

PANISCH OVER BLOWEN

Zelf schenken we gerust een wijntje voor onszelf in voor het oog van onze kinderen, maar zodra onze pubers bekenen een blowje te hebben gerookt, slaat de paniek toe. **Hoe terecht zijn onze vlekken in de nek als het om blowen gaat?**

klinkt intenser, kleuren kunnen feller worden. Incidenteel gebruik van wit leidt overigens niet tot blijvende hersenschade." Van cannabis kun je lacherig worden en blowen kan angstaanvallen en misselijkheid (meestal bij de eerste keer) veroorzaken. En hoe zit het met het verband tussen cannabis en schizofrenie? Dat je van een jointje in een blijvende psychose kunt belanden, ligt iets genuanceerder, zegt Giséle: "Als je gevoelig bent voor psychosen, kan dit door het gebruik van cannabis inderdaad worden getriggert. En is iemand gevoelig voor schizofrenie, dan kan gebruik van cannabis de kans vergroten dat zich schizofrenie ontwikkelt. Die kans wordt groter als iemand op heel jonge leeftijd begint met blowen. Als schizofrenie in de familie voorkomt, is het raadzam om niet te blowen."

Stoer gedrag

Over hoeveel gebruikers hebben we het eigenlijk? De drugsmonitor van het Trimbosinstituut meldt dat van de 15-65-jarigen in de afgelopen maand 550.000 cannabis gebruikten. Van de groep die cannabis rookte, zijn ongeveer 29.000 mensen afhankelijk en 40.000 mensen ondervinden last van hun cannabisgebruik. Dat zijn dus zo'n 70.000 probleemgevallen. In het Felstationonderzoek scholieren geeft 11% van de 16-jarigen aan in de afgelopen maand cannabis te hebben

Esther kwam erachter dat haar kind wiet rookte en was daar op z'n zachtst gezegd niet happy mee. "Wij hebben gezegd dat dit echt onacceptabel is. Wij vroegen hem hoe hij hieraan kwam en hij vertelde ons dat dat heel simpel is: het wordt de jongens gewoon aangeboden zonder dat ze erom vragen. Telefoonnummers worden uitgewisseld en de volgende keer hoeven ze maar te appen en de wiet wordt gebracht." Esther schrok zich rot en verdiepte zich in het onderwerp. "Ik las dat wiet zeer verslavend is en op jonge leeftijd hersencellen afbrekt en de gebruiker er relaxter en slomer van wordt, terwijl mijn pubers al genoeg hangen en relaxed waren, vond ik." Heb de andere ouders van de vriendengroep ook op de hoogte gesteld van hun gebruik en het verbaasde en stelde mij echt te-leur dat een aantal ouders heel laconiek reageerde. "We hebben vroeger allemaal wel eens een jointje gerookt en het hoort bij pubers."

Wat doet blowen?

Maakt deze moeder zich terecht zorgen? We vragen aan preventiewerker Giséle Hovenaars van verslavingskliniek Jellinek wat blowen nu precies met je (kind) doet. Giséle Hovenaars: "Wiet en hasj komen van de cannabisplant en daarin zit de psychoactieve stof THC. THC zorgt ervoor dat blowen je enerzijds verdooft; je wordt er wat relaxter van. Anderzijds zet het je zintuigen op scherp; muziek

gebruikt. “Het goede nieuws is dat het gebruik van cannabis al jaren dalende is onder scholieren en ook de leeftijd waarop jongeren starten met cannabis stijgt,” voegt Gisèle toe. “Voor de grootste groep gebruikers betekent het experimenteren en stoer gedrag. Bij die groep zie je vaak dat het blowen vanzelf stopt. Er is echt een groot verschil tussen de jongere die het op school goed doet, vrienden heeft en een stabiel gezin, die één keer per maand of per twee maanden samen met vrienden een jointje opsteekt, en de kwetsbare jongere die het meerdere keren per week doet. Voor jongeren die in hun eentje vanuit het zolderraam blowen, is blowen namelijk niet leuk, gezellig en grappig meer. De betekenis

Ruis in de discussie

van het blowen verandert: je hebt het nodig, omdat je je zo gestrest voelt. En dan wordt het risicovol.” Spanningen thuis, mentale problemen en bijvoorbeeld verslavingsgevoelig zijn of niet, zijn factoren die een verslaving in de hand kunnen werken.

Andere drugs dan vroeger?

Ben, vader van twee pubers, die toen hij jong was ook weleens blowde, vraagt zich af of er nu meer THC in wiet zit. “Mijn neef zit tijdelijk in huis en hij blowt. Maar waar mijn vrienden en ik met z’n tweeën weleens één joint rookten, rookt hij er geregeld twee in z’n eentje. Ik heb het idee dat het veel verslavender is dan vroeger.” Op de website van Jellinek staat dat het percentage THC inderdaad is opgeklimmen: van 8,6 procent in 2000, met in 2004 een uitschieter naar 20,4 en in 2016 naar 16,1 procent. Gisèle bevestigt dit, maar zegt dat je niet per definitie kunt zeggen dat het daarmee verslavender is. Verslavingsarts Sjacco van Iwaarden van de Hoop ggz heeft hier een andere kijk op. “Door het gestegen percentage is dit wel degelijk verslavender. Om die reden scharen wij het onder hard-

drugs.” Een kwart van de blowende scholieren van 15 jaar doet dit meer dan negen keer maand, zegt een landelijk onderzoek van het Trimbosinstituut. Bij cannabis is er een grijs gebied van hulpbehoevende jongeren die nog niet in kaart zijn gebracht, vertelt Sjacco. “Je weet natuurlijk niet of je kind eerlijk vertelt hoeveel hij rookt. Eén keer in de maand moet geen probleem zijn, lees je dan, maar wie rookt nou één keer in de maand?” Verslavend blowgedrag kan vervelende gevolgen hebben op schoolresultaten, denk aan betrappt en geschorst worden, eenzaamheid en verlies van vrienden. Hm... eigenlijk wel logisch dat we niet razend enthousiast zijn, toch?”

Laconiek over alcohol

Begrijpelijk, vindt Gisèle. “Maar wat ruis in de discussie over blowen brengt, is dat er vaak zoveel aandacht is voor de kleine groep die erdoor in de problemen komt, terwijl bijvoorbeeld iets maatschappelijk geaccepteerd als alcohol veel schadelijker is.” Volgens het Trimbosinstituut zijn er ruim 80.000 alcoholverslaafden en 385.000 mensen ervaren nadelige gevolgen van alcohol. Dan heb je dus 465.000 probleemdrinkers tegenover 70.000 probleemrokers van cannabis. Van de scholieren tussen de 12 en 18 jaar geeft bijna een derde aan de laatste maand te hebben gedronken en ongeveer 9% drinkt in het weekend meer dan tien glazen. Dat alcohol onderschat wordt, zegt ook Sjacco. “In zijn algemeenheid kun je zeggen dat alcohol veel schadelijker is dan blowen. Afhankelijk van hoeveel je drinkt, natuurlijk, maar het zal niet bij één biertje blijven. De directe schade op de hersenen is veel groter en verder beschadigt het alle organen. Cannabis is ook schadelijk, maar de gevolgen zijn meer op de langere termijn. Denk daarnaast ook aan de indirecte effecten, zoals financiën, werk school en gezin. Ik sta altijd verbaasd van de laconieke reactie op alcoholgebruik.”

Dunne lijn

Als je puur naar de gezondheidsrisico's van blowen kijkt – het is verslavend en laat in combinatie met roken vier tot vijf keer meer teer achter in je longen – is het advies duidelijk: doe het niet. Gisèle: “Hoe eerder je begint, hoe vroeger je die verslavingsgevoeligheid en de neiging tot andere verslavingen



*De namen van de ouder en de jongere zijn gefingeerd

Luuk (24) blout regelmating: "Met blowen breng ik mijn geest tot rust. Ik doe het twee tot drie keer in de week en ik rook dan een joint met daarin ongerever een derde gram. Mijn neiging tot overdenken is een mooie eigenschap, maar het kan bij mij leiden tot piekeren. Wat ik doe, is dat ik bepaalde gedachtegangen bewaar, zodat ik ze op een gezette tijd in alle rust kan overdenken terwijl ik een joint opsteek. Dat doe ik dus niet als ik me rot voel, want dan wordt het een verhelpen of een wegduwen van een pijnlijke situatie en dan heeft het voor mij geen functie. Zodra je je naar voelt, versterkt blowen de pijn en het verdriet dat je voelt. Maar als ik het bewust bewaar en het doe wan- neer ik ontspannen ben, helpt het mij. Ik kan geloof- ik ook wel zeggen dat ik een kort lijntje heb met God en ik heb dan ook geen enkel probleem om na het blowen naar God toe te gaan. Eerlijk gezegd voel ik me rotter als ik een paar borrels op heb, dan is er het verlies van de grip op de realiteit. Ik zeg niet dat er geen knattekingen aan zitten, jonge kinderen raad ik het niet aan, en niet iedereen moet een jointje in z'n handen gedrukt krijgen, maar voor mij werkt het op deze manier."

zoals aan alcohol en andere drugs ontwikkelt, vandaar ook de gestelde leeftijdsgrens van 18 jaar. Zo lang mogelijk uitstellen, zeggen wij." Maar hebben we het als het om blowen gaat, nu over een immens maatschappelijk probleem? "Wat betreft maatschappelijke impact is alcohol een veel groter probleem. Kijk je naar de per- soonlijke gevolgen en de kans op verslaving, dan ontlopen cannabis en alcohol elkaar niet zoveel, dat risico is bij beide vrij hoog," vindt Sjacco. "De lijn tussen recreatief gebruik en verslaving is dun. En behalve wiet zijn er meer drugs mak- kelijker verkrijgbaar, denk aan xtc, paddo's en MDMA en lachgas, dus dat zijn zeker ook zaken waar je het over moet hebben."

Wogenwijd open

Bij zo'n gesprek is het belangrijk om ruimte te bieden. Gisèle Hovenaars: "Met verordelen slaat het gesprek meteen dood. Eigenlijk wil je weten waarom je kind blout. Komt het omdat de rest het doet, doet hij het omdat hij niet lekker in zijn vel zit? In dat geval is het raadzaam om eerst te werken aan het weerbaar maken van je kind, het kunnen omgaan met groepsdruk zonder zich- zelf te verliezen. Uiteindelijk wil iedereen dat zijn kind lekker in z'n vel zit, meekomt op school, vrienden heeft. Verder kun je met jongeren goede afspraken over blowen maken."

Zet je met zo'n gesprek juist niet de deur wagen- wild open voor cannabisgebruik? Nee, vindt ver- slavingssarts Sjacco van Iwaarden: "Uiteindelijk blijkt dat het juist helpt om verslavingsgevoelig- gedrag tegen te gaan." Dat blowen onder jongeren schijnbaar vrij normaal is, heeft twee kanten, zegt hij. "Inderdaad is wiet makkelijker verkrijg- baar; je kind heeft sneller toegang. De andere kant van normaliseren is dat er ook meer over ge- sproken wordt, er is dus ook ruimte om er uitleg- over te geven. Een leuk voorbeeld is roken. Dat is al jaren aan het afnemen. Je ziet dat het onder jongeren helemaal niet meer zo trendy is om te roken. Je kunt tegen je kind zeggen: 'We zijn er niet gelukkig mee, maar we zijn wel blij dat je het met ons bespreekt.' Doordat je met je kind in ge- sprek gaat, zal je kind eerder een bewuste keuze kunnen maken."