

GGD Kennemerland

GGDflits april 2026



Regelmatig maakt GGD Kennemerland een GGDflits voor ouders en jongeren met onderwerpen over gezondheid en opvoeding .

In deze nieuwsbrief

- [Als je puber verlegen is](#)
- [Ga je de natuur in? Bescherm jezelf tegen teken.](#)
- [Voorkom dat je bedwantsen meeneemt van vakantie](#)
- [Webinar: Pubers, verleidingen & de kracht van ouders](#)



Als je puber verlegen is

Kinderen, volwassenen, ouderen: iedereen kan verlegen zijn. Maar verlegenheid komt vaker voor bij pubers. Hoe komt dat? Wat zijn de gevolgen van erge verlegenheid? En hoe kun je je verlegen puber steunen?

Vanaf welke leeftijd kan je kind verlegen worden?

Bijna iedere puber is weleens verlegen. Misschien was je kind altijd al verlegen. Andere

pubers worden pas rond hun 15e jaar verlegen. Meisjes hebben er vaker last van dan jongens.

Verlegenheid hoeft geen probleem te zijn. Maar soms maakt verlegenheid het dagelijks leven van je puber moeilijker.

Verlegenheid komt vaak als je puber kan worden beoordeeld op wat hij of zij kan. Of als je kind het gevoel heeft dat zijn of haar uiterlijk wordt beoordeeld. Pubers zijn zich heel vaak bewust van hun uiterlijk, gedrag, stem en prestaties.

Hoe kun je je verlegen puber steunen?

- Probeer er open over te praten met je kind.
- Geef steun, maar laat je kind daarna wel los. Vertrouw erop dat je kind zich redt in nieuwe situaties. Straal dit vertrouwen ook naar je kind uit.
- Misschien kan je kind erover praten met anderen die in dezelfde situatie zitten.
- Let op: als je puber vaak te horen krijgt dat hij of zij verlegen is, gaat je kind zichzelf ook als verlegen zien. Zo krijgt hij of zij steeds meer negatieve gedachten. Noem je kind dus niet de hele tijd verlegen.

Wanneer heb je hulp nodig voor je verlegen puber?

Gewone verlegenheid is anders dan hele erge angst. Je kind raakt dan bijvoorbeeld in paniek als het een kamer binnen moet gaan met allemaal vreemden. Deze heftige verlegenheid of angst noemen we ook wel sociale angst. Soms kan een assertiviteits/ weerbaarheids cursus helpen.

Is de sociale angst zo erg dat je kind bijna niet met andere mensen omgaat? Dan is hulp zoeken verstandig. Praat erover met je huisarts of vraag advies bij de Jeugdgezondheidszorg.

Contact gegevens Jeugdgezondheidszorg GGD Kennemerland

Vragen of een afspraak maken met de jeugdarts- jeugdverpleegkundige verbonden aan school?

Wij zijn bereikbaar op werkdagen van maandag t/m vrijdag van 8.30 - 12.30 uur en 13.15 - 17.00 uur of via 023 7891777 of via mail: frontofficeJGZ@vrk.nl

[Meer informatie over verlegenheid](#)



Ga je de natuur in? Bescherm jezelf tegen teken.

Waarom is het belangrijk goed op te letten?

In Nederland komen teken steeds vaker voor. Een teek kan verschillende ziektes overbrengen, zoals de ziekte van Lyme of tekenencefalitis (TBE).

Zo verminder je de kans op een tekenbeet.

- Draag bedekkende kleding: lange mouwen en een lange broek
- Smeer onbedekte huid in met een insectenmiddel met DEET
- Blijf op de paden en loop niet door hoog gras

Ben je in de natuur geweest?

Controleer dezelfde dag op teken op je lichaam!

Bescherm jezelf tegen teken

Let extra goed op plekken waar teken zich graag verstoppen:

achter de oren langs de haarlijn

oksels
knieholtes

liezen en bilnaad
tussen de tenen

Een teek gevonden?

Lees meer informatie en bekijk de video's over hoe je een teek veilig verwijdert en wat je nog meer kan doen om tekenbeten te voorkomen.

Klik op onderstaande knop.

[Meer over teken](#)

Voorkom dat je bedwantsen meeneemt van vakantie



Bedwantsen zijn kleine insecten die bijten op plekken waar je huid het matras raakt.

Je wordt niet ziek van een beet van een bedwantsen maar je krijgt wel bultjes, meestal rood van kleur, op je huid en soms ook jeuk.

Bedwantsen verstoppen zich als het licht aangaat en zijn daarom moeilijk te bestrijden.

Tips bij thuiskomst

Kom je terug van vakantie en heb je (mogelijk) een kamer met bedwantsen gehad?

- Neem je koffers en tassen niet mee naar binnen.
- Haal buiten je kleren uit je koffer of tas, en doe ze daar in vuilniszakken.
- Breng die vuilniszakken naar de wasmachine, en doe de kleren er meteen in.
- Was de kleren op minimaal 60 graden.
- Droog en strijk de kleren zo heet mogelijk.
- Schrob alle naden en kieren van de koffers en tassen met een sopje. Doe dat buiten.
- Een andere mogelijkheid is om spullen in de vriezer te stoppen. Zet de vriezer zo koud mogelijk, maar in ieder kouder dan -14 graden. Laat de spullen minstens een week in de vriezer. De kou doodt de bedwantsen en de eitjes.

Meer informatie klik op de knop hieronder.

[Meer over bedwantsen](#)



Webinar: Pubers, verleidingen & de kracht van ouders

Wat het puberbrein nodig heeft en hoe jij als ouder écht het verschil maakt.

Pubers groeien op in een wereld vol prikkels en verleidingen: alcohol, middelen,

vapes en sociale druk. Als ouder voelt het soms alsof je steeds minder invloed hebt, maar niets is minder waar.

Tijdens dit webinar ontdek je hoe het puberbrein werkt, de invloed van alcohol op de hersenen, waarom jongeren gevoelig zijn voor experimenteren én hoe groot de invloed van ouders in deze fase nog steeds is.

We geven praktische handvatten om:

- Grenzen te stellen zonder strijd en toch in verbinding blijven
- Het gesprek open en ontspannen te houden
- Je kind te helpen gezonde keuzes te maken

Wanneer? 11 mei 2026 19:30-20:30 uur

Voor wie? Voor ouders van (aankomend) pubers en overige geïnteresseerden.

Aanmelden en meer informatie: Dat kan via onderstaande knop. Meld je ook aan via de link als je graag een terugkijlink wilt ontvangen.

Dit webinar wordt landelijke aangeboden door onze collega's van GGD hart van Brabant.

[Aanmelden webinar](#)

Contact

administratieJGZ@vrk.nl

www.ggdkennerland.nl/mijn-kind

Uitgebracht door:



Onderdeel van:



Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#).

Als je geen e-mails meer wilt ontvangen dan kun je je [hier afmelden](#).

Je kunt ook je [gegevens inzien en wijzigen](#).

Voeg administratiejgz@vrk.nl toe aan je adresboek voor een betere ontvangst.