

Fris op school: Nieuwsbrief voor ouders en verzorgers

December 2021

Fris op school

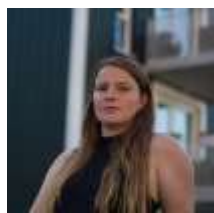
'Fris op school' is een project in gemeente Zaanstad over genotmiddelenpreventie bij jongeren. Brijder Jeugd en GGD Zaanstreek-Waterland maken met scholen een plan om hier in het onderwijs structureel mee aan de slag te gaan, samen met verschillende partners, zoals Halt en Straathoekwerk.



Mathilde Wicherink



Dianne van der Lans



Celeste Bik

Vragen, opmerkingen of tips?

Bel of mail ons gerust.

We zijn bereikbaar voor overleg,
(video)gesprekken en advies.

Mathilde Wicherink en Dianne van der Lans, adviseurs Gezondheidsbevordering,
GGD Zaanstreek-Waterland: mwicherink@ggdzw.nl en dvanderlans@ggdzw.nl.

Celeste Bik, preventiedeskundige, Brijder Jeugd: celeste.bik@brijder.nl of 06 83 29 55 45.

Alcohol en de feestdagen

December is een maand met verschillende feesten. In onze samenleving gaan deze vaak hand in hand met het drinken van alcohol. Voor sommige jongeren is dit zelfs het moment dat ze voor het eerst alcohol gaan drinken. Het Expertisecentrum Alcohol van het Trimbosinstituut geeft aan 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 persoonlijkheid, zelfcontrole, planningsvermogen en inlevingsvermogen, zich minder ontwikkelt. Dit wil je als ouder natuurlijk graag voorkomen.

Alcoholwet

Op 1 juni 2021 is de nieuwe alcoholwet ingegaan. Deze vervangt de oude drank- en horecawet. Met de nieuwe wet wil de overheid problematisch alcoholgebruik en alcoholgebruik bij 18-minners verder terugdringen.

De regels over alcohol zijn in deze nieuwe wet aangepast. De overheid controleert strenger op de online verkoop van alcoholische dranken. Winkels mogen minder korting geven bij de verkoop van alcohol. En weder verstrekking van alcohol is strafbaar. Weder verstrekking betekent dat iemand van boven de 18 jaar drank of sigaretten koopt en deze aan iemand onder de 18 jaar geeft. Ook dit is vanaf 1 juni 2021 dus strafbaar.

Onderzoek van Stiva uit 2019 toont aan dat 46,6% van 12 tot en met 16-jarigen weleens alcohol drinkt. Zij krijgen dit meestal van vrienden, ouders en andere familieleden. De nieuwe regels moet ervoor zorgen dat ouders en jongeren bewuster worden van de gevaren van alcohol en de mogelijkheid tot drinken onder de 18 te verkleinen.

NIX18

Om het gebruik van alcohol te ontmoedigen en te beperken is het belangrijk om de regel NIX18 aan te houden. NIX18 is niet roken en niet drinken tot je 18^e. Voor kinderen is dit duidelijker dan dat het de ene keer wel mag en de andere keer niet. Regels werken het beste als u er consequent in bent. Het lijkt misschien niet altijd zo, maar uw kind vindt het belangrijk wat u zegt en zal dat ook in het achterhoofd meenemen.

Het is belangrijk om over NIX18 te praten met uw kind. Leg uit waarom u nog niet wilt dat uw kind begint aan alcohol. Het is goed om daar al vroeg over te praten. Het liefst op een moment dat u alleen bent met uw kind in een rustige ruimte. Een toekomstig feest of uitje is een mooie reden om in gesprek te gaan. Jongeren denken minder aan de lange termijn gevolgen. Focus daarom in het gesprek op de risico's op korte termijn.

Meer informatie over NIX18 is te vinden op: www.nix18.nl.

Online ouderavonden

Begin november verzorgden Brijder Jeugd en GGD Zaanstreek-Waterland een online ouderavond voor ouders en verzorgers met kinderen van 12 tot en met 18 jaar over 'Pubers, opvoeding en alcohol'. Tijdens deze avond ging het over gedragsverandering in de puberteit,

de invloed van alcohol op het puberbrein en hoe u het gesprek over alcohol kunt aangaan met uw kind. Ook kregen ouders antwoord op hun vragen.

Wilt u de ouderavond terugkijken? Dat kan! [Klik hier](#) om naar de opname te gaan.

Op 1 december is er een ouderavond over sociale media: 'iSocial' van Theatergroep Zwerm, voor alle ouders met leerlingen op het voortgezet onderwijs in Zaanstad.

Het leven van jongeren speelt zich steeds meer online af. Deze online wereld verandert altijd en is voor veel volwassenen bijna niet bij te benen. Daarom organiseren GGD Zaanstreek-Waterland, Brijder Jeugd en theatergroep Zwerm op woensdag 1 december van 19.30 uur tot 20.45 uur een gratis online oudervoorstelling over social media & gamen. Dit is voor alle ouders met leerlingen op het voortgezet onderwijs in Zaanstad.

Aanmelden is niet nodig. Op de website van het [cursusbureau](#) vindt u onder het kopje 'nieuws' de link naar de online oudervoorstelling.

IkPas campagne

'IkPas' is een positieve uitdaging om in januari een maand geen alcohol te drinken. Iedereen kan meedoen: individueel (een afspraak met jezelf) of samen met vrienden, collega's of familieleden. Het motto van IkPas is: *'zet uw alcoholgebruik op pauze!'*.

Het drinken van alcohol is voor veel mensen een gewoonte. Meer dan 80% van de Nederlanders drinkt regelmatig alcohol. En veel mensen drinken meer dan de helft van de week alcohol. De landelijke actie 'IkPas' daagt mensen uit om tijdelijk met die gewoonte te breken. GGD Zaanstreek-Waterland en Brijder ondersteunen deze actie. De actie start op 1 januari 2022.

Als ouder/verzorger bent u een belangrijk voorbeeld voor uw kind(eren). Kinderen en jongeren hebben zelf geen of weinig ervaring met alcohol drinken en volgen vaak het (drink)gedrag van hun ouders (Trimbos, 2020). Uit onderzoek van Voogt et al. (2017) blijkt dat het voorbeeldgedrag van ouders de verwachtingen van kinderen over alcohol al vanaf hun 2^e levensjaar kan beïnvloeden. Daarnaast hebben kinderen van ouders die drinken een grotere kans om (op jongere leeftijd) te beginnen met drinken. En ook grotere hoeveelheden te drinken. Reden genoeg om als ouder bewust om te gaan met uw eigen alcoholgebruik.



Aanmelden voor IkPas

Meld u aan vóór 1 januari 2022 op www.IkPas.nl. Hier krijgt u een eigen dashboard met een aantal handige functies. Zo kunt u een team maken met familie, vrienden of collega's. Ook helpt een IkPas-coach u door de maand heen en kunt u ervaringen en ideeën kan uitwisselen met anderen.

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.