



OPGROEIEN IN 046.NL

STEIN

ALLES OVER OPVOEDEN EN OPGROEIEN OP ÉÉN DIGITALE PLEK



“

4

Hechting tussen
ouder en kind ontstaat
al tijdens de
zwangerschap.



“

5

Om de hechting te
bevorderen, stemmen
we af op de signalen
van baby's.



“

5

Tijdens een lezing
herkende ik mijn eigen
situatie: ik ben óók een
jonge mantelzorg!



“

6

Leefstijl wordt door-
gegeven van generatie
op generatie.



“

12

Kinderen hebben onze
tips en steun nodig
bij hun seksuele
ontwikkeling.

Voorwoord



Nest

*Wat er nodig is herken jij
Ook al twijfel je soms best
Uiteindelijk wil ieder kind
Gewoon een veilig nest*

*Dus zoek je en verbind je
Niet omdat het hoort of moet
Maar omdat liefde blind is
Voor afkomst kleur of bloed*

*Samen verder groeien
Niemand blijft alleen
Jij bewijst een ouder*

Kun je zijn voor iedereen

Bron: Lentezoet

Opvoeden doe je nooit alleen. Samen groei je verder. Een goede ouder of verzorger ben je ook als je voor het opvoeden van jouw kinderen en jongeren steun zoekt bij anderen. Andere ouders, vrienden, buren of de school: hun wijze raad en adviezen zijn goud waard. Ook op het online opvoedingsplatform Opgroeienin046.nl kun je terecht voor tips die een helpende hand bieden. Tips van andere ouders bijvoorbeeld die tegen dezelfde problemen aanlopen, of van professionals die dagelijks met ouders, kinderen en jongeren werken. Door kennis en ervaringen te delen komen we dicht bij elkaar. En door samen te delen, weten we meer.

Heb je meer ondersteuning nodig? Dan kun je als ouders en verzorgers terecht bij professionele organisaties op het gebied van opvoeden en opgroeien zoals bij de pedagogisch medewerkers van de kinderopvang en de peuterspeelzalen, de kinder- en jeugdpsychologen van het Centrum voor Jeugd en Gezin en de schoolmaatschappelijk werkers en jongerenwerkers van Partners in Welzijn.

Tijdens de Week van de Opvoeding wisselen we kennis uit en delen we onze ervaringen met, voor en door ouders, medeopvoeders en professionals. In Stein doen we dat de komende jaren met het IJslandse model 'Opgroeien in een Kansrijke Omgeving'. Door samen te kijken en te leren van de omgeving van een kind: het gezin, de school, de vriendengroep en de vrijetijdsbesteding. Zo proberen we problemen zoveel mogelijk te voorkomen. Als de omgeving 'in orde' is, kan een kind gelukkig en gezond opgroeien. Het is inspirerend om te zien hoe we samen een positieve impact hebben op het leven van kinderen. Samen kunnen we het verschil maken en een betere toekomst creëren voor de generaties die na ons komen.

Ik ben trots op alle ouders, verzorgers en professionals die zich dagelijks inzetten voor de opvoeding van onze kinderen. Jullie steun en betrokkenheid zijn van onschatbare waarde. Samen bouwen we aan een hoopvolle en mooie toekomst. Laten we tijdens de Week van de Opvoeding samen reflecteren op deze onderwerpen en de kracht van gemeenschap en samenwerking erkennen. Ik wens jullie allemaal een inspirerende Week van de Opvoeding toe!

Met hartelijke groet,

Joep Ummels

Wethouder jeugd, onderwijs en verenigingen - Gemeente Stein

Inhoudsopgave

3

Het belang van lezen

4

Gezonde hechting

5

Veel jongeren zorgen voor een naaste, alleen weten ze niet dat ze mantelzorgers zijn.

6

Met de papelepel ingegoten

8

Geldzorgen binnen het gezin

9

Bedwing de bling

10

Hulp bij scheiding

11

Samen voor alle kinderen

12

Seksuele opvoeding

14

Naar de brugklas

16

Voorlezen

colofon

Uitgave

Opgroeienin046.nl is een initiatief van Centrum voor Jeugd en Gezin Westelijke Mijnstreek. De artikelen zijn tot stand gekomen in samenwerking met medewerkers van het sociaal werk van Ecsplora, Knooppunt Informele Zorg, Partners in Welzijn en Centrum voor Jeugd en Gezin Westelijke Mijnstreek en medewerkers van de kinderopvang van MIK en Spelenderwijs. Deze stichtingen vormen samen de MIK & PIW Groep. Met dank aan iedereen die meegewerkt heeft.

Contact

Centrum voor Jeugd en Gezin Westelijke Mijnstreek
Houtmanstraat 2
6163 HR Geleen

Telefoon: 046-8506910
E-mail: info@cjg-wm.nl

Vormgeving

Mediamens BV - Sittard

Oplage

45.500 stuks

september 2023





Het is weer Kinderboekenweek!

Het belang van lezen

Het is je als ouder vast niet ontgaan: van 4 t/m 15 oktober is het weer Kinderboekenweek! Ieder jaar wordt er aandacht besteed aan een thema, met dit jaar in de spotlight het thema 'Bij mij thuis'. Over opmerkelijke gebruiken, gekke gewoontes en unieke tradities bij jou thuis. Scholen besteden aandacht aan de Kinderboekenweek, en er is weer een Kinderboekenweekgeschenk. Alles om het lezen van kinderen te stimuleren. Maar waarom is dat nu zo belangrijk?

Lezen bevordert op meerdere manieren de ontwikkeling. En lezen en voorgelezen worden is hartstikke gezond. Voor kinderen, maar ook voor volwassenen. (Voor)lezen werkt ontspannend. Even helemaal wegdromen in je boek, in die fantasiewereld kruipen, en je eigen omgeving even lekker vergeten. Lezen stimuleert de verbeeldingskracht, vergroot de woordenschat en stimuleert de taalontwikkeling (schrijven, spelling, grammatica). Daar heeft je kind op school voordeel bij!

Ook de sociale ontwikkeling van kinderen wordt gestimuleerd. Peuters herkennen bijvoorbeeld al de basisemoties (blij, bang, boos en verdrietig) in een verhaal. En door de verschillende personages in een verhaal, leren kinderen om zaken van meerdere kanten te bekijken en zich in te leven in de personages van het boek. Het lezen van een boek of verhaal kan ook helpen om lastige onderwerpen bespreekbaar te maken. Bijvoorbeeld: verhuizen, de komst van een broertje of zusje, ziekte en dood, de ontwikkeling van het lichaam en seksualiteit, scheiding, enzovoort.

Gratis lid van de bibliotheek

Iedereen onder de 18 jaar kan gratis lid worden van de bibliotheek. Zo is lezen voor elk kind toegankelijk, en kan er uit enorm veel verschillende soorten boeken worden gekozen, zodat lezen ook leuk en uitdagend blijft.

Lid worden van bibliotheek De Domijnen? Scan deze code voor meer informatie over de mogelijkheden.



Jonge kinderen

Op jonge leeftijd gaat het vooral nog om voorlezen en plaatjes bekijken, maar ook dit is in het belang van de ontwikkeling van je kind. Het samen lezen in een boek, bijvoorbeeld voor het slapen gaan, bevordert de band tussen jou en je kind. Met een gezellig lampje erbij, fijne temperatuur in de slaapkamer en een leuk boek, heb je de goede ingrediënten voor fijne qualitytime voor het slapen gaan.

Lezen stimuleert de verbeeldingskracht, vergroot de woordenschat, stimuleert de taal- en sociale ontwikkeling van kinderen en kan het makkelijker maken om een moeilijk onderwerp te bespreken met je kind.

Interactief voorlezen

■ Voorbereiding

Lees de boeken eerst zelf. Zo weet je hoe het verhaal gaat, en kun je vooraf al nadenken over hoe je eventuele moeilijke woorden kunt uitleggen. Of welke vragen je tijdens en na het lezen kunt stellen aan je kind.

■ Het voorlezen zelf

Laat je kind zelf kiezen welk boekje wordt voorgelezen. Zo kun je vragen waarom je kind voor dit boek kiest. Waar denkt je kind dat het boek over gaat? Wat is er te zien op de kaft? Begin daarna met het voorlezen. Check af en toe even of je kind het verhaal goed begrijpt door een vraag te stellen. Of leg de link met iets dat je kind zelf heeft meegemaakt. Doe samen lekker hard brullen als een leeuw of het samen opzeggen van een rijmpje dat in het verhaal voorkomt. Of maak eens

gebruik van stemmetjes als het verhaal zich daartoe leent en je kind dat leuk vindt.

■ Napraten

Praat na het voorlezen nog even samen na. Waar ging het verhaal over? Herkent je kind dingen uit het verhaal uit eigen ervaring?

Schoolkinderen

Kinderen die worden voorgelezen, krijgen vaak later ook meer zin om zelf te gaan lezen. Het tempo waarop dit gebeurt is voor ieder kind verschillend. In groep 1 of 2 kunnen sommige kinderen al zelf wat letters en woordjes lezen, en in groep 3 gaan ze echt aan de slag met zelf leren lezen.

Het lezen van boeken verrijkt de wereld van je kind. Daarmee wordt de taalontwikkeling gestimuleerd en leren ze onder andere hun woordenschat te vergroten. Op school wordt daar veel aandacht aan besteed, maar ook thuis kun je dat als ouder blijven stimuleren.

Tips om het lezen te stimuleren

Zorg dat je kind plezier beleeft aan lezen. Zo kun je bijvoorbeeld een knus leeshoekje maken, met kussens of een tentje. En ook hier geldt: goed voorbeeld doet volgen! Als jij regelmatig lekker met een boek op de bank kruipt en laat merken dat je daarvan geniet, wordt je kind vanzelf geprikkeld om ook te gaan lezen.

Boekentips

Het thema van de Kinderboekenweek 2023 is 'Bij mij thuis'. In deze Kinderboekenweek staat een aantal kinderboeken binnen het thema in de schijnwerpers. Leuk om thuis te lezen!

Bekijk hier de lijst met boeken per leeftijdscategorie, passend bij het thema 'Bij mij thuis' van de Kinderboekenweek.



Veel leesplezier!

Bron: kinderboeken.nl, Squla



Gezonde hechting

een goede band tussen jou en je kind

Gezonde hechting. Hechtingsproblemen. Je hoort deze termen vast wel eens, maar wat is dit nu eigenlijk? Wat betekent dit voor jou als ouder of opvoeder? Heb jij invloed op de hechting van je kind?

Petra Breddels is werkzaam als orthopedagoge en POH-Jeugd bij het Centrum voor Jeugd en Gezin Westelijke Mijnstreek. In dit artikel vertelt zij over het belang van een gezonde hechting voor de ontwikkeling van kinderen, en de rol van ouders en opvoeders hierin.

Het is natuurlijk niet zo dat wanneer je even niet alle aandacht voor je kind hebt, het dan gelijk mis gaat.

Wat is 'hechting'?

"Met hechting bedoelen we de band tussen een kind en zijn ouders of verzorgers. Deze ontstaat al tijdens de zwangerschap en de belangrijkste basis wordt in het eerste levensjaar gelegd. Deze veilige basis leert je kind dat het altijd op jou kan terugvallen. Want jij bent er altijd om je kind te verzorgen, te beschermen en te steunen. De hechting blijft zich verder ontwikkelen: samen met je kind maak je allerlei fases en ervaringen door die iets doen met jullie band. Ook nog ná dat belangrijke eerste levensjaar.

Hechting zegt iets over de mate waarin je kind zich veilig voelt in de wereld. Kinderen die zich veilig en ontspannen voelen, durven op onderzoek uit te gaan en zoeken troost wanneer ze dat nodig hebben.

“

Een kind is 'veilig gehecht' wanneer het op een gezonde manier in staat is om relaties met anderen te hebben, om het eigen gedrag en emoties te reguleren en om zich te laten troosten door anderen.

Hechting is een optelsom van verschillende ervaringen. Hoe een contactmoment is verlopen tussen een kind en een opvoeder, is van invloed op wat het kind verwacht van contactmomenten daarna. Bijvoorbeeld: een meisje van 3 valt. Ze moet huilen en zoekt troost bij haar moeder. Mama reageert boos, omdat zij zelf geschrokken is of vindt dat ze beter moet opletten. Wanneer het meisje in een volgende situatie weer troost wil zoeken, dan bedenkt ze zich nog een keer, want de vorige keer kreeg ze alleen een boze reactie. Hechting is natuurlijk niet zo zwart-wit en statisch als in dit voorbeeld, maar meer een combinatie van allerlei verschillende factoren en bouwstenen."

De bouwstenen voor een veilige hechting

"Hoe kun je als opvoeder aan die bouwstenen werken? Kort samengevat is een stabiele en sensitieve basis vormen voor je kind het belangrijkste."

■ Signalen van je kind zo goed mogelijk herkennen

Interpreteer deze op de juiste manier en geef een reactie waaruit blijkt dat je de bedoelingen van je kind goed hebt begrepen. Denk bijvoorbeeld bij een pasgeboren baby aan het zorgen voor voeding, slaap en lichamelijk contact als het daar behoefte aan heeft.

■ Voorspelbaar zijn

In je gedrag en reacties. Wanneer de moeder in het voorbeeld van het meisje van 3 dat valt de ene keer boos reageert en de andere keer super liefdevol, kan dit voor een kind 'onveilig' voelen, omdat de reactie onvoorspelbaar is. Een ander voorbeeld van voorspelbaarheid is een kort bedritueel dat elke keer in dezelfde volgorde wordt gedaan: luier verschonen, slaapzakje aan, liedje zingen, gordijnen dicht, in bed leggen en nog iets liefs zeggen.

■ Zelf laten ontdekken

Je kunt de hechting bevorderen door je kind zelf dingen te laten ontdekken, maar wel te ondersteunen. Bijvoorbeeld: leren lopen gaat met vallen en opstaan. Laat je kindje ook 'fouten' maken, het mag vallen! Troost even als dat nodig is en moedig aan om te blijven proberen. 'Ach, dat deed ook wel even pijn, kom maar hier. Je was heel goed aan het oefenen, ga maar weer verder! Ik ben hier als je me nodig hebt.'

■ Consequent zijn in regels en grenzen

Kinderen ervaren grenzen en regels als de muren van een huis. Daarbinnen is het veilig. Ze vinden het fijn om te weten waar de grenzen zijn, want dat voelt veilig, stabiel en voorspelbaar. En natuurlijk proberen ze ook wel eens aan die muren van dat veilige



CENTRUM VOOR JEUGD EN GEZIN
Westelijke Mijnstreek

huis voorbij te gaan, want buiten is het vast spannend en interessant!

Geef je regels en grenzen die je als ouder belangrijk vindt op een rustige manier aan, zonder neerbuigend te doen. En probeer zoveel mogelijk op één lijn te zitten met de andere ouder. 'Wat zou het leuk zijn als je net zoveel snoepjes mag eten als je wilt! Toch mag het niet van ons, want dat is niet gezond.'

■ Beschikbaar zijn

De mate waarin je als ouder of opvoeder 'beschikbaar' bent, speelt een belangrijke rol bij de hechting. In hoeverre heb jij de ruimte, tijd, energie en vaardigheid om aandacht te besteden aan je kind en eerdergenoemde bouwstenen? Als het niet goed met een ouder gaat, bijvoorbeeld door ziekte, stress of depressie, kan dit impact hebben op de hechting.

Onderzoekers maken zich ook zorgen over de invloed van het (overmatig) gebruik van de mobiele telefoon door opvoeders in het bijzijn van kinderen. Als we op onze telefoon zitten, dan zijn we namelijk minder aanwezig en beschikbaar voor het kind en kunnen we minder sensitief reageren op signalen. Ook is het voor een kind verwarrend dat we er lichamelijk wél zijn, maar met onze aandacht niet."

Hulp of ondersteuning nodig?

"Kinderen zijn veerkrachtig en flexibel en hun hechting wordt over een langere periode van tijd opgebouwd, en in relatie met alle belangrijke opvoeders in hun omgeving.

Wel is het belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Want hoe beter jij in je vel zit, hoe beter jij kan reageren op de signalen van je kind.

Hechting is een combinatie van factoren en behalve ouders en opvoeders speelt ook het kind een rol. Door een anders lopende ontwikkeling kan het heel erg lastig zijn om te voldoen aan de behoeften van een kind, waardoor de hechting meer risico loopt. In veruit de meeste gevallen verloopt de hechting van een kind gelukkig goed en vanzelf!

Mocht je denken dat het nodig is om de hechtingsrelatie tussen jou en je kind te verbeteren, dan zijn daar goede mogelijkheden voor. Heb je na het lezen van dit artikel vragen of wil je ondersteuning, neem dan contact op met het jeugd- en gezinswerk/ schoolmaatschappelijk werk van Partners in Welzijn, met de POH's-Jeugd van het CJG of bespreek het eens met de jeugdarts of jeugdverpleegkundige van de GGD."

Meer weten?

CJG Westelijke Mijnstreek

T 046-850 69 10

E info@cjg-wm.nl

www.cjg-wm.nl



Hechting in de kinderopvang

Alle belangrijke nabije volwassenen spelen een rol bij de hechting van kinderen, ook de pedagogisch medewerkers in de kinderopvang.

Linda Schoonen en Esther Glaesmaekers zijn opgeleid tot 'eerste1000dagen-coach' en werken bij KDV 't Boemeltje in Born. Zij vertellen hoe binnen de kinderopvang bijgedragen wordt aan gezonde hechting.

"In de opvang van baby's binnen MIK Kinderopvang en Spelenderwijs wordt er, door onze tot babyspecialist opgeleide pedagogisch medewerkers, al veel aandacht besteed aan veilige hechting. Zo krijgt elk kind een 'mentor' die zo veel mogelijk het kind verzorgt en begeleidt. Ook wordt er in intakegesprekken dieper ingegaan op het zwangerschaps- en geboorteverhaal, omdat dit ons al veel vertelt over die eerste hechting tussen ouder(s) en kind. Pedagogisch medewerkers dragen de baby's bij zich en bieden ruimte om te kunnen wennen. We stemmen af op signalen van de baby, er wordt rustig gepraat en gezongen. Als ze wat ouder zijn bieden we gezonde voeding aan en bewust spel in de vorm van bewegen en sensorisch spel. Dit allemaal in de veilige nabijheid van de pedagogisch medewerker.



Linda Schoonen (l) en Esther Glaesmaekers (r)

Als eerste1000dagen-coach willen we graag met (toekomstige) ouders maar ook met onze collega's in de kinderopvang, jeugd- en gezinswerk, maatschappelijk werk, CJG, verloskundigen en iedereen die een rol kan spelen in die eerste 1000 dagen, werken aan voorlichting, scholing en tools om een veilige hechting te bevorderen. Zo kunnen we door middel van 'hechtingstaal' een veilige hechting tot stand helpen brengen. We kunnen met ouders kijken naar hoe hun eigen hechtingsverhaal is, want ook dat is van invloed op hoe de hechting met je kinderen verloopt. Het mooie is dat er altijd andere of nieuwe stappen te maken zijn. Babymassage, babygebaren, bewegingsspel zijn bijvoorbeeld middelen om een veilige hechting tot stand te laten komen.

Elke ouder of toekomstig ouder heeft zijn onzekerheden. Aanraking, praten, goede voeding, spel maar ook het gebruik maken van steunpilaren kunnen allemaal helpen om die veilige basis te creëren die nodig is voor elk kind, elk mens. Want een veilig gehecht kind gaat op ontdekking, gaat groeien in elke zin van het woord. En geeft ook dat weer door aan de generaties na hem. Dat begin zo goed mogelijk maken is onze missie!"

Marc (22) is één van de vele jonge mantelzorgers in Nederland.

Veel jongeren zorgen voor een naaste, alleen weten ze niet dat ze mantelzorger zijn

Bij mantelzorg denken we vaak aan volwassenen en ouderen die voor een gezins- of familiedid zorgen. Maar er zijn ook heel veel jongeren die dat doen. Jonge mantelzorgers zijn echter een onzichtbare groep. Ze weten vaak niet dat ze mantelzorger zijn, laat staan dat ze bekend zijn met hulp en ondersteuning die ze hierin kunnen krijgen. Mantelzorgen voor een naaste heeft vaak grote impact op hun eigen leven.

Marc van der Putten zorgt thuis voor zijn gehandicapte broer Cas. Dit doet hij samen met zijn oudste broer Peyre en hun ouders. Daarnaast zorgen vier vaste buddy's wekelijks op verschillende dagen voor Cas. Marc draait zijn hand niet om voor de zorg voor zijn broer; hij weet niet beter. "Ik begon aan het eind van mijn basisschooltijd met eenvoudige zorgtaken. Naarmate ik ouder werd, ging ik steeds meer en zwaardere zorgtaken doen. Dat is vanzelf zo gelopen."

Als het kwartje valt

Marc combineert de zorg voor Cas met zijn studie Social Work aan Zuyd Hogeschool in Sittard. "Tijdens een lezing op school over jonge mantelzorgers, gegeven door Monique van de Ven van Knooppunt Informele Zorg, dacht ik ineens: wacht eens, hierin herken ik mijzelf. Ik ben óók een jonge mantelzorger! Toen de vraag werd gesteld wie in de collegezaal jonge mantelzorger is, stak ik voorzichtig mijn hand op. En met mij nog een aantal anderen. Ik was echter de enige die zich, tot dan, daarvan nog niet bewust was. Ik vond het namelijk altijd vanzelfsprekend. De zorg voor Cas heeft ook invloed op mijn leven, maar ik bespreek gewoon met mijn ouders of het uitkomt als ik zelf iets wil plannen. Ik ben gelukkig in de positie thuis dat ik weinig beperkingen in mijn vrijheid heb."

Bewustwording creëren

Marc weet nu dat hij jonge mantelzorger is. Dit verandert niets aan de zorg voor zijn broer, maar hij vindt het wel fijn om te weten. Hij is zich nu ook meer bewust van anderen. "Je komt makkelijker in gesprek met anderen die in eenzelfde situatie zitten. Door je eigen verhaal te delen, kun je herkenning creëren voor de ander, je hebt sneller een connectie." Tijdens de studie

Social Work leert Marc ook veel over verschillende thussituaties. Dat raakt hem weleens omdat hij zijn eigen situatie erin herkent. Maar hij vindt het vooral handig voor zijn toekomstige werk. "Nu ik zelf weet dat ik jonge mantelzorger ben, wil ik ook graag bij anderen bewustwording creëren. Ik vind het een interessante kwestie en wil graag mijn steentje gaan bijdragen aan het helpen van andere jonge mantelzorgers."

Praat erover

Veel mensen weten niet hoe ze moeten omgaan met een situatie als die van Marc, maar het is belangrijk dat er – ook vanuit school – aandacht is voor jonge mantelzorgers. Bijvoorbeeld als je vroeg in de ochtend moet mantelzorgen en je daardoor te laat komt. Het is dan fijn als de docent op de hoogte is van jouw situatie en je begrip hiervoor krijgt. Lezingen over dit onderwerp, zoals die van Monique, aan docenten en studenten dragen zeker bij aan bewustwording creëren en het 'zichtbaar' maken van deze onzichtbare groep.

Wat kun je zelf doen?

De tip van Marc aan jonge mantelzorgers: "Het begint bij het besef: ik ben jonge mantelzorger. Heb je moeite om school en/of je eigen sociale leven te combineren met je mantelzorgtaken, praat erover en vraag hulp."

Een steunpunt mantelzorg heeft jonge mantelzorgers veel te bieden

Zo'n hulp én ondersteuning wordt ook geboden door een Steunpunt Mantelzorg. De ervaren medewerkers hebben jonge mantelzorgers veel te bieden. Daarbij hebben ze ook oog voor het voorkomen van overbelasting.



knooppunt  informele zorg

Ben of ken jij een jonge mantelzorger?

Een kwart van de kinderen en jongeren in Nederland heeft een gezinslid met een beperking. Deze kinderen en jongeren hebben een groot verantwoordelijkheidsgevoel. Soms hebben ze ook grote zorgen, lopen ze vast of komen ze in de problemen. Een gedeelte van hen heeft behoefte aan ondersteuning. Het Steunpunt Mantelzorg Westelijke Mijnstreek biedt die ondersteuning in de gemeenten Sittard-Geleen en Beek, Steunpunt Mantelzorg Zuid in de gemeente Stein. Professionals en vrijwilligers staan dagelijks klaar met begrip, advies, steun en activiteiten, ook voor jou als jonge mantelzorger. Wil je meer weten over ondersteuning aan jonge mantelzorgers? Neem dan contact op met een steunpunt mantelzorg.

Meer weten over Steunpunt Mantelzorg Westelijke Mijnstreek? Scan de QR-code



Meer weten over Steunpunt Mantelzorg Zuid? Scan de QR-code





Met de paplepel ingegoten

samen op weg naar een gezonde toekomst

Een gezonde leefstijl is van groot belang voor kinderen. Je leest, ziet en hoort het overal. Het legt de basis voor een gezond en gelukkig leven. Maar... wat is nu eigenlijk een gezonde leefstijl? En wat kun jij als ouder zelf doen om jouw kind zo gezond mogelijk te laten opgroeien? Desiree (Ecsplora), Nicole en Veroon (MIK Kinderopvang en Spelenderwijs) van de MIK & PIW Groep geven je veel tips én een inkijkje hoe zij als professionals de gezondheid van kinderen en gezinnen stimuleren.

Als het einde van het jaar in zicht is, gaan mensen vaak nadenken over wat ze in het nieuwe jaar anders willen doen. Dan komen de goede voornemens om de hoek kijken. 'Ik wil me graag fitter voelen, dus vanaf 1 januari ga ik 3 keer per week sporten'. Of: 'Ik wil toch echt 10 kg afvallen en ga op mijn eten letten.' Iedereen wil gezond zijn en zich fit voelen, maar dat blijkt in de praktijk nog niet zo makkelijk.

Als ouder ben je het voorbeeld voor je kind. En leefstijl – oftewel de manier van leven – wordt, zonder dat je daar veel bij stilstaat doorgegeven, vaak van generatie op generatie.

Dat wat je kind thuis ziet is wat het zich eigen maakt, dat wordt normaal. Zo is het in het ene gezin heel normaal dat iedereen aan sport doet of dat er dagelijks wordt gewandeld met de hond. En in het andere gezin wordt bij het avondeten een fles wijn opengetrokken of heeft gefrituurd eten de voorkeur. In weer een ander gezin wordt er alleen in het weekend gesnoept. Zoveel verschillende mensen, zoveel verschillende leefstijl-gewoontes.

Maar mag ik dan helemaal niets?!

Wil dit zeggen dat je als ouder altijd alles perfect moet doen? Nooit frietjes eten, een bakje chips of een biertje? Nee natuurlijk niet. Gelukkig maar! Het gaat erom dat je een goede balans vindt: gezond eten, lekker bewegen... dan mag bij een filmavond zeker dat bakje popcorn of chips. En dat jij je als ouder bewust bent van wat jij je kinderen meegeeft, of dat overeenkomt met wat je ze graag wil meegeven. De uitspraak 'met de paplepel ingegoten' zegt genoeg.

De vier elementen van een gezonde leefstijl

We hadden het net al even over gezonde voeding en bewegen, maar een gezonde leefstijl bestaat uit meer

dan dat. Ook voldoende slaap en ontspanning zijn onderdeel van een gezonde leefstijl.



Desiree Lebens, werkzaam bij Ecsplora als projectleider Keigezond en JOGG-regisseur, legt het hieronder verder uit:

■ Voeding

"Voeding is brandstof voor het lichaam van je kind. Gezonde voeding bevat een juiste balans aan voedingsstoffen, vitamines en mineralen die nodig zijn om te kunnen groeien, die energie geven om te kunnen rennen en spelen, om te kunnen leren. Goede voeding is ook belangrijk om het lichaam van je kind sterk te maken tegen virussen en bacteriën. Het zorgt voor een goed immuunsysteem.

Als jij je kind veel verschillende en gezonde voedingsmiddelen aanbiedt, ontwikkelt het een brede smaak. Gezonde eetgewoonten die je van jongs af aan leert, neem je de rest van je leven mee."

“

Leer je kind over gezonde voeding en betrek hem of haar bij het bereiden van maaltijden. Beperk de consumptie van suikerhoudende dranken en snacks en vervang dit door water met bijvoorbeeld wat munt of citroen toegevoegd. Geef groente mee in de broodtrommel.

■ Beweging

"Dat bewegen en sporten goed is, daar bestaat geen twijfel over. Ook voor kinderen is bewegen belangrijk om gezond op te groeien. We zetten de voordelen voor je op een rij.

Bewegen zorgt ervoor dat je kind zich fit en energiek voelt. Tijdens het bewegen en in het spel leert je kind zijn of haar lichaam steeds beter kennen. Het ontwikkelt motorische vaardigheden, zoals snelheid, kracht, uithoudingsvermogen en lenigheid. Ook de coördinatie verbetert. Dat betekent dat de hersenen de spieren goed aansturen, waardoor je kind bijvoorbeeld een bal kan vangen of kan tekenen en schrijven.

Bewegen helpt om je lekker in je vel te voelen. De kans op somberheid en depressieve klachten wordt kleiner. Ook zorgt voldoende beweging ervoor dat je kind op een gezond gewicht blijft.

Voor kinderen jonger dan 4 jaar is het belangrijk dat ze gevarieerd bewegen en motorische vaardigheden aanleren. Vanaf de leeftijd van 4 jaar wordt geadviseerd elke dag een uur te bewegen waarbij de ademhaling sneller wordt. Denk bijvoorbeeld aan wandelen, rennen of fietsen. En minimaal drie keer per week spier- en botversterkende activiteiten doen en stilzitten voorkomen. Voorbeelden zijn dansen, buitenspelen en klimmen. Kinderen vinden dit meestal ook heel leuk om te doen."

“

Bewegen is goed, meer bewegen is beter! Integreer bewegen in de dagelijkse routine van het gezin, zoals een wandeling na het avondeten of ga eens samen met de fiets naar de winkel.



■ Slaap

“Slapen zorgt ervoor dat je kind kan groeien en zich goed kan ontwikkelen. Ook draagt goede slaap bij aan de leerprestaties op school. Tijdens de slaap herstelt het lichaam zich en wordt het immuunsysteem versterkt. Voldoende slaap verbetert concentratie, stemming en gedrag. Denk maar eens aan hoe jij je voelt na een paar gebroken nachten. Daar word je echt niet vrolijk van! Goede en voldoende slaap helpt gezondheidsproblemen te voorkomen en om op gezond gewicht te blijven.

Naast de hoeveelheid is ook de kwaliteit van slapen belangrijk. De aanbevolen hoeveelheid slaap die een kind nodig heeft neemt af naarmate een kind ouder wordt. Zo heeft een kind van 1 jaar oud ongeveer 12 uur slaap nodig, een kind van 8 jaar oud ongeveer 10 uur en een kind van 17 jaar oud heeft ongeveer 9 uur slaap nodig.”

“

**Creëer een bedtijdroutine voor je kind.
Een vaste routine kan bijvoorbeeld bestaan uit voorlezen of rustige activiteiten in de avonden om tot rust te komen.**

■ Ontspanning

“Na een drukke dag op school of op de opvang, vol activiteiten en prikkels, is ontspanning voor kinderen heel belangrijk. Het zorgt ervoor dat je kind tot rust kan komen en kan herstellen. Hierdoor kan het zich beter concentreren op school of op een taakje. Ook helpt voldoende ontspanning bij het reguleren van emoties. Als je het zelf heel druk hebt, heb je waarschijnlijk ook een korter lontje dan wanneer je relaxed bent.

Ontspanning helpt ook bij het verminderen van stress en angst. Buitenspelen, lezen, knutselen en tekenen, yoga en meditatie, tijd doorbrengen met familie vrienden; ieder kind ontspant op een andere manier. Moedig je kind aan - of ga samen op zoek - om activiteiten te ontdekken die hem of haar helpen te ontspannen en te genieten.”

“

Moedig ontspannende activiteiten aan, zoals kleuren, tekenen, puzzelen of het doen van yoga-oefeningen speciaal ontworpen voor kinderen.

Desiree vervolgt: “Ben je op zoek naar leuke activiteiten voor je kind, die gericht zijn op een gezonde leefstijl, en woont jouw kind in de gemeente Sittard-Geleen, Beekdaalen of Stein? Bekijk dan eens het aanbod op de website van Ecsplora. Wij bieden sport-, beweeg- en voedingsprogramma's en activiteiten, tijdens én buiten schooltijd, ook bij jou in de buurt. Deelname is vrijwel altijd gratis.”

Inwoners van de gemeente Beek kunnen kijken op de website van Njoy voor beweegactiviteiten.



Meer weten?

Als je meer wil lezen, kijken of luisteren over het belang van een gezonde leefstijl, scan dan deze QR-codes.

Lees deze ouderblog bij Opgroeienin046.nl 'Het kinderbrein wil spelen'



Lees dit artikel van Opgroeienin046.nl over SuperFIT en bekijk de video's



Luister deze 'Kanskracht-podcast' over SuperFIT en de kinderopvang



SuperFIT

Een leuk voorbeeld is SuperFIT, waarbij er een samenwerking is tussen Ecsplora, MIK Kinderopvang en Spelenderwijs. SuperFIT richt zich op de plekken waar peuters zich voornamelijk bevinden: thuis, de kinderopvang en de wijk.

Nicole Warnier is pedagogisch coach en beleidsmedewerker bij MIK en Spelenderwijs: “In de kinderopvang en peuteropvang leren de pedagogisch medewerkers door middel van workshops hoe ze SuperFIT op hun locatie kunnen toepassen. SuperFIT is een brede aanpak gericht op het bevorderen van een gezonde leefstijl bij jonge kinderen van 2 tot 4 jaar. Dat betekent meer bewegen, minder zitten, meer en verschillende soorten groenten en fruit eten én water drinken.

Tijdens de workshops wordt er onder andere stilgestaan bij het voedingsbeleid dat wij binnen de opvang hanteren en hoe we dit nog verder kunnen verbeteren: wat bied je aan, hoeveel bied je aan, hoe kun je dit op een leuke manier doen en hoe betrek je de ouders hierbij. Er wordt gekeken naar ons eigen gedrag; hoe geven wij een voorbeeld aan de kinderen? Zo eten we mee tijdens de lunch en het fruitmoment, we laten zien dat ook wij gezond eten lekker vinden, we proberen verschillende soorten groenten en fruit en soms proeven ook wij nog iets nieuws! We leren hoe we de kinderen nog meer beweging kunnen aanbieden op een leuke en makkelijke manier.”

Spelenderwijs bewegen stimuleren

“We werken op alle locaties met een vaste dagstructuur. In deze dagstructuur plannen we beweegmomenten. We beginnen vaak in de kring met pop Snuf of Puk. De kinderen zitten geboeid te kijken en te luisteren, maar hierna bieden we ze ook beweging aan door na te doen wat Puk/Snuf deed. Of door bewegend een liedje te zingen, maar er kan ook een beweegkaart van SuperFIT worden gepakt die bij het thema past. De kinderen gaan dan bijvoorbeeld gekleurde pittenzakjes in de juist gekleurde hoepel gooien of van pittenzakje naar pittenzakje springen. Of ze leren woordjes: in de hoepel springen, er uit springen, er naast staan, de hoepel boven het hoofd houden.

Nog enkele andere beweegvoorbeelden:

- Tijdens het fruitmoment staan de peuters op om hun bakje met fruit te laten vullen.
- De peuters tappen zelf water uit de tap die verderop op een tafeltje staat.
- Niet zittend verven, maar staand.
- De kinderen brengen hun beker en bord na de lunch zelf naar het aanrecht.”

Voorbeeld uit de praktijk van alledag

Nicole sluit af met een mooi voorbeeld uit de dagelijkse praktijk op een van de kinderopvanglocaties. “Om de gezonde leefstijl bij kinderen te bevorderen willen we minstens een keer per dag naar buiten. Buitenspelen is goed voor de ontwikkeling van kinderen en daagt hun weer op andere manieren uit in hun ontwikkeling. Lees hieronder het verhaal van pedagogisch medewerker Veroon. Zij neemt ons mee naar de tuin van Peuteropvang Pinokkio.”

“In het midden van onze speelplaats is met twee bolesdoorns een natuurlijk schaduwdak gevormd. Onder de bomen gaan de peuters op zoek naar lieveheersbeestjes, pissebedden, rupsen en wormen. Ze verzamelen losse onderdelen zoals houtblokken en takken en bouwen een ‘kampvuur’. Bij de wilgenhutten en de beukenhaag spelen ze verstoppertje. Er wordt geklommen en gebalanceerd op onze klimboom en op de boomstammetjes, die tegelijk ook een zitplek voor de buitenkring vormen. In de wilgenhutten ligt speelzand. Verder is er een houten buitenkeuken, een timmer-/werkhoek en een afgescheiden hoekje waar met de kleine auto's, boerderijdieren, poppen, enzovoort kan worden gespeeld. Dit zonder het gevaar van omver gefietst of gelopen te worden. Naast de speelkeuken hangt een groot krijtbord. Bij zomerse temperaturen vermaken de peuters zich bij onze watermuur met het vullen van emmers, gieters en waterpistolen.

Op onze groene speelplaats merken we dat alle peuters graag buiten spelen en zich blij en comfortabel voelen. Een groene speelplaats biedt veel uitdaging en variatie. Denk aan verschillende speelzones, en de wisseling van seizoenen. Ze vinden door het steeds wisselende aanbod voortdurend nieuwe spelletjes uit. Ze zoeken uit wat ze met hun omgeving en materialen kunnen doen. Enkel wat bladeren, takjes, sneeuw, aarde of bloemetjes volstaan om creatief en zelfstandig aan de slag te gaan. Op onze groene speelplaats ervaren kinderen meer autonomie en vrijheid. Ze maken minder ruzie en lijken opgeladen als we weer naar binnen gaan.”





Als de kosten de pan uit rijzen:

Geldzorgen binnen het gezin

Ongeveer 1 op de 15 kinderen groeit op in armoede. Dat hoeft op zich geen probleem te zijn voor kinderen. In de meeste gezinnen met geldproblemen is de band tussen ouders en kinderen goed. Maar geldzorgen binnen het gezin kunnen ook voor stress zorgen. Hoe ga je hiermee om als ouder? En hoe praat je met je kind over geldzorgen?

Voor veel mensen zijn de hoge energiekosten en de steeds maar duurder wordende boodschappen op dit moment reden tot zorg. Geldzorgen zijn stressvol voor jou als ouder en voor je gezin. Zeker als geldzorgen langdurig zijn, zijn ze van invloed op het opgroeien. Je wil het liefst dat je kind er niets van merkt, je wil je kind niet lastigvallen met de situatie en met de geldzorgen die je hebt, maar... je merkt wel dat je stress ervaart. Hoe kun je hier het beste mee omgaan? Wat kun je doen om ervoor te zorgen dat je kind daar zo weinig mogelijk last van heeft? Wat kun je vertellen aan je kind?

Zorg voor jezelf!

Besteed aandacht aan je self-care: (gezonde) voeding, slaap, beweging en mentale gezondheid. Dan kun je meer aan. Zoek ontspanning voor jezelf en zoek steun bij je naasten. Doe dingen waar je blij van wordt en energie van krijgt. Afleiding helpt, ook als het financieel of wat betreft opvoeden even niet meezit.

Als emoties toch de overhand nemen

Het kan in stressvolle situaties voor komen dat jouw emoties meer de overhand krijgen dan je wilt. Dat je je boosheid misschien minder goed in bedwang kunt houden, ook richting je kind. Dat is menselijk. Hopelijk kun je dat door de bovenstaande self-care-tips voor blijven. Maar niets menselijks is ons vreemd, ook jou als ouder niet... Word je toch een keer boos, los het dan ook op. Misschien helpen onderstaande tips je hierbij:

- Praat erover met je kind (en je partner). Zoek steun in je netwerk, praat erover met iemand die je vertrouwt. Het lucht op, en misschien krijg je wel tips. Of wil een vriendin wel een keertje komen oppassen zodat jij kunt bijtanken en tot rust kan komen.
- Leg uit aan je kind dat spanningen soms hoog oplopen als mensen stress ervaren. Alle ouders ervaren wel eens stress en spanningen. Je doet je best om het op te lossen.
- Bied je excuses aan als dit nodig is.
- Maak het zo snel mogelijk weer goed. Knuffel, klets, lach samen. Wees mild voor jezelf en voor elkaar.

Op een moment dat de rust is wedergekeerd en je er de ruimte voor voelt, kun je (eventueel samen met je partner) een plan maken om zo'n escalatie de volgende keer te voorkomen of minder heftig te maken. Wat heb jij nodig? Wat heeft de ander nodig? Spreek met elkaar af dat je probeert elkaar te steunen, ook als de ander boos wordt. Zeg dan bijvoorbeeld: "Ik merk dat het je eventjes te veel wordt. Zullen we even een time-out nemen?"

Praten met je kind als er geldzorgen zijn

- Armoede leidt dikwijls tot een gevoel van schaamte, ook bij kinderen en jongeren. Bespreek geldzorgen in je gezin, laat zien dat je er de schouders onder zet en dat het niets is om je voor te schamen of om te verbergen. Goed voorbeeld doet volgen.
- Wees eerlijk tegen je kind als iets niet kan vanwege de geldzorgen binnen het gezin. Het is belangrijk om kinderen vooral ook te laten weten dat het niet hun schuld is

en dat zij dus ook niet verantwoordelijk zijn voor de oplossing. Daar ben jij als ouder voor.

- Liefdevol opgroeien is het allerbelangrijkste voor kinderen. Hoe jij omgaat met je kinderen is belangrijker dan de spullen die zij krijgen en activiteiten die je met hen doet. *Our children need our presence more than our presents* is een veelgebruikte Engelstalige uitspraak.
- Wil je iets leuks ondernemen? Er zijn genoeg leuke dingen die (bijna) geen geld kosten. Mooie blaadjes en takken zoeken in het bos. Samen koken en de tafel heel chique dekken in plaats van naar een restaurant gaan. Matrassen in de woonkamer, popcorn erbij en dan heerlijk film kijken in plaats van naar de bioscoop. Wees creatief!

Vraag hulp!

Hulp en steun vragen is helemaal niet gek als je je gestrest voelt door de geldzorgen. Trek aan de bel bij iemand in je netwerk, of ga eens vrijblijvend praten bij de maatschappelijk werkers van Partners in Welzijn. Doe dat zeker wanneer je merkt dat de stress je te veel wordt en als dat van invloed is op je slaap of je incasseringsvermogen.

Heb je een opvoedvraag naar aanleiding van geldzorgen in je gezin? Dan kun je terecht bij de jeugd- en gezinswerkers/ schoolmaatschappelijk werkers van Partners in Welzijn.

Als je je financiële situatie en je geldzorgen vrijblijvend wilt bespreken of als je een professional wil vragen om mee te denken over een oplossing voor je financiële situatie, dan kun je terecht bij het Sociaal Plein als je in de gemeente Sittard-Geleen woont. Voor de inwoners van de gemeenten Stein en Beek is er de Open Inloop op diverse locaties.

Scan de QR-code voor meer informatie over:

Inwoners van de gemeente:

Maatschappelijk werk van Partners in Welzijn



Sittard-Geleen kunnen terecht bij het Sociaal Plein



Jeugd- en gezinswerk/ schoolmaatschappelijk werk van Partners in Welzijn



Beek en Stein kunnen terecht bij de Open Inloop



Bedwing de bling

over financiële opvoeding

Opvoeden is een hele klus. Als ouder wil je dat je kind uitgroeit tot een zelfstandige volwassene, die goed voor zichzelf kan zorgen en bewuste keuzes kan maken. Daar hoort ook financiële opvoeding bij, zodat je kind tegen de tijd dat hij 18 is, financieel zelfredzaam is. Dat je kind heeft geleerd hoe verstandig om te gaan met geld, hoe verleidingen te herkennen, en hoe te dromen zonder in de problemen te komen. Oftewel: 'bedwing de bling'.

“

Als ouder hoor je vast zo nu en dan: “Ik krijg ook nooit wat!” of “Al mijn vrienden hebben die game wél al!”

Discussies over waar je dochter haar zakgeld aan uitgeeft (“Heb je echt nóg een nieuwe lipgloss nodig?!”) zijn je niet vreemd. Of je zoon komt weer eens om geld vragen zodat hij met vrienden buiten de deur kan eten, terwijl jij net een gezonde maaltijd staat te bereiden... Het gebeurt in ieder gezin.

Financiële opvoeding

Uiteindelijk willen we allemaal dat onze kinderen financieel zelfredzaam zijn wanneer ze 18 zijn. Wat betekent dat precies? Volgens het Nibud houdt dit in dat je kind inkomsten kan verwerven, zijn geldzaken kan organiseren, zijn geld verantwoord weet te besteden en voorbereid is op onverwachte gebeurtenissen. Nou... ga er maar aanstaan als ouder!

Scan de QR-code om naar de website van het Nibud te gaan voor meer informatie, cijfers en weetjes over het financieel zelfstandig worden.



Met financiële opvoeding start je het liefst al op de basisschoolleefstijd. Dit begint met het geven van zakgeld, zodat je kind leert wat geld is, dat je geld maar één keer kunt uitgeven en dat het keuzes moet maken. Als je kind wat ouder is, krijgt het een eigen rekening, leert het om geld te sparen en veilig met geld om te gaan.

Scan de QR-code om het artikel 'Kinderen en geld' van Opgroeienin046 te lezen, met daarin uitgebreide tips over financiële opvoeding.



Tieners en jongeren

Hoe ouder je kind wordt, hoe meer het zelf wil beslissen. Waar je bij een jong kind als ouder nog op nummer 1 staat, staan bij tieners hun vrienden bovenaan. Dát is de groep waar je als jongere bij wil horen, waar je naar kijkt en waar je van leert.

Wat zij vinden is 'de waarheid', wat jij als ouder zegt is bijzaak en vaak zelfs 'onzin'.

Erbij horen betekent mee kunnen doen. Mee naar de snackbar, mee naar de stad om te shoppen, mee naar de bios of meedoen met de mode. Om erbij te horen is geld nodig. En het gebrek daaraan is een bron van veel discussies tussen tieners en hun ouders...

Misschien kun jij je zelf nog wel herinneren hoe het voor jou was in je tienertijd. Probeer je als ouder in te leven in je kind, toon begrip. Maak verbinding en toon interesse in zijn leefwereld. Dat betekent natuurlijk niet dat je overal ja tegen zegt!

Tips om de bling te bedwingen

- Bespreek met je tiener hoe reclame werkt.

Dat een product altijd zo wordt aangeprezen, dat je het gevoel hebt dat je dit echt MOET hebben (en het liefst nu meteen!)

- Bespreek de rol van influencers en hoe zij hier (veel) geld aan verdienen.

- Heb het ook over sociale druk van vrienden. Hoe gaat jouw kind hiermee om? Is je zoon of dochter hier gevoelig voor of staat je kind stevig in zijn schoenen?

Of... toch overstag voor de bling?

Als jongeren rond de 15 jaar zijn, hebben ze vaak verschillende vormen van inkomsten. Bijvoorbeeld zakgeld, kleedgeld of een bijbaantje. Willen ze een grotere uitgave doen, dan moet daarvoor worden gespaard. Maar... er zijn natuurlijk ook manieren om die aanschaf al te doen, terwijl er nog niet voldoende geld is gespaard. Denk aan geld lenen of achteraf betalen.

- Bespreek met je kind wat de bijkomende kosten van een aankoop, lening of een abonnement zijn en wat de risico's zijn.

- Achteraf betalen klinkt misschien als muziek in de oren, maar voor je het weet ben je het overzicht kwijt. En de kosten kunnen behoorlijk oplopen.

Groepsdruk

Het ene kind is gevoeliger voor groepsdruk en de invloed van vrienden dan het andere. Als je als jongere niet genoeg geld hebt (en je je wellicht hiervoor schaamt), maar toch heel graag mee wil doen met je vrienden, kan dit ervoor zorgen dat je vatbaar bent voor criminele activiteiten. Het snelle geld. Even snel ergens een pakketje afgeven, wat stelt dat nou voor? Iets verkopen voor een ander, no big deal. Jouw rekening laten gebruiken door iemand om even tijdelijk wat geld op te storten. Soms hebben jongeren het nog niet eens in de gaten dat ze worden gebruikt. Of misschien hebben ze wel een onderbuikgevoel, maar tja... dat extra geld is toch wel heel welkom, en dat overschaduwet het onderbuikgevoel.

Let als ouder op de signalen. Is je dochter van het ene op het andere moment heel gesloten? Heeft je zoon opeens nieuwe schoenen of andere dure spullen terwijl hij weinig geld heeft? Zegt hij dat de spullen zijn geleend? Ga het gesprek aan en luister. Ga niet meteen oordelen en gooien met consequenties, word niet gelijk boos, maar stel je open en nieuwsgierig op. Vraag en luister.

Via de QR-code kun je luisteren naar een podcast met Memphis Pieters, medewerker Sociaal Plein en MBO coach financiën van Partners in Welzijn.



OPGROEIENIN046.NL

VOLG ONS OOK OP



9

“Als de kinderen er maar goed doorheen komen...”

Hulp bij scheiding



Iedere ouder wil het beste voor zijn kind(eren). Het liefst wil je je kind zoveel mogelijk beschermen tegen pijn en verdriet. Als je gescheiden bent, of overweegt om te scheiden of uit elkaar te gaan, weet je waarschijnlijk al uit ervaring hoe moeilijk het is om je kind pijn en verdriet te besparen. Of misschien zelfs wel onmogelijk? In dit artikel lees je welke mogelijkheden er zijn om jou en je kind te ondersteunen.

Ieder jaar horen 86.000 thuiswonende kinderen in Nederland dat hun ouders uit elkaar gaan. Dat zijn er dus ook nogal wat in deze regio. Sociaal werkers krijgen veel vragen over dit thema. Daarom is er door Partners in Welzijn een groot en divers aanbod ontwikkeld voor gezinnen die hiermee te maken krijgen, zoals (preventieve) cursussen voor ouders en/of kinderen. Daarnaast biedt Partners in Welzijn ook hulp bij praktische zaken en (omgangs)bemiddeling.

Het besluit is genomen... en nu?

Het begint met de boodschap aan je kind dat jij en je partner uit elkaar gaan. Hierop volgen vaak heftige emoties, zoals boosheid, angst of verdriet. Vervolgens gaat er veel veranderen in jullie leven en het leven van jullie kind(eren). Er moet veel worden geregeld. En uiteindelijk gaan jullie bouwen aan een nieuw leven. Wat hier wordt beschreven in een paar korte simpele zinnen, is in werkelijkheid een enorm proces. Een proces dat voelt als een achtbaan, met pieken en dalen, en dat misschien wel jaren duurt.

Hoe kinderen omgaan met scheiding

Iedere ouder wil het beste voor zijn kind(eren). Het liefst wil je je kind zoveel mogelijk beschermen tegen pijn en verdriet. Aan de andere kant horen hobbels en tegenslagen bij het leven. Kinderen zijn vaak heel veerkrachtig, onderschat ze niet!

Kinderen hebben nog weleens de neiging om zichzelf weg te cijferen als ze voelen dat papa en mama niet lekker in hun vel zitten. En als ouder kun je niet alles in je eentje. Omdat kinderen hun ouders niet willen belasten, kan het voor hen soms prettiger zijn om met iemand te praten die wat meer afstand heeft tot de situatie. Bijvoorbeeld een buurvrouw, een oom of een hulpverlener.

Het ene kind wordt misschien rebels, of is extreem afhankelijk, of valt terug in oud gedrag (zoals bijvoorbeeld bedplassen). Met het andere kind lijkt er misschien weinig aan de hand, het lijkt alsof het er vrij makkelijk 'doorheen fietst'. Weer een ander kind ontwikkelt problemen op het gebied van loyaliteit. In alle gevallen kan het voor een kind fijn zijn om extra ondersteuning te krijgen, en voor een ouder om te weten wat hij of zij er zelf aan kan doen.

Cursussen rondom scheiding, voor ouder en kind

Het jeugd- en gezinswerk/schoolmaatschappelijk werk van Partners in Welzijn biedt veel trainingen en cursussen aan voor ouders en kinderen, óók op het gebied van (echt)scheiding. Voor kinderen in alle leeftijdscategorieën is ondersteuning in deze moeilijke tijd mogelijk: een plek om hun verhaal te delen, andere kinderen te leren kennen die in dezelfde situatie zitten, te leren omgaan met hun gevoelens en hier woorden aan te geven. Voor ouders is er een cursus om te leren hoe ze hun kind het beste kunnen ondersteunen.

■ ScheidingsATLAS

Voor ouders van kinderen in alle leeftijden. Deze cursus bestaat uit 2 bijeenkomsten van 3 uur. Je partner wordt je ex, maar blijft wel je collega-ouder. Hoe ga je daar mee om? Hoe communiceer je met elkaar? Hoe kun je ervoor zorgen dat een scheiding niet eindigt in een vechtscheiding? Wat heeft jullie kind nodig na de scheiding? Belangrijke thema's zijn de invloed van de scheiding op je kind, samenwerken in het ouderschap, in gesprek blijven met de andere ouder, positief opvoeden en goed voor jezelf zorgen.



Bekijk de video over
scheidingsATLAS



■ Stoere Schildpadden

Voor kinderen van 4 t/m 6 jaar (groep 1 en 2). Deze cursus bestaat uit 12 bijeenkomsten van 45 minuten. De twee meest belangrijke doelstellingen zijn:

- Het ervaren van steun van leeftijdsgenootjes die hetzelfde meemaken, om zo de spanning van de scheiding te verminderen.
- Het leren van vaardigheden in een probleem oplossen, zodat kinderen beter kunnen omgaan met gevoelens na de scheiding.

Handpopschildpad Sam speelt een centrale rol. Sam helpt om gedachten en gevoelens onder woorden te brengen. Sam heeft ook gescheiden ouders en is dus naast een aantrekkelijk kameraadje ook een lotgenootje dat zijn ervaringen deelt met de kinderen uit de groep. Sam helpt ook bij het oefenen van vaardigheden in een probleem oplossen.



Bekijk de video over
Stoere Schildpadden



■ Dappere Dino's

Voor kinderen van 6 t/m 8 jaar (groep 3 en 4). Deze cursus bestaat uit 12 bijeenkomsten van 45 minuten. Het doel van de cursus Dappere Dino's is gelijk aan die van Stoere Schildpadden. Met het verschil dat deze cursus voor wat oudere kinderen is en dat handpopdino Rex een centrale rol speelt. Samen met Rex leren kinderen beter om te gaan met veranderingen die bij een scheiding komen kijken.



Bekijk de video over
Dappere Dino's



■ Kinderen scheiden niet

Voor kinderen van 8 t/m 12 jaar (groep 5 t/m 8). Deze cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten van 90 minuten. De cursus is gericht op het omgaan met (moeilijke) gevoelens die bij een scheiding komen kijken. Kinderen ervaren steun van elkaar en leren spelenderwijs om te gaan met gevoelens en oefenen vaardigheden.



Bekijk de video over
Kinderen Scheiden Niet





Als de kosten de pan uit rijzen:

Samen voor alle kinderen

Steeds meer gezinnen komen door oplopende kosten in financiële moeilijkheden. Niet alleen voor gezinnen die onder de lage inkomensgrens leven is de druk groter geworden. Ook gezinnen met inkomens boven die grens staan onder financiële druk. Vaak is dit voor de buitenwereld niet direct zichtbaar. En het blijft voor veel mensen toch moeilijk om uit te spreken dat ze het financieel moeilijk hebben. 'Samen voor alle kinderen' kan helpen.

An het woord is Pauline Schaafstra. Zij is vanuit de gemeente Sittard-Geleen verbonden aan 'Sam& voor alle kinderen'. Zij legt ons uit hoe dit werkt in de Westelijke Mijnstreek.

"Als je een bijstandsuitkering hebt, dan worden veel zaken automatisch voor je geregeld. Maar zit je niet in de bijstand en heb je financiële hulp nodig, dan moet je zelf gaan zoeken. Je moet zelf die stap zetten en de drempel over om hulp te vragen. Dat is absoluut niet makkelijk voor ouders, maar wel ontzettend belangrijk. Heb je

financiële hulp nodig voor je kinderen, klop dan aan bij Sam& voor alle kinderen."

Sam& voor alle kinderen

'Sam& voor alle kinderen' is een samenwerkingsverband van Leergeld Nederland, Jeugdfonds Sport & Cultuur, Nationaal Fonds Kinderhulp en Stichting Jarige Job. Samen bieden zij één digitaal loket waar ouders een aanvraag kunnen doen voor voorzieningen die de organisaties aanbieden. Denk hierbij aan schoolspullen, sporten, muziekles, een verjaardag vieren of een dagje uit.

“**Heb je financiële hulp nodig? Stap dan die drempel over en vraag om hulp. Dat is absoluut niet makkelijk voor ouders, maar wel ontzettend belangrijk.**

Pauline Schaafstra,
gemeente Sittard-Geleen

Hoe aanmelden?

"Lekker kunnen sporten bij een club, een laptop voor school, zwemles, een goede fiets om mee naar de middelbare school te gaan. Allemaal dingen waar kinderen recht op hebben. Wacht daarom niet te lang en vraag op tijd om hulp. We proberen de aanvraag bij Sam& voor alle kinderen zo makkelijk en laagdrempelig mogelijk te maken voor ouders. Ga via de QR-code naar de website van Sam& voor alle kinderen (zie hieronder) en begin meteen met de aanvraag door je postcode in te vullen. Je hoeft niet in te loggen met je DigiD. Wel is er een aantal voorwaarden verbonden aan hulp vanuit Sam& voor alle kinderen. Als ouders er niet uitkomen, dan kunnen ze hulp krijgen bij hun aanvraag," aldus Pauline. "Ouders woonachtig in de gemeente Sittard-Geleen kunnen zich melden bij het Sociaal Plein van Partners in Welzijn. Voor de inwoners van de gemeenten Stein en Beek is er de Open Inloop op diverse locaties."

Scan de QR-code om naar de website van 'Sam& voor alle kinderen' te gaan



Scan de QR-code om de voorwaarden te lezen



Scan de QR-codes op pagina 8 om een locatie van het Sociaal Plein of de Open Inloop in jouw buurt te vinden.

Vervolg van pagina 10

Webinar 'Kinderen en scheiden'

Opgroeienin046 heeft samen met Partners in Welzijn en het CJG Westelijke Mijnstreek een webinar georganiseerd 'Kinderen en scheiden'. Hierin laten een schoolmaatschappelijk werker en een kind- en jeugdpsycholoog je kijken door de ogen van je kinderen, krijg je inzichten en kun je aan de slag met de praktische tips.



Kijk hier naar het webinar 'Kinderen en scheiden' van Opgroeienin046.nl



(Omgangs)bemiddeling

Behalve de cursussen die door het jeugd- en gezinswerk worden gegeven, is er meer mogelijk. Zo biedt het maatschappelijk werk van Partners in Welzijn 'bemiddeling'. Denk bijvoorbeeld aan omgangsbemiddeling (bemiddeling over de omgangsregeling) voor als jij en je ex-partner er zelf niet uitkomen. Andere voorbeelden van bemiddeling: tussen een moeder en haar uitwonende dochter, tussen een opa en zijn kleinzoon of tussen een vader en de nieuwe partner van zijn ex-vrouw. Het uitgangspunt is dat er een conflict speelt waar jullie zelf niet uitkomen. Wel op voorwaarde dat beide partijen vrijwillig willen meewerken en dat er geen juridisch traject loopt.



Bekijk de video over bemiddeling



Aanmelden voor cursussen of bemiddeling

Wil je meer informatie over een cursus, of aanmelden? Neem contact op met de schoolmaatschappelijk werker die verbonden is aan de school van je kind of werkzaam is in je woonplaats. Bij vragen over bemiddeling of om hiervoor aan te melden kun je contact opnemen met Partners in Welzijn.

Financiële en praktische vragen

Bij een scheiding komt er heel wat op je af, ook praktisch en financieel. Denk aan: Hoe zit het met mijn inkomen als ik ben gescheiden? Waar moet ik rekening mee houden als onze boedel wordt gedeeld?

Dit kan behoorlijk overweldigend voelen, misschien zie je door de bomen het bos niet meer. Met deze en andere vragen kunnen de sociaal werkers van het Sociaal Plein of de Open inloop van Partners in Welzijn je helpen.

Inwoners van de gemeente:

Sittard-Geleen kunnen terecht bij het Sociaal Plein. Meer weten? Scan de QR-code



Beek en Stein kunnen terecht bij de Open Inloop. Meer weten? Scan de QR-code



Ook jongeren kunnen met hun vragen terecht. Bijvoorbeeld met vragen over DUO als hun ouders gaan scheiden of als er geen contact is met één van beide ouders. Zij kunnen hun vraag mailen naar: sociaalplein-student@piw.nl.

Meer weten? Of aanmelden?

Partners in Welzijn
T 046- 4575700
E info@piw.nl





Seksuele opvoeding

een ontdekkingsreis voor kind én ouders

'De bloemetjes en de bijtjes'. Of 'de ooeivaar die de baby brengt'. Metaforen die gebruikt worden voor seks of de bevalling, wie kent ze niet? Er komt een dag waarop deze niet meer voldoende blijken te zijn... en dat jouw kind je vragen begint te stellen over relaties en seks. Voor sommige ouders voelt het heel natuurlijk om hierover te praten, voor anderen kan dit onwennig of spannend voelen.

Op welke leeftijd begin je met seksuele opvoeding? Waar heb je het dan over? In dit artikel geven medewerkers van Partners in Welzijn uitleg hierover, aan de hand van echte vragen en situaties die ze dagelijks in hun werk tegenkomen. De vragen in dit artikel zijn beantwoord door schoolmaatschappelijk werkers en jongerenwerkers van Partners in Welzijn.

“Mijn puber wil niet met ons praten over seksualiteit. Hoe pakken we dit aan?”

Om maar meteen met de deur in huis te vallen: in de pubertijd beginnen met seksuele opvoeding is te laat. Hier mag je zeker al mee beginnen vanaf het moment dat je kind naar de basisschool gaat. Natuurlijk heb je het dan nog niet over seks, maar wel over 'iemand lief vinden' of 'vlinders in je buik hebben', en kun je al een hele goede start maken met het praten over grenzen. Uitleggen dat wanneer je verliefd bent het leuk is om iemand een knuffel of een kusje te geven, maar alleen als de ander dat ook wil. En hoe jouw kind zelf zijn of haar grenzen kan aangeven.

Kinderen zijn vanaf jonge leeftijd van nature al nieuwsgierig naar het onderwerp seksualiteit, en hoe jij daar als ouder mee omgaat zet een hele belangrijke toon. Jij bent immers in deze fase het belangrijkste rolmodel voor je kind. Als jij laat zien dat je ervoor openstaat hierover te praten (hoe onwennig ook), leer je je kind dat het oké is om hierover na te denken en vragen over te hebben. Zo is de kans veel groter dat jouw kind later, in de puberteit

bijvoorbeeld, vragen aan jou durft te stellen. Zelfs als het lijkt alsof jij de laatste persoon op aarde bent met wie jouw tiener over dit onderwerp wil praten, ben jij als ouder een rolmodel en helpt het om een open, niet oordelende houding te hebben en gewoon nieuwsgierig te zijn. Dikke kans dat ze op een dag vanzelf met vragen komen. En... dat jouw kind jou zelfs nog iets kan leren op dit gebied, gezien alle (online) kennis die er beschikbaar is.

Scan de QR-code om naar het artikel 'Lentekriebels | Esther blogt' bij Opgroeienin046.nl te gaan, met daarin praktische tips.



“Ik wil graag met mijn kind praten over seksualiteit, zonder het ouderwetse keukentafelgesprek te voeren. Hebben jullie tips?”

In de media is de afgelopen tijd veel te doen rondom seksualiteit. Denk maar aan de berichten over seksueel grensoverschrijdend gedrag in de entertainment business en in de sportwereld. Of de nieuwsberichten over het aanpassen van de wetgeving rondom instemming bij seksualiteit. Dergelijke items kunnen een goede aanleiding zijn om op een hele natuurlijke manier met jouw kind het gesprek te starten hierover. “Goh ik heb vandaag iets gelezen over... Wat vind jij daar eigenlijk van?”



In de praktijk zien we dat de seksuele ontwikkeling ook steeds meer online plaatsvindt. Je kunt hier als ouder van schrikken. Want 'in onze tijd' bestond dat allemaal nog niet, dus het is ook gewoon nieuw voor je. Bedenk je goed: in de meeste gevallen is dit heel normaal, het hoort er tegenwoordig gewoon bij en voor kinderen en jongeren kan het juist een leuke manier zijn om met seksualiteit bezig te zijn.

Het is wél belangrijk als ouder om te weten waar je kind zich zoal online mee bezig houdt: download en bekijk apps die je kind gebruikt zelf ook, om te zien hoe het werkt. Vraag je kind eens om te laten zien wat zo leuk is aan een bepaalde app en laat je verrassen! Praat over grenzen en respect (voor jezelf en voor de ander) in het contact met anderen online. Bespreek met je kind dat het altijd bij je terecht kan. Ook als er niet zo'n leuke berichten of foto's langskomen via die app. Ook als het om seksualiteit gaat. En dat je niet boos wordt als er een keer iets misgaat, maar juist graag wil helpen. Voor jongere kinderen zijn er allerlei kinderboeken op de markt die ze zelf kunnen lezen of

Scan de QR-code voor het gratis webinar 'Seksuele ontwikkeling online', door schoolmaatschappelijk werkers Tahnee Kerbusch en Nicole Coenraad



die jullie samen kunnen lezen. Zo leren (jonge) kinderen op een speelse en simpele wijze al over grenzen en wensen. Een voorbeeld is: 'Maar HOE dan?! Je lichaam is van jou – over wensen en grenzen' (geschreven door Philippine van der Goes en dr. Karin Middelburg).

“Zorgt het met mijn kind praten over seksualiteit er niet juist voor dat ze sneller aan seks gaan beginnen?”

Dit is een zorg die we regelmatig horen: als we hierover gaan praten, breng ik mijn kind dan niet juist op ideeën? Het antwoord hierop zal je misschien verrassen, want dat is dus écht niet waar! Het vroeg beginnen aan seksuele opvoeding en hier openheid in uitstralen zorgt er in de praktijk meestal juist voor dat kinderen/jongeren pas op latere leeftijd hun eerste seksuele ervaring beleven. Door er open over te praten, en open te staan voor de leefwereld van jouw kind, voelt het zich gezien en gehoord. Zo leren kinderen juist de betekenis van seksualiteit beter te begrijpen en waarderen.



“

“Ik wist helemaal niet dat ik het hier met volwassenen over kon hebben!”, hoorde ik een puber laatst zeggen tijdens een gesprek dat ik met haar had op school. Kinderen hebben vaak het idee dat ze hier niet over kunnen praten met volwassenen, terwijl ze onze tips, sturing en steun juist hard nodig hebben.

Amanda Postma, schoolmaatschappelijk werker Partners in Welzijn



Enkele tips:

- Leg de nadruk op open communicatie, gebruik waar nodig wat humor om het luchtig te houden.
- Benoem dat iedereen in zijn/haar eigen tempo ergens wel of niet klaar voor is.
- Benoem dat niemand anders voor hen kan bepalen wanneer ze ergens klaar voor zijn. Zij zijn de baas over hun eigen lichaam!
- Probeer als ouder in plaats van (uit angst) seksueel gedrag te verbieden, juist de focus te leggen op grenzen, wensen en veiligheid.

Het is een illusie te denken dat je kind niet met seks begint als je er maar niet over praat. Verliefd zijn en seksuele ervaringen zijn belangrijke mijlpalen in het leven van je kind, en vaak heel spannend.

“Welke tips kan ik mijn kind meegeven als we het over seks hebben?”

Vroeger ging seksuele voorlichting met name over de biologische aspecten en voorbehoedsmiddelen. Tegenwoordig ligt de nadruk meer op termen als consent (instemming) en respect. Respect hebben voor je eigen lichaam, wensen en grenzen, en voor die van een ander.

In onze dagelijkse praktijk werken we in voorlichtingen met onderstaande ‘CheckIt!-regels’:

- Aan iemand zitten (knuffelen, zoenen, seks) doe je nooit zonder dat die ander dat wil.
- Als je twijfelt of die ander het wil, vraag je dat vóórdat je iets doet. Praat erover met elkaar.
- Als de ander nee zegt, respecteer je dat áltijd. Ook al vind je het jammer.
- Knuffelen, zoenen en seks hoort voor allebei fijn en leuk te zijn.

Als ouder kun je aan je kind uitleggen:

- Niemand anders kan bepalen wanneer hij of zij ergens klaar voor is.
- Iedereen is hier uniek in en iedereen is oké zoals die is.

- Luister goed naar wat je zelf wil en voelt, en laat je niet overhalen iets te doen waar je nog niet klaar voor bent.
- Iemand die echt van je houdt zou nooit willen dat je iets tegen je zin in doet, dus doordrammen is een serieuze red flag.

Verder verwijzen wij in ons werk pubers naar de website www.sense.info om goede en betrouwbare informatie te vinden. Als ouder kun je hier ook je voordeel mee doen door eens goed in deze website te duiken!

“Waar kan ik als ouder terecht met vragen over (seksuele) opvoeding?”

Op de website Opgroeienin046.nl staat een rijk aanbod aan relevante artikelen over opvoeding waar wij aan hebben meegewerkt. Ook vind je er webinars die je kunt terugkijken, bijvoorbeeld over ‘seksuele ontwikkeling online’.

De schoolmaatschappelijk werkers en jongerenwerkers van Partners in Welzijn staan voor je klaar bij vragen over bijvoorbeeld opvoeding, school, seksualiteit en ontwikkeling. Vraag op de school van jouw kind welke schoolmaatschappelijk werker of jongerenwerker verbonden is aan school, of neem contact op via Partners in Welzijn.

“

Bij het schoolmaatschappelijk werk van Partners in Welzijn zijn wij bekend met een breed scala aan opvoedingsvragen: welzijnswerk is mensenwerk en niks is ons vreemd! We kunnen ons heel goed voorstellen dat je als ouder vragen hebt over hoe je de seksuele opvoeding goed aanpakt, over wat normaal is en wat niet. We staan je hier graag in bij. Maar ook over opvoeding of ontwikkeling in het algemeen kun je bij ons terecht.

Trainingen en cursussen aangeboden door het schoolmaatschappelijk werk rondom seksualiteit, weerbaarheid en pubers:

■ Cursus ‘Omgaan met Pubers’

Tijdens de puberteit maken kinderen de stap naar volwassenheid. Het lichaam en brein veranderen razendsnel. Hoe ga je als opvoeder om met deze veranderingen? Wat gebeurt er nu eigenlijk allemaal in dat hoofd en lichaam van je puber? Hoe houd je de verbinding met je puber die zich steeds meer los maakt? En hoe houd je het een beetje gezellig in huis?

■ GirlsTalk

Praten over vriendschap, liefde en seksualiteit in een vertrouwde omgeving met alleen maar meiden, vanaf 13 jaar.

■ Kickstart

Kickstart (voorheen Plezier op school) is een training voor aanstaande brugklassers. Voor kinderen die op de basisschool problemen ervaren in de omgang met andere kinderen of werden gepest en voor kinderen die minder zelfvertrouwen hebben, kan de overgang naar het voortgezet onderwijs extra spannend zijn. In de zomercursus ‘Kickstart’ krijgen de kinderen een goede basis mee om uitdagingen die ze gaan tegenkomen, met vertrouwen aan te gaan.

■ Bikkeltrainingen

Deze bieden we voor diverse leeftijden (afzonderlijk) aan: voor zowel basisschoolleerlingen als middelbare schoolleerlingen die willen leren om sterker te worden in sociale situaties, en wat meer zelfvertrouwen en weerbaarheid kunnen gebruiken



Tahnee Kerbusch (l) en Nicole Coenraad (r) met cursusmateriaal ‘GirlsTalk’

Scan de QR-code voor informatie over alle trainingen en cursussen van Partners in Welzijn



Meer weten? Nieuwsgierig naar wat Partners in Welzijn nog meer te bieden heeft behalve schoolmaatschappelijk werk?

Partners in Welzijn

T 046-4575700

E info@piw.nl

www.partners-in-welzijn.nl



Naar de brugklas

het begin van een nieuwe fase

Het nieuwe schooljaar is van start. Misschien zit jouw kind in groep 8, en is dus het laatste jaar op de basisschool aangebroken. Misschien heeft jouw kind net de overstap gemaakt van de vertrouwde basisschool naar de brugklas. Afscheid genomen van de juf of meester en van klasgenoten waar hij of zij al 8 jaar bij in de klas zat. Nu is het tijd voor een gloednieuw avontuur. Maar... nieuwe avonturen zijn vaak ook spannend. Niet alleen voor kinderen, maar vaak ook voor ouders.

Want weet je nog, toen je je kind voor het eerst naar school bracht vlak na zijn of haar 4e verjaardag? Vol spanning liepen jullie samen de klas in. Je mocht nog even blijven, om te zien hoe jouw kind een plekje zocht in de klas. Nog even een kus of een knuffel, een laatste keer zwaaien. Dat ritueel herhaalde zich dagelijks, vaak jaren achter elkaar. Totdat je kind opeens aangaf geen kus of knuffel meer te willen in het bijzijn van klasgenootjes. Of je simpelweg niet meer zag staan omdat het alleen maar oog had voor vriendjes en vriendinnetjes. Of omdat school vond dat de kinderen nu groot genoeg waren en je als ouder buiten school afscheid moest nemen. Steeds een beetje meer loslaten...

Maar ook voor jou als ouder was deze school vertrouwd. Het gebouw, de klaslokalen, de manier van werken, waarschijnlijk heb je ook regelmatig meegeholpen bij allerlei activiteiten klein of groot. Leesgroepjes, spelletjesmiddagen, sportdagen, schoolreisjes, de oudervereniging. De leerkrachten zijn bekend, de leeftijdsgenootjes van je kind ook, en door speelafspraken en activiteiten heb je gaandeweg ook andere ouders leren kennen en misschien wel een band opgebouwd.

Loslaten, afscheid nemen en opnieuw beginnen

Voor een periode van maar liefst 8 jaar zijn jullie aan deze school verbonden geweest. Je hebt je kind zien groeien en bloeien: met vallen en opstaan en met een lach en een traan zich zien ontwikkelen tot het zelfstandige eigenwijze persoontje van nu. Klaar voor de volgende stap!

Jullie hadden voor de zomervakantie nog geen idee wat er op je af ging komen. Zeker als je dit voor het eerst meemaakt, omdat het je oudste of je enige kind betreft. En als het je jongste kind is die naar de brugklas is gegaan, moest jij als ouder het hoofdstuk 'basisschool' definitief gaan afsluiten.

En nu... zijn we al een paar weken op weg in het nieuwe schooljaar. Je kind zit in de brugklas, op de nieuwe school. Jullie hebben al een beetje ervaren dat het hartstikke wennen is. Hopelijk is er heel veel 'leuk' voor je kind, maar mogelijk lopen jullie ook tegen een aantal dingen aan die bij deze nieuwe fase horen.

De overstap naar de brugklas

In deze leeftijdsfase maken kinderen zich steeds meer los van jou als ouder. Dit proces is al tijdje gaande en je kind heeft hier al de nodige stappen in gezet. Ze kunnen al heel veel zelf (en denken vaak dat ze nog véél meer zelf zouden moeten kunnen en mogen) en hebben jou niet meer zo hard nodig. Afspreken met vriendjes en vriendinnetjes plannen en regelen ze zelf, ze lopen of fietsen er zelf naar toe, ze kunnen al prima zelf de tijd in de gaten houden zodat ze op het afgesproken tijdstip weer thuis zijn, ze gaan zelf een boodschap voor je halen of met leeftijdsgenootjes naar winkelcentrum of zwembad, enzovoort.

Met de overstap naar de brugklas komt daar nog een heleboel bij. Een nieuwe school en nieuwe vrienden kunnen ook zorgen voor nieuwe interesses. En nieuwe verantwoordelijkheden: een stuk verder fietsen om op school te komen, zorgen dat je de juiste boeken en spullen bij je hebt, opeens is er veel meer huiswerk en zijn er proefwerkweken. Kortom: er verandert nogal wat!

Zit jouw kind net in de brugklas of gaat het deze stap volgend jaar maken?

Dan komen er heel wat veranderingen op jullie af en kun je als ouder misschien wel wat tips gebruiken.

Wat verandert er in deze nieuwe fase?

Voor kinderen breekt een spannende tijd aan met veel nieuwe indrukken. Ze zijn druk met het maken van nieuwe vrienden en het steeds meer zelfstandig plannen van vrije tijd en huiswerk.

Sommige kinderen hebben misschien al eerder op de basisschool een mobiele telefoon gekregen, anderen hebben hem pas sinds kort. Hoe dan ook: ze gaan op deze leeftijd nóg meer op verkenningstocht in de wereld van social media en raken meer en meer verbonden met de digitale wereld om hen heen.

Voor kinderen zelf kan deze fase onzekerheden met zich meebrengen, vooral als kinderen al een geschiedenis hebben met pestproblematiek op de basisschool, of als zij daar moeite hadden met het aangaan en behouden van positieve relaties.

Tips voor ouders

■ Puberteit: ontwikkelen eigen identiteit

De wereld van je kind wordt een stuk groter en de puberteit breekt dan nu echt aan. In de puberteit staat de ontwikkeling van de eigen identiteit op nummer 1! Kinderen gaan hun eigen waarden en normen ontwikkelen en gaan door middel van sociale contacten op zoek naar zichzelf. Dus voor veel kinderen staat niet het huiswerk op de eerste plaats, maar vrienden maken en het leven ontdekken. De wereld wordt een stuk groter en jouw kind komt voor de nodige uitdagingen te staan. Als ouder heb je niet altijd zicht op wat je kind doet.

Het is belangrijk om vertrouwen in je kind uit te stralen en goede afspraken te maken. Daarnaast is het belangrijk om complimenten te geven voor gedrag dat je graag herhaald ziet worden. Verder zorgen complimentjes voor zelfvertrouwen en wordt je kind zelfverzekerder, waardoor hij of zij minder beïnvloedbaar is.

■ Huiswerk

De eerste maanden van de brugklas staan in het teken van vrienden maken en het nieuwe schoolstelsel leren kennen. Voor brugklassers en hun ouders is het even zoeken wat de beste manier van huiswerk maken is en hoe je leert voor dat ene proefwerk. Misschien heeft jouw kind wel een heel andere leerstijl dan jij als ouder en zorgt dit voor frustraties.

Laat je kind zelf uitzoeken wat bij hem/haar past door trial en error. Zeker mag je jouw kind van advies voorzien, maar leg niet te veel druk of de lat te hoog, dit heeft een averechts effect. Je mag je kind altijd ondersteunen in het plannen en organiseren van huis- en leerwerk. Ook kan er gebruik worden gemaakt van externe huiswerkbegeleiding, hier hangt dan wel een prijskaartje aan.

■ Choose your battles

Het onderzoeken van die eigen identiteit gaat, in meer of mindere mate, gepaard met afzetten. Als ouder is het belangrijk om op dit moment te kijken welke waarden en normen je écht heel belangrijk vindt.

Dus... choose your battles, want anders wordt alles een strijd en dit brengt een negatieve sfeer in huis. Zoek naar een balans tussen dingen die je 'kunt laten gaan' en dingen waar je wel 'een punt van maakt'.

■ Zelf oplossen

Er zullen wel eens dingen op school gebeuren waar je het als ouder niet mee eens bent. Met leeftijdsgenoten of met docenten. Geef je kind dan het zelfvertrouwen het zelf op te lossen. Daar groeit je kind van!

- Bespreek de situatie met je kind en vraag 'wat zou jij zelf kunnen doen nu?'
- Als je kind dit niet weet, maak dan samen een plan. Indien nodig, bereid samen met je kind de stappen voor, oefen ze desnoods. Maar geef vooral vertrouwen: jij kunt dit!
- Toon interesse door te vragen hoe het is gegaan. Hoe heeft je kind dit ervaren? Complimentjes kunnen er vervolgens niet genoeg zijn.
- Wanneer er echt ernstige dingen gebeuren, neem dan via de mail of telefonisch contact op met de mentor van je kind en plan een afspraak.



Wist je dat...

er binnen het sociaal werk vanalles mogelijk is om extra informatie en ondersteuning te krijgen in deze periode?
Voor zowel (aankomende) brugklassers als ouders?

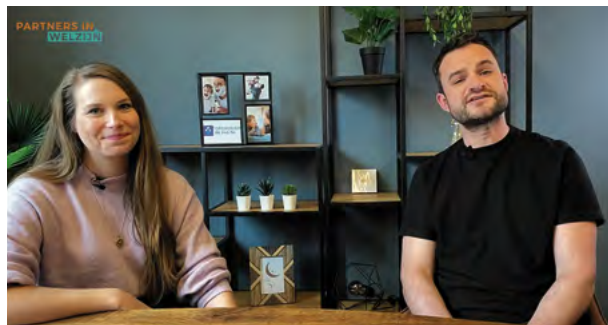
Schoolmaatschappelijk werkers van Partners in Welzijn organiseren elk jaar tijdens de zomervakantie, dus nog voordat kinderen aan de brugklas beginnen, de cursus 'Kickstart'. Op een laagdrempelige en leuke manier wordt er met de kinderen allerlei oefeningen gedaan die ze helpen om samen te werken en grenzen aan te geven. Op die manier krijgen kinderen zicht op hun eigen rol en gedrag binnen een groep.



Scan de QR-code als je meer informatie wilt lezen over Kickstart



En heeft je kind op die nieuwe school moeite met grenzen stellen, voor zichzelf opkomen of komt het snel in conflict? Dan kan het meedoen aan de cursus 'Bikkels aan de top' bij Partners in Welzijn om sociaal sterker te worden en aan zelfvertrouwen te werken.



Scan de QR-code voor meer info over 'Bikkels aan de top'



Diezelfde schoolmaatschappelijk werkers hebben in juni 2023 een webinar verzorgd bij Opgroeienin046.nl: 'Help! Mijn kind gaat naar de brugklas'. Voor ouders van aanstaande brugklassers, boordevol informatie over alle veranderingen die er gaan spelen in deze nieuwe fase voor kinderen en hoe je hierop kunt inspelen als ouder. Dit webinar is terug te kijken via de website, en is ook interessant voor ouders waarvan het kind op dit moment al in de brugklas zit.



Bekijk het webinar 'Help! Mijn kind gaat naar de brugklas'



Ook aan ouders wordt gedacht ;) want... wat kunnen ze soms ingewikkeld zijn, die pubers! Wil jij je opvoedrugzak vullen met praktische tips en een gebruiksaanwijzing, meld je dan aan voor de cursus 'Omgaan met pubers', ook bij Partners in Welzijn.



Meer info over de cursus 'Omgaan met pubers'



Kanskracht vergroten. Heb jij het in je?



Wil jij een belangrijke bijdrage leveren aan het opgroeien en opvoeden van kinderen in de Westelijke Mijnstreek? Bekijk dan onze vacatures in de kinderopvang en het sociaal werk op www.werkenbijmikenpiwgroep.nl.

 **MIK & PIW GROEP**
Sociaal werk & Kinderopvang



OPGROEIENIN046.NL

VOLG ONS OOK OP    

15



Esther blogt

Voorlezen

“Mama, wil je alsjeblift nog even voorlezen?” Het is zaterdagavond 22.00 uur. Absoluut bedtijd voor mijn 9-jarige Isa. “Ik beloof dat ik snel doorwerk!” zegt ze, terwijl ze me smekend aankijkt. “Vooruit dan”, antwoord ik. En binnen no-time heeft ze haar tanden gepoetst en ligt ze onder de dekens.

An het voeteneind van haar bed vouw ik mijn benen onder me en sla Harry Potter deel 2 open. Ik lees hoe Harry in een vliegende auto uit de gevangenis van zijn oom en tante wordt gered door Ron en zijn broers. Isa en ik hebben de films samen gekeken en we zien het verhaal dus levendig, in plaatjes, voor ons. Ze luistert aandachtig, vult teksten en stemmetjes aan en weet precies waar het boek afwijkt van de film.

Terug in de tijd

Die liefde voor boeken en het zich kunnen verliezen in een verhaal heeft ze niet van een vreemde. Samen een boek lezen is iets waar we beiden echt van kunnen genieten. We hadden al vroeg allerlei boekjes in huis. Het begon met ‘voelboekjes’ toen ze een maand of 3 was, waarbij het staartje en de oortjes van een konijn van zacht materiaal waren gemaakt. Of boekjes die knisperende geluidjes maakten als je er in kneep.

Toen ze iets ouder was, werden de ‘verstopboekjes’ favoriet. Achter flapjes zaten Bumba en zijn vriendjes verstopt en het was iedere keer een groot plezier als ze tevoorschijn kwamen. Ook van grote dierenboeken, het liefst met dierengeluiden, kreeg ze geen genoeg.

Weer wat later kon ze zichzelf herkennen in de avonturen van Lisa en Jimmy die hun verjaardag vierden, voor het eerst naar school gingen, op zwemles mochten en gingen logeren bij opa en oma. Dit leverde leuke gesprekken op met mijn kleuter. Een zwembroek die afzakte, een onderbroek die kwijt was, een bad dat overstroomde; Isa zag er wel de humor van in! Maar ook het spannende van de eerste schooldag, het moeite hebben met afscheid nemen. Gevoelens die we, door het lezen van verhaaltjes, samen konden bespreken.

We lazen niet alleen voor het slapen gaan. Ook overdag thuis was voorlezen een rustmomentje voor ons beiden, waarbij ze lekker op schoot kroop. Of op vakantie, als we flink gespetterd hadden in het zwembad, onder een dikke handdoek op het ligbedje een verhaaltje lezen. Koekje of stukje fruit erbij en heerlijk even tot rust komen.

Zelf lezen

Isa werd ouder en leerde zelf lezen en schrijven. Vaak lazen we ombeurten een stukje voor. Tot ze ineens zei dat ze nu wel zelf kon lezen. Dat was voor mij wel even wennen! Ik wist niet zo goed hoe ik invulling moest geven aan het avondritueel, miste de warmte en gezelligheid aan het eind van de dag. Maar ik gunde haar uiteraard ook haar eigen momentje. Dat zelf lezen heeft overigens niet zo lang geduurd. Als om 20.00 uur het licht uit moest, bleef ze het liefst tot 5 minuten voor die tijd beneden, op de tablet. Die schermmpjes winnen het toch altijd hè...

Boeken hebben de magische eigenschap dat ze je kennis laten maken met een andere wereld. Boeken laten je kijken door de ogen van een ander, zorgen dat je je kunt verplaatsen in de gevoelswereld van een ander. En een hele wereld aan nieuwe woorden gaat voor je open.

Op een dag vertelde ik haar dat ik best nog wel wilde voorlezen, ook al kon ze het nu al heel goed zelf. Ze reageerde enthousiast. We besloten samen een echt leesboek uit de kast te halen dat we allebei nog niet kenden. ‘Gozert’, een prachtig mooi verhaal!

We kropen ‘s avonds in het grote bed, benieuwd naar welke avonturen Gozert en Ties nu weer gingen beleven. We maakten er stemmetjes en typetjes bij en lachten ons kapot om die twee gekke jongens. Soms vroeg ze waar ik was gebleven en nam zij een stuk voor haar rekening.

Magische boeken

De boeken waar magie en tovenarij in voorkomen zijn op dit moment bij Isa favoriet. Al zit volgens mij in ieder boek een beetje magie... Boeken hebben namelijk de magische eigenschap dat ze je kennis laten

maken met een andere wereld. Boeken laten je kijken door de ogen van een ander, zorgen dat je je kunt verplaatsen in de gevoelswereld van een ander. En een hele wereld aan nieuwe woorden gaat voor je open.

“

Isa, wat vind jij eigenlijk zo leuk aan voor-gelezen worden?” vraag ik haar op een avond. “Gewoon, ik kan dan lekker even chillen”, is haar antwoord.

Esther & Isa

In een maatschappij waarin iedereen druk is, alles snel-snel gaat, we vaak weinig écht tijd voor elkaar maken, zorgt samen lezen voor een stukje vertraging. Samen met je kind de dag afsluiten, even landen, langzaam, in het hier en nu. Oftewel: ‘verbinding’. Een waar toverwoord, als je het mij vraagt. Over magie gesproken!

OUDERBLOG



Esther

Voorlezen

Esther schrijft ouderblogs voor Opgroeienin046.nl. Ze houdt van buiten zijn in de natuur, yoga, een lekkere tapasshotel, een goed boek en een leuke serie. Ze is gefascineerd door mensen en waarom ze doen wat ze doen. Verbinding is haar toverwoord. Ze deelt met ons haar dagelijkse strubbelingen, inzichten en hilariteiten, als moeder van dochter Isa (9).

Meer weten?

Wil jij ook ouderblogs schrijven voor Opgroeienin046.nl? Neem dan contact met ons op!

E claudia.sanders@piw.nl

T 046 – 8506910

(via CJG Westelijke Mijnstreek)

www.opgroeienin046.nl

