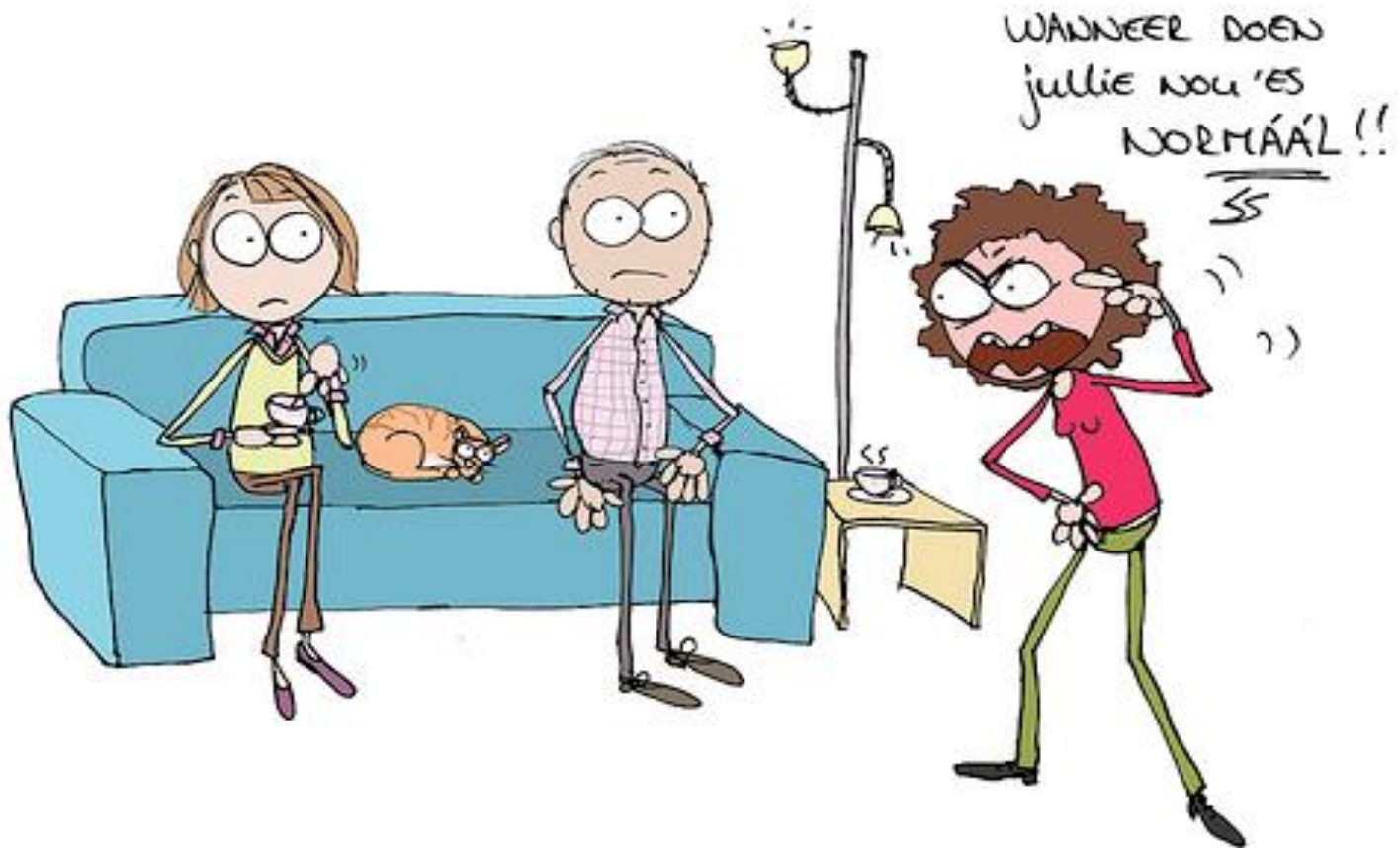
- Als ze geen andere activiteiten hebben dan gamen
- Als ze voortdurend met gamen bezig zijn ook als ze niet gamen.....
- Als het hun sociaal functioneren beïnvloedt
- Als ze zich er slecht over voelen
- Als ze er over gaan liegen



# Jongeren en Alcohol



# Pubergedrag

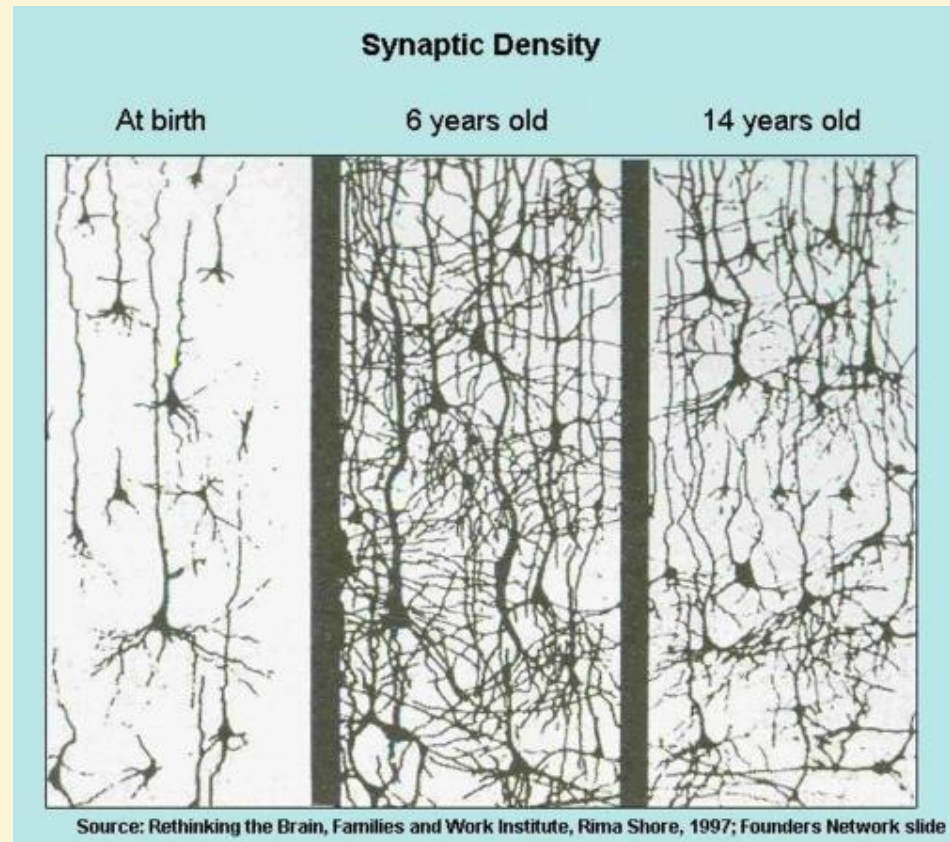




# Rijping hersenen

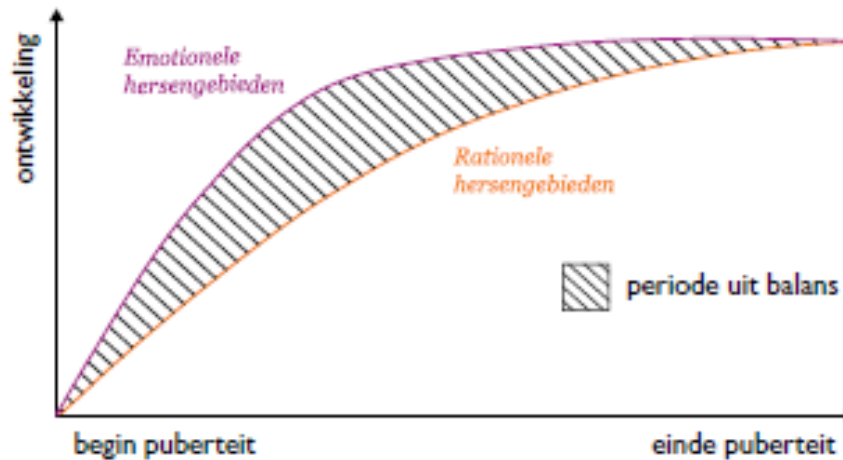
- Pruning

- myelinisatie



# Emotie wint van ratio

- Emotionele hersengebieden ontwikkelen zich in ander tempo dan rationale hersengebieden
- Hierdoor raakt een puber uit balans en vertoont pubergedrag

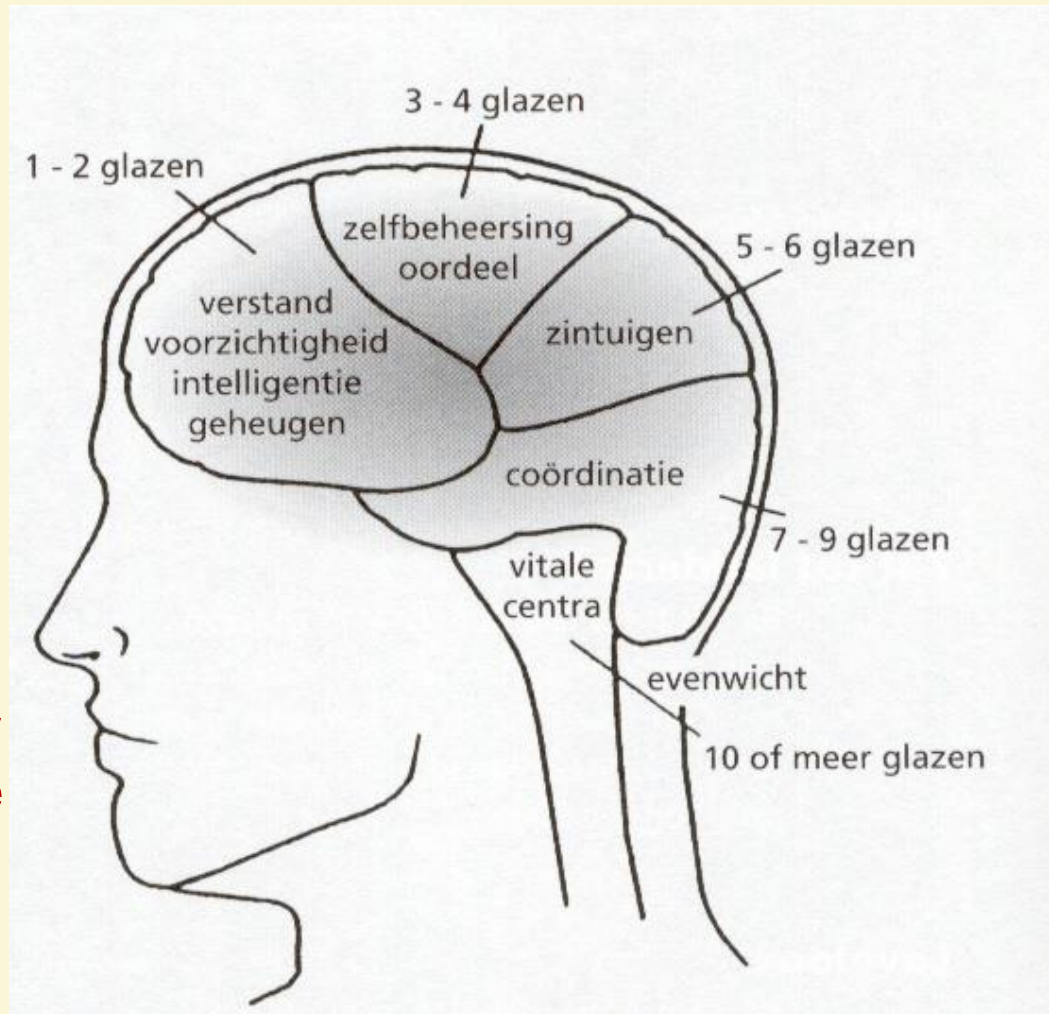


# Alcohol en de hersenen

Adolescentie is een periode van hersenontwikkeling

Vroeger dacht men dat hersenontwikkeling voorbij was na de kinderjaren

Het groeiproces is echter niet compleet voor je 24e





## **Gevolgen van vroegtijdig drinken korte termijn**

Jongeren die al wekelijks drinken hebben een  
grotere kans op...

- Minder goede schoolprestaties + uitval
- Meer kans op onveilig rijden
- Toename ongelukken en agressie
- Black-out
- Alcoholvergiftiging



# Eenduidig advies

NIX 18

Niet roken en drinken tot je 18de



# Hardnekkige misverstanden

- Pubers moeten verantwoord thuis leren drinken
- Alles wat ze indrinken drinken ze later op de avond niet meer
- Als ouder heb je geen invloed meer als pubers eenmaal op stap gaan
- Bingedrinken is van voorbijgaande aard dus niet al te druk over maken
- Alcoholgebruik onder studenten is onschuldig



## Wat kunt u doen?

- Geen alcohol < 18
- Praat over alcoholgebruik
- Stel regels: begin op tijd!
- Duidelijke en eenvoudige regels
- Geef het goede voorbeeld



# Meer informatie

- [www.vnn.nl](http://www.vnn.nl)
- [www.alcoholinfo.nl](http://www.alcoholinfo.nl)
- [www.uwkindenalcohol.nl](http://www.uwkindenalcohol.nl)
- [www.weetwatzegamen.nl](http://www.weetwatzegamen.nl)
- [www.mijnkindonline.nl](http://www.mijnkindonline.nl)





# stoptober

## VRAGEN??



- [www.vnn.nl](http://www.vnn.nl)

