



TEXEL
OPGROEIEN IN EEN
KANSRIJKE OMGEVING

Onze jongeren gelukkig en gezond

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

voor ouders en verzorgers

In dit boekje

Onze jongeren gelukkig en gezond laten opgroeien, dat willen we allemaal. Wat kunt u 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 leest u hoe het gaat met de jongeren van de 2e en 4e klas van de OSG in onze gemeente Texel. De cijfers in dit boekje komen voort uit de Gezondheidsmonitor Jeugd van GGD Hollands Noorden uit 2023, gepubliceerd in 2024.

Over Opgroeien in een Kansrijke Omgeving	2
Het gezin	4
Contact met andere ouders	8
Vrije tijd	10
School	12
Verleidingen en het puberbrein	14
Mentale gezondheid	16

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.

De leerlingen van de OSG hebben door middel van een vragenlijst laten weten hoe het met hen gaat. Let wel, de meetgegevens betreffen een deel van de Texelse jongeren. Een groot deel van de 16-18 jarigen zit niet op de OSG en ook jongere jeugd zit niet allemaal op de OSG (denk aan VSO de Spinaker, de Pijler en andere VO scholen in de regio).



Cijfers 2e klas (13-14 jaar) en 4e klas (15-16 jaar) OSG, Gezondheidsmonitor Jeugd GGD Hollands Noorden uit 2023 gepubliceerd in 2024



Het gezin

Het gezin, de plek waar jongeren opgroeien, is belangrijk voor hun ontwikkeling. Als ouder(s)/ verzorger(s)¹ speelt u dan ook een belangrijke rol in het leven van uw kind. Ook wanneer uw kind groter wordt heeft u als ouder meer invloed (dan u soms denkt).

Het helpt uw kind om:

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

Daarnaast bent u als ouder een rolmodel voor uw kind. Het is daarom helpend wanneer u zelf het goede voorbeeld geeft. Wilt u bijvoorbeeld dat uw kind zijn telefoon minder gebruikt? Geef daarin zelf het goede voorbeeld.

¹ In de rest van de gids leest u 'ouder' waar we ook ouders en verzorger(s) mee bedoelen.

60%

brengt veel tijd door met ouders

79%

kan bij ouders terecht

79%

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



Samen tijd doorbrengen

Tijd doorbrengen met uw 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 uw kind u sneller opzoeken of in vertrouwen nemen om belangrijke dingen met u te delen.

Betrokkenheid en interesse

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

Ga in gesprek over de dingen die uw kind graag doet, bijvoorbeeld sport, muziek of games. Ook is het belangrijk te weten met wie uw kind omgaat en zijn/haar vrienden te leren kennen. Als uw kind groter wordt en meer voor zichzelf gaat zorgen bent u er als ouder niet altijd bij. Door met elkaar in gesprek te blijven en ook te weten waar uw kind wanneer is, blijft u goed op de hoogte van wat er speelt.

Afspraken maken en regels stellen

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

Zo weet uw kind wat u van hem/haar verwacht en wat ze van u kan verwachten. Leg uit waarom u de regels en afspraken belangrijk vindt. Bespreek ook wat de gevolgen zijn wanneer uw kind de regels verbreekt. Deze moeten niet te zwaar zijn maar blijf wel consequent. En belangrijk: geef uw 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 u zelf wél alcohol drinkt.

Steun

Als ouder blijft u belangrijk voor uw kind. Het is daarom belangrijk dat uw kind weet dat het altijd bij u terecht kan bij vragen of problemen.

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



Werkgroep Ouderkracht

De Werkgroep Ouderkracht zet ouders en opvoeders in hun kracht met praktische informatie, trainingen en laagdrempelige bijeenkomsten. In deze samenwerking tussen Young4Ever, de praktijkondersteuner jeugd, de gemeente, GGD, schoolmaatschappelijk werk, Brijder jeugd, Texels Welzijn, het Texelse onderwijs en de kinderopvang bundelen we expertise om opvoeden nog beter tot zijn recht te laten komen. Denk aan ouderavonden waar je terechtkunt met vragen over onder meer alcohol- en drugsgebruik onder jongeren. Samen versterken we de opvoeding – dichtbij, herkenbaar en direct toepasbaar.

Kijk voor bijeenkomsten, opvoed- en opgroeitips op www.kerngezondtexel.nl en schrijf u in voor de Nieuwsflits.

Texelgids

Op www.kerngezondtexel.nl vindt u de sociale kaart van Texel: een overzicht van organisaties en professionals die er zijn voor kinderen, jongeren en ouder(s) en verzorger(s).

GGD Hollands Noorden – Jeugdgezondheidszorg (0-18 jaar)

De GGD biedt ondersteuning bij de gezondheid en ontwikkeling van ieder kind op Texel – vanaf de zwangerschap tot 18 jaar – met jeugdverpleegkundigen voor 0–4 jaar, 4–12 jaar en 12–18 jaar, en daarnaast de expertise van een jeugdarts van de GGD.

- jgztexel@ggdhn.nl | 088 0100550
- www.jouwggd.nl | www.ggdhollandsnoorden.nl
- Emmalaan 15, gemeentehuis (op afspraak of inloop donderdag 15.00–16.00u)

Sociaal Team – Gemeente Texel

Het Sociaal Team ondersteunt bij vragen over werk, inkomen, schulden, zorg, gezondheid, mantelzorg, dagbesteding, gezin of relatie. U kunt terecht bij de jeugdmedewerkers van het Sociaal Team Texel.

- 14 0222 (bereikbaar op werkdagen van 08.30–16.30 uur)
- www.texel.nl, zoekwoord sociaal team
- Crisis? Voor crisissituaties van jeugdigen buiten kantooruren belt u de Crisdienst Jeugd Noord-Holland-Noord: 088 777 8887



Contact met andere ouders

Steun van andere ouders en verzorgers is erg belangrijk. Praten met andere ouders over opvoeding kan ervoor zorgen dat u herkenning vindt bij elkaar. Hierdoor komt u erachter dat andere ouders opvoeden soms ook lastig vinden en kan uw 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.

Ideeën waar u 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



Denktank Ouder(s) en Verzorger(s)

Denktank Ouder(s) is een WhatsApp-groep waar ouder(s) en verzorger(s) ervaringen en tips uitwisselen over thema's als slaap, sociale media, stress, alcohol, roken, groepsdruk en grenzen stellen. Het is een plek waar ideeën en wensen gedeeld worden en waar ouder(s) en verzorger(s) elkaar ondersteunen in de uitdagingen van het opvoeden.

Wilt u toegevoegd worden aan de Denktank Ouder(s) en Verzorger(s)? Meld u aan via info@kerngezondtexel.nl

Texelgezinnen

Texelgezinnen biedt Texelse gezinnen met kinderen van 0–23 jaar die extra steun kunnen gebruiken een directe, praktische helpende hand via betrokken vrijwillige steungezinnen.

- info@texelgezinnen.nl
- Cintha Stiekema: 06-30328467
- Bianca Polderman: 06-87516581
- www.texelgezinnen.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.

U als ouder kunt uw 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.

Op Texel zijn er meerdere organisaties die activiteiten aanbieden:

ACT Texel-app

Het vrijetijdsplatform van Texel met een breed naschools aanbod. Laat uw kind de app 'ACT Texel' downloaden en zich aanmelden voor leuke activiteiten.

Young4Ever

Stichting Young 4 Ever verzorgt het jeugd- en jongerenwerk op Texel. Zij ondersteunen kinderen en jongeren in hun persoonlijke en sociale ontwikkeling naar volwassenheid. Dat doen zij op straat, online, op school, in jeugdclubs, in jongerencentrum Time Out en middels activiteiten.

In jongerencentrum Time Out in Den Burg bieden ze een veilige en gezellige plek, waar jongeren samenkomen, zichzelf kunnen zijn, nieuwe dingen leren en vriendschappen opbouwen. In de andere dorpen zijn jongerenwerkers actief binnen jeugdclubs. Daarnaast zijn zij er ook voor ouders/verzorgers met een luisterend oor en/of praktische tips en adviezen bij opvoedvraagstukken en thema's als gamen, alcohol, drugs, vapes, social media etc.

- Wilhelminalaan 1, Den Burg (in de loop van 2026 te vinden in het nieuwe Thijsssehuis)
- info@young4ever.nl
- 06 44083613
- www.young4ever.nl

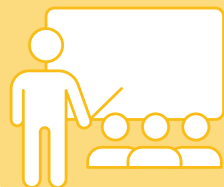
Texelgids op www.kerngezondtexel.nl

Kijk op www.kerngezondtexel.nl → Texelgids voor het actuele sport- en cultuuraanbod op Texel.

Extra geld voor kinderen en jongeren

Heeft u een laag inkomen? Misschien komt u in aanmerking voor een vergoeding voor schoolspullen, sport of andere kosten. Kijk op 'Extra geld voor kinderen en jeugd' binnen de website van de gemeente Texel onder 'Hulp bij rondkomen met een laag inkomen'.

www.texel.nl → direct-regelen → belastingen-geldzaken-subsidies → hulp-bij-geldzaken → hulp-bij-rondkomen-met-een-laag-inkomen.



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

6%

Is in de afgelopen maand regelmatig (≥ 2 keer) gepest op school

56%

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

37%

Vindt dat ze goed omgaan met medeleerlingen op school

Meerdere scholen op Texel hebben een 'Veilige scholen-beleid'

- **OSG De Hogeberg** heeft een anti-pestprotocol (zie www.osgdehogeberg.nl → Downloads),
- **Kopwerk** werkt met *De Vreedzame School & opvang*,
- **Sarkon** werkt met de 7 gewoonten/Leader in ME,
- **De Olmenhoeve** heeft een eigen pedagogisch beleid.

Voor alle scholen en de kinderopvang op Texel is er schoolmaatschappelijk werk

Het schoolmaatschappelijk werk biedt ondersteuning bij vragen van ouder, kind of school bij (opvallend) gedrag, pesten, faalangst, omgaan met emoties, zelfbeeld, en opvoed-opgroei- en gezinsproblemen.

"Schoolmaatschappelijk werk (SMW) verstevigt op professionele en laagdrempelige wijze de interne zorgstructuur binnen het onderwijs. Alle leerlingen, docenten en ouders kunnen een beroep doen op het SMW op het moment dat er vragen spelen rond onderwijs, opvoeden en opgroeien. Het Schoolmaatschappelijk werk biedt probleemverheldering, werkt aan concrete doelen in de ondersteuning aan ouders en kinderen

en – of de school en onderhoudt nauwe banden met voorzieningen in de keten. In geval dat de (ambulante) ondersteuning vanuit SMW niet afdoende is zorgt het SMW voor de toeleiding naar een beter passende hulp"

- **Basisonderwijs:** Miranda v. Lieshout, 06 81455890
- **Voortgezet onderwijs:** Cindy Boonstra, 06 14931843

Halt- of schoolinterventie: ingrijpen vóór het te laat is

Betrokkenheid van ouders

Betrokkenheid van ouders helpt het kind te leren van fouten en herhaling te voorkomen. Halt werkt samen met de ouders om de nodige steun en begeleiding te bieden.

Als uw kind naar Halt is verwezen

Als ouder of opvoeder heeft u een belangrijke taak als uw kind naar Halt is verwezen. Juist als jongeren een grens over gaan, is de betrokkenheid van ouders onmisbaar: samen kunt u er voor zorgen dat het niet nog eens gebeurt. Uw kind heeft steun, advies en hulp nodig bij het uitvoeren van de interventie. Daarom kijkt Halt samen met u wat er nodig is om uw kind te laten leren van de fout. Zo bent u aanwezig bij gesprekken en begeleidt uw kind, bijvoorbeeld bij het aanbieden van excuses aan het slachtoffer.



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 aan deze emoties nog niet volledig 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

29%

Dronk in de afgelopen maand alcohol

47%

47% krijgt alcohol van zijn/haar ouders. 42% laat een andere volwassene alcohol kopen

37%

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



Brijder Jeugd

Geeft u informatie over alcohol, drugs, roken, gokken en gamen. U kunt daarnaast bij hen terecht met vragen over gebruik of gedrag en advies en behandeling.
olga.gennissen@brijder.nl | 088-3582260 / 06-10717617

Wilt u meer informatie? Meer uitleg bij deze tips is te vinden op helderopvoeden.nl. Informatie over alcohol, drugs en roken/vapen vind u op helderopvoeden.nl, alcoholinfo.nl, drugsinfo.nl en rokeninfo.nl.

Positief, veilig en gezond opgroeien op Texel



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.

28%

van de jongeren op Texel heeft lichte tot ernstige psychische klachten

32%

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 u op deze tekenen van stress letten bij uw 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 uw 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 uw kind 'nee' te zeggen tegen dingen
- Let erop dat uw kind de tijd heeft om bij te komen, ook van stressvolle situaties
- Motiveer uw kind om te bewegen
- Help uw kind bij het plannen van schoolwerk en vrije tijd
- Zorg dat uw 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 uw kind somber is kunt u helpen door bijvoorbeeld:

- Te zorgen voor orde en regelmaat
- Uw 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 uw kind langer dan twee weken last heeft van sombere gevoelens is het goed om contact op te nemen met de huisarts.



Onderstaande instanties/organisaties kunnen hulp bieden

Huisartsenpraktijk & POH-GGZ Kind & Jeugd

Uw huisarts is het eerste aanspreekpunt bij zowel lichamelijke als psychische klachten bij kinderen. Voor mentale vragen is de praktijkondersteuner GGZ Kind & Jeugd beschikbaar, deze is in elke praktijk aanwezig. Zij signaleren problemen, bieden korte begeleiding en verwijzen door naar passende hulp wanneer nodig.



Texels Welzijn

Hulp bij opvoedvragen, relaties, geldzaken, werk, (jonge) (mantel)zorg of wonen.

- Beatrixlaan 43, Den Burg
- welzijn@texelswelzijn.nl
- 0222-312696
- www.texelswelzijn.nl

Kopgroep Bibliotheken – Texel

In de bibliotheek vindt u een speciale collectie met boeken voor ouder(s) en verzorger(s) over opvoeden, ontwikkeling en omgaan met kinderen en jongeren. Van praktische handvatten tot inspirerende verhalen – een waardevolle bron voor elke ouder en verzorger. Kijk voor het actuele aanbod in de vestiging of via www.kopgroepbibliotheken.nl





TEXEL
OPGROEIEN IN EEN
KANSRIJKE OMGEVING

In onze gemeente werken we samen met:

Brijder FG Jeugd

de Bibliotheek KopGroep Bibliotheken

 **DE HOGERBERG**



**de Texelse
huisartsenpraktijken**

Gemeente Texel

.txl

 **GGD**
Hollands Noorden
Samen werken aan gezond leven

Halt.

MEE & de Wering

 **Olmenhoeve**
Kinderopvang • Texel

**OUDE
KRACHT.**
VOOR DE TOEKOMST

 **Texelgezinnen**

 **Texels
Onderwijs**

**Texels
Welzijn**
De kunst van verbinden

**Y4
ever**

Vragen of wilt u meer lezen over “Opgroeien in een Kansrijke Omgeving” in onze gemeente?

Kijk dan op www.texel.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.