

Informatie voor ouders Mondriaan Preventie

Trevianum

September 2026

Cheyen van Dijck - Preventiedeskundige

Wat doen we allemaal?

- Verslavingspreventie
- GGZ-preventie
- KOPP/KOV

Mentaal
welbevinden en
mentale
gezondheid

Roken, vaperen,
blowen, drugs,
gamen en sociale
media

Kinderen van
ouders met
psychische
problemen en/of
verslavingsproble-
men

GGZ-preventie

- **Happyles**
 - Klassikale lessen (4) + individuele eindgesprekken
 - “Sportschool voor je geluksgevoel”
- **HeadUp**
 - 8 wekelijkse training
 - “Omgaan met groepsdruk, grenzen aangeven, omgaan met stress en spanning”
- **Plezier op School**
 - Tweedaagse zomercursus in de laatste week van de zomervakantie voor aanstaande brugklassers
 - “Helpt het zelfvertrouwen en sociale vaardigheden te vergroten, voor meer plezier op (de nieuwe) school”



Mondriaan



voor geestelijke gezondheid

Verslavingspreventie

- Helder op School
 - Integrale aanpak (beleid, lespakketten, signaleren & begeleiden, fysieke omgeving)
 - Middelengebruik, gamen, digitale balans
- Informatie en advies voor ouders
 - Voorbeelden: Alcohol & drugs, Help, mijn kind gaat uit!, Digitaal opvoeden: hoe hou je balans, Laat je niks wijsmaken, webinars Vapen en Welkom in de wereld van gamen
 - [Home Party](#)
- [Moti4 - gesprekken](#)
 - Gebruik in kaart brengen, vergroten van kennis, inzicht en bewustwording en versterken van je weerbaarheid

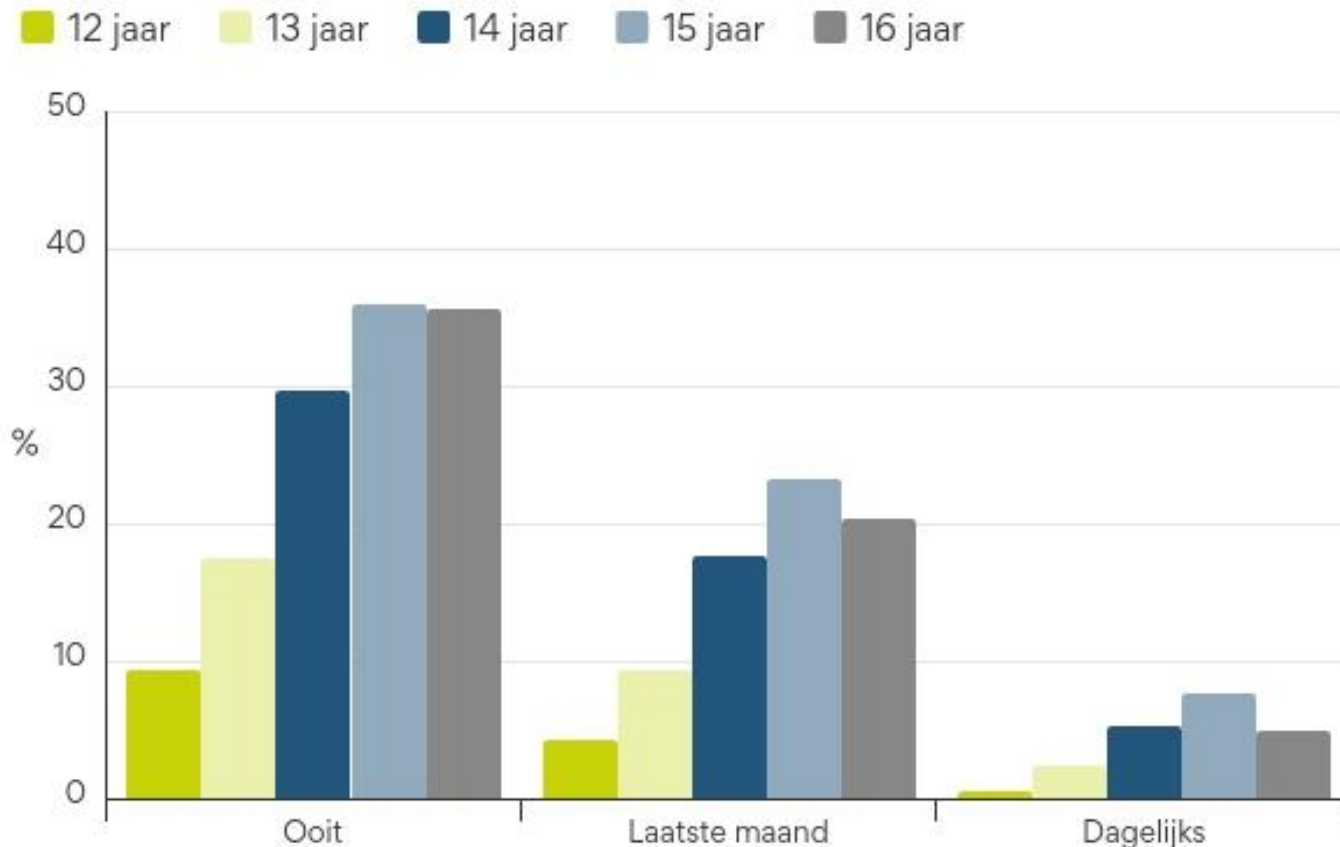


Mondriaan

voor geestelijke gezondheid

Cijfers over vaperen:

Vapen naar leeftijd



Bron: Peilstationsonderzoek Scholieren/Leefstijlmonitor, 2023

- Van alle leerlingen van 12 tot en met 16 jaar in het voortgezet onderwijs heeft ongeveer een kwart (24,6%) ooit een vape gebruikt,
- 14,3% deed dat in de laatste maand en 4,0% gebruikte dagelijks een vape.
- Meer meisjes dan jongens gebruiken een vape.(28,1% ooit)

Mondriaan



Een paar belangrijke feiten op een rij:

- Het brein ontwikkelt zich door tot circa 25 jaar
- Alcohol en andere middelen zoals nicotine kunnen deze ontwikkeling sterk verstoren
- Hoe eerder iemand begint, hoe groter de risico's later
- Het puberbrein is extra gevoelig voor prikkels en nieuwe impulsen, maar heeft nog geen goede 'rem' kunnen ontwikkelen in gedrag
- Jongeren die vóór hun 18e drinken komen vaker in onveilige situaties terecht. Zoals in het verkeer, bij sociaal contact zoals ruzies of onveilig seksueel gedrag

Wat kan je doen als ouder:

- Erken je invloed (voorbeeldgedrag, attitude, regels & afspraken)
- Voer constructieve gesprekken met je kind, idealiter op ontspannen momenten, herhaal deze betrokkenheid
- Maak samen duidelijke afspraken met hulp van > [NIX18.nl](https://nix18.nl)
- Informeer jezelf:
Kijk o.a. de [ouderavond](#) zeg NEE tegen vaperen!



Tips voor een gesprek huis:

1. Wees open en nieuwsgierig

Gebruik open vragen:

- Hoe denk jij eigenlijk over ...?
- Wat denken je vrienden over ...?
- Hoe gaan ze bij jou op school om met...?

2. Kies hiervoor een rustig moment wanneer je hier zelf ook ruimte en geduld voor hebt

3. Bereid je voor:

- [Helder opvoeden](#)
- Online cursus (gratis) Praten met je kind: [Start de cursus](#)

Mondriaan

voor geestelijke gezondheid

Pak je kans als ouder:

- Om je kind te begeleiden bij een veilige en gezonde ontwikkeling.
- Je invloed als ouder is groot, zowel in contact als voorbeeld.
- Bespreek bijvoorbeeld een naderend event: “Wat heb jij nodig om .. leuk én veilig te houden?” “Hoe pak je dat aan?” “Wat spreken we af?”
- Bereid je voor op helderopvoeden.nl & [NIX18](#)



Mondriaan



Nationale ouderavond Nee tegen Vapen

Door al meer dan 8000 ouders in
Limburg bekeken

Plaats: online en gratis!

In Stoptober 2026 organiseren wij ook
een regionale ouderavond in
samenwerking met GGD, longartsen & Fortuna



Bekijken via: <https://www.helderopvoeden.nl/nee-tegen-vapen-ouderavond>

Mondriaan

voor geestelijke gezondheid

Meer info voor ouders:

Websites:

<https://samenfris.nl/ouders/>
<https://www.helderopvoeden.nl/>
<https://www.alcoholinfo.nl/>
<https://www.rokeninfo.nl/>
<https://www.drugsinfo.nl/>
<https://www.gameninfo.nl/>
<https://www.rookvrijegeneratie.nl/>
<https://jongvolwassenen.ikstopnu.nl/>
<https://wequit.nl/>
<https://www.mondriaan.eu/preventie/koppkov>

Moti4 gesprekken:

<https://moti4.nl/>

Vragen of advies nodig? Bel of mail gerust

Preventiedeskundige Mondriaan
preventie@mondriaan.eu
088 506 7200

Cheyen van Dijck
c.van.dijck@mondriaan.eu
06-46959240

Judith van de Nobelen
j.van.de.nobelen@mondriaan.eu
06-10841988

Bedankt!



Mondriaan



voor geestelijke gezondheid

Meer info over Vapen

- filmpje vaperen
- Filmpje hoe ga je het gesprek aan over vaperen?

Ervaringen van ouders:

- Waar loop je zelf tegenaan in deze fase met je kind?
- Hoe pak je dit aan?
- Ben je je bewust van je eigen houding/ideeën tegenover middelengebruik?
- Wat straalt je zelf uit richting je eigen kind(eren)?
- Wat zou je van andere ouders willen weten?
- Welke afspraken zou je graag met andere ouders maken?
- Tip: praat hierover met elkaar, je bent niet alleen in deze uitdaging!
- Dit kan ook via een [Home Party](#) met hulp van een preventiedeskundige