

Fris op school: Nieuwsbrief voor ouders

Januari 2020



Project Fris op School

Wij, Brijder Jeugd en de GGD Zaanstreek-Waterland, hebben financiering gekregen van de gemeente om in te zetten 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 op!

GGD Zaanstreek-Waterland, gb@ggdzw.nl of
Celeste Bik, preventiedeskundige van Brijder Jeugd: celeste.bik@brijder.nl of 06-83295545

Alcohol

Alcohol is een drank die ontstaat door de vergisting van suikers in vruchten (wijn) of gerst (bier). Door verhitting of verkoeling van laag alcoholische drank kunnen hogere alcoholpercentages ontstaan (sterke drank).

Sinds 1 januari 2014 is het voor jongeren onder de 18 verboden om alcohol te kopen. Deze regel is ingevoerd vanuit de visie dat alcohol slecht is voor de hersenontwikkeling. De hersenen ontwikkelen zich nog tot ongeveer het 24^{ste} levensjaar. Alcohol verstoort die ontwikkeling. Dat kan invloed hebben op je IQ en je gedrag.

Andere risico's:

- Mensen die jong beginnen met drinken hebben meer kans om een verslaving te ontwikkelen.
- Alcohol heeft een negatief effect op je concentratie. Na een avondje drinken werkt je geheugen minder goed. Dit kan van invloed zijn op de schoolpresentaties.
- Als je gedronken hebt is de kans groter op onveilige seks. Alcohol zorgt ervoor dat je minder remmingen voelt.
- Het reactievermogen gaat achteruit.
- Bij het nuttigen van grote hoeveelheden alcohol is er kans op een black-out. Je kunt je dan de volgende dag niet alles meer herinneren. Als dit vaker voortkomt kan het schade geven aan de hersenen.
- Jongeren die veel drinken hebben kans op een alcoholvergiftiging. Ze verliezen dan bewustzijn en kunnen in coma raken.

IkPas

IkPas zet zich in om mensen bewuster te maken van de keuze om wel of niet te drinken. Het alcoholgebruik wordt voor een periode op pauze gezet om erachter te komen wat dat met je doet. Twee maal per jaar wordt zo'n dergelijke actie gehouden. De eerste actie is in januari (30 dagen) en de tweede vanaf 26 februari (40 dagen).

Door tijdelijk geen alcohol te drinken kan het duidelijker worden welke rol alcohol in je leven speelt. Hierdoor kan je in de toekomst bewuster omgaan met alcohol.

Andere effecten van IkPas zijn:



- Beter slapen
- Lichamelijk & mentaal fitter voelen
- Beter 'nee' kunnen zeggen
- Goed voorbeeld voor jongeren
- Doorbreken van gewoontegedrag
- Afvallen
- Minder alcohol drinken
- Geld besparen

Door zelf een periode niet te drinken kan je een voorbeeld stellen aan je kind(eren). Daag jezelf uit en meld je nu aan via de website <https://ikpas.nl/inschrijven/>

Zorgen om uw kind dat (te)veel gamet, blowt, of drinkt?

Maakt u zich zorgen om uw kind, omdat hij/zij gamet, blowt of drinkt? Celeste kan individueel met u en/of uw kind in gesprek. Deze gesprekken zijn erop gericht meer inzicht te krijgen in gebruik. Deze gesprekken zijn gratis. Ook wordt er geen dossier opgemaakt van uw gezin. Vragen, of wil je een afspraak maken? Neem contact op met Celeste Bik.