



GGD Hollands Noorden Juist nu zijn we er voor u!

Alkmaar, 16 december 2020

Beste ouder(s)/verzorgers(s) met kind(eren) in het basisonderwijs of (voorschoolse) kinderopvang,

De kerstvakantie gaat bijna beginnen en deze zal anders zijn dan u gewend was. Er op uit gaan is lastiger, of er kunnen teleurstellingen zijn over leuke uitstapjes die niet doorgaan. Maar er kan ook sprake zijn van spanningen in het gezin omdat iedereen zo dicht op elkaar zit. Hoe zorgt u goed voor uw eigen gezondheid en die van uw gezin? GGD Hollands Noorden staat voor u klaar!

Jeugdgezondheidszorg

Vragen over gezondheid en ontwikkeling

Heeft u vragen over de gezondheid en het welbevinden van uw kind en uw gezin? Daarbij kunt u denken aan de invloed van schermgebruik, of hoe houden we het gezellig en leefbaar? Onze jeugdverpleegkundigen en jeugdartsen staan voor u klaar om u verder te helpen. Ze zijn tijdens kantooruren te bereiken via het centrale telefoonnummer van GGD Hollands Noorden: **088-01 00 550**.

Opvoedvragen

De opvoedadviseurs zijn bereikbaar voor vragen en om mee te denken. Via het centrale nummer kunt u laten weten dat u wil worden teruggebeld. De opvoedadviseur neemt zo snel mogelijk contact met u op. Stelt u uw vraag liever per mail, stuur deze dan naar: positiefopvoeden@ggdhn.nl. Onze opvoedadviseurs zijn tijdens kantooruren te bereiken via het centrale telefoonnummer van GGD Hollands Noorden: **088-01 00 550**.

Online cursussen en webinars over zwangerschap en opvoeden

De jeugdgezondheidszorg van GGD Hollands Noorden heeft tal van (online) cursussen en webinars over zwangerschap en opvoeden van kinderen in de leeftijd van 0-18 jaar. Deze zijn veelal gratis te volgen. Kijk voor het aanbod op de website van GGD Hollands Noorden bij het onderdeel cursussen.

Groeigids-app, chat voor ouders met jonge kinderen

Voor ouders die een kindje verwachten en/of kinderen hebben in de leeftijd 0 tot 6 jaar is er nu de **Groeigids-app**. Via deze app kunt u via de chat eenvoudig en anoniem vragen over opgroeien en opvoeden stellen chat met een jeugdverpleegkundige van de GGD. Zij staan op werkdagen van 8.00-17.00 uur voor u klaar. Op dinsdag en donderdag zijn zij tot 20.30 uur bereikbaar. De app is eenvoudig te installeren via de app store en is als volgt te herkennen:



Jouwggd.nl, website voor jongeren ouder dan 12 jaar

Speciaal voor jongeren ouder dan 12 jaar is er **jouwggd.nl**. Een website waar jongeren antwoord kunnen vinden op vragen over hun lichaam, eenzaamheid, verliefd zijn, de impact van Corona, drugs, verslaafd zijn aan gamen, enz. Ze kunnen hun vragen anoniem via de chat aan een verpleegkundige van de GGD stellen. U als ouder kunt uiteraard ook een kijkje nemen op deze website.



Veilig Thuis

Als het thuis even niet meer gaat...

Soms kunnen de spanningen thuis wat hoog oplopen. Dat kan bij iedereen en in alle leeftijdsgroepen gebeuren. Als u zich zorgen maakt om de veiligheid van uw gezin of iemand anders in uw omgeving, dan is het belangrijk dat er hulp komt. Wilt u advies of heeft u hulp nodig voor een ander en/of uzelf? Bel dan gratis het landelijke nummer van Veilig Thuis **0800-2000**. Ook als u twijfelt. Veilig thuis is 24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar.

De jeugdgezondheidszorg van de GGD Hollands Noorden denkt graag met u mee.

Kijk op www.ggdhollandsnoorden.nl voor meer informatie over wat onze medewerkers nog meer voor u en uw kind(eren) tot 18 jaar kan betekenen. Of bel tijdens kantooruren met het algemene telefoonnummer van GGD Hollands Noorden **088-01 00 550**. Wat uw vraag ook is, we staan graag voor u klaar!

Wij wensen u veel sterkte, alle goeds en gezonde feestdagen toe.

Met vriendelijke groet,
Nicolette Engbers
Adjunct-directeur JGZ