



Goed voor jezelf zorgen als ouder

Welbevinden van ouders

Werk en gezin combineren

Vaders zijn belangrijk

Wat staat er in deze editie?

Dit online magazine gaat over goed voor jezelf zorgen als ouder, dit is een van de basisprincipes van Triple P: Positief Opvoeden. Als het goed gaat met jou als ouder of opvoeder voel je je prettig en kun je beter voor je kind zorgen. Ook geef je een goed voorbeeld. Lees in dit magazine verhalen van ouders en professionals uit heel Nederland, misschien ook wel uit jouw regio!

Welbevinden van ouders

[Lees verder](#)

Werk en gezin combineren

[Lees verder](#)

De band met mijn dochter is sterker geworden!

[Lees verder](#)

Goed voor jezelf zorgen als je vader of moeder wordt

[Lees verder](#)

Vertel eens: hoe jij 'goed voor jezelf zorgen' met ouders bespreekt

[Lees verder](#)

Vaders zijn belangrijk

[Lees verder](#)

Vertel eens: hoe jij goed voor jezelf zorgt als ouder

[Lees verder](#)

De oorlog in Oekraïne, hoe ga je er mee om in je gezin

[Lees verder](#)

Het werken met Triple P: Positief Opvoeden is zowel voor ouders als professionals een succesformule, want het werkt!

[Lees verder](#)

Positief Opvoeden in Nederland

[Lees verder](#)

Het Online Magazine Team

Colofon

Ontwerp & tekst:

Triple P Communications
Cecile Winkelman, Families Foundation

Fotografie:

Hermien Buyse
Alle beelden zijn ter illustratie, behalve van: pagina 3, 4, 5, 6, 7, 8 ©iStockphoto

Redactie:

Roos Rodenburg, GGD Hollands Noorden
Nynke Steenbergen, Nederlands Centrum Jeugdgezondheid
Paula Speetjens, Nederlands Jeugd Instituut
Margreet te Velde, Families Foundation

Mede mogelijk gemaakt door:

Buurtzorg Jong Zaltbommel stad en dorpen, GGD Hart voor Brabant, GGD Hollands Noorden, GGD Kennemerland, GGD Twente, GGD Zaanstreek Waterland, JGZ/CJG Kennemerland, Nederlands Centrum, Jeugdgezondheid (NCJ), Stichting Ouder en Kindteams Amsterdam

De inhoud van dit Magazine is niet geschikt voor juridisch of klinisch advies. Neem daarvoor contact op met een getrainde Triple P, Positief Opvoeden adviseur.
www.positiefopvoeden.nl

Copyright © Triple P International 2021

Welbevinden van ouders. Wat zorgt ervoor dat je je goed voelt als ouder?

Als ouder wil je het allerbeste voor je kind. Het lijkt dan tegenstrijdig om het principe Goed voor jezelf zorgen centraal te stellen. Maar jouw welbevinden heeft invloed op jouw kind. Wat zorgt er eigenlijk voor dat ouders en opvoeders zich goed voelen? En hoe kun je jouw welbevinden vergroten? Het Nederlands Jeugdinstituut heeft hiernaar onderzoek gedaan. Er worden 5 pijlers onderscheiden die het welbevinden van ouders beïnvloeden.



1. Gevoelsleven en emoties

Hoe jij je als ouder voelt, heeft invloed op jouw welbevinden. Heb je positieve of juist negatieve gevoelens over jezelf of jouw kind? Hoe sta jij in het leven? Ben je bijvoorbeeld zelfverzekerd of juist angstig? Ook je lichamelijke gezondheid is van belang voor hoe goed je jezelf voelt. Een gezonde levensstijl met gezonde voeding, voldoende beweging en slaap, zorgen ervoor dat je je goed voelt.

Let eens op wat je denkt in een bepaalde situatie. Onze gedachten beïnvloeden onze gevoelens. Vervang gedachten als: 'Ik kan dit nooit door ik ga het proberen' of 'Ik denk dat mijn kind dit kan'. Geef jezelf ook de ruimte om fouten te maken. Als je positiever gaat denken en vanuit je sterke kanten denkt, ga je je ook beter voelen.



2. Vriendschappen en innige relaties

De band die je hebt met je kind is belangrijk voor jou en voor je kind. Daarnaast zijn ook de relatie met je partner, familie en vrienden belangrijk voor het welzijn van jou als ouder en als mens. Deze relaties kunnen steun en ontspanning bieden. Vooral als je open staat om met anderen te praten en ervaringen en ideeën uit te wisselen over ouderschap en opvoeding. Relaties met voor jou belangrijke anderen, hebben daarmee ook invloed op hoe je opvoedt als ouder en hebben daarmee impact op je kind!

Als ouder hoef je het niet alleen te doen. Vorm een opvoedteam met je partner en verdeel de leuke en minder leuke taken. Familie, vrienden en buurtgenoten kun je om hulp vragen. Een andere keer bied jij hen hulp, bijvoorbeeld door even op te passen, of wat boodschappen te brengen. Door samen op te voeden, geef je een mooi voorbeeld aan je kind: jij bent overal welkom en wij helpen ook anderen.



3. Voldoening uit ouderschapservaringen

Als ouders kennen we allemaal hoogtepunten en diepe dalen in het ouderschap en de opvoeding. Kun je lachen om de mislukkingen en trots zijn als iets goed is gegaan? Hoe oordeel je over jezelf als ouder en je opvoedvaardigheden? Wel of niet tevreden zijn over je manier van opvoeden, beïnvloedt je welbevinden.

Jouw tiener gaat naar een feest waar alcohol of drugs gebruikt wordt. Maak samen een plan hoe je tiener 'Nee' kan zeggen. Een goede voorbereiding, alvast oplossingen bedenken voor lastige situaties en napraten de volgende dag, geeft inzicht in wat wel en niet goed ging. Dit kan het zelfvertrouwen van je tiener én van jou als ouder vergroten.



4. Perspectief, inzicht en reflectie

Zodra jullie zwanger zijn en er een kindje komt, is het leven nooit meer hetzelfde. Ineens gaat het niet meer alleen om jou, maar heb je de zorg en verantwoordelijkheid voor een kind. Als het goed gaat met je kind, voel jij je ook goed en omgekeerd. Als opa of oma heb je een andere rol ten opzichte van je kleinkind. Je hebt niet de dagelijkse zorg en kunt hun ontwikkeling vaak in een breder perspectief zien. Opa's en oma's hebben vaak ook meer tijd om tradities, wijsheden of familiegewoonten door te geven. Grote levensgebeurtenissen zoals ziekte, overlijden en echtscheiding, kunnen een flinke invloed hebben op het welbevinden van ouders en grootouders.

Als ouders uit elkaar gaan, brengt dit verdriet bij de ouders zelf, de kinderen en de grootouders. Zo had je het niet bedacht. Alle onderlinge relaties moeten een nieuwe vorm vinden en zeker in de eerste periode na een scheiding kunnen hierover spanningen ontstaan. Probeer ruimte te creëren, zodat alle betrokkenen hun ouder en grootouderrol opnieuw kunnen invullen.



5. Persoonlijk welzijn en ontwikkeling

Als ouder zou je soms bijna vergeten dat je ook nog een mens bent, los van je ouderrol. Je welbevinden is ook afhankelijk van de tijd nemen voor persoonlijke ontwikkeling en ontspanning door hobby's en sport. Voldoende tijd en mogelijkheden hebben om jezelf te ontwikkelen, bijvoorbeeld door studie of (vrijwilligers)werk, is ook van invloed op jouw welbevinden.

Plan per dag vaste momenten om te ontspannen, bijvoorbeeld door te gaan sporten, een goede vriend(in) te bellen, een favoriete serie te kijken of een wandeling te maken. En kijk je ook weleens wat verder vooruit? Waar zou je je over een jaar willen zijn? Wat zou je altijd nog eens graag doen? Schrijf voor jezelf drie dingen op, deel je dromen met je partner of familie en kijk samen hoe je dit werkelijkheid kan laten worden.

Werk en gezin combineren

Eén van de basisprincipes van Positief Opvoeden is: goed voor jezelf zorgen. Ouderschap en opvoeding verlopen gemakkelijker als je uitgerust en ontspannen bent. In de praktijk is dat vaak makkelijker gezegd dan gedaan. Hoe zorg je voor een goede balans bij het combineren van werk en gezin?

Evenwicht tussen werk en gezin

Het combineren van werk en gezin is voor veel ouders een uitdaging, zeker na de geboorte van een baby. Maak een plan voor het werk van jou en je partner en de zorg voor je kind(eren). Let hierbij op je behoefte aan de hoeveelheid tijd die je met je kind zou willen zijn en je behoefte aan werk of studie. Dit is natuurlijk ook afhankelijk van het inkomen dat nodig is voor het gezin. Deze balans is voor iedereen anders. Daarom is het belangrijk om te bespreken met je partner of mede-opvoeders, zodat hierover geen spanningen ontstaan.

Hoe voorkom je dat gezinstaken je werk belemmeren?

Goed voorbereiden en organiseren, kan stress voorkomen. Zorg dat je spullen op een vaste plaats liggen, zodat je niet hoeft te zoeken. Stimuleer je kinderen om zoveel mogelijk zelf te doen, zoals aankleden en eten. Houd een vast ritme aan in de ochtend: sta op een vaste tijd op, daarna douchen en aankleden etc. Geef je kinderen een compliment als het lukt om op tijd de deur uit te gaan.

Je kunt jezelf ook veel stress besparen door je werkdag rustig te starten. Plan een belangrijke afspraak bijvoorbeeld niet meteen aan het begin van de dag. Mocht je dan toch iets later zijn, dan geeft dat minder stress. Zorg voor goede en betrouwbare kinderopvang. Ga de locatie zelf bekijken. Dan zie je hoe de kinderen met elkaar spelen en begeleid worden door de pedagogisch medewerkers. Zo kun je je kind er met vertrouwen achterlaten.

Hoe voorkom je dat werkstress het gezinsleven beïnvloedt?

Zorg dat je takenpakket niet te groot is en wees realistisch in je verwachtingen van jezelf. Ga na wat je rechten zijn op het gebied van verlof, flexibele werktijden en kinderopvang. Bespreek je zorgtaken met je leidinggevende en stem je uren zo mogelijk hierop af. Let erop dat als je vrij bent, je ook echt ontspant en niet aan werk denkt.

Probeer tijdens het werk gezinszaken los te laten, zodat je je goed kunt concentreren op je werk. Plan wat ruimte aan het begin en einde van de dag, zodat je rustig kunt starten en afronden. Gebruik reistijd als 'omschakeltijd': luister naar ontspannende muziek of een ingesproken boek, laat het werk los en denk na over wat je gaat doen als je thuiskomt.

Veel gezinsconflicten ontstaan het eerste uur na thuiskomst uit het werk. Dit kun je voorkomen door je hier bewust van te zijn en als je thuis komt eerst tijd en aandacht te geven aan je kinderen en partner. Geef ze een knuffel of zoen, vraag hoe het ging vandaag en toon belangstelling voor wat er gezegd wordt. Besteed eerst aandacht aan de kinderen, voordat je verder gaat met de andere taken.

Thuiswerken

Door de coronamaatregelen moesten de meesten thuis werken. Maar ook nu de regels versoepelen, willen veel mensen regelmatig thuis blijven werken. Dat biedt meer flexibiliteit, ook in de zorg voor kinderen. Tegelijkertijd lopen werk en gezinstaken hierdoor soms meer door elkaar. Maak daarom duidelijke afspraken over de tijden dat je thuis werkt en niet gestoord kunt worden. En sluit je thuiswerkdag goed af, bijvoorbeeld door een wandeling te maken.

'De band met mijn dochter is sterker geworden'

'Ik ben een alleenstaande moeder met een dochter van vijf jaar. Mijn dochter heeft specifieke behoeften, omdat ze een aandoening in het autistisch spectrum heeft. Ik werk fulltime als accountmanager in de farmaceutische industrie.'

Hoe kwam je in contact met het Ouder- en Kindteam in Amsterdam?

'Ik kende de ouder- en kind adviseur eigenlijk al vanaf de tijd dat mijn dochter heel jong was, via het consultatiebureau. Door de breuk met de vader van mijn dochter, ben ik samen met mijn dochter in Purmerend gaan wonen. Toen dacht ik: ik neem even contact op om te vragen of ze ouderschaps cursussen hebben.'

Welke vragen had je?

'Ik denk dat veel alleenstaande ouders wel herkennen dat je als ouder een klankbord zoekt. Ik dacht: doe ik het goed? Daarnaast heeft mijn dochter specifieke behoeftes. En dan is het wel belangrijk om, na zo'n breuk met de vader, toch op een positieve manier haar ontwikkeling te stimuleren. Dat was mijn reden om een cursus te volgen, zodat ik tips en kennis kreeg.'

Waarom koos je voor Triple P, Positief Opvoeden Online?

'De naam Positief Opvoeden dat sprak me heel erg aan, omdat ik daar heel erg in geloof. Ik ben zelf streng opgevoed en zie nu dat positief ouderschap veel voordelen heeft. Niet het opleggen van je wil, maar gezamenlijk bespreken en kijken naar de behoeften van het kind. Mijn dochter had al een achterstand en ik vroeg me af of dat door de gezinssituatie kwam. Ik wilde de nadruk leggen op positief ouderschap. En ik wilde mijn dochter vooral gelukkig zien. Met haar problematiek komt een positieve benadering veel beter en warmer over.'

Wat vond je van de online modules?

'Ik vond het heel duidelijk en overzichtelijk. Ik wist in het begin niet zo goed wat ik moest verwachten. Er zit een hele duidelijke opbouw in het programma en de filmpjes waren ook heel ondersteunend. De thuisopdrachten zijn goed om het echt toe te passen. Het is heel makkelijk te volgen.'

Waarin heeft de cursus jou het meeste geholpen?

'Het meeste heb ik gehad aan het versterken van de band met mijn kind. Mijn kind heeft natuurlijk bepaalde specifieke behoeftes. Wat ik heb geleerd en wat ik ook terugkreeg van school, is dat ze thuis meer ontwikkeling laat zien dan op school. De school heeft zelfs aan mij gevraagd hoe ik het thuis aanpak. Omdat het bij mij thuis heel veilig voelt voor mijn dochter, kan zij zich beter ontwikkelen. En dan kan ik haar ook nieuwe dingen leren. Zo heb ik een schema gemaakt voor zindelijkheidstraining, dat heeft echt gewerkt. Of bijvoorbeeld door haar te belonen, waarmee ze geleerd heeft na het eten haar bordje zelf op te ruimen. Dat vindt mijn dochter hartstikke leuk. Ik heb echt leren kijken naar mijn kind en de behoefte die zij heeft. Ik heb nieuwe vaardigheden geleerd, vooral het kijken naar de behoefte van mijn kind.'

Eén van de basisprincipes van Triple P is Goed voor jezelf zorgen. Heb je daar ook iets mee gedaan?

'Jazeker, als ik bijvoorbeeld mijn dochter naar bed had gebracht, ging ik even een uurtje iets voor mezelf doen: iets lezen, een maskertje opdoen of iets leuks haken. Dat vind ik het mooie van de cursus, want daar denk je eigenlijk niet aan bij opvoeden, dat je ook nog voor jezelf moet zorgen.'

Wat raad jij andere ouders aan?

'Ik raad alle ouders aan om deze cursus te volgen. Het geeft inzichten dat er ook andere manieren van opvoeden zijn. Er valt voor iedereen wat uit te halen. Voor je kind wil je natuurlijk het beste en het kan geen kwaad om een cursus te volgen. Het is hartstikke leuk en je steekt er wat van op. Ik ben heel trots op mijn certificaat en mijn familie ook. Het mooiste doel dat ik heb behaald, is dat ik meer naar mijn dochter ben toegegroeid.'

Wil je ook een online Triple P: Positief Opvoeden cursus volgen?

Kijk dan of het wordt aangeboden in [jouw regio](#) of vraag ernaar bij het consultatiebureau of wijkteam. Je kunt de cursus ook zelf bestellen via www.positiefopvoeden.nl

Goed voor jezelf zorgen als je vader of moeder wordt

Als er een baby op komst is, zijn aanstaande moeders en vaders vaak vol verwachting. Nu word je zelf ouder, hoe zal dat zijn? Wat is er allemaal nodig voor de baby? Wat voor kindje zal het zijn? We zijn vaak bezig met het kinderkamertje, de bevalling en misschien ook al met het regelen van kinderopvang. Maar sta je ook stil bij jezelf? Wat voor ouder wil je worden voor je kind?

Een grote verandering

Het moment dat je vader of moeder wordt, is een grote verandering in je leven. Niet jijzelf staat meer centraal, maar jouw kleine baby, die zonder jouw zorg niet kan overleven. Dat kan geweldig voelen, maar ook als een hele grote verantwoordelijkheid. Hoe weet je wat jouw baby nodig heeft en waar het behoefte aan heeft? Ook je relatie verandert als je een baby krijgt. Al tijdens de zwangerschap kun je je voorbereiden. Niet alleen op de bevalling, maar ook door je alvast in te leven in je rol als ouder. Het is een bijzondere periode in je leven. Maak tijd om met je partner, vrienden of familie te praten over de komst van je baby. Wat zijn jouw of jullie idealen? Wat wil je meegeven aan je kindje? Hoe gaan jullie de taken verdelen? Neem ook de tijd om leuke dingen voor jezelf of samen te doen. Na de bevalling zal dat minder kunnen in het begin.

Kansrijke start

Om ouders te ondersteunen tijdens de eerste 1000 dagen in het leven van hun baby, zijn er in veel gemeenten extra mogelijkheden. Denk bijvoorbeeld aan zwangerschaps- en bevallingscursussen of extra begeleiding als je bijvoorbeeld heel jong ouder wordt, of als je psychische problemen hebt. Maak hier gebruik van; jouw inlevingsvermogen in je kindje en jouw rol als ouder verdient dat! Vraag dit aan je verloskundige of op het consultatiebureau, bijvoorbeeld als je de vaccinatie tegen kinkhoest komt halen, vanaf 22 weken zwangerschap.

Of kijk eens op: www.kansrijkestart.nl/praktijkverhalen

De eerste 1000 dagen

De eerste duizend dagen – vanaf de start van de zwangerschap tot en met het 2e jaar – is een belangrijke periode voor de ontwikkeling van jouw kindje. De organen van je baby worden ontwikkeld in de eerste 12 weken van je zwangerschap. Goede en gezonde voeding is dan, net als in de rest van je zwangerschap, heel belangrijk. Een gezonde leefstijl betekent ook dat er voldoende rust en zo min mogelijk spanning of stress is. Dat is zeker niet gemakkelijk als je kampt met zorgen over geld, een te klein huis of andere problemen. Bespreek je problemen met je partner, vrienden of familie of zoek hulp bij een professional.

Liefde en aandacht voor je baby kun je in het eerste jaar niet genoeg geven en je kindje kun je hiermee niet verwennen. Dit is de basis van vertrouwen voor jouw kind, voor jullie band en het is de basis voor een goede ontwikkeling. Neem de tijd om goed naar je kindje te kijken en je in te leven in de behoefte van je kindje. Wat doet het en wat zou dat betekenen? Hoe huilt je kindje als het honger heeft of moe is? Zo leren jij en je baby elkaar steeds meer kennen.



Steun - de krachten van jezelf en je omgeving inzetten

Het grootbrengen van een baby is leuk, maar kan ook pittig zijn. Het slaaptkort dat je vaak hebt, maakt dat je je minder goed voelt of snel geïrriteerd kunt raken. Natuurlijk zijn er ook heel veel mooie en fijne momenten met je baby, probeer daarvan te genieten. Steun elkaar als partners, kijk wat jullie beiden kunnen doen als het gaat om voeden, verschonen, boodschappen, het huis schoonmaken en zelf voldoende rust en slaap krijgen. Misschien kan je familie ook helpen of willen vrienden een keer oppassen. Maak gebruik van waar je goed in bent en laat je helpen met de dingen die minder goed gaan. Je hoeft echt geen perfecte ouder te zijn, want perfecte ouders bestaan niet! Probeer ook tijd te maken voor jou en je partner samen, dat schiet er vaak bij in. Een korte wandeling samen, even samen tv kijken, samen lachen en intimiteit, zijn belangrijk om jullie relatie goed te houden.

Eigen jeugdervaringen

Je eigen jeugdervaringen kunnen van invloed zijn op jou als ouder. Dit kan positief zijn, maar je kunt hier ook last van hebben. Je kunt je bijvoorbeeld onzeker of verdrietig voelen. Misschien ga je door het krijgen van een kindje anders kijken naar je eigen opvoeding. Ook zijn er jonge ouders die zich na de bevalling somber kunnen voelen. Ervaar je problemen? Praat erover met je partner, familie of vrienden, dat lucht vaak al enorm op. Je kunt natuurlijk ook hulp zoeken via de verloskundige, het consultatiebureau, de huisarts of het wijkteam. Het is in veel gemeenten ook mogelijk om een [\(online\) cursus over Positief Opvoeden](#) te volgen, die biedt positieve handvatten om je ouderschap vorm te geven en je kind op te voeden.

Samen opvoeden

Niet alle (aanstaande) vaders en moeders zullen hun baby samen opvoeden. Soms is er geen sprake van een relatie of is de relatie inmiddels beëindigd. Ook al zijn jullie niet bij elkaar als stel, jullie zijn wel beiden de ouder van jullie baby. Je kind heeft het recht om te weten wie zijn vader en moeder zijn. Probeer te kijken wat mogelijk is. Een vorm van contact kan nu heel belangrijk zijn voor je kind en ook als het straks groter is.

Geniet ervan...

De zwangerschap en geboorte van een kind is voor iedereen anders. Sommige ouders zitten op een 'roze wolk', maar de meeste ouders ervaren ook wel wat regenbuien. Het hoort er allemaal bij. Zorg goed voor jezelf door gezond te eten, rust te nemen en elkaar te ondersteunen. Vraag om hulp in je omgeving of maak gebruik van de mogelijkheden die er zijn om hulp te krijgen. En vooral, geniet van die kleine bijzondere momentjes in het leven van jou en van je baby.



1

2

3

4

6

7

5

8

Vertel eens: hoe jij 'goed voor jezelf zorgen' met ouders bespreekt

Klik op de bolletjes om te lezen hoe professionals met ouders praten over: goed voor jezelf zorgen.

Vaders zijn belangrijk

Als het gaat over ouderschap en opvoeding, wordt er vaak vooral aandacht gegeven aan de moeder. Dit zie je ook terug in regelingen die ervanuit gaan dat moeders de meeste zorgtaken op zich zullen nemen. Onderzoek wijst echter uit dat vaders een belangrijke positieve bijdrage kunnen hebben in het leven en de ontwikkeling van hun kinderen. En, misschien nog wel belangrijker, dat het vaderschap voor veel vaders een belangrijke levensinvulling is.

Vaderschap

Vader worden is een grote verandering in je leven. Vanaf het allereerste begin kun je als vader een actieve rol vervullen. Dat begint al tijdens de zwangerschap, want dan begint de relatie met jullie kindje al. De moeder draagt het kindje en voelt de veranderingen in haar lichaam. Als vader kun je, als de zwangerschap iets verder is, het kindje ook voelen bewegen door je handen op de buik te leggen. Door rustig te praten tegen de baby in de buik, maak je al het eerste contact.

Als de baby er eenmaal is en ook als jullie kindje groter wordt, is het erg belangrijk om met je kind te knuffelen, te praten en tijd vrij te maken om samen te zijn. Zo kun je je inleven in je kindje en weet je waar het behoefte aan heeft. Op die manier bouw je een band op met je kind. Je kind krijgt hierdoor zelfvertrouwen, voelt zich geliefd en zal ook op moeilijke momenten jouw steun zoeken.


Voorbeeld


Kinderen kijken, zeker als ze jong zijn, naar hun ouders als voorbeeld. Wat jij doet als vader heeft invloed op jouw kind en je kind kan jouw gedrag na gaan doen. Daarom is het belangrijk na te denken over welk voorbeeld je wilt geven. Wat vind je belangrijk om je kind mee te geven en hoe praat je met en tegen je kind? Vaak denk je dan ook terug aan je eigen vader en hoe hij het deed.


Niet alle vaders hebben een positief voorbeeld gehad van hun eigen vader. Het kan dan lastig zijn om te bedenken hoe jij je vaderschap in wilt vullen. Praat hierover met andere vaders in je omgeving of met je partner. Er zijn ook allerlei [initiatieven](#) speciaal voor vaders waar je je bij kunt aansluiten.

Wil je meer filmpjes van vaders bekijken:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLIZqSXp-WkO7W_gjp_Bn_nH-SQvo8lqRH



Mike - Vaders aan het woord | Pharos, expertisecentrum gezondheidsverschillen


Delen



Mike

Charmée (4 maanden)

Bekijken op  YouTube

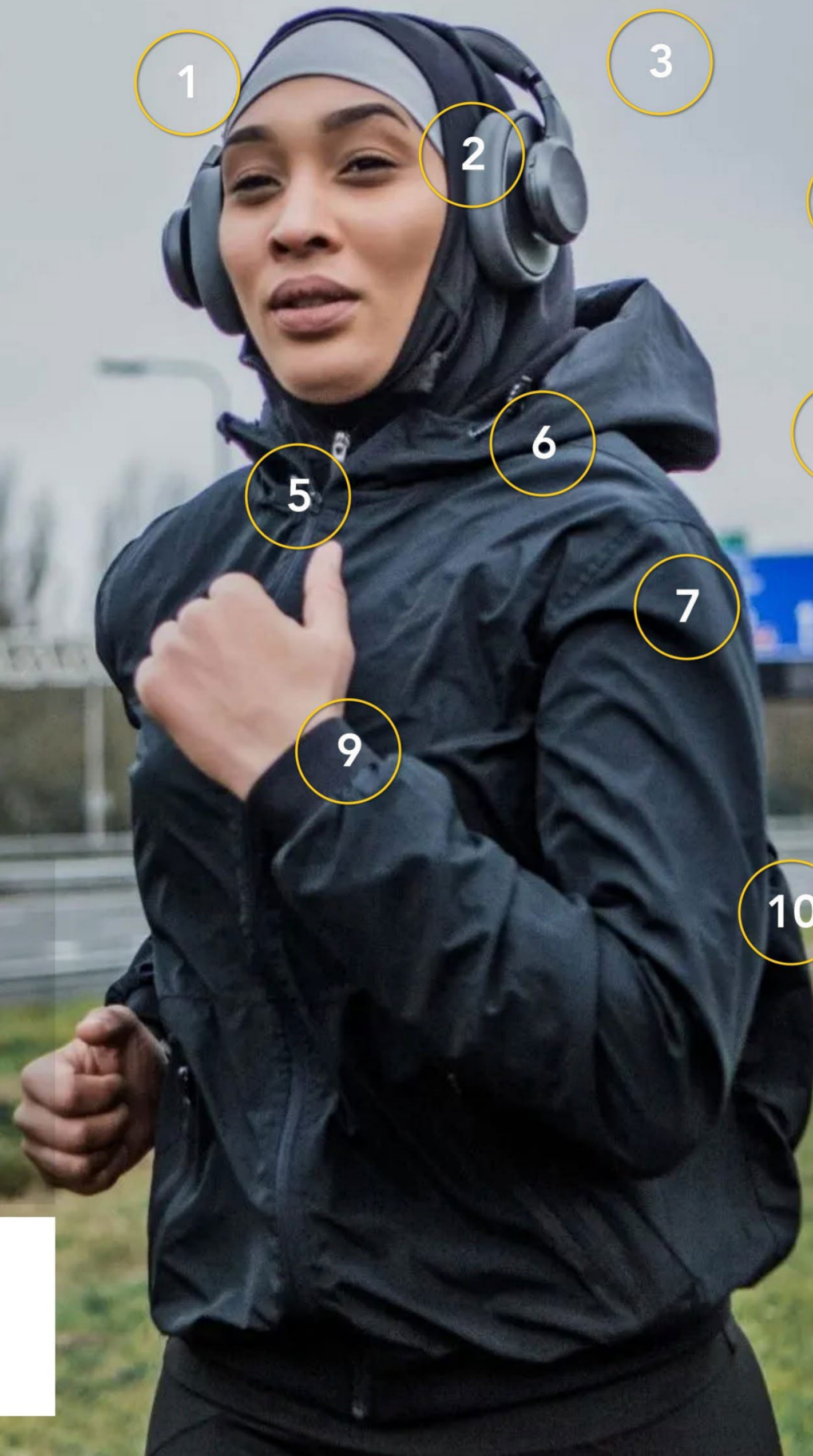
Professionals

Tijdens de zwangerschap en later ook op het consultatiebureau of op school, krijg je te maken met professionals die kunnen ondersteunen bij de ontwikkeling van jouw kind. Het is belangrijk om een goede relatie met deze professionals op te bouwen, zij hebben vaak kennis en mogelijkheden die jou of je kind kunnen ondersteunen. Helaas zijn sommige professionals ook nog erg op de moeder gericht. Zeg dan dat je als vader een actieve rol speelt in het leven van jouw kind en dat je verwacht gelijkwaardig te worden betrokken.

Balans zorg en werk

Als de zorg- en arbeidstaken tussen vaders en moeders gelijkverdeelde zijn, kan dit voordelen hebben voor iedereen. Vaders hebben dan meer mogelijkheden om een goede band met hun kind op te bouwen, moeders hebben meer kans op de arbeidsmarkt en hierdoor kunnen kinderen zich beter ontwikkelen. Een groot Nederlands onderzoek onder vaders met kinderen van 0 tot 13 jaar laat zien dat er behoefte is om het [vaderschapsverlof](#) uit te breiden. Ook willen vaders dat het normaler wordt dat vaders voor hun kinderen zorgen. Bespreek daarom met je werkgever de mogelijkheden die er voor jou zijn, om als vader verlof of extra zorgverlof te nemen.

Wil jij praktische handvatten bij de opvoeding van je kind? Kijk of er in [jouw regio](#) Triple P: Positief Opvoeden wordt aangeboden of volg online een programma.



Vertel eens: hoe jij goed voor jezelf zorgt als ouder

Klik op de bolletjes om te lezen hoe andere ouders 'goed voor zichzelf zorgen'.



De oorlog in Oekraïne, hoe ga je er mee om in je gezin

Door de oorlog in Oekraïne hebben veel moeders met kinderen hun land verlaten en zoeken hun toevlucht in andere Europese landen. Hoe ga je als gezin om met deze situatie? Hoe ga je om met oorlog, met vluchten en met je leven voortzetten op een nieuwe plek? Eerder [onderzoek](#) onder Syrische vluchtelingen laat zien dat positief opvoeden gezinnen kan helpen in deze moeilijke omstandigheden.

Goed voor jezelf zorgen als ouder

Als je zelf bent gevlucht, kun je door alle plotselinge veranderingen grote wisselingen in je emoties ervaren. Emoties als angst, spanning, somberheid en opluchting kunnen elkaar snel afwisselen. Ook kun je regelmatig nare herinneringen of flashbacks ervaren. Waarschijnlijk is het lastig om je te concentreren en ook het slapen en eten kunnen verstoord raken. Gezien de omstandigheden is dit heel normaal.

Erken dat deze situatie heel erg moeilijk is en geef jezelf en je kinderen de ruimte om hierover te rouwen. Wees geduldig met de telkens veranderende gevoelens van jezelf of je kinderen. Praat erover met anderen die hetzelfde hebben meegemaakt of die je kunnen steunen.

Zeg tegen jezelf dat je deze tijd aankunt. Denk bijvoorbeeld aan andere moeilijkheden in je leven die je overwonnen hebt. Probeer hoopvol en positief te blijven. Dat helpt je kinderen ook om hoopvol naar de toekomst te kijken. Probeer zoveel mogelijk routines vast te houden, zoals religieuze feesten of tradities.

Voor ouders is er een folder beschikbaar in verschillende talen met de informatie uit dit artikel. Klik [hier](#) voor meer informatie.

Kinderen en tieners reageren op hun eigen manier

Kinderen en tieners reageren, afhankelijk van hun leeftijd, verschillend op een onverwachte en schokkende gebeurtenis, zoals een oorlog. Veelvoorkomende reacties zijn: angstig of afhankelijk reageren, slaapproblemen, terugkerende herinneringen, snel overstuur raken, concentratieproblemen en het vermijden van situaties.

Hoeveel last kinderen of tieners van zo'n gebeurtenis hebben, kan beïnvloed worden door hun mentale gezondheid, de ernst van wat ze hebben meegemaakt en hoe anderen in hun omgeving hebben gereageerd.

Vaak worden de reacties en de stress na verloop van tijd vanzelf minder. Echter op sommige momenten kan de herinnering weer naar boven komen en tijdelijk opnieuw stress veroorzaken. Bijvoorbeeld bij:

- Beelden op tv of andere media over de oorlog;
- Plechtigheden waarbij de oorlog herdacht wordt, bijvoorbeeld één jaar later;
- Verjaardagen van overleden geliefden.

Als ouders kun je je zorgen maken over je kinderen en hoe zij met deze moeilijke situaties om zullen gaan. Gelukkig lukt het veel kinderen en gezinnen om na een tijdje weer hun balans te vinden. Toch kan het ook nodig zijn om (tijdelijk) wat extra hulp in te schakelen. Bij het wijkteam, consultatiebureau of op school kun je vragen welke hulpmogelijkheden er zijn.

Begeleiden van kinderen en tieners

Als ouder kun je je kinderen begeleiden door te accepteren dat je kind overstuur is. Hoe vervelend dit ook kan zijn, geef je kind hiervoor de ruimte. Vraag je kind hoe het zich voelt en waarom het zich niet goed voelt. Volg je kind als het graag wil praten, hoe vaak dit ook is, en luister vooral. Probeer open en eerlijk te zijn, ook als dat betekent dat je het antwoord niet weet.

Laat je kind weten dat jij er als ouder alles aan doet om de veiligheid te garanderen en dat je er als ouder voor je kind bent. Maak samen met je gezin een veiligheidsplan, zodat kinderen en tieners weten aan welke vertrouwde volwassenen zij hulp kunnen vragen en hun naam en adres weten. Toon liefde en affectie door je kind te knuffelen of de hand vast te houden. Vertel je kinderen dat je van hen houdt, dat stelt hen gerust.

Geef je kind complimentjes voor kleine dingen die het doet. Stimuleer je kind om te helpen met kleine klusjes, want kinderen herstellen sneller als ze anderen helpen. Maak tijd voor je kind. Doe samen een spelletje, maak samen een wandeling of vertel een verhaaltje. Stimuleer je kinderen ook om samen te spelen; spel helpt kinderen bij het omgaan met stressvolle situaties.

Als het mogelijk is, probeer de dagelijkse routine van slapen, eten en schoolwerk dan vast te houden. Regelmaat geeft een gevoel van veiligheid. Regelmaat helpt kinderen en tieners om zich te kunnen concentreren op de dingen in het leven van alledag.

Ook Nederlandse gezinnen en kinderen kunnen angst ervaren nu zij horen over de oorlog in Oekraïne. Lees de tips voor ouders hierover op [de site van het NJI](#).

Toekomst

Een oorlog is voor iedereen heel beangstigend en kan allerlei emoties oproepen. Zoek steun bij je partner, familie of vrienden en help elkaar. Probeer ondanks alles toch een positieve kijk op de toekomst te behouden. Ingrijpende gebeurtenissen zijn vaak ook een moment dat ónze veerkracht als ouders zichtbaar wordt. Dit is een belangrijk voorbeeld voor onze kinderen.

Het werken met Triple P: Positief Opvoeden is zowel voor ouders als professionals een succesformule, want het werkt!

Rebekka is jeugd- en gezinscoach bij Enver. Ze werkt bij een jeugdondersteuningsteam (JOT) in de gemeente Nissewaard en werkt bijna dagelijks met Triple P. 'Zonder Triple P had ik het werken in deze sector denk ik niet volgehouden. Het geeft veel houvast en gezinnen zijn na afloop écht geholpen', aldus een enthousiaste Rebekka.

Triple P: Positief Opvoeden is een programma om ouders te ondersteunen bij vragen over opvoeding en ouderschap. Want veel ouders lopen tegen dezelfde vragen aan. Er is lichte, kortdurende ondersteuning bijvoorbeeld een workshop of eenmalig gesprek. Of wat intensiever bijvoorbeeld een opvoedcursus of meerdere gesprekken. Ook is er een online programma dat je zelfstandig kunt volgen. Kijk [in jouw regio](#) of Triple P beschikbaar is of vraag ernaar bij het consultatie bureau of wijkteam.

Wat levert het werken met Triple P professionals en ouders op?

'Het geeft mij als professional rust, houvast, zekerheid en vertrouwen. Je weet dat je gezinnen echt kunt helpen, dat er iets gaat veranderen. En vaak zien we al heel snel resultaat.'

Bij de start van het traject geven ouders vaak aan dat ze geen grip hebben op het gedrag van hun kind of tiener. Ze luisteren niet als er instructies worden gegeven en vragen hoe ze met het boze of agressieve gedrag van hun kind om kunnen gaan. Wat ook vaak benoemd wordt aan het begin, is dat ze alles al geprobeerd hebben en dat niets werkt. Daarom zijn sommige ouders bij de start van het programma argwanend; waar gaan ze aan beginnen?

Wat zo goed werkt bij Triple P, is dat ouders zelf ontdekken wat ze willen veranderen en daar onder begeleiding de vaardigheden voor leren. Ouders maken hun eigen plan en zijn heel blij dat ze zelf verantwoordelijk blijven. Als professional stimuleer je ouders om kleine, haalbare doelen te stellen. Daardoor behalen ze successen en groeit het vertrouwen. Ouders kennen hun kind het beste, zij weten en kunnen veel. Dat is het uitgangspunt.

Na vijf à zes gesprekken zien we vaak al grote veranderingen.' Rebekka omschrijft de situatie van een gezin met veel stress tijdens de ochtendspits. 'Een kindje van vijf jaar wil niet goed meewerken als ze zichzelf moet aankleden. Ouders krijgen inzicht in de situatie van het meisje, het lukt haar niet om zichzelf aan te kleden. Ouders gaan nadenken over een mogelijke oplossing. Deze is snel gevonden, door er een spelletje en liedje van te maken.'

Invloed van de coronacrisis

'Door de coronacrisis was er geen of weinig face to face contact met ouders mogelijk. Maar het werk kon goed doorgaan, telefonisch of via videobellen. Het voordeel hiervan is dat ouders nog meer dan anders de regie hebben. Ze doen waar zij zelf in geloven, zijn vaak goed voorbereid en komen afspraken na. In een telefoongesprek van 45 - 60 minuten kun je veel bereiken. Ik vraag ouders bijvoorbeeld om voorafgaand aan een gesprek de dvd te bekijken, die ik meegeef op een USB-stick.'

Team

'In het jeugdondersteuningsteam zijn wij bijna allemaal opgeleid in Triple P. We krijgen veel vragen over opvoeding, dus we kunnen het programma vaak inzetten. Omdat wij zelf zo enthousiast zijn over de resultaten, lukt het nog beter om ouders te motiveren. Iedere ouder wil toch het beste voor zijn kind!'



Positief Opvoeden, Triple P is op veel plaatsen in Nederland beschikbaar, vraag ernaar bij je consultatie bureau of wijkteam. Of neem contact op met een van de onderstaande organisaties die dit magazine mogelijk hebben gemaakt.

Ouder- en Kindteams
Amsterdam

Ouder- en Kindteams Amsterdam

www.oktamsterdam.nl
info@oktamsterdam.nl

Jeugdgezondheidszorg
Kennemerland

JGZ Kennemerland

www.jgzkennemerland.nl
jgz@jgzkennemerland.nl



Centrum voor Jeugd en Gezin Kennemerland

www.cjgkennemerland.nl
info@cjghaarlem.nl



GGD Kennemerland

www.ggdkennemerland.nl
frontofficejgz@vrk.nl



GGD Twente

www.loes.nl
www.loes.nl/contact/



Nederlands Centrum Jeugdgezondheid

www.ncj.nl

BUURTZORG JONG

Buurtzorg Jong

www.buurtzorgjong.nl
c.rutgers@bzjong.nl



Zaanstreek-Waterland

GGD Zaanstreek Waterland

www.ggdzw.nl
opvoedvragen@ggdzw.nl



GGD Hollands Noorden

www.ggdhollandsnoorden.nl
positiefopvoeden@ggdhn.nl



Hart voor Brabant

GGD Hart voor Brabant

www.regionaaltrainingscentrum.nl
info@regionaaltrainingscentrum.nl