

## Fris op school: Nieuwsbrief voor ouders September 2020

### Fris op School

'Fris op school' is een project in gemeente Zaanstad over genotmiddelenpreventie bij jongeren. Hoe zorgen we ervoor dat jongeren in Zaanstad gezond opgroeien en onder de 18 jaar geen alcohol drinken, blowen of roken? En wat kan de school hierin betekenen? Daarover gaan Brijder Jeugd en GGD Zaanstreek-Waterland in gesprek met alle scholen. Samen met verschillende partners, zoals Halt en Straathoekwerk kijken we wat er speelt en bieden we hulp aan. Aan ouders en jongeren die dat nodig hebben.

Vorig jaar is het project gestart op alle scholen voor het voortgezet onderwijs in gemeente Zaanstad. Door de maatregelen rondom het Coronavirus zijn helaas veel activiteiten niet door gegaan. Vanaf september starten de activiteiten van 'Fris op School' weer waar mogelijk. Brijder Jeugd en GGD Zaanstreek-Waterland nemen daarvoor contact op met school.

Hebt u vragen? Neem gerust contact met ons op.



Celeste Bik

Mathilde Wicherink, Adviseur Gezondheidsbevordering, GGD Zaanstreek-Waterland: [mwicherink@ggdzw.nl](mailto:mwicherink@ggdzw.nl)

of

Celeste Bik, Preventiedeskundige, Brijder Jeugd:  
[celeste.bik@brijder.nl](mailto:celeste.bik@brijder.nl) of 06-83295545

### Roken

Er is berekend dat naar schatting ongeveer 75 kinderen per dag beginnen met dagelijks roken en dat ongeveer 2/3 van de huidige rokers voor het 18e jaar is begonnen. Hoe jonger iemand start met roken, hoe groter de kans op een rookverslaving.

Roken is de belangrijkste oorzaak van ziekte en sterfte in Nederland. Rokende jongeren hebben vaker astmatische symptomen en mond- en tandproblemen. Passief roken (ook wel meeroken genoemd) is ook ongezond en verhoogt het risico op longkanker en hart- en vaatziekten met 20 tot 30% ten opzichte van niet meeroken. Ook is er meer kans op chronische luchtwegklachten.

Uit de Gezondheidsmonitor Jeugd 2019 van GGD Zaanstreek-Waterland blijkt dat 2,6% van de jongeren in de regio minstens 1 keer per week rookt. Bij 15% van de jongeren in de regio wordt er in huis gerookt waar de jongere bij is. Als minimaal één ouder rookt is de kans groter dat de kinderen ook gaan roken, dan bij niet-rokende ouders. Ook als een broer of zus rookt, is deze kans groter.

Wilt u meer weten over roken en opvoeding? Kijk op [www.rokeninfo.nl](http://www.rokeninfo.nl).

U kunt ook contact opnemen met Celeste Bik voor een gesprek.

### Rookvrij schoolterrein

Zien roken, doet roken. De helft van alle rokers rookte zijn eerste sigaret op het schoolplein. Kinderen en jongeren moeten rookvrij kunnen opgroeien en daar hoort een rookvrij onderwijsterrein bij. Daarnaast beschermt een rookvrij schoolterrein ook tegen de schadelijke gevolgen van meeroken. Vanaf 2020 moeten schoolterreinen volgens de wet rookvrij zijn. Nergens in de school of op het schoolterrein mag dan nog gerookt worden. Dit geldt voor primair en voortgezet onderwijs, mbo en hoger onderwijs. De overheid is dit initiatief gestart om te voorkomen dat:

- jongeren starten met roken;
- mensen die willen stoppen met roken te ondersteunen;
- meerokers te beschermen tegen de schadelijke effecten van tabaksrook.



### **Stoptober: doet u ook mee?**

Veel ouders die roken geven aan wel te willen stoppen met roken, maar het lastig te vinden om het juiste moment te kiezen. Tegelijkertijd willen zij vaak wel stoppen om het juiste voorbeeld aan hun kind te kunnen geven. Daarom is sinds een aantal jaar de actie Stoptober in het leven geroepen. Stoptober houdt in dat men de hele maand oktober niet rookt.

Waarom Stoptober? Uit onderzoek blijkt dat 28 dagen lang genoeg is om te ervaren wat de positieve effecten zijn van stoppen met roken. De meeste ontwenningsverschijnselen zijn dan achter de rug. Bovendien is een periode van 28 dagen goed te overzien. Ook is de kans om blijvend te stoppen met roken maar liefst vijf keer groter als je het 28 dagen volhoudt.

Nieuwsgierig geworden? Ga naar [www.stoptober.nl](http://www.stoptober.nl) en meldt u aan.

### **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.

Het is ook mogelijk om als ouder in gesprek te gaan met een preventiedeskundige: een **ABC-gesprek**. Dit gesprek is erop gericht om meer informatie te krijgen over middelengebruik of het gamegedrag van uw kind.

Hebt u vragen of wilt u een afspraak maken? Neem dan contact op met Celeste Bik.