

Van: CJG Hillegom <cruigrok@ggdhm.nl>
Verzonden: donderdag 24 april 2025 11:00
Aan: Griffie-Hillegom
Onderwerp: CJG Hillegom Preventie Nieuwsbrief april 2025, thema Kinderen en schermgebruik en social media

[Bekijk de webversie](#)

CJG Hillegom Preventie Nieuwsbrief april 2025



**Thema Kinderen en
schermgebruik en social media**



In de vorige CJG Hillegom Preventie Nieuwsbrief heb je kunnen lezen over social media gebruik en schermgebruik van pubers. Deze nieuwsbrief is geheel gewijd aan schermgebruik en social media gebruik van jongere kinderen.

In deze nieuwsbrief:

- [Cursussen voor ouders / opvoeders](#)
- [Cursussen en trainingen voor professionals](#)
- [* THEMA: KINDEREN EN SCHERMGEBRUIK EN SOCIAL MEDIA *](#)
- [Mediawijsheid is vooral een sociale vaardigheid](#)
- [Leuk en veilig mediagebruik: tips voor ouders](#)
- [Wat is goede schermtijd?](#)
- [CJG-webinars Kind en media](#)
- [Ouderbijeenkomsten mediawijsheid](#)
- [Help, mijn kind kan niet zonder beeldscherm](#)
- [Helpwanted.nl: advies bij online grensoverschrijdend gedrag](#)
- [* ANDER NIEUWS *](#)
- [Ook dit jaar kan er weer een Pluim voor jonge mantelzorgers worden aangevraagd!](#)
- [De Combibrug biedt vluchtelingen structuur en een sterke basis](#)

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

Cursussen voor ouders / opvoeders

Door het CJG georganiseerd:

13 mei	<u>CJG-webinar Je puber en mentaal welbevinden</u> - online
14 mei	<u>De Koffiespeeltuin, Poppendokter</u> - bibliotheek Hillegom
19 mei	<u>CJG-webinar Snappen, scrollen en streamen; je puber online</u> - online
26 mei	<u>CJG-webinar Eerste hulp bij ongelukjes (kinder EHBO)</u> - online
11 juni	<u>De Koffiespeeltuin, afsluitfeestje voor de zomer</u> - bibliotheek Hillegom
12 juni	<u>CJG-webinar Zelfvertrouwen en zelfstandigheid bij kinderen, wat kun jij doen</u> - online
17 juni	<u>CJG-webinar Kind en media, voor ouders met kinderen van 4 t/m 8 jaar</u> - online
23 juni	<u>CJG-webinar Van luier naar potje</u> - online
26 juni	<u>CJG-webinar Kind en media, voor ouders met kinderen van 9 t/m 12 jaar</u> - online

[CJG-webinars t/m 31 december 2025 terug te kijken:](#)

	<u>Help, ik ontplof!</u>
	<u>Zo help je je puber als die niet lekker in zijn vel zit</u>
	<u>Help je kind de scheiding door</u>
	<u>Kinderen en pittige emoties</u>
	<u>Children and (intense) emotions</u> - English version

Samenwerkingspartners:

12 mei	<u>start Piep zei de muis - voor kinderen</u> - Hillegom
16 mei	<u>start KOPP-KOV groep 8-12 jaar</u> - Leiden
5 juni	<u>start Brusjesgroep 8 - 12 jaar</u> - Noordwijkerhout
28 augustus	<u>start cursus Plezier op school</u> - Lisse
	<u>Ouders Inc: ouderschapscursus</u> - gratis voor inwoners van Hillegom; in 6 talen beschikbaar - online
	Villa Pinedo: <u>Training voor alle gescheiden ouders</u> , gratis voor inwoners van Hillegom - online
	bibliotheek Hillegom: <u>Peuterbieb</u>
	Nibud: <u>cursus Ik krijg nooooit wat!</u> - online
	Voedingscentrum: webinar <u>Gezond eten voor dreumes en peuter</u> - online
	Brijder Preventie: training <u>Help, mijn kind kan niet zonder!</u>
	Brijder preventie: training <u>Help, mijn kind kan niet zonder beeldscherm</u>
	<u>GGZ Rivierduinen</u> : meerdere programma's om psychische klachten te voorkomen of te verminderen - online
	Centering Zorg: <u>Centering-groepen voor Oekraïense zwangeren</u> - online
	<u>CenteringZorg voor Eritrese zwangeren</u> - iedere maand start er een nieuwe groep - online
	Trimbos Instituut: <u>cursus Alcoholvrij Zwanger</u> , gratis, op inschrijving - online
	<u>MEE Zuid-Holland Noord</u> 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

Op dinsdag 13 mei kun je de **Inspiratiedag Samen Sterk voor Gezonde Jongeren** in Utrecht bezoeken.

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

www.cjgprof.nl/agenda

*** THEMA: KINDEREN EN SCHERMGEBRUIK EN SOCIAL MEDIA**

Mediawijsheid is vooral een sociale vaardigheid

Sociale media kunnen een positieve rol spelen in de sociale ontwikkeling van kinderen: het helpt hen communiceren, relaties opbouwen en hun identiteit vormen. Dit laat zien dat mediawijsheid veel meer is dan alleen weten hoe technologie werkt. Mediawijsheid is namelijk vooral een sociale vaardigheid.

Veel ouders zeggen: "mijn kind is zo snel en handig online, ze kunnen en weten alles al". Maar niets is minder waar. Technisch zijn ze misschien heel vaardig, maar sociaal moeten ze alles nog leren! En daar zijn ouders heel belangrijk bij.

Kansen en mogelijkheden van media benutten: daar gaat het om. Je hoeft als ouder of professional zelf geen expert te zijn. Mediawijsheid gaat om het gesprek.

Mediawijsheid is net "digitale zwemles": je laat een kind ook niet direct het water in. Kinderen spartelen eerst met zwembandjes en krijgen zwemles.

Leuk en veilig mediagebruik: tips voor ouders



Wist je dat kinderen tot 6 jaar al gemiddeld 100 minuten per dag op een scherm kijken? (bron: Iene Miene Media-onderzoek). Vaak doen ze dit zonder toezicht. Het aantal ouders dat regelmatig samen met hun kind media gebruikt is namelijk best klein. Dat is een gemiste kans! Samen met kinderen media gebruiken brengt namelijk veel voordelen met zich mee. Wil je ouders tips hierover meegeven?

Stuur ze deze [tips voor thuis](#).

Wat is goede schermtijd?

Veel ouders zitten ermee: wat is een goede schermtijd voor hun kind? 'Meer houvast voor ouders en opvoeders over schermtijd van kinderen en jongeren is belangrijk', weet Nick van Hummel van het Nederlands Jeugdinstituut. Internationaal gebruikte richtlijnen zijn:

- Baby's: geen beeldschermen
- 2 tot 4 jaar: maximaal 60 minuten per dag
- 6 tot 12 jaar: 1 tot 2 uur per dag



'Balans is essentieel', vertelt Van Hummel. 'Niet alle schermtijd is hetzelfde. Het maakt nogal wat uit of een peuter een uur lang kijkt naar bijvoorbeeld CoComelon, videobelt met opa en oma, of verdeeld over de dag vier keer een kwartiertje met een volwassene kijkt naar een educatief programma, zoals Sesamstraat. En het is belangrijk te kijken naar wat een kind níét doet door tijd achter een scherm. Welke offline activiteiten komen in de knel? En welke online activiteiten dragen juist bij aan de ontwikkeling van het kind?' 'Vooral voor jongere leeftijden wegen de voordelen van schermtijd vaak niet op tegen de mogelijke nadelen. Voor de ontwikkeling van jonge kinderen zijn andere activiteiten belangrijker, zoals slapen, bewegen, spelen en interactie met anderen.'

CJG-webinars Kind en media

In juni 2025 organiseert het Centrum voor Jeugd en Gezin twee webinars voor ouders over Kind en media.

Op 17 juni voor ouders van kinderen van 4 t/m 8 jaar en op 26 juni voor ouders van kinderen van 9 t/m 12 jaar. Tijdens deze avond worden de voor- en nadelen besproken van het gebruik van beeldschermen en online media door kinderen. Ouders krijgen tips over hoe ze hun kind mediawijs kunnen opvoeden.

[Meer informatie en aanmelden voor de webinars Kind en media](#)

Ouderbijeenkomsten mediawijsheid

Door als school op een positieve en duidelijke manier aandacht te besteden aan het onderwerp sociale media/mediawijsheid, ondersteun je de leerlingen in het gezond gebruik van media. Het team Gezondheidsbevordering van de GGD kan op [basisscholen](#) ondersteuning bieden in het organiseren van een ouderbijeenkomst rond mediawijsheid.

Help, mijn kind kan niet zonder beeldscherm

Ouders van beeldscherm gebruikende kinderen (o.a. gamen, telefoongebruik, social media, chatten of vloggen,) voelen zich soms niet in staat het gedrag van hun kind bij te sturen. In de cursus [Help mijn kind kan niet zonder beeldscherm](#) van Brijder krijgen ouders handvatten aangereikt waardoor zij zich minder machteloos voelen en de regie weer in handen krijgen. De ouders gaan met de aangeboden leerstof aan de slag en met elkaar in gesprek.

Helpwanted.nl: advies bij online grensoverschrijdend gedrag



Helpwanted.nl is een website met advies en informatie over online grensoverschrijdend gedrag naar kinderen en jongeren. Kinderen of jongeren die online iets vervelends hebben meegemaakt, zoals pesten, of buitensluiten, kunnen bij Helpwanted.nl terecht. Zij vinden daar een luisterend oor en kunnen praktische hulp krijgen.

[Ga hier naar Helpwanted.nl](https://www.helpwanted.nl)

* ANDER NIEUWS *

Ook dit jaar kan er weer een Pluim voor jonge mantelzorgers worden aangevraagd!

Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren die opgroeien met een gezinslid dat chronisch ziek of gehandicapt is of een psychische aandoening heeft. Jonge mantelzorgers hebben zorgtaken, maken zich zorgen of ervaren een zorgtekort in het gezin. Deze situatie kan een grote impact hebben op hun leven.



Zij verdienen dan ook een Pluim: een Bol.com cadeaubon als bedankje!

De Pluim is jaarlijks, van 1 april tot 1 november, aan te vragen door jonge mantelzorgers (8 t/m 17 jaar) uit Hillegom en Lisse. Of door de ouders.

[Jonge mantelzorgers of hun ouders kunnen hier een Pluim aanvragen](#)

De Combibrug biedt vluchtelingen structuur en een sterke basis

De Combibrug ondersteunt nieuwkomers bij een succesvolle integratie in Nederland door middel van praktische begeleiding en sociale participatie. Hun programma's zijn gericht op verschillende leeftijdsgroepen en niveaus, waarbij de basis ligt bij een warm welkom en participatie voor een succesvolle start in Nederland.

Belangrijkste programma's:

- **Empower Programma (12-18 jaar):** Activerend dagprogramma voor alleenstaande minderjarige vreemdelingen (AMV's).
- **Welkom Klassen (i.s.m. ISK):** Voorbereiding op het Nederlandse onderwijs voor nieuwkomers.

- **Praktisch Leren (17-19 jaar, i.s.m. ISK en gemeente):** Begeleiding van jongeren die moeite hebben met het reguliere onderwijs richting een passend leer- of werktraject.
- **MDT – Een Goede Start (14-29 jaar):** Maatschappelijke Diensttijd-programma waarbij nieuwkomers via vrijwilligerswerk, workshops en praktijkervaring hun netwerk en vaardigheden uitbreiden.
- **Klaar voor de Start (18+):** Intensief begeleidingstraject gericht op duurzame arbeidsparticipatie en zelfstandigheid in de Nederlandse samenleving.

De Combibrug is erg bekend en ervaren met de doelgroep vluchtelingen en statushouders. Zij denken graag mee voor programma's op maat, waarbij de samenwerking versterkt kan worden, ten goede van de doelgroep. Naast bovenstaande programma's worden zij incidenteel ingezet op gezinslocaties of reguliere AZC locaties voor programma's voor kinderen van jonger dan 12 jaar.

[Lees hier meer over de vluchtelingenprojecten van de Combibrug](#)



centrum voor
jeugd en gezin

telefoonnummer:
088 254 23 84



Deze e-mail is verstuurd aan griffie-hillegom@hltsamen.nl. • 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 cruigrok@ggdhm.nl toe aan uw adresboek.

