

1. Mentale gezondheid scholieren na coronaperiode nog niet hersteld
2. Hey het is ok! Samen praten over mentale gezondheid
3. Jongeren gezocht om mee te praten over gezond zijn en blijven
4. Webinar voor ouders 19 juni 'Telefoon en social media gebruik'
5. Podcast voor jongeren over scheiding "Scheidverhalen"
6. Online Ouderbijeenkomst scheiding

1. Mentale gezondheid scholieren na coronaperiode nog niet hersteld



Uit onderzoek onder 7.653 middelbare scholieren (klas 2 en 4) uit GGD-regio Kennemerland blijkt dat veel scholieren mentale problemen ervaren zoals prestatiedruk, stress, psychische klachten en suïcidale gedachten. Dit laat na de coronapandemie nog geen herstel zien.

Daarnaast zien we dat veel scholieren alcohol drinken en dat ander ongezond gedrag zoals problematisch sociale media gebruik toeneemt.

Dit en meer blijkt uit de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023, een onderzoek uitgevoerd door de GGD 'en, GGD GHOR het RIVM in het najaar van 2023.

Meer weten?

De [resultaten](#) en [rapporten](#) van het onderzoek zijn te vinden in de Gezondheidsatlas van GGD Kennemerland. Vragen? Mail naar Amber Berlijn of Daniëlle Kramer via onderzoek@ggdkenemerland.nl.

2. Hey het is ok! Samen praten over mentale gezondheid. Tips en informatie



Uit onderzoek van GGD Kennemerland blijkt dat ook in onze regio ruim de helft van de jongeren aangeeft veel last van stress te hebben, te piekeren of somber te zijn. Praten lucht op als je je niet oké voelt. Daarom is hier aandacht voor in de campagne 'Hey het is oké', deze gaat op vandaag van start in het kader van Week van de Mentale Gezondheid.

Mentale klachten zijn niet zo duidelijk te zien als een gebroken been. Als je bijvoorbeeld last hebt van een winterdip, stress, angst, eenzaamheid of depressie, is dat moeilijk te zien. Toch is het belangrijk om signalen ervan serieus te nemen. Bij jezelf en bij een ander. Hoe je dat kunt doen zie je op www.heyhetisoke.nl.

www.heyhetisoke.nl: Op deze website vind je hulp en allerlei tips die je helpen om op je eigen manier het gesprek te starten, informatie over eenzaamheid en prestatiedruk. Of ga naar Instagram [@heyhetisoke](https://www.instagram.com/heyhetisoke).

3. Jongeren gezocht om mee te praten over gezond zijn en blijven

28 mei zijn de resultaten van de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023 gepubliceerd. (Zie het stukje hierboven) Stichting Alexander doet de komende maanden kwalitatief, verdiepend onderzoek onder jongeren over wat jongeren ervaren m.b.t. de uitkomsten. GGD Kennemerland moet hiervoor minstens 3 jongeren werven.

Gezocht: We zoeken minstens 3 middelbare scholieren woonachtig in GGD-regio Kennemerland, met de volgende achtergrondkenmerken:

1. Jongen klas 2 VMBO K
2. Jongen Klas 4 vmbo tl
3. Meisje Klas 2 Havo

- Online een interview of een groepsgesprek
- Als je meedoet krijg je een kleine vergoeding van 15-20 euro
- 1,5 uur online in juni/ juli
- Aanmelden [online aanmeldformulier](#) of via de QR code in de flyer hieronder.

PRAAT JIJ MEE OVER GEZOND ZIJN EN BLIJVEN?



- ZIT JIJ IN DE 2E OF 4E KLAS?
- VIND JE HET LEUK OM JE MENING TE GEVEN EN DAARMEE EEN ZAKCENTJE TE VERDIENEN?
- WIL JIJ VOLWASSENEN ADVISEREN OVER HOE ZIJ JONGEREN BETER KUNNEN STEUNEN?

**MELD JE DAN AAN VOOR EEN INTERVIEW OF GROEPSPREK OVER
WAT JIJ BELANGRIJK VINDT BIJ GEZONDHEID!**

DEELNAME IS VRIJWILLIG EN ANONIEM

INTERVIEW

- EENMALIG (VIA TELEFOON, TEAMS OF FYSIEK)
- DE INTERVIEWER MAAKT EEN AFSpraak MET JOU
- DUURT ONGEVEER 1 UUR
- JE VERDIENT €15



GROEPSPREK MET ANDERE JONGEREN

- EENMALIG (ONLINE VIA TEAMS)
- KEUZE UIT 5 DATA
- DUURT 1,5 UUR
- JE VERDIENT €20



AANMELDEN?
SCAN DE QR CODE
OF GA NAAR

[HTTPS://FORMS.OFFICE.COM/E/CAWFJCSEHI](https://forms.office.com/E/CAWFJCSEHI)



VRAGEN?
BEL, APP OF MAIL MET NIKKI

 klundert@st-alexander.nl
 06 20318887



3. Webinar voor ouders 19 juni 'Telefoon en social media gebruik'

Webinar voor ouders van kinderen 12-18 jaar en andere geïnteresseerden
Jeugdgezondheidszorg

Jongeren online #hoedan?

Dit webinar is gemaakt door landelijke Jeugdgezondheidszorg organisaties. Dit keer door GGD IJsselland



Woensdag 19 juni
19.30 tot 20.30
Aanmelden of meer
lezen:

Scan de QR code of via
<https://studio-ijssel.webinargeek.com/jongeren-online-hoedan>



Hoe doe je dat opvoeden online?

In dit webinar bespreken we hoe social media werkt, de mogelijke invloed ervan op het dagelijks functioneren en wat je ouderrol hierin kan zijn.

- Want wat als je kind niet meer goed slaapt omdat het tot laat filmpjes op TikTok kijkt?
- Waarom leggen ze die telefoon niet gewoon weg? Wie zijn die online vrienden?
- Hoe voorkom ik die ruzies hierover thuis?
- Of als je kind niet meer naar school durft vanwege pesterijen online (cyberpesten)?
- Of bij al dat gedoe in die Whatsapp groepen?
- Wat weet je als ouder zelf eigenlijk van de beïnvloeding social media?

Ouders die eerder deze informatie kregen zeiden hierover:
"Iedereen zou dit moeten weten!"

Jeugdarts Ilse Bel en mediapedagoog Jacqueline Kleijer vertellen vanuit hun eigen professionele ervaring over dit onderwerp. U krijgt duidelijke uitleg en direct in te zetten handvatten.

Tijdens dit webinar kunt u uiteraard ook vragen stellen (dat mag ook anoniem).

Kortom: Hoe doe je dat opvoeden online?



4. Podcast voor jongeren over scheiding 'Scheidverhalen'

Stichting Villa Pinedo is er voor alle kinderen en jongeren van wie de ouders uit elkaar gaan of zijn. Jaarlijks horen 86.000 thuiswonende kinderen dat hun ouders uit elkaar gaan.

Bij Villa Pinedo zijn daarom kinderen met gescheiden ouders aan het woord. Dat is wat onze stichting zo bijzonder maakt. Kinderen met gescheiden ouders zijn de experts en de ervaringsdeskundigen. Zij zetten zich in om kinderen en jongeren die in eenzelfde situatie zitten, te helpen. Wie weet er nou beter hoe het is om te leven met gescheiden ouders dan zij zelf?

Speciaal voor jongeren met gescheiden ouders de Podcast 'Scheidverhalen'



In Scheidverhalen gaan cabaretier Andries Tunru en pedagoog Sophie Mulder in gesprek met jongvolwassenen over de scheiding van hun ouders. Welke impact had de scheiding toen op hun leven? En nu? Wie nodigen ze uit als ze iets te vieren hebben?

In deze podcastserie hoor je iedere aflevering de leuke, vervelende, ontroerende, grappige, en bovenal herkenbare ervaringen uit het leven met gescheiden ouders. Want kind met gescheiden ouders blijf je altijd!

Podcast volgen?

Dat kan via de link [Podcast 'Scheidverhalen' - Villa Pinedo](#)
Of via Instagram [Scheidverhalen \(@scheidverhalen\)](#) • [Instagram-foto's en -video's](#)

Informatie voor ouders

Ook voor ouders is informatie, e-learning, materialen te vinden op de website van Villa Pinedo. Gericht op het ondersteunen van je kind voor, tijdens en na de scheiding [Volwassenen - Villa Pinedo](#)

5. Online Ouderbijeenkomst scheiding

Het landelijk contactpunt ouderbijeenkomsten organiseert Woensdag 19 juni 2024 9:30-11:00 en maandag 16 sept 2024 19:30-21:00 basis bijeenkomsten voor ouders die gaan scheiden of zijn gescheiden.

Aan bod komt onder andere:

- Wat betekent een scheiding betekent voor een kind?
- Welke gevoelens zijn er bij kinderen...en wat is dan een lijn die je als ouder kan vasthouden in alle beslissingen die je neemt
- Kijk voor meer informatie over de basisbijeenkomst of vervolgbijeenkomst op: [Inhoud - Ouderbijeenkomsten](#)
- Gratis aanmelden kan via deze link: [Ouderbijeenkomsten](#)

Online Ouderbijeenkomst over scheiden 'basis'	Online Ouderbijeenkomst over scheiden 'vervolg'	Online Ouderbijeenkomst over veilig opgroeien 'steun voor je kind'
woensdag 19 juni 2024 9:30-11:00	di 10 september 2024 19:30-21:00	maandag 10 juni 2024 19:30-21:00
maandag 16 sept 2024 19:30-21:00		