



# Opvoeden en internet

Coördinatie:  
GGD-en Limburg

Gezondheids **Wij**



## **OPVOEDEN EN INTERNET**

**Als ouder wilt u uw kind zo goed mogelijk begeleiden wanneer het ‘de wereld gaat ontdekken’. Dat was vroeger een stuk eenvoudiger dan nu. Snelle ontwikkelingen in de mediatechnologie hebben ertoe geleid dat er een wereld voor kinderen en jongeren is ontstaan waar ouders nauwelijks bij kunnen. Een geweldig interessante wereld die toegang geeft tot de meest uiteenlopende informatie. Een wereld waarin ze met een druk op de knop enorme afstanden kunnen overbruggen en heel gemakkelijk contacten leggen en onderhouden. Maar ook een wereld waarin ze nare dingen kunnen meemaken, of nare dingen kunnen dóen, zonder dat u dat doorheeft.**

**In deze brochure besteden we aandacht aan wat u als ouder kunt doen om ervoor te zorgen dat uw kind veilig het internet op gaat.**

Bijna alle kinderen en jongeren hebben thuis de beschikking over een computer met Internetaansluiting. Vanaf een jaar of tien hebben ze ook bijna allemaal een eigen mobiele telefoon. Dat hun kinderen een groot deel van hun tijd achter die computer doorbrengen, dat zal de meeste ouders niet ontgaan. Dat ze vaak zitten te sms-en ook niet. Maar weet u wat uw kind doet op internet? Begrijpt u de msn-taal die kinderen en jongeren gebruiken? Weet u waar het over gaat in al die sms-berichtjes?

### ***De leuke en minder leuke kanten van internet***

We zeiden het hierboven al: er zitten heel veel leuke kanten aan internet. Nog los van de schatten aan informatie die uw kind op het net kan vinden en de vele spellen die het er kan doen, biedt internet geweldige mogelijkheden als het gaat om het aangaan en onderhouden van sociale contacten. Via de chat of msn, met of zonder webcam, kan uw kind oude en nieuwe vrienden ‘in huis halen’. Wat kinderen en jongeren daarbij vaak uit het oog verliezen, is dat daar ook risico’s aan zitten. Want wie ‘halen ze in huis’? Op het net kunnen mensen zich immers heel anders voordoen dan ze in werkelijkheid zijn. Vaak realiseren kinderen en jongeren zich ook niet dat alles wat zij zo open en eerlijk

vertellen over zichzelf, alles wat ze van zichzelf laten zien, elke foto, film, webcambeeld of mailadres, binnen een paar seconden bij ontelbare bekenden én onbekenden terecht kan komen.

## “1 op de 20 - 25 kinderen in de leeftijd van 13 tot 15 jaar is internetverslaafd” (bron: IVO)

### ***Verslaafd aan internet***

Internetten, chatten, msn'en: het kan zó leuk zijn dat kinderen en jongeren (vooral meisjes) er helemaal verslaafd aan raken. Sommige kinderen zitten elke dag zoveel uren achter hun computer dat hun slaappatroon er ontregeld van raakt. Dat kan onder andere leiden tot slechte schoolprestaties. Ook krijgen kinderen die veel computeren vaak te weinig lichaamsbeweging.

Veel ouders zullen zich afvragen: Wanneer is er nou sprake van internetverslaving? En hoe zit het eigenlijk met mijn kind?

Volgens het Instituut voor Onderzoek naar Leefwijze en Verslaving (IVO) is een kind verslaafd, als het 16 uur of meer per week internet. Om een antwoord te krijgen op die tweede vraag kunt u uw kind de volgende vragenlijst laten invullen. Deze vragenlijst kan bovendien een aanleiding zijn voor een gesprek over de leuke kanten én de risico's van internet.

#### **Ben jij verslaafd aan internet?**

	nooit	zelden	soms	vaak	heel vaak
1. Hoe vaak vind je het moeilijk om met internet te stoppen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Hoe vaak ga je liever internetten dan iets leuks doen met vrienden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Hoe vaak heb je geprobeerd om minder tijd aan internet te besteden en is dit niet gelukt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Hoe vaak voel je je rot als je niet kunt internetten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Hoe vaak maak je je huiswerk niet omdat je wilt internetten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bron: Welkom in de digitale wereld, Rubicon Jeugdzorg Limburg, Gerry Kwaspen en Lei Seuren, 2006-2007

Beantwoordt uw kind drie of meer vragen met vaak of heel vaak én zit het meer dan 16 uur per week achter de computer, dan is uw kind vermoedelijk verslaafd aan internet.

Is uw kind internetverslaafd, maak dan duidelijke, controleerbare afspraken over wanneer en hoe lang er gecomputerd of gechat mag worden. Zorg er in ieder geval voor dat uw kind niet langer dan twee uur per dag achter het scherm zit en na elk uur een pauze van minstens tien minuten neemt.

## **“Tiener krijgt bedreigende e-mails van anonieme afzender”**

### ***Cyberpesten***

Met de komst van internet en de mobiele telefoon is er een moderne variant van pesten ontstaan: cyberpesten. Deze vorm van pesten gaat vaak verder dan ‘gewoon’ pesten. Het kan immers anoniem. Daar komt bij dat kinderen en jongeren in de virtuele wereld meer durven dan in het werkelijke leven. Als ze iemand uitschelden of bedreigen via msn of sms zien ze dat ook vaker als een grapje dan wanneer ze oog in oog staan met hun ‘slachtoffer’.

Voor degene die gepest wordt is cyberpesten extra bedreigend: je kunt er niet van weglopen. Die computer staat gewoon thuis en je telefoon heb je voortdurend bij je.

#### **Wist u...**

- dat 29% van de tweede klassers en 27% van de vierde klassers in het Voortgezet Onderwijs aangeeft in de afgelopen twaalf maanden te maken te hebben gehad met een of meerdere vormen van cyberpesten?  
(Bron: Jongerenonderzoek 2005 / GGD'en Limburg)
- dat 1 op de 5 leerlingen in het basisonderwijs én in het voortgezet onderwijs gepest wordt en zelf meedoet aan pesten via internet?  
(bron: Open Universiteit Nederland)

- dat veel ouders desondanks denken dat hún kind niet pest en ook niet gepest wordt?

### **Wordt mijn kind gepest via internet of de mobiele telefoon?**

Het is vaak moeilijk om erachter te komen of je kind wordt gepest. De signalen zijn vergelijkbaar met die van ‘gewoon’ pesten: slecht slapen, geen eetlust, buikpijn, hoofdpijn, niet graag naar school gaan, slechte cijfers op school.

Of je kind het slachtoffer is van cyberpesten is extra moeilijk te achterhalen, omdat er geen blauwe plekken of vernielde spullen zijn die als aanwijzing kunnen dienen. Bovendien is het kind meestal alleen als het op internet actief is en merk je als ouder dus niet zo snel dat het zich ongemakkelijk voelt.

### **En wat als mijn kind pest?**

Een kind dat pest zal dat natuurlijk niet zo snel vertellen. Of omdat het heel goed weet dat het niet goed bezig is. Of omdat het niet beseft wat het aanricht. Misschien is het in zijn ogen ‘gewoon’ een grapje. Voor (alle!) ouders is het belangrijk dat ze in gesprek blijven met hun kind. Dat hun kind hen in vertrouwen durft te nemen, ook als het iets heeft gedaan wat eigenlijk niet door de beugel kan. Vraag uw kind eens wat het zoal doet op internet. Praat over cyberpesten en over wat het met je kan doen als je gepest wordt. Praat ook over hoe je met elkaar omgaat, online én offline.

**“Chatvriendinnetje van 14  
blijkt man van 48”**

**“Foto’s van webcamseks via internet  
verspreid onder klasgenoten”**

## Cyberseks

Jongeren die op zoek (of soms alleen maar nieuwsgierig) zijn naar seks en relaties, maken volop gebruik van internet. Ze bezoeken chatrooms in de hoop een leuke jongen of leuk meisje te ontmoeten, of ze zetten hun persoonlijk profiel (mét foto) op een zogenaamde profielsite. Vaak zijn ze zich niet bewust van de gevaren die daaraan kleven. Ze geven zich heel snel (soms ook letterlijk, via de webcam) bloot en beseffen niet dat al die informatie en beelden ook bekeken kunnen worden door mensen met minder goede bedoelingen. Wat het extra gevaarlijk maakt, is het feit dat die profielen vaak een link bevatten naar de school of het 'clubje' van het kind. Ook jongeren die (zoals ze hun ouders plechtig beloofd hebben) nooit hun telefoonnummer of adres geven, kunnen zo gemakkelijk getraceerd worden.

Overigens worden ook jongere kinderen die het niet bewust opzoeken regelmatig geconfronteerd met seksueel getinte vragen.

### Wist u...

- dat 35% van alle jongeren op internet wel eens iets vervelends heeft meegemaakt op seksueel gebied?  
(Bron: Rutgers Nisso Groep)
- dat 18% van de 14-jarigen wel eens tijdens het chatten zijn of haar telefoonnummer aan een ander heeft gegeven? Bij 1 op de 5 van deze kids volgde hierop een vervelende ervaring.
- dat 1 op de 4 jongens en 1 op de 5 meisjes tussen de 12 en 18 jaar (naar eigen zeggen) het afgelopen jaar cyberseks heeft gehad?
- dat meer dan de helft van de jongens en iets minder dan de helft van de meisjes in diezelfde periode een afspraakje heeft gehad met iemand die ze via internet hebben ontmoet?  
(Bron: Rutgers Nisso Groep)

### Extra kwetsbaar?

Een van de positieve dingen van internet is dat jongeren én volwassenen bijvoorbeeld via chatrooms gemakkelijk in contact komen met mensen die hun interesses delen of die met dezelfde problemen worstelen als zij. Dat kan vooral fijn zijn voor die jongeren die hun ouders of vrienden niet durven te vertellen waar ze mee zitten. Of die in hun directe

omgeving weinig mensen kennen die net zo zijn als zij. Dat laatste geldt bijvoorbeeld voor homoseksuele jongens en meisjes. Zij maken vaak al op jonge leeftijd gebruik van internet om contacten te leggen én om hun verhaal te doen. Dat heeft regelmatig tot gevolg dat deze jongeren in vervelende situaties terechtkomen of worden geïntimideerd. Je zou kunnen zeggen dat zij extra kwetsbaar zijn voor de risico's van internet.

## **“Seksuele afpersing via webcam”**

### **“Strippen voor de webcam kan kinderporno zijn”**

#### **Strafbare feiten**

Cyberpesten en cyberseks kunnen strafbare feiten opleveren.

Voorbeelden zijn:

- belediging (daarop staat een gevangenisstraf van maximaal 6 maanden of een geldboete);
- bedreiging (een gevangenisstraf van maximaal 2 jaar of een geldboete);
- kinderporno (een gevangenisstraf van maximaal 4 jaar): het in bezit hebben of verspreiden van foto's of films waarop naakte kinderen staan. Beelden van een blote jongen of een bloot meisje voor de webcam vallen daar dus ook onder, ook al is die jongen of dat meisje vrijwillig uit de kleren gegaan.

#### **Aangifte doen**

Als er sprake is van een (vermoedelijk) strafbaar feit kunnen u en/of uw kind melding hiervan maken bij de wijkagent of het aanspreekpunt van de politie op school. Als het ernstig is, kan in overleg met de politie ervoor gekozen worden om aangifte te doen. Ook als er nog geen aangifte wordt gedaan, is het belangrijk om cyberdelicten te melden bij de politie. Zo'n melding kan namelijk gebruikt worden bij een eventuele volgende melding of een andere aangifte. Zorg er in ieder geval altijd voor dat uw kind bewijsmateriaal bewaart en een uitdraai maakt van het bewuste msn-bericht, de bewuste foto etc.



## ***Hoe kan ik ervoor zorgen dat mijn kind veilig het internet op gaat?***

Misschien denkt u inmiddels: ik ga internetten en mobiel bellen gewoon verbieden. Maar dat heeft geen zin. Internet hoort bij het moderne leven. Zelfs als uw kind niet chat of spelletjes doet, heeft het internet nodig om huiswerk te maken. En u vindt het toch ook een prettig idee dat u uw kind dankzij die mobiele telefoon altijd kunt bereiken?

Ook 'meekijken' als uw kind aan het surfen of chatten is, heeft geen zin. Kinderen en jongeren kennen allerlei trucjes waarmee ze u gemakkelijk om de tuin leiden...

Maar hoe kunt u uw kind dan wel beschermen? Eigenlijk geldt voor het internet wat ook voor het verkeer geldt: je stuurt ze pas alleen de 'digitale snelweg' op als ze de 'verkeersregels' kennen. En daar ligt voor u als ouder een belangrijke taak. U moet er dan uiteraard wel voor zorgen dat u er genoeg van afweet. Ga (als u dat niet al doet) ook zelf eens een avondje surfen. Ga eens chatten en msn'en (ook met uw kind), zodat u een idee krijgt waar het mee bezig is en wat daar zo leuk aan is! Daarnaast is het natuurlijk belangrijk dat uw zoon of dochter weet dat hij/zij altijd bij u terecht kan.

### **Tips**

- Plaats de computer op een centrale plaats in huis, zodat u enigszins zicht kunt houden op waar uw kind mee bezig is.
- Spreek met uw kind af dat het nooit persoonlijke informatie (adres, telefoonnummer, emailadres, intieme foto's of andere persoonlijke dingen) aan onbekenden geeft.
- Spreek af dat het nooit in zijn of haar eentje een afspraak maakt met iemand die hij of zij op internet heeft ontmoet.
- Spreek af dat het niet reageert op vervelende berichten via mail of telefoon en dat het iemand die vervelend doet of te intiem wordt meteen blokkeert.
- Bewaar pestmail / nare sms-berichten. Het is bewijsmateriaal en kan helpen bij het vinden van de dader.
- Wees betrokken bij wat uw kind doet en informeer naar met wie uw kind omgaat als het online is.
- Praat met uw kind over de leuke kanten van internet en sms, maar ook over de risico's.

- Praat met uw kind over hoe je met elkaar omgaat op internet of als je sms't. Ook in de virtuele wereld behandel je elkaar met respect.
- Maak afspraken over het gebruik van de mobiele telefoon en over hoe lang uw kind per dag mag internetten.
- Laat uw zoon of dochter weten dat hij/zij bij u terecht kan als er iets vervelends gebeurt.
- Een kind dat sterk in zijn of haar schoenen staat, wordt minder snel gepest én laat zich minder snel uit het veld slaan door een vervelend berichtje of een vervelende ervaring. In het tweede gedeelte van deze brochure vindt u adressen van instanties die weerbaarheidstrainingen aanbieden voor kinderen en jongeren.

### Praten over internet

Het volgende vragenlijstje, dat u door uw kind laat invullen, kan een goede aanleiding zijn voor een gesprek.

#### Ben jij veilig op internet?

	ja	nee
1. Geef jij wel eens persoonlijke informatie aan een onbekende?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Msn jij wel eens met iemand die je niet kent?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ontvang jij wel eens vervelende mailberichten of sms'jes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Heeft iemand je wel eens seksueel getinte vragen gesteld op het net?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Heb je een webcam?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Beantwoordt uw kind meerdere vragen met ja, bespreek dan samen hoe uw kind ervoor kan zorgen dat het veilig is op internet.

## Gesprekken via MSN terugzien

Soms kan het nuttig zijn om eens te bekijken waar uw kind mee bezig is. Of het zoals afgesproken geen persoonlijke informatie aan vreemden geeft. Of het niemand pest of bedreigt of andere vervelende dingen doet. Probeer daarbij wel een evenwicht te vinden tussen uw drang uw kind te beschermen en te begeleiden en zijn of haar behoefte aan vrijheid en privacy.

Op de volgende manier kunt u de chatgesprekken van uw kind via MSN-messenger opslaan (om ze vervolgens terug te zien):

1. Klik in het hoofdvenster van msn-messenger of in het gespreksvenster op **menu Bestand** en vervolgens op **Berichtgeschiedenis openen**.
2. Klik op een **contactpersoon** en klik op **OK**.
3. U krijgt nu de geschiedenis gezien van elk gesprek dat uw kind met deze persoon heeft gehad.
4. Wees er wel zeker van dat alle berichten automatisch worden opgeslagen.
5. Dit kunt u controleren door op het menu **Extra** te klikken en vervolgens op **Opties**.
6. Klik op de tab **Berichten**.
7. Schakel bij **Berichtgeschiedenis** de optie 'Automatisch een geschiedenis bijhouden van mijn gesprekken' in.
8. Klik op **OK** als u de tekstberichten wilt opslaan op de standaard-map-locatie of klik op **wijzigen** en selecteer de locatie waar u de tekstberichten wilt opslaan.

## School en cyberdelicten

Informeel ook eens naar wat op de school van uw kind wordt gedaan om cyberdelicten te voorkomen. Veel scholen hebben bijvoorbeeld een pestprotocol. Via school kunnen kinderen ook een 'Diploma Veilig Internet' halen. Het lespakket is gratis beschikbaar via [www.iksurfveilig.nl](http://www.iksurfveilig.nl). Andere nuttige lespakketten:

- Cyberpesten, who cares? (GGD Zuid Limburg)
- Cybercrime (Bureau HALT Zuid-Limburg)

Bron: Welkom in de digitale wereld, Rubicon Jeugdzorg Limburg, Gerry Kwaspens en Lei Seuren, 2006-2007

*De Gezondheidswijzer heeft voor u een aantal adressen voor hulp en informatie verzameld. Wilt u meer weten over de genoemde instanties of kunt u wel wat hulp gebruiken bij het vinden van de instantie die voor u het meest geschikt is, belt u ons dan. Onze telefoonnummers vindt u op de achterkant van deze brochure.*

## **Informatie, advies en hulp landelijk**

- Centrum School en Veiligheid  
Postbus 85475  
3508 AL Utrecht  
E-mail: : [schoolenveiligheid@aps.nl](mailto:schoolenveiligheid@aps.nl)  
Telefoon (030) 285 66 16 van 10.00 - 14.00 uur  
[www.schoolenveiligheid.nl](http://www.schoolenveiligheid.nl)  
zie thema "agressie, geweld en pesten"

*Bundelt expertise op het gebied van schoolveiligheid.  
Kijk op de website bij het thema "agressie, geweld en pesten."*

- De Kinderconsument  
[www.kinderconsument.nl](http://www.kinderconsument.nl)  
Voor vragen per E-mail: [help\\_vraag@dekinderconsument.nl](mailto:help_vraag@dekinderconsument.nl)

*De Kinderconsument helpt kinderen, ouders en leerkrachten veilig om te gaan met internet en andere nieuwe media*

- Meldpunt kinderporno  
[www.meldpunt-kinderporno.nl](http://www.meldpunt-kinderporno.nl)  
[www.surfsafe.nl](http://www.surfsafe.nl)

*Het Meldpunt wil een bijdrage leveren aan de vermindering van het aanbod van kinderporno op Internet o.a. door:*  
- ontvangen en verwerken van meldingen van internetgebruikers  
- voorlichting aan ouders, kinderen en leerkrachten t.b.v. veilig en verantwoord gebruik van Internet.

## INTERESSANTE WEBSITES:

### Over pesten:

#### **[www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl)**

*Uitgebreide site met alle mogelijke informatie over (digitaal) pesten*

#### **[www.stopdigitaalpesten.nl](http://www.stopdigitaalpesten.nl)**

*Website van de campagne Digitaal Pesten van Sire*

#### **[www.pesten.pagina.nl](http://www.pesten.pagina.nl)**

*Lijst met de meest relevante links naar sites over (digitaal) pesten*

#### **[www.kindertelefoon.nl](http://www.kindertelefoon.nl)**

*Website van De Kindertelefoon: iedere dag telefonisch bereikbaar van 14 tot 20 uur. Bel voor vragen, hulp, advies of ondersteuning: 0800-0432 of 0900-0132 (niet gratis)*

### Over veilig internetten:

#### **[www.mijnkindonline.nl](http://www.mijnkindonline.nl)**

*De website 'Mijn kind online' ondersteunt ouders bij veilig Internetgebruik door hun kinderen*

#### **[www.iksurfveilig.nl](http://www.iksurfveilig.nl)**

*Site van de overheid met informatie over het Diploma veilig internet. Het Diploma Veilig Internet maakt kinderen/scholieren bewust van de gevaren en het eigen handelen op internet.*

#### **[www.SurfsleuTelefoon.nl](http://www.SurfsleuTelefoon.nl)**

*De Surfsleutel is een kinderinternet-omgeving waarbij plezier, educatie en communicatie wordt geboden in een veilige internetomgeving voor kinderen t/m 13 jaar.*

#### **[www.surfsafe.nl](http://www.surfsafe.nl)**

*Website van het Meldpunt Kinderporno met veel tips voor kinderen, jongeren en ouders*

#### **[www.surfopsafe.nl](http://www.surfopsafe.nl)**

*gratis downloaden cursusboek "mijn kind en internet"*

#### **[www.eenvoudigcommuniceren.nl](http://www.eenvoudigcommuniceren.nl)**

*website over chatten*

#### **[www.om.nl](http://www.om.nl)**

#### **[www.vetverkeerd.nl](http://www.vetverkeerd.nl)**

#### **[www.wetboekvoorjongeren.nl](http://www.wetboekvoorjongeren.nl)**

## Over goede puber-websites:

### **[www.netdokter.nl](http://www.netdokter.nl)**

*voor 12-18 jarigen; van mondgezondheid tot seks en alcohol en drugs tot kopzorgen*

### **[www.zwaarweer.nl](http://www.zwaarweer.nl)**

*geeft informatie voor ouders en kinderen over depressieve gevoelens*

### **[www.dekaterkomlater.nl](http://www.dekaterkomlater.nl)**

*informatie over alcohol en drugs*

### **[www.onderzoekjegrens.nl](http://www.onderzoekjegrens.nl)**

*weet jouw kind waar zijn/haar grens ligt? En dan op gebied van privacy, intimiteit en seksualiteit? Hier kunnen jongeren ook een test laten doen.*

### **[www.sexwoordenboek.nl](http://www.sexwoordenboek.nl)**

*een alfabetisch geordende voorlichting-site voor pubers*

### **[www.safeseks.nl](http://www.safeseks.nl)**

*als je meer wil weten over veilige seks*

### **[www.internetsoa.nl](http://www.internetsoa.nl)**

*De website van deze campagne licht jongeren voor over de risico's van internetseks en –romantiek*

### **[www.youXme.nl](http://www.youXme.nl) en [www.kitatin.com](http://www.kitatin.com)**

*een site over sociale, religieuze en maatschappelijke kanten van relaties en partnerkeuze (speciaal als je Tuks, Marokkaans, Antilliaans of Hindoeestaans bent)*

## ***Informatie, advies en hulp regionaal***

### **REGIO ZUID-LIMBURG**

#### **Ambulante hulp, advies**

- GGD Zuid Limburg,  
Afdeling Jeugdgezondheidszorg / unit psychologie  
Telefoon 045-850 66 66  
E-mail: [info@ggzl.nl](mailto:info@ggzl.nl)

*Kortdurende opvoedingsondersteuning op verwijzing van de schoolarts  
Uitleen van lesmateriaal en informatiemateriaal. Voor scholen is er het project 'No  
Limits', met o.a. de mogelijkheid voor ouderavonden en gastlessen.  
Tevens cursus sociale weerbaarheid voor kinderen en hun ouders.*

- Bureau Jeugdzorg Limburg  
Heerlen  
Telefoon 045-5725757  
[heerlen@bjzlimburg.nl](mailto:heerlen@bjzlimburg.nl)

Kerkrade  
Telefoon 045-5471717  
[kerkrade@bjzlimburg.nl](mailto:kerkrade@bjzlimburg.nl)

Sittard  
Telefoon : 046-4580808  
[sittard@bjzlimburg.nl](mailto:sittard@bjzlimburg.nl)

Heuvelland  
Telefoon 043-3627000  
[heuvelland@bjzlimburg.nl](mailto:heuvelland@bjzlimburg.nl)

Maastricht:  
Telefoon 043-3501400  
[maastricht@bjzlimburg.nl](mailto:maastricht@bjzlimburg.nl)

*Verzorgt als onafhankelijke instelling de indicatie voor alle vormen van jeugdzorg. Als  
langer durende of intensieve hulp nodig is, dan regelen wij dat die beschikbaar komt  
en houden we zicht op de voortgang daarvan. In voorkomende gevallen kunnen wij  
kortdurende, ambulante hulp zelf bieden. Ook vervult Bureau Jeugdzorg de taken Jeugd-  
bescherming, Jeugdreclassering en het Advies- en Meldpunt Kindermishandeling (AMK).*

- Buro Halt Limburg Zuid  
Telefoon 045-8506375  
E-mail: [info.halt@ggzl.nl](mailto:info.halt@ggzl.nl)  
[www.haltlimburgzuid.nl](http://www.haltlimburgzuid.nl)

*Levert een bijdrage aan het voorkómen en bestrijden van jeugdcriminaliteit, door o.a. voorlichting, en preventieactiviteiten, waarbij het accent ligt op informatie, bewustwording, meningsvorming en het aanreiken van gedragsalternatieven.*  
*Lespakket 'Je kan het zelf bedenken', onderdeel digipesten (Bureau Halt Zuid-Limburg). Gericht op onderwijs en overheids instellingen.*

- GGZ Centrum voor kinderen en jeugdigen  
(onderdeel RIAGG Maastricht i.s.m. Mondriaan Zorggroep)  
Mariënwaard 55, Maastricht    Telefoon 043-3527974

*Op verwijzing van huisarts/specialist hulpverlening aan kinderen en jeugdigen van 0-18 jaar met ernstige psychische of psychiatrische problemen. Ook ouders en opvoeders van kinderen met deze problematiek kunnen terecht voor ondersteuning.*

- Mondriaan Zorggroep (op verwijzing van huisarts/specialist)  
Divisie kinderen en jeugdigen  
Kloosterkensweg 8, locatie Wickraderheem, Heerlen  
Telefoon 045-5736150

*De divisie Kinderen en Jeugdigen verleent hulp aan kinderen en jeugdigen van 0 tot 18 jaar met ernstige psychische of psychiatrische problemen. Ook ouders, opvoeders en overige gezinsleden kunnen bij de divisie terecht voor ondersteuning.*

- Welsun: steunpunt opvoeding  
Hoogstraat 189  
6373 HS landgraaf    Telefoon 045-5323636  
's Ochtends bereikbaar op maandag, woensdag en vrijdag.

*Individuele opvoedingsondersteuning op aanvraag van ouders, kinderen en jongeren*

- Consent  
Stationstraat 46, 6400AC Heerlen  
Telefoon 045 8504500  
E-mail: [e.lemmens@obd-consent.nl](mailto:e.lemmens@obd-consent.nl)  
[www.obd-consent.nl](http://www.obd-consent.nl)

*CONSENT is een onderwijsadviesorganisatie die zich richt op advies rond onderwijs en educatie. Dit betreft onderwijsontwikkeling in algemene zin en school (team-)ontwikkeling in het bijzonder.*



## Cursussen & trainingen

### REGIO Zuid-Limburg

Oostelijk Zuid-Limburg

- AJOH Maatschappelijk werk en cursussen Griediena Keurhorst  
Overstraat 37  
6151 CM Munstergeleen  
Telefoon 046-4589257  
E-mail: [weerbaar@hotmail.com](mailto:weerbaar@hotmail.com)

*Weerbaarheidstrainingen voor vrouwen meisjes vanaf 8 jaar. Ook in Heerlen.*

- Annemiek Coolen  
Begoniastraat 3  
6466 VR Kerkrade  
Telefoon 045-5420452  
E-mail: [a.coolen@zonnet.nl](mailto:a.coolen@zonnet.nl)

*Individuele opvoedingsondersteuning m.b.t. weerbaarheid en sociale vaardigheden op aanvraag van ouders.  
Voor kinderen/jongeren van 8-21 jaar.*

- Kanjertraining Limburg  
Leeuwerikstraat 18  
6361 VM Nuth  
Telefoon 045 5243923 / 06 1093871

*Groepstraining voor kinderen die moeilijk aansluiting vinden bij leeftijdgenoten. Leeftijd: kinderen tussen 6-8 jaar, 9 – 12 jaar en jongeren tussen 12 – 16 jaar.*

- Meander Jeugdgezondheidszorg (0-4 jaar)  
Telefoon 0900 699 06 99  
E-mail: [info@meandergroep.com](mailto:info@meandergroep.com)  
[www.meandergroep.com](http://www.meandergroep.com)

*Cursus weerbaarheid voor jongeren vanaf 10 jaar en volwassenen*

- Stichting NOVIZORG  
Grubbelaan 22 , Hoenbroek  
Telefoon 045-5285527  
[www.StichtingCST.nl](http://www.StichtingCST.nl)

*Zowel groepstraining als individuele begeleiding van kinderen m.b.t. het ontwikkelen van sociale en emotionele vaardigheden.*

- Tracee  
Kruisstraat 103, Heerlen  
Telefoon 045-5602525  
[www.traceeheerlen.nl](http://www.traceeheerlen.nl)  
[info@traceeheerlen.nl](mailto:info@traceeheerlen.nl)

*De afd. Sociaal Cultureelwerk verzorgt weerbaarheidstrainingen voor kinderen en opvoedcursussen voor ouders. Daarnaast biedt Tracee ook schoolmaatschappelijkwerk op diverse basis-scholen en voortgezet onderwijs*

- Virenze; groepspraktijk voor psychotherapie & arbeidshulpverlening  
Heisterberg 8/8c, Hoensbroek  
Telefoon 045-5630445  
*E-mail: [Hoensbroek@Virenze.nl](mailto:Hoensbroek@Virenze.nl)*  
[www.virenze.nl](http://www.virenze.nl)

Raadhuisstraat 21, Brunssum  
Telefoon 045-5271537  
E-mail: [Brunssum@virenze.nl](mailto:Brunssum@virenze.nl)

Sociale vaardigheidstrainingen voor diverse leeftijdsgroepen  
Zowel ouders als jongeren zelf kunnen zich aanmelden bij Virenze, afdeling kinder- en jeugdhulpverlening; o.a. bij problemen in de omgang met andere kinderen/jeugdigen. U kunt zich ook aanmelden op verwijzing van school of huisarts.

## **REGIO Zuid-Limburg**

Westelijke Mijnstreek

- AJOH Maatschappelijk werk en cursussen Griediena Keurhorst  
Overstraat 37, Munstergeleen  
Telefoon 046-4589257  
*E-mail: [weerbaar@hotmail.com](mailto:weerbaar@hotmail.com)*

*Weerbaarheidstrainingen voor vrouwen en meisjes vanaf 8 jaar.*

- AOB Zuid-Nederland (adviseurs voor opleiding en Beroep)  
Mauritslaan 77, Geleen  
Telefoon 046-4238900

*Trainingen voor leerlingen en/of docenten op het gebied van sociale vaardigheden, conflicthantering, enz.*

- Partners in Welzijn Lindenheuvel  
Hyacintenlaan 33, Geleen  
Telefoon 046-4571919

Partners in Welzijn, Welzijnscentrum Sittard  
Stationstraat 5 b, Sittard  
Telefoon 046- 4575700  
E-mail: [info@piw.nl](mailto:info@piw.nl)

*Sociale vaardigheidstrainingen voor diverse leeftijdsgroepen*

- Prins Claus Centrum  
Stationsplein 12, Sittard  
Telefoon 046-4599393  
[www.prinsclauscentrum.nl](http://www.prinsclauscentrum.nl)

*Zomercursus "Plezier op school" voor aanstaande brugklassers*

- Roos Training  
[therose@zonnet.nl](mailto:therose@zonnet.nl)  
06-46427377

*Weerbaarheidsprogramma voor Basis- voortgezet Onderwijs,*

*en jeugdhulpverlening waarbinnen de fysieke, mentale en sociale vaardigheden ontwikkeld worden.*

- Virenze; groepspraktijk voor psychotherapie & arbeidshulpverlening  
Rijksweg Zuid 33, Sittard  
Telefoon 046-4000599  
[Sittard@Virenze.nl](mailto:Sittard@Virenze.nl)  
[www.virenze.nl](http://www.virenze.nl)

Rijksweg Noord 31, Geleen  
Telefoon 046-4529595  
**[Geleen@Virenze.nl](mailto:Geleen@Virenze.nl)**

Sociale vaardigheidstrainingen voor diverse leeftijdsgroepen  
Zowel ouders als jongeren zelf kunnen zich aanmelden bij Virenze, afdeling kinder- en jeugdhulpverlening; o.a. bij problemen in de omgang met andere kinderen/jeugdigen. U kunt zich ook aanmelden op verwijzing van school of huisarts.

## **REGIO Zuid-Limburg** Zuidelijk Zuid-Limburg

- Groene Kruis Service  
Postbus 1307, Maastricht  
Telefoon 043-3690610  
[www.groenekruisservice.nl](http://www.groenekruisservice.nl)

Cursus zelfverdediging en weerbaarheid voor meisjes van 11 tot 15 jaar.

In 10 bijeenkomsten van 1 ½ uur leert de doelgroep voor zichzelf op te komen, voet bij stuk te houden en zichzelf te verdedigen.

- RIAGG-Maastricht i.s.m. Mondriaan Zorggroep  
Kontaktpersoon: Eelke Sistermans  
Parallelweg 45-47, Maastricht  
Telefoon 043-3299699  
[www.riagg-maastricht.nl](http://www.riagg-maastricht.nl)

*In samenwerking met Bureau Jeugdzorg en Stichting Trajekt organiseert RIAGG Maastricht de zomercursus “Plezier op school” voor aanstaande brugklassers*

- Stichting Deltahuis  
Glacisweg 69, Maastricht  
Telefoon 043-3252110  
E-mail: [info@delta-huis.nl](mailto:info@delta-huis.nl)  
[www.delta-huis.nl](http://www.delta-huis.nl)

*Stichting Deltahuis organiseert o.a. cursussen voor kinderen die gepest worden, een agressiereguleringscursus voor kinderen met grensoverschrijdend gedrag, sociale vaardigheidstrainingen in de klas (zowel curatief als preventief) en creatieve bijscholing van leerkrachten m.b.t. sociale vaardigheden.*

- Stichting uit Eigen Beweging (Jooske Kool)  
Postbus 1001, Ulestraten  
Telefoon 043-3261847  
E-mail: [uiteigenbeweging@hetnet.nl](mailto:uiteigenbeweging@hetnet.nl)

Kind – oudercursussen via de methode ‘ho tot hier en niet verder’.  
Eveneens is er een aanbod voor workshops.

- Stichting Trajekt  
Turennestraat 30, Maastricht  
Telefoon 043-3254510  
[www.trajekt.nl](http://www.trajekt.nl)

*In samenwerking met Bureau jeugdzorg en RIAGG-Maastricht organiseert Trajekt de zomercursus “Plezier op school” voor aanstaande brugklassers.*

- Vrouwegezondheidscentrum Maastricht  
Spoorweglaan 9, Maastricht  
Telefoon 043-3252319  
E-mail: [info@vrouwegezondheidscentrum.nu](mailto:info@vrouwegezondheidscentrum.nu)  
[www.vrouwegezondheidscentrum.nu](http://www.vrouwegezondheidscentrum.nu)  
[www.only4girls.nl](http://www.only4girls.nl)

*In het kader van het meidenproject praten jongeren tussen 12 en 18 jaar over pesten en gepest worden. Door actieve discussie wordt een bijdrage geleverd aan de sociale weerbaarheid van deze jongeren.*

- Virenze; groepspraktijk voor psychotherapie & arbeidshulpverlening  
St. Monulphusweg 1, Maastricht  
Telefoon 043-3270447  
E-mail: [Maastricht@Virenze.nl](mailto:Maastricht@Virenze.nl)  
[www.virenze.nl](http://www.virenze.nl)

Kasteelstraat 15, Rijckholt  
Telefoon 043-4081735  
[Rijckholt@virenze.nl](mailto:Rijckholt@virenze.nl)

*Sociale vaardigheidstrainingen voor diverse leeftijdsgroepen.*

*Virenze, afdeling kinder- en jeugdhulpverlening; o.a. bij problemen in de omgang met andere kinderen/jeugdigen. U kunt zich ook aanmelden op verwijzing van school of huisarts.*

## **REGIO NOORD- EN MIDDEN-LIMBURG**

### **Ambulante hulp, advies**

- GGD Noord- Midden-Limburg  
Afdeling Jeugdgezondheidszorg  
Drie Decembersingel 50, Blerick  
Telefoon 077-850 48 48

Kortdurende opvoedingsondersteuning door de jeugdarts / jeugdverpleegkundige.  
Kortdurend opvoedingsondersteuning voor ouders en kinderen in de leeftijd van 0 t/m 12 jaar via het pedagogisch spreekuur.

Tevens Training "Plezier op school" voor aanstaande brugklassers.

- Algemeen Maatschappelijk Werk Midden-Limburg  
Vogelsbleek 10, Weert  
Telefoon 0495 – 577111  
[www.amwml.nl](http://www.amwml.nl)

*Gespreksgroepen en individuele hulpverlening*

- Bureau Jeugdzorg  
Maria Gardestraat 64, Roermond  
Telefoon 0475-316245  
[roermond@bjzlimburg.nl](mailto:roermond@bjzlimburg.nl)

Noorderhof 14, Venray  
Telefoon 0478-517484  
[venray@bjzlimburg.nl](mailto:venray@bjzlimburg.nl)

Prinsenstraat 4  
5913 ST Venlo  
Telefoon 077-3540959  
[venlo@bjzlimburg.nl](mailto:venlo@bjzlimburg.nl)

Roermondseweg 10-12, Weert  
Telefoon 0495-596565  
[weert@bjzlimburg.nl](mailto:weert@bjzlimburg.nl)

*Bureau Jeugdzorg Limburg verzorgt als onafhankelijke instelling de indicatie voor alle vormen van jeugdzorg. Als langer durende of intensieve hulp nodig is, dan regelen wij dat die beschikbaar komt en houden we zicht op de voortgang daarvan.  
In voorkomende gevallen kunnen wij kortdurende, ambulante hulp zelf bieden.  
Ook vervult Bureau Jeugdzorg de taken Jeugdbescherming, Jeugdreclassering en het Advies- en Meldpunt Kindermishandeling (AMK).  
Cursussen en voorlichting*

- GGZ Noord- en Midden-Limburg  
Stationsweg 4, Venray  
Telefoon 0478- 527066 (informatiecentrum GGZ)  
[www.ggznm.nl](http://www.ggznm.nl)

*Voorlichting en Opvoedingsondersteuning met het accent op actuele opvoedthema's.  
Waaronder kind en moderne media, agressie en communiceren met kinderen.  
Bestemd voor: Opvoeders en professionele intermediairen.  
Op verzoek bijeenkomst van 1 avond of dagdeel mogelijk of kortdurende consultatie(1 tot 4 keer).*

## Cursussen & trainingen

- BCO  
Welrehof 11  
5912 PM Venlo  
Telefoon 077 – 3519284

*Sociale vaardigheidstrainingen in het primair en voortgezet onderwijs.  
Bestemd voor scholen in het werkgebied van het BCO.*

- Gezondheidsservice Midden-Limburg  
Postbus 1316  
6040 KH Roermond  
Telefoon 0475 – 356290

*Cursus weerbaarheid voor kinderen bestemd voor kinderen van groep 4 t/m groep 8 van de basisschool.*

- Groene Kruis Pluspakket  
Drie Decembersingel 48, Venlo-Blerick  
Klantenservice : 077 – 3209595  
[www.groenekruis.org](http://www.groenekruis.org)

*Cursus “Weerbaarheid voor jongeren” waarbij naast mentale en verbale vaardigheden ook aandacht is voor fysieke verdedigings-technieken.*

*Bestemd voor meisjes en jongens van 8 t/m 14 jaar.*

- Synthese  
Postbus 5033, Venray  
Telefoon 0478- 517300  
[www.synthese.nl](http://www.synthese.nl)

*Sociale vaardigheidstraining “opkomen voor jezelf (g)een kunst”  
Bestemd voor kinderen in de leeftijd van 9-12 jaar en jongeren van 12-16 jaar, 16-19 jaar woonachtig in de gemeenten Gennep, Bergen, Venray, Horst a/d Maas, Meerlo-Wanssum en Arcen Velden. Aanmelding: 0485 – 348080*



- Stichting Wel.kom  
Centraal kantoor  
Kaldenkerkerweg 56  
Postbus 656, Venlo  
Telefoon 077 –3266666  
[www.welkom.nu](http://www.welkom.nu)

*Sociale vaardigheidstraining “Opkomen voor jezelf (g)een kunst”.  
Bestemd voor kinderen van 9 tot 12 jaar en jongeren van 12 tot  
16 jaar en van 16 tot 23 jaar die behoren tot het werkgebied  
van stichting Wel.kom.*

- \* *Deze lijst pretendeert niet volledig te zijn en geeft geen  
waardeoordeel.  
Voor (overige) particuliere hulpverleners, raadpleeg de Gouden  
Gids of het roze Bedrijvengedeelte in uw telefoongids.*

## MEER LEZEN?

Hieronder staan een aantal goede, informatieve boeken over kind & internet

- **Vet veilig internet**

De Kinderconsument, 2006  
ISBN 9080907634  
Auteur: **Delver**

*Over de tieners van nu. Over de diepe kloof tussen de virtuele wereld van tieners en hun opvoeders.*

- **Verliefd op internet**

SWP, 2006  
ISBN 9066657847  
Auteur: **Pardoën, J. en R. Pijpers**

*'Verliefd op internet' biedt een onthullende blik in de digitale jeugd-cultuur van dit moment, die voor de meeste volwassenen nog grotendeels verborgen is. De auteurs schetsen een beeld van de ontluikende seksualiteit van pubers, en de manier waarop ze daar online mee experimenteren. Daarnaast geeft het boek een praktisch antwoord op de vraag hoe je daar als ouders het beste mee om kunt gaan*

- **Mijn leerling online**

SWP, 2005  
ISBN 9066657324  
Auteur: **Pijpers, R.**

Mijn leerling online biedt een praktische handreiking voor de begeleiding en opvoeding van leerlingen in het gebruik van internet. Dit boek is geschreven voor iedereen die internetopvoeding belangrijk vindt, en voor leerkrachten in het bijzonder.

- **Mijn kind online**

SWP, 2005

ISBN 9066655771

Auteur: **Pardoen, J. en R. Pijpers**

*Internetopvoeding voor kinderen en jongeren van 3 tot 18 jaar. Alle opvoedingsaspecten worden besproken: van omgaan met schokkende beelden tot je kinderen naar bed krijgen, en van omgaan met online pesten tot het terugdraaien van ongewenste aanschaffingen*

- **Slim & Safe internetten**

Uitgave De Kinderconsument

ISBN: 90-809076-1-8

*Voor kids van 9 t/m 12 jaar en hun opvoeders, maakt internet bespreekbaar.*

VOOR AL UW VRAGEN OVER GEZONDHEID, ZORG EN WELZIJN:

**GGD Zuid Limburg**

Postbus 2022  
6160 HA Geleen  
Tel. 046 - 850 66 33

**GGD Noord- en Midden Limburg**

Drie Decembersingel 50, Venlo  
Tel. 077-850 48 48 (toets 4)

**Gezondheidswijzer Centre Ceramique**

Avenue Céramique 50, Maastricht

**Biblio Nova, locatie Stein**

Raadhuisplein 1a, Stein  
Tel. 046-433 19 95

**Buurtloketten / Buurtinformatiecentra Trajekt en partners**

In Malberg, Mariaberg, Heugemerveld en Wittevrouwenveld  
Tel. 043 321 09 31  
[www.trajekt.nl](http://www.trajekt.nl)

Voor het aanvragen van informatiepakketten kunt u telefonisch contact opnemen met de Gezondheidswijzer/GGD bij u in de buurt

[www.gezondheidswijzerlimburg.nl](http://www.gezondheidswijzerlimburg.nl)

Gezondheids  Wij

Uitgave: Gezondheidswijzer Limburg 2007