

Week van de opvoeding 4 tot 10 oktober 2021

Voor ouders en verzorgers van kinderen 4 t/m 18 jaar: tips en info

Je wilt het beste voor je kind: een goede gezondheid en geen zorgen. Als ouder speel je daarbij een belangrijke rol. Gelukkig sta je daar niet alleen voor: GGD regio Utrecht kijkt graag met je mee naar de ontwikkeling van jouw kind. Wij beantwoorden je vragen over de gezondheid, opvoeding en het opgroeien van je kind. Dat doen we vanaf de geboorte totdat het kind 18 jaar is. Ook helpen we scholen en kinderopvang om kinderen in een gezonde en veilige omgeving op te laten groeien.

Je kunt vragen stellen aan jeugd- verpleegkundigen in deze week via:

[Online vragenuurtje 5 oktober 15.00-16.00 uur](#)

[Online vragenuurtje 8 oktober 15.00-16.00 uur](#)



Contactmomenten

Alle kinderen in Nederland krijgen in groep 1-2 en groep 7 een uitnodiging voor een gezondheidsonderzoek bij de GGD. Dit onderzoek sluit aan op de onderzoeken die u op het consultatiebureau heeft gehad. Het preventieve gezondheidsonderzoek is bedoeld om de groei en ontwikkeling van uw kind te volgen.

We sturen alle jongeren in het voortgezet onderwijs twee keer een digitale vragenlijst. Het doel van het onderzoek is inzicht krijgen in de gezondheid en het welzijn van jongeren. We laten jongeren nadenken over hun gezondheid en hoe het met hen gaat, en laten hen vragen stellen. Zo denken we met hen mee en geven we zo nodig advies, voorlichting of regelen we een verwijzing voor hulpverlening.

Meer info op www.jouwggd.nl

In gesprek gaan

Je doet als ouder je best en je wilt graag dat het goed gaat met jouw kind. Goed met elkaar omgaan kan voor zowel ouders als jongeren ingewikkeld zijn.

Vraag eens aan je kind hoe het écht gaat. Eerlijk met elkaar praten lucht vaak op! Veel jongeren kunnen een open gesprek met ouders best waarderen.

Vraag eens aan andere ouders hoe zij de situatie zouden aanpakken. Alle ouders twijfelen wel eens over hun aanpak. Het kan helpen om hier over te praten met andere ouders en ideeën met elkaar uit te wisselen.

Zorgen voor jezelf

Zorg als ouder ook goed voor jezelf!

Overleg ook eens met je kind over wat jullie samen zouden kunnen doen om te ontspannen en genieten!

Hulp

- [Opvoedinformatie Nederland](#) heeft filmpjes voor gesprekken tussen ouders en jongeren
- Ga naar de huisarts/thuisarts.nl voor [zorgen over problemen in het gezin](#) of informatie over het [ondersteuningsaanbod](#) in jouw omgeving
- Je kunt terecht bij de jeugdgezondheidszorg van de GGD voor tips en adviezen. Telefoonnummer: **033-460 00 46** Email: jeugdgezondheidszorg@ggdru.nl
- Is er thuis veel **spanning** en weten jullie niet waar jullie terecht kunnen? Bij [Veilig Thuis](#) kan je anoniem hulp of advies vragen. Je kunt 24/7 gratis met ze bellen via 0800-2000 of tussen 9.00 en 22.00 via de chat.

Kijktip:

[Een animatie over de jeugdgezondheidszorg](#)

