

Bekijk de website Brijder Jeugd

[www.brijderjeugd.nl](http://www.brijderjeugd.nl)

**18+**

## Voorwoord

Zoals u inmiddels van ons gewend bent versturen wij u een nieuwsbrief rondom de thema's: alcohol, drugs, roken, gamen en gokken. Ook dit jaar verschijnen er weer 3 nieuwsbrieven. Wij houden u daarbij op de hoogte van de nieuwe trends.

In deze nieuwsbrief is het thema: *Het jonge kind*. Van ouders, docenten, jongerenwerkers en iedereen die betrokken is bij jongeren horen wij steeds meer de zorgen over energydrinks, gamen en de shisha-pen en waterpijp. In deze nieuwsbrief informeren wij u daarover.

## Energydrinks

Tot ongenoegen van veel scholen zijn scholieren dol op energydrinks. Jongeren en ouders worden erop gewezen dat deze dranken ongezond zijn. Velen scholen verbieden de energydrinks. In Nederland is er een aantal kinderartsen dat zich hierover zorgelijk uitlaat.

Energydrinks zijn voor volwassenen in feite net zo (on)schadelijk als koffie. Je kunt er bij overmatig gebruik wel onrustig en wat 'opgefokt' door worden en er zit evenveel suiker in als in reguliere cola. Er zitten ook stoffen in als taurine. Taurine kan de effecten van cafeïne versterken. De ongezonde stoffen in deze drankjes zijn dus taurine, cafeïne en suiker.

## Cafeïne

In een blikje energydrink van 250 ml zit 80 mg cafeïne; dit is eenzelfde hoeveelheid cafeïne als in een kop koffie en ongeveer twee keer zoveel cafeïne als in een blikje cola van 330 ml. De cafeïne in 'energyshots' of grotere blikjes kan veel meer zijn.

## Feiten

1. Energydrinks zijn geen oplossing voor vermoeidheid.
2. Een teveel aan cafeïne is slecht. Je slaapt daar juist slechter van.
3. Er zit veel suiker in energiedrankjes. Van suiker worden sommige mensen moe door daling van bloedsuikerspiegel.
4. Energydrinks kunnen een lichaam uitdrogen: vooral bij warm weer, extra inspanning en in combinatie met alcohol.
5. De combinatie energydrinks en alcohol wordt afgeraden. Door de combi voel je het effect van de alcohol minder, waardoor je meer drinkt.
6. Een normaal blikje (niet light) bevat 115 kcal per blikje.

### Inhoud:

Voorwoord .....	1
Energydrinks .....	1
Gamen .....	2
De shisha-pen .....	3
Contact .....	3

## Gebruiksadvies

Kinderen onder de 13 jaar wordt het gebruik van cafeinerijke producten ontraden. Voor jongeren tussen de 13 en 18 jaar is het advies om consumptie van energydrinks te beperken tot 1 consumptie per dag (1 blikje van 250 ml), maar niet iedere dag, omdat het lichaam eraan gewend raakt.

## Gamen

Door de komst van computers is de vrijetijdsbesteding van veel jongeren veranderd: van passief tv kijken naar actief gamen.

Een game is een spel dat gespeeld wordt op een computer, een console (spelcomputer aangesloten op tv) of een handheld (zak- of handcomputer).

In onze voorlichting en behandeling maken we geen onderscheid tussen soor-

ten games (bijvoorbeeld: MMORPG, Shooter-games en RTS) en de verschillende systemen.

Gamen is geen trend, gamen blijft. Dat betekent dat het aantal gamers eerder zal toenemen dan afnemen en dat ook het aantal mensen dat overmatig gamet, toeneemt.

Veel games zijn ingericht om de speler vast te houden en toch nog even 'iets langer' door te laten gaan.

## Werking gamen

Het kan lastig zijn het spel te verlaten of even weg te leggen. Zo zijn er games waarin je in korte tijd veel beter wordt in het spel, waardoor je wilt doorgaan.

In de meeste games die gespeeld worden, zorgen onder andere die ingebouwde 'prikkel' ervoor dat een gamer door wil gaan.

Veel games kennen een ingenieus beloningssysteem met bijvoorbeeld:

- (ervarings)punten
- virtueel geld
- een hoger level
- een hogere rang
- een betere uitrusting
- een goede plek in de ranglijst

## Sociale druk

Sommige games worden live online gespeeld met andere spelers.

Dat kan een gamer onder druk zetten: samen spelen is natuurlijk leuk, maar kan er ook voor zorgen dat je langer doorspeelt omdat je wordt uitgedaagd of omdat een groep spelers (een guild of clan) jou nodig heeft om een level te halen. Oproepen om te gaan spelen (soms via sociale media) blijken lastig te weerstaan.

## Tijdsdruk

Soms zit er in het spel ook tijdsdruk. Bij het spel Farmville moeten spelers gezaaide groenten na een bepaalde tijd oogsten, real time. Het kan dus zijn dat een speler midden in de nacht achter de computer moet om zijn sla te oogsten, anders is de oogst verloren en niets meer waard. Ook lastig: online spelen met mensen uit een andere tijdzone. Dit kan ervoor zorgen dat je midden in de nacht moet spelen, dit kan leiden tot slaapgebrek.

Mijn kind online is het kenniscentrum als het gaat om jeugd en media.

[www.mijnkindonline.nl](http://www.mijnkindonline.nl)



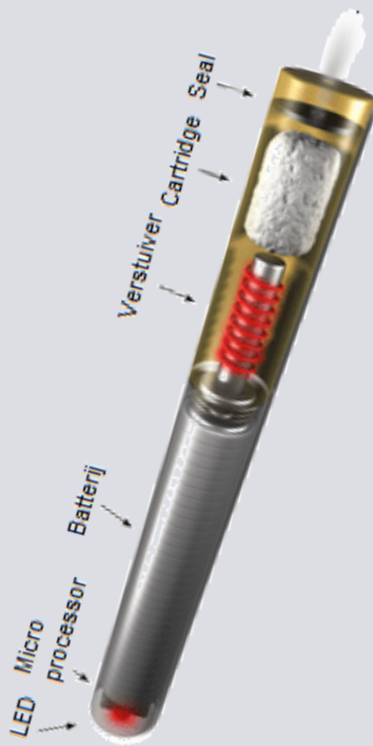
Bekijk de website

Brijder Jeugd

Gamen

<http://http://www.brijderjeugd.nl/game>

[n/werking.html](http://www.brijderjeugd.nl/werking.html)



## De shisha-pen

Een artikel op de sigarettenmarkt is de shisha-pen, een E-sigaret. De naam shisha is het Egyptische woord voor waterpijp, de grote broer van de shisha-pen. Waar je met het roken van de waterpijp naast gearomatiseerde waterdamp wel degelijk (o.a.) nicotine binnenkrijgt, is dat met de shisha-pen niet zo. Deze bevat geen teer of nicotine.

## Wat is een shisha-pen?

De E-sigaret die als shisha-pen wordt verkocht, ziet er op het eerste oog erg hip en onschuldig uit. Hij is er in verschillende kleurtjes, afhankelijk van de smaak van het aroma. De volgende smaken zijn verkrijgbaar: aardbei, appel, cola, perzik, vanille, kersen, watermeloen of druiven. De zoete smaken vallen goed in de smaak bij jongeren, waar zoete zaken zoals energy drinks toch al

populair zijn. Het gebruik van de shisha-pen is erg eenvoudig. Je neemt een trekje en je inhaleert de vrijgekomen waterdamp met het smaakje. Tegelijkertijd gloeit het puntje van de pen op, net als een echte sigaret.

Het ziet er gewoon uit als het roken van een sigaret, inclusief de rook die hier uit waterdamp bestaat en over de longen geïnhaleerd kan worden.

## De mening van STIVORO

De pen bevat een hoop andere stoffen die je inhaleert: propyleen, glycol, glycerine, triacetine, water, ethyl alcohol, maltol, methyl cyclopentenoloon, Beta-damascone, beta-lonone, 10.2- acetyl pyrrole. Niet alleen water dus. Wat doen die stoffen in je longen bij veelvuldig gebruik? Dat is nog niet onderzocht.

En zelfs als de shisha-pen volkomen 'veilig' blijkt te zijn, kleven er grote nadelen aan. Hoe grappig en onschuldig de pen er ook uitziet, STIVORO ziet de shisha-pen als een oefensigaret: een kind dat begint met het roken van de shisha-pen zal waarschijnlijk ook sneller de volgende stap nemen: het roken van sigaretten.

### Link naar factsheet shisha-pen

[http://www.trimbos.nl/webwinkel/productoverzicht-webwinkel/alcohol-en-drugs/af/~media/files/gratis%20downloads/af1226%20factsheet%20shishapen%20aangepast\\_v2.ashx](http://www.trimbos.nl/webwinkel/productoverzicht-webwinkel/alcohol-en-drugs/af/~media/files/gratis%20downloads/af1226%20factsheet%20shishapen%20aangepast_v2.ashx)

### Link naar factsheet waterpijp

[http://www.trimbos.nl/webwinkel/productoverzicht-webwinkel/alcohol-en-drugs/af/~media/files/gratis%20downloads/af1256\\_factsheet%20waterpijp.ashx](http://www.trimbos.nl/webwinkel/productoverzicht-webwinkel/alcohol-en-drugs/af/~media/files/gratis%20downloads/af1256_factsheet%20waterpijp.ashx)

Als u deze nieuwsbrief niet meer wilt ontvangen, kunt u een mail sturen naar:

[preventie@brijder.nl](mailto:preventie@brijder.nl)

Brijder Jeugd Secretariaat:  
Kees Boekestraat 20  
1817 EZ Alkmaar  
Telefoon: 088-358 29 40  
E-mail: [preventie@brijder.nl](mailto:preventie@brijder.nl)  
Website: [www.brijderjeugd.nl](http://www.brijderjeugd.nl)  
Twitter:  
[www.twitter.com/brijderjeugd](http://www.twitter.com/brijderjeugd)



### Contact

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Ester Teunen  
Mail: [ester.teunen@brijder.nl](mailto:ester.teunen@brijder.nl)