

Het zit op

de bank en het blowt

Wat moet je als een puber de 'joint gerechtigde-leeftijd' heeft bereikt? Journaliste Hilde Postma – met zoon van bijna 14 – gaat op zoek naar (ervarings)deskundigen. Want: wat doet blowen met onvolgroeide hersenen? En hoe zeg je als ouder nee?

Rond de 40, een leuke baan, twee leuke kinderen. Vroeger hier en daar geëxperimenteerd met drugs. Niet al te veel, maar wel een blowtje op zijn tijd. Héél soms, als er op een feestje een joint rondgaat, neem ik nog steeds weleens een trekje. Wie ben ik om tegen wie dan ook te zeggen dat je niet met drugs moet beginnen? Maar van mijn kinderen nadert er één de puberteit, de ander zit er volop in. En opeens is er die dag dat ik mezelf tegen mijn zoon van bijna 14 hoor zeggen, na wat problemen op school: 'Wat er ook nog meer gebeurt, ik wil vooral niet, niet, niet dat je gaat blowen!' Ik heb dan net de verhalen van een vriendin aan gehoord wier zoon niet van de joints af kan blijven en daarover chronisch liegt. Ik heb een filmpje op het journaal gezien over een meisje dat op haar 16e op de jeugd-afdeling van een verslavingskliniek is opgenomen vanwege wietgebruik vanaf haar 13e. En op internet de verhalen gelezen van een moeder die haar zoon op zijn 14e thuis laat blowen omdat 'ze er daardoor zo open met hem over kan praten'. Eerlijk gezegd: ik gruw opeens van de sixties- en seventiesgeur die er kleeft aan dit 'contact gebaseerd op gelijkwaardigheid, openheid en vertrouwen' zoals zij het formuleert. Mijn eigen zoon schiet opeens zijn kamer in als ik het onderwerp aansnijdt: geen zin

in. Wat mij in lichte verwarring achterlaat met de vraag: is dit wel de juiste methode? Pak ik het nu net zo conservatief aan als mijn ouders vroeger die altijd alles verboden – wat bij mijzelf geen enkele invloed had? Denk ik nu opeens net als zij? Is dat terecht? Of toch niet? Concreter: wat is er waar van de verhalen dat blowen verband houdt met geheugenschade, depressies en schizofrenie?

len hun deuren sluiten. Henny 'Doe Maar' Vrienten (*Dit is een lied over een plant... Nederwiedewiedewiet*) riep dat hij nooit meer aan 'dat spul' zou beginnen als hij nu jong was en het iedereen zou afraden. Filosoof en publicist Yoram Stein schreef een boek over de hardnekkigheid van zijn vijftien jaar durende verslaving, *Stoppen met blowen*, waar in bijna alle kranten en opiniebladen aandacht aan werd besteed.

De Trimbos-onderzoeker

'De kans op schizofrenie bij jongeren die blowen is twee keer zo hoog'

Nee tegen nederwiet

De pretsigaret is totaal onschadelijk, hebben we jarenlang gedacht. Blowen, op welke leeftijd dan ook, wie maakte zich dáár nu druk over? Vrijheid, blijheid, (soft)drugs, ze hoorden in de jaren dat wij opgroeiden net zo bij de cultuur als de spuitjeslucht bij de jaren 50. Maar de opinie is aan het kantelen. Twee jaar geleden moesten op kabinetsbevel alle coffeeshops in de omgeving van 250 meter van middelbare scho-

Verslaving, verslaving? Maar blowen was toch helemaal niet verslavend? Je zou er geen schade van ondervinden, het had toch alleen maar positieve gevolgen? Dat dacht Stein (38) ook, toen hij op zijn 16e zijn eerste jointje opstak. 'Cannabis was als de sterretjes onder het vuurwerk: het gaf alleen maar koudvuur waar je je niet aan kon branden.' In het begin rookte hij af en toe een jointje, maar na verloop van tijd ging hij steeds meer blowen. Sterker nog: >

‘Het jaar na mijn eindexamen is letterlijk in rook opgegaan.’ Na een aantal jaar van stevig gebruik gingen de onaangename kanten overheersen: ‘Tot heel veel dingen kwam ik niet meer. Boodschappen doen, de post openmaken, studeren...’ Hij stond op met een joint: ‘Ik kon geen richting aan mijn leven geven. Ik begon naar rust te verlangen. Ze zeggen dat blowen rust geeft, maar ik vond er geen rust meer in.’ Hij werd angstig, kreeg een paar keer een

verslaving: ‘We hebben lang gedacht dat hersenen uitontwikkeld waren na je geboorte. Maar uit onderzoek is gebleken dat ze zich doorontwikkelen tot je 24e, 25e. Als je op jonge leeftijd blowt, kun je dus wel degelijk je hersenen beschadigen. Met name de prefrontale cortex, het gebied waar het beloningssysteem zit en het aanleren van remmingen en beheersingen. Jong starten met blowen vergroot de kans op verslaving op latere leeftijd – domweg

Ik maakte lange dagen. ’s Avonds na het werken blowde ik, dat was mijn manier van ontspannen. Mijn ouders wisten daar niks van. Ze vermoedden het wel, maar ik ontkende het gewoon...’

Een jaar later begon ik ook met coke. Ik liet me daartoe overhalen, terwijl ik coke altijd associeerde met daklozen en criminaliteit. Ik dacht: ik doe één lijntje – dan is het klaar. Maar daar bleef het niet bij. Met coke kon ik me voor het eerst in mijn leven goed concentreren, ik kreeg er een fijn gevoel van. Blowen bleef ik er gewoon naast doen.

Ik dacht dat ik mijn drugs goed verstopte, maar op een gegeven moment vond mijn moeder ze in mijn kledingkast. Toen kon ik niet meer ontkennen dat ik gebruikte. Mijn ouders waren heel boos en geschrokken. Ik zei wel dat ik ging stoppen, maar dat deed ik niet. We zijn langs de huisarts geweest, daar bleek uit mijn urinetesten dat ik toch gewoon nog gebruikte. We zijn via maatschappelijk werk in gezinstherapie geweest, maar dat verslechterde de band met mijn ouders alleen maar. Het interesseerde me niet, ik vond dat het aan iedereen lag behalve aan mezelf. Ondertussen kwam ik in de criminaliteit terecht en probeerde ik ook te dealen. Ik kwam nachtenlang niet thuis. Op een gegeven moment stelden mijn ouders me voor de keus: ‘Je moet je laten opnemen. Zo niet, dan is daar het gat van de deur.’

We werden doorverwezen naar de detoxafdeling van Brijder Verslavingszorg Jeugd. Daar zou ik vier weken zitten. Ik wilde helemaal niet, was van plan iedereen voor de gek te houden en daarna weer te gaan gebruiken. Maar ik voelde me snel op mijn plek daar. Het was vertrouwd, veilig, ik kwam tot rust. Je leert om te gaan met trek. Dan kun je afleiding zoeken of erover gaan praten. Je leert ook ‘balans opmaken’: je eigen keuzes maken. Wat wil je nou wel – wat wil je niet? Daar begon ik te denken: misschien is het toch beter dat ik ga stoppen. Uiteindelijk ben ik daarna nog negen maanden intern gebleven in de kliniek. De mensen die daar zaten waren een stuk volwassener dan op de detox, ik voelde: dat is de kant die ik wil opgaan, voelde mezelf stapje voor stapje verande-

ren. Ik leerde naar mezelf kijken, zag wat voor verslavingsgedrag ik had gehad: heel veel liegen. Ik kon ook niet over emoties praten, dat heb ik daar geleerd. Ik heb geleerd me kwetsbaar op te stellen. Ondertussen was aan het licht gekomen dat ik ADD heb (subtype van ADHD, red.). Inmiddels gebruik ik Concerta, daar word ik veel rustiger van in mijn hoofd. Het heeft me geholpen bij de keuze om af te kicken. Het neemt ook een deel van de impulsiviteit weg. Sinds een paar maanden ben ik weer thuis. Het contact met mijn ouders is beter dan ooit. Zij zijn blij dat ze de oude Jeroen weer terug hebben.’

Voor de lol of tegen de pijn?

Pepijn Kamerbeek is hulpverlener bij Brijder Jeugd en had Jeroen bij detox onder zijn hoede. Bij deze afdeling melden zich zo’n 100 tot 120 jongeren per jaar, in de leeftijd van 12 tot 20. ‘Ze komen uit alle lagen van de bevolking. Driekwart heeft een cannabisverslaving. Soms gebruiken jongeren alleen dat, soms ook andere middelen als speed, alcohol en coke.’ Pepijn Kamerbeek wijt het aantal jonge cannabisverslaafden onder meer aan het hoge THC-gehalte van tegenwoordig. THC is de werkzame stof in wiet. Een jaar of twintig geleden lag dat rond de 5 procent, nu ligt dat, door ‘verbeterde’ kweektechnieken rond de 16, 17 procent. Vandaar ook de opmerking van Henny Vrienten dat hij de hedendaagse *stuff* aan niemand aan zou raden. Wat kunnen ouders doen? Volgens Daan van der Gouwe van het Trimbos-instituut veel meer dan ze zelf denken: ‘Neem een standpunt in! Het stellen van regels en grenzen leert kinderen om te gaan met teleurstellingen en beperkingen. Het maakt ze uiteindelijk weerbaarder. Het is gebleken dat in gezinnen waar ouders duidelijke en beperkende regels stellen, de kinderen later minder problemen hebben met roken, drinken, blowen en andere drugs. Bovendien hebben veel jongeren – al dan niet heimelijk – waardering voor ouders die grenzen stellen. Het lastige is: in Nederland is het gebruik van geen enkel middel verboden volgens de Opiumwet. Maar dat hoeft niet te zeggen dat je als ouder alles goedvindt. Het beste is dat je

kinderen níet blowen. Dat kun je ze dus verbieden. Je staat daarbij het sterkst als je baseert op de wetenschap. Noem de feiten: leg uit dat het op jonge leeftijd hersenbeschadiging in de hand werkt. Als je het verbiedt zonder uitleg, krijg je dat van jongeren al snel terug. Het is in elk geval van belang dat kinderen het zo lang mogelijk uitstellen.

Als je kind toch blowt, is verbieden meestal geen optie meer. Probeer dan in gesprek te blijven met je kind en uit te vinden waarom en hoe vaak het gebeurt. Zorg dat je als ouder weet waar je het over hebt en praat niet alleen over de nadelen, maar ook over de positieve effecten. Een kind dat na school in zijn of haar eentje blowt om verdriet of stress te vergeten, is totaal iets anders dan een kind dat in het weekend met vrienden een jointje draait voor de lol. Dat eerste is veel gevaarlijker. Probeer er in dat geval achter te komen wat hem of haar dwarszit en ondersteuning te bieden. En probeer toch afspraken te maken. Bijvoorbeeld: oké, je wilt blowen, doe het dan één keer in de maand. En bepaal of je wilt dat dat thuis gebeurt of juist niet. Dat zal per gezin verschillend zijn: als er bijvoorbeeld kleine broertjes of zusjes zijn, kun je zeggen: ‘Ik wil níet dat je het thuis doet.’ Maar als je je kind graag in de gaten wilt houden, kun je zeggen dat je dat wel wilt. Als je je ernstig zorgen maakt over het blowgedrag van je kind, vraag dan eens een gesprek aan bij de hulpverlening, zoals de Jellinek. Ouders onderschatten vaak hun eigen invloed, maar die invloed hebben ze wel degelijk. Wees in elk geval duidelijk en open.’

Jeroen is het hiermee eens: ‘Als je als ouder alleen maar dingen verbiedt, is dat voor een kind het leukste wat er is. Het is goed om te vragen: ‘Wat doet het met je, wat is er leuk aan?’ In gesprek blijven is het beste. Anders maak je dingen alleen maar erger.’ Ondertussen denkt Jeroen weer aan een opleiding. ‘Ik wil sociaal pedagogisch werker worden. Het lijkt me leuk met jongeren te werken, ik ben tenslotte ook ervaringsdeskundige. Het was een heftige tijd, maar ik heb ervan geleerd. Anders was ik ook niet op het idee gekomen in de zorg te gaan.’ >



Wiet, wat, waar

Het laatste uitgebreide onderzoek naar blowgedrag onder jongeren van het Trimbos-instituut dateert uit 2007. Toen had 44% van de 18-jarigen weleens geblowd, bijna de helft van de jongens en een derde van de meisjes. De meeste jongeren beginnen met gebruiken tussen hun 14e en 16e. Voor veel jongeren blijft het bij een eenmalige ervaring of iets wat ze zeer sporadisch doen. Er lijkt de laatste tien jaar sprake te zijn van een lichte afname van het cannabisgebruik onder jongeren, maar ze kloppen wel meer aan bij verslavingsklinieken; 10% van het totale aantal hulpzoekenden is jonger dan 20. In 2008 werden er bijna 400 jongeren met een cannabisverslaving opgenomen in een jeugdkliniek.

De hulpverlener ‘Vroeger bevatte cannabis 5% van de werkzame stof THC. Nu is dat 16 of 17%’

paniekaanval. Vijftien jaar kon hij niet zonder een middel waarvan wetenschappers altijd hadden gezegd dat je er niet verslaafd aan kon raken. Hij probeerde vaak te stoppen. Soms stond hij een aantal dagen, een paar weken en zelfs een keer drie jaar ‘droog’. Maar altijd kwam er weer dat moment dat hij dacht: nu kan ik er wel weer eentje nemen. Binnen de kortste keren blowde hij weer de hele dag. Uiteindelijk lukte het hem zeven jaar geleden te stoppen met behulp van een strak afkickprogramma van de Jellinek. Hij noemt zichzelf verslaafd voor het leven: ‘Het zal altijd een zwakke plek blijven, ik mijnd situaties die me in de verleiding brengen.’

De schade van jong starten

Toch zijn er nog mensen en instanties die claimen dat cannabis niet verslavend is en dat het geen noemenswaardige schade aan de gezondheid aanricht. Google het woordje ‘blowen’ (en jongeren) en de veelheid aan meningen en ‘onderzoeken’ vliegen je om de oren. De één beweert dat blowen níet verslavend is. De ander zegt dat het wél zo is. En tast het nu de hersenen aan of niet? Werkt het psychoses in de hand? Of zijn dat allemaal fabeltjes? Daan van der Gouwe, onderzoeker van het Trimbos-instituut, het Nederlands kennisinstituut voor geestelijke gezondheid en

omdat je moeilijker nee kunt zeggen. Tot je 24e, 25e kun je het beste niet drinken en blowen. De meeste mensen houden dit niet vol, vooral niet als het gaat om alcohol. Maar voor alle middelen geldt: als je al wilt gebruiken, begin dan zo laat mogelijk. Dat geldt zeker ook voor cannabis.’ De link tussen schizofrenie en blowen is ook duidelijker geworden: ‘De kans op schizofrenie is bij iedereen klein, maar onder jongeren die blowen is die wel twee keer hoger. Blowen kan een aanleg triggeren. Als er in je familie mensen zijn met psychische problematiek, is blowen al helemaal niet aan te raden.’

Op je 18e naar de detox

Jeroen uit Zeist is 19. Hij begon met blowen toen hij 16 jaar was. Zijn eerste joint rookte hij op school. ‘In de pauze ging een joint rond, dat was heel normaal. Ik moest eigenlijk niks van drugs hebben, was er bang voor. Bang dat het mijn hersenen zou overnemen. Maar ik ben best beïnvloedbaar en ik wilde meedoen. In de les erna heb ik me kapot gelachen, dat was wel grappig. Daarna ben ik meer gaan blowen, eerst één keer in de week, daarna steeds vaker. Al na een maand of twee, drie vond ik het niet zo leuk meer. Ik werd er duf en sloom van. Maar ik kon er niet meer mee stoppen. Een paar maanden later ben ik van school afgegaan en ging in de horeca werken.

De moeder

‘Wat is gewoon puberen en wat moet je wijten aan de cannabis?’

Hulp thuis, op school en online

Brijder biedt op allerlei manieren hulp aan ouders en jongeren die te maken hebben met verslaving, van (online) cursussen tot een medisch partydrugs spreekuur dat uniek is in Nederland. Ouders en kinderen kunnen adviserende gesprekken aanvragen, maar zich ook aanmelden voor intensieve gezinsbehandeling. Ten slotte geeft Brijder voorlichting en begeleiding op basis- en middelbare scholen.

Brijder, hoofdkantoor Haarlem (023) 546 59 10, www.brijder.nl

Andere op weg help-adressen

- **Trimbos-instituut**
Utrecht (030) 297 11 00, www.trimbos.nl
- **Drugs Infolijn**
0900 19 95 (€ 0,10/min)
- **Alcohol Infolijn**
0900 500 20 21 (€ 0,10/min)
- **Jellinek**
Amsterdam (020) 590 5000, www.jellinek.nl

Maar mam, iedereen doet het

Annemarie Kamminga ontdekte een half jaar geleden dat haar zoon David (toen 14, nu 15) blowt: ‘Dat hij dat zou kunnen doen was niet eens bij me opgekomen. Hij rookt niet en blowen bracht ik in verband met roken. Hij kwam weleens op feestjes van leeftijdsgenoten van wie de ouders – zo bleek achteraf – een avondje aan het stappen waren. Oudere jongens kwamen er ook op af, zij haalden drank, sommigen blowden. David vertelde dat ook. Hij zei dat hij dat zelf niet deed, maar op een gegeven moment hoorde ik van een andere ouder: ‘David drinkt af en toe en rookt ook weleens een jointje.’ David ontkende: ‘Nee, mam, dat doe ik niet.’ Ik geloofde hem, toch was er iets van twijfel gezaaid. Op een dag heb ik zijn msn gecheckt. Daarin stonden dingen als: ‘Straks lekker chillen? Heb jij nog een jonko, heb zo’n zin om te smoken.’ David bleek dus te blowen. Ik heb hem ermee geconfronteerd: hij was heel boos dat ik zijn msn had gelezen. En terecht, het gaat om zijn privacy. Hij huilde, was overstuur. Toch voelde ik me niet schuldig. Ergens had ik het idee dat hij het ook wel fijn vond dat ik het nu wist. Hij gaf aan dat hij het zelf ook niet altijd geweldig vindt om te gebruiken. Het is meer een soort groepsgedrag: alle jongens doen het. Hij zei toen: ‘Mama, ik ga ermee stoppen.’ Maar hij is toch opnieuw gaan blowen. Ik weet niet precies hoe vaak hij het doet, maar zeker niet alleen in het weekend. Het vervelendst vind ik zelf de sfeer van mogelijke criminaliteit die om blowen heen hangt. Bij wie halen ze het spul? Zijn dat harddrugsverslaafden, medescholieren? Wie dealen aan die jonge pubers? Ik ben bang dat hij afhankelijk van een middel wordt. Dat hij zijn emoties niet leert verwerken, omdat je die met blowen wegdrukt. Ik geniet zelf zonder middelen, ik blow en drink niet, en die onafhankelijkheid geeft me een vrij gevoel. Ik hoop dat

David die vrijheid niet verliest. Nee, ik verbied het hem niet, hij weet wel dat ik het niet wil en waarom. Ik probeer er geen ruzie over te maken, denk dat ik hem dan kwijtraak en hij helemaal niks meer vertelt. Ik wil in elk geval het gesprek open houden. Ik confronteer hem er regelmatig mee. Als ik zie dat hij glazige ogen heeft, zeg ik: ‘Je hebt weer geblowd!’ David vindt dat heel irritant. Nu hebben we afgesproken dat we eens per week alles doorpraten. Dan vraag ik hem hoe het gaat op school en met zijn vrienden. En ja, dan praat ik ook over het blowen. Dat geeft rust, dan hoef ik er niet elke keer iets van te zeggen. Ik weet ook wel dat hij in die gesprekken niet helemaal de waarheid spreekt, maar hij ontkent het in elk geval niet. In het begin was ik er continu mee bezig. Uit machteloosheid heb ik weleens geroepen: ‘Als ik zie dat je verslaafd raakt, ga ik met je naar een kliniek.’ Inmiddels is de ergste stress eraf. Gelukkig komt 95 procent van de jongeren er goed doorheen. Een medewerker van Brijder die de school begeleidt, denkt dat het bij David experimenteergedrag is. Hij zal ook nooit in z’n eentje blowen, alleen met andere jongens erbij. We hebben een goed contact, hij is op tijd thuis, houdt zich aan zijn afspraken. Zijn school lijdt er ook niet onder. Wat me wel verontrust is de doelloosheid in zo’n groep. Maar wat moet je wijten aan gewoon puberen en wat aan het gebruik van cannabis? Hij is nog zo jong, als je nu al blowt, hoe groot is dan de kans dat je overstapt op een ander middel? Je weet dat op deze leeftijd de basis voor verslavingen wordt gelegd. Ik praat daar ook over met hem. Maar hij zegt: ‘Mama, ik weet dat allemaal wel, maar als je aan het chillen bent denk je daar niet aan. Iedereen doet het.’

«

Annemarie, David en Jeroen wilden wel hun verhaal vertellen, maar niet met hun echte naam in esta.