

Fris op school: Nieuwsbrief voor ouders

Januari 2021

Fris op school

Brijder Jeugd en GGD Zaanstreek-Waterland werken op de middelbare scholen in de gemeente Zaanstad aan genotmiddelenpreventie 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 en de Jeugdteams kijken we wat er speelt op het gebied van middelengebruik binnen de gemeente en bieden we hulp aan voor ouders en jongeren die dat nodig hebben.

Vragen, opmerkingen of ideeën? Neem gerust contact met ons op.



Celeste Bik

Wij zijn bereikbaar voor overleg, (video)gesprekken en advies. Mathilde Wicherink, Adviseur Gezondheidsbevordering, GGD Zaanstreek-Waterland: mwicherink@ggdzw.nl
Celeste Bik, Preventiedeskundige, Brijder Jeugd: celeste.bik@brijder.nl of 06-83295545

Deze nieuwsbrief gaat over het puberbrein en alcohol, in gesprek gaan met uw kind over alcohol en zelf het goede voorbeeld geven.

Het puberbrein en alcohol

Alcohol is extra schadelijk voor de hersenen tijdens de groei van het brein. Het brein ontwikkelt zich gemiddeld tot het 25ste levensjaar. Alcohol drinken heeft gevolgen voor de gezondheid van uw kind op korte en lange termijn.

Korte termijn gevolgen

Alcohol verdooft en zorgt ervoor dat jongeren minder goed aanvoelen wat verstandig is en wat niet. Zij maken dan beslissingen zonder erover na te denken. Jongeren die alcohol hebben gedronken, hebben bijvoorbeeld sneller onveilige seks, gedragen zich sneller agressief en reageren minder alert op gevaarlijke situaties. Ook hebben jongeren minder snel door wat voor effect alcohol op ze heeft. Hierdoor is het risico op een black-out (tijdelijke hersenstoornis), een alcoholvergiftiging of zelfs een coma (langdurige bewusteloosheid) groter. Jongeren die op jonge leeftijd regelmatig drinken, halen slechtere cijfers op school.

Lange termijn gevolgen

Veel alcohol drinken kan ook leiden tot gezondheidsproblemen later in het leven. Mensen kunnen

bijvoorbeeld hun leven lang last houden van concentratiestoornissen als ze veel alcohol hebben gedronken toen ze jong waren. Ook kan alcohol gevolgen hebben voor het geheugen en intelligentie.

Daarnaast kan veel alcohol drinken het hart, de lever en de maag blijvend beschadigen. Ook wordt de kans op kanker groter. Verder leidt veel alcohol drinken tot dik worden en kunnen jongeren verslaafd raken. Bij mensen die al jong regelmatig drinken, is de kans op verslaving op latere leeftijd groter.

Wilt u meer weten over alcohol en het puberbrein? Bekijk dan [deze video](#).

In gesprek gaan met uw kind over alcohol

De meeste kinderen beginnen op de middelbare school met alcohol drinken. Dus het is een goed moment om het gesprek over alcohol te beginnen als uw kind naar de brugklas gaat. Hieronder vindt u een paar handige tips:

1. Kies een rustig moment

Het is belangrijk om het gesprek op een rustig moment te houden. Als u gehaast bent of uw kind te erg afgeleid is, dan de kans groter dat het gesprek misloopt. Kinderen kunnen vrijer praten als het gesprek op een rustig moment plaatsvindt. Start het gesprek bijvoorbeeld in het weekend tijdens het afwassen of tijdens een lange autorit. Stel veel vragen en geef uw kind de kans om zijn of haar mening te vertellen.

2. Wees voorbereid

Weet u als ouder genoeg over alcohol en de schade daarvan? Dan kunt u beter uitleggen waarom u niet wilt dat uw kind hiermee begint. Zorg dat u weet [wat alcohol doet met kinderen](#). Het is ook goed om alvast na te denken of u gaat vertellen over uw eigen ervaringen met alcohol. Het kan een goed idee zijn om open en eerlijk te zijn over uw eigen ervaringen. Maar pas op dat u het niet aantrekkelijk maakt voor uw kind om alcohol te proberen. Daarnaast kunt u aan de school vragen wat zij doen op het gebied van voorlichting over alcohol. U kunt daar in uw eigen gesprekken met uw kind op aansluiten.

3. Afspraken maken

Uit onderzoek blijkt ook dat kinderen minder drinken als hun ouders duidelijke regels hebben over alcoholgebruik. Het is daarom een goed idee om regels op te stellen en met uw kind af te spreken dat hij of zij in ieder geval tot de 18e verjaardag geen alcohol drinkt. Daarop kunt u beter geen uitzonderingen maken. Geef uw kind wel de gelegenheid om te vertellen wat hij of zij van de regels vindt. U kunt dan zelf uitleggen waarom de regels belangrijk zijn. Zo betreft u uw kind bij de afspraken en stimuleert u een open gesprek. Ook is het belangrijk om alvast de gevolgen te bespreken als uw kind de afspraak niet naleeft. Daarnaast kunt u samen alvast te oefenen hoe uw kind kan reageren als hij of zij alcohol krijgt aangeboden.

4. Wat als uw kind toch heeft gedronken?

Heeft uw kind toch gedronken ondanks de afspraken? Dan is het belangrijk om vast te houden aan de regels en een passende straf te geven. Laat die straf het liefst kort duren en verbind deze aan de overtreding. Daarnaast is het een goed idee om stil te staan bij de vraag waarom het niet is gelukt om de afspraak na te komen. Stel geïnteresseerd vragen over wat er precies gebeurd is en wat uw kind de volgende keer anders zou doen om te voorkomen dat het nog een keer voorkomt. Houd uw kind zich wel aan de afspraken? Geef hem of haar dan ook een complimentje of een beloning.

5. Alcoholvrije drank als oplossing? Liever niet!

Alcoholvrij bier of andere alcoholvrij drank heeft geen direct risico voor de gezondheid van jongeren. Toch kunt u beter geen alcoholvrij drank geven. Het drinken van alcoholvrij bier kan er bijvoorbeeld voor zorgen dat jongeren gewend raken aan de smaak van bier of het zelfs lekker gaan vinden. Daarmee wordt de overstap naar gewoon bier of drank gemakkelijker.

6. Blijf betrokken

Het is belangrijk dat ouders weten waar hun kinderen mee bezig zijn. Opgroeiende kinderen overzien de gevolgen van hun daden nog niet altijd. Als ouder heeft u niet altijd in de hand wat uw kind gaat doen. Onthoud dat experimenteren normaal is voor pubers. Soms doen ze dan dingen die achteraf niet zo slim lijken. Veroordeel uw kind niet en maak geen ruzie als het toch mis gaat. Stel vragen en ga samen opzoek naar een oplossing.

Het goede voorbeeld geven

Kinderen leren door gedrag van andere mensen te kopiëren. Als ouders drinken dan kan hun kind dat gedrag overnemen. Ook als het gaat om één glas wijn bij het avondeten: zien drinken, doet drinken. Daarom is het een goed idee om zo min mogelijk alcohol te drinken waar uw kind bij is. Uit onderzoek blijkt dat kinderen positiever denken over alcohol als hun ouders drinken. Kinderen drinken gemiddeld meer alcohol als ze positief denken over drinken en lopen daardoor ook meer kans om verslaafd te raken. Voor meer informatie kunt u kijken op de website van nieuwe overheids campagne '[Zien drinken, doet drinken](#)'.

Maakt u zich zorgen om het alcoholgebruik van uw kind?

Celeste kan met u en/of uw kind in gesprek gaan. 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.