

## 1. Jeugdgezondheidszorgteam op school



Aan elke voortgezet onderwijs school is een jeugdgezondheidsteam verbonden. Dit team bestaat uit een jeugdarts en een jeugdverpleegkundige.

- Op de meeste scholen wordt in klas 2 en 4 een gezondheidscheck aangeboden. Het doel van deze check is dat leerlingen stil staan bij hoe gaat. Ouders en leerlingen krijgen vooraf meer informatie.
- Bij vragen of zorgen kan jeugdgezondheidszorg met jou als ouder of met een jongere bespreken of iets normaal is, adviseren, meedenken en indien nodig doorverwijzen naar passende hulp of begeleiding.
- Onderwerpen waar ouders en of leerlingen regelmatig mee komen zijn bijvoorbeeld: druk gedrag, concentratie ,opvoeding van een puber, gehoor, slapen, eten, groei, somberheid, stress, puberteit, niet naar school gaan etc.

**Het is als ouder altijd mogelijk een afspraak te maken bij zorgen of vragen over je kind.**

Dit kan via 023 7891777 op werkdagen van 8.30 – 12.30 en 13.00 – 17.00

## 2. GroeiGids, informatie voor ouders

Op GroeiGids.nl vind je betrouwbare informatie over ontwikkeling, gezondheid en opvoeden. Van zwangerschap tot en met puberteit. Kies een leeftijdsfase of zoek direct op een onderwerp in de zoekbalk. [Puber – GroeiGids](#) Je vindt informatie over pubers en:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ontwikkeling</li> <li>• Gezondheid/verzorging</li> <li>• Gedrag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voeding</li> <li>• Vrije tijd en sport</li> <li>• Studie, werk, geld</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvoeden</li> <li>• Media</li> <li>• Alcohol, roken, drugs</li> <li>• School</li> </ul>
---	--	--

## 3. Doe de online VraagMaar-training!



Van 9 tot en met 15 september 2024 is het Wereld Suicide Preventie Week. Zelfdoding is de belangrijkste doodsoorzaak bij jongeren tot 30 jaar. Suïcidaliteit kun je aan de buitenkant van jongeren niet zien. Wel kunnen veranderingen in gedrag en stemmingswisselingen veelzeggende signalen zijn.

Als je ziet of vermoedt dat je kind of puber mogelijk niet lekker in zijn vel zit, is contact maken essentieel. Het zorgt ervoor dat deze zich gehoord en gesteund voelt. Maar hoe ga je het gesprek aan over dit moeilijke onderwerp?

- Om daarbij te ondersteunen doet 113 Zelfmoordpreventie de oproep aan iedereen om de [VraagMaar-training](#) te volgen. De training is een onlinetraining suïcidepreventie. Je leert in één uur hoe je signalen herkent bij je kind of puber, hoe je door kunt vragen en welke hulp er beschikbaar is.

*Denk je aan zelfdoding of maak je je zorgen om iemand? Praten over zelfdoding helpt en kan anoniem: chat via [www.113.nl](http://www.113.nl) bel 113 of bel gratis 0800-0113.*