

## Fris op school: Nieuwsbrief voor ouders en verzorgers

April 2023

### Fris op school

'Fris op school' is een project in gemeente Zaanstad 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 bespreken we onderwerpen waar u als verzorger betrouwbare informatie en adviezen uit kunt halen. Dit maal gaan we in op Koningsdag en de cursussen van cursusbureau Zaanstad. Heeft u vragen, opmerkingen of tips? Neem gerust contact met ons op. Wij zijn bereikbaar voor overleg, (video)gesprekken en advies.

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



Celeste Bik



Dianne van der Lans

Celeste Bik, Preventiedeskundige Brijder

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

Dianne van der Lans, Adviseur Gezondheidsbevordering

GGD Zaanstreek-

Waterland, [dvanderlans@ggdzw.nl](mailto:dvanderlans@ggdzw.nl)

### Koningsdag


Koningsdag is vaak een aanleiding voor jongeren om (voor het eerst) uit te gaan en daarbij soms te experimenteren met verschillende genotmiddelen. Denk aan alcohol, lachgas of bijvoorbeeld cannabis. Met name tijdens Koningsdag is gebruik van alcohol onder jongeren aanzienlijk hoger dan op andere feestdagen.

Daarom hebben sommige gemeenten tijdens Koningsdag een aanvullend alcoholbeleid dat bijvoorbeeld alcohol drinken op openbare plekken, zoals bus- treinstations, verbiedt. Ook mogen dan alleen vergunninghouders alcohol verstrekken en is het verboden om meer dan één alcoholische consumptie bij je te hebben.

## NIX18

Als u merkt of vermoedt dat uw kind bezig is met alcohol of ander middelengebruik is het belangrijkste dat u als ouder kunt doen het gesprek aangaan. Maak samen duidelijke afspraken over middelengebruik, en benoem ook NIX18. Uit onderzoek blijkt dat jongeren die niet mogen roken en drinken voor hun 18<sup>e</sup>, dit op latere leeftijd minder en minder vaak doen dan jongeren die dit wel mochten.

Als ouder heeft u meer invloed op het gedrag van uw kind dan u wellicht denkt. Een aantal gesprekstips voor Koningsdag om het gesprek te openen: **Luister** naar uw kind. Vraag bijvoorbeeld of het wel eens in aanraking is geweest met alcohol of roken. **Toon empathie**: de communicatie wordt beter als u begrip toont en u probeert in te leven in de belevingswereld van uw kind. **Stel open vragen** over een middel en de houding van uw kind ten opzichte van middelengebruik. Hieronder vindt u enkele voorbeelden.

A small, stylized orange crown icon is positioned at the top right corner of the text box.

Hoe denk jij over alcohol?  
Wat zijn de redenen voor jou om wel of geen alcohol te drinken?  
Wat weet je over de risico's op korte en lange termijn?  
Waar haal je informatie over alcohol vandaan?  
Wat kun je doen in plaats van alcohol drinken op feestjes en bij vrienden?  
Wat kan jou helpen om nee te zeggen tegen alcohol?

Sluit af met het maken van heldere afspraken over alcohol, zoals NIX18.

Lees u van tevoren in. Kijk voor informatie op [alcoholinfo.nl](http://alcoholinfo.nl).  
Eventueel kunt u ook samen met uw kind informatie opzoeken.

### **Cursusbureau Zaanstreek (GGD)**

Cursusbureau Zaanstreek is dé plek waar (aanstaande) ouders/verzorgers, kinderen, jongeren tot 23 jaar, professionals en vrijwilligers terecht kunnen voor een cursus of training over opvoeden en opgroeien. U kunt zich direct aanmelden via het aanmeldformulier en vaak is het cursusaanbod gratis. Professionals van de GGD geven de cursussen en themabijeenkomsten.

De thema's van de oudercursussen zijn onder andere:

- ADHD
- Omgaan met Pubers
- Positief opvoeden
- Help mij kind kan niet zonder (middelen- of beeldschermgebruik) – Brijder

Voor jongeren zijn er cursussen beschikbaar zoals:

- Girls Only (weerbaarheidstraining voor meiden)
- Training Skills4U (sociale vaardigheden)
- KOPP/KVO groep (voor jongeren van ouders met psychische- of verslavingsproblematiek) – Brijder

Daarnaast kunt u onder het kopje 'Webinars' u de online ouderavond 'Puberbrein, middelbare school en genotmiddelen' terugkijken.

Het gehele aanbod en contactinformatie vindt u op [www.cursusbureauzaanstreek.nl](http://www.cursusbureauzaanstreek.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 vrijblijvend en gratis. Celeste maakt geen dossier van uw gezin.