

Fris op school: Nieuwsbrief voor Ouders

Februari 2021

Fris op School

'Fris op school' is een project in de gemeente Zaanstad over genotmiddelenpreventie bij jongeren. Brijder Jeugd en GGD Zaanstreek-Waterland maken met scholen een plan om hier in het onderwijs structureel mee aan de slag te gaan, samen met verschillende partners, zoals Halt en Straathoekwerk.

In 2019 is dit project gestart op alle voortgezet onderwijs scholen. Door de maatregelen rondom het Coronavirus kunnen veel activiteiten helaas niet doorgaan. Wel kijken we naar opties die wel mogelijk zijn.

Vragen, opmerkingen of tips? Neem gerust contact met ons op.



Celeste Bik

Wij zijn bereikbaar voor overleg, (video)gesprekken en advies.

Mathilde Wicherink, Adviseur

Gezondheidsbevordering, GGD Zaanstreek-Waterland:

mwicherink@ggdzw.nl

Celeste Bik, Preventiedeskundige, Brijder Jeugd:

celeste.bik@brijder.nl of 06-83295545

Cannabis

Hasj en wiet komt uit de Henneplant. De gecombineerde naam is Cannabis. THC is een van de werkzame stoffen in deze plant. Cannabis wordt meestal gerookt, maar soms ook gegeten in de vorm van gebak of koekjes. Bij het eten van dit middel verandert het effect en de werkingsduur. Cannabis is al lange tijd een middel dat veel jongeren uitproberen. Bij de meeste jongeren is dit niet zo risicovol, vaak blijft het bij uitproberen en daarna houden ze er weer mee op. Sommige jongeren levert het wel problemen op.

Cannabis en schoolprestaties

Als we kijken naar cannabisgebruik en schoolprestaties zien we dat het vooral invloed heeft op het concentratievermogen en het kortetermijngeheugen. Daarnaast beïnvloedt het de snelheid waarmee informatie wordt verwerkt. Allemaal belangrijke aspecten voor een puber die zijn diploma wil halen.

Nieuwsbrief Ouders, Fris op school, 2021

De effecten op het kortetermijngeheugen verdwijnen ongeveer drie tot vier uur na inname.

Afhankelijk van de mate van gebruik kan dit wat langer aanhouden.

De effecten van blowen op het concentratievermogen zien we wat meer bij langdurig gebruik. Het wordt dan moeilijker om te beslissen welke taken belangrijk zijn en welke minder. Het vermogen van concentratie verandert ook. Jongeren die veel blowen verliezen sneller hun aandacht voor bepaalde dingen. Je neemt namelijk informatie langzamer op als je blowt. Als je stopt met blowen komt het concentratievermogen meestal weer terug op het oude niveau. Maar bepalen wat belangrijk is en wat niet, kan soms lastig blijven.

Uit studies komt naar voren dat experimenteel of incidenteel gebruik niet altijd zorgt voor lagere schoolprestaties, maar dat vooral jongeren die vaker blowen minder presteren.

Hoe gaat u het gesprek aan met uw kind?

Probeer eens vanuit een andere hoek het gesprek aan te gaan. Vaak hebben we het over de negatieve gevolgen. Probeer te onderzoeken wat het uw kind oplevert. Door het niet alleen maar over de negatieve kanten te hebben voelt een jongere zich eerder gehoord. Stel oprechte en open vragen en toon interesse.

Uw houding is ook van belang tijdens het gesprek. Als u recht tegenover uw kind staat kan hij of zij zich aangevallen voelen. Het is daarom beter om naast uw kind te gaan zitten. Goede momenten om een gesprek te beginnen zijn bijvoorbeeld als u samen in de auto zit, de hond uitlaat of voor het slapen gaan.

Verdiep u zelf ook in het onderwerp. Zoek bijvoorbeeld informatie over het middel, de effecten en risico's die het kan hebben en wat voor ervaring iemand heeft bij het gebruik.

Probeer afspraken te maken met uw kind over het gebruik. Voor kinderen zijn heldere concrete afspraken van belang. Blijf regels stellen en blijf daarin consequent. Maak ook afspraken over mogelijke consequenties, zodat uw kind ook weet wat hij of zij kan verwachten als het de regels wel overtreedt.

Maakt u zich zorgen om uw kind?

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