

welkom!



HET STEDELIJK
GYMNASIUM
's-HERTOGENBOSCH

Ouderavond klas 2

17 september 2026



HET
STEDELIJK
GYMNASIUM
's-HERTOGENBOSCH

Schooljaar 2026-2027





HET STEDELIJK
GYMNASIUM
's-HERTOGENBOSCH

IJzeren man – 25 aug. 2026



Het programma van deze avond



19.00-20.00 uur

- ☐ Openingswoord teamleider (Margje van Alem-Roos)

-SGDB-agenda

-groepsvorming

-verzuim

- ☐ Vapen – Miriam Moviat

20.00-21.00 uur

- ☐ Mentoren ontvangen 'hun ouders' in een leslokaal



SGDB-agenda

- Planning maken
- Toetsstofpagina's
- Vakanties
- E-mailadressen
- Doelen





HET
STEDELIJK
GYMNASIUM
's-HERTOGENBOSCH

Groepsvorming

- Voortbouwen op de begeleiding van vorig jaar.
- Lesobservaties
- Opdrachten
- Gesprekken



Klankbordgroep

- Klankbordgroep (twee leerlingen per klas)
- Toetsweken plannen met teamleider.
- Rector kan aansluiten.



Communicatie met school

- Ziek melden, artsafspraken doorgeven, andere omstandigheden melden:

verzuim@sgdb.nl





HET
STEDELIJK
GYMNASIUM
's-HERTOGENBOSCH

Toetsweken

- Toetsweek 1 – 3 nov. t/m 9 nov.
 - Toetsweek 2 – 12 mrt. t/m 18 mrt
 - Toetsweek 3 – 5 juli t/m 9 juli
-
- 10-minutengesprekken:
 - 7 en 8 december: fysiek
 - 14 en 15 april: digitaal





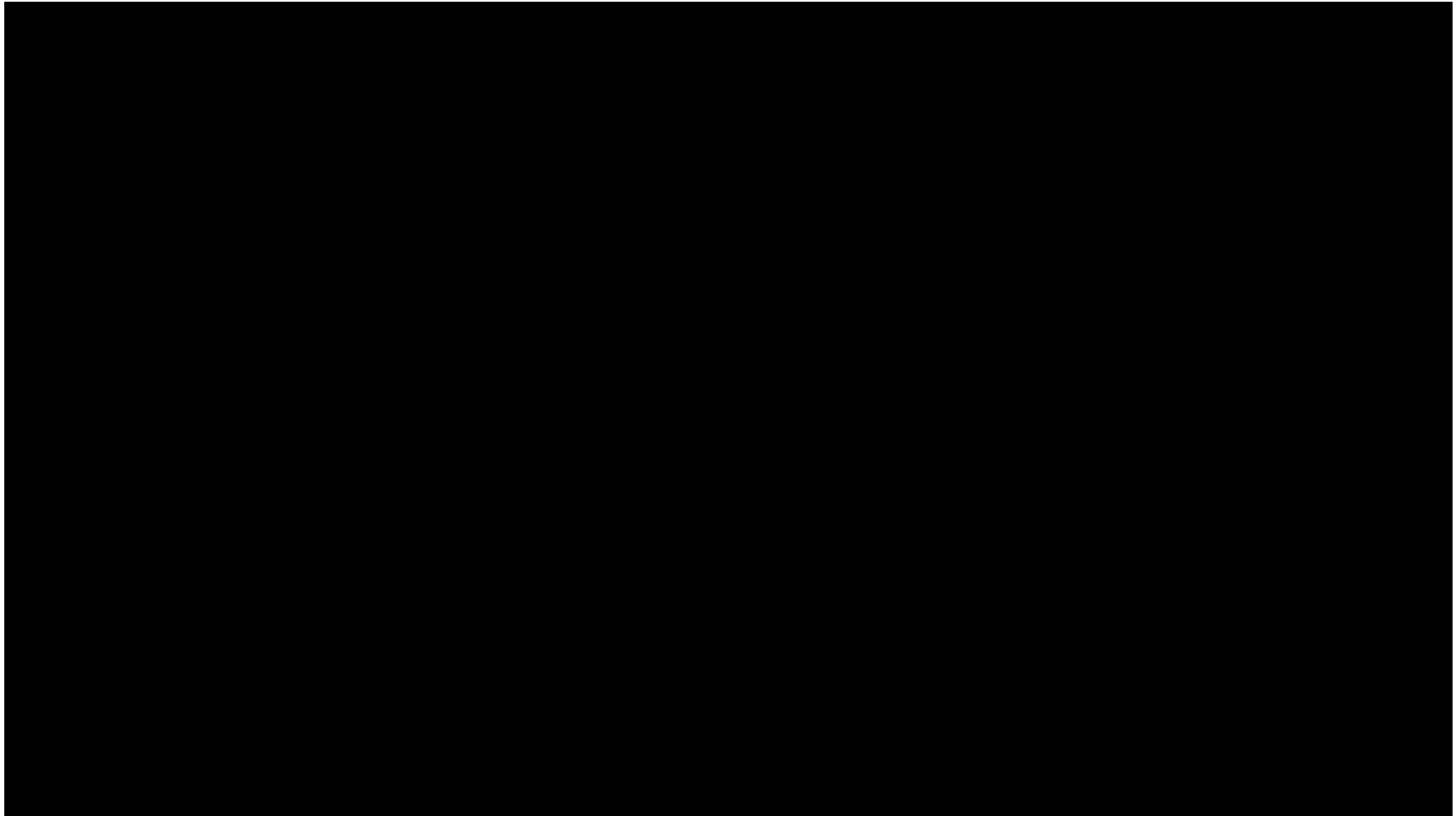
HET STEDELIJK
GYMNASIUM
's-HERTOGENBOSCH

Telefoon in kluis of thuis





HET STEDELIJK
GYMNASIUM
's-HERTOGENBOSCH





HET
STEDELIJK
GYMNASIUM
's-HERTOGENBOSCH

Aanwezigheidscoördinator (AC)

VERZUIMAANPAK

≤ 4 OW+OA+TL+TA

AC heeft gesprek met leerling over de OW/OA/TL/TA.

5, 6 of 7 OW+OA+TL+TA

AC blijft in gesprek met leerling, maar AC stuurt nu ook een (Magister)mailtje naar ouders over dat gesprek.

8 t/m 11 OW+OA+TL+TA

AC belt met ouders dat het verzuim aanhoudt en kondigt aan dat er een uitnodiging komt voor het preventieve spreekuur.

≥ 12 OW+OA+TL+TA

AC belt met ouders.

Opschalen (DUO-melding/leerplichtambtenaar).





Oudervereniging SGDB

ACTIEF BETROKKEN EN BEVLOGEN

Het voornaamste doel van de Oudervereniging van het Stedelijk Gymnasium van 's-Hertogenbosch is het bevorderen van het contact tussen ouders, personeel, leerlingen en de schoolleiding. Dat doen we onder meer door het organiseren van verschillende activiteiten, zoals de Muziekavond, het Spraakwater Festival en inhoudelijke thema-avonden. Ook verwelkomen wij bezoekers van de Open Dag van school en spelen we onze rol bij de diploma-uitreiking.

Op deze website vindt u alle informatie over onze activiteiten. Meer weten of wilt u als bestuurslid ook een steentje bijdragen? Neem dan contact op met het [secretariaat van de Oudervereniging](#). Wilt u meehelpen bij activiteiten? Heel graag! Op de ouderavonden aan het begin van het schooljaar kunt u zich inschrijven als actieve ouder. Een e-mail sturen kan natuurlijk ook: oudervereniging@sgdb.nl.

Spreekbuis

Naast de activiteiten fungeert de Oudervereniging als klankbord voor de schoolleiding en spreekbuis voor de ouders van het SGDB. Heeft u onderwerpen die u graag onder de aandacht wilt brengen? Vertel het een van de [bestuursleden](#), neem contact op via het [contactformulier](#) of stuur een e-mail naar oudervereniging@sgdb.nl. Uiteraard bent u ook van harte welkom op onze – openbare – vergaderingen. Meld u van te voren even aan bij onze [secretaris](#), dan kunnen we u bij de ingang van school verwelkomen.

VAPEN – Miriam Moviat





Vapen

#jouwkeuze

Ouderavond SGDB, 17-09-26

Even voorstellen.....



Miriam Moviat

Internist-Intensivist

Jeroen Bosch Ziekenhuis

De Intensive Care

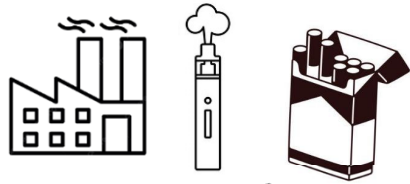
Wat voor patiënten liggen er?

- Jong en oud (geen kinderen!)
- Na een grote operatie
- Na een reanimatie
- Na ongeval
- Wanneer 1 of meerder organen niet meer goed werken





artsen zijn boos op de
tabaksindustrie



Harde feiten over vaper/
roken/ tabaksindustrie.

Waarom ben ik hier ?

Wij willen niet dat jongeren
ooit nog onze patiënten
worden.

We willen dat nieuwe
leerlingen niet meer
beginnen met vaper of
roken.





Chloe Hill
@smoking_mermaid

Follow

Mixing it up with @kaosecigs @BLVKUnicorn
@SMOKTECHLOGY #vape #girlswhovape
#kaos #smok



Mijn toekomstige patiënten?

RTL Nieuws

Longproblemen, hartkloppingen: artsen zien steeds meer klachten door vaperen

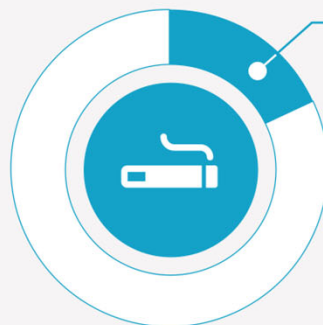
RTL Nieuws · 13 juli 2026 · Aangepast: 13 juli 2026

Artsen hebben dit jaar al 24 meldingen gedaan bij het landelijke meldpunt van patiënten met gezondheidsproblemen door vaperen. Dat zijn er bijna net zoveel als in 2024 en 2025 samen. Meer dan een op de vijf patiënten houdt chronische klachten over. De jongste patiënt is 13 jaar.

 Maak RTL je Google-favoriet

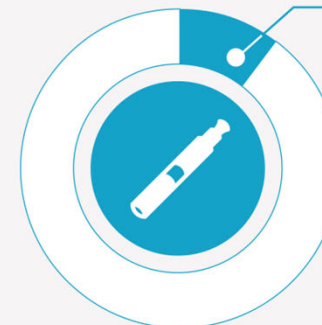


CIJFERS



18,1%

van de jongeren
(12 t/m 25 jaar)
rookte in 2023
maandelijks

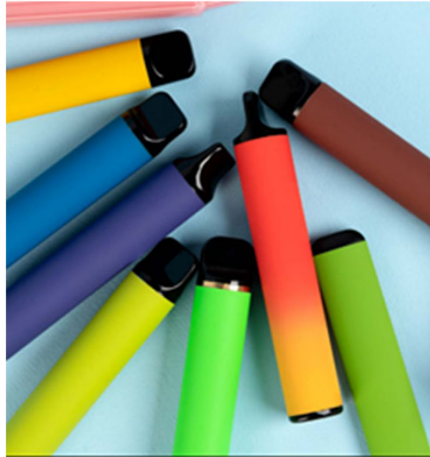


10,3%

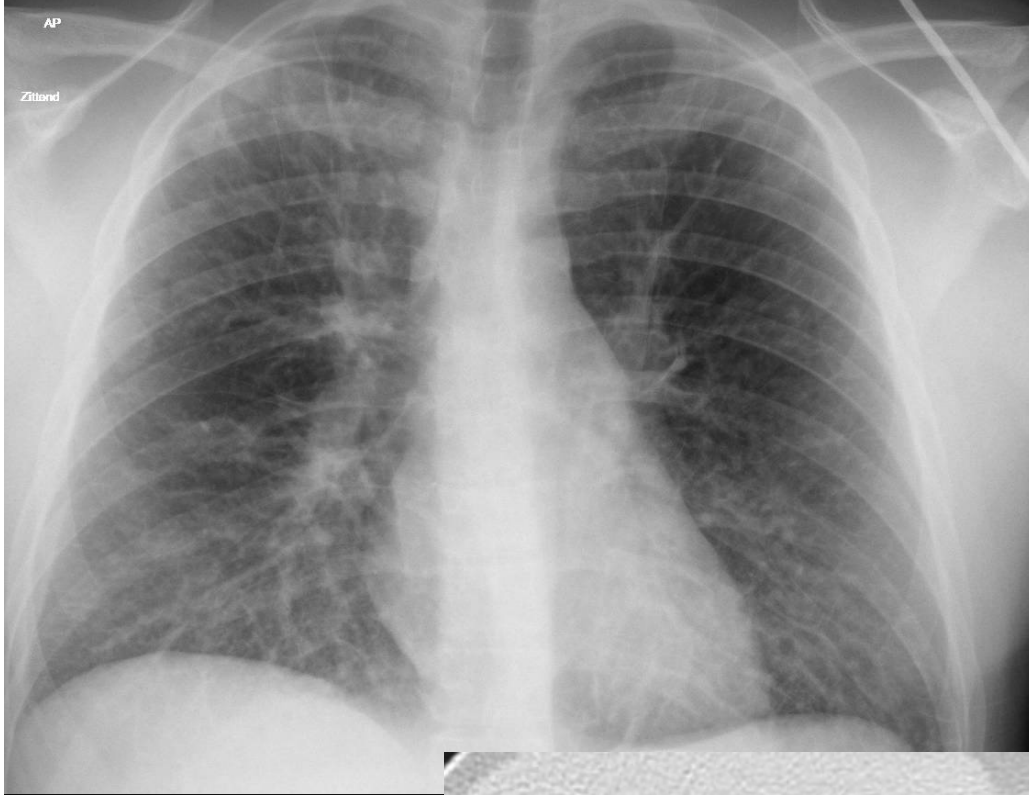
van de jongeren
gebruikte in 2023
maandelijks een
e-sigaret

juli 2023: jongen van 19 jaar op de IC...

- Astma als jong kind
- Gezond en sportief (Basic Fit)
- Sinds 2 dagen kortademig, zuurstoftekort in het bloed
- 2 weken geleden begonnen met vaper..
- Op de eerste hulp maximaal zuurstof nodig en ademt snel en diep..

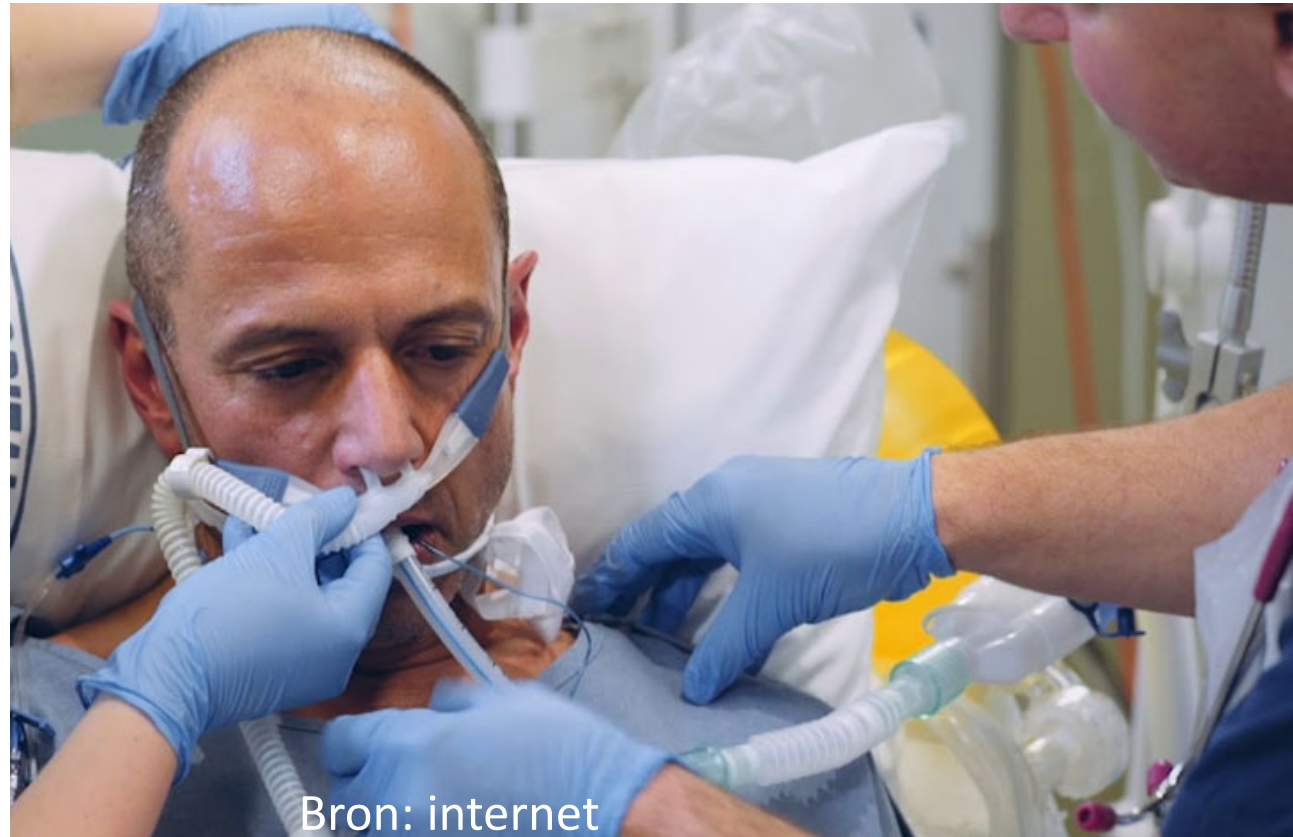


Longfoto en scan



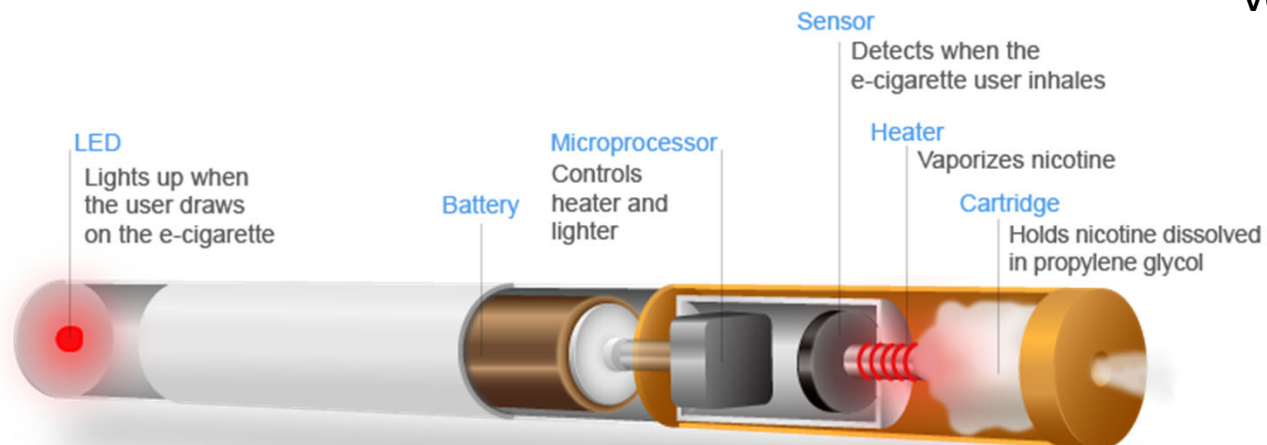
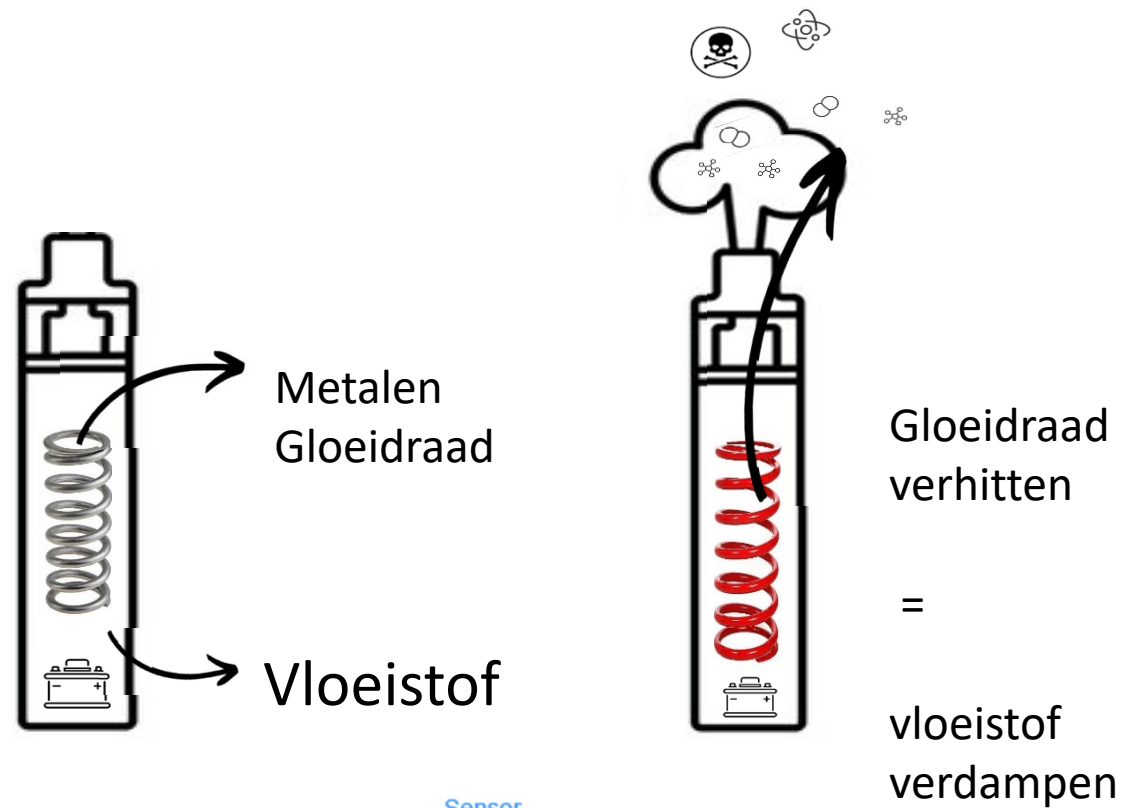
Ineens in een bed op de IC..

- 100% zuurstof
- Onstekingsremmer
- 2 dagen IC
- 7 dagen ziekenhuis
- Gelukkig snelle verbetering maar dit had ook anders kunnen aflopen!
- Hij gaat nooit meer vaperen (of roken)

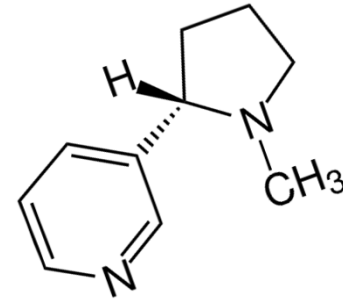




Wat zit er in een vape?



Nicotine



Schadelijke stoffen in vapes

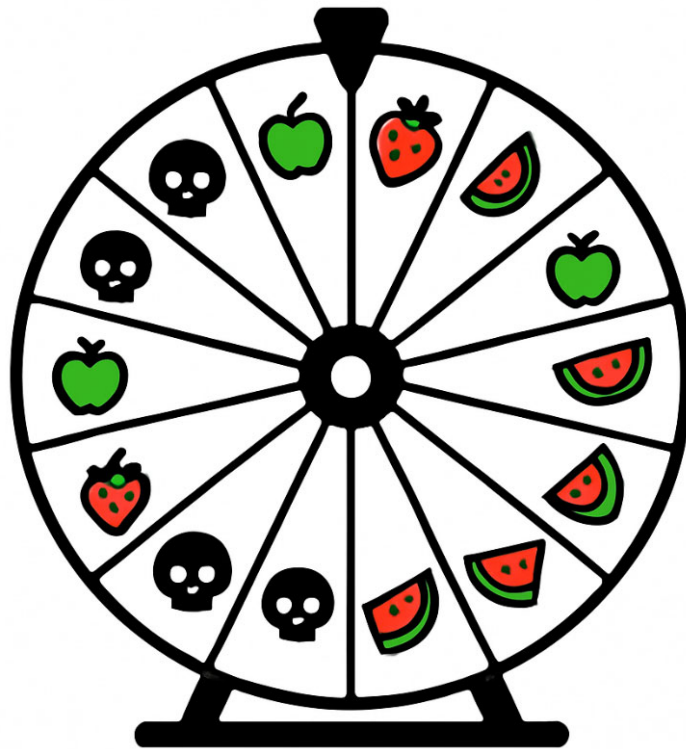


Zware metalen zoals nikkel,
tin en lood

Kankerverwekkende
chemicaliën



Schadelijke smaakstoffen



Smaken zijn een truc om jongeren te laten starten met vaperen

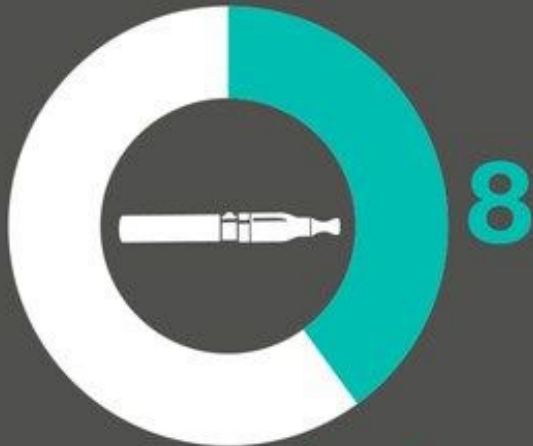
Sommige smaken zijn ook schadelijk voor de longen

Onderzoeksresultaten vapes

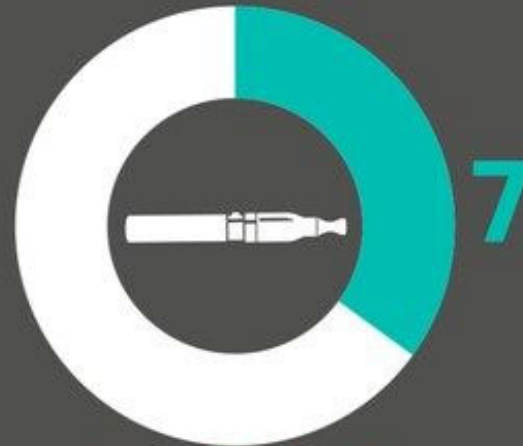


Alle 20 vapes hadden een grotere inhoud dan wettelijk is toegestaan

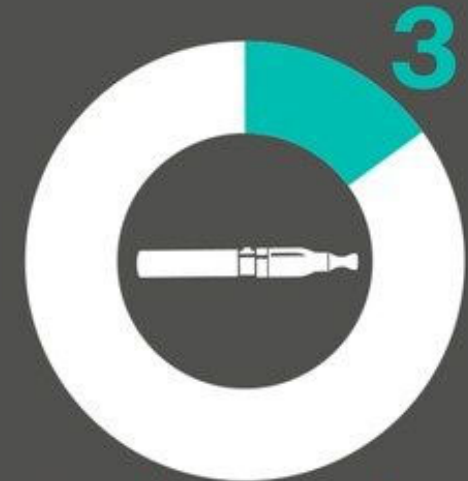
In verschillende vapes is ook **nikkel, aceton, ijzer, acroleïne, valeraldehyde en butyraldehyde aangetroffen**



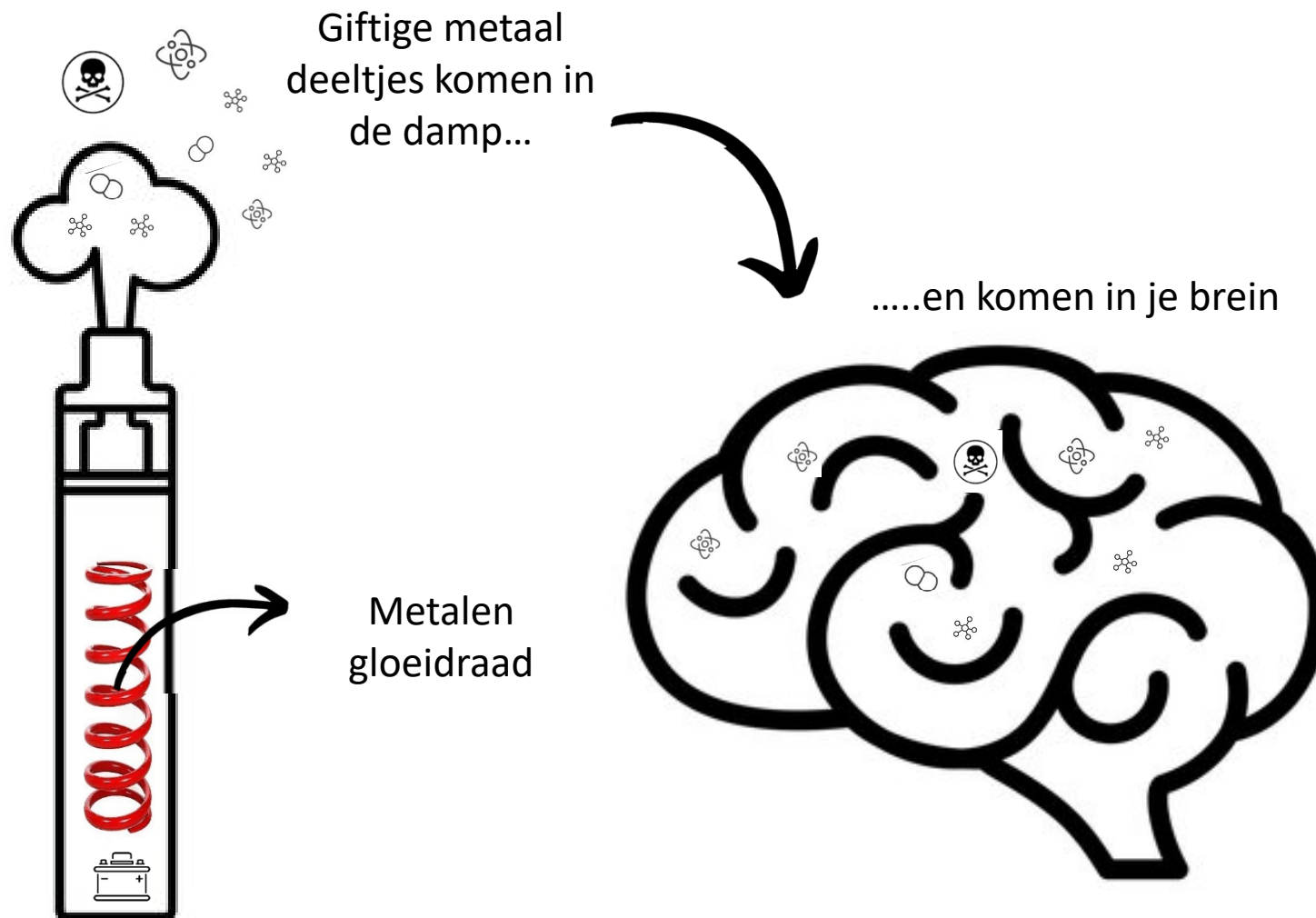
Bevatten meer nicotine dan wettelijk is toegestaan



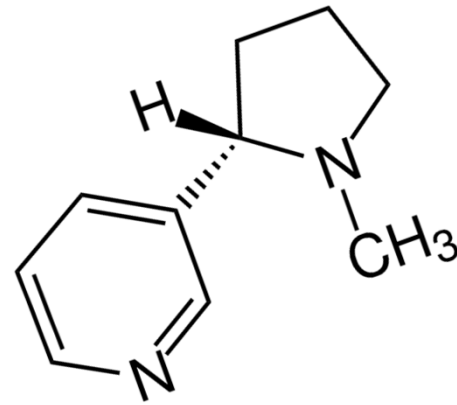
Formaldehyde aangetroffen



Lood aangetroffen



Nicotine

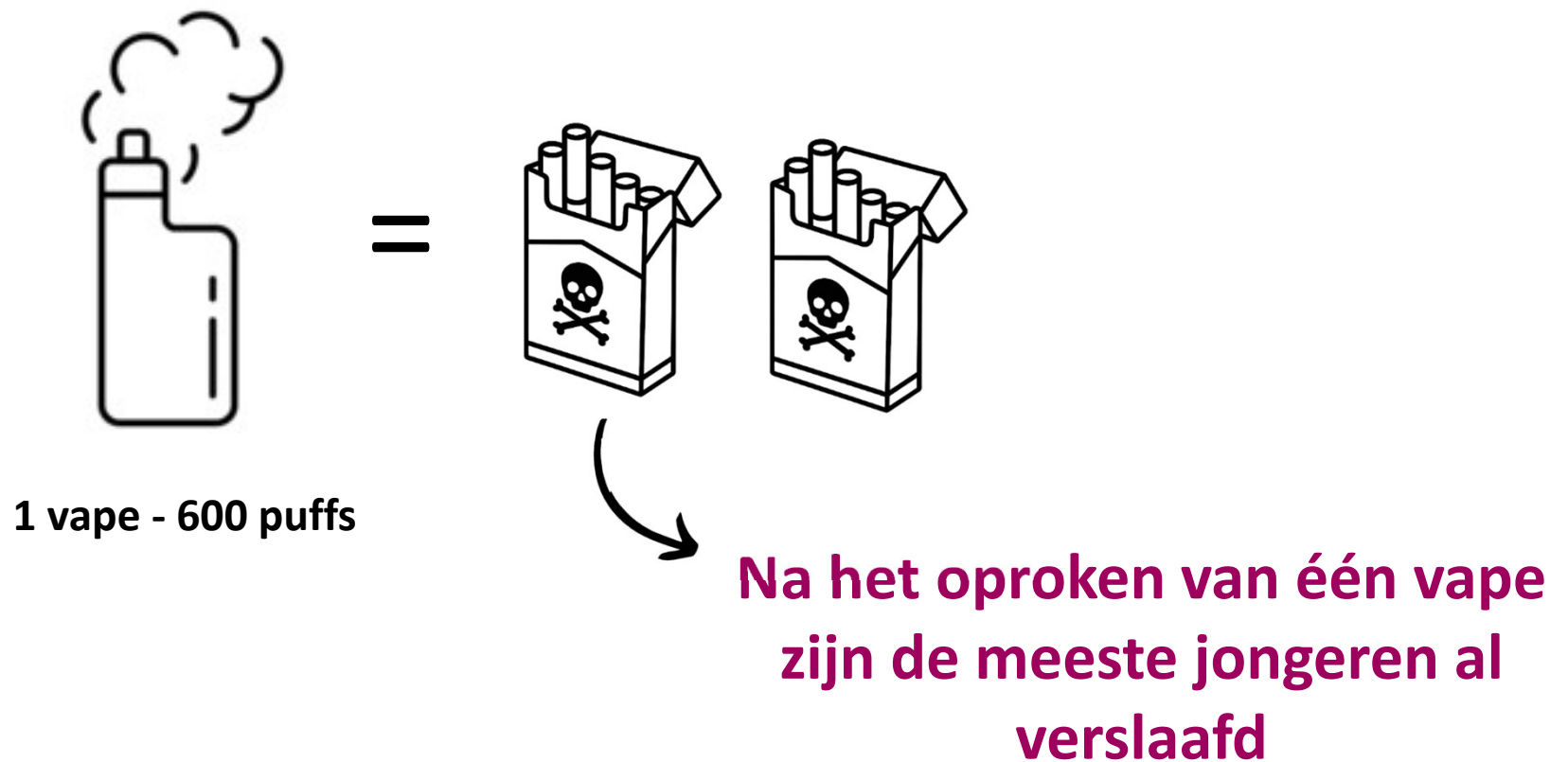


Nicotine: de (extreem)
verslavende stof in vapes



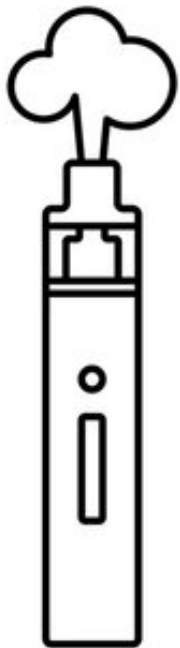
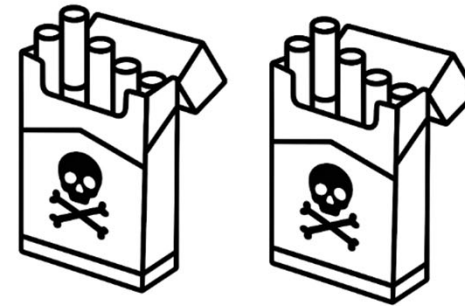
Nicotine is net zo verslavend als
cocaine en heroïne

Hoeveel nicotine zit er in één vape?

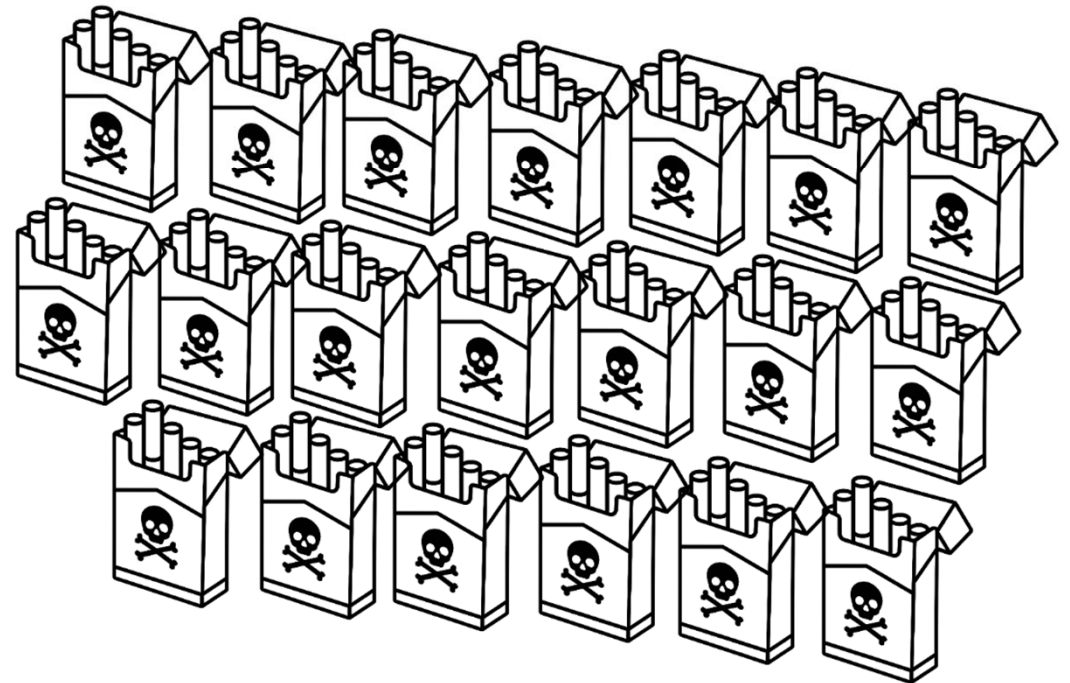




1 vape - 600 puffs



1 vape – 15.000 puffs

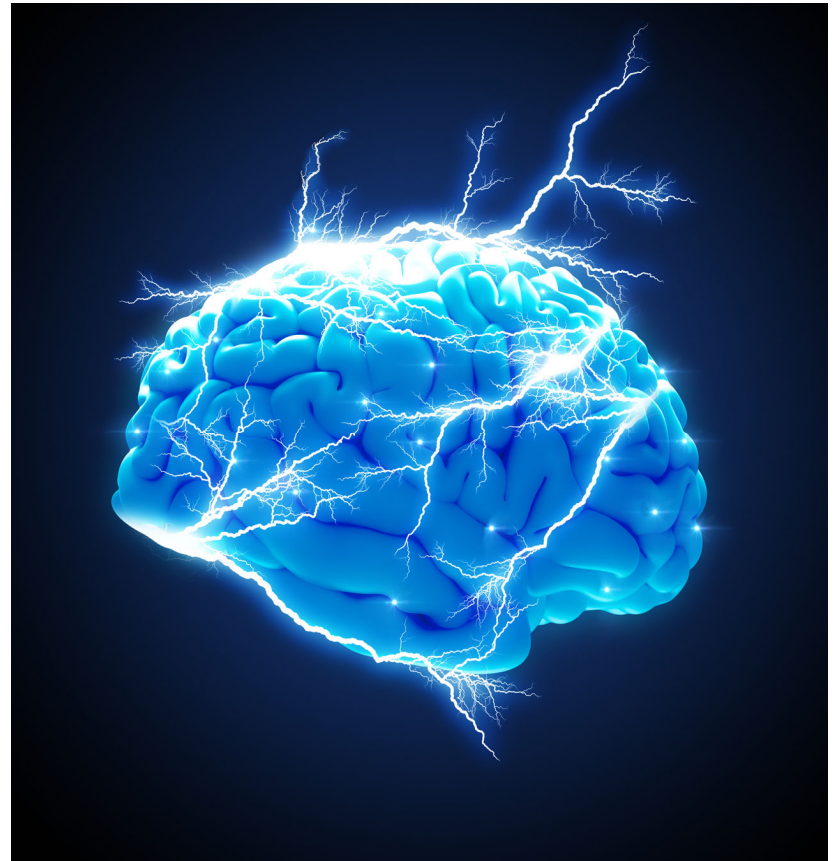


= tot 20 (!!) pakjes sigaretten

Verslaving

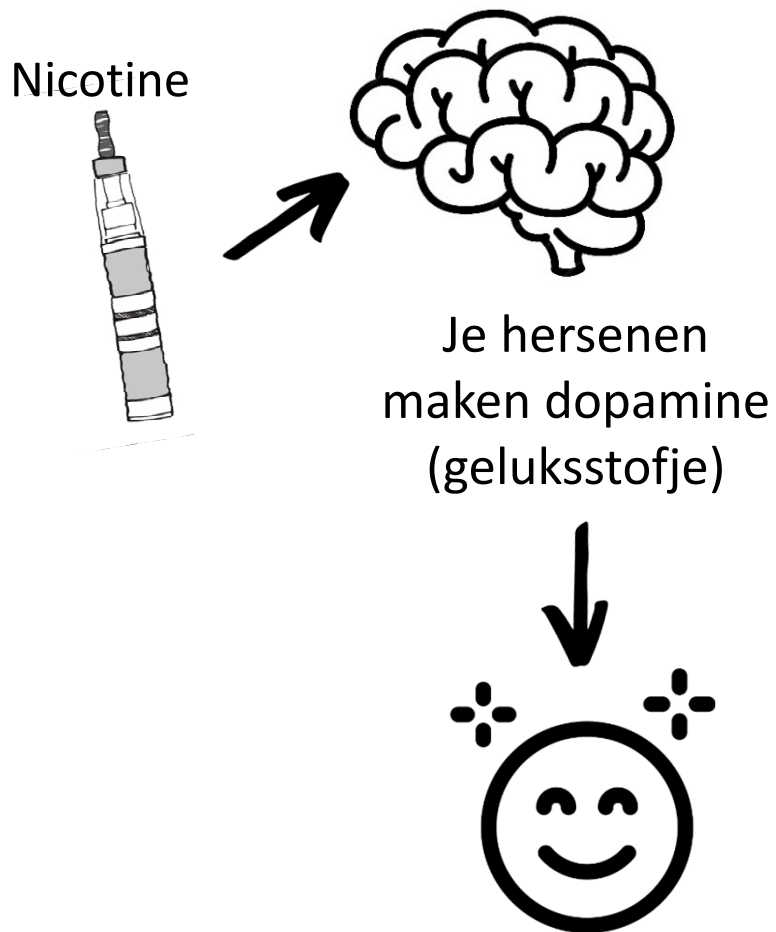
Waarom werkt nicotine verslavend?

- binnen 7 seconden in je hersenen
- prikkel beloningssysteem
- Je lichaam gaat naar dit gevoel verlangen.
- je hebt steeds meer nicotine nodig om datzelfde gevoel te krijgen.

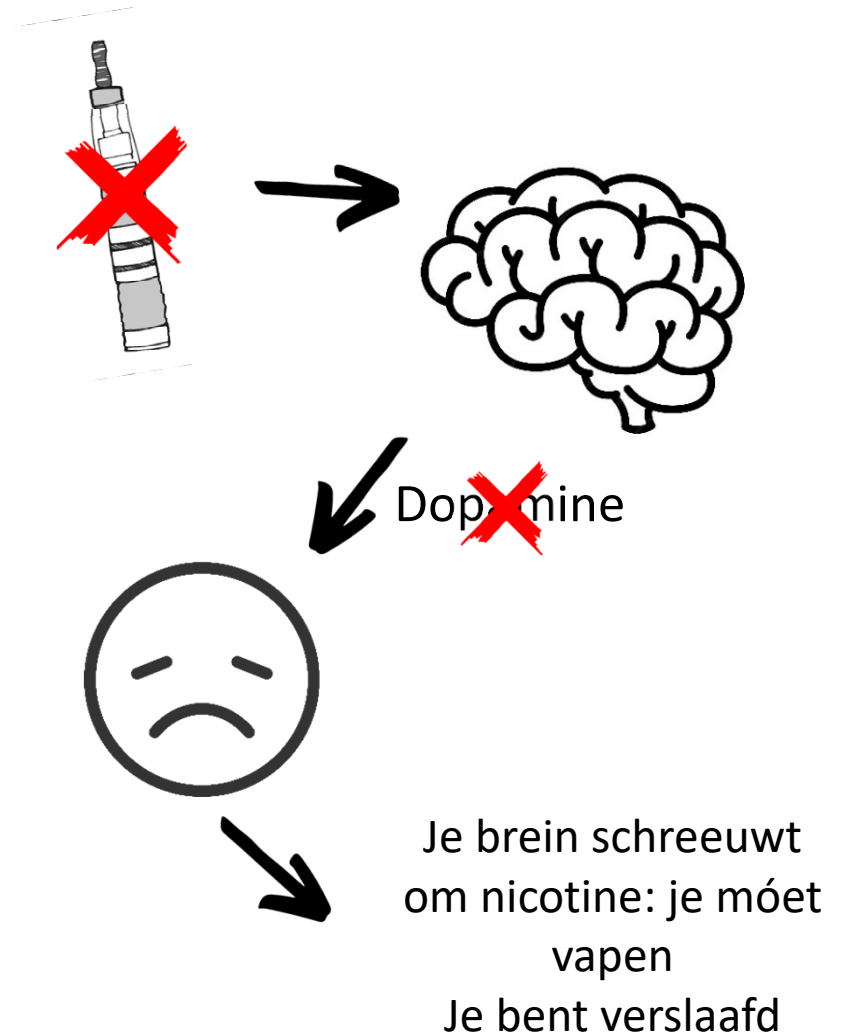


Verslaving

Vapen: Nicotine naar je brein



Een tijdje niet vaperen = geen nicotine





De tabaksindustrie: Maakt jongeren expres verslaafd

(11-14 jaar: grootste kans op verslaving)

kleur



smaak

influencers



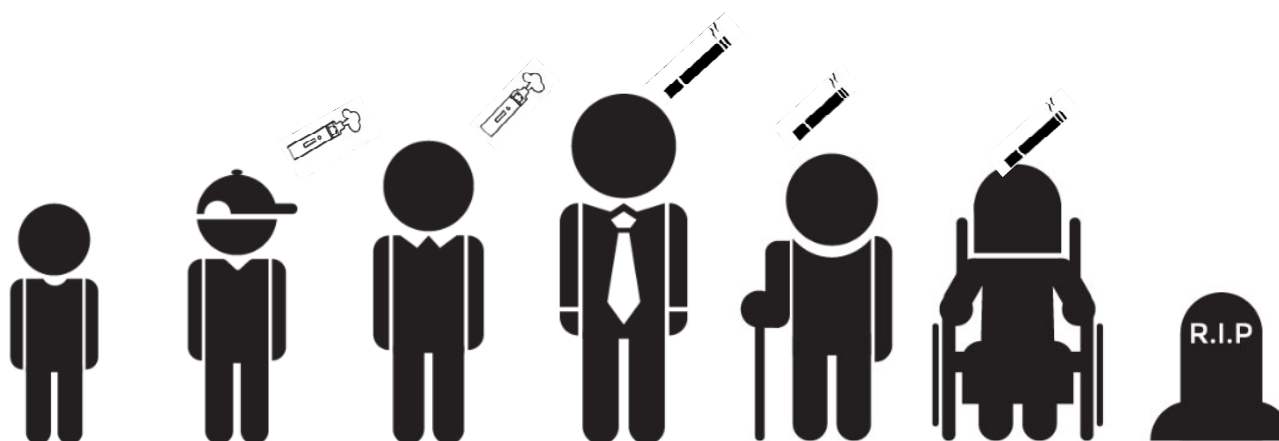
Snus / nicotine zakjes



IQOS / smelt sigaretten /
Heatsticks

Verslaafd?

Klant voor het leven....



De tabaksindustrie

Jaarlijkse omzet: 886 miljard.



Effecten van vaperen

Directe effecten



Onherstelbaar
effect op je
hersenen

Verslaving

stress

Problemen met
concentreren en
leren

Angst en depressie

slaapproblemen



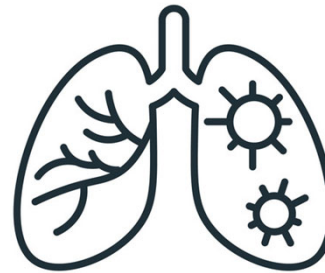
Directe Effecten op je longen



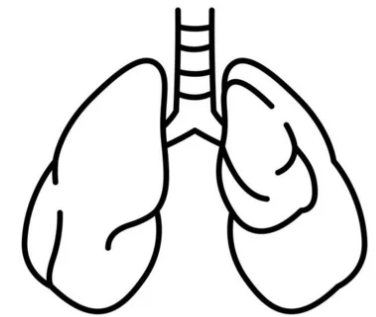
Je asthma wordt
erger



Je conditie
wordt slechter



Meer kans op
longontsteking



Meer kans op
een klaplong of
een
longbloeding

Doet eenmalig zijn verhaal

In ziekenhuis na veelvuldig vaperen Tieme had ernstige longklachten

Door Karlijn Houterman

2 oktober 2023 06:56 • Aangepast 3 oktober 2023 11:44



Vaperen is onschuldig, dacht Tieme van der Heijden (19) uit Eindhoven. Tot hij vorig jaar in het ziekenhuis belandde met ernstige longproblemen, die misschien nooit meer helemaal overgaan. Daarom wil hij eenmalig zijn verhaal doen aan RTL Nieuws, om anderen te waarschuwen: "Het voelde alsof iemand mij constant een trap gaf tegen mijn middenrif. De hele dag snakte ik naar adem."

16-jarige met longbloeding

'Hij hoestte veel bloed op, we moesten acuut handelen': artsen over kinderen die ziek werden na vaperen

Door Karlijn Houterman / Meike van Roosmalen • 11 december 2024 • Aangepast: 11 december 2024



RTL Nieuws

Midden in de nacht werd een 16-jarige jongen met gillende sirenes afgevoerd naar het Wilhelmina Kinderziekenhuis (WKZ) in Utrecht. Hij hoestte veel bloed op en was erg benauwd. In het ziekenhuis bleek hij een longbloeding te hebben. "Dit was foute boel, we moesten acuut handelen", vertelt kinderlongarts Sophie Cohen die hem behandelde. Ze doet, met goedkeuring van de jongen zelf, zijn verhaal en vertelt hoe ze erachter kwamen dat hij ziek was geworden door vaperen.

Nicotine is niet goed voor je huid

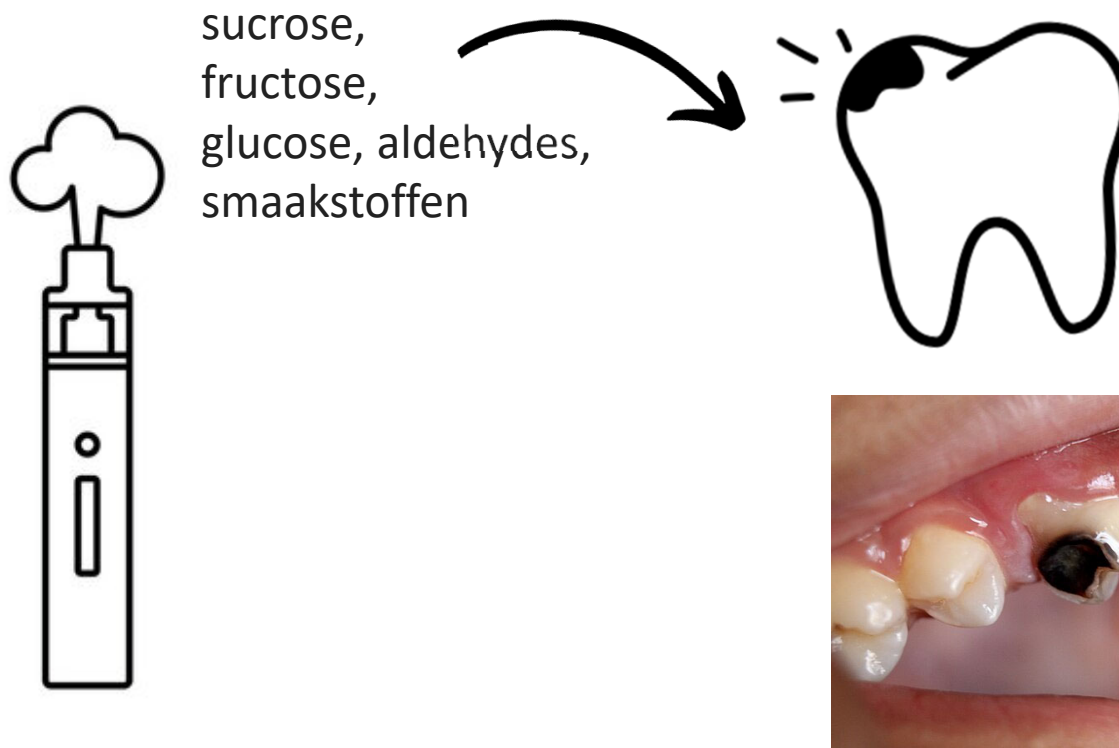
- nicotine

+ nicotine



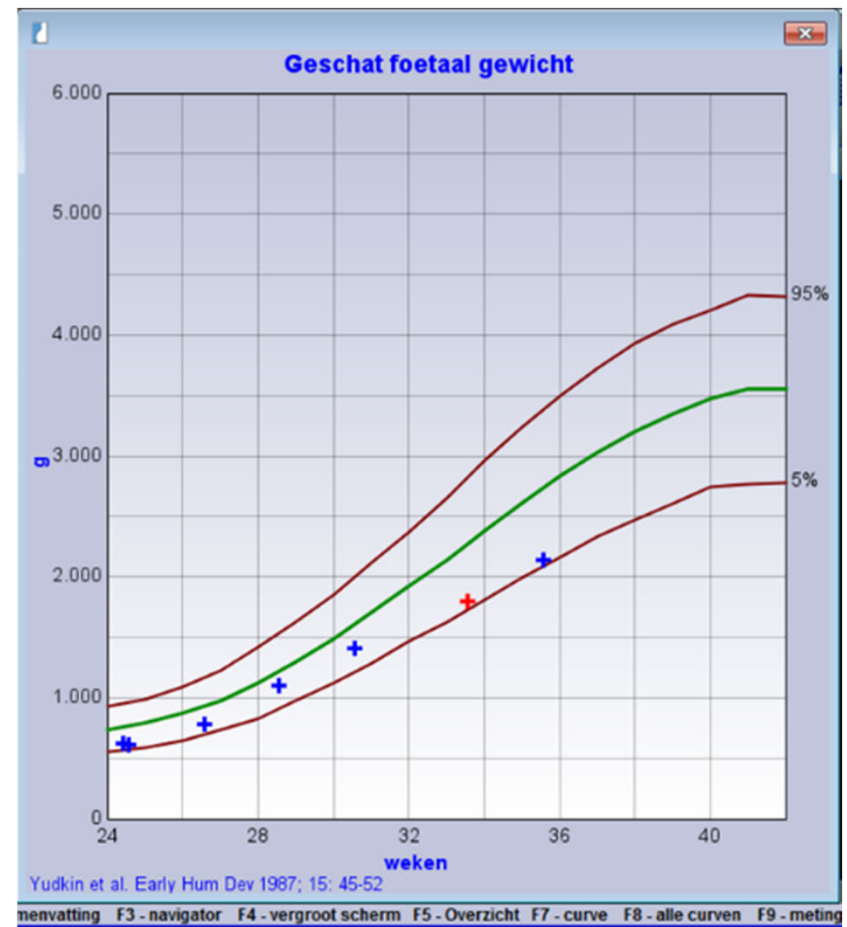
Vapen en je gebit

Door vaper krijgen je meer gaatjes en verkleuren je tanden



De jongste patiënt

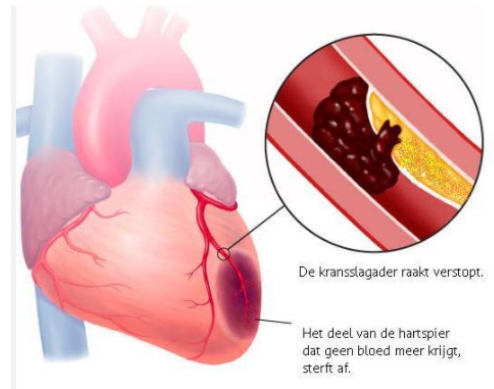
De baby in de buik van een moeder die vapet of rookt



Lange termijn effecten

Roken/vapen en hart- en vaatziekten

teer en chemicalien



Dichtzittende bloedvaten en
bloedpropjes



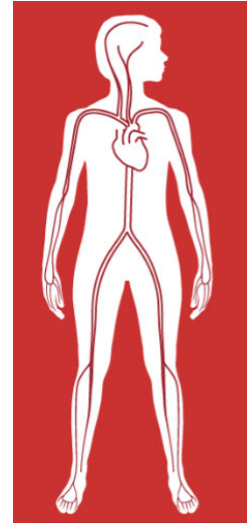
Nicotine



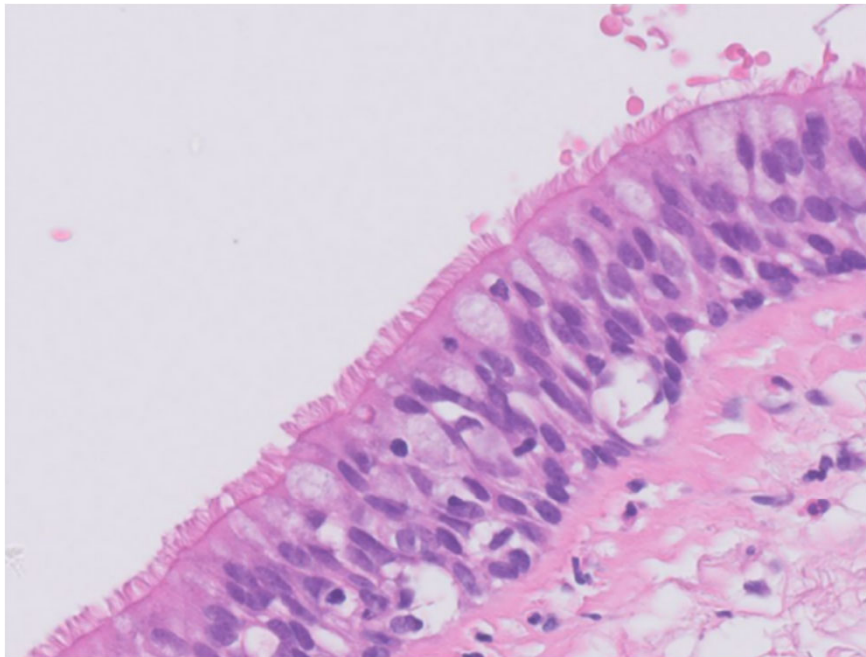
Versnelde hartslag en
bloedvat versmalling



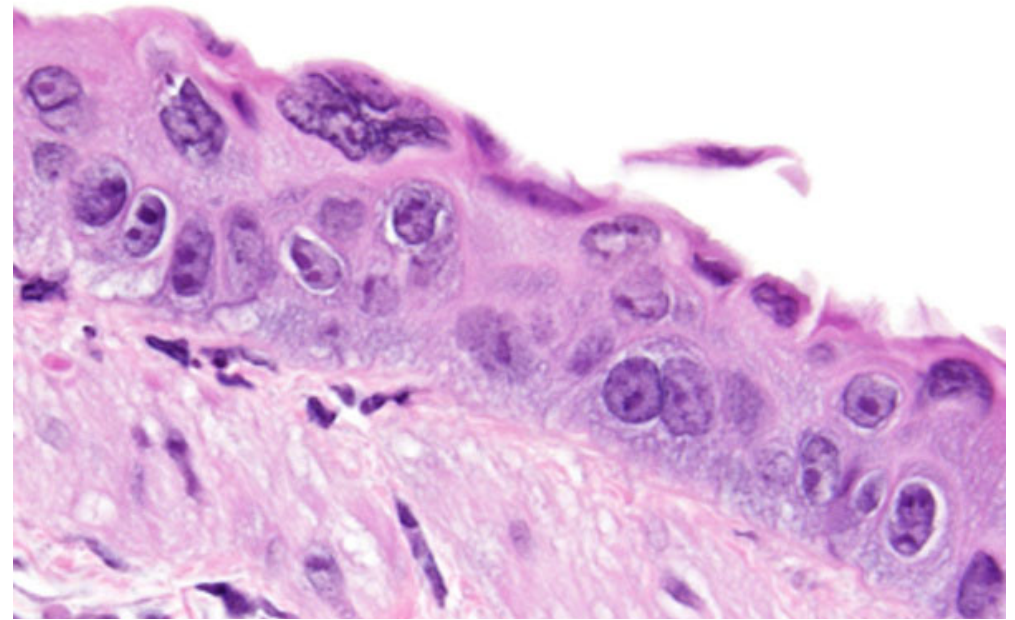
Hart- en
Vaatziekten (zoals
een hartaanval of
een beroerte)



Trilhaardragende cellen

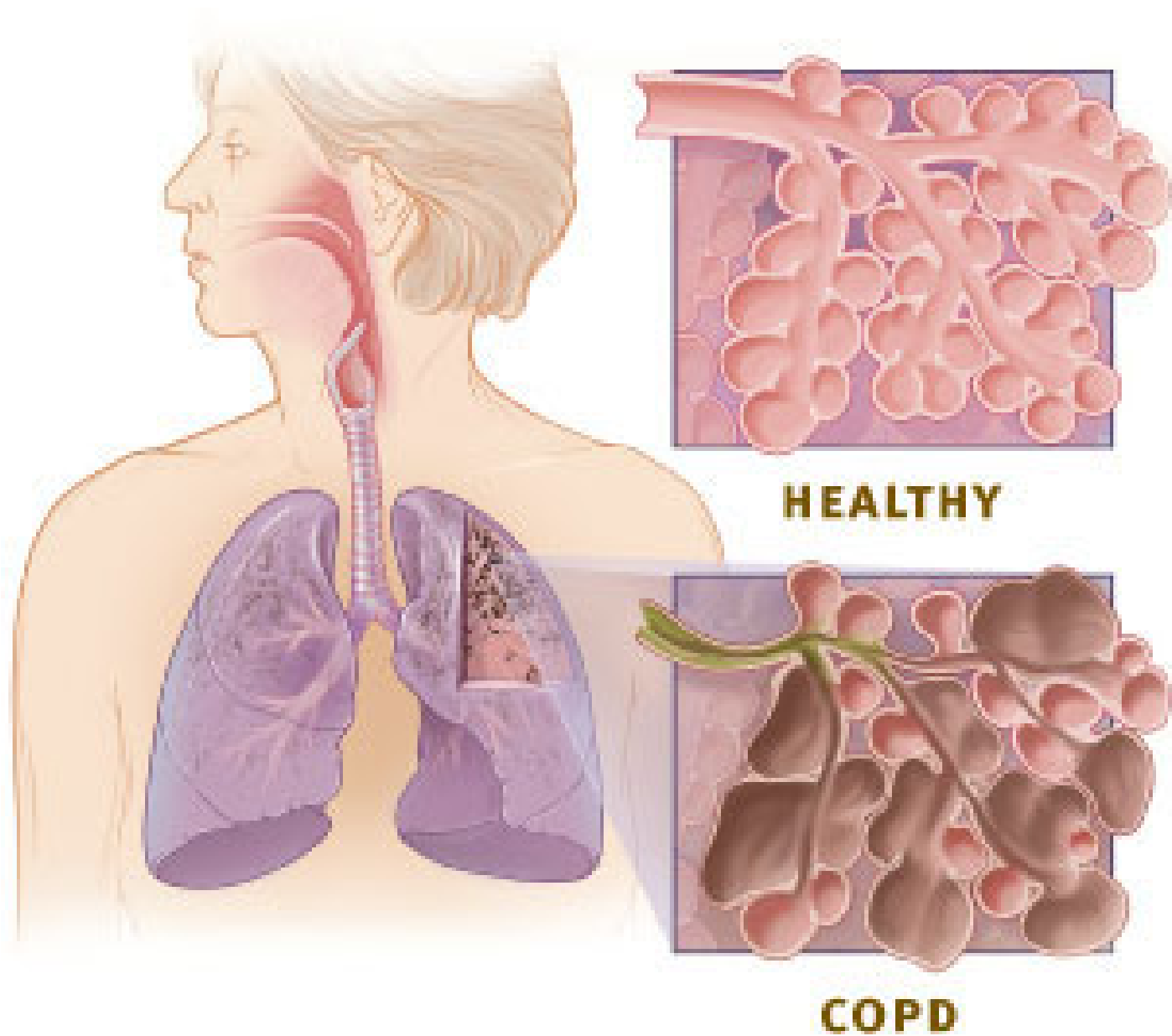


Normale trilhaartjes

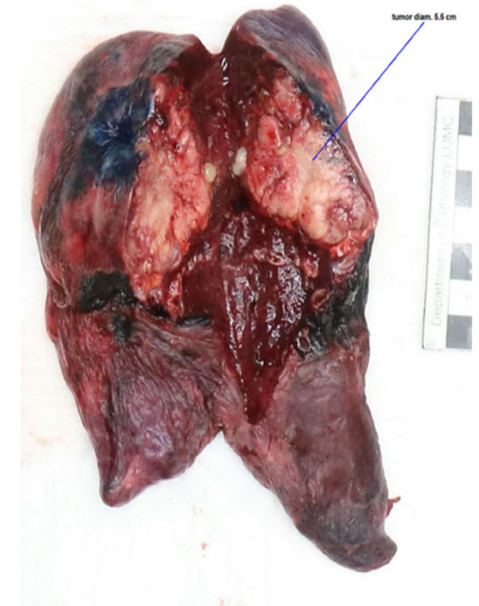
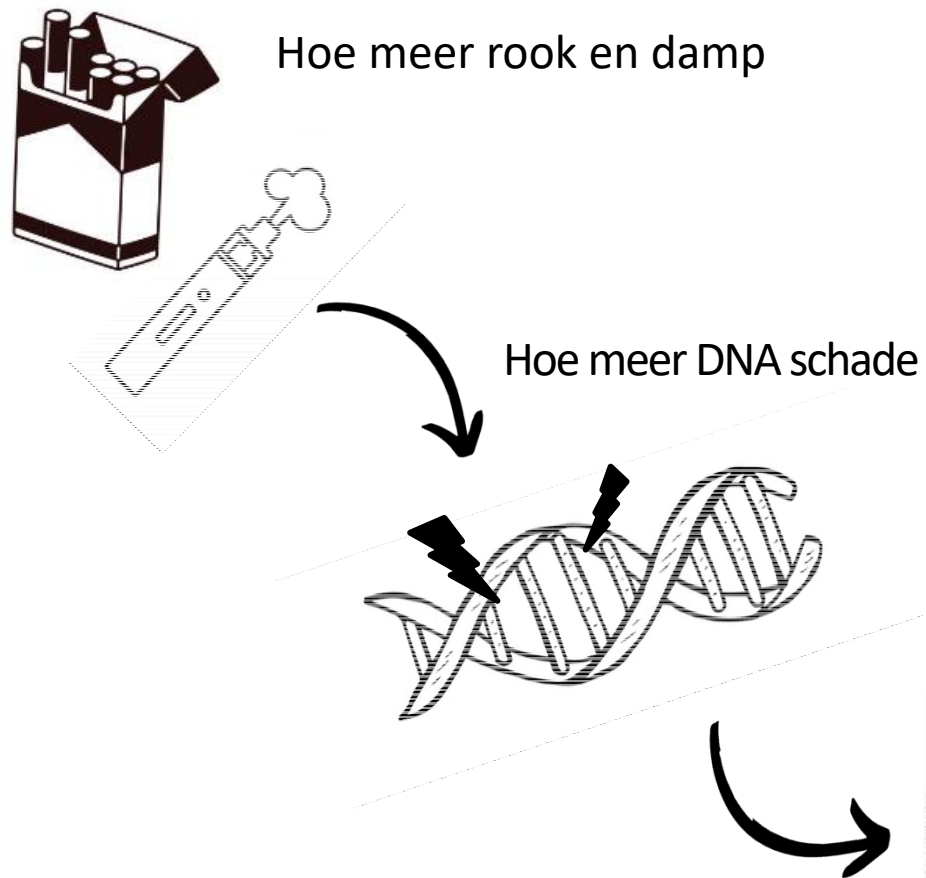


Trilhaartjes zijn weg
Cellen zijn woest en lelijk
→ voorstadium van kanker

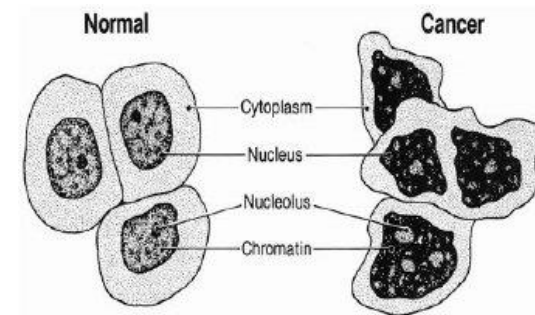
Lange termijn effecten



Lange termijn effecten: kanker

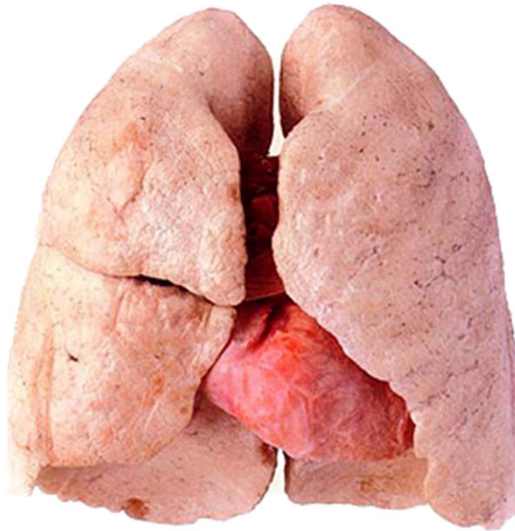


Hoe groter de kans op kanker

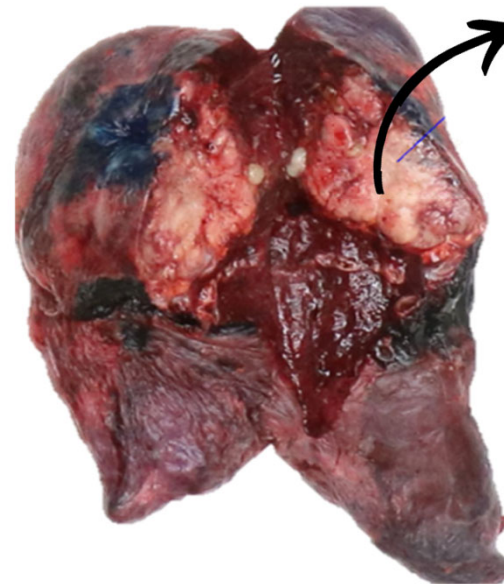


Longkanker door roken

Gezonde longen



Long met kanker



Dit is de tumor



- Ga het gesprek aan
- Het beste is om nooit te beginnen
- Stoppen kan altijd
- Website trimbos instituut voor tips en hulp:

[Ikstopnu.nl/stoppen-met-vapen](https://ikstopnu.nl/stoppen-met-vapen)



ERS CONGRESS | 2026

5-9 September | Barcelona, Spain



ELF

ERS CONGRESS | 2026

ERS CON

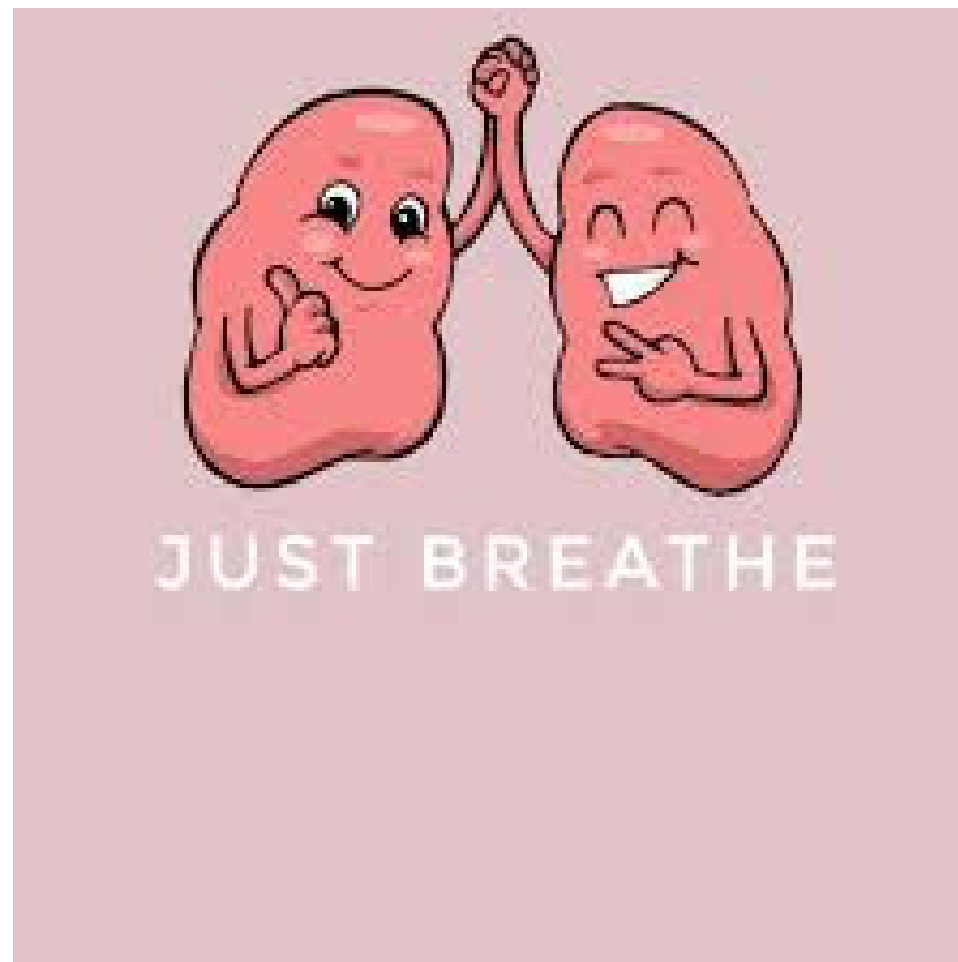
5-9 September | Ba

NGRESS | 2026

Spain

Vapen #JouwKeuze wins 2026 ELF Award!

Vragen?



Stoppen lukt het beste met
professionele hulp.

Hulp bij stoppen is gratis

Stoppen met Vapen



[Stoppen met vapen - IkStopNu](#)
[Jongvolwassenen](#)
[Stoppen met vapen en roken](#)
[voor jongeren | WeQuit](#)

Hulp bij stoppen is gratis
Je staat er niet alleen voor

Hulp bij stoppen met vapen of roken Voor jongeren

[Doe gratis mee](#)

- ✓ Kosteloos
- ✓ In 6 videogesprekken
- ✓ Gespecialiseerde behandelaar
- ✓ Geen wachtlijst

Je staat er niet alleen voor

Wat goed dat je meer wilt weten over stoppen met vapen of roken. Misschien wil je eigenlijk helemaal niet meer vapen of roken, maar lukt het maar niet om ermee

Wij hebben een speciaal programma voor jongeren onder de 18 jaar die willen stoppen met roken of vapen. Het is een online programma waarbij je via online

Stappenplan Stoppen



1. Kies je stopdatum (en hou je eraan)



2. Bedenk wat je gaat doen om jezelf af te leiden.



3. Bedenk een plan voor het geld dat je spaart



4. Vertel je vrienden dat je gaat stoppen (of nog beter: stop samen)

Meer hulp

De gratis stoplijn
(elke dag tussen 9.00u en 17.00u)



0800-1995

Maar ook:

Mentor

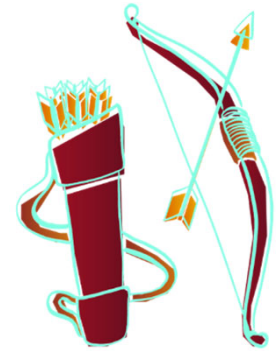
Vertrouwenspersoon op school

Huisarts

Ouder(s)

Familie

Sportclub (coach/trainer)



Mentoren

2A: mevrouw Bezyazychnaya – lokaal 1.05

2B: meneer Verdaasdonk – lokaal 1.13

2C: mevrouw Coolen – lokaal 1.02

2D: mevrouw Rault – lokaal 1.07

2E: mevrouw Verweij – lokaal 2.08

2F: meneer Hoefs – 1.03





HET STEDELIJK
GYMNASIUM
's-HERTOGENBOSCH





HET
STEDELIJK
GYMNASIUM
's-HERTOGENBOSCH

Dank voor uw komst
en
we wensen jullie allemaal een fijn
schooljaar!

