

Aan alle leerlingen en ouders/verzorgers

Castricum, 5 februari 2021

Beste leerlingen, beste ouders,

De lockdown duurt langer en langer. Zorgde de sluiting van de school in eerste instantie nog tot opgewektheid bij een deel van de leerlingen: later opstaan en lekker relaxed vanuit je bed of bureaustoel de les volgen. Nu merken de meeste leerlingen dat er ook behoorlijke nadelen aan kleven: het vraagt veel van de eigen verantwoordelijkheid, pro-activiteit en doorzettingsvermogen.

Het hele sociale deel van naar school gaan is verdwenen en alles bij elkaar kan leiden tot het afnemen van de motivatie.

Wij krijgen in elk geval signalen van leerlingen, ouders en collega's dat er steeds meer leerlingen zijn die het mentaal best moeilijk hebben. We horen dat leerlingen somberder worden of passiever, zorgen hebben of angstig zijn en zoals gezegd, zichzelf niet meer kunnen motiveren.

Wij proberen als school onze leerlingen zo goed mogelijk te ondersteunen en maken ons hierover zorgen. We kunnen goed begrijpen dat deze uitzonderlijke situatie bij leerlingen behoorlijke impact kan hebben.

Vandaar dat wij jullie en je ouders/verzorgers in elk geval willen wijzen op het bestaan van onderstaande apps en websites die er leerlingen wellicht kunnen ondersteunen in hun mentale gezondheid:

- **Grow It-app (growitapp.nl)**
Smartphone-app die jongeren tussen de 12 en 25 jaar gericht steunt bij gevoelens van angst, somberheid, eenzaamheid en stress tijdens de coronacrisis.
- **MIND Young (mindyoung.nl)**
MIND Young is het platform over je MIND voor en door jongeren. Hier staat informatie over psychische klachten en problemen, ervaringen van anderen, en tips en herkenning bij vaak en minder vaak voorkomende psychische klachten.
- **Jongeren Hulp Online (jongerenhulponline.nl)**
De website is bedoeld om jongeren op weg te helpen in het direct vinden van passende (online) ondersteuning. Op de site staan zes organisaties die jongeren direct en anoniem hulp kunnen bieden bij hun problemen. (Allesisgezondheid en NCJ).
- **NJi (nji.nl/nl/coronavirus/Jongeren-en-jongvolwassenen/Wie-kan-mij-helpen)**
Op deze website staat een overzicht met verschillende sites waar jongeren ondersteuning of informatie kunnen vinden over hun mentale gezondheid.
- **Mocht je als leerling vragen of zorgen hebben over je gezondheid, lichaam, relaties of gevoelens? En je kunt daar niet met vrienden of thuis over praten? Dan kun je terecht op www.JouwGGD.nl. Deze website is speciaal voor jongeren vanaf 12 jaar. Hier kan je veel informatie vinden over je gezondheid, gevoelens of zaken waar je thuis misschien liever niet over praat. Je kunt er ook anoniem vragen stellen via de chat en/of mail aan een jeugdverpleegkundige of jeugdarts van de GGD.**

Mocht u als ouder vragen of zorgen hebben over uw kind?

Stel gerust uw vraag aan het jeugdgezondheidszorgteam van de school. Zij zijn te bereiken door:

- te bellen met 088-0100500, het algemene telefoonnummer van GGD Hollands Noorden;
- of mail jeugdverpleegkundige Eva Cleeren, zij is verbonden aan het Bonhoeffercollege en stel de vraag per mail, ecleeren@ggdhn.nl

Wilt u contact met een opvoedadviseur?

Bij de opvoedadviseurs van de GGD kunt u gratis en vrijblijvend terecht met uw vragen rondom het opvoeden van uw kind. Ze zijn te bereiken via het algemene telefoonnummer voor Jeugdgezondheidszorg: 088 –01 00 550 (bereikbaar tijdens kantooruren). De opvoedadviseurs bellen u zo snel mogelijk terug. Daarnaast is het mogelijk uw vraag te stellen via: positiefopvoeden@ggdhn.nl.

Met vriendelijke groet,

Femke Kooij
Zorgteam Bonhoeffercollege