

Fris op school: Nieuwsbrief voor ouders en verzorgers

Maart 2022

Fris op school

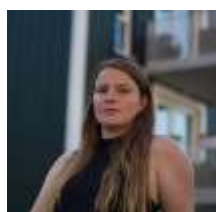
'Fris op school' is een project in gemeente Zaanstad over genotmiddelenpreventie bij jongeren. Brijder Jeugd en GGD Zaanstreek-Waterland maken met scholen een plan om hier in het onderwijs structureel mee aan de slag te gaan, samen met verschillende partners, zoals Halt en Straathoekwerk. Vanuit de Gezonde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

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

Lachgas

Lachgas is een kleurloos gas met als werkzame stof distikstofmonoxide. Lachgas adem je in via een ballon. Het komt uit een patroon of cilinder en je spuit het met een speciale spuitbus in de ballon. Lachgas kun je niet direct uit de spuitbus gebruiken, want dan kunnen je lippen bevriezen. Gebruik gaat dus altijd via een ballon.

De effecten van lachgas houden een paar minuten aan. Je wordt er lacherig, high en opgewekt van. Maar het kan ook zorgen voor duizeligheid, slappe ledematen, gekke bewegingen en het niet voelen van pijn.

Mensen denken vaak dat lachgas veilig is om te gebruiken. Maar dat is een misvatting. Er is nog onvoldoende bekend over de risico's, omdat het pas kort op de markt is.

Een aantal risico's van extreem of onveilig gebruikt is wel bekend. Zo kan vitamine B12 tekort ontstaan. Neurologische schade kan het gevolg zijn als je deze klachten negeert. Ook is het verslavingsrisico nog onduidelijk. Er zijn gevallen bekend waarbij 'craving' (sterke behoefte) ontstaat. Ook kun je last krijgen van tintelingen of een doof gevoel in de armen of benen.

Lachgas valt sinds juli 2016 onder de Warenwet en niet meer onder de Geneesmiddelenwet. Gaspatronen zijn bij de groothandel vrij te krijgen. De verkoop is om die reden niet strafbaar. De overheid werkt op dit moment aan een verbod op het gebruik van lachgas.

Nieuwe wetgeving online gokken

Vanaf oktober 2021 is online gokken in Nederland legaal geworden. Dit staat in de nieuwe Gokwet. Om gokverslaving te voorkomen zijn er nieuwe regels gemaakt over regulering, reclames en specificatie van de doelgroep.

In de nieuwe Gokwet staat dat reclames en bonussen voor kansspelen zich niet mogen richten op jongeren tot 18 jaar, mensen met psychische- of gokproblemen en mensen met een verstandelijke beperking. Het tonen van een ID-kaart of paspoort is verplicht. Ook worden mensen met gokproblemen geregistreerd in het Centraal Register Uitsluiting Kansspelen (CRUKS). Als je in dit systeem voorkomt weigeren alle goksites jou.

De nieuwe wet is kort geleden ingegaan, maar er zijn wel zorgen over. Zorgt de legalisering voor meer toezicht of maakt het gokken juist makkelijker? Gokken is erg verslavend. Bij online gokken heb je kans dat je minder goed herkent wat je daadwerkelijk aan geld uitgeeft. Bij een gokverslaving is er sprake van een stoornis van het beloningssysteem in de hersenen. Als je gokt komt er dopamine vrij in de hersenen. Dit is een stofje dat een fijn, prettig en voldaan gevoel geeft. Om dat gevoel telkens weer op te wekken gaan mensen opnieuw gokken.

Gokt uw kind af en toe? Vooral in de pubertijd kan gokken aantrekkelijk zijn voor jongeren. Jongeren zoeken naar grenzen, interesses en hun eigen identiteit. Dingen een keer uitproberen past daarbij. Maar het kan zijn dat uw kind problemen ontwikkelt met gokken. Hoe herkent u of het een probleem aan het worden is? Geldproblemen, gedragsverandering (stress, depressie, etc.) en liegen (over gokken en geld) kunnen tekenen zijn van een ontwikkelende verslaving. Ook het uitstellen van andere zaken, om te kunnen gokken duidt op mogelijke problemen.

Online webinars van Brijder Jeugd

Brijder Jeugd organiseert met regelmaat webinars; een live uitzending die via de computer te volgen is over een bepaald onderwerp. Onderwerpen die aan bod zijn gekomen zijn: gamen, blowen, signaleren van gebruik en in gesprek gaan met uw kind. Alle webinars zijn terug te kijken via de [website van Brijder Jeugd](#).

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.