

VISIE



**Lachgas.
Een nuchtere kijk op
de aanpak van een
terugkerend fenomeen**

Lachgas is opnieuw een hot topic in de media. De aanleiding hiervoor was onder andere de inbeslagnames van flessen lachgas en het aantreffen van lege ampullen lachgas tijdens lockdownfeestjes en in de openbare ruimte. Wellicht naar aanleiding van deze (pers)aan- dacht ontvingen ook wij als expertisecentrum meer signalen over lachgas.

Beschikbare cijfers wijzen voorlopig op laag gebruik in België

Cijfers over het gebruik van lachgas in Vlaanderen zijn schaars. Eén van de weinige bronnen die we hebben is het VAD-uitgaansonderzoek (2018). Daaruit blijkt dat zelfs in de populatie van mensen die regelmatig uitgaan, de groep waarbij alcohol- en drug- gebruik significant hoger ligt dan in bredere populaties, het gebruik van lachgas beperkt blijft tot 3,4% laatstejaarsgebruik. Amper 1% van de uitgaanders die we bevroegen, geeft aan het regelmatig te gebruiken (meerdere malen per maand). Soortgelijke cijfers zien we terug in Brussel en Wallonië, waar in 2018 een studie werd uitgevoerd door ULB in samenwerking met Eurotox onder 6500 scholieren van de tweede en derde graad secundair onderwijs. Daaruit blijkt dat minder dan 3% van de Franstalige jongeren al lachgas inhaleerde.

Anders dan de beeldvorming die door recente mediaberichtgeving ontstaat, hebben voor zover bekend de meeste jongeren in Vlaanderen dus nog nooit lachgas gebruikt. Daarnaast is er een groep jongeren die wel af en toe lachgas gebruikt, maar daar geen wezenlijk schadelijke effecten van ondervindt.

Gebruik, risico's en overlast

De gebruikersgroep van lachgas zijn overwegend jongeren en jongvolwassenen en het middel is makkelijk verkrijgbaar via lokale handelaars en online shops. De risico's van lachgas zijn goed onderzocht. Het gebruik van lachgas houdt altijd risico's in. Wie geen risico's wil lopen, gebruikt best geen lachgas. Temeer wanneer het geïnhaleerd wordt door jongeren onder de 18 jaar, wanneer het gecombineerd wordt met alcohol of andere drugs of wanneer het onvoorzichtig gebruikt wordt (risico op vrieswonden), kan lachgas extra risicovol zijn. Omdat men na het gebruik van lachgas nog een hele tijd onoplettend kan blijven, wordt ook deelname aan het verkeer afgeraden. Maar, de mate van klachten hangt vooral samen met de mate van gebruik: hoe vaker en meer er gebruikt wordt, hoe groter de kans op deze klachten. [Het Trimbos-instituut raadt daarom aan nooit meer dan vijf ballonnen gedurende 'één sessie' te inhaleren.](#) Excessief gebruik van lachgas kan schadelijk zijn vooral voor het zenuwstelsel als gevolg van een gebrek aan vitamine B12. Vrouwen in de vruchtbare leeftijd en mensen met een laag vitamine B12-niveau, zoals vegetariërs en veganisten, zijn gevoeliger voor schadelijke effecten. Mensen die grotere hoeveelheden lachgas gebruiken, rapporteren ongewenste effecten zoals hoofdpijn, duizeligheid en tintelingen in handen en voeten. Tintelingen en een doof gevoel in armen en benen kunnen tekenen zijn van neurotoxiciteit. Naast potentiële gezondheidsklachten kan het gebruik van lachgas ook overlast veroorzaken o.a. door zwerfvuil van de lege ampul- len lachgas bij gebruik in de openbare ruimte.

Goede intenties, mogelijk schadelijke gevolgen

Communiceren over alcohol en andere drugs in het algemeen is lastig en zorgt vaak voor dilemma's. Voor lachgas geldt dat nog sterker, vanwege de potentieel grote aantrekkingskracht op jongeren en het feit dat het middel makkelijk en legaal verkrijgbaar is. Dat maakt het extra belangrijk dat we zorgvuldig nadenken en afwegen zoals dat steeds in preventief handelen is aangewezen: Welke kennis deel je met wie en waarop focus je? En wat kunnen onverwachte, schadelijke neveneffecten zijn van deze communicatie? In sommige gevallen kan het breed delen van kennis (bijvoorbeeld in een postercampagne) de gezondheidsbevordering tegenwerken. Een brede campagne over een product dat slechts door een minderheid gebruikt wordt, riskeert immers dit product te normaliseren. Op die manier kan de campagne mensen juist aanzetten tot experimenteren en gebruik. Hetzelfde geldt voor het aanbieden van lessen op school. Klassikaal een onderwerp aan bod brengen terwijl dit geen deel uitmaakt van de leefwereld van leerlingen, kan contraproductief werken. Dat kan nieuwsgierigheid opwekken.

Ook preventieprogramma's die enkel productinformatie over lachgas meegeven, moeten worden vermeden. Het probleem is niet alleen dat ze niet werken, maar dat ze net op de nieuwsgierigheid inspelen van de jongeren en kopieergedrag bevorderen.

Normalisering voorkomen

Deze cijfers in acht genomen, zet VAD niet in op algemene voorlichting en brede campagnes over lachgas. De overgrote meerderheid van onze Vlaamse jongeren en jongvolwassenen gebruikt nu eenmaal geen lachgas. Universele preventie is dus niet aangewezen. We zijn zelfs voorzichtig om lachgas via de media bespreekbaar te maken, omdat we weten dat elke vorm van media-aandacht, zelfs over de gevaren en risico van lachgas, jongeren kan inspireren om te experimenteren met lachgas. En gezien de lage drempel om lachgas te kopen en te gebruiken, is dat een belangrijk aandachtspunt.

Ondanks de goedbedoelde intenties van een brede sensibilisering over de risico's van lachgas, kunnen de gevolgen ervan dus schadelijk zijn. Brede communicatie over lachgas kan namelijk de suggestie wekken dat het gebruik wijder verspreid of aanvaard is dan het in werkelijkheid is. Daarmee verschuif je onbedoeld de sociale norm rond het gebruik: "als alle anderen het doen, dan wil ik het ook proberen". Dergelijke normalisering kan leiden tot een selffulfilling prophecy. En dat is wat we juist willen voorkomen.

Betekent het dan dat je niet mag praten over lachgasgebruik of waarschuwen voor risico's? Jawel, maar op een heel selectieve manier, en enkel wanneer je zeker weet dat het gebruik van lachgas aanwezig is in de leefwereld van de jongeren/jongvolwassenen die je voor je hebt.

Inzetten op mensen die lachgas gebruiken en op hun omgeving

Dat betekent niet dat we geen oog hebben voor het gebruik dat er ongetwijfeld is en de risico's die dat met zich meebrengt. We moeten goed nadenken over hoe de groep die wél lachgas gebruikt, kan bereikt worden zonder dat dit onbedoelde negatieve consequenties heeft voor de groep die geen lachgas inhaleert.

Werken op maat is hierbij de meest efficiënte aanpak. Voor jongeren die lachgas gebruiken, bieden we informatie aan via [de website van De Druglijn](#) en [de website en infostand van Safe 'n Sound](#). Daarnaast werd recent een [video ontwikkeld door onze Nederlandse collega's van het Trimbos-instituut met risicobeperkende tips](#) voor jongeren die lachgas gebruiken.

In de omgeving van jongeren die lachgas gebruiken is een scala aan intermediairs te vinden die gebruik kunnen signaleren en het gesprek kunnen aangaan. Denk aan preventiewerkers, ouders, jongerenwerkers, straathoekwerkers, leerkrachten, politie, Deze mensen staan dicht bij de jongeren die gebruiken en kunnen makkelijk met hen in contact treden. Ook voor intermediairs is het belangrijk om te overwegen of een actie eventueel ongewenste neveneffecten kan hebben. Als leerkrachten bijvoorbeeld merken dat lachgas maar in de leefwereld van slechts één of enkele leerlingen aanwezig is, is het beter om dit niet klassikaal aan te pakken. Het onderwerp klassikaal bespreken kan stoerdere klasgenoten een forum geven om hun ervaringen met lachgas te delen en zo de anderen op ideeën brengen. In dat geval is een een-op-eenaanpak te verkiezen. Verder kan je als school nadenken over hoe je omgaat met lachgasgebruik van leerlingen bijvoorbeeld door afspraken en regels te maken, ouders te betrekken, ... dit doe je aan de hand van een Drugbeleid op School.

Intermediairs kunnen in persoonlijke gesprekken de betrokken jongeren informeren. Om het gesprek aan te knopen is het van belang dat men de signalen herkent en over de nodige achtergrondinfo beschikt om in geval van vermoeden een gesprek aan te knopen.

Daarnaast kunnen ze signalen geven aan andere actoren zoals Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg, Centra voor Leerlingenbegeleiding (CLB), de jeugddienst, ... Voor al deze intermediairs is er [deze folder](#) met achtergrond info over lachgas.

Ook als school, leerkracht of directie kan je de vraag krijgen om preventief rond lachgas aan de slag te gaan. In [dit artikel](#) lees je wat je best wel of best niet doet rond het thema lachgas in de klas en op school. Over de algemene do's & dont's van preventie in het secundair onderwijs lees je alles in [de Leerlijn verslavingspreventie](#).

Ook het lokaal beleid kan een rol opnemen. In [de infofiche voor lokaal beleid](#) geven we handvatten voor het opzetten van een integrale aanpak van lachgasproblematiek in samenwerking met alle relevante actoren in de gemeente. Hierin worden het zorg- en veiligheidsdomein met elkaar verbonden, wordt gericht gekeken naar waar en in welke setting de problematiek speelt en hoe dit kan worden aangepakt. De combinatie van preventie en handhaving (bv. het lokaal beperken van het aanbod) is hierin de sleutel.

Specifieke doelgroepen, handvatten en oplossingen

Om het lachgasgebruik beter in kaart te brengen en het werken op maat van specifieke doelgroepen verder te optimaliseren, zal VAD het gebruik van lachgas voortaan monitoren via de Leerlingenbevraging (secundair onderwijs), de studentenbevraging (hoger onderwijs) en het uitgaansonderzoek. Correcte cijfers over het gebruik van lachgas in Vlaanderen zullen ons toelaten om op een evidence based manier bij te dragen aan kennisontwikkeling over het onderwerp. We houden actuele ontwikkelingen bij en bekijken keer op keer wat dit betekent voor preventie. Deze kennis delen we met professionals in het veld, via publicaties en infomaterialen. Ook adviseren wij - en met ons vele andere professionals en veldwerkers - gemeenten, intermediairs, hulpverleners, handhavers en anderen over hoe om te gaan met dit onderwerp. Zo bereiken we een maximaal effect met zo weinig mogelijk onbedoelde of ongewenste neveneffecten.

Colofon

Redactie & lay-out: VAD

Foto: iStock

V.U.: P. Van Deun, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel

© 2021

VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel

T 02 423 03 33 | vad@vad.be | www.vad.be

Ondernemingsnummer: 0424.327.587 | RPR Brussel



VLAAMS EXPERTISECENTRUM
ALCOHOL EN ANDERE DRUGS