

## Fris op school: Nieuwsbrief voor Ouders

**April 2021**

### Fris op School

'Fris op school' is een project in 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. Gelukkig kan een aantal activiteiten, met kleine aanpassingen toch plaatsvinden.

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



*Celeste Bik*

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

Mathilde Wicherink en Dianne van der Lans, Adviseurs Gezondheidsbevordering, GGD Zaanstreek-Waterland:  
[mwicherink@ggdzw.nl](mailto:mwicherink@ggdzw.nl)/[dvanderlans@ggdzw.nl](mailto:dvanderlans@ggdzw.nl)

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

### Lachgas

In het kader van signaleren leggen we deze maand iets uit over het middel lachgas. Lachgas komt uit een patroon of cilinder en wordt via een speciale spuitbus in een ballon gestopt. Via deze ballon adem je het lachgas in. Je kunt lachgas niet direct uit de spuitbus inademen. Als je dat doet, bevriezen je lippen.

De effecten van lachgas houden een paar minuten aan. Dit kunnen gewenste effecten zijn, zoals lachen, je zweverig en opgewekt voelen en een warm gevoel krijgen. Maar er zijn ook ongewenste effecten zoals duizeligheid, slappe ledematen, gekke bewegingen maken en het niet meer voelen van pijn.

Veel mensen denken dat lachgas veilig is, omdat er nog weinig bekend is over risico's. Maar er zijn zeker risico's als je extreem veel lachgas neemt, of het op een onveilig manier

gebruikt. Ook is het verslavingsrisico nog onduidelijk. Wel zijn er gevallen bekend waarbij 'craving' (sterke behoefte) ontstaat. We zien ook dat mensen soms last krijgen van tintelingen of een dof gevoel in de armen of benen.



Bij extreem of langdurig gebruik van lachgas bestaat de kans op vitamine B12 tekort. Als je dit negeert, kan er schade aan de hersenen ontstaan. Lachgas dat wordt gebruikt in ballonnen valt sinds juli 2016 onder de Warenwet en niet meer onder de Geneesmiddelenwet. De lachgaspatronen zijn sindsdien vrij verkrijgbaar bij de groothandel. Het gebruik is dus nog niet strafbaar. Eerder was de verkoop van lachgas voor 'niet-medische redenen' via de Geneesmiddelenwet verboden. Er wordt op dit moment gewerkt aan een verbod op lachgas in 2021.

Het aantal gemelde ongelukken met lachgas is nog klein, maar wel meer dan verdubbeld in één jaar tijd. In de meeste gevallen was lachgas het enige middel dat werd gebruikt. In een derde van de gevallen was de persoon zwaar onder invloed van alcohol. Een vijfde van alle mensen met een lachgas-vergiftiging is minderjarig. Dit is het hoogste percentage minderjarigen onder alle geregistreerde drugsincidenten.

### **Theatergroep Playback**

In het kader van het project zijn er verschillende theatergroepen die kunnen worden ingezet op school. In de nieuwsbrieven lichten we een aantal toe die in Zaanstad actief zijn. Deze maand is dit theatergroep Playback.

PlayBack is een theatergroep die zich al 15 jaar bezig houdt met interactieve en leerzame voorstellingen voor jongeren over thema's die hen bezighouden. Denk aan: alcohol & drugs, pesten, mentaal welbevinden, culturele diversiteit en geld. De voorstellingen worden met de laatste inzichten en de kennis en ervaring van enthousiaste acteurs ontwikkeld. Ook sluiten de voorstellingen aan bij lessen en programma's binnen school. Of bij speciale themaweken, zoals de Gezonde School, burgerschapslessen of het pestprotocol van de school.

De scènes op het toneel gaan over herkenbare dilemma's waar ouders vaak mee te maken hebben. De acteurs laten hiermee het gedrag en de groepsdynamiek bij jongeren zien in verschillende situaties. Met humor maken de acteurs moeilijk onderwerpen bespreekbaar.

Zonder te oordelen. Zo krijgen ouders weer vat op hun ongrijpbare pubers. Playback maakt in de voorstellingen voor ouders en professionals gebruik van 'terugspeeltheater'. Een techniek waarbij het publiek tips geeft aan de acteurs over hoe een gesprek beter kan, waarna de acteurs de scènes opnieuw spelen. Theatergroep PlayBack ontwikkelde de afgelopen jaren 11 jongerenproducties (met lesmateriaal) en 6 ouderavonden, waaronder voorstellingen over alcohol en drugs.

### *Voorstellingen over alcohol en drugs*

Veel jongeren komen in aanraking met drank en drugs. Experimenteren past bij de leeftijd. Maar onder druk van vrienden drinken pubers soms meer dan ze eigenlijk willen of goed voor hen is. Hoe helpt u uw kind bij het aangeven van zijn of haar grens? En hoe zet u uw



kind aan het denken over wat normaal is en wat niet?

Tijdens de ouderavond *Onder Invloed* houden de acteurs van Playback ouders op een luchtige manier een spiegel voor. Dit doen zij aan de hand van herkenbare en humoristische scènes aan de keukentafel. PlayBack helpt ouders bij het voeren van een open gesprek, leert hen hoe ze afspraken kunnen maken en effectief met

hun kind kunnen praten over alcohol- en drugsgebruik. Ook is er tijdens deze ouderavond uitgebreid aandacht voor de invloed van de alcoholwet op jongeren en hun opvoeding. Theatergroep PlayBack heeft nu ook een online versie van *Onder Invloed* ontwikkeld.

Voor jongeren speelt Playback de jongerenvoorstelling *Hot Spot*. Dit is een realistisch verhaal over drankgebruik, blowen, vriendschap en feesten. Na de voorstelling gaan de jongeren met de acteurs én elkaar in gesprek over eerlijkheid, zelfvertrouwen en zorgen voor elkaar. Want hoe zeg je 'nee' als de rest 'ja' zegt? *Hot Spot* laat zien dat iedereen het op zijn eigen manier leuk kan hebben. Ook zonder alcohol en drugs.

### **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.