



GGD

Kennemerland

Nieuwsbrief voor ouders

De belangrijkste influencer; dat ben jij



Beste ouder,

Onze jongeren staan voor veel uitdagingen, denk aan social media, schoolstress, mentale gezondheid, vpen en relaties. Als ouder speel je daarin een belangrijke rol, maar ook jij staat voor uitdagingen rondom opvoeden. Een beetje ondersteuning kan geen kwaad, zeker als je met pubers te maken hebt.

In deze nieuwsbrief vind je veel info en tips over actuele thema's. Niet om te laten weten hoe het moet, maar vooral om te benadrukken hoe waardevol de rol en invloed van jou als ouder is. En dat je het niet helemaal alleen hoeft te doen.

Onderwerpen in deze nieuwsbrief:

- Nationale Ouderavond 'Nee tegen Vapen'
- Hoeveel schermtijd is gezond?
- Blijf in Beeld: afspraken over smartphonegebruik
- Save the date: online ouderavond mentaal welbevinden
- VraagMaar-training
- Ouderpeiling
- Nieuwsbrief seksuele opvoeding

Veel leesplezier

Team Gezonde School GGD Kennemerland

Nationale Ouderavond 'Nee tegen Vapen'

NATIONALE ONLINE OUDERAVOND

nee

TEGEN VAPEN



EDSON
DA GRAÇA
PRESENTATOR



JELLE
JOLLES
NEUROPSYCHOLOOG



FRANK
BORM
LONGARTS



HEIKE
GARRITSEN
EXPERT JEUGD &
MIDDELEN

Krijg tips van experts en praat mee. Meld je aan voor het webinar.



1 OKTOBER 19.30-20.30 UUR

1 op de 10 kinderen van 12 jaar heeft al eens gevapet. In vapes zitten allerlei gevaarlijke stoffen, zoals nicotine, zware metalen en fijnstof. Vapen is supersnel verslavend. Daarom is het belangrijk om op tijd met je kind in gesprek te gaan over vaperen, óók als hij of zij nog niet vaperen. Maar hoe pak je dat aan? Wat zeg je als je kind reageert met: 'Ik ga toch nóóit vaperen!' of 'Iedereen doet het, straks hoor ik er niet meer bij'? En helpt het eigenlijk om duidelijke afspraken te maken over vaperen?

Meld je aan voor de 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 de Nationale Online Ouderavond Nee tegen Vapen. Tijdens de ouderavond gaat presentator Edson da Graça in gesprek met verschillende experts.

Zo vertelt Heike Garritsen, expert jeugd en middelen van het Trimbos-instituut, over de dilemma's waar veel ouders tegenaan lopen en geeft ze concrete gesprekstips. Longarts Frank Borm gaat in op hoe schadelijk vaperen is voor je longen en wat je daarvan merkt op de korte en lange termijn. En neuropsycholoog Jelle Jolles legt uit hoe het tienerbrein werkt en hoe je met je kind in gesprek komt en blijft. Ook deelt een ouder hoe zij het gesprek met haar kind voert en kunnen ouders via de chat vragen stellen aan de experts.

Datum: woensdag 1 oktober 2025

Tijd: 19:30 – 20:30 uur

Plaats: online

Aanmelden: via [deze link](#).

Hoeveel schermtijd is gezond?

In juni zijn de nieuwe [Richtlijnen Gezond Schermgebruik](#) gepubliceerd. De onderzoekers adviseren om kinderen onder de 13 jaar geen toegang tot sociale media te geven.

De richtlijn omvat adviezen over schermgebruik per leeftijdscategorie:

- 0-2 jaar: geen scherm
- 2-4 jaar: max. 30 min/dag
- 4-8 jaar: max. 1 uur/dag
- 8-10 jaar: max. 1,5 uur/dag
- 10-12 jaar: max. 2 uur/dag
- 12+: max. 3 uur per dag

In de richtlijn staan ook concrete tips voor opvoeders over verschillende onderwerpen, zoals mediawijs en weerbaar gebruik, balans en voorbeeldgedrag.

De informatie uit de richtlijn vind je kort en bondig op de website van GGD Kennemerland via [deze link](#).

Blijf in Beeld: samen zorgen voor veilig en gezond smartphonegebruik



De overheid is onlangs gestart met de publiekscampagne **Blijf in Beeld**, speciaal voor ouders van kinderen tussen de 7 en 12 jaar. Deze campagne wil helpen om het smartphonegebruik van kinderen op een gezonde en veilige manier te begeleiden.

Waarom deze campagne?

- Kinderen krijgen steeds jonger hun eerste smartphone.
- Uit onderzoek blijkt dat veel ouders zich zorgen maken over wat hun kind online kan tegenkomen (zoals cyberpesten, ongepaste beelden) en over de gevolgen van te veel schermtijd.
- Tegelijkertijd vinden veel ouders het lastig om betrouwbare tips te vinden of om zelf goed voorbeeldgedrag te laten zien.

Nieuwsgierig? Ga dan naar de website van [Blijf in Beeld](#)!

Save the date: online ouderavond met Steven Pont

online ouderavond Steven Pont



Voor in de agenda: op maandag 3 november organiseert GGD Kennemerland weer een online ouderavond voor ouders met kinderen op het basisonderwijs.

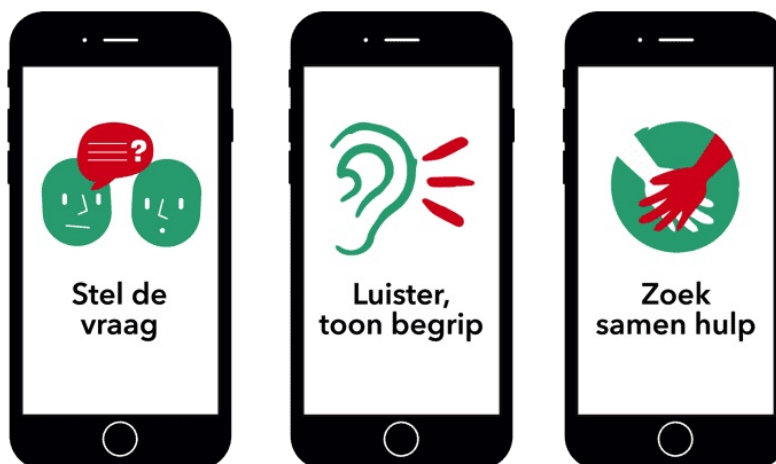
Niemand minder dan ontwikkelingspsycholoog en systeemtherapeut Steven Pont zal ons deze avond meenemen in de mentale gezondheid van kinderen op de



basisschool. Weerbaarheid, prestatiedruk, fouten mogen maken: veel belangrijke thema's komen aan bod. De ouderavond wordt vanaf 20.00 uur uitgezonden via een livestream, zodat je deze comfortabel vanuit huis kunt volgen. Tijdens de ouderavond kun je ook vragen stellen via de chatfunctie.

Wil je je interesse alvast kenbaar maken? Schrijf je dan in via [deze link](#). Of scan de bovenstaande QR-code.

Volg de gratis online VraagMaar-training



Als ouder wil je weten hoe het echt met je kind gaat. Zeker als je merkt dat er iets is, wil je iets kunnen doen waardoor je kind zich beter voelt. Welke vragen stel je dan? Wat doe je om tot echt contact te komen? En hoe vraag naar je zelfdodingsgedachten als dat nodig is?

Schokkende cijfers

Uit de meest recente [Gezondheidsmonitor Jeugd](#) blijkt dat meer dan 1 op de 5 jongeren uit onze regio het afgelopen jaar serieus heeft overwogen om een einde aan zijn/haar leven te maken. Jongeren van nu ervaren vrij veel druk in hun leven. Dit kan leiden tot piekeren, somberheid en angstgevoelens. Sommige jongeren kunnen zich moeilijk voorstellen dat hun situatie zou kunnen verbeteren.

VraagMaar

Uit onderzoek weten we dat praten over zelfmoord(gedachten) oplucht en ruimte biedt om andere oplossingen te zoeken en (professionele) hulp te zoeken. Met een open en eerlijke vraag kan jij als ouder het verschil maken. 113 Zelfmoordpreventie heeft hier een gratis online training voor ontwikkeld: de [VraagMaar](#)-training.

De training

VraagMaar bestaat uit 3 lessen:

- **Signaleer** - Hoe ontstaan gedachten aan zelfdoding en wat zijn de belangrijkste signalen?
- **Praat erover** - Hoe voer je het gesprek en wat zijn do's en don'ts?
- **Zoek samen hulp** - Wat doe je als je kind daadwerkelijk zelfdoding overweegt?

Leer binnen een uur hoe je het gesprek kan voeren over gedachten aan zelfdoding en daarmee mogelijk je kind of een andere jongere kan helpen.

Voor meer informatie, kijk eens op de [113 pagina voor ouders](#).

Ouderpeiling: Denk met ons mee!

Jouw aandacht telt!



Als ouder/opvoeder ben je elke dag belangrijk voor je kind. Niet alleen thuis, maar ook door actief betrokken te zijn bij de dagelijkse activiteiten buiten de deur, zoals op school, bij sport en andere vrijetijdsactiviteiten. Door die betrokkenheid zorg je voor een veilige en stimulerende omgeving waarin je kind kan groeien, leren en stralen.

Vaak weet jij het beste wat jouw kind nodig heeft en juist met kleine stappen draag je veel bij aan het welzijn en de ontwikkeling van je kind. Samen met andere ouders, professionals en vrijwilligers bouwen we aan een sterke basis voor een gezonde toekomst.

Om elkaar hierin te versterken horen we graag via onderstaande vragenlijst van jou:

- Wat helpt jou in de opvoeding?
- Waar heb je behoefte aan?
- Wat kunnen de GGD en school doen om hierin te ondersteunen?

De vragenlijst invullen duurt 5–7 minuten en is volledig anoniem.

Klik hier om de vragenlijst in te vullen of scan de QR-code.

Hartelijk dank voor je tijd én betrokkenheid!



Rutgers start nieuwsbrief seksuele opvoeding

Rutgers

Seksuele opvoeding geeft kinderen vertrouwen en helpt bij het maken van bewuste keuzes. Wil je tips over hoe je dit als ouder/verzorger aanpakt in verschillende levensfasen? Meld je dan via [deze link](#) aan voor de nieuwsbrief seksuele opvoeding van Rutgers!

Rutgers is hét kennis- en expertisecentrum seksualiteit van Nederland, en al jaren een samenwerkingspartner van team Gezonde School.



Instagram



Website



Facebook



Twitter



LinkedIn

Deze e-mail is verzonden 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 marjolein.klant@vrk.nl toe aan uw adresboek.