

Fris op school: Nieuwsbrief voor ouders

December 2020

Fris op school

Brijder Jeugd en GGD Zaanstreek-Waterland zetten in de gemeente Zaanstad in op genotsmiddelenpreventie met het project *Fris op School*. Hoe zorgen we ervoor dat jongeren in Zaanstad gezond opgroeien? En onder de 18 jaar geen alcohol drinken, blowen of roken? En wat kunnen de ouders hierin betekenen? Samen met verschillende partners, zoals Halt, Straathoekwerk kijken we wat er speelt op het gebied van middelengebruik binnen de gemeente. We bieden hulp aan voor ouders en jongeren die dat nodig hebben.

Vragen? Stuur ons gerust een e-mail of bel ons!

Mathilde Wicherink, adviseur Gezondheidsbevordering
075-6519238 of mwicherink@ggdzw.nl

Of

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



Celeste Bik

De nieuwsbrief van deze maand gaat over alcohol, omdat december de maand is van verschillende feesten. Voor sommige jongeren is dit zelfs het moment dat ze voor het eerst alcohol drinken.

Alcohol

Wat is alcohol eigenlijk?

Alcohol ontstaat door gisting van gerst of druiven. Gist is een micro-organisme dat suikers in vruchtensap verandert in alcohol en koolzuurgas. Door gisting krijg je een alcoholpercentage van maximaal 15%. Hogere alcoholpercentages kunnen worden bereikt door drank te verhitten en af te koelen. Ook wel destilleren genoemd.

Alcohol wordt in het bloed opgenomen. Zo verspreidt alcohol zich door het lijf. Na ongeveer tien minuten bereikt alcohol de hersenen en zijn de mogelijke eerste effecten voelbaar. Bij een à twee glazen drank werkt het brein al minder goed. De lever breekt alcohol af. Hier is ongeveer een tot anderhalf uur per standaardglas voor nodig.

Nieuwsbrief Ouders, Fris op school, 2020

NIX18

Uit onderzoek blijkt dat jongeren die thuis alcohol krijgen, later meer gaan drinken dan jongeren die thuis geen alcohol krijgen. Alcohol zorgt voor een verzwakking van de hersenverbindingen die gemaakt worden tijdens de pubertijd. Dit betekent, dat het stuk van het brein, wat voor een deel verantwoordelijk is voor de ontwikkeling van het karakter, zelfcontrole, planningsvermogen en inlevingsvermogen, zich minder ontwikkelt. Dit willen we bij onze kinderen natuurlijk graag voorkomen.

Om het gebruik van alcohol te ontmoedigen en te begrenzen is het goed om de lijn van NIX aan te houden. Voor kinderen is dit duidelijker dan dat het de ene keer wel mag en de andere keer niet. Regels werken het beste als je er consequent in bent. Het lijkt misschien niet altijd zo, maar uw kind vindt het belangrijk wat u zegt. En zal dat in het achterhoofd meenemen.

Belangrijk is om over NIX te praten met uw kind. Leg uit waarom je nog niet wilt dat het kind begint aan alcohol. Het is goed om daar al vroeg over te praten. Een goed moment is als u één-op-één met uw kind bent. Een feest in de toekomst is een mooie reden om in gesprek te gaan.

Jongeren denken minder aan de lange termijn gevolgen. Focus daarom op de risico's op korte termijn.

Er zijn verschillende factoren die ervoor kunnen zorgen dat uw kind vatbaarder is voor risicovol alcoholgebruik. Denk bijvoorbeeld aan impulsiviteit, somberheid of groepsdruk. Wilt u hier meer over weten? Neem dan contact met ons op. We gaan hier graag met u over in gesprek.

Meer informatie over NIX is te vinden op: www.nix18.nl

IkPas!

'Zet je alcoholgebruik op pauze!' Dat is het motto van de 'IkPas'-actie om mensen te aan te moedigen een maand lang geen alcohol te drinken. Het drinken van alcohol is voor velen een gewoonte. Meer dan 80% van de Nederlanders drinkt regelmatig alcohol en veel van hen drinkt alcohol op meer dan drie dagen in de week. GGD Zaanstreek-Waterland en Brijder steunen de landelijke actie 'IkPas' in deze regio. De actie daagt mensen uit om tijdelijk met die gewoonte te breken en start op 1 januari 2020.

Ouders als voorbeeld

'IkPas' is een positieve uitdaging om een maand geen alcohol te drinken. Iedereen kan eraan meedoen: alleen (een afspraak met jezelf) of samen met vrienden, collega's of familieleden. Graag willen wij deze campagne extra onder de aandacht brengen u als ouder van een kind in Zaanstreek-Waterland. Kinderen en jongeren hebben zelf geen of weinig ervaring met alcohol. Daarom is het (drink)gedrag van ouders voor hen een belangrijk voorbeeld (Trimbos 2020). Uit onderzoek blijkt dat het voorbeeldgedrag van ouders de verwachtingen van kinderen over alcohol al vanaf 2 jaar lijkt te kunnen beïnvloeden (Voogt et al., 2017). Ook hebben kinderen van ouders die drinken een grotere kans om (op jongere leeftijd) te beginnen met drinken en grotere hoeveelheden te drinken. Dit is in tijden van de huidige coronabeperkingen extra belangrijk om te beseffen. Aangezien kinderen meer tijd thuis met hun ouders doorbrengen en daardoor mogelijk vaker in aanraking komen met ouderlijk alcoholgebruik.

Meld u aan voor 1 januari!

Schrijf u in vóór 1 januari op <http://www.IkPas.nl>. Hier krijgt u een eigen dashboard met een aantal handige functies. Zoals een omgeving waarin u een team kunt maken met familie, vrienden of collega's, een IkPas-coach en een forum waar u ervaringen en ideeën kunt uitwisselen.

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.

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