

## Fris op school: nieuwsbrief voor ouders

September 2022

### Fris op school

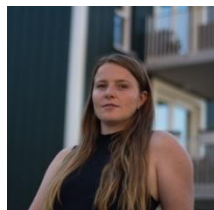
'Fris op school' is een project in gemeente Zaanstad over het voorkomen van roken, alcohol- en drugsgebruik bij jongeren. Brijder Jeugd en GGD Zaanstreek-Waterland maken samen met scholen een plan om hiermee in het onderwijs structureel aan de slag te gaan. Hierbij werken ze samen met verschillende partners, zoals Halt en Straathoekwerk.



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](mailto:mwicherink@ggdzw.nl) en [dvanderlans@ggdzw.nl](mailto:dvanderlans@ggdzw.nl).

Celeste Bik, preventiedeskundige, Brijder Jeugd: [celeste.bik@brijder.nl](mailto:celeste.bik@brijder.nl) of 06 83 29 55 45.

### Nieuw schooljaar en rookvrij schoolterrein

De start van het nieuwe schooljaar is voor veel kinderen, die naar de eerste klas gaan, een spannende tijd. Ze krijgen veel indrukken in deze nieuwe omgeving met andere docenten en nieuwe vrienden. Ook nieuwe interesses en nieuwsgierigheid naar bijvoorbeeld sigaretten kunnen worden aangewakkerd.

De helft van alle rokers rookte zijn eerste sigaret op het schoolplein. Vanaf augustus 2020 zijn alle schoolterreinen verplicht rookvrij. Nergens in de school of op het schoolterrein mag je nog roken. Met een rookvrij schoolterrein wil de overheid voorkomen dat jongeren starten met roken, mensen die willen stoppen ondersteunen en meerokers beschermen tegen de schadelijke gevolgen.

### Roken

Elke dag beginnen 100 kinderen met roken. Ongeveer 2/3 van de rokers begint vóór het 18e levensjaar. Hoe jonger iemand start met roken, hoe groter de kans op een rookverslaving.

Roken is de belangrijkste oorzaak van ziekte en sterfte in Nederland. Rokende jongeren hebben vaker astmatische klachten en mond- en tandproblemen. Passief roken (ook wel meeroken genoemd) is ook ongezond en verhoogt het risico op longkanker en hart- en vaatziekten met 20 tot 30% vergeleken met niet meeroken. Ook is er meer kans op chronische luchtwegklachten.

Uit de Gezondheidsmonitor Jeugd 2019 van GGD Zaanstreek-Waterland blijkt dat 3% van de jongeren in de regio minstens 1 keer per week een sigaret rookt. En 2% rookt minstens 1 keer per week een e-sigaret. Bij 15% van de jongeren in de regio wordt er in huis gerookt waar de jongere bij is. Als minimaal één ouder rookt is de kans groter dat de kinderen ook gaan roken, dan bij niet-rokende ouders. Dit geldt ook als een broer of zus rookt.

Wilt u meer weten over roken en opvoeding? Kijk op [www.rokeninfo.nl](http://www.rokeninfo.nl).

### **Stoptober: doet u ook mee?**

Veel ouders die roken geven aan wel te willen stoppen met roken, maar het lastig te vinden om het goede moment te kiezen. Tegelijk willen zij vaak wel stoppen om het goede voorbeeld aan hun kind te kunnen geven. Daarom is sinds een aantal jaar de actie Stoptober in het leven geroepen. Stoptober houdt in: 28 dagen niet roken in oktober.

Waarom Stoptober? Uit onderzoek blijkt dat 28 dagen lang genoeg is om te ervaren wat de positieve effecten zijn van stoppen met roken. De meeste ontwenningssverschijnselen zijn dan achter de rug. Bovendien is een periode van 28 dagen goed te overzien. Ook is de kans om blijvend te stoppen met roken maar liefst vijf keer groter als je het 28 dagen volhoudt.

Nieuwsgierig geworden? Ga naar [www.stoptober.nl](http://www.stoptober.nl) en meld u aan.



### **Quiddy app**

[Quiddy](#) is een gratis zelfhulp app voor jongeren en jongvolwassenen tussen de 14 en 24 jaar die zelfstandig willen stoppen met roken en hierbij tips en ondersteuning willen op momenten én plekken waar zij dat het meest nodig hebben. De app is ontwikkeld in samenwerking met jongeren. Maar de app is ook geschikt voor volwassenen. Quiddy is te



downloaden via de [App Store \(iOS\)](#) en [Google Play \(Android\)](#).

### **Maakt u zich zorgen om uw kind?**

Misschien wilt u of uw kind verder praten over gamen, roken, 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 e-mail naar [celeste.bik@brijder.nl](mailto:celeste.bik@brijder.nl). Celeste maakt geen dossier van uw gezin en de gesprekken zijn gratis.