



Heb jij het **LEF** om het **samen** **anders** te doen?

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 vind je handige tips en informatie over verschillende thema's die spelen in het leven van jongeren. Ook lees je hoe het gaat met jongeren van **13 tot en met 16 jaar, uit klas 2 en 4** van het voortgezet onderwijs in onze gemeente. De cijfers in dit boekje zijn afkomstig uit het vragenlijstonderzoek van de OKO Gezondheidsmonitor 2025.

Over OKO & LEF	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/LEF

Met programma LEF 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 **2025** 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 de jongeren die wonen in onze gemeente.



50%
van de jongeren geeft aan dat hun ouders alcoholgebruik verbieden, afraden of vinden dat zij minder moeten drinken



38%
vindt het op school leuk/hartstikke leuk

44%
heeft ooit alcohol gedronken



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



83%
brengen veel tijd met hun ouders door

76%
geeft aan dat hun ouders duidelijke regels hebben



18%
voelt zich vaak/zeer vaak gestrest door alles wat hij/zij moet doen

80%
komt aan alcohol via een ouder/andere volwassene

82%
voelt zich veilig op school



40%
kwam in de afgelopen week 3 of meer dagen na 22.00 uur thuis



85%
voelt zich meestal gelukkig

5%
rookt en/of vapt minimaal wekelijks



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.

83%

brengt veel tijd door met ouders

86%

kan bij ouders terecht

77%

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.

Wil je meer informatie of opvoedtips? Kijk op groeigids.nl, cjgedamvolendam.nl, lef-edvo.nl en helderopvoeden.nl. Hier vind je ook de online cursus Praten met je kind. Of scan de qr-code om onze podcast Samen Gezond te beluisteren.



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.



In gemeente Edam-Volendam kun je bij het Centrum voor Jeugd en Gezin terecht voor advies en ondersteuning. Ga naar cjpgedamvolendam.nl voor opvoedinformatie en het cursusaanbod.



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.



van de ouders heeft contact met (sommige of meerdere) ouders van de vrienden van hun kind

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



Heb je behoefte aan professionele begeleiding bij het voeren van gesprekken en het maken van afspraken met andere ouders? Stuur dan een mail naar: lef@edam-volendam.nl



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.



In onze gemeente vind je een uitgebreid aanbod van georganiseerde vrijetijdsbesteding. Zie yourtalent.org voor het actuele aanbod van activiteiten.

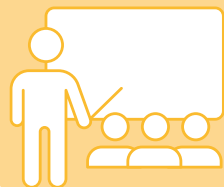


80%

sport meer dagen per week bij een club

90%

doet minimaal 1 dag per week een activiteit bij een club, vereniging of organisatie



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.

9%

is in de laatste 3 maanden op of rond school gepest

17%

kan met een probleem terecht bij een volwassene op school

68%

vindt dat leerlingen op school goed met elkaar omgaan



Binnen gemeente Edam-Volendam streven wij niet alleen naar scholen als veilige omgeving maar ook als gezonde omgeving. Onze basisscholen en middelbare scholen zijn actief aan de slag met de Gezonde School aanpak. Hierbij is er extra aandacht voor gezonde voeding, water drinken, beweging en middelengebruik.

Wil je meer informatie over de verschillende preventieprogramma's van de Gezonde School?
Kijk dan op trimbos.nl/aanbod/programmas



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 experimenteergedrag 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

26%

dronk in de afgelopen 4 weken alcohol

60%

van de jongeren die drinken kregen alcohol van een ouder

50%

geeft aan dat hun ouders alcoholgebruik verbieden, afraden of vinden dat zij minder moeten drinken.

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 waar nodig.
7. Praat met andere ouders over opvoeding en middelengebruik.



Maak je jezelf zorgen over het middelengebruik van jouw kind? Jouw huisarts kan je verwijzen naar de juiste instantie. Ook kun je contact opnemen met Brijder Jeugd via (088) 358 2260 (afdeling preventie) of met Moedige Moeders via 06 3837 9733 of info@moedigemoeders.nl

Wil je meer informatie? Meer uitleg bij deze tips is te vinden op helderopvoeden.nl. Informatie over alcohol, drugs en roken/vapen vind je op helderopvoeden.nl, alcoholinfo.nl, drugsinfo.nl en rokeninfo.nl. Kijk voor het lokale aanbod op lef-edvo.nl.



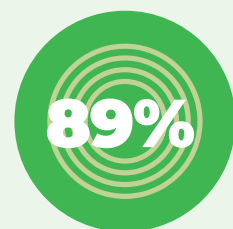
Mentale gezondheid

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.



**ervaart de eigen
algemene gezondheid
als (zeer) goed**



**voelt zich soms tot
(bijna) altijd eenzaam
in de afgelopen 4
weken**

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.





Gemeente
**EDAM
VOLENDAM**

In onze gemeente werken we samen met:



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

Kijk dan op lef-edvo.nl.

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.