

Nieuwsbrief - mei 2025



Een nieuwsbrief in plaats van een weekly

Afgelopen dagen waren er zoveel waardevolle Trendbreuk momenten dat we geen keuze kunnen maken voor 1 thema voor een weekly. Daarom deze week een korte nieuwsbrief waar drie belangrijke highlights aan bod komen: de lancering van de tweede editie van Spring Mee!, de dialoogsessie Mentale gezondheid bij jongeren en jongvolwassenen en de workshop Trendbreuk voor de deelnemers van de Preventiereis Zuid-Limburg. Veel leesplezier.



Spring Mee! editie 2 – Bewegen in de hoofdrol!

In de kinderopvang in Zuid-Limburg zien we het elke dag:

De eerste levensjaren zijn cruciaal voor een gezonde toekomst. Maar in onze regio is er werk aan de winkel. De gezondheidsachterstand vraagt om actie – en die ondernemen we samen! Met trots lanceren we de tweede editie van Spring Mee!, dit keer met het thema Bewegen.

Spring Mee! is er voor en door pedagogisch medewerkers.

Het magazine staat boordevol inspiratie, tips en leuke ideeën om kinderen meer in beweging te krijgen. Want zeg eens eerlijk: hoe vaak vragen we een kind om even rustig te gaan zitten? Terwijl juist bewegen hen helpt om fit te blijven, risico's te leren inschatten, beter te leren en vooral: plezier te maken!

Een regio in beweging

Spring Mee! is een initiatief van het Lerend Netwerk Gezonde Kinderopvang Zuid-Limburg – een samenwerking van GGD Zuid-Limburg, Universiteit Maastricht, Humankind, MIK & Spelenderwijs,

Spelentèrre, Flow Kinderopvang en Peuteropvang Heerlen. Samen delen we kennis, leren we van elkaar en zetten we concrete stappen naar een gezonde leefstijl binnen de kinderopvang.

Doe je mee?

Lees het magazine op de werkvloer of [online](#) en laat je inspireren. Wil jij ook bijdragen aan een gezondere generatie? Meld je dan aan voor het Lerend Netwerk via gezondekinderopvang@ggdzl.nl. Samen brengen we beweging in de toekomst van Zuid-Limburg!

Meer informatie: dorien.reijnders@ggdzl.nl



Samen in actie voor mentale gezondheid van jongeren en jongvolwassenen

In het Vista College in Heerlen kwamen donderdag 22 mei ruim honderd professionals uit gemeenten, onderwijsinstellingen, welzijnsorganisaties en andere ketenpartners bij elkaar voor een dialoogsessie over mentale gezondheid bij jongeren en jongvolwassenen. Jongeren en jongvolwassenen waren zelf nadrukkelijk aanwezig en speelden een actieve rol in de gesprekken.

Fundamentele uitgangspunten

De middag stond in het teken van verbinden, luisteren en samen bouwen aan een mentaal gezonde toekomst. Frederieke Vriends, directeur van [MIND Us](#), opende met een krachtig betoog over het belang van drie fundamentele uitgangspunten: het bieden van een luisterend oor, jongeren de ruimte geven om hun veerkracht te ontdekken en het creëren van een omgeving waarin mentale gezondheid vanzelfsprekend aandacht krijgt.

Twee initiatieven werden extra in de kijker gezet. '[In je bol](#)', een platform dat jongvolwassenen ondersteunt in hun mentale welzijn en '[De Checkers](#)', een laagdrempelige tool die volwassenen helpt om het gesprek aan te gaan met jongeren. De zestien Zuid-Limburgse gemeenten gaan binnenkort gezamenlijk aan de slag met de regionale uitrol van de 'In je bol'-campagne.

Tijdens interactieve workshopsessies gingen deelnemers dieper in op thema's zoals weerbaarheid, jongerenparticipatie, ontmoetingsplekken en welbevinden op school. Wat de sessies bijzonder maakte, was de actieve betrokkenheid van jongeren, die openhartig hun zorgen en ideeën deelden.

Aangrijpende getuigenis

Het slotwoord kwam van Lin, een jonge vrouw die haar aangrijpende levensverhaal deelde. Haar moedige getuigenis onderstreepte de urgentie van het thema en inspireerde velen in de zaal. Lin toonde met haar verhaal dat herstel mogelijk is, mits jongeren gezien, gehoord en

ondersteund worden.

Aan de slag

De dialoogsessie was geen eenmalige gebeurtenis, maar een begin van iets moois. Er zijn zaadjes geplant en nieuwe contacten gelegd. De boodschap is duidelijk: het is tijd om door te pakken. Dat kan alleen door te begrijpen waar behoeften van jongvolwassenen liggen, dus mét, dóór en vóór hen!

Meer informatie: frank.willems@ggdzl.nl of gwenda.engels@ggdzl.nl



Preventiereis Zuid-Limburg

Van 21 t/m 23 mei 2025 bracht een Nederlandse delegatie van beslissers en voorlopers op het gebied van gezondheidsbevordering en preventie een bezoek aan Zuid-Limburg voor een studie- en discussieprogramma over gezondheidsongelijkheid en gezondheidsbevordering. Tijdens deze studiereis lieten de deelnemers zich inspireren door succesvolle voorbeelden in Zuid-Limburg en werkten zij in plenaire sessies, workshops en ontmoetingen toe naar nieuwe inzichten en gezamenlijke uitgangspunten voor een vervolg in hun eigen organisatie of regio.

Trendbreuk mocht samen met Provincie Limburg, MUMC+ en [Taalschatten van de Number 5 foundation](#) één van de workshops verzorgen. De deelnemers van de preventiereis maakten zo kennis met de Trendbreukeaanpak in Zuid-Limburg en de samenwerking die dat vraagt van alle partijen in medisch en sociaal domein en mét o.a. kinderopvang en onderwijspartners. Niet alleen waren de deelnemers van de preventiereis verrast door de samenhang die ook in de verschillende workshops tot uiting kwam, er was ook volop ruimte om elkaar over en weer te inspireren. Kortom een waardevolle reis voor zowel de deelnemers als de partners in Zuid-Limburg.

