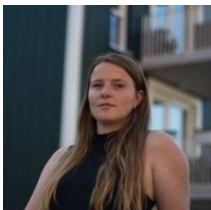


## Fris op school: Nieuwsbrief voor ouders en verzorgers

November 2024

'Fris op school' is een project in gemeente Zaanstad, het is gericht op het voorkomen van roken, alcohol-, drugsgebruik, en gameverslaving bij jongeren. Brijder Jeugd en GGD Zaanstreek-Waterland werken hierin structureel samen met scholen. Onderdeel van het project is deze nieuwsbrief. Iedere maand geven wij u betrouwbare informatie en adviezen over verschillende onderwerpen.

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



Celeste Bik



Machteld Res

Celeste Bik, Preventiedeskundige Brijder Jeugd,

06 83 29 55 45, [celeste.bik@brijder.nl](mailto:celeste.bik@brijder.nl)

Machteld Res, Adviseur Gezondheidsbevordering

GGD Zaanstreek-Waterland, 06 22 40 39 33, [mres@ggdzw.nl](mailto:mres@ggdzw.nl)

*Deze maand besteden wij aandacht aan het thema alcohol. We vertellen iets over alcohol, de campagne 'Zien drinken doet drinken' en wat u kunt doen om het alcoholgebruik van uw kind zo lang mogelijk uit te stellen.*

### Alcohol

Alcohol ontstaat door gisting van gerst of druiven. Door gisting krijg je een alcoholpercentage van maximaal 15%. Hogere alcoholpercentages ontstaan door drank te verhitten en af te koelen, ook wel destilleren genoemd.

Het bloed neemt alcohol op. Zo verspreidt het zich door het lichaam. Na ongeveer 10 minuten bereikt alcohol de hersenen en zijn de mogelijke eerste gevolgen voelbaar. Bij 1 à 2 glazen drank werkt het brein al minder goed dan normaal.

De lever breekt alcohol af. Hier is ongeveer 1 tot 1,5 uur per standaardglas voor nodig.

### 'Zien drinken, doet drinken'

Tieners hebben zelf geen of weinig ervaring met alcohol. Daarom is het (drink)gedrag van voorbeeldfiguren, zoals ouders, voor hen belangrijk. Uit onderzoek blijkt dat het voorbeeldgedrag van ouders de verwachtingen van kinderen over alcohol al vanaf hun 2e levensjaar kan beïnvloeden. Als uw kind u vaak ziet drinken, gaat hij of zij positiever denken over alcohol. Deze positieve gedachten over drank zorgen ervoor dat jongeren vaker en meer alcohol drinken. Jongeren die hun ouders vaak

zien drinken, gaan dus zelf vaak ook meer drinken.

Weet dus dat u als ouder hierin een voorbeeldfunctie hebt en het echt uitmaakt hoe u ermee omgaat.

## **NIX18**

Om alcoholgebruik te ontmoedigen en te beperken kunt u de regel NIX18 aanhouden. NIX18 is niet roken en niet drinken tot je 18e. Regels werken het beste als u deze altijd gebruikt. Het lijkt misschien niet altijd zo, maar jongeren vinden het belangrijk wat ouders over hun alcoholgebruik zeggen. Zij zullen de regel van thuis in het achterhoofd meenemen.

Ook blijkt uit onderzoek dat jongeren, die thuis alcohol krijgen, op latere leeftijd vaker én meer drinken dan jongeren die thuis geen alcohol krijgen.

Daarom is het belangrijk om met uw kind over NIX18 te praten. Leg al vroeg uit waarom u nog niet wilt dat uw kind begint met alcohol. Het liefst op een moment dat u alleen bent met uw kind in een rustige ruimte. Jongeren denken minder aan de lange termijn gevolgen. Focus daarom in het gesprek op de risico's op de korte termijn.

Meer informatie over NIX18 is te vinden op [www.NIX18.nl](http://www.NIX18.nl).

## **Hulp & advies**

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