

Toolkit Gezonde Leefstijl 12-19 jaar

voor de JGZ

Veel jongeren experimenteren vanaf de puberteit met roken, drugs, relaties en seksualiteit, uitgaan, eten en drinken. Ze maken zich steeds meer los van hun ouders, ontwikkelen een eigen identiteit, maar zijn ook nog gevoelig voor sociale normen in de thuisomgeving. Het eigen lichaam en het zelfbeeld verandert en wordt beïnvloed door de omgeving en media. Veel jongeren zijn nog niet voldoende weerbaar, overzien de gevolgen van hun gedrag nog niet goed en kunnen zich niet altijd beheersen. De directe beloning trekt sterker dan een doel op langere termijn, zoals gezondheidswinst. Bepaalde groepen (laag opgeleid, niet-Westerse achtergrond, jongeren met een lichamelijke of verstandelijke beperking en streng gelovige jongeren) lopen op bepaalde thema's grotere gezondheidsrisico's dan andere jongeren. In deze toolkit vindt u een groot aantal interventies om een gezonde leefstijl juist bij deze jongeren te bevorderen.

Er is een aantal determinanten dat op alle leefstijl thema's van toepassing is en op individueel niveau (gezond) gedrag kan beïnvloeden:

- Kennis
- Attitude
- Subjectieve norm
- Eigen effectiviteit

Daarnaast zijn er omgevingsfactoren die invloed kunnen hebben op (gezond) gedrag:

- Sociale invloed: onder andere voorbeeldgedrag van anderen zoals ouders of leeftijdsgenoten,
- Fysieke omgeving: bijvoorbeeld beschikbaarheid en toegankelijkheid voorzieningen, milieu,
- Beleid en wetgeving.

Gezamenlijk een gezonde leefstijl bevorderen

De landelijke thema-instituten (Kenniscentrum Sport, Pharos, Rutgers, Soa Aids Nederland, Trimbos, VeiligheidNL, Voedingscentrum) hebben het initiatief genomen om zich gezamenlijk in te zetten voor het bevorderen van een gezonde leefstijl¹ van jongeren, en er zo aan bij te dragen dat zij positieve keuzes maken ten aanzien van hun eigen gezondheid. De jeugdgezondheidszorg heeft ook met thema's als middelengebruik, seks en overgewicht te

maken en speelt een belangrijke rol in de preventie en signalering van eventuele problemen, advisering, begeleiding en verwijzing. Met het adolescentencontactmoment kan de JGZ jongeren ondersteunen bij het maken van gezonde en verantwoorde keuzes door hen te empoweren, aan te sluiten bij vragen en behoeften van jongeren en hen zo nodig toe te leiden naar betrouwbare informatie, specialistische hulp en dienstverlening. Maar hoe vertaal je uitkomsten van een vragenlijst naar collectieve preventie of juist een individuele aanpak? Welke interventies kun je inzetten?

Op dat snijvlak willen de thema-instituten graag de krachten bundelen met de JGZ en de JGZ ondersteunen in de dagelijkse praktijk.

Ons ondersteuningsaanbod voor de JGZ

Het gezamenlijk aanbod van de thema-instituten bestaat uit:

- Overzicht van producten en diensten op de verschillende thema's gericht op jongeren en professionals waarmee onder andere de verbinding kan worden gemaakt met collectieve preventie en interventies voor onderwijs (VO en MBO),
- Advies en ondersteuning bij de inrichting van het contactmoment met 14+ jongeren,

- Bijscholing van de JGZ op het gebied van bevordering van een gezonde leefstijl van jongeren 16+ jaar (in ontwikkeling),

Daarnaast is er een aantal thema-overstijgende interventies waarin de thema-instituten onderling samenwerken en die mogelijk ook interessant zijn om te gebruiken of naar te verwijzen:

- Gezonde school/vignet via Centrum Gezond Leven
- Overzicht van erkende interventies in de database Gezond en Actief Leven (www.loketgezondleven.nl en www.effectiefactief.nl)
- Website www.Hoepakjijdataan.nl? (met thematische subsites voor opvoedingsondersteuning aan ouders)
- Website www.Test-je-leefstijl.nu (leefstijlscan voor jongeren)
- www.Opvoeden.nl. Thema-instituten leveren gevalideerde informatie over opvoeden en gezond opgroeien voor de CJG websites van gemeenten. Het beheer van de contentdatabase ligt bij de Stichting Opvoeden.

¹ Onder gezonde leefstijl vallen de volgende thema's: voeding, beweging, veiligheid, middelengebruik (roken, alcohol, drugs), relaties en seksualiteit en psychosociale gezondheid.

Toolkit Gezonde Leefstijl 12-19 jaar

Thema-overstijgende activiteiten

Interventies	Beschrijving	VO	ROC/MBO	JGZ/CJG	Erkenning	Contactpersoon	Bereikbaarheid
Gezonde Schoolvignet		x	x	x			www.gezondeschool.nl
Interventiedatabase Gezond en Actief Leven	overzicht van erkende interventies				x		www.loketgezondleven.nl
		Jongeren	Opvoeders	JGZ/CJG	Erkenning	Contactpersoon	Bereikbaarheid
Hoe-pak-jij-dat-aan	thematische opvoedondersteuning voor ouders		x	x			www.hoepakjijdataan.nl
Test-je-leefstijl	leefstijlscan voor jongeren	x		x			www.testjeleefstijl.nl
Stichting opvoeden (www.cjg.nl)	door thema-instituten gevalideerde contentdatabase	x	x	x			www.opvoeden.nl

Per thema

Seksuele gezondheid



Interventies	Beschrijving	VO	ROC/MBO	JGZ/CJG	Erkenning	Contactpersoon	Bereikbaarheid
Seksuelevorming.nl	website met een overzicht van en tools voor het lesgeven over relaties en seksualiteit	x	x			Ineke Mouthaan	i.mouthaan@rutgers.nl
Lovebuzz 12-14 jaar	interactief online spel over liefde, relaties en beginnende seksualiteit voor brugklassers.	x				Marianne Cense	m.cense@rutgers.nl
Lang Leve de Liefde Onderbouw vmbo/havo/vwo 13-14 jaar met speciale versie voor praktijkonderwijs en bovenbouw	lespakket van 6 lessen over puberteit, verliefdheid, relatievorming, eerste keer, grenzen, veilige en prettige seks	x		x	effectief	Suzanne Meijer	smeijer@soaids.nl
Lang Leve de liefde Jij en de Media	aanvullende module bij Lang leve de liefde onderbouw over kritisch kijken naar seksueel getinte en geïdealiseerde schoonheidsbeelden in de media	x		x		Milleke de Neef	m.deneef@rutgers.nl
Lang Leve de Liefde Lesbief seksuele diversiteit vmbo/havo/vwo klas 2	verdiepingsles bij Lang Leve de Liefde klas 2 vmbo, havo, vwo over seksuele diversiteit, homo-acceptatie	x		x	goed onderbouwd	Suzanne Meijer	smeijer@soaids.nl
Lang Leve de Liefde Wensen en grenzen Praktijkonderwijs en vmbo bb, klas 2, 3, 4	aanvullend extra lesmateriaal bij Lang Leve de Liefde onderbouw op basis van filmpjes Can you fix it	x		x		Suzanne Meijer	smeijer@soaids.nl
Lang Leve de Liefde Bovenbouw havo/vwo, 15-17 jaar	digitaal lesprogramma over seksuele diversiteit, grenzen/wensen, soa-en zwangerschapspreventie	x		x	goed onderbouwd	Suzanne Meijer	smeijer@soaids.nl
Lang Leve de Liefde mbo, 16-23 jaar	digitaal en analoog lespakket met modulen over liefde, relaties, grenzen, seksuele diversiteit, veilig vrijen, partnerkeuze, anticonceptie, uitstel kindervens		x	x	goed onderbouwd	Suzanne Meijer	smeijer@soaids.nl
langlevedeliefde.nl	website met e-learninglessen voor leerlingen en portal voor lespakketten Lang leve de liefde (alle onderwijsniveaus)	x	x	x		Suzanne Meijer	smeijer@soaids.nl
lesgevenindeliefde.nl en seksuelevorming.nl	website voor docenten met video's, ervaringsverhalen en tips rondom lesgeven in relationele en seksuele vorming	x	x	x		Suzanne Meijer	smeijer@soaids.nl

Toolkit Gezonde Leefstijl 12-19 jaar

Seksuele gezondheid (vervolg)

Interventies	Beschrijving	VO	ROC/MBO	JGZ/CJG	Erkenning	Contactpersoon	Bereikbaarheid
Girls Talk Groeps counseling voor meiden 14-18 jaar	voor kwetsbare meiden wordt in seksehomo-gene groepen in 8 bijeenkomsten gewerkt aan seksuele empowerment		x		goed onderbouwd	Annelies Kuiper	a.kuiper@rutgers.nl
Rond je seksualiteit Kaartspel voor jongeren 15+	carousselspel (kaartspel) waarbij jongeren leren praten over seksualiteit om eigen normen en waarden te ontdekken over relaties en seksualiteit		x				
Girls Choice Bordspel voor meisjes 12-15 jaar	in seksehomo-gene groepen voeren meisjes opdrachten uit over seksualiteit en relaties (kennis, mening, intenties, doen)	x	x		goed onderbouwd	Milleke de Neef	m.deneef@rutgers.nl
Boys R Us Bordspel voor jongens 12-15 jaar	in seksehomo-gene groepen voeren jongens opdrachten uit over seksualiteit en relaties (kennis, mening, intenties, doen)	x	x		goed onderbouwd	Annelies Kuiper	a.kuiper@rutgers.nl
Begrijp me goed (dvd) Misverstanden communicatie voor jongeren 14-18 jaar	lespakket over miscommunicatie tussen de seksen tijdens relaties en grensoverschrijdend gedrag	x			goed onderbouwd	Ineke Mouthaan	i.mouthaan@rutgers.nl
Opgroeien met liefde Handleiding voor bijeenkomsten met ouders	handleiding met draaiboeken voor groepsbijeenkomsten met ouders over seksuele ontwikkeling en opvoeding (12- en 12+)			x	goed onderbouwd	Ineke Mouthaan	i.mouthaan@rutgers.nl
Anticonceptie voor jou!	koffer met materiaal over anticonceptiemethoden, handleiding en brochure met achtergrondinformatie en werkvormen	x	x	x		Nilüfer Gürses	n.gurses@rutgers.nl
SeCZ Talk	bordspel over relaties, intimiteit en seksualiteit voor jongeren met een chronische aandoening of beperking				goed beschreven	Annelies Kuiper	a.kuiper@rutgers.nl
Informatie	Beschrijving	Jongeren	Opvoeders	JGZ/CJG	Erkenning	Contactpersoon	Bereikbaarheid
www.rutgers.nl	informatie over projecten en diensten van Rutgers (kenniscentrum seksualiteit) met kennisdossiers						
www.soa aids.nl							
Pubergidsen jongeren 12-15 jaar	brochures over veranderingen in puberteit, seksuele diversiteit, vruchtbaarheid, voorbereiding op veilige, gewenste en prettige seks	x	x	x		Ineke Mouthaan	i.mouthaan@rutgers.nl
Brochure Seksuele ontwikkeling 0-18 jaar	brochure met eenvoudig beeld en tekst over seksuele ontwikkeling van kinderen 0-18 jaar		x	x		Ineke Mouthaan	i.mouthaan@rutgers.nl
Richtlijn seksuele ontwikkeling 0-19 jaar JGZ	(mede-auteur) richtlijn met informatie over normale seksuele ontwikkeling 0-19 jaar voor preventie, informatie/advies, begeleiding en verwijzing			x	autorisatie NCJ	Ineke van der Vlugt	i.vandervlugt@rutgers.nl
www.sense.info Seksualiteit breed jongeren 12+	website met betrouwbare informatie over relaties en seksualiteit, met FAQ en links naar Sense-infolijn en Sense-sprekuren in regio	x	x	x		Hanneke Roosjen	hroosjen@soa aids.nl

Toolkit Gezonde Leefstijl 12-19 jaar

Seksuele gezondheid (vervolg)

Informatie	Beschrijving	Jongeren	Opvoeders	JGZ/CJG	Erkenning	Contactpersoon	Bereikbaarheid
www.uwkindenseks.nl (seksuele opvoeding door ouders)	informatieve website voor ouders met filmpjes en tips voor seksuele opvoeding voor pubers 14+		x	x		Ineke Mouthaan	i.mouthaan@rutgers.nl
Praten met je kind over liefde en relaties	Folder voor ouders met tips over het gesprek aan te gaan		x			Suzanne Meijer	smeijer@soaids.nl
www.anticonceptievoorjou.nl (zelfkeuzeinstrument jongeren 15+)	digitaal zelfkeuzeinstrument voor starters of switchers om tot anticonceptie keuze op maat te komen	x				Milleke de Neef	m.deneef@rutgers.nl
www.canyoufixit.sense.info (jongeren 15+)	digitale filmpjes met alledaagse situaties in seksuele omgang waarbij jongeren hun eigen wensen en grenzen leren ontdekken	x				Marianne Cense	m.cense@rutgers.nl
Brochure Seksuele opvoeding van kinderen (0-18 jaar) met een beperking	Informatie en tips over de seksuele ontwikkeling en opvoeding van kinderen met een beperking		x	x			

Diensten	Beschrijving	VO	ROC/MBO	JGZ/CJG	Erkenning	Contactpersoon	Bereikbaarheid
Trainingen en bijscholingen professionals	op maat, in company, e-learning en open inschrijving rondom bespreekbaar maken van seksualiteit, werken met interventies, seksuele ontwikkeling en opvoeding	x	x	x		Ineke Mouthaan	i.mouthaan@rutgers.nl
Advies en beleidsondersteuning	rondom beleid seksuele gezondheid op lokaal niveau voor gemeenten en GGD-en			x		Ineke van der Vlugt	i.vandervlugt@rutgers.nl
Advies en beleidsondersteuning	rondom visieontwikkeling, beleid en duurzame inbedding seksuele vorming of seksuele opvoeding in de organisatie	x	x	x		Ineke van der Vlugt	i.vandervlugt@rutgers.nl

Toolkit Gezonde Leefstijl 12-19 jaar

Voeding

Interventies	Beschrijving	VO	ROC/MBO	JGZ/CJG	Erkenning	Contactpersoon	Bereikbaarheid
Programma De Gezonde Schoolkantine	ondersteuningsprogramma voor een gezond kantine aanbod	x	x		goed onderbouwd	Heleen Schuit	schuit@voedingscentrum.nl
Lesprogramma Weet Wat Je Eet	digitaal lesprogramma voor de vakken Biologie, Bewegingsonderwijs en Zorg en Welzijn op vmbo-, havo- en vwo-niveau	x				Valérie Klostermann	klostermann@voedingscentrum.nl
Richtlijn Voeding en eetgedrag (0-19/23 jr)	(mede auteur) richtlijn met informatie over voeding en eetgedrag			x	autorisatie NCJ	Karen van Drongelen	drongelen@voedingscentrum.nl

Informatie	Beschrijving	Jongeren	Opvoeders	JGZ/CJG	Erkenning	Contactpersoon	Bereikbaarheid
www.voedingscentrum.nl	website met betrouwbare informatie over gezond, veilig en duurzaam eten	x	x	x			
Gezond eten en drinken voor je kind van 13-18 jaar	brochure over gezond eten en drinken met kinderen van 13-18 jaar voor professionals en ouders		x	x			
Vitamine D	brochure met informatie over Vitamine D voor jongeren met een getinte of donkere huid	x	x	x			
Eettest	test voor jongeren van 8-14 jaar waarin ze kunnen ontdekken of ze goed bezig zijn t.a.v. eigen gezondheid en de wereld om hen heen (te delen via facebook en twitter)	x					
Lekker in je lijf	folder voor jongeren met antwoorden op eetvragen en praktische tips voor gezond eten	x		x			

Diensten	Beschrijving	VO	ROC/MBO	JGZ/CJG	Erkenning	Contactpersoon	Bereikbaarheid
De Gezonde Schoolkantine Brigade	ondersteuning op maat voor scholen die hun kantine gezonder willen maken	x	x			Heleen Schuit	schuit@voedingscentrum.nl
Servicedesk professionals	informatielijn voor het beantwoorden van vragen van professionals: 070-306 88 88 of professionals@voedingscentrum.nl					Joka van Dusseldorp	professionals@voedingscentrum.nl
JGZ Nieuwsupdate	speciale nieuwsbrief voor de JGZ over nieuwe inzichten rond kindervoeding, updates van materialen en andere wetenswaardigheden					Janoeke Pauw	pauw@voedingscentrum.nl

Toolkit Gezonde Leefstijl 12-19 jaar

Veiligheid

Interventies	Beschrijving	VO	ROC/MBO	JGZ/CJG	Erkenning	Contactpersoon	Bereikbaarheid
Lespakket Split The Risk	lespakket bestaande uit een handleiding, USB met films, persoonlijkheidstest, testlab en CSI analyse gericht op het vergroten van bewustwording bij vmbo-jongeren (12-18 jaar) over de risico's die zij lopen in het dagelijks leven	x				Ine Buuron	i.buuron@veiligheid.nl
Lespakket Fight Your Inner Monkey	lespakket rondom het thema groepsdruk bestaande uit een lesbrief CKV, handouts, presentatie en posters	x		x		Ine Buuron	i.buuron@veiligheid.nl
VO Veiligheidsmanager (www.veiligheidsmanager.com)	webbased instrument om snel en grondig een analyse te doen van de veiligheid op school + automatisch gegenereerd schoolveiligheidsplan met praktische actielijst om de school veiliger te maken	x		x		Ine Buuron	i.buuron@veiligheid.nl
Ouderbijeenkomst Brein & Branie	bijeenkomst inclusief film die ouders meer begrip geeft voor het impulsieve en soms roekeloze gedrag van hun puber	x		x		Ine Buuron	i.buuron@veiligheid.nl

Informatie

Informatie	Beschrijving	Jongeren	Opvoeders	JGZ/CJG	Erkenning	Contactpersoon	Bereikbaarheid
www.veiligheid.nl	website van VeiligheidNL met betrouwbare informatie over kinderen en jongeren	x	x	x			info@veiligheid.nl

Diensten

Diensten	Beschrijving	VO	ROC/MBO	JGZ/CJG	Erkenning	Contactpersoon	Bereikbaarheid
Advies en beleidsondersteuning		x					info@veiligheid.nl

Migranten en laaggeletterden



Interventies	Beschrijving	VO	ROC/MBO	JGZ/CJG	Erkenning	Contactpersoon	Bereikbaarheid
Welkom op school	mentormethode voor nieuwkomerskinderen op het voortgezet onderwijs	x				Bram Tuk	b.tuk@pharos.nl
Geweld is niet gewoon	DVD met handreiking voor adolescenten en jong volwassenen die de Nederlandse taal slecht beheersen	x	x			Frea Haker	f.haker@pharos.nl
No game	voorlichting over vrouwelijke genitale verminking door jonge (getrainde) vrijwilligers		x			Diana Geraci	d.geraci@pharos.nl

Informatie	Beschrijving	Jongeren	Opvoeders	JGZ/CJG	Erkenning	Contactpersoon	Bereikbaarheid
www.pharos.nl		x	x	x		Bart Looman	b.looman@pharos.nl
Beeldverhaal: psychische stoornissen bij jongeren	http://www.pharos.nl/documents/doc/ismail-doet-vreemd.pdf	x	x	x		Joke van Wieringen	j.wieringen@pharos.nl
Beeldverhaal: seksueel misbruik	http://www.pharos.nl/documents/doc/dounia_praat_en_overwint.pdf	x	x	x		Joke van Wieringen	j.wieringen@pharos.nl

Toolkit Gezonde Leefstijl 12-19 jaar

Migranten en laaggeletterden (vervolg)

Diensten	Beschrijving	VO	ROC/MBO	JGZ/CJG	Erkenning	Contactpersoon	Bereikbaarheid
Training en advies aan professionals in de zorg voor jeugd	waar het gaat om bereiken van en communiceren met groepen met een migrantenachtergrond en/of lage ses	x	x	x		Marian Moons	m.moons@pharos.nl
Cultuursensitief maken van interventies, richtlijnen ed	zorgen dat interventies en richtlijnen rekening houden met de diversiteit van de jeugdpopulatie			x		Bart Looman	b.looman@pharos.nl
Ouderbetrokkenheid vergroten	vergroten van ouderbetrokkenheid van ouders met een migranten en/of lage ses-achtergrond bij school en de ontwikkeling van hun kinderen	x	x	x		Bart Looman	b.looman@pharos.nl
Voorlichtingsmateriaal geschikt maken voor laaggeletterden	teksten toegankelijk maken voor mensen die de Nederlands taal niet goed beheersen, waaronder ook veel autochtonen			x		Bart Looman	b.looman@pharos.nl

Middelengebruik

Interventies	Beschrijving	VO	ROC/MBO	JGZ/CJG	Erkenning	Contactpersoon	Bereikbaarheid
www.basis.signalerenalcoholendugs.nl	e-learning over het verwerven van informatie over alcohol en drugs als basis voor vervolgm modules voor specifieke schoolsoort (zie hieronder)	x	x	x		Marianne Maat	mmaat@trimbos.nl
www.vo.signalerenalcoholendugs.nl	e-learning over het signaleren van alcohol en drugsgebruik in het voortgezet onderwijs en/of het aanbod van de GGD/IVZ	x		x		Marianne Maat	mmaat@trimbos.nl
www.vsopro.signalerenalcoholendugs.nl	e-learning over het signaleren van alcohol en drugsgebruik in het vso en/of het aanbod van de GGD/IVZ	x		x		Marianne Maat	mmaat@trimbos.nl
www.mbo.signalerenalcoholendugs.nl	e-learning over het signaleren van alcohol en drugsgebruik in het MBO en/of het aanbod van de GGD/IVZ		x			Marianne Maat	mmaat@trimbos.nl
rookvrij opgroeien 12 - 19 jaar	spreekuur/consult/voorlichting/internet	x	x	x		Ingrid Schulten	ischulten@trimbos.nl
www.watdoetdrank.nl	voorlichting op maat via internet	x	x	x			
homeparty voor hokken en keten	ouders van jongeren die keten bezoeken	x	x	x		Liesbeth Naaborgh	lnaaborgh@trimbos.nl
www.watdrinkijj.nl	voorlichting op maat via internet	x	x	x		Lex Lemmers	llemmers@trimbos.nl
open en alert	cursus voor licht verstandelijk beperkte jongeren van 12-25 jaar	vso	x	x		Els Bransen	ebransen@trimbos.nl
www.drankjewel.nl	voor jongeren met ouders met een drankprobleem	x	x	x		Annemarie Kok	akok@trimbos.nl
voorlichting aan uitgaanders	voorlichting op maat via internet voor uitgaande jongeren van 16-26 jaar	x	x			Aukje Sannen	asannen@trimbos.nl
Stopstone	een app die jongeren positief ondersteunt bij het stoppen met roken	x		x		Anouk de Gee	agee@trimbos.nl

Toolkit Gezonde Leefstijl 12-19 jaar

Middelengebruik (vervolg)

Informatie	Beschrijving	Jongeren	Opvoeders	JGZ/CJG	Erkenning	Contactpersoon	Bereikbaarheid
www.trimbos.nl	informatie over Trimbos-instituut	x	x	x			
www.uwkindenroken.nl	interactieve informatie voor ouders over roken		x				
www.uwkindenalcohol.nl	interactieve informatie voor ouders over alcohol		x				
www.uwkindenblowen.nl	interactieve informatie voor ouders over blowen		x				
www.rokeninfo.nl	informatie over roken	x	x	x			
www.alcoholinfo.nl	informatie over alcohol	x	x	x			
www.drugsinfo.nl	informatie over drugs	x	x	x			
www.alcoholenuitgaan.nl	informatie voor uitgaande jongeren van 16-26 jaar	x				Marloes van Goor	mgoor@trimbos.nl
www.drugsenuitgaan.nl	informatie voor uitgaande jongeren van 16-26 jaar	x				Marloes van Goor	mgoor@trimbos.nl
wiet-check	consult jongeren van 14-21 jaar bij verslavingszorg ook online	x	x			Els Bransen	ebransen@trimbos.nl
Happydrinks	recepten, lesmateriaal via www.happydrinks.nl voor jongeren van 14-25 jaar als alternatief voor alcohol	x	x			Lex Lemmers	llemmers@trimbos.nl
Factsheets	diverse factsheets waaronder over de waterpijp, shishapen, e-sigaret http://www.trimbos.nl/webwinkel/productoverzicht-webwinkel				x		

Diensten	Beschrijving	VO	ROC/MBO	JGZ/CJG	Erkenning	Contactpersoon	Bereikbaarheid
www.dgsg.nl/professionals/jgz	op de website De Gezonde School en Genotmiddelen is een aparte tab geplaatst voor de JGZ met tips voor het bespreekbaar maken van het onderwerp genotmiddelen				x		

Psychische gezondheid

Interventies	Beschrijving	VO	ROC/MBO	JGZ/CJG	Erkenning	Contactpersoon	Bereikbaarheid
Power	curcus weerbaarheid empowerment voor allochtone jongeren van 11-19 jaar	x	x	x		Simone Onrust	sonrust@trimbos.nl
Head up	curcus voor jongeren van 13-17 jaar met depressieve klachten	x	x	x		Rianne van der Zanden	rzanden@trimbos.nl
Grip op je dip	voorlichting op maat via internet voor jongeren van 16-25 jaar met depressieve klachten	x	x	x		Rianne van der Zanden	rzanden@trimbos.nl
Happyles	internetcurcus voor jongeren van 16-25 jaar voor voorkomen depressie en ontwikkelen van weerbaarheid	x	x	x		Rianne van der Zanden	rzanden@trimbos.nl
Jongerengroep KOPP/KVO	curcus voor jongeren van 16-25 jaar met ouders met een psychiatrisch of verslavingsprobleem	x	x	x		Rianne van der Zanden	rzanden@trimbos.nl
www.kopstoring.nl	curcus voor jongeren van 16-25 jaar met ouders met een psychiatrisch of verslavingsprobleem	x	x	x		Rianne van der Zanden	rzanden@trimbos.nl

Toolkit Gezonde Leefstijl 12-19 jaar



Sport en bewegen

Interventies	Beschrijving	VO	ROC/MBO	JGZ/CJG	Erkenning	Contactpersoon	Bereikbaarheid
www.effectiefactief.nl	website met overzicht van erkende sport- en beweeginterventies om lokaal in te zetten, zoals onderstaande interventies (bezoek de website voor een actueel overzicht)	x	x	x			effectiefactief@kc sport.nl
Realfit	multidisciplinaire groepsgerichte aanpak voor jongeren met overgewicht waarin bewegen, voeding, psychologische aspecten en ouderparticipatie centraal staan	x	x	x	effectief	Huis voor Beweging	info@huisvoorbeweging.nl
Judo in de zorg	interventie waarbij onderdelen uit het judo, jiu-jitsu en aikido als middel worden ingezet voor speciale doelgroepen die extra aandacht vragen, behoeven en ontvangen	x	x	x	goed beschreven	Benny van den Broek	b.vandenbroek@jbn.nl
Sport It (@school)	jongeren die verbinding met onderwijs en arbeid dreigen te verliezen krijgen een sportprogramma aangeboden, waarin competentieversterking door middel van sport centraal staat	x	x	x	goed beschreven	Michel Hobbij	mhobbij@rizoombv.nl
Alle leerlingen actief	interventie die inactieve leerlingen, die niet reageren op het schoolbrede aanbod, wil activeren. Op basis van specifieke gesprekstechnieken voeren docenten of interne begeleiders individuele gesprekken	x	x	x	goed onderbouwd	Huis voor beweging	info@huisvoorbeweging.nl
Sport Zorgt	sportaanbod voor jongeren binnen de jeugdhulpverlening om met geschoolde (vechtsport)docenten deel te kunnen nemen aan sportactiviteiten	x	x	x	goed beschreven	Wouter Schols	schols@vechtsportenmaatschappij.nl
Gewichtige gezinnen	kinderen van 12 - 18 jaar met overgewicht volgen de interventie met daarin: 12 groepsbijeenkomsten over gedrag en voeding, 42 beweegbijeenkomsten, 3 ouderbijeenkomsten, 3 kookworkshops en 5 huisbezoeken	x	x	x	goed beschreven	Domien Theuvenet	d.theuvenet@avantsanare.nl

Informatie	Beschrijving	Jongeren	Opvoeders	JGZ/CJG	Erkenning	Contactpersoon	Bereikbaarheid
www.allesoversport.nl	website met diverse feiten, cijfers, dossiers en andere kennis op het gebied van sport en bewegen			x		Anke Klaassen	anke.klaassen@kc sport.nl
Overzicht sport- en beweegactiviteiten voor een gezonde school	https://www.allesoversport.nl/artikel/sport-beweegactiviteiten-voor-een-gezond-voortgezet-en-middelbaar-onderwijs			x		Rebecca Beck	rebecca.beck@kc sport.nl
Overzicht van sport- en beweeginterventies om lokaal in te zetten, gericht op kinderen en jeugd met overgewicht	https://www.allesoversport.nl/artikel/zo-pak-je-overgewicht-aan-bij-kinderen-een-overzicht-van-aanpakken			x		Rebecca Beck	rebecca.beck@kc sport.nl

Diensten	Beschrijving	Jongeren	Opvoeders	JGZ/CJG	Erkenning	Contactpersoon	Bereikbaarheid
Trainingen, bijscholingen en advies professionals	diverse trainingen, workshops en lesmodules			x			