



**Expertisecentrum  
seksualiteit**

Arthur van Schendelstraat 696  
3511 MJ Utrecht  
Postbus 9022  
3506 GA Utrecht

+31(0)30 231 34 31  
office@rutgers.nl  
www.rutgers.nl  
www.rutgers.international

BIC ABNA NL 2A  
IBAN NL18 ABNA 0496 3238 22  
KvK 41193594

Auteurs: Elsbeth Reitzema, Steven de Grauw & Ellen Mijnders  
Tel. (030) 231 34 31

© Rutgers 2022



**Lentekriebels**  
Draaiboek (speciaal)  
basisonderwijs

# Inhoud

<b>1</b>	<b>Introductie</b> .....	<b>3</b>
1.1	Wat is het belang van relationele en seksuele vorming? .....	3
1.2	Wat betekent deelname? .....	3
1.3	Informatie en aanmelden.....	3
<b>2</b>	<b>Ondersteuning van de GGD</b> .....	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>Digitale lespakket Kriebels in je buik</b> .....Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.	
<b>4</b>	<b>De voorbereiding</b> .....	<b>6</b>
4.1	Draagvlak bij uw collega's .....	6
4.2	Betrek en informeer ouders .....	6
4.3	Gadgets.....	6
4.4	Aankleding school.....	6
<b>5</b>	<b>Aan de slag</b> .....	<b>7</b>
5.1	Programma voorbeelden .....	7
5.2	(Een feestelijke) opening .....	7
5.3	Suggesties voor activiteiten gedurende de Week .....	7
<b>6</b>	<b>Afsluiting</b> .....	<b>9</b>
6.1	Tentoonstelling / toneelvoorstelling .....	9
6.2	Certificaat .....	9
6.3	Evaluatie en verder .....	9
<b>7</b>	<b>Suggesties van andere scholen</b> .....	<b>10</b>
<b>8</b>	<b>Ouderbetrokkenheid</b> .....	<b>11</b>
8.1	Relationele en seksuele vorming: dat doe je samen .....	11
8.2	Vragen van ouders .....	11
8.3	Ouderavond organiseren.....	11
8.4	Voorbeeldtekst voor in de nieuwsbrief .....	12
8.5	Schoolkrantartikel .....	12
8.6	Maak een zichtbare plek met informatie .....	12
8.7	Feestelijke afsluiting .....	12
<b>9</b>	<b>Verwijzingen</b> .....	<b>13</b>
9.1	Websites .....	13
9.2	Jeugdzorg.....	13
9.3	Voor een veilig thuis.....	13

# Introductie

De Week van de Lentekriebels is een nationale projectweek voor het speciaal- en basisonderwijs en vindt plaats in de tweede of derde week van maart. Dit is meestal rond 21 maart (begin van de lente).

De projectweek is een leuke manier en een goed begin om schoolbreed aandacht te geven aan relationele en seksuele vorming. Natuurlijk is het ook mogelijk om de Week van de Lentekriebels in een andere week te organiseren of te verspreiden over een aantal weken.

Dit draaiboek geeft richtlijnen voor de invulling van de Week van de Lentekriebels. Ga naar [www.weekvandelentekriebels.nl](http://www.weekvandelentekriebels.nl) voor meer informatie over het project.

## 1.1 Wat is het belang van relationele en seksuele vorming?

De relationele en seksuele vormingslessen dragen eraan bij dat kinderen een positief zelfbeeld en vaardigheden ontwikkelen op het gebied van weerbaarheid, relaties en seksualiteit. Aandacht voor deze thema's op jonge leeftijd zorgt er ook voor dat kinderen en jongeren geen of minder risico's nemen wanneer ze gaan experimenteren met seksuele relaties. Relationele en seksuele vorming binnen het speciaal- en basisonderwijs omvat meer dan alleen informatie over lichamelijke veranderingen en/of voortplanting. Het gaat ook over vriendschap, liefde, relaties en omgangsregels. Daarom past deze vorming goed binnen alle groepen.

Scholen zijn sinds 2012 verplicht om aandacht te besteden vanuit de kerndoelen: leerlingen moeten leren om respectvol om te gaan met seksualiteit en seksuele diversiteit.

## 1.2 Wat betekent deelname?

- Gedurende de hele week besteedt u aandacht aan relationele en seksuele vorming in de groepen 1 t/m 8.
- Iedere groep krijgt minimaal één les per dag over relaties en seksualiteit. Hierbij maakt u gebruik van erkende lesmaterialen, zoals het lespakket Kriebels in je buik (speciaal onderwijs).
- De school betreft ouders bij de Week, bijvoorbeeld door een nieuwsbrief en (indien mogelijk) een ouderavond.
- De school doet mee met de afsluiting van de Week op vrijdag met een tentoonstelling of presentatie waarbij de kinderen laten zien wat ze hebben gemaakt.
- De school kan meedoen met de Lentekriebels Award.

## 1.3 Informatie en aanmelden

Meld u via [www.weekvandelentekriebels.nl](http://www.weekvandelentekriebels.nl) en ontvang **10% korting** op de gadgets van de Week van de Lentekriebels. U ontvangt na aanmelden een kortingscode.

Wij wensen u veel succes en plezier!

Groeten van het team Week van de Lentekriebels

## Ondersteuning van de GGD

Deelname aan de Week van de Lentekriebels is iets dat met het hele schoolteam uitgevoerd moet worden. Het is belangrijk dat alle leerkrachten zich gesterkt voelen om de lessen uit te voeren. De GGD helpt bij het implementeren van de Week. Helemaal als u voor de eerste keer deelneemt, is het wenselijk om een training te volgen bij de GGD. Daarnaast organiseert de GGD vaak ook ouderavonden over relationele en seksuele vorming. Hoe de ondersteuning er precies uitziet, verschilt per GGD.

Neem contact op met de GGD uit uw regio. Op [www.ggd.nl](http://www.ggd.nl) kunt u zien onder welke regio u valt.

Biedt uw GGD geen ondersteuning? Maak dan gebruik van de [trainerspool](#) te vinden op [www.seksuelevorming.nl](http://www.seksuelevorming.nl). Ook voor het speciaal basisonderwijs is er ondersteuning mogelijk.

# Structureel lesgeven door middel van een doorlopende leerlijn

Tijdens deze week adviseren we dat iedere groep minimaal één les per dag rond het thema relationele en seksuele vorming geeft. Het liefst in een doorlopende leerlijn. Het doel van een doorlopende leerlijn is namelijk dat er op een structurele manier, in elke groep, seksuele vorming gegeven wordt.

Een voorbeeld van een erkende lesmethode in een doorlopende leerlijn zijn de lessen uit de digitale lesmethode 'Kriebels in je buik' of Kriebels in je buik speciaal onderwijs. Bekijk eens [de voorbeeldlessen](#). Tip: Voor Kriebels in je buik is er een [leerlijn](#) gemaakt. Hierin staat welke lessen je minimaal moet geven per groep, en welke daarnaast wenselijk zijn.

Op [Seksuele Vorming | Lesaanbod | Basisonderwijs](#) vindt u meer lesmaterialen.

# De voorbereiding

## 4.1 Draagvlak bij uw collega's

De Week van de Lentekriebels doet u met uw collega's. Daarom is het belangrijk dat uw collega's achter de lessen over relationele en seksuele vorming staan. Zorg voor draagvlak binnen uw team. Dit kunt u bijvoorbeeld creëren door een training van de GGD te krijgen.

Het is belangrijk om als docententeam en directie een duidelijke visie te ontwikkelen: waarom aandacht voor relationele en seksuele vorming? Zodat ook naar ouders één lijn wordt uitgedragen waarom het onderwerp op school besproken wordt en wat de achterliggende gedachte daarbij is. Daarnaast is het belangrijk om een beleid over relationele en seksuele vorming op te nemen in het schoolplan.

Zorg daarnaast dat iedereen weet met welke materialen er in de Week gewerkt worden en dat iedereen daar beschikking toe heeft.

## 4.2 Betrek en informeer ouders

Het is belangrijk om ouders al voor de Week goed te informeren over de noodzaak van het thema en de inhoud van de lessen. Als ouders niet worden meegenomen of goed worden geïnformeerd kan de school stuiten op weerstand. In hoofdstuk 8 vindt u meer informatie over ouderbetrokkenheid.

## 4.3 Gadgets

In onze webwinkel [shop.rutgers.nl](http://shop.rutgers.nl) kunt u verschillende gadgets voor deze Week bestellen, zoals knipperende hartjes, ballonnen, slingers, rugtasjes etc. Wanneer u zich via [www.weekvandelentekriebels.nl](http://www.weekvandelentekriebels.nl) aanmeldt, ontvangt u een kortingscode waarmee u 10% korting krijgt!

## 4.4 Thema: Je lijf is van jou

Elk jaar hebben we een speciaal thema voor de Week. Dit jaar is dat "Je lijf is van jou." Het gaat hierbij om het bespreekbaar maken van seksueel grensoverschrijdend gedrag. Daarnaast gaat het over het vragen en geven van toestemming, oftewel consent. Op de [themapagina](#) van de Week van de Lentekriebels vindt u vanaf januari meer invulling over dit thema.

## 4.5 Aankleding school

Gedurende de Week staat de hele school in teken van het thema Lentekriebels! Kleed de school leuk aan of richt een themahoek in met boeken en knutselwerkjes.

Op [www.weekvandelentekriebels.nl](http://www.weekvandelentekriebels.nl) (onder materialen) vindt u aanvullend posters, kleurplaten en een certificaat voor deelname die u kunt downloaden.

# Aan de slag

## 5.1 Programma voorbeelden

### Onderbouw

- Dag 1 Dagopening en start met de Week van de Lentekriebels met het Lentekriebels lied en een les uit het lespakket
- Dag 2 Les uit een lespakket
- Dag 3 Knutselopdracht
- Dag 4 Poppenkastvoorstelling
- Dag 5 Les uit het lespakket en afsluiting van de Week met de ouders

### Middenbouw

- Dag 1 Dagopening en start met de Week van de Lentekriebels met het Lentekriebels lied en een les uit het lespakket
- Dag 2 Bezoek aan de kinderboerderij
- Dag 3 Les uit een lespakket
- Dag 4 Gedichten schrijven/wedstrijd
- Dag 5 Les uit het lespakket en afsluiting van de Week met de ouders

### Bovenbouw

- Dag 1 Dagopening en start met de Week van de Lentekriebels met het Lentekriebels lied en een les uit het lespakket
- Dag 2 Les uit een lespakket over puberteit (evt. met gebruik van de Pubergidsen)
- Dag 3 Elfjes maken
- Dag 4 Theatervoorstelling
- Dag 5 Les uit het lespakket en afsluiting van de Week met de ouders

## 5.2 (Een feestelijke) opening

Open de Week met het Lentekriebelslied, organiseer een theater- of poppenkastvoorstelling. Op [Week van de Lentekriebels | Organiseren van de Week](#) vindt u alle suggesties voor een feestelijke opening.

## 5.3 Suggesties voor activiteiten gedurende de Week

- Sommige openbare bibliotheken zorgen in de Week voor een speciale boekenhoek of -tafel. Deze boeken zijn uiteraard ook te leen in de bibliotheek. U kunt ook zelf een boekenhoek op school inrichten. Op [Week van de Lentekriebels | Organiseren van de Week](#) vindt u tips voor boeken.
- Alle kinderen komen op de eerste dag van de 'Week van de Lentekriebels' in rode kleding op school.
- Kinderen in groepjes indelen en een opdracht geven of thema laten verzinnen. In de Week zelf kunnen ze een presentatie verzorgen aan de hand van bijvoorbeeld: een collage, dans, gedicht, knutselwerk, PowerPoint presentatie, of opdracht aan de klas, etc.
- Theater is voor kinderen een heel aansprekende manier om het thema relaties en seksualiteit te werken. Ze kunnen samen een toneelstuk maken over de liefde, vriendschap of de puberteit en allerlei andere zaken. Leerkrachten kunnen ook zelf een voorstelling geven.
- Laat alle kinderen een schilderij of collage maken over het thema vriendschap, verliefdheid of liefde en hang deze op door de school. Maak een koppeling met een goed doel. Verkoop dan de schilderijen en gebruik dit geld bijvoorbeeld voor het Aidsfonds of andere organisaties die gericht zijn op relaties en seksualiteit in het binnen- of buitenland.
- Organiseer voor de onder- en middenbouw een schilderijenwedstrijd. Suggesties:
  - Hang alle schilderijen in de gangen van de school op.

- Stel een (kinder)jury samen die per bouw een winnaar uitroept.
- Overleg eventueel met een deelnemende bibliotheek of de winnende schilderijen een plekje in de bibliotheek mogen krijgen.
- Laat een 'elfjes' gedicht maken: het gedicht bestaat uit 5 regels en heeft in totaal 11 woorden. Het is opgebouwd uit het volgend aantal woorden: 1-2-3-4-1. Het gedicht kan gaan over verliefdheid, liefde, verkering, familie of andere gerelateerde thema's.
- Op Seksuele Vorming | Lesaanbod staan spellen die zijn gericht op leerlingen uit groep 7 en 8. Over relaties, puberteit, diversiteit en (beginnende) seksualiteit.
- Leerlingen schrijven 'Dit vind ik leuk aan jou' berichten aan elkaar.
- Vriendschapsbandjes maken.
- Gezamenlijk de school versieren. Materialen vindt u op [www.weekvandelentekriebels.nl](http://www.weekvandelentekriebels.nl).
- Fotoreportage: kinderen krijgen een wegwerpcamera om een fotoreportage te maken over een thema of activiteit van de Week van de Lentekriebels.
- Naar de kinderboerderij.
- Gebruik drama-activiteiten van [www.dramawinkel.nl](http://www.dramawinkel.nl). Deze gaan in op thema's als verliefdheid en het lichaam.
- Kinderen nemen hun lievelingsliedje mee over het thema liefde, verliefdheid of vriendschap. Ze kunnen hierover vertellen, hier op dansen of een toneelstukje over opvoeren.
- Laat kinderen zelf een Lentekriebel lied maken.
- Romantische films naspelen tijdens de afsluiting van de week, bijvoorbeeld Lady & de Vagebond.
- Een stamboom maken van je eigen familie.
- Laat de kinderen (in duo's of groepjes) een quiz of kruiswoordraadsel maken die andere kinderen op kunnen lossen. De woorden en/of vragen kunnen betrekking hebben op de Lente, nieuw begin, de liefde, vriendschap, etc.
- Laat kinderen, ouders, opa's/oma's of anderen interviewen over kinderen krijgen, het verschil met vroeger en nu, etc. en laat ze daar iets over vertellen in de klas, of een werkstuk over maken.
- Een bezoekje brengen aan de kraamafdeling van een ziekenhuis.
- Een zwangere moeder of moeder met pasgeboren baby uitnodigen.
- Zelf een couplet en/of clip bedenken voor het Lentekriebelslied. Het lied is te vinden op [www.weekvandelentekriebels.nl](http://www.weekvandelentekriebels.nl).
- Laat kinderen tuinkers of ander snel ontkiemend zaad in de klas in bakjes zaaien en laat ze er zelf goed voor zorgen, hier kan een lesje op aansluiten over lente, nieuw begin, plantjes gaan groeien, etc.
- Een liefdeswandeling maken met de school: verzamelen in de avond bij het schoolplein, iedereen draagt een knipperend hartje. Zo in het donker samen lopen en elkaar kunnen zien door het dragen van de hartjes.
- Voor groep 7/8'ers: Tienerwijs lessen. Gedurende twee lessen komen twee studenten Geneeskunde in de klas vertellen over relationele en seksuele vorming. Ze geven een presentatie maar bieden ook ruimte aan de scholieren voor vragen. Mail voor meer informatie [mtienerwijs@ifmsa.nl](mailto:mtienerwijs@ifmsa.nl).
- Een bezoek brengen aan een tuin of tuincentrum en een rondleiding organiseren: de groei van planten bekijken.



# Afsluiting

## 6.1 Tentoonstelling / toneelvoorstelling

Sluit de Week met de hele school af door een tentoonstelling te organiseren met de geknutselde werkjes. Of doe een gezamenlijke opvoering in de school. Nodig hierbij ouders uit om hen het belang van relationele en seksuele vorming, en het plezier ervan, duidelijk te maken.

## 6.2 Certificaat

U kunt iedere klas of elk kind aan het eind van de week een certificaat geven van deelname. Deze zijn te downloaden via [www.weekvandelentekriebels.nl](http://www.weekvandelentekriebels.nl). Uiteraard kunt u dit certificaat zelf aanpassen. U kunt er op deze manier voor kiezen de projectweek af te sluiten met een officieel tintje.

## 6.3 Evaluatie en verder

Lesgeven over relaties en seksualiteit blijft vaak niet beperkt tot de Week van de Lentekriebels. Kinderen blijven nieuwsgierig en hebben vragen over seksualiteit. Evalueer wat goed ging en wat er beter kon. We geven op [www.weekvandelentekriebels.nl](http://www.weekvandelentekriebels.nl) informatie en tips om relationele en seksuele vorming structureel in te bedden in het schoolplan.

# Suggesties van andere scholen

## **Hanneke Vos van pcbs de Diamant te Apeldoorn**

Wij hadden als start van de week van de lentekriebels een groepsversterkende activiteit. Kinderen gingen thuis een pauzepakketje maken, met daarin iets lekkers te eten en te drinken, en dit pakketje werd mooi versierd of ingepakt. Bij de start van de Lentekriebels werd alles gedeeld en besteedden we aandacht aan hoe we vrienden/vriendinnen en goede klasgenoten kunnen zijn. De pakketjes zagen er prachtig uit en het was een feestje om zo te starten!

## **Marlies Peelen van de Zonnebergschool te Kruisland**

We hebben kunstenaar Frans van Drunen uitgenodigd op school. Hij exposeerde een aantal beelden in de school. Elke klas kreeg de opdracht op het beeldende vlak om een mensfiguur te maken. Frans gaf uitleg bij zijn beelden en daarna is elke groep aan de slag gegaan.

## **Wendelmoet Kuipers en Lotte Hazelzet van obs Oog in Al te Utrecht**

Vorig jaar heeft onze middenbouw een workshop gedaan met een schrijfdocent over het onderwerp 'Lentekriebels'. De resultaten daarvan werden tentoongesteld in de schoolgebouwen. Als teaser voor tentoonstelling hebben we een prezi-presentatie gemaakt met uitspraken van leerlingen uit groep 3, 4 en 5. Bekijk de les [hier](#).

## **Era Kling van Kindcentrum 't Ven te Rosmalen**

We nodigen sinds vier jaar mensen uit die vanuit hun eigen ervaringen komen vertellen over seksuele diversiteit en andere samenlevingsvormen. De leerlingen van groep 8 verzamelen van te voren vragen die ze willen stellen aan de 2 bezoekers. Deze vragen worden eerst schriftelijk voorgelegd aan de 2 bezoekers. Daarna komen zij in groep 8 om met de kinderen te praten en de vragen te beantwoorden.

# Ouderbetrokkenheid

Het is aan te raden om ouders/opvoeders juist bij dit thema zorgvuldig te informeren. Enerzijds voorkomt u hiermee dat de informatie mogelijk alleen via de leerlingen loopt en deze ouders/opvoeders kan overvallen. Anderzijds is het voor ouders/ opvoeders prettig te weten dat de school bezig is met relationele en seksuele vorming. Het biedt hen aanknopingspunten om met hun kind te praten over dit onderwerp, omdat er op school aandacht aan wordt besteed. Zo worden de ouders/opvoeders ook gesteund in de rol als opvoeder. Het is goed om als docententeam en directie een duidelijke visie te ontwikkelen: waarom aandacht voor relationele en seksuele vorming? Zodat ook naar ouders één lijn wordt uitgedragen waarom het onderwerp op school besproken wordt en wat de achterliggende gedachte daarbij is.

Gebruik de nieuwsbrief, uw website, WhatsApp of sociale media om ouders te informeren over de Week van de Lentekriebels.

## 8.1 Relationale en seksuele vorming: dat doe je samen

Relationele en seksuele vorming is een taak van zowel ouders als de school. Het is pas echt succesvol als ook ouders hier in een vroeg stadium bij worden betrokken. Zij zijn namelijk de primaire opvoeders.

## 8.2 Vragen van ouders

Ouders/ opvoeders komen soms in aanraking met situaties waarin ze niet altijd weten hoe ze moeten reageren of antwoorden. Soms worden ouders/ opvoeders ook overvallen door vragen of gedrag van een kind. En veel zijn onzeker als het gaat om de seksuele opvoeding van kinderen. Leerkrachten kunnen een voorbeeldfunctie nemen als het gaat over het onderwerp relationele en seksuele vorming. Zij kunnen ouders/ opvoeders helpen en adviseren.

Op [www.weekvandelentekriebels.nl](http://www.weekvandelentekriebels.nl) (onder informatie voor ouders) kunnen ouders/opvoeders meer vinden over de Week en over seksuele opvoeding. U kunt hen ook verwijzen naar de (opvoed)brochures die gratis te downloaden zijn in onze webshop.

- Seksuele ontwikkeling van 0 tot 6 jaar
- Seksuele ontwikkeling van 6 tot 9 jaar
- Puber in huis: Seksuele ontwikkeling van kinderen van 9 tot 15 jaar
- Seksuele opvoeding van kinderen met een beperking 0 tot 18 jaar
- Sexual development of children aged 0 to 18 years

Ga naar [Week van de Lentekriebels | Informatie voor ouders](#) om deze materialen te downloaden.

## 8.3 Ouderavond organiseren

Uit eerdere ervaringen van de Week van de Lentekriebels is gebleken dat de opkomst op een ouderavond hoger is, zodra deze gekoppeld is aan een projectweek zoals de Week van de Lentekriebels.

Hiervoor kunt u gebruik maken van het 'Kriebels in de klas: Draaiboek voor een ouderavond' of Kriebels op school - versie speciaal onderwijs. Ook kunt u de GGD vragen of zij een ouderavond kunnen organiseren. Dit Draaiboek voor een ouderavond kunt u gratis downloaden via [shop.rutgers.nl](http://shop.rutgers.nl).

## 8.4 Voorbeeldtekst voor in de nieuwsbrief

De Week van de Lentekriebels!

De lente is hét moment om aandacht te besteden aan deze en andere vragen over relaties en seksualiteit. Daarom doet onze school dit jaar mee aan de Week van de Lentekriebels [vul datum in]. Tijdens deze week zijn er activiteiten voor alle groepen op school. Zo geven we lessen over relationele en seksuele vorming, .....

De Week begint met de schoolbrede opening met het officiële Lentekriebelslied. De Week wordt afgesloten met een tentoonstelling voor de ouders. Wij willen u daarvoor hierbij al van harte uitnodigen. De tentoonstelling vindt plaats op vrijdag ... maart om ... in....

Ook willen wij u uitnodigen voor de ouderavond die in het kader van dit project georganiseerd wordt. ....(uitleg over het doel en de inhoud van de ouderavond en de tijd en plaats). Tevens is er in het kader van dit project, en tijdens deze week, een brochure verkrijgbaar met de titel 'Praten met je kind over relaties en seksualiteit' (uitgegeven door Rutgers).

Heeft u vragen over deze Week, dan kunt u terecht bij de groepsleerkracht.

## 8.5 Schoolkrantartikel

Misschien wilt u na de Week van de Lentekriebels nog een artikel publiceren in de schoolkrant.

Tips voor het artikel

- vraag een van de leerlingen en/of leerkrachten een kort verslag te schrijven van het gebeuren in de Week van de Lentekriebels;
- illustreer dit met een of meerdere tekeningen van kinderen;
- zijn er gedichten gemaakt, dan zijn die ook leuk om toe te voegen;
- Eindig het artikel met de aansporing aan ouders/ opvoeders om over dit onderwerp thuis door te praten.

## 8.6 Maak een zichtbare plek met informatie

Een duidelijke zichtbare plaats voor informatie, advies en ondersteuning voor ouders helpt ook. Richt bijvoorbeeld een aparte hoek in en bied folders en andere materialen aan over relaties en seksualiteit.

## 8.7 Feestelijke afsluiting

Op de vrijdag wordt de Week van de Lentekriebels op alle deelnemende scholen feestelijk afgesloten met een oudertentoonstelling. Alle ouders worden uitgenodigd op school om de gemaakte 'producten' van hun kind te komen bekijken.

# Verwijzingen

## 9.1 Websites

- Onderwijs: [www.seksuelevorming.nl](http://www.seksuelevorming.nl).
- Opvoeden: [www.ouders.nl](http://www.ouders.nl); [www.opvoeden.nl](http://www.opvoeden.nl).
- Week van de Lentekriebels: [www.weekvandelentekriebels.nl](http://www.weekvandelentekriebels.nl).
- Doorpraten: [De Kindertelefoon](#) (voor kinderen zelf)
- Puberteit: [www.pubergids.nl](http://www.pubergids.nl) (voor kinderen vanaf 10 jaar)
- Materialen en gadgets: [shop.rutgers.nl](http://shop.rutgers.nl).

## 9.2 Jeugdzorg

Jeugdzorg helpt kinderen en ouders bij het vinden van werkbare oplossingen als er ernstige vragen en problemen zijn rond opgroeien en opvoeden. Voor de verschillende regio's zijn telefoonnummers beschikbaar. Deze vindt u op de website van Jeugdzorg: [www.jeugdzorgnederland.nl](http://www.jeugdzorgnederland.nl).

## 9.3 Voor een veilig thuis

Als u vermoedt dat een kind in uw omgeving mishandeld wordt, kunt u uw vermoedens met een deskundige bespreken. Daarvoor kunt u terecht bij Veilig Thuis ([www.veiligthuis.nl](http://www.veiligthuis.nl)): advies en meldpunt huiselijk geweld en kindermishandeling.

- Website: [www.ikvermoedhuiselijkgeweld.nl](http://www.ikvermoedhuiselijkgeweld.nl)
- Telefoonnummer: 0800-2000 (dag en nacht, ook in het weekend).