

Fris op school: Nieuwsbrief voor ouders en verzorgers

November, 2021

Fris op School

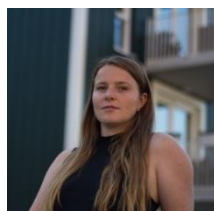
'Fris op school' is een project in gemeente Zaanstad over genotmiddelenpreventie bij jongeren. Brijder Jeugd en GGD Zaanstreek-Waterland maken met scholen een plan om hier in het onderwijs structureel mee aan de slag te gaan, samen met verschillende partners, zoals Halt en Straathoekwerk.



Mathilde Wicherink



Dianne van der Lans



Celeste Bik

Vragen, opmerkingen of tips?

Bel of mail ons gerust.

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.

Elektronische sigaretten

Een elektronische sigaret, ook wel e-sigaret genoemd, verdampt een vloeistof (e-liquid) waardoor damp ontstaat die de gebruiker kan inademen. De vloeistof bevat geen tabak, maar wel nicotine. E-sigaretten zijn te koop in verschillende vormen en smaken.

Er komen minder schadelijke stoffen vrij bij het gebruik van een e-sigaret dan bij een gewone sigaret. En de concentratie van deze schadelijke stoffen is ook lager. Daarom is de e-sigaret waarschijnlijk minder schadelijk dan een gewone sigaret. Maar is er nog te weinig onderzoek gedaan naar de schadelijke effecten van e-sigaretten op de lange termijn om dit zeker te weten.

De damp van e-sigaretten bevat naast nicotine chemische onzuiverheden die schadelijk zijn voor de gezondheid. Dit kan zorgen voor irritatie en schade aan de luchtwegen, hartkloppingen en een verhoogde kans op kanker. De smaakstoffen in e-sigaretten verbloemen de bittere smaak van nicotine. Er zijn verschillende (zoete) smaakjes te koop. Dit maakt de e-sigaret populair onder jongeren.

De shisha pen is een specifiek type e-sigaret die erg populair is onder jongeren. Deze is ook te krijgen in verschillende kleuren en smaken. Zowel de shisha pen als de e-sigaret bevatten propyleenglycol en glycerol. Propyleenglycol wordt ook gebruikt om namaakrook te maken die je vaak in discotheken en theaters ziet. En glycerol zit bijvoorbeeld in schoonmaakmiddelen. Beide stoffen veroorzaken irritatie aan de luchtwegen.

We raden het gebruik van de shisha pen en e-sigaret af. Het zou een opstap kunnen zijn naar het gewone roken, er zou een nicotineafhankelijkheid kunnen ontstaan en tot nu toe is er nog onvoldoende bekend over de risico's.

Opvoedcursus 'Help mijn kind kan niet zonder'

'Help, mijn kind kan niet zonder' is een opvoedcursus voor ouders en verzorgers met kinderen die problematisch drinken, te veel drugs gebruiken of overmatig gamen of gokken. Deze cursus gaat over de communicatie in het gezin en hoe ouders om kunnen gaan met grenzen stellen en afspraken maken. Ook krijgen ouders en verzorgers praktische tips en informatie over hoe zij op een andere manier kunnen omgaan met hun kind.

De cursus bestaat uit vier bijeenkomsten en een terugkomavond. Benieuwd naar de opties in uw buurt? [Kijk voor meer informatie en aanmelden op de website van Brijder Jeugd](#). De cursussen zijn op locatie en online te volgen.

Online ouderavond 'Pubers, opvoeding en alcohol'

Op donderdag 4 november organiseren Brijder Jeugd en GGD Zaanstreek-Waterland een online ouderavond voor ouders/verzorgers met kinderen van 12 t/m 18 jaar in de regio Zaanstreek-Waterland. Van 19.30 tot 20.30 uur vertellen Carolien Ostermann (pedagoog) van de GGD en Ester Teunen (preventiedeskundige) van Brijder Jeugd meer over:

- De puberteit en het puberbrein.
- Hoe ouders hun kind kunnen ondersteunen tijdens de puberteit.
- De risico's in de puberteit: de invloed van alcohol op het puberbrein.
- Hoe ouders het gesprek kunnen aangaan met hun kind over deze risico's.
- Hoe ouders het goede voorbeeld kunnen geven

Tijdens het webinar kunnen ouders/verzorgers via een afgeschermd chat vragen stellen aan de experts. Zij beantwoorden de vragen zoveel mogelijk tijdens het webinar. Deelnemen is gratis. Aanmelden kan via: <https://bit.ly/3DTTlyz>.

Maakt u zich zorgen over 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.