

Fris op school: Nieuwsbrief voor ouders Oktober 2020

Fris op School

'Fris op school' is een project in de gemeente Zaanstad over genotmiddelenpreventie bij jongeren. Hoe zorgen we ervoor dat jongeren in Zaanstad gezond opgroeien en onder de 18 jaar geen alcohol drinken, blowen of roken? En wat kan de school hierin betekenen? Daarover gaan Brijder Jeugd en GGD Zaanstreek-Waterland in gesprek met alle scholen. Samen met verschillende partners, zoals Halt en Straathoekwerk kijken we wat er speelt en bieden we hulp aan. Aan ouders en jongeren die dat nodig hebben.

Vorig jaar is het project gestart op alle middelbare scholen in gemeente Zaanstad. Door de maatregelen rondom het Coronavirus zijn helaas veel activiteiten niet door gegaan. Vanaf september zijn de activiteiten van 'Fris op School' weer het kan gestart. Brijder Jeugd en GGD Zaanstreek-Waterland nemen daarvoor contact op met school.

Heeft u vragen? Neem gerust contact met ons op.



Celeste Bik

Mathilde Wicherink, Adviseur Gezondheidsbevordering,
GGD Zaanstreek-Waterland: mwicherink@ggdzw.nl

of

Celeste Bik, Preventiedeskundige,
Brijder Jeugd: celeste.bik@brijder.nl of 06-83295545

Genotmiddelenpreventie en de Gezonde School-aanpak

Het ene kind komt eerder in aanraking met sigaretten, alcohol of drugs dan het andere. Dat kan thuis of op straat gebeuren, maar ook op of rond school. Middelengebruik kan onder andere leiden tot verzuim, slechtere schoolprestaties of schooluitval. Daarom is het nuttig dat school leerlingen helpt om zo lang mogelijk af te blijven van verslavende middelen. En om ze te leren hoe ze hier verstandig mee omgaan.

Door mee te doen aan het project *Fris op school* krijgen scholen in Zaanstad handvatten en begeleiding vanuit de GGD om hier op structurele manier aandacht aan te besteden op school. Hierbij maken we gebruik van de [Gezonde School-aanpak](#).

Als ouder speelt u een belangrijke rol in deze aanpak. Zo kunnen wij samen zoveel mogelijk doen om te voorkomen dat uw kind gaat roken, alcohol drinkt of drugs gebruikt.

De laatste jaren is er veel kennis opgebouwd over de rol van opvoeding bij het voorkomen van risicovol gedrag. Zoals middelengebruik. Zo heeft een puber dringend behoefte aan duidelijke grenzen. Maar een liefdevolle ondersteuning en goede gesprekken zijn minstens zo belangrijk. Op de website Helderopvoeden.nl kunt u meer informatie vinden over omgaan met opgroeiende kinderen en de verleidingen die ze tegenkomen.

Sociale media

De rol van sociale media blijft groeien. Apps zoals Instagram, Snapchat en TikTok zijn vooral voor jongeren bijna niet meer te missen. Ze genieten van het gebruik hiervan, maar vinden het moeilijk om zichzelf hiervan los te maken. Jongeren zijn tot midden in de nacht bezig met het beantwoorden van appjes, foto's bekijken en zelf de beste posts maken. Sociale media brengt een prestatiedruk met zich mee die niet eerder zo sterk was.

Apps zijn zo gebouwd dat je zoveel mogelijk tijd erop bezig wilt zijn. Het brein kan daarbij geen genoeg krijgen van al het leuke, hapklare nieuws dat met één druk op de knop beschikbaar is.

Volgens onderzoek van de Universiteit Utrecht hebben jongeren, die hoog scoren op problematisch sociale mediagebruik, meer last van concentratieverlies en impulsiviteit. Als we spreken van problematisch gebruik hebben we het niet perse over de tijd die jongeren doorbrengen op de apps. Maar vooral de manier waarop ze het gebruiken. Is er sprake van verlies van controle, geen tijd meer hebben voor andere hobby's? Slecht slapen door telefoongebruik of steeds minder tijd en aandacht voor schoolwerk? Dan kan er sprake zijn van een probleem dat zich aan het ontwikkelen is. Uit de Gezondheidsmonitor Jeugd 2019 van GGD Zaanstreek-Waterland blijkt dat 11% van de jongeren in de regio problematisch gebruik van sociale media vertoont.

Ouders van beeldscherm gebruikende kinderen (o.a. gamen, telefoongebruik, sociale media, chatten of vloggen,) voelen zich soms niet in staat het gedrag van hun kind bij te sturen. Het gebruik van media lijkt de gezinssituatie te domineren. Ouders proberen op allerlei mogelijke manieren hun kind te bereiken en afspraken te maken om het beeldschermgebruik te verminderen. Het kost ouders veel energie, slapeloze nachten. En het afspraken maken gaat moeizaam. Een gevoel van machteloosheid is meestal het gevolg en het hele gezin komt onder druk te staan.

Brijder wil in een korte praktische cursus ouders handvatten aanreiken waardoor zij zich minder machteloos voelen en de regie weer in handen krijgen. Onderwerpen die onder andere in de cursus worden besproken zijn: Inzicht in beeldschermgebruik, verbeteren van communicatie binnen het gezin, ouders de regie in het gezin terug laten krijgen, grenzen stellen en inzicht krijgen in consequenties van gedrag.

Op 22 oktober start er een cursus *Help mijn kind kan niet zonder beeldscherm* voor de regio Zaanstad. Aanmelden kan nog via: 088 - 358 22 60 of preventie@brijder.nl.

Ook kunt u altijd terecht bij het opvoedspreekuur bij Centrum Jong waar een pedagoog advies en ondersteuning kan bieden. U kunt online een afspraak maken bij een Centrum Jong bij u in de buurt via <https://www.opvoedspreekuur.nl/>.

Zorgen om uw kind dat (te)veel gamet, blowt, of drinkt?

Celeste kan met u en/of uw kind in gesprek. Deze gesprekken zijn gratis. Ze maakt geen dossier van uw gezin.

Het is ook mogelijk om als ouder in gesprek te gaan met een preventiedeskundige: een **ABC-gesprek**. Dit gesprek is erop gericht om meer informatie te krijgen over middelengebruik of het gamegedrag van uw kind.

Heeft u vragen of wilt u een afspraak maken? Neem dan contact op met Celeste Bik.