

Nieuwsbrief Preventie Jeugd Hillegom centrum voor jeugd en gezin Hillegom

september 2025



Week van de Opvoeding Samen puzzelen

Het Nederlands Jeugdinstituut organiseert van 13 tot en met 19 oktober weer de Week van de Opvoeding. Dit jaar is het thema: Samen puzzelen.

Tijdens de Week van de Opvoeding staan ontmoeting, ervaringen delen en elkaar inspireren centraal.

In deze nieuwsbrief vind je informatie en cursussen die ouders kunnen ondersteunen waar nodig in de opvoeding.

Cursussen voor ouders of kinderen / jongeren

Door CJG georganiseerd

- 25 september: [CJG-informatieavond Hoogbegaafde kinderen](#) - Oegstgeest
- 25 september: [CJG-webinar Tieners en sociale druk, groepsdruk en prestatiedruk](#) - online
- 30 september: [CJG-lezing Zelfvertrouwen en sociale vaardigheden bij kinderen stimuleren](#) - online
- 8 oktober: [De Koffiespeeltuin](#) - bibliotheek Hillegom
- 14 oktober: [CJG-basiscursus Kinder EHBO](#) - Hillegom
- 15 oktober: [webinar Positief opvoeden met minder stress](#) - online
- 15 oktober: [Lezing Hoe pubers keuzes maken](#) - Hillegom
- 28 oktober: [CJG-lezing Veerkrachtige kinderen opvoeden](#) - online
- 11 november: [themabijeenkomst Peutermanieren](#) - online
- 12 november: [De Koffiespeeltuin](#) - bibliotheek Hillegom
- 13 november: [CJG-informatieavond Ontwikkelingsvoorsprong bij jonge kinderen](#) - Lisse
- 17 november: [workshop Gezond en gezellig aan tafel](#) - online
- 17 november: [CJG-webinar Het geheim van een relaxte werkende moeder](#) - online
- 20 november: [CJG-webinar Gevoelige en temperamentvolle kinderen](#) - online
- 24 november: [start CJG-cursus Haal je oppasdiploma! - voor jongeren](#) - Hillegom
- 26 november: [CJG-webinar Volwaardig vegetarisch of veganistisch eten bij kleine kinderen, kan dat?](#) - online
- 26 november: [Hoofdluistraining](#) - online
- 8 december: [CJG-webinar Eerste hulp bij ongelukjes](#) - online
- 10 december: [De Koffiespeeltuin](#) - bibliotheek Hillegom
- 10 december: [CJG-workshop Ouderschap en de band met je baby](#) - online

Opgenomen webinars die je het hele jaar 2025 terug kunt kijken

- [Help je kind groeien met een positieve mindset](#) (1 tot 12 jaar)

- [Kinderen en pittige emoties \(Nederlands\)](#) (1 tot 12 jaar)
- [Children and \(intense\) emotions \(Engels\)](#) (for parents of children aged 1-12 years)
- [Help, ik ontplof!](#) (1 tot 14 jaar)
- [Help je kind de scheiding door](#) (2 tot 15 jaar)
- [Autisme en eten](#) (2 tot 12 jaar)
- [Autisme en een \(licht\) verstandelijke beperking](#) (4 tot 12 jaar)
- [Zo help je je puber als die niet lekker in zijn vel zit](#) (12 tot 18 jaar)
- [Pubers en pittige emoties](#) (12 tot 18 jaar)
- [Hoe help je je kind de scheiding te verwerken?](#) (Ouders/opvoeders die uit elkaar gaan of al uit elkaar zijn)
- [Rouw bij kinderen na een overlijden](#) (Ouders/opvoeders van een kind in rouw)
- [Rouw bij kinderen in geval van ziekte in een gezin](#) (Ouders/opvoeders in een gezin waar iemand ernstig ziek is)

Samenwerkingspartners

- 1 oktober 2025: [Nationale ouderavond Nee tegen Vapen](#)
- oktober 2025: **start KIES-groep voor kinderen van 7 t/m 12 jaar uit de gemeente Hillegom, Lisse, Teylingen en Noordwijk**. Aanmelden of vragen? Neem contact op met [Voor ieder 1 Hillegom](#).
- [Ouders Inc: ouderschapscursus](#) - gratis voor inwoners van Hillegom; in 6 talen beschikbaar - online
- Villa Pinedo: [Training voor alle gescheiden ouders](#), gratis voor inwoners van Hillegom - online
- Bibliotheek Hillegom: [Peuterbieb](#)
- Nibud: [cursus Ik krijg nooooit wat!](#) - online
- Voedingscentrum: webinar [Gezond eten voor dreumes en peuter](#) - online
- Brijder Preventie: training [Help, mijn kind kan niet zonder!](#)
- Brijder preventie: training [Help, mijn kind kan niet zonder beeldscherm](#)
- **GGZ Rivierduinen**: meerdere programma's om psychische klachten te voorkomen of te verminderen - online
- Centering Zorg: [Centering-groepen voor Oekraïense zwangeren](#) - online
- **CenteringZorg voor Eritrese zwangeren** - iedere maand start er een nieuwe groep - online
- Trimbos Instituut: [cursus Alcoholvrij Zwanger](#), gratis, op inschrijving - online
- **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

14 oktober: **Webinar: Het belang van alledaagse steun en netwerken bij ouders.**

Opvoeden doe je niet alleen. Steun van familie, vrienden of professionals maakt dat ouders zich minder alleen voelen. Toch is het niet vanzelfsprekend om hulp te vragen of aan te bieden. Wat hebben ouders nodig om dit normaal te vinden? En hoe kun je als professional bijdragen?

Tijdens een gratis online lunchsessie op 14 oktober delen Pharos en het NJi kennis over steun in het dagelijks ouderschap. Aanmelden kan [hier](#).

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

* THEMA: OUDERSCHAP EN OPVOEDEN *

Staat van gezinnen 2025



Het rapport 'Staat van Gezinnen 2025' van het NCJ en Stichting Voor Werkende Ouders toont dat Nederlandse ouders zich steeds meer druk voelen door tijds- en financiële stress en een gebrek aan sociale cohesie, ondanks dat ze Nederland als een veilig en goed georganiseerd land beschouwen. 94% van de 8.729 ondervraagde ouders vindt het fijn om in Nederland te wonen, maar 78% vindt dat de politiek te weinig oog heeft voor gezinnen en ouders.

Kernpunten uit de Staat van Gezinnen 2025:

Meer zorgen:

Ouders maken zich steeds meer zorgen over de toekomst van hun kinderen, de politiek, en de kosten voor kinderopvang.

Financiële druk en werk-privébalans:

De combinatie werk en gezin is de grootste uitdaging voor ouders, met veel financiële druk en een zoektocht naar een betere balans.

Gebrek aan sociale cohesie:

Ouders missen een maatschappelijk 'village' waar ze onderlinge steun en verbinding vinden, wat gezien wordt als bescherming tegen de stress van het dagelijks leven.

Prestatiedruk:

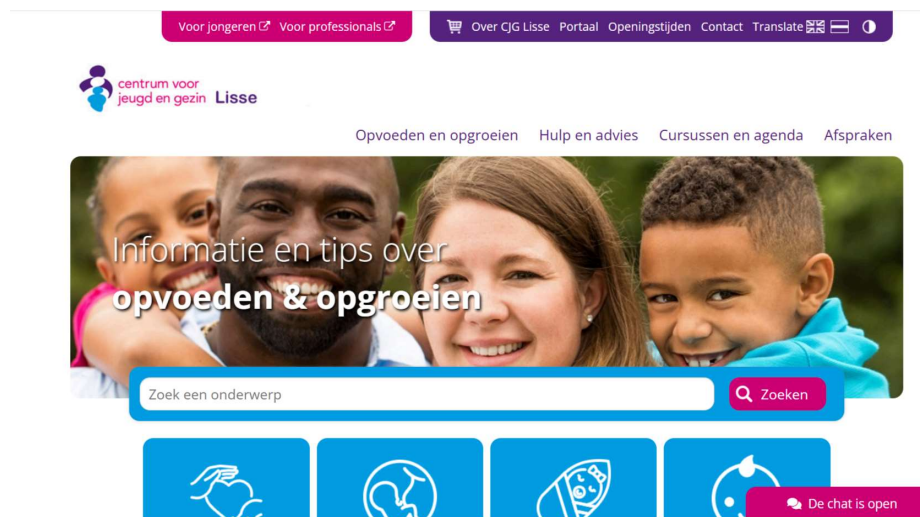
Voor het eerst uiten ouders ook de prestatiedruk die zij ervaren in hun rol als ouder.

Kritiek op de politiek:

78% van de respondenten vindt dat de politiek te weinig doet voor gezinnen en ouders, en er een gebrek is aan een lange termijnvisie en daadkracht.

[Lees hier het volledige rapport Staat van gezinnen 2025](#)

Website CJG Hillegom: betrouwbare informatie over opvoeden



GGD GHOR Nederland maakt zich steeds meer zorgen over onjuiste (gezondheids)informatie online. De behoefte aan betrouwbare informatie is groot, zeker bij jonge ouders. Wanneer mensen zelf onjuiste informatie over hun gezondheid krijgen, kan het ronduit gevaarlijk zijn. Zo stellen de antwoorden op Google's nieuwe AI tool onder meer dat een baby via borstvoeding 'beschermd is tegen kinkhoest' en dat het prima is om 'een baby onder de zes maanden water te geven', terwijl dat juist gevaarlijk is.

Op de website van CJG Hillegom, cjghillegom.nl, staat informatie over opvoeden, opgroeien en gezondheid voor ouders en opvoeders. De informatie is beknopt en geeft een eerste antwoord op de

meest gestelde vragen. Aan de pagina's is regionaal en lokaal hulpaanbod gekoppeld, zoals cursussen en activiteiten.

Naast informatieve teksten zijn ook [filmpjes](#) beschikbaar over onderwerpen waar ouders de meeste vragen over hebben, bijvoorbeeld over pesten, driftbuien en gezond leven. Het zijn toegankelijke filmpjes met betrouwbare informatie vanuit de wetenschap. De filmpjes zijn gemaakt in samenwerking met Opvoedinformatie Nederland.

Voor meer informatie staat op veel pagina's een verwijzing naar gevalideerde, betrouwbare en eenduidige informatie op [GroeiGids.nl](#) of andere betrouwbare platforms.

De JGZ: véél meer dan wegen, meten en prikken!

De Jeugdgezondheidszorg (JGZ) heeft een brede rol bij het bevorderen van een gezonde groei en ontwikkeling van kinderen van 0 tot 18 jaar.

Voorbeelden van taken en functies van de JGZ:

Preventieve screenings en metingen:

Het uitvoeren van lichamelijke onderzoeken zoals die van de ogen, oren en groei.

Het volgen van de ontwikkeling van het kind, zowel fysiek, cognitief als psychosociaal.

Gezondheid en vaccinaties:

Het geven van vaccinaties om ziektes te voorkomen.

Het adviseren van ouders over gezonde voeding en verzorging.

Ondersteuning van opvoeding en welzijn:

Het bieden van advies en voorlichting aan ouders en jeugdigen over opvoeding en een gezonde levensstijl.

Het signaleren en ondersteunen bij psychosociale problemen of ontwikkelingsachterstanden.

Vroegsignalering:

Het vroegtijdig opsporen van problemen in de ontwikkeling van een kind, zodat er tijdig hulp geboden kan worden.

Meer weten over de Jeugdgezondheidszorg

De CJG-pedagoog

Soms heeft een vraag over opvoeden meer aandacht nodig. Je kunt dan terecht bij de CJG-pedagoog. De vragen kunnen gaan over het ouderschap, hoe geef ik mijn ouderschap vorm? De opvoedaanpak, hoe stel ik regels en grenzen en hoe doen we dit samen als ouders? Omgaan met emoties van je kind, wat kun je doen als je kind angstig, boos of verdrietig is? De vragen kunnen ook praktisch van aard zijn, zoals wat kan ik doen als ouder om mijn kind te ondersteunen bij het zindelijk worden of het beter slapen?

Opvoeden is niet altijd makkelijk en elke ontwikkelingsfase kent bepaalde uitdagingen. Het kan voor ouders fijn zijn om hun verhaal kwijt te kunnen en een deskundige mee te laten denken. Deze hulp is preventief, kortdurend en de vraag van de ouder staat centraal.

Naast begeleiding in spreekuren, vinden op verzoek ook huisbezoeken plaats. Eventueel wordt ook met de kinderen gesproken, als onderdeel van de ouderbegeleiding, of kan er kortdurende videobegeleiding worden ingezet.

Ouders kunnen zelf contact met de pedagoog opnemen of ze kunnen verwezen worden door bijvoorbeeld de Jeugdgezondheidszorg, Voorieder1, de school of het kinderdagverblijf. Aanmelden kan door contact op te nemen met de CJG-pedagoog (bij voorkeur via de e-mail): Esther Bovenberg e.bovenberg@kwadraad.nl of 06 15 34 93 77

Podcasts over opvoeden en opgroeien

In de podcasts van het CJG kun je luisteren naar gesprekken over het opgroeien en opvoeden van kinderen. Ouders delen openhartig hun ervaringen en geven samen met professionals tips en adviezen voor verschillende uitdagingen die je in de opvoeding tegenkomt.

In de [podcastserie 'Is dit normaal?'](#) spreken ouders met professionals over uitdagingen bij het ouderschap en de opvoeding van kinderen. De onderwerpen zijn situaties waarin veel ouders zich kunnen (en zullen) herkennen.

In de [podcastserie 'Vertel eens...'](#) ligt de nadruk op het geven van informatie en kennisoverdracht over diverse opvoedthema's. Hierbij gaan we vaak in gesprek met professionals.

Soms gaat de ontwikkeling, opvoeding en het opgroeien van kinderen niet zoals je denkt en hoopt dat het gaat. Je kunt te maken krijgen met financiële problemen, of misschien heeft je kind een verstandelijke of lichamelijke beperking. Het kan ook zijn dat je kind de diagnose autisme of ADHD heeft. Hoe is het voor je kind om hiermee op te groeien? En wat hoe ga jij daar in de opvoeding mee om?

In de [podcastserie 'Opgroeien met'](#) gaan we in gesprek met onder andere ouders, jongeren en professionals over hoe het is om op te groeien met...

Luister hier naar de podcasts over opvoeden en opgroeien

CJG-lezing Veerkrachtige kinderen opvoeden

Op 28 oktober kunnen ouders van kinderen tussen 3 en 12 jaar de lezing 'Veerkrachtige kinderen opvoeden' online volgen.

Elk kind krijgt in zijn of haar leven te maken met tegenslag of stress. Het is belangrijk dat een kind de vaardigheden leert om daarmee om te gaan.

Iemand die goed met verschillende gevoelens om kan gaan, is veerkrachtig en staat positief in het leven. Dit heeft invloed op geluk, welbevinden en succes in het latere leven.

Tijdens deze lezing bespreken we onder andere de volgende vragen:

Hoe leer je je kind gevoelens herkennen en accepteren?

Hoe kun je je kind zijn of haar eigen gevoelens goed leren uitdrukken?

Hoe stimuleer je je kind om een positieve kijk op het leven te ontwikkelen?

Meer informatie over de CJG-lezing Veerkrachtige kinderen opvoeden

De Koffiespeeltuin: dé ontmoetingsplek voor ouders

Tijdens de maandelijkse Koffiespeeltuin in de bibliotheek in Hillegom kunnen ouders (maar ook opa's/oma's en de oppas) met hun baby/peuter terecht om boekjes te lezen, te spelen en andere ouders te ontmoeten.

Ook krijgen ouders informatie over van alles rondom opgroeien en opvoeden. Elke maand staat een ander thema centraal.

De Koffiespeeltuin wordt iedere 2e woensdag van de maand van 10:30 - 11:30 uur (binnenlopen vanaf 10:00 uur) gehouden in de bibliotheek aan de Sportlaan 1 in Hillegom.

Ouders hoeven zich niet aan te melden en het is gratis.

Meer info over De Koffiespeeltuin

Ouders Inc: online ouderschapscursus

Ouders Inc is bedoeld voor alle (aanstaande) ouders in Hillegom.
Sinds het begin van 2024 kunnen ouders in deze gemeenten deze online cursus over het ouderschap **gratis** volgen.

De cursus voor is inwoners van Hillegom, naast in het Nederlands, ook gratis beschikbaar in het Engels, Turks, Arabisch, Pools en Oekraïens.
Bovendien kan de cursus worden gevolgd op tablets, telefoons en desktop.

Meer over de online ouderschapskursus Ouders Inc

* ANDER NIEUWS *



Nationale ouderavond: Nee tegen Vapen

Op woensdag 1 oktober om 19.30 uur organiseert het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) in samenwerking met het Trimbos-instituut een gratis online ouderavond Nee tegen Vapen.

Die avond krijgen ouders in een uur handvatten van experts en tips van andere ouders om het gesprek met hun kind te voeren. Ook praat een longarts hen bij over de schadelijkheid van vapen en gaat een neuropsycholoog in op waarom pubers extra gevoelig zijn voor verslaving.

Schrijf je hier in voor de ouderavond Nee tegen Vapen