

Fris op school: nieuwsbrief voor ouders

Juni 2021

Deze nieuwsbrief gaat over groepsdruk. Wat voor invloed dit kan hebben op uw kind en wat u als ouder kunt doen om uw kind weerbaarder te maken. Ook lichten we de online oudervoorstelling 'Alcohol & blowen' op maandag 31 mei uit.

Fris op school

'Fris op school' is een project in gemeente Zaanstad over het voorkomen van roken, blowen en gebruik van alcohol bij jongeren. Brijder Jeugd en GGD Zaanstreek-Waterland maken samen met scholen een plan om hiermee in het onderwijs structureel aan de slag te gaan. Hierbij werken ze samen met verschillende partners, zoals Halt en Straathoekwerk. In 2019 is dit project gestart op alle scholen voor voortgezet onderwijs. Door de maatregelen rondom het Coronavirus gaan veel activiteiten helaas niet door. Gelukkig kan een aantal activiteiten aangepast toch plaatsvinden.

Vragen, opmerkingen of tips? Bel of mail ons gerust.



Celeste Bik

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

Mathilde Wicherink en Dianne van der Lans, adviseurs Gezondheidsbevordering, GGD Zaanstreek-Waterland: mwicherink@ggdzw.nl en dvanderlans@ggdzw.nl.

Celeste Bik, preventiedeskundige, Brijder Jeugd: celeste.bik@brijder.nl of 06 83 29 55 45.

Groepsdruk

Er zijn verschillende redenen waarom jongeren beginnen met roken, alcohol- en drugsgebruik. Een van de meest voorkomende redenen is groepsdruk. Veel jongeren denken dat groepsdruk betekent dat je onder druk wordt gezet door je leeftijdsgenoten. Maar dit is niet het enige. Groepsdruk betekent ook het hebben van dezelfde houding, visie en vooral niet iets doen wat bij de groep in verkeerde aarde valt.

Groepsleden stemmen hun gedrag op elkaar af om niet 'anders' over te komen dan hun groepsgenoten. Denk aan het dragen van schoenen van een bepaald merk, ook al vind je

dat merk zelf niet zo mooi. Tot laat doorwerken, omdat al je collega's dit ook doen. Of je mond houden bij een vervelende opmerking, terwijl je het er eigenlijk niet mee eens bent.

Wanneer iemand zich succesvol aanpast aan een groep, heeft hij of zij meer kans om geaccepteerd te worden. Je wordt erkend en stijgt soms zelfs in aanzien. Jongeren zijn hier extra gevoelig voor. De hersenen van pubers zijn tijdens hun ontwikkeling gevoeliger om te zwichten onder druk van de omgeving. Jongeren richten zich in de pubertijd vooral op vriendschappen. De gemoedstoestand van jongeren hangt sterk samen met het hebben van vrienden. Jongeren worden steeds blootgesteld aan acceptatie en afwijzing. Goedkeuring door de groep is belangrijk, omdat jongeren een sterke wens hebben om erbij te horen. Buitengesloten of zelfs gepest worden doet letterlijk pijn in de hersenen van jongeren.

Maak uw kind weerbaar

U kunt er niet voor zorgen dat uw kind niet de mist in gaat onder de druk van de groep. Wel kunt u uw kind zoveel mogelijk versterken in lastige situaties. De volgende tips kunnen daarbij helpen:

- Blijf in gesprek met uw kind. Contact houden is belangrijk. Als uw kind zich open durft op te stellen naar u, kan hij of zij praten over situaties die het tegenkomt en advies bij u inwinnen. Dan kunt u het ook hebben over de positieve en negatieve kanten van groepsdruk en het gebruik van alcohol of drugs.
- Geef uw kind tips over omgaan met lastige situaties; vind een medestander in de groep, denk aan de gevolgen en bedenk van tevoren wat je wel of niet wilt doen. Soms kan uw kind het beste een smoesje verzinnen, waarmee het op dat moment uit de situatie komt. Het is daarna wel belangrijk dat uw kind de situatie bespreekt met u of een vertrouwenspersoon. Om zo een betere tactiek te kiezen voor toekomstige situaties.
- Laat uw kind de discussie met u aangaan. Zo leert uw kind dat het niet overal mee akkoord hoeft te gaan, ook niet met de groep. Uw kind is dan van jongs af aan al weerbaarder.

Besef ook dat kinderen juist leren van deze momenten van groepsdruk. Groepsdruk kan er inderdaad voor zorgen dat kinderen in een negatieve situatie komen. Maar groepsleden kunnen door groepsdruk ook een positief effect op elkaar hebben. Uw kind leert zichzelf kennen in de groep en bouwt daarmee weerbaarheid op.

Online oudervoorstelling 'Alcohol & blowen' | VO Zaanstad

Op maandag 14 juni organiseren GGD Zaanstreek-Waterland, Brijder Jeugd en theatercollectief De Nieuwe Liching (DNL) van 19.30 uur tot 20:45 uur een gratis online oudervoorstelling over Alcohol & Blowen voor alle ouders met leerlingen op het voortgezet onderwijs in Zaanstad.

Alle jongeren krijgen in hun omgeving te maken met alcohol en (soft)drugs. Naast informatie over de gevaren van alcohol en drugs willen veel ouders vooral weten: Hoe pak ik dat nu thuis aan met mijn kind? Hoe stel ik grenzen en voorkom ik conflicten?

Tijdens deze interactieve oudervoorstelling spelen de acteurs van DNL herkenbare situaties waarin het gesprek over alcohol, feestjes en blowen centraal staat. Ze laten valkuilen zien die leiden tot misverstanden of zelfs conflicten.

Na afloop van elke scène kunt u met een stelling aangeven wat u in deze situatie zou doen. Daarna bespreekt Celeste Bik van Brijder Jeugd met u de reacties en vertelt zij meer over verschillende middelen, wanneer u zich zorgen moet gaan maken en hoe u het gesprek aan kunt gaan met uw kind.

Aanmelden voor deze ouderavond kan via www.cursusbureauzaanstreek.nl/webinars. Na aanmelding ontvangt u een bevestigingsmail. Een aantal dagen van tevoren ontvangt u een link naar de online voorstelling.



Maakt u zich zorgen om uw kind?

Misschien wilt u of uw kind verder praten over gamen, blowen of alcoholgebruik. Neem dan contact op met Celeste Bik, preventiedeskundige bij Brijder Jeugd, via [06 83 29 55 45](tel:0683295545).

Of stuur een mail naar celeste.bik@brijder.nl. Celeste maakt geen dossier van uw gezin en de gesprekken zijn gratis.