

CJG Hillegom

Preventie

Nieuwsbrief

december 2023



Thema Middelengebruik



In deze nieuwsbrief:

- [Cursussen voor ouders / opvoeders](#)
- [Cursussen en trainingen voor professionals](#)
- **[**THEMA: MIDDELENGEBRUIK **](#)**
- [Snus en nicotinezakjes](#)
- [CJG-podcast: vaperen](#)
- [Lachgas](#)

- [Antwoorden op vragen over drugs en alcohol](#)
 - [Zwanger, roken en veel stress: waarom stoppen met roken altijd prioriteit heeft](#)
 - [Aanbod Brijder Jeugd](#)
 - [Wat doet de politie als er een jongere onder invloed wordt aangetroffen?](#)
 - [** ANDER NIEUWS **](#)
 - [HALT doet meer dan het bestraffen van jeugdcriminaliteit](#)
-

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

Cursussen voor ouders / opvoeders

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:

- Vanaf 29 januari 2024: **Positief opvoeden voor gescheiden ouders (Triple P)**, Voor ieder 1: zie *bijlage* voor meer informatie
 - 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](#).
 - Centering Zorg: [Centering-groepen voor Oekraïense zwangeren](#) (online)
 - [CenteringZorg voor Eritrese zwangeren](#) - iedere maand start er een nieuwe groep (online)
 - Trimbos Instituut: [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

Stoppen met roken is niet altijd makkelijk. Hoe ga je als professional hierover in gesprek? De [E-learning Rookvrije start: in gesprek met ouders](#) helpt je daarbij.

Kijk voor meer aanbod van cursussen en trainingen voor professionals op: www.cjgprof.nl/agenda.

[Bekijk hier de agenda op cjgprof.nl](#)

****THEMA: MIDDELENGEBRUIK ****

Snus en nicotinezakjes



Snus, zoals je hier kan zien, ziet er superleuk uit

Snus is de naam voor nicotinezakjes waar óók tabak in zit, maar wordt vaak voor álle nicotinezakjes gebruikt. Door jongeren en kinderen worden vooral nicotinezakjes gebruikt, zonder tabak.

Wie snus gebruikt, krijgt nicotine binnen zonder te roken. Maar ook snus is verslavend en ongezond. En steeds meer jongeren en zelfs kinderen gebruiken het. Snus is verboden.

[Meer informatie over snus en nicotinezakjes](#)

CJG-podcast: vaperen

Vaperen onder jongeren is erg populair en gebeurt steeds meer.

Uit onderzoek blijkt dat 1 op 5 jongeren weleens een vape gebruikt. En daar maken artsen zich zorgen over.

Jongeren denken vaak dat het onschuldig is, maar onderzoeken laten zien dat het niet minder schadelijk is dan roken.

[Luister de CJG-podcast over vaperen](#)

Lachgas

Sommige jongeren gebruiken wel eens lachgas. Jongeren gebruiken het meestal als partydrug bij het uitgaan of op een festival. Maar ook op straat of op feestjes thuis.

Lachgas is een kleurloos en reukloos gas. Het wordt ook gebruikt voor verdoving in het ziekenhuis of door tandartsen. In dat geval heeft het lachgas een iets andere samenstelling dan wanneer het als drug wordt gebruikt.

Net zoals bij alcohol, sigaretten en drugs is het beter om geen lachgas te gebruiken. Veilig gebruiken van lachgas kan niet. Er zijn altijd risico's.



[Kijk voor meer informatie over lachgas op Hoezitdat.info](https://www.hoezitdat.info)

Antwoorden op vragen over drugs en alcohol

Op DRUGSinfo staan alle drugs op een rijtje. Met behulp van de hulpkaart is inzichtelijk welke hulp er in de buurt is.

[Drugsinfo](https://www.drugsinfo.nl)

Hoeveel weet jij over de risico's van alcohol bij jongeren? Test je kennis op [ALCOHOLinfo](https://www.alcoholinfo.nl).

[Alcoholinfo](https://www.alcoholinfo.nl)

Zwanger, roken en veel stress: waarom stoppen met roken altijd prioriteit heeft



Het lijkt zo vanzelfsprekend: stoppen met roken tijdens de zwangerschap. Iedereen weet inmiddels wel hoe schadelijk roken is. Toch lukt het veel vrouwen niet: 8 procent rookt op enig moment tijdens de zwangerschap en 5 procent rookt de hele zwangerschap. Dat is opmerkelijk. Vooral omdat een rokende zwangere vrouw

meestal wél gemotiveerd is om te stoppen.

[Lees waarom stoppen met roken bij zwangeren altijd prioriteit heeft](https://www.bijderjeugd.nl)

Aanbod Brijder Jeugd

Brijder Jeugd is een gespecialiseerd onderdeel binnen Brijder en is er voor jongeren van 12 tot en met 23 en voor hun omgeving, zoals ouders en professionals. Brijder Jeugd biedt voorlichting, preventie, vroegsignalering, diagnostiek, behandeling en ondersteuning op maat. Over alcohol, drugs, gokken, gamen, problemen die door gebruik ontstaan en verslaving.

Heb je als professional vragen over alcohol, drugs, gokken of gamen? Neem contact op met preventiedeskundige Fe Bloema, fe.bloema@brijder.nl.

[Meer informatie](#)

Wat doet de politie als er een jongere onder invloed wordt aangetroffen?

Als de politie een jongere (minderjarige) onder invloed van alcohol of drugs aantreft, dan worden ouders altijd in kennis gesteld en wordt de jongere door de ouders opgehaald. Verder wordt de jongere als dit nodig is, [doorgestuurd naar bureau HALT](#). Afhankelijk van de hoeveelheden en welke type drugs kan een jongere ook worden aangehouden en kan hij/zij een boete, taakstraf of gevangenisstraf krijgen. Verder wordt de alcohol en/of de drugs in beslaggenomen door de politie.

Als de politie zorgen heeft over een jongere, kan de politie ook een zorgmelding naar Veilig Thuis opmaken. Hiervan worden ouders ook altijd in kennis gesteld.

** ANDER NIEUWS **

HALT doet meer dan het bestraffen van jeugdcriminaliteit



Halt richt zich niet alleen op het bestraffen van jeugdcriminaliteit, maar ook op het voorkomen daarvan.

Wanneer bij grensoverschrijdend gedrag de inzet van strafrecht niet mogelijk of wenselijk is, kunnen jongeren [preventief naar Halt](#) worden verwezen door bijvoorbeeld de wijkagent, het wijkteam of jongerenwerk. De buitenstrafrechtelijke aanpak van Halt richt zich op het leren van fouten, betere keuzes maken, herstel met slachtoffers en betrokkenheid van ouders of verzorgers en andere rolmodellen. Op deze manier wil Halt helpen voorkomen dat jongeren opnieuw in de problemen komen.

Halt heeft ook [voorlichtingen die o.a. op middelbare scholen kunnen worden ingezet](#) om ongewenst gedrag, zoals agressie, overlast, sexting, (online) pesten, cybercriminaliteit en schoolverzuim, tegen te gaan. Daarnaast verzorgt Halt voorlichtingen voor leerlingen om

grensoverschrijdend gedrag op het sportveld aan te pakken.

Nieuw bij Halt is de klassendialoog. De klassendialoog is voor leerlingen van het VO en MBO. De focus ligt op leerlingen van het tweede jaar VO tot en met het tweede jaar MBO. De dialoog kan preventief worden ingezet en ook naar aanleiding van een incident. Tijdens de lessen kunnen gevoelige onderwerpen worden aangesneden, waarbij er aandacht is voor de individuele beleving van de jongeren. De klassendialoog duurt twee lessen van één lesuur.

Wil je meer weten? Neem contact op met Halt-medewerker John van der Plas, j.vander.plas@halt.nl.



telefoonnummer:
088 254 23 84



Deze e-mail is verstuurd 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@gqdhm.nl toe aan uw adresboek.



Cursus: Positief opvoeden voor gescheiden ouders (Triple P)

Op **maandag 29 januari 2024** start de groepstraining voor gescheiden ouders in de Duin- en Bollenstreek. De training bestaat uit 5 bijeenkomsten en een telefonisch contact. De training wordt in de avond gegeven.

Groepstraining

Als gevolg van een scheiding kun je als ouder met allerlei problemen te maken krijgen. Bijvoorbeeld door strijd met je ex-partner, doordat je lastig met de situatie om kan gaan of doordat er emotionele of gedragsproblemen bij je kind(eren) optreden. De Triple P training Positief opvoeden voor gescheiden ouders geeft je duidelijke handvatten over hoe je hiermee om kunt gaan.

Voor wie

Ouders die in een (v)chtscheiding zitten of die net achter zich hebben en die problemen ervaren door deze scheiding.

Inhoud

Tijdens de groepstraining leer je om te gaan met de veranderingen als gevolg van de scheiding:

1. omgaan met meningsverschillen;
2. omgaan met de scheiding en de emoties die daarbij horen;
3. mogelijke gevolgen voor de kinderen;
4. ontwikkelen van hoe je problemen oplost;
5. goed evenwicht vinden tussen werk, gezin en ontspanning.

De training is te volgen door 1 ouder, of door beide ouders. In het laatste geval zitten de ouders nooit in dezelfde groep. Er zal gewacht moeten worden totdat er weer een training wordt aangeboden verderop in het jaar. De leeftijd van de kinderen speelt geen rol.

Wanneer en waar

Locatie nog nader te bepalen, binnen Duin- en Bollenstreek

Vanaf 29 januari 2024, elke maandagavond, 5 x en 1x een telefonisch contact.

Kosten

De training is gratis

Meer informatie

Neem voor meer informatie of vragen contact op met het Jeugd- en Gezinsteam:

Annemiek Claassen, Annemiek.claassen@voorieder1.nl telefoon 06 54 29 23 49

Wilma Nannes, wilma.nannes@voorieder1.nl telefoon 06 54 29 27 02

Aanmelden

Ouder(s) kunnen zich aanmelden door een email te sturen naar Hillegom@voorieder1.nl of te bellen naar 0252 742272