



NOARDEAST-FRYSLÂN
OPGROEIEN IN EEN
KANSRIJKE OMGEVING

Onze jongeren gelukkig en gezond

Hoe gaat het met onze jongeren
en hoe kunnen wij bijdragen
aan hun lichamelijke- en
mentale gezondheid?

voor ouders en opvoeders

In dit boekje

Onze jongeren gelukkig en gezond laten opgroeien, dat willen we allemaal. Wat kun je hier als ouder of verzorger in betekenen?

In dit boekje geven we handige tips en informatie over verschillende thema's die spelen in het leven van onze jongeren. Ook lees je hoe het gaat met de jongeren uit het tweede en vierde jaar van het voortgezet onderwijs volgens een vragenlijst uit 2023.

Over Opgroeien in een Kansrijke Omgeving	2
Het gezin	4
Contact met andere ouders	7
Vrije tijd	8
School	10
Verleidingen en het puberbrein	12
Mentale gezondheid	14

Over Opgroeien in een Kansrijke Omgeving

Met Opgroeien in een Kansrijke Omgeving (OKO) werken we in onze gemeente aan een positieve omgeving waarin onze jongeren gezond en gelukkig kunnen opgroeien.

Hierbij richten we ons vooral op de plekken waar jongeren veel komen. Dit zijn de school, de vrijetijdsomgeving, het gezin en de vriendengroep.

In het **najaar van 2023** hebben de jongeren in onze gemeente een vragenlijst ingevuld. Hierin konden zij laten weten hoe het met hen gaat. Hiernaast lees je de antwoorden van **649 jongeren** die wonen in onze gemeente.



30%
van de jongeren
zegt dat hun
ouders alcohol
drinken afraden/
verbieden



36%
vindt het op
school leuk/
hartstikke leuk

41%
heeft ooit
alcohol
gedronken



44%
beweegt 5 dagen of meer per week
minstens een uur



72%
brengen veel tijd
met hun ouders
door

78%
geeft aan dat hun
ouders duidelijke
regels hebben



51%
voelt zich vaak/zeer vaak gestrest door
alles wat hij/zij moet doen

71%
van de jongeren
voelt zich veilig op
school



37%
komt aan alcohol
via een ouder



76%
voelt zich
meestal
gelukkig

22%
was meer dan
twee dagen in de
afgelopen week na
22:00 thuis

40%
van de jongeren
heeft ooit
gevapet



Het gezin

Het gezin, de plek waar jongeren opgroeien, is belangrijk voor hun ontwikkeling. Als ouder/opvoeder¹ speel je dan ook een belangrijke rol in het leven van je kind. Ook wanneer je kind groter wordt heb je als ouder meer invloed (dan je soms denkt).

Het helpt je kind om:

- Samen tijd door te brengen
- Afspraken te maken en duidelijke regels te stellen
- Steun te bieden aan je kind
- Betrokken te zijn en interesse te tonen

Daarnaast ben je als ouder een rolmodel voor je kind. Het is daarom helpend wanneer je zelf het goede voorbeeld geeft. Wil je bijvoorbeeld dat je kind zijn telefoon minder gebruikt? Geef daarin zelf het goede voorbeeld.

¹ In de rest van de gids lees je 'ouder' waar we ook opvoeders mee bedoelen.

72%

brengt veel tijd door met ouders

83%

kan bij ouders terecht

89%

van de ouders weten waar hun kind is wanneer ze niet thuis zijn



Samen tijd doorbrengen

Tijd doorbrengen met je kind en het gezin is belangrijk en draagt bij aan:

- Het versterken van de familieband
- Het verbeteren van de communicatie onderling
- Het zelfvertrouwen van kinderen
- Het ontwikkelen van positief gedrag
- Het beter op school te doen

Tot slot zal je kind je sneller opzoeken of in vertrouwen nemen om belangrijke dingen met je te delen.

Betrokkenheid en interesse

Als je als ouder betrokken bent en een positieve relatie hebt met je kind voelt je kind zich beter. Ook zorgt het ervoor dat je kind minder snel middelen zoals alcohol, sigaretten, vapes of drugs zal gebruiken.

Stel daarom vragen over wat je kind graag doet zoals sport, muziek en games. Ook is het belangrijk te weten met wie je kind omgaat en vrienden te leren kennen. Als je kind groter wordt en meer voor zichzelf gaat zorgen ben je er als ouder niet altijd bij. Door met elkaar in gesprek te blijven en ook te weten waar je kind wanneer is, blijf je goed op de hoogte van wat er speelt.

Afspraken maken en regels stellen

Ga met je kind in gesprek, maak samen afspraken en stel regels. Het stellen van regels geeft jongeren houvast en duidelijkheid.

Zo weet je kind wat je van haar verwacht en wat ze van jou kan verwachten. Leg uit waarom je de regels en afspraken belangrijk vindt. Bespreek ook wat de gevolgen zijn wanneer je kind de regels verbreekt. Deze moeten niet te zwaar zijn maar blijf wel consequent. En belangrijk: geef je kind ook een compliment als het zich aan de afspraken en regels houdt!

Jongeren die van ouders geen alcohol mogen drinken, drinken minder vaak alcohol dan jongeren die hier geen afspraken en regels over hebben. Het stellen van deze NIX18 regel (niet roken en drinken tot je 18 jaar bent) helpt ook wanneer je zelf wél alcohol drinkt.

Steun

Als ouder blijf je belangrijk voor je kind. Het is daarom belangrijk dat je kind weet dat het altijd bij je terecht kan bij vragen of problemen.

Stel vooral open vragen en laat je kind veel zelf aan het woord. Luister daarbij naar je kind zonder een oordeel te geven. Je hoeft als ouder ook niet direct de oplossing klaar te hebben. Je kan ook samen informatie zoeken of advies vragen.



Op www.groeigids.nl is een ouderchat waar je met vragen terecht kan. Liever face-to-face? Dat kan altijd laagdrempelig met de schoolmaatschappelijk werker vanuit het gebiedsteam of de jeugdverpleegkundige van de GGD op school.



Contact met andere ouders

Steun van andere ouders en opvoeders is erg belangrijk. Praten met andere ouders over opvoeding kan ervoor zorgen dat je herkenning vindt bij elkaar. Hierdoor kom je erachter dat andere ouders opvoeden soms ook lastig vinden en kan je zelfvertrouwen verbeteren.

Praat daarom over de leuke en minder leuke dingen van het opvoeden, help elkaar en maak afspraken. Door afspraken met elkaar te maken over verschillende onderwerpen komen onze jongeren op andere plekken dan thuis dezelfde regels tegen.



Om met ouders in contact te komen kun je denken aan: een voorstelronde in de mentorklas, een Whatsapp-groep met ouders uit de klas, leer elkaar kennen en maak afspraken. Wil je iets anders? Homestart verbindt ouderschapsmaatjes aan elkaar.



Van de jongeren geeft aan dat zij alcohol drinken bij vriend(inn) en thuis

Ideeën waar je als ouders op kunt samenwerken en afspraken over kunt maken:

- Verjaardagsfeestjes zonder alcohol en met de aanwezigheid van een volwassene
- Hoe gaan we om met (online) pesten
- Telefoons en schermgebruik
- Eindtijd feestjes en activiteiten (en samen naar huis fietsen)
- Halen en brengen naar sport, cultuur of andere activiteiten



Vrije tijd

Het is belangrijk voor jongeren om deel te nemen aan georganiseerde en begeleide vrijetijdsactiviteiten. Bijvoorbeeld sportieve of culturele activiteiten. Jongeren die meedoen aan activiteiten zitten vaker lekkerder in hun vel en leren sociale vaardigheden.

Hierbij is het belangrijk dat de activiteiten begeleid worden door een volwassene en dat de jongeren de activiteiten zelf leuk vinden. Bovendien is sporten en bewegen goed voor hun lichamelijke gezondheid. Meedoen aan georganiseerde activiteiten in de

vrije tijd zorgt er ook voor dat jongeren zich minder vervelen en minder buiten rondhangen. Dit maakt de kans kleiner dat jongeren alcohol, drugs of sigaretten gebruiken. Genoeg reden dus om ervoor te zorgen dat onze jongeren deelnemen aan leuke activiteiten in hun vrije tijd.

Jij als ouder kunt je kind hierbij helpen.

Bijvoorbeeld door samen te zoeken naar leuke en interessante hobby's en verenigingen, of door mee te helpen deze activiteiten in te plannen.



We vragen inwoners en dorpsbelangen om in actie te komen! Er zijn subsidies beschikbaar voor jeugd activiteiten via de [gemeente website of het Sportakkoord](#). Financiële problemen? Kijk eens bij het Jeugdfonds sport & cultuur.

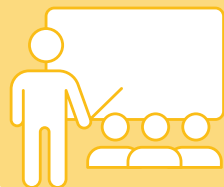


32%

Maakt meer dan 1 dag in de week muziek/zingt/speelt toneel/tekent/schildert/fotografeert buiten schooltijd

67%

Sport 2-3 dagen per week bij een club of sportschool



School

Jongeren brengen een groot deel van de week door op school. Extra belangrijk dus dat onze jongeren het leuk vinden om naar school te gaan en dat ze zich daar veilig en geaccepteerd voelen.

Een positieve sfeer op school zorgt ervoor dat jongeren lekkerder in hun vel zitten en maakt de kans kleiner dat jongeren gaan roken of alcohol drinken.

Ook hier speel jij weer een belangrijke rol. Het is voor de ontwikkeling van je kind helpend wanneer je als ouder betrokken bent bij school. Hierbij is het vooral belangrijk dat je weet wat er speelt op school en weet waar je kind op school mee bezig is.

18%

Is in de laatste drie maanden twee of drie keer per maand gepest op school

21%

Kan met een volwassene op school praten wanneer hij/zij ergens mee zit

53%

Vindt dat leerlingen op school goed met elkaar omgaan



De GGD zet in op de Gezonde School-aanpak. Het doel is om een gezonde leefstijl vanzelfsprekend te maken voor leerlingen en studenten. Er zijn verschillende thema's waaruit een school kan kiezen, denk aan voeding, bewegen, mediawijsheid, middelengebruik of relaties.





Verleidingen en het puberbrein

In de puberteit komen er verschillende hormonen vrij. Hierdoor kunnen bijvoorbeeld emoties en gedrag van het ene op het andere moment omslaan. Het is voor pubers lastig om hiermee om te gaan. Dat komt doordat het deel van de hersenen dat weerstand kan bieden tegen deze emoties nog niet goed ontwikkeld is.

Dit kan bijvoorbeeld zorgen voor impulsieve acties. Daarnaast is het deel van de hersenen dat reageert op beloning nog heel erg actief. Dit zorgt ervoor dat pubers sommige dingen meteen willen doen. Hebben ze bijvoorbeeld zin in snoep, dan willen ze NU snoep.

Vanaf een jaar of 14 neemt ook het experimenteelgedrag van pubers toe. Dit gebeurt vooral wanneer er andere leeftijdsgenoten in de buurt zijn. Vooral jongeren die meer dan gemiddeld van spanning houden zijn vaker op zoek naar

40%

Dronk in de afgelopen maand alcohol

37%

Kreeg alcohol van een ouder

30%

Van de ouders keurt alcohol drinken af of verbiedt het

uitdagingen, risico's en nieuwe ervaringen. Zij komen hierdoor sneller in de problemen door bijvoorbeeld geweld, onveilige seks, rijden onder invloed of het gebruik van alcohol, tabak en drugs.

Het gebruik van alcohol, sigaretten, vapes en drugs kan de ontwikkeling van de hersenen verstoren. Daarnaast neemt de kans op verslaving op latere leeftijd en op ander risicovol gedrag toe. Het is daarom het beste wanneer jongeren geen middelen voor de 18 jaar gebruiken.

Wat kan ik als ouder doen?

1. Geef warmte, ben betrokken en weet waar en met wie je kind is
2. Ben je bewust van je voorbeeldrol
3. Praat met je kind over alcohol, tabak en drugs en begin hier op tijd mee
4. Stel grenzen en maak afspraken met elkaar
5. Zorg ervoor dat je zelf voldoende kennis hebt over middelen en de risico's van gebruik
6. Probeer tekenen van (problematisch) gebruik te herkennen en zoek hulp wanneer nodig
7. Praat met andere ouders over opvoeding en middelengebruik



Bij VNN kun je terecht met vragen over alcohol of roken. Verslavingszorg klinkt extreem, maar ook voor minder zware vragen kun je hier terecht. Ze helpen zowel ouders als docenten bij het signaleren van drankgebruik bij je kind en het gesprek aangaan en afspraken maken met je kind.



Mentale gezondheid

Jongeren ontwikkelen zich het beste wanneer het goed met ze gaat. Als ze zichzelf kunnen zijn en gezond en veilig opgroeien. Kortom: als ze lekker in hun vel zitten.

Het puberbrein is volop in ontwikkeling tussen de leeftijd van 10 en 25 jaar. Deze ontwikkeling kan een invloed hebben op hoe zij zich voelen en het kan ervoor zorgen dat pubers moeite hebben met:

- Plannen en organiseren
- Het overzien van keuzes en het nemen van beslissingen
- Het omgaan met impulsen

Ook het omgaan met emoties kan lastig zijn voor pubers. Net als het leren van sociale vaardigheden, die ze nodig hebben om relaties met anderen op te bouwen en te onderhouden.

25%

Heeft psychische klachten

29%

Voelt zich vaak tot altijd eenzaam

51%

Voelt zich (zeer) vaak gestrest

Stress

Jongeren kunnen ook stress ervaren. Stress hoeft niet altijd slecht te zijn. Gezonde stress kan bijvoorbeeld helpen om beter te presteren. Wanneer je langere tijd last hebt van stress en druk kan dit ongezond worden. Jongeren komen dan niet meer toe aan ontspanning en raken oververmoeid.

Als ouder kun je op deze tekenen van stress letten bij je kind:

- Erge vermoeidheid en problemen met slapen
- Slechte prestaties op school
- Geen zin hebben in sport en andere hobby's
- Hoofdpijn, spierpijn, buikpijn en geen zin in eten
- Piekeren en problemen met concentreren
- Snel prikkelbaar en agressief

De volgende tips kunnen helpen om stress te verminderen:

- Help je kind om te leren hoe te ontspannen, bijvoorbeeld door rustmomenten in te bouwen, schermvrije tijd te hebben om te 'niksen' of om lekker naar buiten te gaan
- Help je kind 'nee' te zeggen tegen dingen
- Let erop dat je kind de tijd heeft om bij te komen, ook van stressvolle situaties
- Motiveer je kind om te bewegen
- Help je kind bij het plannen van schoolwerk en vrije tijd
- Zorg dat je kind voldoende slaapt. Jongeren hebben per nacht 8 tot 10 uur slaap nodig
- Help om te zoeken naar waar de stress vandaan komt

Somberheid

Wanneer je kind somber is kun je helpen door bijvoorbeeld:

- Te zorgen voor orde en regelmaat
- Je kind niet te veel op de huid te zitten
- Te blijven praten op een ongedwongen manier
- Dingen durven te vragen en te bespreken

Iedereen kan wel eens een dipje ervaren als reactie op teleurstellingen, familieproblemen, of zonder duidelijke reden. Wanneer je kind langer dan twee weken last heeft van sombere gevoelens is het goed om contact op te nemen met de huisarts.





NOARDEAST-FRYSLÂN
OPGROEIEN IN EEN
KANSRIJKE OMGEVING

In onze gemeente werken we samen met:



Vragen of wil je meer lezen over “Opgroeien in een Kansrijke Omgeving” in onze gemeente?

Kijk dan op www.noardeast-fryslan.nl/oko

Dit boekje is gebaseerd op guidelines for parents (planet youth Ierland en IJsland) en te gebruiken door gemeenten aangesloten bij Opgroeien in een Kansrijke Omgeving van het Trimbos-instituut.