



Thema-avond alcohol en drugs

Op maandagavond 16 maart verzamelden zich ruim 100 belangstellenden voor de thema-avond alcohol en drugs, georganiseerd door het bestuur van de oudervereniging.

WEB-fm kwam opnamen maken voor een item voor Tussen Waal en Bruggen. Deze uitzending is terug te vinden op www.webfm.nl/tv/tv-gemist-2 (tussen waal en bruggen-week 13).

De ouderraad heette iedereen van harte welkom in de persoon van Mireille van Vught.

De eerste spreker was Irmgard Poelman van Iriszorg.

Zij vertelde over de effecten van het gebruik van alcohol en drugs op korte termijn (verdovend, verandering van stemming, zelfoverschatting en vermindering van het reactie- en beoordelingsvermogen) en op lange termijn (leer- en geheugenproblemen, negatieve invloed op de persoonlijkheidsontwikkeling en een negatieve invloed op de lichamelijke ontwikkeling).

Hoe jonger kinderen zijn, hoe meer schade het toe kan brengen en hoe groter de kans op een verslaving is. Met filmpjes liet Irmgard zien, dat de meest fanatieke anti-rokers groep 8 leerlingen zijn, terwijl de cijfers laten zien dat een groot deel ervan na een aantal jaren toch gaat roken.



De cijfers van 'Bingedrinken' in Maas en Waal (bron: Trimbos), werden toegelicht en vragen hierover werden beantwoord.

Andere cijfers die werden besproken betroffen:

- 'Comazuipen'.
- Hasj en wietgebruik.
- Softdrugs en harddrugsgebruik (onderverdeeld in West Maas en Waal, Druten en de hele regio Nijmegen).

Middels stellingen werd menig vooroordeel de wereld uitgeholpen.

In het kader van preventie werden ook signalen opgenoemd.

- Hasj en wietgebruik: rode ogen, sloom, misselijk, vergeetachtigheid, stemmingsversterker (lachkick, paniek).

- XTC: grote puppillen, hoge spierspanning, veel praten, geen slaap, geen honger, uitgeput na gebruik.

Ook effecten en risico's waren niet bij iedereen bekend.

- Effecten (gelukkig gevoel, lang door kunnen gaan) van XTC en risico's (je weet nooit wat er in pil zit, het is ongezond voor je lichaam, gevoelens van somberheid en depressie na gebruik, kans op overdosis) van XTC.

Een algemeen signaal is, als je kind zich anders gedraagt.

Wat kunnen we als ouders doen, wat zijn de tips?

- Stel duidelijke en eenvoudige regels. Pubers hebben behoefte aan structuur.
- Spreek af welke consequenties er volgen als je kind zich niet aan de regels houdt.
- Als ouder heb je meer invloed dan je denkt.
- Probeer in contact te blijven met je puber. Dit kan door interesse te tonen, niet te snel te oordelen, als ouder je mening te geven.
- Geef complimenten als dingen goed gaan.

Daarnaast werden er tips gegeven om te straffen.

- De straf moet in verhouding staan met de overtreding.
- De straf moet uitvoerbaar zijn en ook worden uitgevoerd.
- De straf moet controleerbaar zijn.
- Zorg dat er niet teveel tijd zit tussen overtreding en straf.
- Het kind moet er last van hebben, niet de ouder.
- Ga niet dreigen

Wat ook werd besproken was de invloed van leeftijdgenoten:

- De mening van vrienden is erg belangrijk
- De mening van de ouder blijft ook belangrijk.
- Weet wat uw kind doet, waar en met wie.
- Ken de ouders van vrienden van uw kind.

Na de pauze speelde het theater van Harry Heijblok (www.heijbloktheater.nl).

De zaal werd regisseur! Als we de aanpak te soft vonden, dan konden we vragen om wat meer pit. Meteen stond daar dan een moeder die haar zoon niet naar het schuurfeest liet gaan en zeker niet liet slapen. Dat was erg streng, misschien een compromis sluiten?

Wilt u meer informatie over deze avond?

U kunt contact opnemen met Irmgard Poelmans via i.poelmans@iriszorg.nl

Meer algemene informatie is te vinden op:

www.irisz.nl

www.drugsinfo.nl

www.alcoholinfo.nl

www.hoepakjijdataan.nl

www.pratenmetuwkind.nl

De ouderraad verzorgt jaarlijks, minimaal 1 thema-avond.

Suggesties voor een onderwerp en/of spreker zijn van harte welkom middels een mailtje naar de ouderraad.