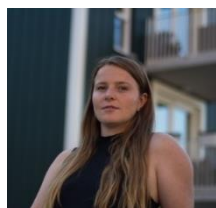


## Fris op school: Nieuwsbrief voor ouders en verzorgers

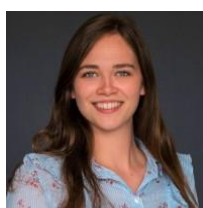
November, 2022

### 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 hier in het onderwijs structureel mee aan de slag te gaan.



Celeste Bik



Dianne van der Lans

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

- ❖ Celeste Bik, Preventiedeskundige Brijder Jeugd, [06 83 29 55 45](tel:0683295545)  
[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)

*In de eerste week van november start de campagne 'Zien drinken doet drinken'. Daarom in deze nieuwsbrief uitleg over de campagne. Daarnaast wat informatie over de cursus 'Help, mijn kind kan niet zonder', die Brijder Jeugd doorlopend aanbiedt.*

### 'Ziet drinken, doet drinken'

Jongeren zien alcohol overal om zich heen en dat heeft invloed op hun mening over alcohol. Zij kijken vooral naar belangrijke voorbeelden in hun omgeving, zoals ouders en vrienden. Maar ook reclames, films en sociale media hebben invloed. Daarom voert Alliantie Alcoholbeleid Nederland (AAN) de campagne 'Zien drinken, doet drinken'. Hiermee maakt AAN ouders en opvoeders bewust van hun voorbeeldfunctie wanneer ze alcohol drinken in het bijzijn van kinderen. Ook laten ze zien dat het drinkgedrag van de ouders medebepalend is voor het drinkgedrag van hun kinderen in de toekomst.

Ouders spelen een belangrijke rol bij het beeld dat kinderen hebben van alcohol. Al vanaf tweejarige leeftijd kunnen kinderen alcohol van frisdrank onderscheiden. Omdat kinderen en jongeren zelf geen of weinig ervaring hebben met alcohol zijn rolmodellen (zoals ouders en vrienden) en hun gedrag voor hen een belangrijke bron van informatie. Als uw kind u vaak ziet drinken, gaat hij of zij positiever denken over alcohol. Deze positieve associatie met drank zorgt ervoor dat jongeren vaker en meer alcohol drinken. Jongeren die hun ouders vaak zien drinken, gaan dus zelf ook meer drinken. U heeft als ouder hierin een voorbeeldfunctie.

Daarnaast zijn sociale contacten belangrijk voor jongeren en zoeken zij vaak vrienden die op hen lijken. Jongeren willen 'erbij' horen en hebben daarom de neiging zich aan te passen aan het gedrag van hun vriendengroep. De vriendengroep heeft daarom veel invloed op de hoeveelheid alcohol die jongeren drinken. Jongeren die hun vrienden en leeftijdsgenoten zien drinken, hebben een grotere kans om zelf eerder en meer alcohol te gaan drinken.

Ook het zien van alcoholreclames zet jongeren aan om eerder en meer alcohol te gaan drinken. Veel alcoholmarketing heeft ingezet op het thema 'feest'. Dit thema is vooral voor jongeren aantrekkelijk. De reclames zetten vaak het beeld neer dat alcohol gezellig, ontspannend en cool is. Hetzelfde geldt voor alcohol in films of op sociale media. Die reclames hebben invloed op hoe jongeren naar alcohol kijken. Als jongeren positief denken over alcohol, dan is de kans groter dat ze meer of vaker gaan drinken.



Wilt u meer weten over de campagne en wat u als volwassenen kunt doen om alcoholgebruik bij jongeren te beperken? Kijk op [ziendrinkendoetdrinken.nl](http://ziendrinkendoetdrinken.nl).

### **Opvoedcursus 'Help mijn kind kan niet zonder'**

'Help, mijn kind kan niet zonder' is een opvoedcursus voor ouders en verzorgers van 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 4 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.

### **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.