

## Fris op school: Nieuwsbrief voor ouders en verzorgers

Oktober, 2022

*De maand oktober staat in het teken van stoppen met roken. Daarom in dit nummer informatie over Stoptober, elektronische sigaretten en Snus. Daarnaast ook wat informatie over de KOPP KOV groep voor pubers en het aankomende Webinar.*

### **Stoptober is gestart!**

De maand oktober staat in het teken van Stoptober. Rokers uit heel Nederland gaan samen de uitdaging aan om 28 dagen niet te roken. Uit onderzoek blijkt dat 28 dagen lang genoeg is om te ervaren wat de positieve effecten zijn van stoppen met roken. De meeste ontwenningssverschijnselen zijn dan achter de rug. Ook is de kans om blijvend te stoppen met roken maar liefst 5x groter als je het 28 dagen volhoudt.

Dit jaar doen weer een aantal bekende Nederlanders mee met Stoptober. Zo laten Eva Simons, Tim Coronel, Arno Kantelberg en Tommie Christiaan vanaf 1 oktober hun sigaretten links liggen.

Rookt u, maar wilt u graag stoppen? Ga naar [www.stoptober.nl](http://www.stoptober.nl) en meld u aan. U kunt de hele maand oktober ook meedoen zonder aanmelding.

### **Vapen of roken van elektronische sigaretten**

Een elektronische sigaret, ook wel e-sigaret genoemd, verdampt een vloeistof (e-liquid) waardoor damp ontstaat die de gebruiker kan inademen. De vloeistof bevat geen tabak, maar vaak wel nicotine. E-sigaretten zijn te koop in verschillende vormen en (zoete) smaken. Dit maakt het populair onder jongeren. De smaakstoffen in e-sigaretten verbloemen de bittere smaak van nicotine.

Er komen minder schadelijke stoffen vrij bij het gebruik van een e-sigaret dan bij een gewone sigaret. En de concentratie van deze schadelijke stoffen is ook lager. Daarom wordt gezegd dat de e-sigaret waarschijnlijk minder schadelijk is dan een gewone sigaret. Echter is er nog te weinig onderzoek gedaan naar de schadelijke effecten van e-sigaretten (op de lange termijn) om hier echt een uitspraak over te doen.

De damp van e-sigaretten bevat naast nicotine chemische onzuiverheden die schadelijk zijn voor de gezondheid. Dit kan zorgen voor irritatie en schade aan de luchtwegen, hartkloppingen en een verhoogde kans op kanker.

De shisha pen is een specifiek type e-sigaret die erg populair is onder jongeren. Deze is ook te krijgen in verschillende kleuren en smaken. Zowel de shisha pen als de e-sigaret bevatten propyleenglycol en glycerol. Propyleenglycol wordt ook gebruikt om namaakrook te maken die je vaak in discotheken en theaters ziet. En glycerol zit bijvoorbeeld in schoonmaakmiddelen. Beide stoffen veroorzaken irritatie aan de luchtwegen.

We raden het gebruik van de shisha pen en e-sigaret af. Het kan een opstap zijn naar het gewone roken en er kan een nicotineafhankelijkheid ontstaan. Tot op heden is er nog onvoldoende bekend over de risico's. Meer weten over vaperen? Bekijk [dit filmpje](#) van NOS stories.

## **Snus**

Snus, ook wel pruimtabak genoemd, is vochtig tabak in poedervorm. Je stopt dit onder de bovenlip en spuugt het na een tijdje weer uit. De werkzame stof nicotine komt via bloedvaatjes in de bovenlip in het bloed terecht. Nicotine is een toxische stof, die duizeligheid, misselijkheid, hoofdpijn en andere klachten kan veroorzaken.

Snus wordt in Zweden gemaakt en daar veel gebruikt. Het is een alternatief voor sigaretten. In Nederland wordt het vooral via internet verkocht. Dit is niet de snus zoals die in Zweden wordt verkocht. In Nederland hebben we met name nicotinepouches. In de volksmond noemen we ze beiden snus. Bij het gebruik van nicotinepouches komt er geen tabaksrook in de longen terecht. Maar ook in rookloze tabak zitten gevaarlijke stoffen.

Snus geeft een snellere stijging van nicotine het bloed dan andere nicotine vervangende middelen, zoals nicotinepleisters. Het bevat veel meer nicotine dan sigaretten en is daarom erg verslavend. Andere negatieve effecten zijn bruine of zwarte tanden en een gele onderlip.

Uit onderzoek blijkt dat snusgebruik een sterk verhoogd risico geeft op mondaandoeningen, zoals neus- en mondkanker. De nicotine veroorzaakt minder lichamelijke schade in verhouding tot de schade door 'gewoon roken', maar er is wel een grotere kans op verslaving. Ook verhoogt nicotine de kans op hart en vaatziekten. De Europese Commissie

heeft het gebruik van snus in de Europese Unie verboden, op Zweden na. Uit angst dat er nog meer jonge mensen verslaafd zullen raken aan nicotine.

### **KOPP/KOV groep voor pubers**

In Zaanstad gaat de KOPP/KOV pubergroep binnenkort van start. KOPP KOV staat voor Kinderen van Ouders met Psychische Problemen (KOPP) en Kinderen van Ouders met Verslavingsproblemen (KOV).

In Nederland groeien ruim 577.000 kinderen onder de 18 jaar op met een ouder met psychische problemen en/of een verslaving. Dat is 1 op de 6 kinderen. Deze kinderen kunnen te maken krijgen met verschillende problemen in de thuissituatie. Denk aan: onvoorspelbaar gedrag van de ouder en minder emotionele steun. Maar ook veel taken in het huis moeten overnemen (taken die niet passen bij de leeftijd van de puber) en zich (overmatig) zorgen maken over hun ouder.

Kinderen uit een KOPP/KOV gezin lopen 2 tot 4 keer meer kans om zelf ook psychische problemen en/of een verslaving te ontwikkelen. Om dit zoveel mogelijk te voorkomen organiseren we groepen waarin jongeren met andere jongeren kunnen praten over thuis. Daarnaast bespreken we verschillende thema's om de veerkracht en welzijn van de puber te vergroten.

Meer weten of aanmelden? Neem contact op met Celeste.

### **Webinar 'Help, mijn kind gamet!'**

In de Week van de Opvoeding organiseert Brijder Jeugd Preventie op woensdag 5 oktober van 19.30 uur tot 20.30 uur een gratis webinar over gamen. Het webinar 'Help, mijn kind gamet' is voor ouders van gamende kinderen van 12-18 jaar. Aanmelden kan via:

[https://parnassiagroep-nl.zoom.us/webinar/register/WN\\_B\\_6NnJGUT5qKt9raTgIMrw](https://parnassiagroep-nl.zoom.us/webinar/register/WN_B_6NnJGUT5qKt9raTgIMrw)

## Fris op school

'Fris op school' is een project in gemeente Zaanstad over het voorkomen van roken, alcohol- en drugsgebruik bij jongeren. Brijder Jeugd en GGD Zaanstreek-Waterland maken samen met scholen een plan om hier in het onderwijs structureel mee aan de slag te gaan.



Dianne van der Lans



Celeste Bik

*Vragen, opmerkingen of tips? Bel of mail ons gerust.*

- ❖ Dianne van der Lans, Adviseur Gezondheidsbevordering GGD Zaanstreek-Waterland, [dvanderlans@ggdzw.nl](mailto:dvanderlans@ggdzw.nl)
- ❖ Celeste Bik, Preventiedeskundige Brijder Jeugd, [06 83 29 55 45](tel:0683295545)  
[celeste.bik@brijder.nl](mailto:celeste.bik@brijder.nl)

## Hulp & advies

Maakt u zich zorgen over uw kind? Heeft u vragen of wilt u een afspraak maken? Neem dan contact op met Celeste Bik. Celeste kan met u en/of uw kind in gesprek gaan. Deze gesprekken zijn gratis. Ze maakt geen dossier van uw gezin.