

## Fris op school: Nieuwsbrief voor ouders en verzorgers

Februari 2022

### Fris op school

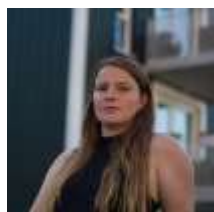
'Fris op school' is een project in gemeente Zaanstad over genotmiddelenpreventie bij jongeren. Brijder Jeugd en GGD Zaanstreek-Waterland maken met scholen een plan om hier in het onderwijs structureel mee aan de slag te gaan, samen met verschillende partners, zoals Halt en Straathoekwerk. Vanuit de Gezonde school-methodiek zetten we met dit project in op 4 verschillende gebieden: educatie, signaleren, schoolomgeving en beleid.



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](mailto:mwicherink@ggdzw.nl) en [dvanderlans@ggdzw.nl](mailto:dvanderlans@ggdzw.nl).  
Celeste Bik, preventiedeskundige, Brijder Jeugd: [celeste.bik@brijder.nl](mailto:celeste.bik@brijder.nl) of 06 83 29 55 45.

### Cannabis

Hasj en wiet komt uit de Henneplant. De gecombineerde naam is cannabis. THC is een van de werkzame stoffen in deze plant. Cannabis wordt meestal gerookt, maar soms ook gegeten in de vorm van gebak of koekjes. Bij het eten van dit middel verandert het effect en de werkingsduur. Cannabis is al lange tijd een middel dat veel jongeren uitproberen. Bij de meeste jongeren is dit niet zo risicovol, vaak blijft het bij uitproberen en daarna houden ze er weer mee op. Sommige jongeren levert het wel problemen op.

### Heeft cannabis invloed op schoolprestaties?

Als we kijken naar cannabisgebruik en schoolprestaties zien we dat het vooral invloed heeft op het concentratievermogen en het kortetermijngeheugen. Daarnaast beïnvloedt het de snelheid waarmee iemand informatie verwerkt. Allemaal belangrijke aspecten voor een jongere die een diploma wil halen.

De effecten op het kortetermijngeheugen verdwijnen ongeveer drie tot vier uur na inname. Afhankelijk van de mate van gebruik kan dit wat langer aanhouden.

Het effect van blowen op het concentratievermogen is vooral zichtbaar bij langdurig gebruik. Het wordt moeilijker om te beslissen welke taken belangrijk zijn en welke minder. Het vermogen van concentreren verandert ook. Jongeren die veel blowen verliezen sneller hun aandacht voor bepaalde dingen. Informatie wordt langzamer opgenomen als iemand blowl. Als een jongere stopt met blowen komt het concentratievermogen meestal weer terug op het oude niveau. Maar bepalen wat belangrijk is en wat niet, kan soms lastig blijven. Uit studies komt naar voren dat experimenteel of incidenteel gebruik niet altijd zorgt voor lagere schoolprestaties, maar dat vooral jongeren die vaker blowen minder goed presteren.

### **Hoe gaat u het gesprek aan met uw kind?**

- Probeer eens vanuit een andere hoek het gesprek aan te gaan. Vaak hebben we het over de negatieve gevolgen. Probeer te onderzoeken wat het uw kind oplevert. Door het niet alleen maar over de negatieve kanten te hebben voelt een jongere zich eerder gehoord. Stel oprechte en open vragen en toon interesse.
- Uw houding is ook van belang tijdens het gesprek. Als u recht tegenover uw kind staat kan hij of zij zich aangevallen voelen. Het is daarom beter om naast uw kind te gaan zitten. Goede momenten om een gesprek te beginnen zijn bijvoorbeeld als u samen in de auto zit, de hond uitlaat of voor het slapen gaan.
- Verdiep u zelf ook in het onderwerp. Zoek bijvoorbeeld informatie over het middel, de effecten en risico's die het kan hebben en wat voor ervaring iemand heeft bij het gebruik.
- Probeer afspraken te maken met uw kind over het gebruik. Voor kinderen zijn heldere concrete afspraken van belang. Stel regels op en blijf daarin consequent. Maak ook afspraken over mogelijke consequenties, zodat uw kind ook weet wat hij of zij kan verwachten als het de regels wel overtreedt.

### **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.