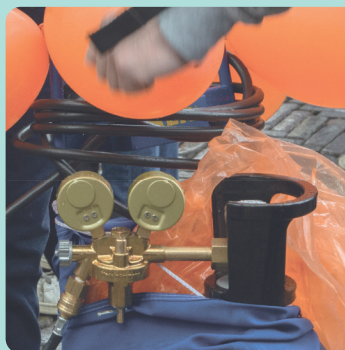


# Mijn kind & drugs

## Lachgas: Informatie voor ouders & andere familieleden



**Sommige jongeren gebruiken lachgas. In deze folder kun je lezen wat lachgas is. Lachgas is gevaarlijk voor jongeren. Jij kunt helpen om te zorgen dat jouw kind geen lachgas gebruikt.**

**We geven je daarvoor tips.**

### **Wat is lachgas?**

Lachgas is een drug. Lachgas zit in patronen of een tank (zie foto). Jongeren spuiten gas uit de patronen of tank in een ballon. Dit geeft een sissend geluid.

Jongeren zuigen het lachgas uit de ballon. Zo komt lachgas in hun lichaam.

Jongeren kunnen makkelijk lachgas kopen.

Jongeren laten de patronen en ballonnen vaak op straat liggen.

### **Waarom gebruiken jongeren lachgas?**

Jongeren gebruiken lachgas omdat ze zich er heel even een beetje dronken door voelen. Ook kun je ervan gaan lachen. Lachgas werkt maar een paar minuten. Soms gebruiken jongeren veel ballonnen achter elkaar. Het werkt dan langer. Jongeren denken dat lachgas niet gevaarlijk is. Dit is niet waar.

## Bijwerkingen

Gebruik van lachgas kan bijwerkingen hebben. Deze bijwerkingen van lachgas zijn vervelend:



Duizelig en verward voelen



Dingen zien die er niet zijn



Slap gevoel in armen en benen



Hoofdpijn



Prikkelbaarheid



Misselijkheid



Flauwvallen

Deze bijwerkingen van lachgas kunnen gevaarlijk zijn. Meestal is dit bij veel en vaak gebruik van lachgas.



Tintelingen in handen en voeten



Geen gevoel in handen en voeten



Verlamd raken



Verkeersongelukken

# Tips voor ouders & andere familieleden

1

## **Praat over lachgas**

Je kunt je kind vragen stellen over lachgas. Dit is heel normaal. Kies een goed moment. Bijvoorbeeld als je patronen of ballonnen ziet op straat. Of als er nieuws is over lachgas op tv of via school. Ouders weten vaak niet of hun kind lachgas gebruikt. Je kunt het namelijk niet goed zien. Ook daarom is het goed om te praten. Je kunt bijvoorbeeld vragen:

- Weet jij wat lachgaspatronen zijn?
- Zijn er kinderen in de klas die lachgas gebruiken?
- Heb jij lachgas geprobeerd?
- Wat weet jij van lachgas?
- Vind jij het gevaarlijk? Waarom wel? Waarom niet?

2

## **Vertel dat je 'nee' kunt zeggen**

Vertel dat je 'nee' kunt zeggen. Zo leert jouw kind om 'nee' te zeggen tegen lachgas. Maar het helpt ook bij sigaretten, alcohol en andere drugs.

3

## **Vertel dat lachgas gevaarlijk is**

Vertel dat lachgas gevaarlijk is. Leg uit dat je wilt dat je kind gezond is.

4

## **Vertel 'ik wil niet dat je lachgas gebruikt'**

Zeg: 'Ik wil niet dat je lachgas gebruikt'. Misschien denk je dat je kind niet naar jou luistert. Maar we weten dat dit helpt! Het is moeilijk om een goed moment te kiezen. Kies een rustig moment uit, waarop jullie geen ruzie hebben. Bijvoorbeeld:

- als je kind vragen stelt over lachgas
- als je hoort dat vrienden van je kind lachgas gebruiken
- als jongeren in de wijk het gebruiken
- als er rond school over gepraat of gebruikt wordt
- als je denkt dat je kind lachgas gebruikt of wil gaan gebruiken

5

## **Bel de huisarts bij ernstige klachten**

Bel je huisarts als jouw kind tintelingen of geen gevoel in handen of voeten heeft. Dit kan betekenen dat er iets ernstigs is. Vertel de huisarts dat jouw kind misschien lachgas gebruikt. De huisarts kan helpen!



## Meer informatie

Bekijk de websites [www.drugsinfo.nl/lachgas](http://www.drugsinfo.nl/lachgas) en [www.helderopvoeden.nl](http://www.helderopvoeden.nl) of de video over lachgas <https://vimeo.com/280346560>.



Je kunt ook bellen met de Drugs Infolijn 0900-1995 (€0,10/min).

**HELDER  
OP SCHOOL**

De folder is in samenwerking met Pharos en Hamid Ouali (volksgezondheid gemeente Utrecht) tot stand gekomen.

Deze uitgave is te bestellen via [www.trimbos.nl/webwinkel](http://www.trimbos.nl/webwinkel). Artikelnummer PM0656.