



Bekijk de website Brijder Jeugd

www.brijderjeugd.nl

Voorwoord

Geachte huisarts en POH GGZ,

Voor u ligt de eerste “Special Brijder Jeugd”. Hiermee willen wij u tegemoet komen in deze tijden van verandering waarin ook steeds meer jongeren binnen de context van de huisartspraktijk behandeld worden. Graag ondersteunen we u daarbij door het delen van actuele kennis op het gebied van problematisch alcohol- en middelengebruik, gamen en gokken bij jonge mensen. Kennis hierover en de invloed ervan op school werk en gezinsleven maken het mogelijk om hierover met jongeren en hun ouders in gesprek te gaan, samen de problemen te benoemen en naar oplossingen te zoeken.

Drie maal per jaar willen wij u informatie toezenden en u de up to date kennis over verslaving en risicovol gebruik van en bij jongeren doen toekomen.

Onze specialisten

In onze organisatie werken psychiaters en GZ psychologen die uw specifieke vraag kunnen beantwoorden.

Mocht u behoefte hebben aan overleg dan kunt u contact opnemen met Marga Germann of Elmar Fletterman.

U kunt hiertoe bellen met het secretariaat 088-358 29 40, dan zorgen wij dat u binnen een dag teruggebeld wordt.

U kunt ook een mail sturen naar jeugd@brijder.nl



Elmar Fletterman
psychiater



Marga Germann
gz-psycholoog
verslavingspsycholoog

Inhoud:

Voorwoord	1
Onze specialisten.....	1
Gamen	2
Energydrinks.....	3
Contact	3

Gamen

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. Door de komst van computers is de vrijetijdsbesteding van veel jongeren veranderd: van passief tv kijken naar actief gamen. Er kan zoveel tijd aan gamen besteed worden, dat de andere activiteiten zoals sporten, school en vrienden onder druk komen te staan en daarmee kan de jongere in de problemen komen.

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

GAMING

Veel meer dan spelletjes?!

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



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.

Adviesvragen die u kunt stellen

Adviezen over gamen zijn niet voor iedereen hetzelfde, onderstaande vragen kunnen u inzicht geven over de mate en de invloed van het gamen op het leven.

Doet en/of geniet de gamer nog van andere activiteiten naast gamen? Hoe gaat het met het sporten of de andere hobby's?

Zijn er nog vrienden in reële wereld? En hoe gaat het op school of op het werk?

Bekijk de website

Brijder Jeugd

Gamen

www.brijderjeugd.nl/gamen/

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

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.

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 (tot 67 g per blikje) suiker in energiedrankjes. Dat kan leiden tot een reactieve daling van de bloedsuikerspiegel met als gevolg dat mensen slaperig of duizelig worden. Dat is dan vaak weer een reden om het volgende drankje te nemen!
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, op langer termijn ontstaat risico voor overgewicht, insulineresistentie en cariës.

Gebruiksadvies energydrinks

Kinderen onder de 13 jaar wordt het gebruik van cafeïnerijke 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.

Als u vragen heeft, een wens tot bezoek of foldermateriaal, dan kan u dat via het mailadres aanvragen, wij zorgen ervoor.



18+

Als u deze Special Brijder Jeugd niet meer wilt ontvangen, kunt u een mail sturen naar: jeugd@brijder.nl

Brijder Jeugd Secretariaat:
Kees Boekestraat 20
1817 EZ Alkmaar
Telefoon: 088-358 29 40
E-mail: jeugd@brijder.nl
Website: www.brijderjeugd.nl
Twitter:
www.twitter.com/brijderjeugd