

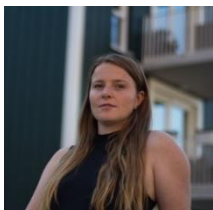
Fris op school: Nieuwsbrief voor ouders en verzorgers

Mei, 2023

Fris op school

'Fris op school' is een project in de gemeente Zaanstad, gericht op het voorkomen van roken, alcohol- en drugsgebruik en gameverslaving bij jongeren. Brijder Jeugd en GGD Zaanstreek-Waterland werken hierin structureel samen met scholen. Onderdeel van het project is deze nieuwsbrief. Iedere maand bespreken we onderwerpen waar u als ouder/verzorger betrouwbare informatie en adviezen uit kunt halen.

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



Celeste Bik



Dianne van der Lans

Celeste Bik, Preventiedeskundige Brijder Jeugd, 06 83 29 55 45 celeste.bik@brijder.nl
Dianne van der Lans, Adviseur Gezondheidsbevordering GGD Zaanstreek-Waterland, dvanderlans@ggdzw.nl

Experimenteren of problematisch gebruik?

Jongeren kunnen op een bepaald moment in hun leven experimenteren met genotmiddelen, zoals alcohol, tabak of cannabis. Experimenteren hoort voor sommige jongeren bij de weg naar volwassenheid. Ze doen dit bijvoorbeeld uit nieuwsgierigheid, door groepsinvloed, verveling of het zoeken naar een bepaalde ervaring. Dit hoort bij hun levensfase. En hoewel dit niet altijd een probleem hoeft te zijn, kan het wel tot problemen leiden wanneer ze het middel steeds vaker of meer gebruiken.

Een eerste teken van problematisch gebruik is als iemand het middel vaker gebruikt dan in eerste instantie gepland. Iemand kan bijvoorbeeld van plan zijn om maximaal 1x per maand te blowen. Als diegene dit dan vaker doet, kan dit duiden op controleverlies.

Een ander teken van problematisch gebruik is als het persoonlijke problemen veroorzaakt. Fysieke problemen, zoals vermoeidheid en slaapproblemen. Maar ook psychische problemen, zoals angst, depressie of verwardheid. Soms leidt gebruik ook tot ruzies met vrienden en familie. Of financiële problemen. In deze fase zien we ook vaak dat andere hobby's minder

interessant worden voor de gebruiker. Als iemand doorgaat met gebruik, ook al heeft dit negatieve gevolgen, kan er een probleem of verslaving ontstaan.

Vermoedt u (problematisch) middelengebruik bij uw kind? Ga dan het gesprek aan. Hoewel het soms lastig kan zijn om met uw kind over middelengebruik te praten, is het wel belangrijk om te doen. Kies daarbij het goede moment en zorg voor een open en veilige sfeer. Jongeren vertellen veel meer als ze voelen dat ze zich kunnen uiten zonder oordeel. Luister naar uw kind (ook al bent u het misschien niet eens). Als er meer duidelijk is kunt u samen met uw kind kijken wat een volgende stap is. Denk hierbij aan afspraken maken over het gebruik, ondersteuning bij minderen of stoppen, of de stap maken naar hulpverlening.

Hulp & advies

Maakt u zich zorgen over uw kind? Brijder heeft verschillende hulpmogelijkheden vanaf de experimentele fase tot aan verslaving/afhankelijkheid:

Preventie

Moti-4 gesprekken voor jongeren

Voor jongeren tussen de 12 en 24 jaar zijn er Moti-4 gesprekken om hun kennis, inzicht en bewustwording over hun middelengebruik of gamegedrag te vergroten. Motiverende gespreksvoering stimuleert jongeren om na te denken over hun middelengebruik en prikkelt de motivatie tot gedragsverandering. De gesprekken kunnen op school of thuis plaatsvinden en zijn anoniem, gratis en zonder verplichtingen.

Behandeling

In de jeugdverslavingszorg zijn verschillende vormen van behandeling mogelijk, afhankelijk van de specifieke behoeften van het kind. Hieronder vindt u een paar voorbeelden:

Ambulante behandeling

Jongeren komen langs op afspraak bij een behandelaar van Brijder Jeugd. Deze behandeling kan bestaan uit individuele gesprekken, groepstherapie, oudergesprekken en medicatiebehandelingen.

Klinische opname

Een tijdelijke opname in een kliniek van Brijder Jeugd. Dit is een 24-uurs behandeling waarbij jongeren op een gesloten afdeling blijven.

Dagbehandeling

Een intensieve behandeling waarbij jongeren overdag (en soms ook de avond) bij Brijder Jeugd zijn. De dagbehandeling bestaat uit verschillende onderdelen, zoals individuele therapie, groepstherapie en creatieve therapie.

Familiebegeleiding

Bij deze behandeling wordt het hele gezin betrokken in het behandelingsproces. Om het kind te ondersteunen bij het overwinnen van de verslaving en onderliggende problemen aan te pakken. Dit kan ook helpen bij het herstellen van schade in de relatie die is ontstaan door de verslaving.

Daarnaast biedt Brijder Jeugd ook ondersteunende behandelingen, zoals naastengesprekken, voorlichting en preventie. Het doel van de behandelingen bij Brijder Jeugd is jongeren helpen om hun verslavingsproblemen te overwinnen en ze leren omgaan met de problemen die hiermee samengaan. Neem daarvoor contact op met Brijder Jeugd 088-3582940.

Webinar 'Help, mijn kind gaat uit!'

Op dinsdag 23 mei organiseert Brijder van 19.00 tot 20.00 uur het webinar 'Help mijn kind gaat uit!' voor ouders met kinderen in de leeftijd van 14-18 jaar. Meedoen is gratis. U kunt het webinar volgen via de computer, laptop of tablet. Tijdens het webinar kunt u via een afgeschermd chat vragen stellen aan de expert. [U kunt zich hier aanmelden.](#)

Hoort u steeds vaker 'maar iedereen gaat!' en 'zij mogen veel later thuiskomen!' wanneer u met uw kind onderhandelt over het uitgaan? Of staat u nog aan het begin van deze uitdaging en wilt u goed voorbereid zijn op de soms lastige gesprekken die gaan komen? Volg dan vooral dit gratis webinar.



Tijdens dit webinar vertelt Ester Teunen, preventiedeskundige van Brijder Jeugd, u meer over uitgaan, alcohol en drugs. Ze gaat in op opvoeding en alcoholgebruik bij pubers en populaire uitgaansdrugs. Ook krijgt u tips hoe u kunt herkennen of uw kind uitgaansdrugs gebruikt en informatie over mogelijke risico's van gebruik. Tot slot geeft zij handvatten hoe u het beste het gesprek over uitgaan en middelengebruik kunt aangaan met uw kind.