



Project De Gezonde School en Genotmiddelen

Wij, Celeste Bik van Brijder Jeugd en Patty Krijgsman van GGD Zaanstreek-Waterland, zetten in op genotmiddelenpreventie in Zaanstad. Hoe zorgen we ervoor dat jongeren in Zaanstad gezond opgroeien en onder de 18 jaar geen alcohol drinken, blowen of roken? En wat kunnen de ouders hierin betekenen? In samenwerking met verschillende partners, zoals Halt, Straathoekwerk en de jeugdteams kijken we wat er speelt en bieden we hulp aan, aan ouders en jongeren die dat nodig hebben. Vragen? Neem gerust contact met ons op!

Patty Krijgsman, adviseur gezondheidsbevordering: pkrijgsman@ggdzw.nl of

Celeste Bik, preventiedeskundige van Brijder Jeugd: celeste.bik@brijder.nl of 06-83295545

Gamen

Vrije tijdsbesteding is de afgelopen jaren veranderd. Steeds meer jongeren gebruiken hun vrije uren om te gamen. Onder gamen vallen veel verschillende soorten spellen zoals Role playing games, first persons shooters, avontuur of sport games. Daarnaast zijn er diverse manieren van spelen bijvoorbeeld middels de computer, de playstation, XBOX of telefoon. De gemiddelde tijdsbesteding van gamers is zo'n 14 uur per week.¹

Gamen kan goed zijn voor uw kind. Uit onderzoek komt naar voren dat de oog- hand coördinatie verbeterd, dat uw kind leert samen te werken met anderen en meer doorzettingsvermogen ontwikkeld. Daarnaast heeft het een positief effect op het reactievermogen, creativiteit en de Engelse taal. Gamen is voor de meeste jongeren een ontspannende en leuke hobby. Helaas loopt het voor sommige jongeren wel eens uit de hand, 7 % van de jongens vertoont riskant gamegedrag.

Bij gamen wordt in de hersenen dopamine aangemaakt. Het beloningssysteem wordt daardoor aangesproken. Omdat dit een prettig gevoel geeft kan gamen verslavend zijn. Gamen kan daarom problematisch worden. Dit kun je merken aan feit dat uw kind steeds langer en steeds meer wilt spelen en daardoor andere dingen verwaarloost. Denk hierbij aan vrienden, school en/of de zorg voor zichzelf.

¹ <https://www.trimbos.nl/actueel/nieuws/bericht/gamen-van-gezonde-hobby-tot-probleemgedrag>

Overmatig gamen kan verstreckende gevolgen hebben voor het functioneren van uw kind. Als u hier zorgen over heeft en tips wilt hoe u hiermee moet omgaan, kunt in gesprek gaan met een preventiedeskundige van Brijder Jeugd.

NIX feestdagen

De feestdagen staan weer voor de deur. Tijd voor gezelligheid, familie & lekker eten. Voor velen hoort daar ook een glaasje alcohol bij. En ach, dan kan één glaasje toch wel?

Omdat het brein van jongeren nog volop in ontwikkeling is, is het beter om helemaal niet te drinken. De hersenverbindingen die in de pubertijd worden aangemaakt worden verzwakt door alcohol. Deze schade herstelt zich niet.

Vaak wordt er gedacht dat het beter is om thuis te "leren drinken". Toch klopt dit niet. Uit onderzoek blijkt dat jongeren onder de 18 die thuis leren drinken uiteindelijk meer gaan drinken. Daarnaast werken regels het beste als je er consequent in bent. Dus ook tijdens de feestdagen is NIX de regel.

Snus

Snus is een soort tabak in vochtige poedervorm. De werkzame stof is nicotine. Snus wordt gemaakt en voornamelijk gebruikt in Zweden. De meest gebruikelijke manier om het te gebruiken is om het onder de bovenlip te stoppen en daar een bepaalde tijd, variërend van enkele minuten tot meerdere uren te houden.

Verkoop in Nederland gaat vooral via internet. Het wordt gebruikt door een kleine groep mensen die het een beter alternatief vindt voor sigaretten. Bij het gebruik van Snus komt er geen tabak in de longen terecht.

Echter zijn verbrandingsproducten niet het enige gevaar van tabaksgebruik, ook in rookloze tabak zitten nog stoffen die gevaarlijk kunnen zijn. Snus geeft een snellere stijging in nicotinebloedspiegel dan andere nicotine vervangende middelen zoals nicotinepleisters. Snus bevat veel meer nicotine dan sigaretten en is daarom erg verslavend. Nicotine is een toxische stof, die duizeligheid, misselijkheid, hoofdpijn en andere klachten kan veroorzaken.

Doordat nicotine een sterk verslavende stof is, kan er bij rokers sprake zijn van 'schade' op het geestelijke vlak door de afhankelijkheid. Onderzoek heeft inmiddels aangetoond dat pruimtabak een sterk verhoogd risico op mondaandoeningen (waaronder mondkanker) tot gevolg heeft. Concluderend geeft Snus een verhoogd risico op mondaandoeningen. De nicotine veroorzaakt minder lichamelijke schade in verhouding tot de schade door 'gewoon roken', maar er is wel een grotere kans op verslaving. Daarnaast verhoogt nicotine in geringe mate de kans op hart en vaatziekten. De Europese Commissie heeft het gebruik van Snus in de Europese Unie verboden, op Zweden na, omdat ze bang is dat er nog meer jonge mensen verslaafd zullen raken aan nicotine. Andere negatieve effecten van veelvuldig Snus gebruik zijn bruin zwarte tanden en een gele onderlip.