

## Fris op school: Nieuwsbrief voor ouders

April 2022

### Fris op school

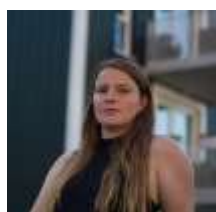
'Fris op school' is een project in gemeente Zaanstad over genotmiddelenpreventie bij jongeren. Brijder Jeugd en GGD Zaanstreek-Waterland maken met scholen een plan om hier in het onderwijs structureel mee aan de slag te gaan, samen met verschillende partners, zoals Halt en Straathoekwerk. Vanuit de Gezonde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

### Koningsdag

De evenementensector is weer open en deze maand worden overal grote Koningsdagfeesten georganiseerd. Koningsdag is voor veel jongeren een dag om op pad te gaan en te drinken, blowen en/of lachgas te gebruiken. Het alcoholgebruik ligt op Koningsdag een stuk hoger dan op andere feestdagen. In veel gemeenten gelden op deze dag speciale alcoholregels. Zo mag je niet meer dan één alcoholhoudende drank bij je hebben en is het niet toegestaan om zonder vergunning drank te verkopen (of weg te geven!). Ook geldt in de treinen en op de stations een alcoholverbod.

Lachgas wordt ook steeds vaker en meer gebruikt tijdens Koningsdag. De ballonnen worden vooral op straat verkocht. Verschillende gemeenten hebben inmiddels de verkoop van lachgas op Koningsdag in de ban gedaan. In gemeente Zaanstad geldt vanaf 1 januari 2021 het gehele jaar een verbod op de verkoop en het gebruik van lachgas. De gemeente hoopt dat het verbod drempelverhogend werkt voor de verkopers van lachgas, maar ook dat ouders in gesprek gaan met hun kinderen.

## Middelengebruik en opvoeden

Welke regels hanteert u voor uw kind op feestdagen, zoals Koningsdag? Heeft u afspraken gemaakt met uw kind over middelengebruik? 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. Hieronder 6 tips over middelengebruik en opvoeden:

- 1) **Stel duidelijke regels op: NIX18.** Ouders die duidelijke regels afspreken met hun kinderen over alcohol, verkleinen de kans op alcoholproblemen op latere leeftijd. Zorg voor een open gesprek door het stellen van open vragen.
- 2) **Bespreek de regels en consequenties op tijd.** Bespreek de regels liefst voordat uw kind begint met experimenteren. En praat ook over de gevolgen als de afspraak niet wordt nageleefd.
- 3) **Weet wat uw kind doet.** Vraag regelmatig waar uw kind heen gaat, wat hij of zij gaat doen en welke mensen daar nog meer bij zijn. Probeer uw kind niet te onderwerpen aan een vragenvuur, maar toon eerlijk interesse.
- 4) **Geef zelf het goede voorbeeld.** Zien drinken, doet drinken. Daarom is het goed om zo min mogelijk alcohol te drinken waar uw kind bij is. Ook is het verstandig om de drank uit het zicht van uw kind of achter slot en grendel te houden.
- 5) **Leer uw kind om nee te zeggen.** Hoe reageer jij als iemand je een drankje aanbiedt? En wat zeg je als iemand blijft aandringen? Door deze vragen te stellen, geeft u uw kind de tijd om al eens hierover na te denken en zal u kind zich zekerder voelen om nee te zeggen.
- 6) **Praat erover met andere ouders.** Bespreek de aanpak van alcoholgebruik met andere ouders. En onthoud ook dat experimenteren normaal is voor pubers. Als ouder heeft u niet altijd in de hand wat uw kind gaat doen. Soms doen ze dan dingen die achteraf niet zo slim blijken.

Wilt u meer tips over genotmiddelen en opvoeden? Bekijk de website [helderopvoeden.nl](http://helderopvoeden.nl)

## 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.

## **Gezonde School, de podcast – Afl. 8 'middelengebruik' met Compaen VMBO**



Hoe kunnen scholen bijdragen aan de fysieke en mentale gezondheid van hun leerlingen? In [Gezonde School, de podcast](#) gaat journalist Maarten Dallinga op onderzoek. Hij bezoekt scholen en spreekt experts. Van voeding tot inclusiviteit en van beeldschermgebruik tot seksualiteit: allerlei onderwerpen komen aan bod.

In de aflevering 8 staat 'middelengebruik' centraal. Wat kunnen leraren in en rond het onderwijs het beste doen op het gebied van middelengebruik? Hoe gaan zij met leerlingen in gesprek over alcohol, drugs of roken? Maarten Dallinga spreekt in deze aflevering met Simone Onrust van het Trimbos-instituut, expert op het gebied van jongeren en middelengebruik. Ook bezoekt hij Compaen VMBO in Zaandam, waar een klas meedoet aan de Smoke Free Challenge.

Luister de aflevering via [www.gezondeschool.nl/podcast](http://www.gezondeschool.nl/podcast) of via Spotify, Apple Podcast of Google Podcast.