

**Van:** Els van Berkel <EvanBerkel@ggdhm.nl>  
**Verzonden:** woensdag 7 september 2022 13:59  
**Aan:** Els van Berkel  
**Onderwerp:** CJG Hillegom Preventie Nieuwsbrief, september 2022

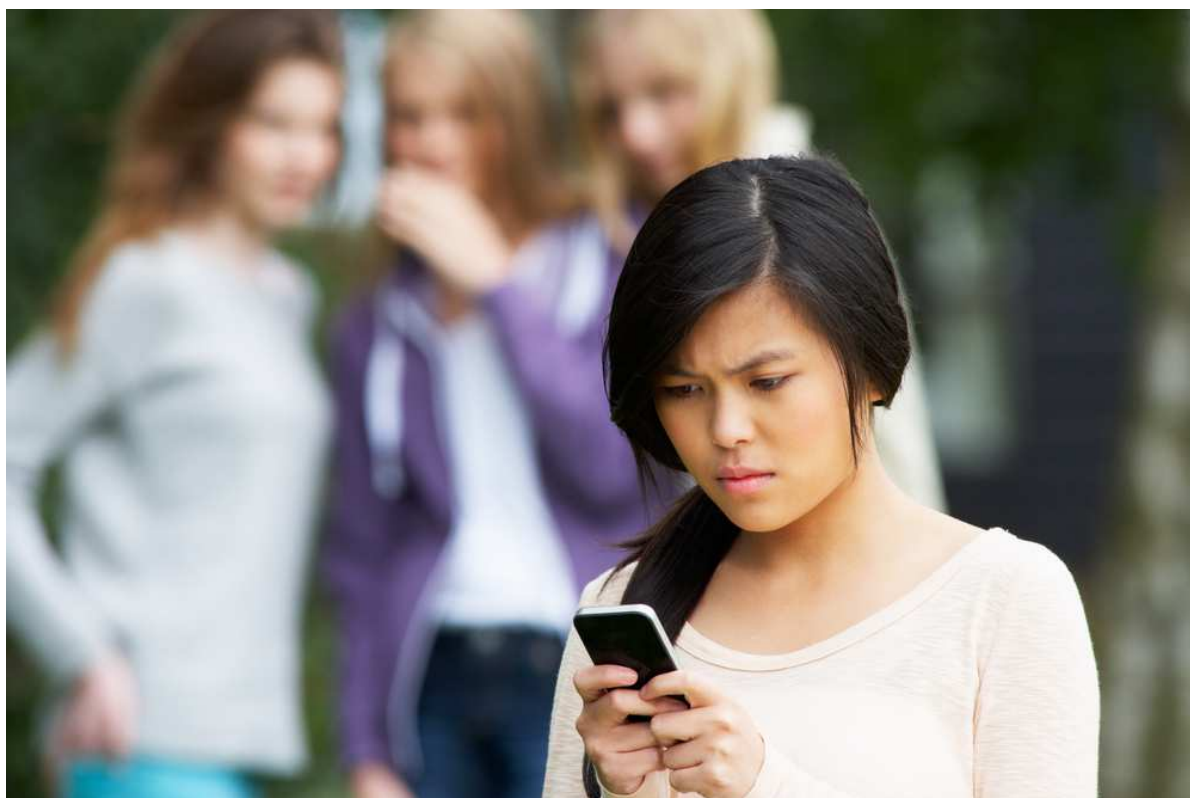
[Bekijk de webversie](#)

# CJG Hillegom

## Preventie Nieuwsbrief

### september 2022

---



---

## Inhoud

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

### Thema: Pesten

- Week tegen pesten 26 t/m 30 september 2022
  - Waarom pesten kinderen?
  - CJG-webinar Je puber online
  - Wat kan ik als professional doen tegen pesten?
  - Podcast Vertel eens... kinderen in gesprek over pesten
  - Arabisch audiobericht over pesten en weerbaarheid
  - Lees de drie ervaringen van jeugdwerkers over pesten
- 

### Ander nieuws

- Blog: een dag met de CJG-pedagoog
  - Hillegom JOGG gemeente
  - STIP Hillegom
  - Mama & peuterclub bijeenkomsten bij Kreda
  - Jonge kinderen eten twee keer zoveel suiker als aanbevolen
  - JeugdMATCH
- 

## Cursussen voor ouders / opvoeders

- donderdag 15 september 2022: **CJG-webinar Autisme en vriendschap & relaties**
- donderdag 15 september 2022: **Get together voor jonge mantelzorgers**, Lisse
- maandag 19 september 2022: **online CJG-workshop Ouderschap en hechting met je baby**
- woensdag 21 september 2022: **CJG-webinar Help je kind groeien met een positieve mindset**
- woensdag 5 oktober 2022: **Brijder webinar Help mijn kind gamet**
- maandag 10 oktober 2022: **workshop Help je kind met faalangst, bibliotheek Hillegom**
- dinsdag 11 oktober 2022: **CJG-webinar Hoe help je je kind in rouw?**
- maandag 17 oktober 2022: **online CJG-workshop Ouderschap en hechting met je baby**
- dinsdag 18 oktober 2022: **online CJG-themabijeenkomst Samengestelde gezinnen**
- donderdag 20 oktober 2022: **CJG-webinar Tieners, sociale druk en groepsdruk**

- donderdag 20 oktober 2022: **Get together voor jonge mantelzorgers**, Lisse
- woensdag 2 november 2022: **CJG-webinar Eat, Train, Study, Sleep, Repeat**
- donderdag 10 november 2022: **CJG-webinar Je kind en alcohol en drugs**
- maandag 14 november 2022: **online CJG-workshop Ouderschap en hechting met je baby**
- dinsdag 15 november 2022: **CJG-webinar Je puber online**
- donderdag 17 november 2022: **CJG-webinar Help (en hoera) een scherm**
- 17 november 2022: **Get together voor jonge mantelzorgers**, Lisse
- t/m december 2022: **CJG-webinar Kindje op komst**
- t/m december 2022: **CJG-webinar Zo help je de kinderen een scheiding door**
- Brijder Preventie organiseert regelmatig de cursus **Help, mijn kind kan niet zonder!** Voor meer informatie en data: Margriet Katoen: T 06 - 302 152 79; E [preventie@brijder.nl](mailto:preventie@brijder.nl)
- **GGZ Rivierduinen** biedt online programma's om psychische klachten te voorkomen of te verminderen
- **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. Maar ook voor hun ouders, broers, zussen, partners en mantelzorgers.
- Villa Pinedo biedt een **online training voor alle gescheiden ouders**. De eerste module is gratis.
- Vanaf juli 2022 organiseert Centering Zorg **online Centering-groepen voor Oekraïense zwangeren**
- Stichting Dear Mama organiseert Prenatale **groepsbijeenkomsten voor zwangere Arabisch sprekende vrouwen**
- **Online CenteringZorg voor Eritrese zwangeren**: iedere maand start er een nieuwe groep
- Op inschrijving: gratis **online cursus Alcoholvrij Zwanger**, Trimbos Instituut

---

## Cursussen en trainingen voor professionals

Cursussen en trainingen voor professionals zijn te vinden op: [www.cjgprof.nl/agenda](http://www.cjgprof.nl/agenda)

We lichten er een uit: **Stronger Together**, op dinsdag 4 oktober in Den Haag.

Voor meer informatie en aanmelden

---

## **Thema: Pesten**

---

**Week tegen pesten 26 t/m 30 september**

# GRAPJE!

MOET TOCH KUNNEN?!



SAMEN WERKEN WE AAN EEN  
FIJNE EN VEILIGE SCHOOL



26 t/m 30 september 2022  
[weektegenpesten.nl](https://weektegenpesten.nl)



De slogan van de Week Tegen Pesten 2022 is 'Grapje! Moet toch kunnen?!'. Samen zorg je voor een gezellig en veilig groepsklimaat. Een groep waarin lachen en plezier hebben zorgt voor verbinding en betrokkenheid en een positieve norm zet. Door mee te doen aan de

Week Tegen Pesten, maak je een goede start in het nieuwe schooljaar waarin je met elkaar zorgt voor een fijne en veilige school.

[Klik hier voor meer informatie](#)

---

## Waarom pesten kinderen?



Inzicht in de beweegredenen van pesters kan helpen om pestgedrag beter te begrijpen en effectiever aan te pakken. Welke redenen kunnen kinderen hebben om te pesten?

### **Sociale positie**

Kinderen of jongeren kunnen zichzelf sterker voelen door een ander klein te maken. Ze krijgen een gevoel van macht, en vergroten daarmee hun status binnen de groep.

### **Leuk of spannend**

Een andere mogelijke reden om te pesten, is dat het kind of de jongere het leuk of spannend vindt. Wie zich niet goed kan inleven in de gevoelens van anderen, kan het grappig vinden om een sterke reactie uit te lokken.

### **Reactief pesten**

Het pestgedrag kan ook een reactie zijn op een provocatie, angst of woede.

### **De gepeste pester**

Sommige kinderen of jongeren gaan pesten omdat zij zelf gepest worden of werden.

[Lees het hele artikel op de website van het NJi](#)

---

## CJG-webinar Je puber online



Dit webinar gaat over cyberpesten, sexting, gamen en online tijdbesteding. We leggen uit waarom jongeren zo grenzeloos kunnen zijn in het gebruik ervan en wat de risico's zijn.



Tijdens het webinar Je puber online worden ouders meegenomen in de hersenontwikkeling en beleefwereld van hun puber. De leuke en risicovolle kanten van social media worden besproken. Daarnaast wordt ingegaan op gezonde tijdsbesteding en krijgen ouders concrete tips om in gesprek te gaan met hun puber over deze thema's.

Voor meer informatie en aanmelden

---

## Wat kan ik als professional doen tegen pesten?



Als professional kun je in aanraking komen met pestgedrag. Het is belangrijk om daar goed op te reageren. Dat doe je door preventief te werken aan een positieve omgang binnen een groep. Bijvoorbeeld door pesten op tijd te signaleren en hierop in te spelen en gepeste kinderen steun te bieden. Het is niet altijd makkelijk om pestgedrag te signaleren, de

ernst te bepalen en langdurig pestgedrag aan te pakken.

### **Niets doen is geen optie**

Het is belangrijk om stelling te nemen tegen pesten, en kinderen en jongeren te motiveren om elkaar te helpen en steunen.

### **Zorg voor kennis**

Pesten wordt niet altijd opgemerkt. Vooral sociale uitsluiting en digitaal pesten zijn lastig te signaleren, omdat dat vaak buiten het gezichtsveld gebeurt. Daarom heb je als professional specifieke kennis nodig om peestsituaties te herkennen.

### **Pesten is een serieuze zaak**

Neem signalen van pesten altijd serieus. Wie pesten negeert of niet serieus neemt, geeft het signaal af dat pesten oké is.

### **Pesten beperken en voorkomen**

Om pesten te beperken, heb je vaardigheden nodig. Blijvende aandacht voor positieve groepsvorming en de sociaal-emotionele ontwikkeling lijkt het meest effectief om een veilig sociaal klimaat te creëren en pesten te voorkomen.

[Lees hier het volledige artikel op de website van het NJi](#)

---

## Podcast Vertel eens... kinderen in gesprek over pesten

In deze aflevering van 'Vertel eens', praat Charlotte met de kinderburgemeester en kindwethouders van Gouda over pesten. Hoe denken zij over pesten? Wat is hun eigen ervaring hiermee?

Zijn ze het wel eens tegengekomen op school of bijvoorbeeld op de sportvereniging? En wat kunnen kinderen en ouders hieraan doen?

De kinderen geven hun kijk op pesten en geven samen met pedagogisch medewerker Charlotte tips voor ouders en andere volwassenen.



[Luister hier naar de podcast](#)

---

## Arabisch audiobericht over pesten en weerbaarheid



Arabisch sprekende ouders krijgen informatie over pesten en weerbaarheid en waar zij terecht kunnen als hun kind wordt gepest.

Op onze website [cjgprof.nl](http://cjgprof.nl) staan audioberichten in het Arabisch over verschillende onderwerpen die met opvoeden te maken hebben. Een link naar de tekst in het Nederlands staat onder het bericht.



Arabisch sprekende ouders die wekelijks via WhatsApp tips over opvoeden en opgroeien in het Arabisch willen krijgen, kunnen zich aanmelden door een WhatsApp-bericht te sturen naar Fatiha via [06 51 64 78 69](tel:0651647869).

Luister hier het Arabische audiobericht over pesten en weerbaarheid

---

## Lees de drie ervaringen van jeugdwerkers over pesten

Pesten komt veel voor onder jongeren. Op school, bij de sportvereniging, in de wijk en online; het gebeurt op veel verschillende plekken. Het kan daarom lastig zijn om te ontdekken hoe erg de situatie is. Als leraar of ouder heb je misschien zo je vermoedens, maar weet je niet altijd wat er online of in de wijk gebeurt. Jongerenwerkers Tarik (26) en Wouter (37) bevinden zich dagelijks in de leefwereld van jongeren. Zij vertellen hoe ze pestgedrag signaleren, tegengaan en aanpakken.

Lees hier de drie ervaringen van jeugdwerkers over pesten

---

## Ander nieuws

---

### Blog: een dag met de CJG-pedagoog



Hoe ziet een dag van en CJG-pedagoog eruit? Wat doet ze nu precies. In deze blog beschrijft Ilse haar werkdag.

Ouders kunnen bij het Centrum voor Jeugd en Gezin op afspraak terecht bij de [CJG-pedagoog](#):

- Telefoon: [06 15 34 93 77](tel:0615349377)
- E-mail: [e.bovenberg@kwadraad.nl](mailto:e.bovenberg@kwadraad.nl)

Lees hier de blog van Ilse

---

## Hillegom JOGG gemeente

De gemeente Hillegom is sinds 1 juli 2022 aangesloten bij JOGG (Jongeren op Gezond Gewicht), met een overeenkomst die loopt tot 1 juli 2025. De JOGG-aanpak richt zich op jongeren



(0-19 jaar), hun ouders en hun leefomgeving. In een JOGG-gemeente werken lokale partijen uit onderwijs, zorg, bedrijfsleven, sport, recreatie, woningbouw, welzijn en media integraal samen om gezond drinken, eten en bewegen voor jongeren gemakkelijk en aantrekkelijk te maken; “de gezonde keuze, de makkelijke keuze”.

In Hillegom wordt al goed gewerkt aan preventie en gezondheid, breder dan 0-19 jaar en gezond gewicht. Met de lokale partners die gezamenlijk het leefstijlprogramma 'Healthy Hillegom' vormgeven en uitvoeren, worden de JOGG-uitgangspunten feitelijk al integraal meegenomen. Het aansluiten bij het landelijke JOGG-werknet vormt in deze dan ook meer een bekrachtiging naar elkaar toe, dat de gemeente Hillegom en JOGG dezelfde ambities en doelen nastreven.

---

## STIP Hillegom



Op 20 juni 2022 was de officiële opening van het STIP (Steun- en Informatiepunt) in Plein 28 te Hillegom. Het STIP biedt ervaringsdeskundige ondersteuning aan mensen die te maken hebben (gehad) met psychische, psychosociale en/of

verslavingsproblemen. De ervaringsdeskundigen van Lumen bieden een luisterend oor en

denken graag mee. Zij werken onafhankelijk, gratis en zonder verwijzing. Ook familieleden, mantelzorgers, andere betrokkenen en professionals kunnen contact opnemen voor informatie en advies: [stiphillegom@lumen-hollandrijnland.nl](mailto:stiphillegom@lumen-hollandrijnland.nl).

Het STIP is een initiatief van [Lumen](#) in samenwerking met [Welzijnskompas Hillegom Lisse](#).

Het STIP Hillegom is iedere maandag open van 12.30-14.00 uur. Locatie: Plein 28, Henri Dunantplein 28, Hillegom

---

## Mama & peuterclub bijeenkomsten bij Kreda



In de Moeder & Kind Club bij [Kreda](#) kunnen Poolse moeders met heel jonge kinderen andere moeders in dezelfde situatie leren kennen en met elkaar informatie en ervaringen uitwisselen. Hun kinderen kunnen intussen samen spelen, spelletjes doen of

knutselen. Ook worden er regelmatig presentaties gegeven over kwesties die deze groep vooral aangaan.

De Moeder & Kind Club, Pools verwelkomt Poolse moeders met baby's of peuters tot 4 jaar iedere vrijdagochtend van 10.00-12:00 uur (met uitzondering van de schoolvakanties en feestdagen).

Inschrijvingen via [info@kreda.nl](mailto:info@kreda.nl)

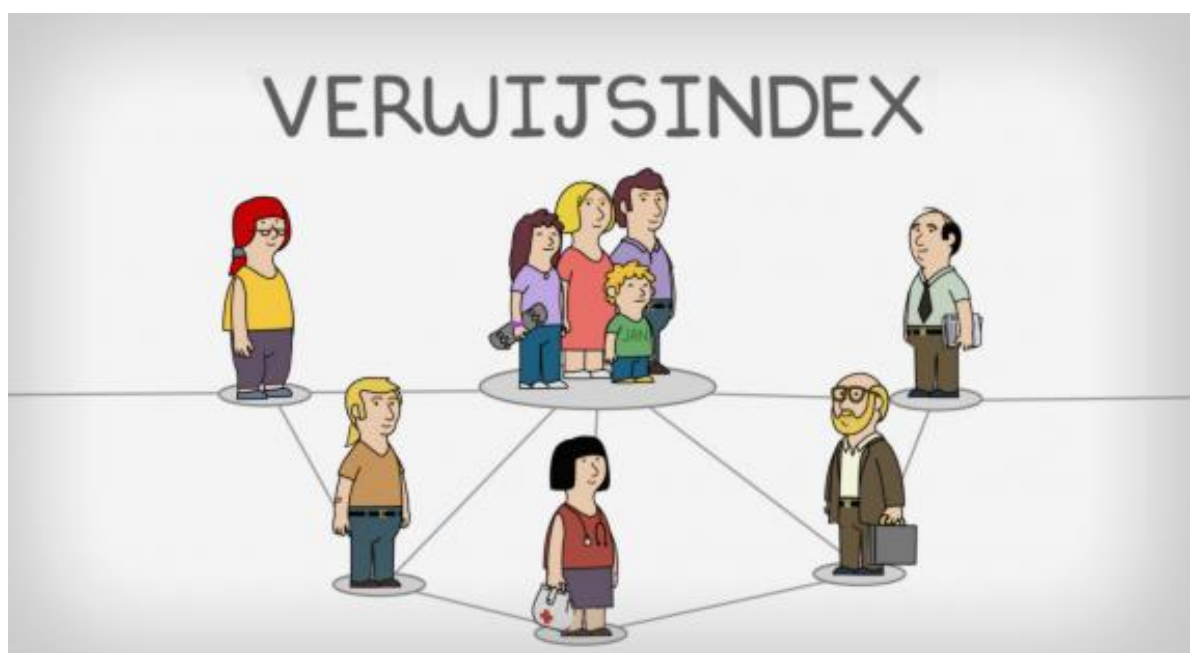
---

## Jonge kinderen eten twee keer zoveel suiker als aanbevolen

Al halverwege het jaar halen kinderen tussen 4-8 jaar gemiddeld hun suikerlimiet voor een heel jaar. Dit betekent dat ze nu al hun totale suikerinname voor het hele jaar op hebben. Kinderen van 1-3 jaar halen op 10 augustus hun jaarlijkse limiet. Met de Suikermaxdag vraagt voedselwaakhond Foodwatch aandacht voor de overconsumptie van suiker.



## JeugdMATCH



**JeugdMatch** is een digitaal hulpmiddel, dat professionals verbindt (d.m.v. een match), indien ze bij dezelfde jeugdige (0 tot 23 jaar) of jeugdige met een overeenkomende ouder betrokken zijn. Door het afgeven van een signaal in JeugdMatch weet een professional sneller of ook andere professionals betrokken zijn bij het gezin en/of jeugdige. Zo kunnen zij hun zorgen delen over het veilig opgroeien en het ontwikkelen van jeugdigen. Van het aantal signalen levert meer dan de helft van de signalen ook een match op, waarmee de samenwerking kan worden opgestart!

### Digitale folder

Voor ouders/opvoeders is er de folder [JeugdMATCH, informatie voor ouders/verzorgers \(pdf, 213 kB\)](#). U kunt deze folder downloaden of bestellen via e-mail [igz@ggdhm.nl](mailto:igz@ggdhm.nl). De tekst van de folder staat ook op de [pagina JeugdMATCH](#) van de lokale CJG-website.

### Trainingen

Het is mogelijk voor gebruikers van JeugdMATCH om op ieder gewenst moment de e-Learning of een module uit de **e-learning** te volgen. Door in te loggen op JeugdMATCH vindt u in de menubalk de verschillende e-learnings.

Ook is het mogelijk een **basistraining** JeugdMATCH te volgen waarin diverse onderwerpen aan de orde komen zoals; algemene informatie over de landelijke Verwijsindex,

meerwaarde van de Verwijsindex, het wettelijk kader, wanneer geef je een signaal af, matchmogelijkheden en afspraken, hoe ga je in gesprek, hoe log je in en gebruik je JeugdMATCH (de techniek).

**De basistraining wordt gegeven op onderstaande data:**

- donderdag 27 oktober 9.00-11.00 uur, via Teams
- dinsdag 13 december 9.00-11.00 uur, via Teams

Wil je je **aanmelden** voor de training, stuur dan snel een mailtje aan [Liane Jansen](#), want vol is vol!



telefoonnummer:  
088 254 23 84



---

Deze e-mail is verstuurd aan [evanberkel@ggdhm.nl](mailto:evanberkel@ggdhm.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 [evanberkel@ggdhm.nl](mailto:evanberkel@ggdhm.nl) toe aan uw adresboek.

