

GGD Kennemerland

Online ouderavond 'Achter de schermen' - terugkijlink en extra info



Beste ouder/verzorger,

Afgelopen maandag 1 juni was de online ouderavond 'Achter de schermen'. Zoals beloofd vind je in deze mail extra informatie over de thema's die we tijdens de ouderavond hebben besproken.

Heb je de ouderavond gemist en wil je deze terugkijken? Dat kan via de button hieronder.

[Online ouderavond terugkijken](#)

Wat vond je ervan?



We willen dat onze ouderavonden zo goed mogelijk aansluiten op waar jij als ouder behoefte aan hebt. Je zou ons dus heel erg helpen om een korte evaluatie in te vullen over hoe je de ouderavond waardeert.

Heb je hier één minuut de tijd voor? We zijn je zeer dankbaar!

Hartelijke groet,
Team Gezonde School
GGD Kennemerland

[Geef je mening](#)

Gun elkaar beschermtijd



Tijdens het webinar werd er al aandacht aan besteed: onze campagne Beschermtijd. Beschermtijd is tijd zonder telefoon. Je legt je telefoon even weg en beschermt jezelf tegen te veel prikkels. Door elkaar beschermtijd te gunnen komt er ook ruimte voor echt contact met je kind.

Tips en meer info

Wat kun je doen?

Tijdens de ouderavond zijn er al een aantal tips langsgekomen over wat je als ouder kunt doen voor meer verbinding met je kind. We zetten er hier nog een paar op een rijtje:

Praktische tips voor meer contact met je kind:

- Maak elke dag bewust even tijd voor echte aandacht, al is het maar 10 minuten zonder telefoon of afleiding. Jongeren voelen vaak feilloos aan of je er “echt” bent.
- Toon interesse in hun leefwereld zonder direct te controleren of oplossingen aan te dragen. Vraag bijvoorbeeld naar vrienden, muziek, games, sport of wat hen bezighoudt op social media.
- Kies momenten waarop praten makkelijker gaat. Veel jongeren praten makkelijker tijdens autorijden, wandelen, koken of samen iets doen dan aan tafel met de vraag: “Hoe gaat het?”
- Luister vaker om te begrijpen dan om meteen advies te geven. Soms willen jongeren vooral erkenning in plaats van een oplossing.
- Zorg voor kleine vaste contactmomenten, zoals samen eten, een avondwandeling of een wekelijkse check-in. Structuur geeft veiligheid en verbinding.
- Benoem ook positieve dingen die je ziet: inzet, humor, doorzettingsvermogen of kleine successen. Dat versterkt zelfvertrouwen en het gevoel gezien te worden.
- Wees nieuwsgierig. Een open houding vergroot de kans dat jongeren blijven delen, ook als het minder goed gaat.
- Laat merken dat gevoelens er mogen zijn. Niet alles hoeft meteen opgelost te worden. Gehoord worden maakt vaak al verschil.

Wat kun je doen om je kind meer gezien te laten voelen?

- Vraag vandaag één keer oprecht aandachtig door.
- Leg tijdens een gesprek bewust even de telefoon weg.
- Geef een compliment die niet over prestaties gaat, maar over wie je kind is.
- Doe iets kleins samen: theedrinken, even wandelen, muziek luisteren of samen koken.
- Stuur onverwacht een lief of grappig berichtje gedurende de dag.
- Klop even aan voordat je de kamer binnenkomt en toon respect voor hun eigen ruimte. Dat helpt jongeren zich serieus genomen te voelen.

- Vraag niet alleen naar school of cijfers, maar ook naar wat energie geeft of juist lastig voelt.
- Sluit de dag af met een simpel moment van verbinding, zoals "Ik ben trots op hoe je het doet".

Tips bij eenzaamheid

Als je merkt dat je kind zich vaak alleen voelt, kan dat als ouder moeilijk zijn om te zien. Op de website van Join Us lees je alles over eenzaamheid bij jongeren, vind je ervaringsverhalen en kun je je laten inspireren door de tips van professionals en jongeren!

Info en tips voor ouders



Contact

023 515 9500

ggdkennemerland.nl

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 marjolein.klant@vrk.nl toe aan je adresboek voor een betere ontvangst.