

Juli 2021

NCJ zomer magazine



DE BESTE BLOGS, INTERVIEWS EN ARTIKELEN VAN HET AFGELOPEN JAAR



DE RUGZAK VAN HET OUDERSCHAP

Een persoonlijke blog van NCJ'er Merian over (Stevig) Ouderschap

INTERVIEW MET MINNE FEKKES

Over weerbaarheid en veerkracht en de rol van de JGZ daarbij

PODCAST VEERKRACHTIGE GENERATIES

Welke lessen leerden 4 experts uit de JGZ het afgelopen jaar?

INHOUD

02

Blog NCJ directeur Igor Ivakic:
'Glimlach'

03

Preventieve Interventies: Hoe
kan je bijdragen aan een
gezonde generatie?

05

Blog Merian Bouwmeester:
'Rugzak van het ouderschap'

07

Wethouder Wilbert Borgonjen
over hoe Westvoorne inzet op
duurzaam preventiebeleid

10

Summer is here! Luister hier
naar de NCJ zomerhits playlist

11

Blog Micha de Groot:
'Hou je soepel'

12

Groen als krachtig instrument
voor gezondheid: tips voor de
JGZ

13

Interview Ingrid Paalman over
veerkracht en leer-kracht.

16

Podcastserie Veerkrachtige
generaties

17

Blog Nadja Jungmann:
'Stress sensitief werken'

18

Interview Minne Fekkes over
weerbaarheid

21

Over het NCJ



Blog

Glimlach

Optimisme hangt in de lucht. De berichten over een stijgende vaccinatiegraad en dalende cijfers met betrekking tot de ziekenhuisopnames geven de burger moed. De maatschappij gaat steeds meer open. Het woord van het jaar dat niet uitgesproken zal worden, maar aan ieders gezicht te zien zal zijn is **glimlach**.

Als een zonnebloem zie ik mijn stad opbloeien en zich met een brede glimlach naar zijn inwoners oprichten. De weer rijk gevulde schoolpleinen zenden hun vrolijke noten de wijken in. Achter de mondkmaskers in het winkelcentrum zie ik de ogen die steeds meer stralen en mij een glimlach ontlokken. Met het mooie weer worden de vers gemaaide grasvelden van de parken weer een domein van onder andere de jeugd en de jonge gezinnen. De plaatselijke ijsboerin hoef je niet te vragen hoe het met de zaken gaat. Haar glimlach van oor tot oor spreekt boekdelen.

Ik hoop van harte dat op jouw gezicht ook zo'n glimlach mag verschijnen. Dat je goed en snel herstelt van deze marathon, waarvan de finish in zicht is. Dat we samen weer mogen dromen en deze dromen in daden kunnen omzetten.

Als ik de toekomst dichterbij haal dan zie ik ons weer aan de Churchillaan het glas heffen en de zomer van '22 begroeten. Maar eerst de zomer '21. Ik stuur je vanaf hier een vrolijke zomergroet. Blijf waakzaam en houd je aan de regels.

En geef vooral aan een ieder die je tegenkomt een glimlach cadeau!

Igor Ivakic





PREVENTIEVE INTERVENTIES

Het NCJ is hét innovatie- en kenniscentrum voor de JGZ. Ons doel: ieder kind groeit gezond, veilig en kansrijk op. Wij geloven dat een sterke JGZ hier in Nederland voor kan zorgen. Door het inzetten van erkende interventies en methodieken kan de JGZ ouders en jeugdigen de steun geven die zij nodig hebben. Erkende interventies zijn gebaseerd op onderbouwde theorieën en werkzame elementen en hebben zich al bewezen in de praktijk. Het beste resultaat behalen we door te doen wat werkt!

ZORG REDT LEVENS, PREVENTIE GENERATIES

Waarom een interventie van het NCJ?

Dat een interventie eenmaal (her)erkend is en opgenomen is in de Databank Effectieve Interventies (van het [Nji](#) en [RIVM](#)), wil niet zeggen dat het werk erop zit en de interventie nooit meer verbeterd wordt. Het NCJ houdt haar interventies up-to-date, ontwikkelt deze door en doet onderzoek naar de effectiviteit. Als je als professional of organisatie een interventie inzet die onder de verantwoordelijkheid valt van het NCJ, kun je er dus zeker van zijn dat je een kwalitatief goede en effectieve interventie inzet. En dat deze aansluit bij maatschappelijke ontwikkelingen en bijdraagt aan een gezonde(re) jeugd. Landelijke inzet zorgt er voor dat de interventies door cliënten, professionals en beleidsmakers herkend en gekend worden.

Bijdragen aan een gezonde generatie

Het NCJ biedt op dit moment vijf interventies aan, die elkaar kunnen versterken of aanvullen. De interventies geven ouders meer grip op hun ouderschap en opvoeding en jeugdigen meer kansen in het leven.

De vijf interventies van het NCJ

1. [SamenStarten](#)
2. [GIZ](#)
3. [Stevig Ouderschap](#)
4. [VoorZorg](#)
5. [M@ZL](#)

Meer informatie over onze interventies

Meer investeren in preventie leidt tot minder kosten in zwaardere hulpverlening. Hoe vroeger de preventieve inzet, hoe groter het maatschappelijk rendement (inhoudelijk en financieel). De kosten voor de inzet van onze methodieken en interventies lichten we graag in een offerte op maat toe.

Meer informatie over de interventies van het NCJ of een offerte ontvangen? Bekijk dan de [brochure 'Preventieve interventies'](#) of neem contact met ons op via: interventies@ncj.nl.



DE RUGZAK VAN HET OUDERSCHAP

DOOR MERIAN BOUWMEESTER

Ik zeg vaak gekscherend dat ik twee kinderen heb: Stevig Ouderschap, mijn eerstgeborene, waarvan de conceptie 20 jaar geleden plaatsvond en mijn fantastische dochter die ruim negen jaar geleden ter wereld kwam. Ik grap ook wel eens dat ik bewust ergens ben gaan wonen waar Stevig Ouderschap (SO) werd uitgevoerd voordat ik zwanger raakte. Wie wil er nou niet de interventie waarop ze gepromoveerd is zelf ervaren? Ok, in mijn geval misschien een beetje een gekke vraag, gezien de doelgroep van Stevig Ouderschap, maar ik wist heel goed dat ik in aanmerking kwam voor de huisbezoeken.

Toen tijdens ons geboorte-huisbezoek de jeugdverpleegkundige met enige aarzeling begon over een vragenlijst keek ik mijn man grijnzend aan en liet haar eerst even rustig uitpraten voordat ik vertelde dat ik heel goed wist welke vragenlijst dat was. Natuurlijk was ik stiekem best benieuwd hoe ze 'mijn' interventie zou inkleden. Ook toen de SO-verpleegkundige belde voor de eerste afspraak, nadat ik mijn eigen vragenlijst naar waarheid had ingevuld, vertelde ik haar eerlijk dat SO óók mijn kindje was. Ik hoorde haar even slikken aan de andere kant van de lijn. Zodoende was het eerste SO-huisbezoek voor ons allebei spannend maar de klik was er niettemin.

Elke aanstaande ouder staat er bij stil: hoe ben ik zelf opgevoed en wat daarvan wil ik wél of juist helemaal niet aan mijn kind-in-aantocht doorgeven?

Voor ouders die terugkijken op een jeugd vol krassen en deuken is dat geen eenvoudige afweging. Waar die 'krassen en deuken' ook uit bestonden, het etiket 'kindermishandeling' op je eigen jeugd plakken is nooit makkelijk. Toch, op een vreemde manier, is het troostrijk om te bedenken dat één op de vijf ouders terugkijkt op een jeugd waar dat etiket volgens de definities op past*. We zijn beslist niet alleen, al voelt dat voor velen in zekere mate wél zo.

In dat nieuwe mensje dat je op de wereld zet herken je allerlei dingen. Van jezelf, je partner, je familie. Dit is voor velen een feestje, maar voor een aantal ouders daarnaast ook een confrontatie. Soms, ook in mijn geval, moet je eerst ouder worden voordat je je echt ten volle realiseert hoe je dus níet met je kind om zou moeten gaan. Moeder worden bracht voor mij ook met zich mee dat ik voor het eerst op kon komen voor het kind dat ik zelf geweest was en mijn grenzen stelde. Met als consequentie een totale breuk met mijn eigen ouders.

Niettemin waren de herinneringen aan mijn eigen jeugd door de bril van kersvers ouderschap confronterend. Beelden van vergelijkbare momenten uit mijn verleden werden getriggerd door het heden en ontrolden zich als een film in mijn hoofd. Niet zelden volgde op die film een mentale dialoog met mijn ouders waarin de vraag 'hoe kon je?' gesteld werd. Natuurlijk probeerde ik mijn dochter niets te laten merken van deze simultane processen in mijn hoofd. Dat het enorm veel energie kost om een betrokken en warme moeder te zijn terwijl je hart alle fasen van rouw doorloopt om wat je zelf als kind tekort gekomen bent heb ik me later pas gerealiseerd. Ik dacht dat het normaal was om elke avond uitgeput te zijn.

Mijn SO-verpleegkundige was er op de afgesproken momenten. Ze luisterde naar wat ik vertelde en ik voelde me gezien dankzij haar heldere constatering en eerlijke vragen. Daarmee hielp ze me om dingen onder ogen te zien die ik tot dan toe uit de weg gegaan was.



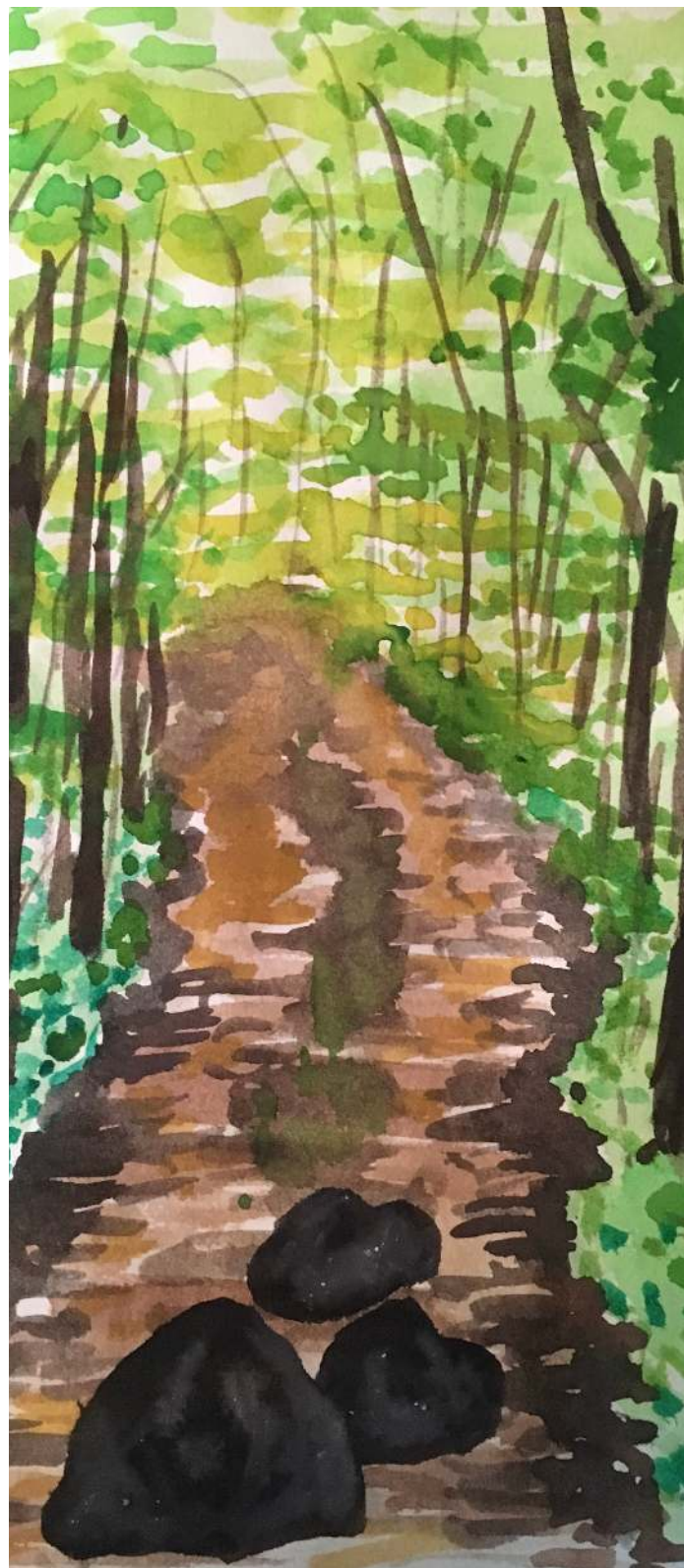
*Zie TNO Rapport KvL/GB 2010.073 A first hypothetical estimate of the Dutch burdens of disease in relation to negative experiences during childhood door RM Kuiper, E Dusseldorp en AGC Vogels in opdracht van Augeo.

Ook bevestigde ze me in mijn ouderschap en in de keuzes die ik voor onze dochter maakte. Waardoor mijn zelfvertrouwen groeide dat ik ondanks alles wat mijn ouders in mijn rugzak hadden gestopt, toch in staat was om een goede moeder te zijn. Marc Cohn bezingt dit in The things we've handed down:

*... one day you may look at us and say
that you were cursed
But over time that line has been
extremely well rehearsed
By our fathers, and their fathers in some
old and distant town
From places no one here remembers come
the things we've handed down*

Het was mede dankzij mijn SO-verpleegkundige dat ik uiteindelijk, in vervolg op Stevig Ouderschap, met hulp van een andere coach in staat was om de inhoud van mijn rugzak door te spitten. Daar zaten een paar flink zware stenen in. Stenen die mijn ouders weer van hun ouders te dragen hadden gekregen. Een aantal van die stenen heb ik in een bocht van mijn levenspad achtergelaten. Ik kies ervoor om ze niet verder te dragen en dat lucht op al is het soms ook moeilijk afscheid nemen.

Als er iets is dat professionals kunnen doen voor ouders met een belast verleden dan is het hen helpen kijken naar de inhoud van hun rugzak en misschien een steentje bijdragen aan de constatering dat sommige dingen in die rugzak lang genoeg van generatie op generatie zijn doorgegeven en dat het (met compassie voor de eerdere generaties) oké is om ze niet meer verder te dragen.



Merian werkt sinds mei 2018 voor het NCJ. Ze houdt zich bezig met verschillende onderwerpen, waaronder de Onderzoeksagenda en onze Huisbezoekprogramma's Stevig Ouderschap en VoorZorg. Merian is van origine orthopedagoog met een specialisatie op ontwikkeling en beleid. Ze promoveerde op de preventie van opvoedingsproblematiek en kindermishandeling en werkte haar onderzoeksresultaten uit tot de JGZ-interventie Stevig Ouderschap.



INTERVIEW MET WILBERT BORGONJEN

De gemeenten Hellevoetsluis, Brielle en Westvoorne, nu nog gescheiden, worden vanaf 1 januari 2023 verenigd in 'Voorne aan Zee'. Tot die tijd werkt de gemeente Westvoorne binnen het collegeprogramma 2018 t/m 2022 gestaag verder aan het bereiken van haar doelen. Westvoorne zet onder andere in op gezondheid en vitaliteit met de nadruk op preventiemaatregelen.

ONDER DE ROOK VAN DE GROTE STAD: HOE WESTVOORNE INZET OP DUURZAAM PREVENTIEBELEID

DOOR MARK WEGHORST

Zo op het eerste oog lijkt Westvoorne een rustige gemeente. Inwoners hebben een goed inkomen, er is veel minder werkloosheid en op het oog lijken er geen grote issues te spelen. Het NCJ werd nieuwsgierig naar deze kleine gemeente die werkt onder de rook van de stad Rotterdam. Vraagt die plek om 'eigen' preventiebeleid? Of om scherpere keuzes rond de jeugdgezondheidszorg? NCJ-adviseur Mark Weghorst ging in gesprek met wethouder Wilbert Borgonjen en vroeg hem hoe het ervoor staat met de jeugd in de gemeente Westvoorne en welke kansen hij ziet voor het verbeteren van de gezondheidspositie van de jeugd.

Wat zijn in Westvoorne de belangrijkste opgaven rond de gezondheid van de jeugd?

In Westvoorne gaat het eigenlijk best goed met de jeugd. Behalve dat we klein zijn, hebben de inwoners over het algemeen een erg goed inkomen. We delen wel mee met zorgen die in heel Nederland spelen, namelijk drugsgebruik, obesitas en gameverslaving.

Hoe zorg je ervoor dat de jeugd gezond blijft? En hoe zorg je voor een duurzame aanpak?

We hebben in de regio het hoogste percentage kinderen dat lid is van een sportvereniging. Desalniettemin zetten we in op Jeugd Op Gezond Gewicht (JOGG). Landelijke programma's zoals JOGG en het Preventieakkoord bieden een kleine gemeente zoals Westvoorne houvast en we halen hiermee ook

deskundigheid in huis. De ambtenaren maar ook de inwoners met hun eigen netwerken willen graag iets doen voor de jeugd. Die kunnen we dus benutten. De uitdaging is wel hoe we, met de beperkte tijd die we allemaal hebben, die sterke positieve sociale infrastructuur en de slagkracht die daarvan uitgaat, blijvend kunnen benutten en kunnen richten. En we moeten ook blijven toetsen, want we weten niet wat we niet zien. Maar we proberen er in gezamenlijkheid vorm en inhoud aan te geven. En het betekent dat wij ook echt gebruik moeten maken van wat landelijk, regionaal en lokaal gebeurt. Als kleine gemeente rond de stad kan je daar waarde toevoegen. Dus laat de kinderen uit grote steden ook eens rennen van de duinen of zien dat melk uit een koe komt. Daar liggen mooie kansen ook voor het onderwijs.

"Laat de kinderen uit grote steden ook eens rennen van de duinen of zien dat melk uit een koe komt."

Schoolreisjes kunnen ook anders ingericht worden. Een dagje naar de boerderij bijvoorbeeld waarbij je ook direct gezond eet. Het zou de kloof tussen stad en platteland kunnen verkleinen en die werelden meer samenbrengen. Het mooie aan wethouder zijn is het filosoferen over kansen en mogelijkheden voor de gemeente.

Welke boodschap zou je andere collega-wethouders en/of JGZ-organisaties willen meegeven in het samenwerken rond de gezondheid van jeugd?

Soms lijkt het wel eens dat er tegenstellingen zijn tussen delen van het land en tussen de grote stad en ommeland. Een gevoel dat alles naar 'die randstad' zou toegaan. Andersom weer het gevoel dat alles naar die grote gemeente gaat. En die grote gemeente heeft het gevoel dat niet gezien wordt welke problematiek er speelt in de stad en daar geen kennis en ervaring mee heeft. Daar kom je niet zo ver mee. Daar moet je voorbij zien te kijken. Iedereen wil uiteindelijk bijdragen aan gezonde generaties. Misschien kunnen we kinderen uit de stad eens een mooie groene en gezonde ervaring gaan bieden in Voorne aan Zee in samenwerking met het onderwijs.

"Het is belangrijk gebruik te maken van de lokale context en van wat er al is."

Daarnaast is mijn boodschap: de JGZ is heel belangrijk. Het is belangrijk om gebruik te maken van de lokale context. Gebruik te maken van wat er is. Dus kijk naar je omgeving en opereer in die context. En kijk hoe je vanuit die JGZ-organisatie met je lokale partners en het onderwijs een zo groot mogelijk rendement kunt behalen. Ik zie heel veel bevlogen collega's. Die energie moeten we zoveel mogelijk benutten en omzetten in slagkracht. Kortom de ontwikkelingen staan niet stil maar wij ook niet. Alertheid blijft geboden en niet zonder reden kunnen we trots zijn op de JGZ en mogen we dit ook zeker uitdragen. Mijn kinderen zijn nu (bijna) volwassen. De jeugdgezondheidszorg had ik in hun opvoeding niet willen missen. Daarnaast is het natuurlijk belangrijk om samen te werken. Het preventie-akkoord hebben we bijvoorbeeld hier op Voorne Putten met 3 andere gemeenten, en natuurlijk een veelheid aan partijen, getekend. Dat hadden we nooit zelfstandig kunnen doen. Het helpt dat het Rijk structuur en richting geeft aan dit soort

processen en ze ook faciliteert. Samenwerking geeft dan de massa om het daadwerkelijk van de grond af te krijgen.

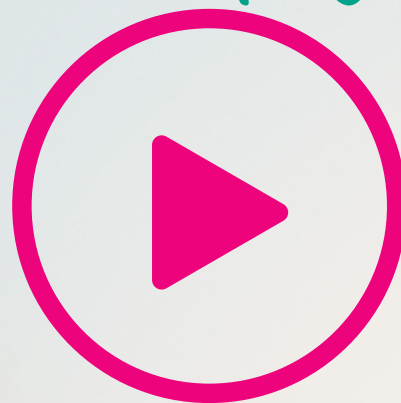
Hoe verloopt de samenwerking met de JGZ in de stad Rotterdam die wellicht op heel andere dingen moet inzetten dan in Westvoorne?

Daar ben ik heel erg tevreden over. Dat gaat heel erg goed. Er was heel veel begrip voor hoe de JGZ voor ouders op kleine schaal werkt en niet werkt en dat is ook heel goed begeleid. En dat is nog steeds zo. Voorheen moesten we erg schipperen in wat doen we wel en wat doen we niet. Dat is nu eigenlijk helemaal niet meer zo, want de JGZ biedt een breed basispakket waardoor we veel kunnen aanbieden. Daar bovenop kunnen wij zelf extra accenten leggen waar nodig en hier ook op inkopen. Dat is heel prettig. Er is dus oog en oor voor onze specifieke omstandigheden. De samenwerking met de JGZ heeft dus vooral voordelen gebracht. Iedereen heeft zijn inbreng en ik heb niet het gevoel we daarin onderdoen voor grotere gemeenten. Het lukt de JGZ dus om in de lokale context een plek te vinden die aansluit bij onze specifieke omgeving en de lokale context van Westvoorne.

De zoektocht met de JGZ is ook vaak wel dat je je afvraagt of de JGZ nog meer kan doen. De JGZ, samen met het onderwijs, is de enige organisatie die alle kinderen ziet. De JGZ vanuit de specifieke invalshoek: hoe gaat het met jou? En het onderwijs meer vanuit vaardigheden die aangeleerd moeten worden. Die combinatie is heel krachtig. Die zoektocht merk ik overal wel. Hoe kun je dat aan elkaar verbinden? Ook natuurlijk omdat we de zwaardere jeugdzorg willen afbouwen. De JGZ en het onderwijs kunnen daar een belangrijke rol in vervullen.

○.....○
Dit interview is ingekort. [Lees hier het hele interview.](#)

Naar de playlist!



Top 10

NCJ Zomerhits

Zin in echte summervibes maar geen idee waar je naar moet luisteren? Wij hebben op Spotify dé ultieme NCJ zomer playlist voor je samengesteld. Net zo divers als onze adviseurs en urenlang gegarandeerd een zomergevoel!

1. Cover me in sunshine - P!nk & Willow
2. Can't stop the feeling - Justin Timberlake
3. Me gusta - Shakira ft. Anuel AA
4. Club Tropicana - Wham!
5. Blurred Lines - Robin Thicke
6. Viva la Vida - Coldplay
7. Senorita - Shawn Mendes
8. Happy - Pharrell Williams
9. Despacito - Luis Fonsi ft. Daddy Yankee
10. Con Calma - Daddy Yankee

'HOU JE SOEPEL!'

DOOR MICHA DE GROOT

Gister las ik op social media het volgende: 'Mijn moeder zegt in moeilijke tijden altijd 'hou je soepel' in plaats van 'hou je taai'. Ik vond het een prachtige uitspraak. Hij kwam van muzikant Yori Swart en ik dacht direct: ja, dit is het! Dit gaat over veerkracht. Niet jezelf schrap zetten als een onbuigbare plank maar soepel meedinen op de zeeslag van het leven. Makkelijk? Nee, lang niet altijd. Handig? Dat wel!

Het is goed om je te beseffen hoeveel gemakkelijker maar vooral ook leuker en fijner je leven wordt wanneer je in staat bent om in tijden van tegenslag soepel te zijn in plaats van taai. Ieder leven kent tenslotte zijn ups & downs. Het zorgt voor diepgang in je leven en is iets waar je je als mens door ontwikkelt. Er mee leren omgaan en veerkracht tonen is echter een kwaliteit die niet iedereen evenveel bezit.

Een aantal jaar geleden werkte ik een periode als verpleegkundige in een kinderspice. Wanneer ik iemand vertelde over mijn werkplek zag ik direct na mijn mededeling een verschrikt gezicht. 'Oh, wat zwaar zeg', klonk het dan. Gevolgd door iets als: 'Tjee, wat afschuwelijk!'. En toch, hoe raar het misschien ook klinkt, het kinderspice was één van de vrolijkste werkplekken die ik heb gehad. En dat had alles te maken met de veerkracht van die doodzieke kinderen daar. Kinderen zijn namelijk als geen ander in staat om te accepteren. Om in het nu te leven en niet vooruit te kijken. Ze zijn niet bezig met wat het betekent dat ze komen te overlijden. Ze doen het met dát wat zich aandient, op dát moment en plooiën zich daar vervolgens naar. Binnen de grenzen van hun fysieke gesteldheid genoten de kinderen in het hospice van de mogelijkheden die er nog waren.

Met glimmende ogen wiegden ze heen en weer op de klanken van de piano, straalden van oor tot oor wanneer ze rond dobberden in een warm bad en hobbelden rond in loopwagentjes terwijl ze zich zo min mogelijk lieten hinderen door een batterij aan zuurstofslangetjes, tubes en katheters. Die hoorden er gewoon bij en hobbelden als verlengstuk gewillig met ze mee over het grillige pad van hun leven.



Ze waren ondanks alles nog zo vrolijk dat het hele hospice er een beetje van oplichtte.

Veerkracht. Kinderen zijn er doorgaans grandioos mee behept. Toch is het goed om er bij stil te staan dat het een kostbaar goed is. Veerkracht kan tenslotte afbrokkelen en daarnaast vormt het gedurende het opgroeien tot adolescentie een steeds grotere uitdaging. Kinderen/jongeren ontwikkelen veerkracht in interactie met de leefwereld waar ze zich in bevinden. Ouders, leerkrachten en professionals spelen hierbij dan ook een belangrijke rol. Aan jou de uitnodiging om met je eigen gedrag te laten zien wat je van hen verwacht. Binnen mijn werk als jeugdverpleegkundige ben ik mij hier altijd zeer bewust van geweest. Hoe kan ik hen hier zo goed mogelijk in begeleiden? Welke aspecten zorgen ervoor dat veerkracht kan worden ontwikkeld en behouden.

"Veerkracht: kinderen zijn er doorgaans zo grandioos mee behept."

De Triple P (Positive Parenting Program) methodiek geeft daarin een goede leidraad:

- Toon emoties en praat erover. Benoem de emoties die je ziet bij een kind/jongere, vraag door en geef er aandacht aan.
- Ga gevoelens (juist die tijdens tegenslagen en stress) niet uit de weg maar praat erover. Probeer ze bij kind/jongere te herkennen, begrijpen en accepteren en leer ze hoe deze op een goede manier kunnen worden geuit.
- Blijf in contact met elkaar.
- Pak problemen aan.
- Leer een kind of jongere om een positieve kijk op het leven te ontwikkelen.
- Moedig aan tot het proberen van nieuwe dingen. Het mag mis gaan en gerust eens wat minder leuk zijn.
- Lees (samen) boeken over blij maar ook over akelige gebeurtenissen en praat erover.
- Besef dat humor en positiviteit belangrijke ingrediënten zijn voor het ontwikkelen van veerkracht.

Je begrijpt al waar ik heen wil. De boodschap is eigenlijk heel simpel: Hou je soepel!

Micha de Groot is jeugdverpleegkundige bij GGD Hollands Noorden. Het contact met ouders en kinderen kan haar op vele manieren raken, omdat het grappig, verrassend, schrijnend of ontroerend is. Deze momenten legt zij graag vast op papier, om ze te kunnen delen en de herinnering eraan levend te houden. Ook schrijft zij als personal biographer levensverhalen voor anderen. www.michaeladegroot.nl.

Groen als krachtig instrument voor gezondheid

Sinds Jolanda Maas in 2009 promoveerde bij onderzoeksinstituut Nivel op de vraag wat groen in de leefomgeving bijdraagt aan gezondheid, is het haar persoonlijke missie om meer bekendheid te geven aan wat groen voor de gezondheid van mensen kan betekenen. Het lijkt vanzelfsprekend, maar pas recent is er toenemend wetenschappelijk bewijs dat aantoont dat een groene leefomgeving kan bijdragen aan de fysieke, sociaal-emotionele en cognitieve ontwikkeling van kinderen. In een interview vertelt Jolanda Maas, van achtergrond socioloog en nu werkzaam aan de sectie Klinische Psychologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam, over dit onderwerp. Hiermee hoopt zij professionals werkzaam in de jeugdgezondheidszorg te inspireren en met andere ogen naar hun leef- en werkomgeving te laten kijken.

[Lees hier het complete interview](#)

Tips voor de JGZ

1. [Informatie rondom het vergroenen van de kinderopvang.](#)
2. [Informatie rondom het vergroenen van schoolpleinen.](#)
3. [Het Instituut voor Natuureducatie en duurzaamheid \(IVN\) zet zich landelijk in voor het beleven van natuur voor jong en oud](#)
4. [Ideeën voor activiteiten in het groen: De 50 dingen die je gedaan moet hebben in de natuur voor je twaalfde](#)



INTERVIEW MET INGRID PAALMAN

In dit interview stelt NCJ-adviseur Mark Weghorst zes vragen aan Ingrid Paalman, Lector Goede Onderwijspraktijken aan Hogeschool VIAA en Onderwijskundig Innovator, over veerkrachtige generaties.

"Als je luistert naar kinderen dan denk ik dat je alles krijgt waar je graag op hoopt."

‘HAAL LEER-KRACHT UIT ALLE GENERATIES EN LUISTER NAAR IEDERE LERENDE’

DOOR MARK WEGHORST

Ingrid, kun je jezelf introduceren?

Mijn naam is Ingrid Paalman en ik ben werkzaam als lector aan de Hogeschool Viaa waar ik me bezighoud met de vraag: wat is een goede onderwijspraktijk? Dat is ontstaan bij mijzelf omdat ik veel interesse heb in processen van leren en wil weten: wat werkt nu? Ik denk misschien stiekem ook wel vanuit mijn eigen schoolervaringen. Ik zat vaak in de klas en dan dacht ik, tja, waar gaat dit nu eigenlijk over allemaal? Is dit wel relevant voor mij? Ik ben niet iemand die vanuit die frustratie het onderwijs in is gegaan. Maar er was wel een punt dat ik dacht; ik wil ergens het verschil gaan maken. Ik denk namelijk ook écht dat het anders kan. Ik ben nieuwsgierig naar wanneer iemand vindt dat iets afwijkt, wat er dan gebeurt? Waar worden mensen door getriggerd? In de basis denk ik dat het altijd begint bij goed te luisteren naar elk mens en in schoolsetting te luisteren naar elke lerende. Het gaat er altijd om of je iemand ziet en of je luistert. Daar begint mijn avontuur.

Waarom denk jij - dat wij denken - dat jij ons iets kunt vertellen over veerkrachtige generaties?

Ik denk dat we onze generaties een beetje zijn kwijtgeraakt. We hebben teveel gefocust op groepen generaties zoals ouderen, veertigers, jongeren. Door die classificering zijn generaties te veel en ook letterlijk in hokjes geplaatst. Ik geloof er juist heel erg in dat je door de

generaties heen ontwikkelt en leert. Zo heb ik me er bijvoorbeeld altijd over verbaasd dat iemand die met pensioen gaat en die ontzettend veel kennis en ervaring heeft, een soort van uitgerangeerd is. We wensen iemand dan een fijne tijd en vragen wat 'ie gaat doen met zijn pensioen. Wat zou het mooi zijn als je juist die generatie terugbrengt. Ook naar jongere mensen in ontwikkeling, die nog worstelen met vraagstukken waar iemand anders ze al is voorgegaan. Daar zit dat stukje veerkracht voor mij in. Dat je van en met elkaar kunt leren. Wat mij betreft zouden generaties dus veel meer door elkaar heen mogen lopen. Ook in leerprocessen.

Soms denk je dat je zelf met iets heel ingewikkeld rondloopt, maar dan ineens leer je dat je daar niet alleen in bent. Ik hoor te vaak dat mensen alleen struggelen. En dan denk ik: hou daar toch mee op.

"Het is heel erg oké om te zeggen dat je iets nog niet helemaal goed begrijpt of iets lastig vindt."

Ga in verbinding met die ander. Het is heel erg oké om te zeggen dat je iets nog niet helemaal goed begrijpt of iets lastig vindt. Generaties hebben nu een soort economisch cultuurtje gecreëerd dat het altijd perfect moet gaan.

In dat perfectionisme raken mensen volgens mij hun eigen zijn kwijt, maar daarmee ook een stukje veerkracht.

Heb jij vanuit jouw kennis over wat kinderen nodig hebben, zicht op hoe we dat moeten doen?

Laatst had ik het hierover met mijn dochter. Je kent het begrip curlingouder? Dus dat ouders alles wegvegen voor kinderen? Ik zei laatst tegen mijn dochter, misschien krijgen we ook wel curlingdocenten. Het moet allemaal goed georganiseerd en geregeld zijn. De chaos die je soms nodig hebt om veerkrachtig te kunnen worden, wordt daarmee weggenomen.

Het is belangrijk dat je het een leerling gunt om zelf over vraagstukken na te denken en samen te kijken naar hoe je iets kunt aanpakken. Dus letterlijk het oefenen met kritisch denken, maar ook oefenen met uitdagingen die misschien wel groter zijn dan het kind in eerste instantie denkt dat hij aankan. Als begeleider hoef je dat proces niet los te laten, juist erbij blijven en mooie vragen blijven stellen. Het oefenen met veerkracht moet kinderen gegund worden. Daarvoor is de schoolcontext heel bepalend. Volgens mij is er nu een schoolcontext ontstaan die dat juist niet aanmoedigt. Als je mij vraagt wat er anders moet dan zou ik zeggen: veel meer de mogelijkheid binnen de school creëren om veerkracht te kunnen laten zien en dit te ontwikkelen. Ik prefereer eigenlijk dat niet alleen binnen de school te doen, maar juist ook daarbuiten.

Wat zou er veranderen als wij echt naar de stem van kinderen gaan luisteren?

Als je luistert naar kinderen dan denk ik dat je alles krijgt waar je graag op hoopt. Dan krijg je vooruitgang. Kwantitatief krijg je zeker resultaat met leervorderingen. Maar kwalitatief krijg je ook prachtig mooie mensen. Het is essentieel om te zeggen dat met

luisteren naar de stem van een leerling ook een verantwoordelijkheid komt. Het is belangrijk daar iets mee te doen. Altijd in verbinding met het grotere geheel. Dus verbinding maken met wat het je leert en hoe we dat kunnen verbinden met wat er moet gebeuren. Je bent niet op de wereld gezet om alleen te zijn.

Wat kan de sector jeugdgezondheid in de ondersteuning naar het onderwijs nou vanaf morgen beginnen te doen?

Mijn grotere droom is dat het allemaal geïntegreerd is. Dus niet dat je zegt dat is van onderwijs, dat is van de JGZ, nee we zitten bij elkaar. En we hebben met elkaar een verlangen om kinderen mooi te laten opgroeien in onze maatschappij. Dus dat er geen framing of raming meer is. Het begint met samen te kijken naar de overtuigingen die je hierbij hebt. En een bereidheid om dit samen met die ander op te pakken. Dus in eerste instantie, zoek elkaar op! En daarnaast goed luisteren naar dat kind. Wat zegt het kind? Maak van het kind niet meteen een soort casestudy, maar zie het kind in de relatie en verbinding waarbinnen het kind zich bevindt. Leg de rekening niet bij kinderen neer, maar zorg dat het een gedragen vraagstuk is.

Wat ik me ook wel realiseer na mijn 18 jaar onderwijspraktijk in het basisonderwijs, is dat ik nog veel meer gebruik had kunnen maken van de expertise in onze samenwerkingsverbanden zoals de jeugdgezondheidszorg. De bereidheid is vaak van alle kanten wel aanwezig maar je zit soms teveel in je eigen hokjes vast. Terwijl juist die interprofessionele context belangrijk is. Dus daar zou die sociale kaart veel meer op ingericht moeten zijn. Je hebt de school en dit is het verbindende netwerk. En dan niet alleen als er wat is en er een probleem is.

.....
Dit interview is ingekort. [Lees hier het volledige interview.](#)



Podcasts

Veerkrachtige generaties: Lockdown reflecties

Luister in deze driedelige serie 'Lockdown reflecties' naar de lessen, inzichten en ambities die vier experts binnen de jeugdgezondheid hebben opgedaan in het afgelopen jaar. Sociaal pedagoog Merel Steinweg zocht hen op voor een diepgaand gesprek en kwam erachter hoe zij bijdragen aan 'Veerkrachtige generaties'.

[Luister hier onze podcasts](#)

1.



In de eerste aflevering gaat Merel in gesprek met Connie Rijlaarsdam en Hans Schleiffert over het programma Nu Niet Zwanger.

2.



In het Erasmus MC spreekt Merel met Eric Steegers over het belang van sociale verloskunde. Worden we als samenleving door deze crisis collectief beter in preventie?

3.



Merel spreekt Ingrid Staal over de druk op ouders in deze tijden. Hoe kunnen we die druk én de veerkracht van ouders meten? En wat kan de JGZ vervolgens met deze kennis?



INTERVIEW MET MINNE FEKKES

We spraken Minne Fekkes over weerbaarheid. Minne is senior onderzoeker bij TNO Child Health en bijzonder hoogleraar Sociale vaardigheden en weerbaarheid aan de Faculteit der Maatschappij- en Gedragwetenschappen van de Universiteit van Amsterdam (UvA). Hij stelt zichzelf voor.

WEERBAARHEID IS ALTIJD IN ONTWIKKELING

DOOR MARK WEGHORST

Ik ben al ruim twintig jaar bezig met toegepast wetenschappelijk onderzoek op het grensvlak van wetenschap en maatschappelijke relevantie. Het moet toepasbaar zijn in de praktijk. Ik heb me vooral beziggehouden met de mentale gezondheid van jongeren en hoe je die via interventieprogramma's, vooral op school, kunt verbeteren. De laatste jaren heb ik mij vooral beziggehouden met de vraag: wat werkt nu voor het versterken van de weerbaarheid en sociale vaardigheden van kinderen?

Wat maakt dat je daar mee bezig bent, wat is je persoonlijke link?

Mensen denken soms dat ik misschien zelf gepest werd omdat ik daar mijn onderzoeksgebied van maakte. Ik ben niet gepest. Ik heb wel eens gepest, maar niet extreem. Mijn interesse komt enerzijds voort uit het onderzoek naar pesten en naar de kwetsbaarheid van kinderen die we aantreffen. Op meer persoonlijk vlak ben ik ook wel na gaan denken over wat weerbaarheid nu precies is. Weerbaarheid is namelijk niet zo nauw omschreven. Nu ik zelf ouder word en terugkijk naar het opgroeien van mijn kinderen zie ik dat je weerbaarheid gedurende je leven leert. Dat houdt nooit op, maar je neemt het je hele leven mee en je wordt steeds weerbaarder. Je leert steeds beter met situaties om te gaan. Op mijn twintigste vond ik het heel spannend om in een werkgroep op de universiteit te spreken en nu geef ik college. Je ontwikkelt vaardigheden en dus weerbaarheid op om op een gezonde

manier met (spannende) situaties om te gaan.

Weerbaarheid is dus niet een vaststaand begrip, geen eindpunt, maar een streven waarmee je bezig blijft?

Ja, én het is ook situatieafhankelijk. Iemand is niet in alles weerbaar, maar het is afhankelijk van de specifieke situatie. Er zijn mensen die gemakkelijker weerbaar zijn in verschillende situaties maar iedereen kent daarin variaties. Er zit altijd een context/een situatie aan vast. Het zelfvertrouwen dat je hebt omdat je goed om kunt gaan met bepaalde groepen mensen, betekent niet automatisch dat je ook in andere situaties goed uit de voeten kunt. Het is dus iets waarin je kunt groeien, wat je kunt ontwikkelen en wat je steeds beter in de vingers kunt krijgen. Vaardigheid en weerbaarheid hangen nauw met elkaar samen. Naast eigen vaardigheden speelt natuurlijk ook de omgeving, bijvoorbeeld sociale steun, een belangrijke rol bij weerbaarheid.

Waarom moet de JGZ aandacht hebben voor weerbaarheid?

De JGZ ziet de hele Nederlandse jeugd en ziet de ouders van hele jonge kinderen. De JGZ kan ouders ondersteunen en helpen bij het vaardiger en sterker maken van kinderen. Een weerbaarder kind vindt zijn weg makkelijker in de maatschappij. Heel veel ouders doen het ongelofelijk goed, maar er zijn ook ouders die met vragen zitten.

Die kun je vanuit de JGZ adviseren.

Op latere leeftijd komen kinderen meer zelf aan het woord en kun je hen ondersteunen. Dan kun je ook inschatten hoe het op het gebied van sociale vaardigheden, pesten, weerbaarheid en assertiviteit gaat met dat kind. Dat zijn allemaal aan elkaar gerelateerde aspecten. Als er twijfels zijn dan kun je met hen en de ouders bespreken of er extra ondersteuning nodig is. De JGZ kan dan verwijzen naar effectieve interventies. Die signaleringsfunctie is erg belangrijk.

Vanuit de JGZ mag je ouders best de weg wijzen in hoe ze dat aan kunnen pakken. Daarvoor is het belangrijk de mogelijkheden te kennen op school, maar ook in de thuissituatie. Je kunt mensen niets opleggen, maar het is wel je vakmanschap om de mogelijkheden en behoeften van ouders af te tasten. Door daarbij aan te sluiten kun je ouders helpen met die ontwikkeling. We weten uit onderzoek dat ouders graag horen wat ze kunnen doen, openstaan voor ondersteuning bij hun opvoeding en ook niet altijd de mogelijkheden kennen.

Zijn er cruciale momenten om goed op te letten op de ontwikkeling van weerbaarheid?

Weerbaarheid heeft niet een cruciale leeftijd. Het is altijd in ontwikkeling. Afhankelijk van context en leeftijd. Er spelen op iedere leeftijd dus andere dingen. We zien wel dat een kind dat zich op jongere leeftijd beter redt ook meer kans heeft om het later in zijn leven goed te doen.

Rond de kleuterleeftijd ga je bij kinderen zien hoe ze in een groep staan. Dan komt er iets aan het licht wat daarvoor misschien niet zo duidelijk was. Het is belangrijk om daar alert op te zijn. Daarna is bijvoorbeeld de leeftijd van 9 jaar erg relevant. Dan moeten kinderen in klassen echt voor zichzelf opkomen, voor de klas spreken,

uitgenodigd worden voor feestjes. Dan moeten kinderen uit zichzelf dingen doen en zie je ook hoe ze zich daarin redden. Kinderen die het daar redden hebben minder risico om later uit te vallen op met name dit stuk. Die kinderen kunnen de samenleving beter aan. Nog een sprong: rond 12-14 jaar. Het begin van de middelbare school. Het identiteitsaspect speelt dan een grotere rol. Ook daar kun je zien of kinderen in de knoop zitten en of ze daar goed mee om kunnen gaan. Als je weinig zelfvertrouwen hebt ga je op een andere manier met situaties om.

Naast de JGZ contactmomenten kun je de sociaal emotionele ontwikkeling op verschillende andere manieren in kaart brengen. Het werkt het beste als de verschillende samenwerkingspartners de relevantie van het begrip weerbaarheid zien en er ook methoden zijn om dit goed in beeld te brengen. De [Hart & Ziel-monitor](#) is bijvoorbeeld zo'n manier. Betrokkenheid is hierbij een belangrijk aspect. Als je betrokken bent ga je namelijk ook op een betrokken manier kijken naar weerbaarheid, zelfvertrouwen en welbevinden. Het gaat verder dan alleen de vraag of er gepest wordt of dat kinderen wel eens buikpijn hebben.

Heb je een oproep aan de jeugdgezondheid met betrekking tot weerbaarheid?

Ik zou graag meewerken aan een richtlijn weerbaarheid voor de jeugdgezondheidszorg. Ze zijn daar op allerlei manieren al wel mee bezig, maar ik denk dat je het met een richtlijn naar een hoger plan kunt brengen. Dan wordt er beter en meer gestructureerd op gelet. Dat zou in dit geval goed zijn. Juist bij zoiets als weerbaarheid, waar je net wat minder makkelijk de vinger op legt. Die richtlijn zou het werk van de JGZ ondersteunen.

○.....○
Dit interview is ingekort. [Lees hier het volledige interview.](#)

STRESS SENSITIEF WERKEN: OUDERS EN HUN KINDEREN MET GELDZORGEN EN STRESS

DOOR NADJA JUNGSMANN

De economische impact van corona is enorm. Eén op de vijf huishoudens heeft sinds maart te maken met een daling van het inkomen. Met name ZZP'ers en zelfstandigen hebben fors ingeleverd. In beide groepen heeft bijna de helft te maken met een (forse) daling van het inkomen. Onder meer de branchevereniging voor schuldhulpverlening, de Nvvk, verwacht een forse schuldengolf.

Dit is zorgelijk voor de volwassenen die het treft maar misschien nog wel erger voor de kinderen die opgroeien in de gezinnen die in schulden en armoede terecht gaan komen. Het kan ze een achterstand opleveren die ze in de rest van hun leven niet meer inhalen. In de afgelopen jaren kwam er veel onderzoek beschikbaar over de doorwerking van geldzorgen op ons stress-systeem. Onderzoek laat zien dat huishoudens waar geldzorgen spelen vaak ook veel stress ervaren. Dit vormt een risico voor de toekomst. Wie opgroeit in chronische (geld)stress kan op latere leeftijd meer moeite krijgen om een stabiel leven op te bouwen. Het is geen voorspeller, maar de kans is wel groter. De stress kan zo doorwerken dat we op volwassen leeftijd sneller en heftiger reageren op een stressvolle situatie en dat onze stressreactie langer aanhoudt. Daarbij werkt het ook door op de kans op psychische aandoeningen, lichamelijke ziekten en een ongezonde leefstijl.

Toen de vorige economische crisis uitbrak waren we ons nog niet zo sterk bewust van de wijze waarop geldstress in gezinnen doorwerkt op de toekomst van de kinderen die erin opgroeien. Met de kennis van nu ligt er niet alleen een kans maar vooral ook een verantwoordelijkheid om het beter te doen. In de nasleep van de vorige crisis was het armoedebeleid vooral gericht op het voorzien in materiële compensatie. Voormalig staatssecretaris Jetta Klijnsma maakte enkele jaren geleden 100 miljoen vrij die door gemeenten besteed moest worden aan materiële zaken zoals fietsen, computers en sportkleding.



Belangrijke en nuttige bestedingen. Maar alleen compenserend op materiële tekorten.

De actuele kennis nodigt ons uit om het bij de aankomende crisis beter te gaan doen. Materiële compensatie is een belangrijk onderdeel van armoedebeleid. Minstens zo belangrijk is het dat we ouders overal waar we dat kunnen gaan helpen om de ontwikkeling van de zogenaamde executieve functies van hun kinderen te ontwikkelen. Executieve functies is de term die in de neurowetenschappen wordt gebruikt voor ons vermogen om ons doelgericht te gedragen. Denk aan het maken van plannen, doorzetten, flexibel zijn en emoties en verlangens reguleren. Het is niet te vermijden dat het aantal kinderen dat opgroeit in schulden en armoede de komende jaren gaat toenemen. Wel kunnen we een aantal dingen anders doen. De jeugdgezondheidszorg kan leraren, sportcoaches en ouders voorlichten over hoe je chronische stress kunt voorkomen en verminderen door stress sensitief te werken. Het is geen vanzelfsprekendheid dat zij weten welke risico's kinderen die opgroeien in geldstress lopen. We kunnen hen uitnodigen om te zoeken naar manieren om de executieve functies te versterken. Onderzoek leerde ons de afgelopen jaren dat zaken zoals plannen, organiseren en doorzetten functies zijn die door training verbeteren. Er is nog geen pasklaar antwoord over de bescherming tegen geldstress. Wel laat het onderzoek naar chronische stress tijdens het opgroeien (Early Life Stress) van onder meer het NCJ zien dat inzetten op het vergroten van de steunende liefdevolle omgeving en de veerkracht van het kind zelf 'knoppen' zijn waar je aan kan draaien. Een belangrijke eerste stap zou zijn dat we bij alle gezinnen die zich melden voor schuldhulpverlening in de intake niet alleen informeren hoe hoog de schulden zijn maar nadrukkelijk ook hoe het met de opvoeding gaat. Dit is het moment voor de jeugdhulpverlening en de schuldhulpverlening om elkaar echt te gaan vinden. Want samen kunnen zij het verschil maken in de tijd die gaat komen.

Nadja Jungsmann is adviseur en eigenaar van Social Force en lector Schulden en incasso aan de Hogeschool Utrecht en is in Nederland een autoriteit op het gebied van de schuldenproblematiek bij huishoudens blijkend uit de vele projecten die zij op dit terrein heeft uitgevoerd, de vele congressen waar ze spreekt, haar regelmatige optreden in de media en de circa 60 publicaties die zij over dit onderwerp heeft geschreven.

Over het NCJ

Het NCJ is hét landelijk innovatie- en kenniscentrum voor JGZ. Ons doel: ieder kind kan gezond, veilig en kansrijk opgroeien. Van preconceptie tot en met adolescentie. Daarvoor zetten wij onze kennis en expertise in. We geven advies aan iedereen die samen met ons veerkrachtige generaties wil creëren.

Wij ondersteunen JGZ-organisaties bij hun dagelijkse praktijk en adviseren o.a. gemeenten en beleidsmakers over lokaal preventie- en jeugdbeleid. Ook delen wij kennis over (de aanpak van) maatschappelijke vraagstukken zoals ouder- en opvoederschap, stress, gezonde leefomgeving, kindermishandeling, schoolverzuim en armoede.

Het NCJ biedt:

- Ondersteuning bij het ontwikkelen en inrichten van lokaal preventiebeleid
- Effectieve interventies voor kwetsbare zwangeren en (aanstaande) ouders/gezinnen
- Trainingen, workshops en (na)scholingen (ook op maat)
- Het JGZ Expertise Pakket
- Events
- Richtlijnen
- Kennisbibliotheek
- JGZ Interventiebibliotheek

Kijk voor meer informatie op:
www.ncj.nl/diensten



Wij wensen
je een fijne
zomer!