

CJG Hillegom Preventie Nieuwsbrief juni 2023



Thema Jonge mantelzorgers



In deze nieuwsbrief:

- Cursussen voor ouders / opvoeders
- Cursussen en trainingen voor professionals

Thema: Jonge mantelzorgers

- De jonge mantelzorger in Hillegom in cijfers
- Blog: Aandacht voor jonge mantelzorgers
- Themadossier Jonge mantelzorgers
- Podcast: jonge mantelzorgers over autisme
- Pluim voor jonge mantelzorgers
- KOPP-KOV: wat kun jij als professional doen

Ander nieuws

- Reset: begeleiding aan gezinnen die tijdelijke ondersteuning nodig hebben
- Werkervaring opdoen en talenten ontdekken

Wil je eerdere CJG Hillegom Preventie Nieuwsbrieven teruglezen? [Klik hier](#)

Cursussen voor ouders / opvoeders

Door het CJG georganiseerd:

- 29 juni: **Webinar Kinderen en pesten** (online)
- 7 september: **CJG-webinar Help je kind groeien met een positieve mindset**
- 11 september: **CJG-workshop Ouderschap en hechting met je baby**

CJG-webinars t/m 31 januari 2024 terug te kijken:

- **Creatief opvoeden met een kleine beurs**
- **Help je kind de scheiding door**
- **Kinderen en pittige emoties**
- **Kindje op komst**

Samenwerkingspartners:

- 3 juli: **voorlichtingsavond voor naasten van iemand met een psychische kwetsbaarheid**, GGZ Rivierduinen, Leiden
- 17 augustus: start **cursus Plezier op school**, Lisse
- 6 september: start **KOPP-KOV groep**, Leiden
- Voedingscentrum: webinar **Gezond eten voor dreumes en peuter**
- Brijder Preventie: Training - **Help, mijn kind kan niet zonder!**
- **GGZ Rivierduinen**: meerdere programma's om psychische klachten te voorkomen of te verminderen (online)
- Villa Pinedo: **Training voor alle gescheiden ouders**. De eerste module is gratis.
- Centering Zorg: **Centering-groepen voor Oekraïense zwangeren** (online)
- **CenteringZorg voor Eritrese zwangeren** - iedere maand start er een nieuwe groep (online)
- Trimbos Insitituut: **online cursus Alcoholvrij Zwanger** (gratis, op inschrijving)
- **MEE Zuid-Holland Noord** biedt regelmatig gratis cursussen, trainingen en ontmoetingsgroepen aan. Zij bieden deze voor kinderen, jongeren en volwassenen met bijvoorbeeld een licht verstandelijke beperking, vorm van autisme of niet-aangeboren hersenletsel.

Cursussen en trainingen voor professionals

Kijk voor het aanbod van cursussen en trainingen voor professionals op:

www.cjgprof.nl/agenda.

Bekijk hier de agenda op cjgprof.nl

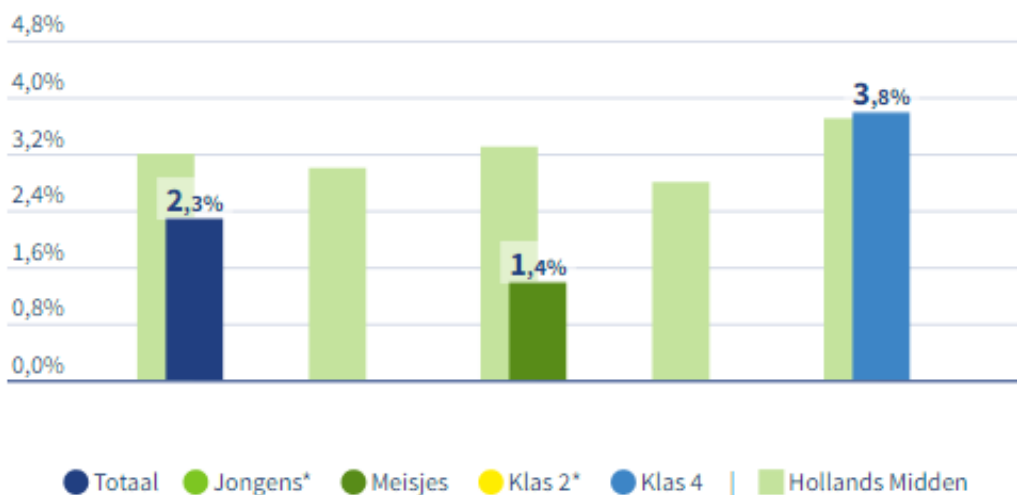
Thema: Jonge mantelzorgers

De jonge mantelzorgers in Hillegom in cijfers

Jonge mantelzorgers zijn jongeren die thuis (moeten) helpen door een ziekte van één of meer gezinsleden. Taken van jonge mantelzorgers kunnen zijn: meehelpen met de zorg, meehelpen in het huishouden of helpen met dingen regelen. Veel jongeren zijn zich er niet bewust van dat ze mantelzorgers zijn. Mantelzorgers op jonge leeftijd kan zowel positieve als negatieve effecten hebben. Jonge mantelzorgers zijn vaak zelfstandiger en prosocialer dan hun leeftijdsgenoten. Als de druk op deze jongeren echter te groot wordt, uit dit zich vaak in stress, concentratieproblemen en depressieve gevoelens.

Aan leerlingen is gevraagd of er op dit moment een gezinslid een ernstige psychische/lichamelijke ziekte of een verslaving heeft. Bij **12%** van de leerlingen in Hillegom is dit het geval. Aan deze leerlingen is gevraagd of zij hierdoor vaker in huis moeten meehelpen dan andere leerlingen. Leerlingen die thuis meer meehelpen zijn jonge mantelzorgers. In Hillegom is **2,3%** een jonge mantelzorger.

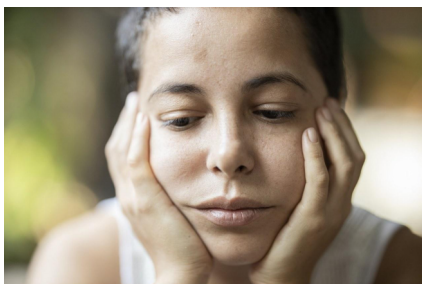
Jonge mantelzorger Hillegom



2021

[Bekijk hier alle cijfers over jonge mantelzorgers in Hillegom](#)

Blog: Aandacht voor jonge mantelzorgers



Monique is jeugdverpleegkundige op het VO. Tijdens haar preventief gezondheidsonderzoek sprak ze Anna. Een leerling van 13 jaar. Het gesprek werd gevoerd met behulp van de GIZ (Gezamenlijk Inschatten Zorgbehoeften). Anna vertelde dat zij tevreden was over thuis en een fijne band had met haar ouders en zusje. Op school waren haar cijfers de ene keer beter dan de andere keer. Ze vertelde dat ze soms moeite had met concentreren. Ze zat in een fijne klas. Monique merkte aan haar dat zij niet helemaal op haar gemak was.

[Lees hier de hele blog](#)

Themadossier jonge mantelzorgers

Jonge mantelzorgers zijn een verborgen groep, zij zien zichzelf niet als mantelzorger en maken daarom geen of weinig gebruik van ondersteuningsmogelijkheden. Deze jongeren zijn niet zielig, maar verdienen wel aandacht. Het is daarom van belang dat dit thema onder de aandacht is bij iedereen die met jongeren werkt!

Jij kunt de jonge mantelzorger helpen!



[Meer informatie over hoe je jonge mantelzorgers kunt helpen](#)

Podcast: jonge mantelzorgers over autisme

In deze aflevering gaan we in gesprek met 3 leuke en gezellige meiden die alle 3 een broertje of zusje hebben met autisme. Zij vertellen openhartig hun ervaringen over hoe het is om op te groeien met een broertje of zusje met autisme.

Daarnaast horen we van 2 professionals meer over wat mantelzorgondersteuning inhoudt en wat de mogelijkheden voor deze meiden zijn.

[Luister hier naar de podcast](#)

Pluim voor jonge mantelzorgers

De Pluim is een cadeaubon voor jonge mantelzorgers en wordt uitgereikt namens de gemeente Hillegom of Lisse, als bedankje en waardering. Er is keuze uit allerlei leuke bonnen, zoals bijvoorbeeld een fashioncheque of bioscoopbon, maar ook lekker zwemmen in het zwembad van Hillegom of Lisse. Ken jij een jonge mantelzorger die wel eens in het zonnetje gezet mag worden? Aanvragen kan tot 1 november.



[Lees hier de voorwaarden en hoe je een Pluim kan aanvragen](#)

KOPP-KOV: wat kun jij als professional doen

Professionals die te maken hebben met KOPP-KOV-kinderen en/of hun ouders zijn: professionals in het hele sociale en zorgdomein, van preventie tot behandeling en van onderwijs, welzijn en jeugdhulp tot volwassenenzorg.

Het handelen van de professional is erop gericht de risicofactoren te verminderen en de beschermende factoren te versterken in het leven van het KOPP-KOV-kind. Dat kan via specifieke KOPP-KOV-interventies, zoals een KOPP-KOV-brochure, een gesprek met het kind of gezin, een KOPP-KOV-kindergroep, een KOPP-KOV-oudercursus, via meer generieke interventies zoals Triple P of behandeling.

Het Trimbos instituut biedt o.a. ondersteunende instrumenten, interventies en een toolbox.

Kijk op de Trimbos website en lees wat jij kunt doen

KOPP-KOV groepen

GGZ Rivierduinen organiseert KOPP-KOV groepen voor kinderen en jongeren van 8 - 16 jaar die een vader of moeder hebben met psychische problemen en/of een verslaving. In de groep kunnen de kinderen vragen stellen en met elkaar praten over thuis. We gaan het hebben over onderwerpen als:

- Wat voor leuke dingen heb je meegemaakt?
- Welke dingen waren misschien niet zo leuk?
- Waarom doet je vader of moeder zo?
- Met wie zou je nog meer kunnen praten?

Er worden veel leuke dingen gedaan waar de kinderen ook iets van leren, zoals een spel, iets oefenen, video kijken en tekenen.

Meer informatie en aanmelden voor de KOPP-KOV groepen

Ander nieuws

Reset: begeleiding aan gezinnen die tijdelijke ondersteuning nodig hebben

Reset is een laagdrempelige vorm van begeleiding die praktisch van aard is en primair gerelateerd is aan de opvoeding van kinderen. Bij deze methodiek wordt begeleiding geboden op de volgende gebieden: opvoeding, communicatie binnen het gezin, organisatie van het huishouden, financiën en administratie en opbouwen en versterken van het sociale netwerk. De begeleiding is daarbij gericht op het vergroten van de draagkracht van het gezin, met als doel dat het gezin zelf de opvoeding en het huishouden weer aankan. Wanneer er sprake is van meervoudige problematiek in een gezin, kan er zonder indicatie direct gestart worden met de begeleiding. Een Resettraject beslaat maximaal 85 uur over een periode van maximaal 3 maanden.

Lees hier meer over Reset

Werkervaring opdoen en talenten ontdekken



Project Talent helpt jongeren tussen de 14 en 27 jaar in hun zoektocht naar wat ze willen worden. Project Talent duurt gemiddeld 6 maanden en vraagt 1 dagdeel per week inzet (totaal 80 uur). Na aanmelding via de website worden jongeren uitgenodigd voor een intakegesprek. Daarna zijn er 4 skills trainingen en worden deze skills in praktijk gebracht bij een Doe-Plek (vrijwilligerswerk). Tijdens deze 5 maanden is er contact met de trainer/coach en groepsgenoten door middel van bijpraat momenten.

Er zijn geen kosten verbonden aan deelname.

De eerstvolgende groep start in september en de trainingen vinden plaats op 4,11,18 en 25 september, van 15:30 uur - 17:30 uur. De locatie is Callaoweg 1, Katwijk. De locatie en tijden van de Doe-Plek en de terugkombijeenkomsten worden in overleg vastgesteld.

Meer informatie over Project Talent



**telefoonnummer:
088 254 23 84**



Deze e-mail is verzonden aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u evanberkel@ggdhm.nl toe aan uw adresboek.

