

Van: Carola van Maris - Ruigrok <cruigrok@ggdhm.nl>
Verzonden: maandag 12 december 2022 14:09
Onderwerp: CJG Hillegom Preventie Nieuwsbrief, december 2022

[Bekijk de webversie](#)

CJG Hillegom

Preventie Nieuwsbrief

december 2022



Inhoud

- Cursussen voor ouders / opvoeders

- Cursussen en trainingen voor professionals
-

Thema: Mentaal welbevinden kinderen en jongeren

- JoinUs groep gaat van start voor jongeren van 18 tot 24 jaar
 - Faalangst bij pubers
 - Omgaan met zorgen over het welbevinden van jongeren
 - Toegenomen prestatiedruk en sociale druk bij kinderen
 - Jonge mantelzorgers
 - Gratis online training voor suicidepreventie bij jongeren
 - Koningin Maxima: 'Je bent niet alleen'
-

Ander nieuws

- Snus en vaperen
 - Rookvrije zwangerschap? Vergeet de partner niet!
 - Prenataal huisbezoek door de Jeugdgezondheidszorg
-

Cursussen voor ouders / opvoeders

- woensdag 14 december 2022: **CJG-webinar Kind en Media**
- donderdag 15 december 2022: **CJG-webinar Kinderen en pittige emoties**
- donderdag 15 december 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**
- dinsdag 28 februari 2023: **start training Rookvrij! Ook jij?**, Sassenheim
- 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
- **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.

- Centering Zorg organiseert [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

We lichten er een uit: [webinar Meisjes en vrouwen met autisme](#) op 10 januari 2023

Voor meer informatie en aanmelden

Thema: Mentaal welbevinden kinderen en jongeren

JoinUs groep gaat van start voor jongeren van 18 tot 24 jaar

In Nederland voelt 8% van de jongeren zich chronisch eenzaam. Jongeren die zich langdurig eenzaam voelen hebben een verhoogde kans op verslaving, voortijdig schoolverlaten, stressklachten, depressie en suicide gedachten. Om ernstige gevolgen te voorkomen is het belangrijk dat er meer aandacht komt voor deze jongeren. Het is belangrijk dat jongeren tijdig gesignaleerd en geholpen worden. Als hulpverlener, (jeugd)zorgprofessional of doorverwijzer kun je hieraan bijdragen door alert te zijn op [signalen van eenzaamheid](#) en jongeren te stimuleren hulp te zoeken.

In de gemeenten Hillegom, Lisse en Teylingen kunnen jongeren van 18 - 24 jaar met eenzaamheidsgevoelens vanaf 2 januari 2023 gratis deelnemen aan **Join Us**. Een programma dat er op gericht is jongeren samen te brengen en sociaal te versterken. **Om de**

week op maandagavond komt de groep bij elkaar in Jongerencentrum Fascinus in Sassenheim. Jongeren leren zelf een netwerk op te bouwen en te behouden. De bijeenkomsten worden begeleid door een jongerenwerker van Welzijnswijk. Op www.join-us.nu vind je meer informatie en kunnen jongeren zich aanmelden. Voor vragen kun je contact opnemen met Marloes de Mooij, marloesdemooij@welzijnswijk.nl.

Faalangst bij pubers

Sommige pubers hebben een lage zelfwaardering. Een kind met faalangst is vaak bang om dingen uit te proberen of door te zetten. Door het idee dat het toch niet zal lukken, lukt het vaak ook inderdaad niet. Het kind denkt dan: zie je wel, ik kan het niet. Die gedachte ondermijnt het zelfvertrouwen. Door deze negatieve faalangst gebruiken pubers de eigen capaciteiten niet optimaal en leren ze minder.

[Klik hier voor meer informatie over faalangst](#)

Omgaan met zorgen over het welbevinden van jongeren



Als een jongere even wat minder goed in zijn vel zit, is dat niet altijd reden om je zorgen te maken. Bij opgroeien hoort leren omgaan met emoties. Daardoor ervaart een jongere in zijn gevoelsleven meer pieken en dalen dan de meeste volwassenen.

Kun je een gesprek aangaan met de jongere?

Vraag dan hoe het gaat en laat weten dat jij er

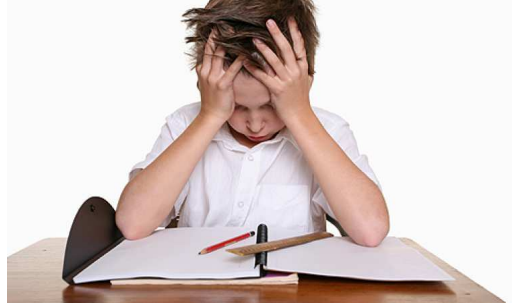
voor hem of haar bent. Het kan zijn dat een jongere stress ervaart door school, gepest wordt of ruzie heeft met een ouder of een vriend. Dan is het belangrijk dat je eerst luistert. Jouw betrokkenheid kan ervoor zorgen dat de jongere zich gehoord en gezien voelt. Vervolgens kunnen jullie misschien samen naar oplossingen zoeken als de jongere daar aan toe is. Als je een jongere vertrouwen geeft is dat goed voor zijn zelfvertrouwen.

Lees meer over hoe je om kan gaan met zorgen over welbevinden

Toegenomen prestatiedruk en sociale druk bij kinderen

Niet alleen volwassenen hebben last van stress. Ook voor kinderen is er een toegenomen prestatiedruk en sociale druk. Chronische stress is schadelijk voor de gezondheid. Het is daarom van belang om kennis te hebben over stress en stress sensitief te werken.

Wat kan jij doen?



Iedereen die werkt met of zich in de omgeving van kinderen, jongeren en/of (aanstaande) ouders bevindt, kan van betekenis zijn bij [het gezond houden van stress](#). Het voorkomen van chronische stress voorkomt niet alleen gezondheidsproblemen maar ook sociale problemen (zoals schooluitval of delinquent gedrag).

Om te voorkomen dat verdraagbare/hanteerbare stress chronisch en dus schadelijk wordt, is een veilige, sensitieve en responsieve omgeving nodig, met voldoende ruimte voor het kind om op zijn eigen manier te leren omgaan met ervaringen. De ander helpen zoeken naar momenten in het leven waarin de ander het lastig had en toch weer (veer)kracht heeft gevonden zijn waardevol om uit te vragen: 'Hoe is het je toen gelukt?' Je eigen (succesvolle) oplossingsstrategie mogen vertellen geeft zoveel energie!

Lees meer over wat jij kan doen om stress te voorkomen

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 zelig, maar verdienen wel aandacht. Het is daarom van belang dat dit thema onder de aandacht is bij iedereen die met jongeren werkt!

Je kunt de jonge mantelzorger helpen door:

- Alert te zijn op de mogelijke aanwezigheid van een mantelzorgsituatie!
- Belangstelling en begrip te tonen voor de situatie.
- De jongere uit te nodigen voor een gesprek en de situatie bespreken. Benadruk dat ze nergens schuld aan hebben. Door uit te leggen snappen jongeren beter wat er aan de hand is.
- De jongere te stimuleren zijn of haar eigen activiteiten zoveel mogelijk uit te blijven voeren en als het kan vrienden ook thuis uit te nodigen.
- Samen te onderzoeken of de jongere ondersteuning nodig heeft en welke mogelijkheden er zijn.

WelzijnsKompass Hillegom - Lisse heeft aandacht voor jonge mantelzorgers. Zij organiseren o.a. maandelijks leuke activiteiten, maar kunnen ook de ouders ondersteunen.

[Klik hier voor meer info over wat WelzijnsKompass voor jonge mantelzorgers kan betekenen](#)

Gratis online training over suicidepreventie bij jongeren

Een leerling in de klas. Een jongere aan de balie. Een patiënt in uw praktijk. U kunt via uw werk te maken krijgen met een jongere die misschien aan suïcide denkt. Hoe brengt u dan het onderwerp ter sprake? En wat kunt u vervolgens doen?

De nieuwe Vraag Maar Online Training van 113 Zelfmoordpreventie biedt inzicht in hoe suïcidale gedachten bij jongeren ontstaan, hoe u het gesprek kunt aangaan en welke rol u kunt spelen in het vinden van de juiste hulp. Vooral de signalen en risicofactoren zijn bij

jongeren anders dan bij volwassenen. Denk bijvoorbeeld aan de rol van social media. De training duurt een uur en is gratis te volgen voor mensen van 18 jaar en ouder: van professionals tot naasten. Na afloop ontvangt u een certificaat.

113 zelfmoord preventie

[Meer informatie over deze training](#)

Koningin Maxima: 'Je bent niet alleen'

In een brief in het AD vraagt koningin Máxima aandacht voor mentale problemen bij jongeren. 'Praten helpt écht. Laat het weten als het goed met je gaat en vertel het vooral ook als het even iets minder goed gaat. Want je bent niet alleen', schrijft ze onder meer.



Máxima is erevoorzitter en mede-initiatiefnemer van de stichting MIND Us, die werkt aan de verbetering van de mentale gezondheid van jongeren. Ze schreef de brief naar aanleiding van een AD-special over de mentale gezondheid van jongeren.

De koningin noemt het 'cruciaal' dat er snel actie ondernomen wordt bij signalen van mentale problemen bij jongeren. 'Des te groter de kans dat zij hun mentale weerbaarheid weer terugvinden voordat problemen té groot worden. Mentale problemen ontstaan immers vaak al op jonge leeftijd.'

Ander nieuws

Snus en vpen



Op scholen neemt het gebruik van snus en vpen steeds meer toe. Voornamelijk op het VO, maar helaas zelfs ook in de bovenbouw van het basis onderwijs. Gezondheidsbevordering Jeugd (GB) maakte daarom een kort overzicht over wat deze genotmiddelen precies zijn, de risico's ervan en wat je scholen kan adviseren bij het gebruik van snus/vapen (en andere genotmiddelen) op school. Ook kan GB scholen helpen als het middelengebruik op school begint toe te nemen en ze hier advies of ondersteuning bij nodig hebben. Neem contact op met GB via gbeugd@ggdhm.nl, of **088 - 308 3103**.

Lees hier meer over snus en vpen

Rookvrije zwangerschap? Vergeet de partner niet!

Veel zorgverleners bespreken stoppen met roken met zwangere vrouwen, maar vaak niet met hun partner. “Een gemiste kans”, geeft wetenschappelijk medewerker Eefje Willemse in deze blog aan. “Als we de doelstelling uit het Nationaal Preventieakkoord willen halen dat in 2040 geen enkele zwangere vrouw



rookt, dan is het belangrijk dat zorgverleners stoppen met roken óók met partners bespreken”.

[Lees hier de volledige blog](#)

Prenataal huisbezoek door de Jeugdgezondheidszorg



Het prenataal huisbezoek door de Jeugdgezondheidszorg is gestart op 1 juli 2022. Het huisbezoek richt zich op zwangeren met allerlei zorgen en problemen, zoals financiële problemen, eenzaamheid of conflicten in relatie of familie. Het maakt niet uit of het een eerste

zwangerschap is of dat er al kinderen in het gezin zijn. Vooral verloskundigen, maar zeker ook andere zorgverleners kunnen ouders verwijzen naar het huisbezoek in de zwangerschap.

Het huisbezoek is in principe een eenmalig contact. Het is de bedoeling om samen de zorgbehoeften van de aanstaande ouder in kaart te brengen. Ook kan een ondersteuningsplan gemaakt worden. Dit plan kan gericht zijn op ondersteuning en advies door de jeugdgezondheidszorg of doorverwijzing naar andere hulpverlening.

Aanmelden kan op drie manieren:

- de aanstaande ouder meldt zichzelf aan via het [aanmeldformulier huisbezoek zwangerschap](#).
- de verloskundige of andere zorgverlener meldt samen met de aanstaande ouder aan bij de jeugdgezondheidszorg.
- de verloskundige of andere zorgverlener meldt met toestemming de aanstaande ouder aan bij de jeugdgezondheidszorg.



centrum voor
jeugd en gezin

telefoonnummer:
088 254 23 84



Deze e-mail is verstuurd aan 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 toe aan uw adresboek.



Met vriendelijke groet,

Carola van Maris - Ruigrok

CJG coördinator Hillegom en Lisse

M 06 - 17635095

E cruigrok@ggdhm.nl

W www.cjghillegom.nl, www.cjglisse.nl, www.cjgprof.nl en www.hoezitdat.info

Werkdagen: maandag, dinsdag en donderdag