

Fris op school: Nieuwsbrief voor ouders en verzorgers

Januari 2022

Fris op school

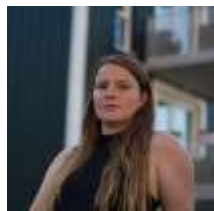
'Fris op school' is een project in gemeente Zaanstad over genotmiddelenpreventie bij jongeren. Brijder Jeugd en GGD Zaanstreek-Waterland maken met scholen een plan om hier in het onderwijs structureel mee aan de slag te gaan, samen met verschillende partners, zoals Halt en Straathoekwerk.



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.

Corona, mentaal welbevinden en middelengebruik

We zitten nu al lange tijd in de coronacrisis. De beperkende maatregelen hebben invloed op ieders dagelijks leven. Maar de gevolgen voor het mentaal welbevinden van jongeren lijken nog groter. Vanwege het coronavirus konden zij lange tijd niet naar school, naar hun sportclub of op stap gaan. De uitzichtloosheid van het pandemie, de steeds veranderde regels en het gemis van structuur in de week zijn slechts een paar factoren die de mentale gezondheid van jongeren beïnvloeden.

De coronacrisis zorgt voor toenemende stress onder jongeren. Waardoor zij meer risico lopen op depressieve klachten, angst, eenzaamheid en slaapproblemen. Uit onderzoek van het Centraal Bureau voor Statistiek (CBS, 2021) blijkt dat 14,3% van de jongeren tussen de 12 en 18 jaar zich in het voorjaar van 2021 somber voelde. Dit is twee keer zoveel als aan het begin van de coronapandemie. Ook de chats en telefoongesprekken met *De Kindertelefoon* gingen tijdens de tweede lockdown vaker over emotionele problemen dan voorheen. Daarnaast bellen steeds meer 16- en 17-jarigen naar De Kindertelefoon om te praten over mentale problemen.

De beperkende maatregelen en mentale problemen die de coronacrisis met zich meebrengt, kunnen zorgen voor een toename in middelengebruik onder jongeren. Waar voorheen misschien weleens wat gebruikt werd voor de lol, gebruiken jongeren nu steeds vaker tegen verveling, eenzaamheid en depressieve gevoelens. Vooral het aantal jongeren dat blowt is toegenomen. Deze toename geldt niet alleen voor kwetsbare jongeren, maar ook voor jongeren die een goede basis hebben, met een opleiding en een stabiele thuissituatie.

Naast blowen is ook het aantal jongeren dat gamet sterk toegenomen tijdens pandemie. Dat er meer gegamed wordt is niet zo vreemd. Jongeren hebben nu minder activiteiten om hun vrije tijd mee te vullen. Daarnaast is digitaal contact op dit moment een van de weinige mogelijkheden om relaties te onderhouden. Wel is het belangrijk om gamegedrag goed in de gaten te houden en op tijd in te grijpen, zodat jongeren geen problematisch gamegedrag ontwikkelen. Uit de Gezondheidsmonitor van de GGD (2019) blijkt dat 4% van de jongeren in Zaanstreek-Waterland problematisch gamet. Dit percentage is gelijk aan het landelijke cijfer. Daarbij komt gamen veel vaker voor onder jongens. Zij besteden ook meer tijd aan het spelen van games dan meisjes.

Wat kunt u doen?

Het opvoeden van pubers kan lastig zijn. Helemaal in deze tijd. Voor ouders is het een constant zoeken naar een balans tussen regels stellen en je kind zelf dingen laten ontdekken. Soms het lijkt alsof uw puber uw mening of ideeën minder belangrijk vindt, maar uit onderzoek blijkt dat dit niet waar is. Alleen is de mening van ouders niet het enige meer waar pubers naar luisteren. Ze zijn ook bezig om hun eigen mening te vormen. En wat leeftijdsgenoten vinden, doet er ook toe. Het belangrijkste is dat u in gesprek blijft met uw kind. Onderstaand tips kunnen hierbij helpen:

- Bespreek mogelijke scenario's over middelengebruik en maak afspraken. Bespreek daarbij ook de gevolgen wanneer deze niet worden nagekomen.
- Geef het goede voorbeeld, dan heeft uw puber duidelijkheid.
- Spreek er ook over met andere ouders, dat helpt ook om grenzen te bepalen.
- Laat uw kind weten dat ze altijd bij u terecht kunnen wanneer ze (mentale) problemen ervaren. Zorg voor een open en veilige sfeer om dit te bespreken.
- Beslis samen wat wel en niet mag en laat uw kind zelf met oplossingen komen.

- Om te voorkomen dat jongeren middelen gaan gebruiken, is het belangrijk dat zij wat afleiding vinden, sociale contacten onderhouden en zich richten op het positieve. Probeer dit als ouder te stimuleren.

Ouders en verzorgers spelen een belangrijke rol in monitoring van kinderen in deze lastige tijd. Als u merkt dat uw kind mentaal in de knoop zit, kunt u de volgende website aan uw kind voorleggen:

- [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl) is de jongerenwebsite van GGD'en in Nederland voor jongeren tussen de 13 en 23 jaar. Op deze site staat betrouwbare informatie over gezondheid, relaties, lichaam, seks, gevoel, alcohol roken drugs en media. Jongeren kunnen hier ook chatten met professionals
- Op [Gripopjedip.nl](https://www.gripopjedip.nl) kunnen jongeren in de leeftijd van 16 tot 25 jaar snel en zonder wachtlijst terecht met hun vragen over gevoelens, zorgen of dips. Gratis en anoniem. Jongeren kunnen zichzelf aanmelden en daarnaast kunnen professionals in het onderwijs, de jeugdhulp, welzijn en in de huisartsenzorg doorverwijzen naar Grip op je dip. Op [Gripopjedip.nl](https://www.gripopjedip.nl) kunnen jongeren [mailen met een dipdeskundige](#) of een [online en anonieme groepscursus volgen](#).
- Het Rode Kruis de [#skipdecoronadip](#) challenge opgezet voor jongeren om wat afleiding te vinden en zich richten op het positieve. Jongeren krijgen voor deze challenge een week lang elke dag een opdracht van twee psychologen van het Rode Kruis om wat positiviteit in de dag te brengen. Daarnaast geven de psychologen tips over hoe je zorgt voor een goede mentale gezondheid. Meer informatie over skip de coronadip is [hier](#) te vinden.
- [MIND Korrelatie](#) is een landelijke organisatie die anonieme, professionele hulp biedt aan iedereen die hierom vraagt. Dit kan telefonisch en online. Bij MIND Korrelatie werken psychologen en maatschappelijk werkers die luisteren, adviseren en zo nodig doorverwijzen naar passende hulp.

Heeft u zorgen dat uw kind (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.

IkPas is gestart!

Op 1 januari 2022 is de landelijk actie 'IkPas' gestart. Het drinken van alcohol is voor velen een gewoonte. 'IkPas' daagt mensen uit om tijdelijk met die gewoonte te breken. Het 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. GGD Zaanstreek-Waterland en Brijder ondersteunen deze actie.

Meedoen aan IkPas kan nog steeds! Want een gewoonte doorbreken kan altijd. Meld u aan op www.IkPas.nl en krijg toegang tot uw eigen dashboard met handige functies. Ontvang tips van een IkPas-coach, wissel ervaringen uit op het forum of maak een eigen team met collega's, vrienden of familie. Wilt u de uitdaging verlengen? Dat kan met de 'overbruggingschallenge' van 31 januari tot en 16 februari. En '40 dagen geen druppel' van 17 februari tot en met 28 maart. Meer informatie vindt u op www.IkPas.nl.

