

Fris op school

Nieuwsbrief ouders juni 2020

Project Fris op School

Vanuit het project Fris op school houden Brijder en GGD Zaanstreek-Waterland zich bezig met het voorkomen en terugdringen van middelengebruik onder jongeren in Zaanstad. Hoe zorgen we ervoor dat jongeren gezond opgroeien en onder de 18 jaar geen alcohol drinken, blowen of roken? En wat kunnen de ouders hierin betekenen? Samen met verschillende partners, zoals Halt, Straathoekwerk en de Jeugdteams kijken we wat er speelt en bieden we hulp aan. Aan ouders en jongeren die dat nodig hebben.

Vragen? Neem gerust contact op! Ook in de coronaperiode zijn we bereikbaar voor overleg, (video)gesprekken en advies.



Celeste bik

Mathilde Wicherink, adviseur

Gezondheidsbevordering

075-6519238 of mwicherink@ggdzw.nl

of

Celeste Bik, preventiedeskundige van Brijder

Jeugd: celeste.bik@brijder.nl of 06-83295545

De kracht van vrijetijdsbesteding

Gedragsproblemen, waaronder verslavingsproblematiek, ontstaan doordat meerdere factoren op elkaar inwerken. Eén van de risicofactoren bij verslavingsproblematiek is een gebrek aan vrijetijdsbesteding, iets wat veel ouders niet vreemd zal zijn als we spreken over de puber van nu. Deze puber ligt op de bank, met zijn telefoon in de hand en geeft aan zich *ontzettend te vervelen*. Vanwege Corona vallen veel vrijetijdsbestedingen in het water. Uit verveling grijpen jongeren eerder naar verdovende middelen.

Vanaf 1 juni worden de coronaregels versoepeld. Bij uitstek het moment om een nieuwe (of oude) vrijetijdsbesteding weer op te pakken.

Jongeren kunnen het lastig vinden om te beslissen wat ze willen doen en hoe dat op te starten. Als ouder kun je dit ondersteunen en sturen. Ga met een open blik het gesprek over vrijetijdsbesteding in om te kijken wat passend is voor jouw kind, dit maakt de kans op een



positieve invulling en dit ook volhouden een stuk groter. Kies een goed moment, stel open vragen en luister goed naar wat de jongere echt aanspreekt.

Voor wat ondersteuning kan je samen met je kind contact opnemen met het sociaalwijkteam in jouw regio. Vraag daar naar de jongerenwerker. Voor contact, zie de website van het sociaal wijkteam: www.swtzaanstad.nl/

Tijdens de vakantie: NIX18!

De zomervakantie komt er weer aan en veel gezinnen gaan op vakantie. Hoe verleidelijk is het om je kind een glaasje raki, ouzo of wijn mee te laten drinken op vakantie? Wij adviseren: wees duidelijk, ook tijdens de vakantie. Handhaaf de regel NIX18: tot je 18e niet mogen drinken.

Zorgen om uw kind dat (te) veel gamet, blowt, of drinkt?

Maakt u zich zorgen om uw kind, omdat hij/zij gamet, blowt of drinkt? Celeste kan individueel met u en/of uw kind in gesprek, ook in de zomervakantie.

Deze gesprekken zijn gericht op beter inzicht in het gebruik. Deze gesprekken zijn gratis. Ook wordt er geen dossier opgemaakt van uw gezin. Vragen, of wilt u een afspraak maken? Neem contact op met Celeste Bik. Ook tijdens de zomervakantie is Celeste bereikbaar voor vragen.