



OPGROEIEN IN 046.NL

SITTARD-GELEEN

Alles over opvoeden en opgroeien op één digitale plek

Van 'perfect' naar
'goed genoeg'
ouderschap

Voor veel kinderen kunnen
prikkel overweldigend zijn.

Buitensluiten en
roddelen: een typisch
meidenprobleem?

We kijken naar wat wel
kan en de dingen die het leven
leuk maken!



SAMEN PUZZELEN



SAMEN PUZZELEN MET OPVOEDEN

Opvoeden is soms net een legpuzzel. Je hebt allemaal stukjes in handen – werk, school, sport, social media en vrije tijd – en het is elke dag weer zoeken naar hoe alles past. Zeker in een tijd waarin veel ouders werken en de agenda's van gezinnen overvol zijn, is het een uitdaging om ruimte te maken voor wat écht telt: samen zijn.

Het thema van de Week van de Opvoeding – 'Samen puzzelen' – raakt precies die kern. Want opvoeden doe je niet alleen. Het is een gezamenlijke inspanning van ouders, kinderen, familie, scholen, opvang, sportclubs en hulpverleners. Iedereen draagt een stukje bij aan het geheel.

Wat ik belangrijk vind, is dat kinderen en jongeren de ruimte krijgen om te groeien. Niet alleen in de klas of achter een scherm, maar juist ook buiten – in de echte wereld. Daar waar ze kunnen spelen, ontdekken, fouten maken en risico's leren inschatten. Dáár gebeurt ontwikkeling. Niet in pixels, maar in ervaringen.

In deze editie van het magazine van Opgroeienin046.nl lees je hoe we samen puzzelen aan die opvoeding. Je vindt er verhalen van mensen uit de praktijk. Zij delen hun inzichten over thema's als pesten, meidenvrijheid, voeding bij peuters, prikkels in de opvang, zindelijkheid en hoe je als ouder goed voor jezelf blijft zorgen.

Samen puzzelen betekent ook: samen leren, samen ervaringen delen, samen sterker staan. Dit magazine is daar een mooi voorbeeld van.

Ivo Tillie

Wethouder Jongeren
Gemeente Sittard-Geleen



COLOFON

Uitgave oktober 2025

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 & Spelenderwijs kindontwikkeling. Deze stichtingen vormen samen de MIK & PIW Groep. Met dank aan iedereen die heeft meegewerkt.

Vormgeving Mediamens BV - Sittard | www.mediamens.nl

Fotografie Sanne Linssen - Heerlen (m.u.v. de foto op pag 32) | www.sannelinssen.nl
Alf Mertens - Maastricht (foto op pag 32) | www.alfmertens.nl

Contact

Centrum voor Jeugd en Gezin
Westelijke Mijnstreek
Houtmanstraat 2
6163 HR Geleen
Telefoon: 046-8506910
E-mail: info@cjg-wm.nl

Oplage

40.500 stuks



DAT MAAKT STEIN VOOR MIJ... EEN FIJNE PLEK OM OP TE GROEIEN

Opgroeien doe je samen. Opgroeien doen kinderen nooit alleen. En gelukkig hoeft jij als ouder opvoeden ook niet alleen te doen. In de gemeente Stein geloven we in de kracht van samenwerking, preventie en een fijne omgeving waarin elk kind gezond, veilig en met plezier kan opgroeien.

Samen puzzelen aan een kansrijke omgeving

Opvoeden is soms net een puzzel. Ieder kind is uniek en elke situatie vraagt om een ander puzzelstukje: geduld, structuur, steun, hulp of juist loslaten. Het thema van de Week van de Opvoeding is 'Samen puzzelen'. Want dé handleiding voor opvoeden bestaat niet. Daarom doen we het samen.

Een mooi voorbeeld is OKO – Opgroeien in een Kansrijke Omgeving, een preventieaanpak gebaseerd op het IJslandse model. Al twee jaar werken we als gemeente samen met ouders, scholen, verenigingen en professionals aan een gezonde en veilige omgeving voor jongeren. Een gezamenlijke puzzel: iedereen brengt een stukje in. Zo bouwen we samen aan een stevige basis en zetten we in op preventie.

Dichtbij en waardevol

In Stein zetten veel professionals zich dagelijks in voor kinderen en jongeren. Denk aan kind- en jeugdpsychologen van het CJG, pedagogisch professionals, jeugd- en gezinswerkers en jongerenwerkers van PIW. Of het nu gaat om school, thuis of in de wijk – samen staan we dichtbij kinderen, jongeren en hun ouders. Zo ondersteunen we hen in hun ontwikkeling.

Gedeelde smart is halve smart

In dit magazine vind je tips en herkenbare verhalen die je als ouder kunnen helpen jouw puzzel compleet te maken. Want opvoeden is soms best een uitdaging. Gelukkig sta je er niet alleen voor. Ik ben trots op iedereen die zich inzet voor onze jeugd. Samen komen we een heel eind!

Joep Ummels

Wethouder Jeugd, Onderwijs
en Verenigingen
Gemeente Stein



COLOFON

Uitgave oktober 2025

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 & Spelenderwijs kindontwikkeling. Deze stichtingen vormen samen de MIK & PIW Groep. Met dank aan iedereen die heeft meegewerkt.

Vormgeving Mediamens BV - Sittard | www.mediamens.nl

Fotograaf Sanne Linssen - Heerlen (m.u.v. de foto op pag 32) | www.sannelinssen.nl
Alf Mertens - Maastricht (foto op pag 32) | www.alfmertens.nl

Contact

Centrum voor Jeugd en Gezin
Westelijke Mijnstreek
Houtmanstraat 2
6163 HR Geleen
Telefoon: 046-8506910
E-mail: info@cjg-wm.nl

Oplage

40.500 stuks



OPVOEDEN IS EEN PUZZEL DIE JE SAMEN LEGT

Opvoeden... het is het mooiste wat er is, maar eerlijk is eerlijk: soms is het ook gewoon flink puzzelen. Je probeert alle stukjes op hun plek te krijgen, van werk en school tot sportclubs, eten koken en het eindeloos zoeken naar die ene sok die altijd spoorloos is. En dan wil je er ook nog zijn voor je kind(eren), met aandacht, geduld en een luisterend oor. Dat lukt de ene dag beter dan de andere. Herkenbaar? Je bent niet de enige.

Daarom vind ik het thema van de Week van de Opvoeding dit jaar zo mooi: Samen puz-zelen. Want opvoeden doe je echt niet in je eentje. Familie, vrienden, buren, de school, de huisarts, het wijkteam: het zijn allemaal mensen die een stukje mee kunnen leggen. En soms is het al genoeg om met een andere ouder te praten die ook wel eens moe op de bank ploft nadat de kinderen eindelijk slapen.

In onze regio 046 willen we dat gezinnen zich gezien en gehoord voelen. Dat er ruimte is om zonder oordeel eerlijk te zijn, vragen te stellen en ervaringen te delen. Want dé perfecte ouder bestaat niet.

Wat wel bestaat, is een omgeving waarin we elkaar een beetje helpen, aanmoedigen en inspireren.

En samen puzzelen betekent ook: samen tijd maken. Even los van de dagelijkse drukte. Samen een hut bouwen, een potje voetballen in het park of geconcentreerd die ene puzzel van 1000 stukjes leggen. Het hoeft niet groot of perfect te zijn. Juist in die kleine momenten zit de verbinding.

In dit informatieve magazine lees je verhalen over opvoeden, tips en initiatieven waar je iets aan kunt hebben. Laat je inspireren, ontdek wat bij jouw gezin past, en onthoud vooral: je hoeft het niet alleen te doen.

Marcel Meurkens

Wethouder Sociaal Domein
Gemeente Beek



COLOFON

Uitgave oktober 2025

Opgroei046.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 & Spelenderwijs kindontwikkeling. Deze stichtingen vormen samen de MIK & PIW Groep. Met dank aan iedereen die heeft meegewerkt.

Vormgeving Mediamens BV - Sittard | www.mediamens.nl

Fotograaf Sanne Linssen - Heerlen (m.u.v. de foto op pag 32) | www.sannelinssen.nl
Alf Mertens - Maastricht (foto op pag 32) | www.alfmertens.nl

Contact

Centrum voor Jeugd en Gezin
Westelijke Mijnstreek
Houtmanstraat 2
6163 HR Geleen
Telefoon: 046-8506910
E-mail: info@cjg-wm.nl

Oplage

40.500 stuks



INHOUD

4 **ALS PRIKKELS HARDER
BINNENKOMEN**
...help je jonge kind bij
prikkelverwerking

6 Niet afremmen maar
aanmoedigen...
**RISICOVOL OF
AVONTUURLIJK SPELEN**

9 **GEZELLIG AAN TAFEL MET JE
PEUTER OF KLEUTER**
...het hoeft niet perfect te zijn

12
Het CJG geeft jongeren
hun zelfvertrouwen terug
**SAMEN IN ACTIE TEGEN
PESTEN**



16
Van 'perfect' naar 'goed
genoeg' ouderschap
**GOED VOOR JEZELF
ZORGEN ALS OUDER**

20
**OPVOEDEN EN
OPGROEIEN**
Woordzoeker

21 Ecsplare geeft tips over
een gezondere leefstijl
**JE KIND WEER LEKKER
IN ZIJN VEL**

24 **ALS VRIENDSCHAP
GIFTIG WORDT**
...schoolmaatschappelijk
werk bindt strijd aan
met meidenvenijn

28 **(MANTEL)ZORGEN
VOOR EEN KIND
MET DIABETES**
...ervaringsverhaal van
het gezin van Julie

33 **DAG LUIERS,
HALLO POTJE**
Zindelijkheidstraining
op de kinderopvang
én thuis



36 **WEBINAR 'HOE KRIJG
IK MIJN KIND IN
BEWEGING?'**
...schrijf je nu in!



37 **WERKEN BIJ DE
MIK & PIW GROEP?**
...in de kinderopvang of
het sociaal werk

38 **MOOI OM MIJN VADER
ALS OPA TE ZIEN**
...ouderblog

39
Volg gratis live en
on demand...
**WEBINARS BIJ
OPGROEIENIN046.NL**



ALS PRIKKELS HARDER BINNENKOMEN

...help je jonge kind bij prikkelverwerking

Bij kinderen van 0 tot 4 jaar gebeurt er ontzettend veel in hun ontwikkeling. Ze ontdekken de wereld om zich heen, leren nieuwe vaardigheden en maken een enorme groei door. Tijdens deze fase is prikkelverwerking een belangrijk proces, maar wat is dat precies en hoe kun je je kind hierin begeleiden? Esther Glaesmaekers (pedagogisch coach bij MIK & Spelenderwijs) en Sandy Kock, (ergotherapeut bij Synthese) vertellen er meer over.



Prikkelverwerking (of sensorische informatieverwerking) is het proces waarbij de hersenen informatie uit de omgeving en het lichaam zelf verwerken. Denk bijvoorbeeld aan geluiden, geuren, bewegingen, aanrakingen en zelfs interne signalen zoals honger of vermoeidheid. “Voor jonge kinderen, die alles nog aan het ontdekken zijn, kan dit overweldigend zijn,” leggen Esther en Sandy uit.

“Sommige kinderen verwerken prikkels op een heel natuurlijke manier, terwijl anderen moeite kunnen hebben met het filteren ervan. Dit kan zich uiten in druk gedrag, extreme vermoeidheid, veel huilen, terugtrekken of juist snel overprikkeld raken.”

Het verhaal van Luuk

Een goed voorbeeld van hoe het moeite hebben met prikkelverwerking zich kan uiten in gedrag, zien we bij Luuk. Luuk is 2,5 jaar en bezoekt drie ochtenden per week de peuteropvang. Hij doet er altijd heel actief mee en lijkt zich

goed aan te passen aan de groepsdynamiek.

“Als Luuk na de opvang weer thuis is, raakt hij snel van streek. Hij huilt om kleine dingen, of trekt zich terug. Hij heeft moeite met overgangsmomenten en kan geen druk programma meer verdragen. Speelafspraken of uitstapjes na de opvang zorgen vaak voor extra spanning, huilbuien of boosheid. Rustige, voorspelbare thuismomenten helpen Luuk dan het beste om te herstellen.”

Sommige kinderen hebben moeite met het verwerken van prikkels. Wanneer je dit herkent, is het belangrijk om voor meer rust en structuur te zorgen.

Hoe herken je problemen met prikkelverwerking?

Sandy en Esther geven aan dat het als ouder belangrijk is om te letten op signalen die erop kunnen wijzen dat een kind moeite heeft met prikkels. Dit stelt je in staat om je kind beter te begrijpen en te ondersteunen.

Signalen van moeite met prikkelverwerking zijn:

- Je kind raakt snel overstuur bij harde geluiden of fel licht
- Je kind lijkt angstig of vermijdt nieuwe situaties
- Je kind zoekt juist heel veel beweging of aanraking (bijvoorbeeld door voortdurend te springen of te knuffelen)
- Slaapproblemen of moeite met ontspannen

Gun je kind en jezelf meer rust en balans in de dagelijkse routine. Samen zorgen we voor een fijne en ondersteunende omgeving waarin jouw kind kan groeien.





HOE KUN JE JE KIND HELPEN?

Wat kun je doen als je merkt dat je kind moeite heeft met prikkelverwerking? Esther en Sandy hebben tips:

Meer rust en balans

Dit is het allerbelangrijkste: gun je kind en jezelf meer rust en balans in de dagelijkse routine. Samen zorgen we voor een fijne en ondersteunende omgeving waarin jouw kind kan groeien.

Creëer een voorspelbare omgeving

Jonge kinderen hebben baat bij rust en structuur. Zorg voor een duidelijke dagindeling en voorkom zoveel mogelijk onverwachte veranderingen.

Geef je kind de tijd

Gun je kind de tijd om nieuwe dingen in zijn eigen tempo te ontdekken.

Zorg voor balans

Wissel actieve momenten af met rustige momenten. Laat je kind na een drukke activiteit even tot rust komen in een prikkelarme omgeving.

Observeer en pas aan

Kijk goed naar wat je kind nodig heeft. Heeft het behoefte aan meer beweging, of juist aan een rustige plek om zich even terug te trekken?



Esther Glaesmaekers, pedagogisch coach bij MIK & Spelenderwijs



Sandy Kock, ergotherapeute bij Synthese, aan het werk met een cliënt



LEER MEER OVER PRIKKELVERWERKING TIJDENS ONS WEBINAR!

Wil je meer weten over prikkelverwerking bij jonge kinderen? Meld je dan aan voor ons gratis webinar 'Prikkelverwerking bij 0-4 jarigen: praktische tips voor ouders'. Tijdens het webinar gaan Sandy Kock (ergotherapeut bij Synthese) en Esther Glaesmaekers (pedagogisch coach bij MIK & Spelenderwijs) dieper in op wat prikkelverwerking is, hoe je moeite met prikkelverwerking kunt herkennen en wat je thuis kunt doen om je kind te ondersteunen. Er is ook ruimte om vragen te stellen.

Meld je aan voor het webinar over prikkelverwerking op 4 november!

Wanneer Dinsdag 4 november
19.30 - 21.00 uur
Aanmelden Scan de QR-code



Meer weten?

Kijk ook eens op de website van MIK & Spelenderwijs: www.mik-spelenderwijs.nl. Op deze website bij 'contact' vind je wie je waarvoor kan mailen of bellen.





Niet afremmen maar aanmoedigen...

RISICOVOL OF AVONTUURLIJK SPELEN

Grote kans dat jij als kind regelmatig thuiskwam met vieze kleren en schrammen en blauwe plekken van het buiten spelen. Tegenwoordig noemen we dat 'risicovol spelen', en dat is heel gezond. Maar hoe stimuleer je dat als ouder?

Hoe heerlijk was het om vroeger als kind van hoge glijbanen te gaan, in bomen te klimmen en pas thuis te komen als het donker werd?! Eigenlijk is dát risicovol spelen", vertelt Metske Straus van MIK & Spelenderwijs. Alleen is de huidige generatie ouders veel meer beschermend volgens Metske en collega Viev van Iterson. "Ze willen meer controle over hun kinderen, mede door sociale media waarop we alles kunnen 'volgen' en doordat onze maatschappij is gericht op het uitsluiten van risico's."

Risicovol spelen – bij MIK & Spelenderwijs hebben ze het liever over 'avontuurlijk spelen' – is belangrijk om kinderen klaar te maken voor de toekomst.

Metske: "Als je kinderen al op jonge leeftijd leert om letterlijk en figuurlijk om te gaan met obstakels, hebben ze daar later enorm profijt van. Ze leren risico's in te schatten, ontwikkelen probleemoplossend vermogen en zijn weerbaarder bij tegenslagen."

Groene BSO

Viev, die onder andere locatiemanager is van een groene BSO van MIK & Spelenderwijs, ziet de meerwaarde in de praktijk. "Door kinderen avontuurlijk buiten te laten spelen, verbetert hun motoriek - waardoor ze ook minder snel vallen - en groeien ze sociaal en emotioneel. Buiten maken kinderen veel minder

ruzie en worden hun creativiteit en fantasie geprikkeld. Weg van die schermpjes, dat gun ik ieder kind."

Met modder spelen, vuurtje stoken, takken slijpen met een mes, leren over insecten en bloemen... op de groene BSO kan het allemaal. Viev: "Het is zo mooi om te zien dat ieder kind zijn eigen fascinaties ontdekt en

Buiten maken kinderen veel minder ruzie en worden hun creativiteit en fantasie geprikkeld. Weg van die schermpjes, dat gun ik ieder kind.



ontwikkelt. Kinderen krijgen hier veel vrijheid, maar we spreken wel samen regels af en brengen hen respect voor de natuur bij."

Binnen en buiten

Bij kinderopvanglocaties die over een minder avontuurlijke buitenruimte beschikken, zoekt Metske met haar collega's naar de mogelijkheden die er wél zijn. "Kunnen we bijvoorbeeld wat tegels vervangen door groen of is er een park in de buurt waar we naartoe kunnen? Ook binnen kun je risicovol spelen stimuleren. Zelfs baby's kun je al uitdagen door bijvoorbeeld een plateautje neer te leggen waar ze overheen kunnen rollen. En peuters doen niets liever dan overal op klimmen. Door hen aan te moedigen, groeit hun zelfvertrouwen."

Denemarken

Metske en Viev deden samen met andere collega's van MIK & Spelenderwijs inspiratie op bij 'forest schools' in Denemarken. "Daar zagen we dat je echt álles buiten kunt doen. Zo leerden de kinderen schrijven in het zand en tellen met bomen en steentjes. De natuur was hun speelgoed: een helling met modder werd een glijbaan en een omgewaaide boom een vliegtuig. Prachtig om te zien hoe weinig kinderen nodig hebben om zich te vermaken!"

Ook voor de begeleiders was het heel ontspannen. Ze gingen mee in de fantasie en het tempo van de kinderen en hoefden nauwelijks in te grijpen. Zelfs driejarigen wisten precies tot hoever ze het bos in mochten en spraken elkaar daarop aan."

Niet verbieden, maar helpen

Als ouder ben je geneigd om risico's in te schatten en je kind te behoeden voor gevaar, maar het is belangrijk dat het zelf spelenderwijs de grenzen ontdekt van wat wel en niet kan. Metske: "Door een stapje terug te doen, geef je je kind vertrouwen. Dat is onmisbaar in iedere opvoeding. Het doet zich heus wel een keer pijn of breekt misschien wat, maar dat hoort bij opgroeien. Grote risico's ga je uiteraard wél uit de weg. Zo laat je een kind zonder zwemdiploma niet alleen in het water spelen."



Kruiwagenrace op de groene BSO

Lees verder op pagina 8



OPGROEIENIN046.NL

VOLG ONS OOK OP



7

Volgens Viev is het goed om met je kind in gesprek te gaan over het verleggen van grenzen. "Kijk waar je kind blij van wordt en speel daarop in. Zeg niet bij voorbaat dat iets niet mag, maar vraag: 'Kan ik je helpen?' Durf je kind los te laten en geef het de ruimte om zijn eigen pad te kiezen."

Kinderen die al op jonge leeftijd letterlijk en figuurlijk leren omgaan met obstakels, leren risico's inschatten, ontwikkelen probleemoplossend vermogen en zijn weerbaarder bij tegenslagen.



Metske Straus (l) en Viev van Iterson (r) van MIK & Spelenderwijs



TIPS VOOR OUDERS

- **Bedenk** dat risico's nemen belangrijk is voor de ontwikkeling van je kind. Laat het dus in bomen klimmen, over slootjes springen, op dat hoge klimrek gaan, met z'n step van een heuvel af rijden en timmeren met een hamer en spijkers. Is je kind nog heel jong? Zoek het dan in kleinere uitdagingen.
- **Stimuleer** je kind om dingen uit te proberen en op eigen houtje te ontdekken. Help alleen als het kind daar zelf om vraagt.
- **Vertrouw** erop dat je kind zelf aanvoelt wat wel en niet kan. Grijp dus zo min mogelijk in en slik de woorden 'pas op' wat vaker in.
- **Luister** naar je kind. Wat vindt het leuk en waar wordt het blij van? Verzin (buiten)activiteiten die aansluiten bij zijn belevingswereld en ontwikkelingsniveau.
- **Geef** als ouder het goede voorbeeld. Laat zien waarvan jij blij wordt en zoek samen het avontuur op.
- **Kijk** eens met andere ogen naar je omgeving. Kunnen jullie lopend of fietsend naar een veld, bos of park? Speel daar verstoppertje, verzamel natuurlijke materialen om mee te knutselen, klim in bomen of ga op zoek naar insecten en dieren(sporen). Online vind je ook veel leuke tips, onder andere via Oerrr van Natuurmonumenten.

Meer weten?

MIK & Spelenderwijs biedt op meer dan 150 plaatsen in Zuid-Limburg kinderopvang aan voor kinderen van 0 tot 13 jaar. In de kinderdagverblijven, peuter- en buitenschoolse opvang kunnen kinderen de wereld spelend ontdekken. Kijk voor meer informatie op de website van MIK & Spelenderwijs: www.mik-spelenderwijs.nl



GEZELLIG AAN TAFEL MET JE PEUTER OF KLEUTER

...het hoeft niet perfect te zijn



Het is zes uur geweest. Na een drukke werkdag heb je nét op tijd de kinderen opgehaald, met je laatste energie nog snel gekookt, en nu... hoop je dat de kinderen zich de courgette goed laten smaken. Maar daar zit je peuter: "Wat is dit?!" – met een vies gezicht schuift hij zijn bord weg. Herkenbaar? Dan zijn deze tips echt iets voor jou en is het webinar '(Op)voeding: gezellig aan tafel met je peuter of kleuter' een aanrader!

Elke maaltijd lijkt een strijd, elke dag weer. De oudste wil alleen maar boterhammen met pindakaas eten, de jongste gooit het eten door de kamer. Je hebt van alles geprobeerd om van het avondeten een gezellig moment met het gezin te maken, maar niets lijkt te werken. Niki Jehoel (SuperFIT coach bij Ecsploré) en Jonne Mestrom (jeugd- en gezinswerker bij Partners in Welzijn) delen daarom hun kennis en tips. Niet alleen als professional, maar ook als ervaringsdeskundige moeders van kinderen in de peuter- en kleuterleeftijd!

Het is een fase

Kinderen hebben nog niet de woorden, de controle of de rust die wij soms van ze verwachten. Aan tafel hoeft het niet perfect te zijn. Wat wél werkt: zelf het goede voorbeeld geven, ruimte maken voor hun tempo en blijven kijken naar het grotere plaatje: niet naar de saus op het plafond, maar naar de verbinding aan tafel.

"Je bent niet de enige ouder bij wie de maaltijden zoveel energie kosten," volgens Jonne en Niki. Misschien doet het je goed om dat te weten. Ook kan

het helpen om te beseffen dat dit een fase is (één van de vele) die je door moet zien te komen. Maar... waar komt dit gedrag nou vandaan? En hoe kun je hier als ouder mee omgaan?

Voorkeur

"Mensen worden geboren met een voorkeur voor romige, zoete en eiwitrijke smaken," zo leggen Niki en Jonne ook uit in het webinar '(Op)voeding: gezellig aan tafel met je peuter of kleuter'. Dit is evolutionair bepaald. Moedermelk is namelijk ook romig en zoet en bevat veel calorieën om goed te kunnen groeien. Deze aangeboren voorkeur voor smaken zorgde er heel vroeger voor dat je voeding met veel calorieën binnenkreeg, waarvan je een deel opsloeg als vet. En dat was handig, want in tijden van schaarste had je hierdoor een grotere kans om te overleven. Groenten daarentegen bevatten weinig calorieën en waren dus helemaal niet zo handig als je juist veel energie moest opslaan.

Er speelt ook nog iets anders mee: giftige producten smaken vaak bitter, terwijl bedorven producten zuur zijn. Op een leeftijd van 1,5 jaar, wanneer kinderen net kunnen lopen, was het vroeger juist heel fijn dat ze niet alles zomaar in hun mond stopten. De voorkeuren voor zoet en romig, en de afkeer van zuur en bitter zitten dus diep in ons. Daarmee is het erg lastig om dit te veranderen. Toch heb je als ouder wel degelijk invloed!

Lees verder op pagina 10





TIPS VOOR DE (OP)VOEDING

Jonne en Niki geven een aantal tips:

Geef het goede voorbeeld

Kinderen leren vooral door te kijken naar wat jij doet. Eet zelf gezond en laat zien wat je belangrijk vindt. Zet de tv uit, leg je telefoon weg en geef je volle aandacht aan de mensen aan tafel. Zo ontstaat er rust én verbinding, wat meteen een positief effect heeft op het eetmoment.

Maak gezond eten makkelijk en aantrekkelijk

Zorg dat kinderen makkelijk gezond eten kunnen pakken. Zet een kleurrijke fruitschaal of een bakje rauwkost bij hun speelhoek. Wanneer eten niet 'moet', zijn kinderen eerder geneigd iets te proeven. Bied regelmatig nieuwe smaken aan – zonder druk. Soms zijn er wel 5, 10 of zelfs 15 pogingen nodig voordat een kind iets nieuws accepteert.

Gebruik eten niet als beloning, straf of troost

Eten is voeding, geen machtsmiddel. Door eten niet in te zetten als beloning of straf, voorkom je emotioneel eetgedrag. Belonen met een toetje kan ertoe leiden dat kinderen meer eten dan ze nodig hebben. Terwijl ze van nature goed

aanvoelen wanneer ze genoeg hebben. Op latere leeftijd kan dit overeten en dus overgewicht in de hand werken.

Hou vol en kom erop terug, maar niet in het heetst van de strijd

Tafelgesprekken zijn bedoeld voor verbinding, niet voor conflicten. Na een lange werkdag voor jou als ouder en een lange dag op school of de opvang voor je kind, kunnen de spreekwoordelijke lontjes wat korter zijn. Met een beetje pech een recept voor een conflict. Vooraf je verwachtingen duidelijk maken helpt. Bijvoorbeeld: "Het eten blijft op onze borden liggen." Gooit jouw kindje dan toch met het eten? Wacht met het gesprek tot iedereen weer rustig is. Kom er later op terug en bedenk dan samen een oplossing. Je kind kan bijvoorbeeld zelf het eten oprapen van de grond. Door midden in het conflict geen eisen te stellen, maar vol te houden en het later weer op te pakken, blijft het gezellig. Ook als niet alles vlekkeloos verloopt.

Spreek de 'positieve stemmen' aan

Benoem en beloon gewenst gedrag: wie proeft, helpt of beleefd is. Erken wat lastig is, maar spreek ook je vertrouwen uit. Bijvoorbeeld: "Ik weet dat jij deze spaghetti kunt eten, ook al had je liever frietjes." Vermijd negatieve uitspraken als:

"Eet je nu alweer geen groente?" – dan spreek je de 'negatieve stemmen' in een kind aan (de stemmen die zeggen: 'ik doe het niet goed' of 'ik ben niet goed genoeg') Vraag liever: "Jij wilde graag frietjes eten vandaag en we eten iets anders. Hoe gaan we dat oplossen?" Kinderen komen vaak met verrassend goede ideeën – worteltjes in frietvorm of een lepeltje appelmoes erbij kunnen al helpen.

Routines helpen

Vaste eetmomenten en gewoontes zorgen voor duidelijkheid en rust. Bijvoorbeeld: na school eten we iets lekkers, daarna fruit of groente als er nog honger is. Of een vaste verdeling in de broodtrommel: boterhammen, iets gezonds en af en toe iets lekkers. Laat kinderen ook meehelpen met het klaarmaken van het eten. Routines bieden houvast – en het is mooi om als opvoedpartners te kijken waar nog winst te behalen valt.

Kies: wat is nú belangrijk?

Je kunt niet alles tegelijk veranderen. Kies waar je eerst op wilt focussen. Is dat groente eten? Netjes met mes en vork? Of een fijne sfeer aan tafel? Werk stap voor stap. Heb vertrouwen: alles komt aan bod, en je kind pikt het uiteindelijk op. Echt, het komt goed.



BB Je bent niet de enige
ouder bij wie de maaltijden
zoveel energie kosten.

En tot slot

Is het toch moeilijk geweest tijdens
een eetmoment? Probeer samen een
verbindende activiteit te doen voor
het slapen gaan. Dan ronden jullie de
dag samen fijn af in verbinding en zo
kunnen jullie er bij het ontbijt weer
opnieuw tegenaan.

Meer weten?

Zie superfit.ecsplore.nl voor o.a. meer
informatie over SuperFIT.
Contact opnemen kan via:
post@ecsplore.nl of 046 - 475 72 61

Kijk op www.partners-in-welzijn.nl
voor o.a. meer informatie over het
jeugd- en gezinswerk.
Contact opnemen kan via: info@piw.nl
of 046 - 457 57 00

Check www.opgroeienin046.nl voor
een overzicht van alle webinars door
professionals van de MIK & PIW
Groep, zoals Niki en Jonne.

Een fijne maaltijd aan
tafel – dat is wat elke
ouder wenst. Maar hoe
ga je om met drama en
broccoli of spaghetti op
de muur?



BEKIJK HET WEBINAR '(OP)VOEDING: GEZELLIG AAN TAFEL MET JE PEUTER/KLEUTER' ONLINE

Wil je meer weten over voeding en (gezellig) samen eten? Kijk dan
het webinar '(Op)voeding: gezellig aan tafel met je peuter of kleuter'
on demand terug. Jonne Mestrom (Partners in Welzijn) en Niki
Jehoel (Ecsplora) delen herkenbare verhalen en geven tips en advies.



Kijk hier het webinar over
(Op)voeding terug



Niki Jehoel (Ecsplora) en Jonne Mestrom (Partners in Welzijn) aan het werk tijdens het webinar



Het CJG geeft jongeren hun zelfvertrouwen terug

SAMEN IN ACTIE TEGEN PESTEN



Pesten is een probleem dat veel tieners en jongeren raakt. Het heeft grote gevolgen, zeker in de puberteit: een periode waarin jongeren zich ontwikkelen, onzeker zijn en zoeken naar hun plek in de wereld. Pesten kan die ontwikkeling ernstig verstoren. Maar wat kun je er tegen doen? Bente Eichhorst, psycholoog kind en jeugd bij het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG), deelt haar ervaringen en geeft advies aan ouders.

Het verhaal van Sophie

Een tijdje geleden belde een moeder naar het CJG. Ze maakte zich zorgen over haar dochter Sophie van 15. Sophie was veranderd: stiller, somberder, onzeker. De moeder had het vermoeden dat haar dochter gepest werd.

Sophie was altijd een vriendelijk, slim meisje, dat goed in haar vel zat. Maar nu was ze al een hele tijd teruggetrokken en verdrietig. "Tijdens het eerste gesprek met Sophie en haar moeder werd duidelijk hoe diep het pesten haar had

geraakt. Ze werd gepest door een groepje meisjes op school. Het begon met opmerkingen over haar uiterlijk en haar interesse in de natuur," vertelt Bente. "Later werd ze buitengesloten, nagekeken, gefilmd zonder toestemming, en expres genegeerd. Alsof ze er niet mocht zijn."

Een week later kwam Sophie terug bij het CJG, dit keer met haar vader. "Ik zag een wanhopige vader," vertelt Bente, "en een meisje dat niet meer wist hoe ze verder moest."



Wat is pesten?

Pesten is geen eenmalige grap of ruzie. Het is herhaald gedrag waarbij iemand expres gekwetst of buitengesloten wordt. Het kan op school gebeuren, online, op de sportclub of in vriendengroepen. Het kan fysiek zijn, zoals duwen of slaan, maar ook emotioneel, zoals roddelen, dreigen of negeren.

Bij tieners komt roddelen, uitsluiting, bedreigen of fysiek geweld het meest voor. Pesten komt vaak in groepen voor. Eén pester kan de leiding nemen, anderen volgen uit angst of om erbij te willen horen. Het slachtoffer staat vaak alleen.

De gevolgen van pesten

De gevolgen van pesten zijn groot. Jongeren die gepest worden, kunnen een laag zelfbeeld ontwikkelen en zich angstig of somber voelen. Ook kunnen ze moeite krijgen met school, bijvoorbeeld concentratieproblemen of slechtere cijfers. Vaak trekken ze zich sociaal terug en voelen ze zich eenzaam. Ook kunnen ze lichamelijke klachten krijgen, zoals buikpijn of hoofdpijn. In ernstige gevallen kunnen zelfs suïcidale gedachten ontstaan.

“De hersenen reageren op buitensluiting net zoals op lichamelijke pijn,” legt Bente uit. “Ook het afweersysteem raakt uit balans. Vooral meisjes die gepest worden maken meer stresshormonen aan in sociale situaties, wat hun gezondheid op de lange termijn kan schaden.”

Wat deed het pesten met Sophie?

Sophie verloor het vertrouwen in zichzelf. Ze dacht dat ze niet goed genoeg was en probeerde zich aan te passen aan de wensen van de pesters. Ze veranderde haar kleding, haar manier van praten en lachen, en begon zelfs verhalen te verzinnen om leuk gevonden te worden.

Maar het hielp niet. De pesters gingen gewoon door. Sophie werd steeds ongelukkiger en begon te geloven dat ze echt niet deugde. Ze voelde zich steeds minder veilig op school, kreeg buikpijn van de stress, kon zich niet concentreren en haar cijfers gingen achteruit. Soms voelde ze zich zo slecht dat ziekmelden de enige mogelijkheid was.



Bente Eichhorst, psycholoog kind en jeugd bij het CJG

Lees verder op pagina 14



Waarom pesten sommige tieners en jongeren?

Pesten komt vaak voort uit eigen onzekerheid of de behoefte aan macht of aandacht. Door anderen klein te maken, voelen sommige jongeren zichzelf sterker. Groepsdruk speelt ook een rol: erbij horen is in deze leeftijdsfase enorm belangrijk. Als anderen pesten, durft iemand misschien niet in te grijpen of doet zelfs mee om er maar niet buiten te vallen.

**Pesten stoppen doen we samen:
ouders, onderwijs, kinderopvang, sociaal werk,
kinderen en jongeren. Met open gesprekken,
tijdige actie en steun kan elk kind zichzelf zijn
in een veilige omgeving.**

Wat hielp Sophie?

Sophie durfde lange tijd niemand te vertellen wat er speelde. Omdat ze zich schaamde. Uiteindelijk vertelde ze het aan haar tante. Die luisterde zonder oordeel en besprak het met haar ouders, met toestemming van Sophie. Vanaf dat moment voelde Sophie zich niet meer alleen. Haar ouders hebben de ondersteuning geregeld die ze verdient. De wensen en behoeften van Sophie mogen voorop komen te staan, in plaats van het aanpassen aan anderen.

Het is belangrijk dat ouders en school weten wat er speelt. Pestgedrag kan onzichtbaar blijven voor een mentor, omdat het subtiel en vaak buiten school of online gebeurt. "Er werd een gesprek georganiseerd met school en de ouders van Sophie. Ook de pesters en hun ouders werden erbij betrokken. Zo kon de situatie veranderen. Sophie kreeg psychologische hulp en op school werd gewerkt aan een veiligere sfeer," vertelt Bente. "Eén van onze andere adviezen aan een school is altijd om de documentaire Eindeloos Gepest in elke klas te laten zien. Die maakt goed duidelijk hoe heftig pesten is."

(De naam Sophie is gefingeerd om haar privacy te beschermen.)

**Elk kind verdient het om zichzelf te mogen zijn,
om gezien en gehoord te worden. En om op te groeien
in een veilige omgeving.**



WAT KUNNEN WE DOEN?

**Bente heeft een aantal tips
die kunnen helpen bij pesten:**

Bewustwording creëren

Het is belangrijk dat we met elkaar praten over pesten. Scholen, ouders en jongeren moeten samenwerken om het onderwerp bespreekbaar te maken. Bij het CJG gaan we altijd in gesprek met de jongere, de ouders en de school. We kijken samen wie wat kan doen om het pesten te stoppen. We wijzen leraren op het belang van signaleren. We leggen uit wat pesten is, waarom het zo schadelijk is en hoe het invloed heeft op het gevoel, gedrag en de geestelijke gezondheid van jongeren. Zo leert iedereen de ernst van de situatie inzien en leren slachtoffers dat het niet hún schuld is dat ze gepest worden. Ook zorgen we dat ouders beter begrijpen wat hun kind doormaakt. We geven ze tips hoe zij er voor hun kind kunnen zijn.

Ondersteuning bieden

Tieners en jongeren die gepest worden, hebben vaak steun nodig. Soms helpt het al om erover te praten met vrienden of familie. In andere gevallen is professionele hulp nodig. Bij het CJG bieden we die hulp. We praten met de jongere, met ouders en school, en als het nodig is, geven we psychologische behandelingen zoals EMDR.



Empathie en respect aanleren

Het is belangrijk om kinderen en jongeren te leren wat empathie en respect is. Thuis, op school, op de sportclub en bij verenigingen: we moeten het goede voorbeeld zijn, laten zien hoe je goed en respectvol met anderen omgaat. Als kinderen leren zich in een ander te verplaatsen, helpt dat pesten te voorkomen.

Actief optreden

Als je weet dat iemand gepest wordt, is het belangrijk om niet weg te kijken, maar in actie te komen. Pesten veroorzaakt grote schade. Door iets te doen, kun je helpen het te stoppen en de schade beperken. Je kunt bijvoorbeeld luisteren naar het slachtoffer, laten weten dat hij of zij er niet alleen voor staat en aanmoedigen om erover te praten. Soms helpt het om de pester aan te spreken, maar alleen als dat veilig is. Zo laat je zien dat pesten niet geaccepteerd wordt.

Niet negeren, maar melden

Zie of hoor je dat iemand gepest wordt? Negeer het dan dus niet! Meld het bij iemand die iets kan doen, zoals een docent, mentor, ouder of trainer. Zij kunnen stappen zetten om het probleem aan te pakken en ervoor zorgen dat de situatie verbetert.



OPROEP: LATEN WE SAMEN HET PESTEN STOPPEN!

Pesten onder tieners is een serieus probleem. Maar we kunnen er iets aan doen, samen. Ouders, leraren, hulpverleners én jongeren. Door bewust te zijn van de gevolgen van pesten, door het gesprek open te houden, met empathie en respect om te gaan met elkaar, op tijd in te grijpen en steun te bieden. "Elk kind verdient het om zichzelf te mogen zijn," zegt Bente. "Om gezien en gehoord te worden. En om op te groeien in een veilige omgeving. Laten we daar samen voor zorgen."

Meer weten?

Kijk eens op de website van het Centrum voor Jeugd en Gezin (Westelijke Mijnstreek, Beekdaelen, Brunssum & Vaals): www.cjg-wm.nl

Contact opnemen kan via: info@cjg-wm.nl of 046 - 850 69 10



Nieuwsgierig naar wat het schoolmaatschappelijk werk van Partners in Welzijn over pesten te melden heeft? Lees ook de online blog met ervaringen van schoolmaatschappelijk werker Tahnee Kerbusch.



Van 'perfect' naar 'goed genoeg' ouderschap

GOED VOOR JEZELF ZORGEN ALS OUDER

Ouderschap, opvoeden en opgroeien... het is vaak een hele uitdaging. We willen het beste voor onze kinderen waardoor we de lat vaak erg hoog leggen. We verwachten veel van onszelf als ouder, willen het perfect doen. Werk, andere verplichtingen, hobby's en een druk sociaal leven hebben we ook nog. Dit alles maakt dat we het risico lopen iets heel belangrijks uit het oog te verliezen: onszelf!



We willen het allemaal: een schoon en opgeruimd huis, elke dag een gezonde maaltijd, kinderen die zich ontwikkelen 'volgens de boekjes', een leuke baan, gezelligheid met familie en vrienden, op vakantie gaan, tijd voor hobby's en af en toe een fijne date met je partner.

Ideaalbeeld en de realiteit

De realiteit is vaak anders. 'Bij mij ja!' horen we je denken. Een geruststelling: óók bij andere ouders. Ongeveer 3 op de 10 ouders maakt zich zorgen over de opvoeding of de ontwikkeling van hun kinderen, meldt het Sociaal en Cultureel Planbureau in 2023.

Ongeveer 1 op de 5 ouders heeft soms het gevoel de opvoeding niet goed in de hand te hebben. Vooral eenoudergezinnen en gezinnen met een laag inkomen kampen met problemen. En 2% van de ouders in Nederland geeft zelfs aan helemaal opgebrand te zijn door het ouderschap.



We laten dit liever niet aan elkaar zien. Zeker niet als je op social media het zoveelste perfecte plaatje tegenkomt van andere ouders. Of misschien zijn we wel zo druk bezig met onszelf en alle gezinsballen in de lucht te houden, dat we geen oog hebben voor de imperfecties bij collega-ouders.

Als we hierover praten met onze eigen ouders, krijgen we een warm hart onder de riem en een kopje koffie. Maar echt begrijpen doen ze het vaak niet. Want dat opvoeden lastig is, hebben zij nooit op deze manier ervaren, omdat hun situatie heel anders was. Goed voor jezelf zorgen als ouder was voor hen veel minder een levensbehoefte dan voor ons. En de verschillen met onze grootouders zijn al helemaal groot. Hoe kan dat?

Praten over dat het ouderschap niet altijd meevalt helpt. Openheid over dit onderwerp is het halve werk!



Opvoeden vroeger en opvoeden nu

Waarom voelt opvoeden zoveel zwaarder voor ons moderne ouders? Een verklaring zou kunnen zijn:

-  Er is tegenwoordig een **overvloed aan keuzes, informatie en tips** over opvoeding, opgroeien en ontwikkeling van kinderen. Vroeger ging je kind naar de basisschool in het dorp, tegenwoordig kun je bewust kiezen voor allerlei onderwijsvormen die bij je kind passen. Vroeger was er het consultatiebureau voor advies, tegenwoordig is er veel meer mogelijk. En dan niet te vergeten: internet en social media, waardoor informatie veel toegankelijker is. Al deze keuzes en al die informatie en tips (die elkaar soms ook nog tegenspreken) maken ouders onzeker. Want wanneer doe je het goed?
-  We besteden **anderhalf keer zoveel tijd** aan ons gezin dan onze ouders in de jaren '80 deden, terwijl we meestal óók nog meer werken. Drukker in het kwadraat dus! Velen van ons zijn zelf opgegroeid in een 'eenverdieners'- of hooguit 'anderhalfverdieners'-gezin. Kinderen van nu groeien meestal op in 'anderhalfverdieners'- of 'tweeverdieners'-gezinnen. Waar onze samenleving nog niet altijd even goed op is ingericht overigens... Kinderen naar de tandarts of orthodontist? Doen we in 'eigen tijd', we werken 's avonds wel wat langer door. Kind ziek? Dan nemen we een dagje verlof.
-  We durven vaak **moeilijk om hulp te vragen**, denken alles zelf te moeten kunnen. Nederland staat in de top 5 van meest individualistische landen ter wereld. 'It takes a village to raise a child' is makkelijker gezegd dan gedaan. Want als er al om hulp wordt gevraagd, is dat vaak bij professionals. Terwijl de generatie van onze ouders veel meer gebruik maakte van hun eigen persoonlijke netwerk. We lijken te lijden aan 'vraagschaamte' en willen het allemaal het liefst zelf doen.
-  We creëren – vaak gevoed door sociale media – **gigantische verwachtingen** van onszelf. Want de buurvrouw lukt het wél om relaxed koekjes te bakken met de kinderen op woensdagmiddag (als we haar vrolijke bericht op Facebook mogen geloven), terwijl jij je kapot ergert aan de troep op het aanrecht. En aan de kinderen die met het koekjesdeeg in het haar elkaar de tent uitvechten. Bij jouw vriendin thuis is het (in tegenstelling tot bij jou) wél altijd hartstikke netjes, opgeruimd en gestructureerd als je op bezoek gaat. Maar je ziet niet dat zij het aantal bezoeken in een week haast dwangmatig limiteert en met militaire precisie in de agenda zet, omdat ze anders geen tijd over heeft om op te ruimen en te poetsen. En dat ze zich continu gestresst voelt vanwege de torenhoge verwachtingen van zichzelf.

Lees verder op pagina 18



Goed genoeg ouderschap

Wij ouders zijn dus, ondanks álle beschikbare kennis, onzeker over of onze kinderen zich wel normaal (of perfect?) ontwikkelen. We leven in een maatschappij waarin perfectionisme een grote rol speelt. Hierdoor hebben we vaak de neiging door te schieten in het zo perfect mogelijk willen opvoeden. Tot slot durven we maar moeilijk hulp in te schakelen van vrienden, burens of familieleden. Daardoor kan het gevoel ontstaan dat opvoeden iets is dat we alleen moeten doen.

Goed zorgen voor jezelf als ouder

‘Goed genoeg’ opvoeden... zou dat niet veel fijner zijn?! Dit betekent de drang naar perfectie en de angst om iets fout te doen loslaten. Dat kan alleen door milder naar onszelf te kijken en door beter voor onszelf te zorgen. Hoe het met jou zelf gaat heeft invloed op de opvoeding en de ontwikkeling van je kind. Het is belangrijk dat je als ouder lekker in je vel zit, lichamelijk gezond bent en tevreden bent met je leven.

Misschien klinkt goed voor jezelf zorgen als een luxe. Of voelt het egoïstisch als je je eigen behoeften op de eerste plaats zet. Soms zijn de dingen die je deed om te ontspannen en op te laden vóórdat je kinderen kreeg, niet meer zo gemakkelijk om te doen. Of onmogelijk.

Het komt vaak voor dat ouders het gevoel hebben dat zelfzorg een extraatje is, iets dat nu niet meer erbij past... maar het is een essentieel onderdeel van rustig en positief ouderschap.



TIPS OM GOED VOOR JEZELF TE ZORGEN ALS OUDER

Hoe doe je dat dan, goed voor jezelf zorgen als ouder? In alle drukte die we ervaren, en met al die hoge verwachtingen van onszelf en onze kinderen? Een aantal tips:

Besteed aandacht aan positieve gevoelens bij het ouderschap

Het ouderschap zorgt voor positieve en negatieve gevoelens. Meer aandacht voor positieve gevoelens zorgt ervoor dat je je beter voelt. Denk aan het moment dat je kind de eerste stapjes zette, zijn zwemdiploma haalde of dat mooie gedichtje voordroeg met moeder- of vaderdag. Welk gevoel geeft dit je? Denk aan deze momenten en dit gevoel terug, al die keren dat je ze wel achter het behang kunt plakken of het even niet meer ziet zitten.

Geniet bewust van de tijd samen

Heel bewust tijd doorbrengen met je kind en het liefde en aandacht geven, heeft ook invloed op hoe het met jón gaat. Geniet er daarom heel bewust van op de momenten dat je samen tijd doorbrengt. Aanwezig zijn in het moment, zonder afleiding van (werk)telefoon of de to-do-lijst in je hoofd.

Vraag steun van je omgeving

Misschien heb je het gevoel dat je er soms alleen voor staat. En vind je het lastig om steun te vragen in je omgeving als je tegen een opvoedvraag aanloopt. Je bent echt niet de enige! Probeer dit te bespreken met een vriend(in) of familielid die je vertrouwt. En als dat niet lukt, niet het gewenste effect heeft of je niet de luxe hebt van een (geschikt) netwerk, zijn er ook professionals die naar je willen luisteren en met je meedenken. Steun voor jou als ouder heeft invloed op hoe jij in je vel zit. Om steun vragen is heel normaal en dus niks om je voor te schamen. Opvoeden is samen puzzelen!



Vrienden en familie vinden het vaak leuk (leuker dan jij denkt!) om af en toe op te passen. Maak hiervan gebruik als je behoefte hebt aan tijd voor jezelf, aan tijd zonder kinderen. Je bent meer dan alleen ouder. Als je een partner hebt, kun je ook af en toe afspreken dat één van jullie thuis blijft, terwijl de ander iets voor zichzelf doet.

Kijk naar de dingen die goed gaan

Een kind opvoeden maakt soms onzeker. Je kunt het gevoel hebben dat er veel van jou als ouder verwacht wordt. Of dat anderen het véél beter doen. Probeer eens te kijken naar wat er goed gaat in de opvoeding. Wat loopt er bij jullie thuis goed? Waar ben jij trots op? Schrijf dit op en hang het ergens op waar je het vaak ziet. Bijvoorbeeld op de koelkast, op de spiegel in je slaapkamer, of als je het niet zichtbaar wilt hebben voor anderen op de binnenkant van de keukenkastjes of kledingkast. Zo zie jij iedere dag opnieuw dat er genoeg dingen zijn waar je trots op mag zijn!

Bedenk wat jij belangrijk vindt in de opvoeding

Het helpt als je weet wat jij belangrijk vindt in de opvoeding. Hoe zie jij jezelf als ouder? Wat heb jij meegekregen van jouw ouders? Wat wil jij doorgeven aan je kind? Dit soort vragen kunnen je helpen. Als je helder hebt wat voor jou belangrijk is en hier prioriteiten in stelt (want vergeet niet: je kunt en

hoeft niet álles!), draagt dat positief bij aan hoe je je voelt over jezelf.

Maak tijd voor jezelf

Verdeel de taken. Of vraag iemand om iets van je over te nemen. Zoals het huishouden of de zorg voor je kind. Zorg voor (korte) ontspanmomenten. Misschien lukt het je door tijdgebrek of oppasgebrek nu niet om een hobby of sport vol te houden? Wees lief voor jezelf: kleine momenten van ontspanning zijn ook heel waardevol. Zoals een tijdschrift lezen op de bank met een kopje thee. Of een kleine wandeling maken in de ochtendzon. Je kunt ook ontspannen als je eens op je gemak in alle rust de boodschappen kunt doen. Of even met een vriend of familielid belt.

Goed voorbeeld doet volgen

Door goed te zorgen voor jezelf, geef je ook een belangrijke boodschap mee aan je kind: dat het de moeite waard is om zichzelf belangrijk te vinden en lief te zijn voor zichzelf. Want:

**Door lief te zijn voor
jezelf en goed voor
jezelf te zorgen, kun
je ook veel beter voor
anderen zorgen!**

Wat als goed voor jezelf zorgen of goed genoeg opvoeden niet lukt?

Elke ouder kent momenten van stress. Té veel stress is echter niet goed. De opvoedingslat té hoog leggen gaat je waarschijnlijk teleurstelling, frustratie en vermoeidheid opleveren. Misschien merk jij dat het je niet (meer) lukt om goed voor jezelf te zorgen. En dat stressmomenten té vaak voorkomen. Je reageert vaak boos tegen je kind, of tegen je partner. Of je hebt vaker minder leuke momenten met je kind, dan momenten die leuk zijn. Spreek dan je zorgen en je gevoel uit, blijf er niet mee lopen.

Maak dit thema bespreekbaar met iemand uit je eigen netwerk of omgeving. Vraag eens aan andere ouders of zij dit herkennen en hoe zij goed voor zichzelf zorgen. Je kunt ook terecht bij professionals zoals de jeugd- en gezinswerkers van Partners in Welzijn. Openheid over dit onderwerp is het halve werk!

*Bron: NJI, Kek Mama,
Triple P/Positief opvoeden.nl*

Meer weten?

Kijk voor meer opvoedtips op www.opgroeienin046.nl
Wil je niks missen? Volg ons dan op de socials!



Lees online dit artikel voor 14 tips hoe je goed voor je relatie zorgt als je kinderen hebt



Woordzoeker



L	O	O	H	C	S	V	O	O	R	B	E	E	L	D
O	A	S	P	S	O	C	I	A	A	L	W	E	R	K
G	N	A	V	P	O	R	E	D	N	I	K	V	C	D
O	E	M	Z	D	N	F	A	M	I	L	I	E	O	L
E	N	E	I	L	D	L	S	S	P	A	M	E	M	U
N	P	N	R	S	E	I	B	A	L	A	N	S	M	D
E	A	E	U	J	R	E	S	P	E	C	T	N	U	E
W	H	I	U	I	S	F	P	P	U	Z	Z	H	N	G
U	C	E	T	W	T	D	E	S	K	U	N	D	I	G
O	S	O	C	R	E	E	L	E	R	E	N	E	C	E
R	R	R	U	E	U	P	I	R	G	E	B	L	A	E
T	E	G	R	D	N	N	I	Z	E	G	T	N	T	O
R	D	P	T	N	E	D	E	O	V	P	O	U	I	S
E	U	O	S	O	N	E	D	N	E	I	R	V	E	B
V	O	G	N	I	L	E	K	K	I	W	T	N	O	P

BALANS
BEGRIIP
BSO
COMMUNICATIE
DESKUNDIG
EMPATHIE
FAMILIE
GEDULD
GEZIN
KINDEROPVANG
LEREN
LIEFDE
ONDERSTEUNEN
ONDERWIJS
ONTWIKKELING
OPGROEIEN
OPVOEDEN
OUDERSCHAP
PEUTERSPEELZAAL
RESPECT
SAMEN
SCHOOL
SOCIAALWERK
STRUCTUUR
VERTROUWEN
VOORBEELD
VRIENDEN

--	--	--	--



Ecsplare geeft tips over een gezondere leefstijl

JE KIND WEER LEKKER IN ZIJN VEL



Misschien herken je het gevoel: zorgen over de gezondheid van je kind. Je merkt dat je kind minder beweegt, minder zelfvertrouwen heeft of misschien te zwaar is. Dat doet ook iets met jou als ouder. Je kunt je onzeker of schuldig gaan voelen. Desiree Lebens, projectleider van KeiGezond en JOGG-regisseur bij Ecsplare, geeft praktische tips om samen met je kind stappen te zetten richting een gezondere leefstijl.

A Is je kind niet lekker in zijn vel zit

“Weet dat je niet de enige bent. In Nederland heeft ongeveer 12% van de kinderen overgewicht en 4% obesitas. Dat aantal neemt toe, en dat is zorgwekkend. Maar het goede nieuws is: er is iets aan te doen!”

Volgens Desiree zijn het vaak kleine veranderingen die samen leiden tot een ongezonde leefstijl. “Je kind brengt misschien meer tijd achter een scherm door, speelt niet zo vaak meer buiten en beweegt minder, of ervaart stress op school. Gezond koken kan lastig zijn in een druk leven en gezonde boodschappen zijn vaak een stuk duurder dan

ongezonde. Bovendien zijn ongezonde voeding en reclame daarvoor overal aanwezig. Ook genetische aanleg en omgeving spelen een rol; kinderen van ouders met overgewicht hebben bijvoorbeeld een één tot vier keer hoger risico om zelf ook te zwaar te zijn.”

De impact is groot. Kinderen met overgewicht hebben een verhoogd risico op hoge bloeddruk en diabetes. Ook hebben ze vaker een negatief zelfbeeld. Ze lopen bovendien drie keer zoveel kans op chronische ziektes op latere leeftijd. “Dat klinkt misschien beangstigend, maar iedere stap in de goede richting maakt écht verschil.”

Lees verder op pagina 22





BEGIN MET KLEINE STAPJES

De meeste kans op succes heb je als je begint met kleine, haalbare stappen. Desiree geeft alvast wat handige tips:

- **Vervang frisdrank:** drink één keer per dag water met een schijfje fruit in plaats van frisdrank. En later doe je dit steeds vaker op een dag, of beter nog: de hele dag.
- **Eet samen aan tafel:** maak van het eten een moment van samenzijn, zonder schermen of andere afleidingen.
- **Beweeg vaker samen:** ga, als het kan, lopend of op de fiets in plaats van met de auto.

Klaar voor de volgende stap?

Als deze kleine veranderingen een gewoonte zijn geworden, kun je doorgroeien naar een volgende stap.

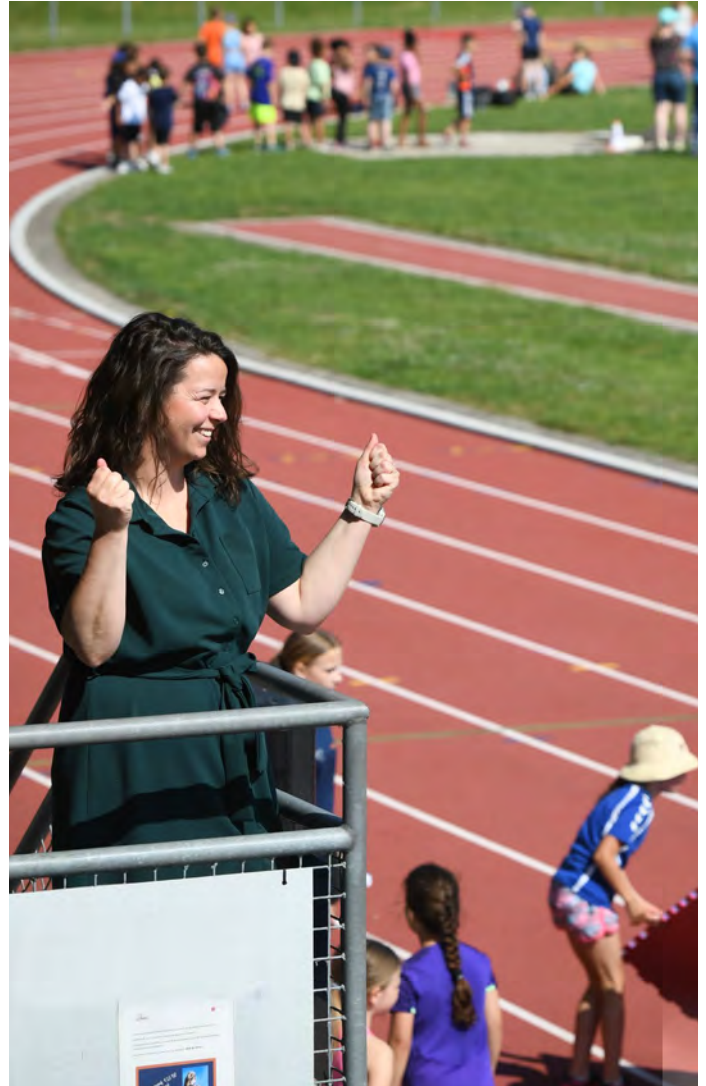
“Betrek je kind actief. Vraag zonder oordeel: ‘Waar heb jij zin in?’ of ‘Wat zou jou helpen om meer te bewegen?’ Zo voelt je kind dat jullie samen op zoek gaan naar oplossingen, in plaats van dat jij alleen vertelt wat er moet gebeuren.”

Laat de omgeving meedoen

De kans op blijvende verandering wordt groter als de omgeving meedoet.

- **Betrek het hele gezin:** door samen keuzes te maken, ontstaat er een positieve sfeer.
- **Vermijd negatieve labels:** zeg niet ‘jij bent te zwaar’, maar focus op ‘dit is lekker en gezond voor ons allemaal’.
- **Zorg voor structuur:** vaste momenten voor maaltijden en rust geven houvast en balans.

Met het hele gezin kleine stapjes zetten op weg naar een gezonde leefstijl is het begin van een groot verschil voor veel kinderen.



Desiree Lebens, projectleider KeiGezond en JOGG-regisseur bij Ecsploré

Klein beginnen... geen doelen die ver weg liggen, maar kleine stapjes die je nú al kunt zetten.





Een kind opvoeden met overgewicht of obesitas kan best ingewikkeld lijken en je zit misschien met veel vragen. Maar je hoeft het niet alleen te doen. We denken met je mee, luisteren en zoeken naar wat werkt. Samen werken we stap voor stap aan een gezondere toekomst voor je kind!

Je bent niet alleen

Elk jaar krijgt één op de zes kinderen (ongeveer 17%) de diagnose overgewicht of obesitas. Slechts 44% van deze kinderen voldoet aan de beweegnorm; wat betekent dat meer dan de helft te weinig beweegt - iets wat relatief makkelijk aan te pakken is. "Klein beginnen... met wandelen, meer groente aan tafel of samen even dansen. Geen doelen die ver weg liggen, maar kleine stapjes die je nú al kunt zetten," adviseert Desiree.

Welke ondersteuning is mogelijk?

Er zijn verschillende gratis ondersteuningsprogramma's in de regio.

Gezond in Actie (8-12 jaar)

In vijf weken leert je kind van alles over voeding, en dat koken helemaal niet moeilijk is. We gaan aan de slag met verschillende thema's zoals groente en fruit, voedselverspilling en koken tijdens leuke workshops.

Gezond in Actie 2.0 (8-12 jaar)

Speciaal voor kinderen die wat extra hulp kunnen gebruiken bij het maken van gezondere keuzes. Naast voeding en koken is er ook veel aandacht voor sport en beweging. Gericht op kinderen met licht of matig overgewicht.

Keigezond (0-18 jaar)

Voor kinderen en jongeren van 0 tot 18 jaar met overgewicht of obesitas. Keigezond is een gezinsaanpak: samen stellen jullie doelen op en werk je onder begeleiding stap voor stap aan een gezondere leefstijl. Het doel? Je kind weer lekker in z'n vel.

"Een kind opvoeden met overgewicht of obesitas kan best ingewikkeld lijken en je zit misschien met veel vragen. Maar je hoeft het niet alleen te doen," benadrukt Desiree. "We denken met je mee, luisteren en zoeken naar wat werkt. Samen werken we stap voor stap aan een gezondere toekomst voor je kind!"

Meer weten?

Neem een kijkje op de site van Ecsplora voor meer informatie: www.ecsplora.nl
Contact opnemen kan via: post@ecsplora.nl of 046 - 475 72 61



HOE ZET JE DE EERSTE STAP NAAR HULP?

1. Bekijk wat bij jullie past

Een gesprek met een fijne vriend of bekende, een programma voor je kind of een gezinsaanpak.

2. Zoek contact

Bijvoorbeeld met de combinatiefunctionarissen van Ecsplora. Zij kunnen je verwijzen en informeren over praktische zaken, zoals data en locaties.

3. Begin klein

Kies één haalbare gewoonte en zie wat werkt in jullie gezin.





ALS VRIENDSCHAP GIFTIG WORDT

...schoolmaatschappelijk werk bindt strijd aan met meidenvenijn

Meiden kunnen loyaal en zorgzaam zijn, maar vriendschappen kunnen ook giftig zijn. We noemen het ook wel meidenvenijn, met onderhuidse pesterijen zoals buitensluiten, roddelen en groepsdruk. Stacey Wagemans en Tahnee Schoonbrood, schoolmaatschappelijk werkers bij Partners in Welzijn, weten er alles van.

Als schoolmaatschappelijk werkers komen ze 'meidenvenijn' vaak tegen in het primair en voortgezet onderwijs. "Het is belangrijk om hier structureel aandacht aan te besteden, zowel in de begeleiding als preventief met een voorlichting of training."

Wat is meidenvenijn?

Meidenvenijn verwijst naar subtiele, indirecte agressie onder meisjes. "Daardoor is het moeilijk te signaleren. Bij jongens zie je vaak fysiek of verbaal agressief gedrag. Meidenvenijn is minder zichtbaar maar beschadigt de relaties en sociale veiligheid net zo goed."

Voorbeelden van meidenvenijn:

- Opzettelijk buitensluiten ('Jij mag niet bij ons zitten.')
- Roddelen of geheimen delen
- Vriendschappen inzetten als machtsmiddel ('Als je met

haar omgaat, ben je niet meer mijn vriendin.')

- De ene dag je beste vriendin zijn, en de volgende dag doen alsof je niet bestaat

Dit soort gedrag kan diep ingrijpen op het zelfbeeld en de sociale veiligheid van kinderen. Omdat het niet zichtbaar 'schreeuwt of knalt', blijft het vaak onbenoemd. "Maar het effect is minstens zo schadelijk."

Waarom gebeurt dit?

Meiden leren van jongs af aan dat het belangrijk is om 'lief' te zijn. Direct, boos of confronterend gedrag wordt bij hen sneller afgekeurd dan bij jongens. Daardoor uiten meiden gevoelens zoals jaloezie, onzekerheid of boosheid vaak minder openlijk. Deze emoties komen dan naar buiten in subtiele vormen van uitsluiting of sociale druk.



Door de meidenvenijn-training leren meiden zichzelf en elkaar beter begrijpen, vriendschap veilig te houden, grenzen aan te geven en dingen anders te doen

“Groepsdruk en sociale media spelen een grote rol. Spanningen kunnen ontstaan of uitvergroot worden in groepsapps of op platforms als TikTok en Instagram. Wat overdag onuitgesproken blijft, kan ‘s avonds via schermen escaleren.”

En de jongens dan?

Jongens maken ruzie op een directere, fysieke of verbale manier. Hun conflicten zijn vaak snel voorbij. Maar ook jongens kunnen bijdragen aan meidenvenijn, zij het minder opvallend.

Ze kunnen bijvoorbeeld:

- Meedoen met buitensluiten
- Meelachen met roddels of vervelende opmerkingen
- Er niks van zeggen als ze zien dat iets niet oké is
- Het gedrag normaliseren (‘Zo zijn meiden nou eenmaal’)

Ze kunnen ook invloed hebben op de hiërarchie binnen meidenvriendschappen,” vertellen Tahnee en Stacey. “Zeker als status of aandacht van jongens een rol speelt binnen de meidengroep. Wie wordt er leuk gevonden, wie hoort erbij? Concurrentie om de aandacht van jongens kan vriendschappen onder druk zetten en het venijn versterken. Daarom betrekken we bij voorlichting op scholen altijd de hele klas, jongens én meiden. Meidenvenijn is een groepsprobleem, geen meidenprobleem. En dus een gezamenlijke verantwoordelijkheid.”

De voorlichting: bewustwording in de hele klas

“Om dit gedrag bespreekbaar te maken, geven wij voorlichting aan hele klassen, van groep 5 in het basisonderwijs tot klassen in het voortgezet onderwijs. Deze voorlichting kan het hele schooljaar worden aangevraagd. Vaak gebeurt dit naar aanleiding van signalen van onrust, maar preventief

werken is minstens zo belangrijk. We gebruiken de metho-
diek ‘Meidenvenijn is niet fijn’, een interactieve les van 1,5 uur. Tijdens deze voorlichting:

- Werken we met illustraties van meiden die de verschillende groepsrollen verbeelden (zoals leider, volger, slachtoffer)
- Bespreken we wat de kinderen zien, zónder oordeel (‘Ze heeft make-up op’ i.p.v. ‘Ze heeft te veel make-up op’)
- Staan we stil bij positieve en minder helpende eigenschappen
- Reflecteren kinderen op hun eigen rol in de klas (en op andere plekken, zoals sportclubs en verenigingen)

De les eindigt met de boodschap: behandel een ander zoals je zelf behandeld wil worden.”

De training: verdieping, verbinding en herstel

“Soms is één voorlichtingsles niet genoeg. Bij diepere conflicten bieden we een vervoltraject aan: de meidenvenijn training. Deze training is voor alle meiden in de klas, inclusief stille volgers en buitenstaanders, omdat zij ook bijdragen aan de groepsdynamiek.

De training onthult wat onderhuids al maanden of jaren speelt. Soms vloeien er tranen en ontstaan heftige gesprekken, maar dit geeft ruimte voor herstel, nieuwe dynamieken en groei. De meiden leren zichzelf en elkaar beter begrijpen, vriendschap veilig te houden, grenzen aan te geven en dingen anders te doen.”

Bij jongens zie je vaak fysiek of verbaal agressief gedrag. Meidenvenijn is minder zichtbaar maar beschadigt de relaties en sociale veiligheid net zo goed.

Lees verder op pagina 26





Tahnee aan het werk tijdens de meidenvenijn-voorlichting

Meidenvenijn stopt niet bij school

“Meidenvenijn stopt niet op je twaalfde of na de middelbare school. Het verandert van vorm en komt voor in het studentenleven, op het werk, in vriendengroepen en zelfs in het bejaardenhuis. Het zit in fluisterculturen, uitsluiting, verdraaien van verhalen en de stille strijd om erbij te horen.

Dit thema raakt ons ook persoonlijk. Als schoolmaatschappelijk werkers zien we de schade en kracht van meiden(dynamiek). Het bespreekbaar maken van ‘meidenvenijn’ helpt niet alleen kinderen, maar ook onszelf – als collega, moeder, vriendin, buurvrouw, of leidinggevende.”

Samen streven naar gezonde vriendschappen

“Meidenvenijn is niet fijn. Maar het is wél te doorbreken. Niet met één les of een simpel gesprek, maar door tijd, aandacht en de bereidheid om te kijken naar wat er écht speelt in een groep. En dat doen wij in ons dagelijks werk – samen met leerlingen, leerkrachten, docenten en ouders. Want als kinderen zich veilig voelen, kunnen ze groeien. En daar doen we het voor!”

Meer weten?

Kijk voor meer informatie op de website van Partners in Welzijn: www.partners-in-welzijn.nl
Contact opnemen kan via: info@piw.nl of 046 - 457 57 00



Behandel een ander zoals je zelf behandeld wil worden.



WAT KUN JE ALS OUDER DOEN?

Stacey en Tahnee geven de volgende tips aan ouders:

Stel open vragen

“Met wie heb je vandaag gespeeld?” werkt beter dan
“Hoe was school?”

Luister zonder oordeel

Reageer niet te snel met oplossingen of boosheid.

Normaliseer verschillen

Niet iedereen hoeft een vriendin te zijn, wel een klasgenoot.

Let op signalen

Stil gedrag, buikpijn of sociale onrust kunnen tekenen zijn.

Praat over online gedrag en groepsdruk

Wat doe je als er iets vervelends gedeeld wordt?

Geef zelf het goede voorbeeld

Hoe los je zelf ruzies op? Hoe praat je zelf over anderen?



Stacey Wagemans (l) en Tahnee Schoonbrood (r) van Partners in Welzijn





Meiden tijdens de training 'Meidenvenijn is niet fijn'

Als kinderen zich veilig voelen, kunnen ze groeien.



WAT KUN JE ALS PROFESSIONAL OF VRIJWILLIGER DOEN WANNEER JE MEIDENVENIJN OPMERKT?

Ook voor professionals en vrijwilligers (in het onderwijs, bij sportverenigingen en jeugdclubs) hebben Tahnee en Stacey een aantal tips:

Wees alert op subtiel gedrag

Wie hoort er structureel niet bij?

Bespreek groepsnormen expliciet

Herhaal dit regelmatig.

Herken de verschillende rollen

Wie is de leider? Wie de volgers? De buitenstaanders?

Maak ongemak bespreekbaar

Laat ook als professional, jeugdleider, trainer of coach zien dat bepaald gedrag niet oké is.

Werk samen met ouders en collega's

Samen zie je meer!

Laat ruimte voor emoties

Ze zijn onderdeel van groei.

Het vraagt moed om eerlijk te zijn over je gevoelens en gedrag – óók als volwassene.



(MANTEL)ZORGEN VOOR EEN KIND MET DIABETES

...ervaringsverhaal van het gezin van Julie



Na een ontspannen vakantie sloeg de ongerustheid bij de ouders van de éénjarige Julie ineens toe. Hun dochtertje had geen energie meer, wilde niet uit bed komen en was opvallend veel afgevallen. Vader Luc vertrouwde het niet en deed een vingerprik: Julie's suikerwaarde bleek levensgevaarlijk hoog. In het ziekenhuis kregen ze de diagnose: diabetes type 1. Moeder Marinke vertelt hoe hun leven sindsdien compleet veranderde en wat het betekent om mantelzorger te zijn voor je eigen kind.

Marinke en Luc, de ouders van Julie, zijn beide medisch onderlegd. Vandaar dat Luc zo snel kon schakelen om haar suikerwaarde via een vingerprik te achterhalen. In hun opleiding hebben ze geleerd over diabetes type 1 en wat dit inhoudt. Maar dat de ziekte van Julie zoveel impact op hun gezin zou hebben, hadden ook zij absoluut niet verwacht.

Wat is diabetes type 1 precies?

“Je lichaam regelt de bloedsuiker met insuline, een hormoon dat normaal zelf wordt aangemaakt. Bij diabetes type 1 werkt dit niet: het afweersysteem valt de cellen aan die insuline produceren. Daarom moet je insuline spuiten of een pomp dragen.”

Julie – inmiddels 4 jaar – draagt een insulinepomp. Alles wat ze eet moet exact worden afgewogen en ingevoerd in de pomp. Ook beweging, temperatuur en eventuele (in)spanning spelen een rol; er zijn meer dan 42 factoren die invloed hebben op de bloedsuiker. “Maar Julie is natuurlijk ook gewoon een kleuter. Dus ook zij eet wel eens haar bord niet leeg of pakt stiekem een snoepje, zoals alle kleuters dat doen. Maar... dan klopt mijn berekening niet meer en raakt haar suiker



uit balans. Dat kan ervoor zorgen dat ze zich behoorlijk ziek voelt. Als ouders staan we constant 'aan', we moeten overal over nadenken."

Welke impact heeft de zorg voor Julie op jullie?

"Julie kunnen we nooit echt loslaten. Het leven is nooit onbezorgd. Alles wat we doen, vereist voorbereiding en vooruit denken: wat gaan we eten, hoeveel beweegt ze, wat gaat ze doen vandaag? We moeten heel veel extra beslissingen nemen op een dag, we zorgen continu voor haar. Omdat ze dit zelf nog niet kan. De zorg voor haar kunnen we daarom ook nauwelijks aan anderen overlaten. Een uurtje bij opa en oma gaat nog net, zij vinden de verantwoordelijkheid best spannend en zijn bang dat er iets mis gaat.

Onze nachtrust wordt vaak onderbroken. In de nacht is de suikerwaarde van Julie regelmatig te laag. Dan worden we wakker door het alarm van de pomp. Julie zelf krijgt dit maar amper mee gelukkig, ze lijkt er gewoon doorheen te slapen. Maar wij staan op en geven onze slaperige kleuter chocomel door een rietje. Want als de suikerwaarde te laag blijft kan ze haar bewustzijn verliezen. Als haar waardes erg schommelen, slaapt één van ons bij haar. Het verstoort je nachtrust, maar het went. We wisselen zoveel mogelijk af, zodat er tenminste één van ons kan doorslapen."

Hoe gaat het met Julie op school?

"Julie zit op basisschool Loedoes en gaat naar BSO De Bonte Bende.

Ze hebben Julie met open armen ontvangen, ook al betekende dat heel veel extra werk voor ze. De eerste maanden ging ik en iemand van de thuiszorg mee om hen hierin 'op te leiden': wat neem je mee als de kinderen buiten gaan spelen? Wanneer en hoe doe je een vingerprik? Wat te doen als de pomp trilt of alarm geeft?

School en BSO doen er alles aan om Julie mee te laten doen en gewoon kind te laten zijn. Daar ben ik ongelooflijk dankbaar voor. Zelfs bij traktaties of poffer-tjes bakken weten ze wat ze moeten doen zodat Julie hier net zoals alle andere kinderen van kan genieten. We hebben een whatsapp-groep waar school of BSO regelmatig een vraag in stelt. En als het nodig is ga ik er naartoe. Het scheelt dat ik heel flexibel ben qua werk en dit goed kan combineren."



Julie met haar ouders Luc en Marinke

Lees verder op pagina 30



OPGROEIENIN046.NL

VOLG ONS OOK OP



29

Hoe gaat Julie zelf om met haar ziekte?

“Als baby wist ze niet beter, maar sinds ze op school zit merkt ze dat ze anders is. Ze ziet nu het verschil met andere kinderen. Ze wil net als ieder ander kind niet ‘anders zijn’ of opvallen, ze wil erbij horen en gewoon meedoen. Dus als het alarm van de pomp afgaat en zij even uit de kring moet om knijpfruit te eten, vindt ze dat heel vervelend. Ik ben vaak op school aanwezig geweest en ga mee naar kinderfeestjes, maar probeer dan zo onopvallend mogelijk aanwezig te zijn, zodat ze gewoon haar gang kan gaan en zich vrij voelt. Maar ik ben er wel... en dat vindt ze niet altijd leuk.

We proberen een zo normaal mogelijk leven te leiden, alles te doen wat andere gezinnen ook doen. Alles kan en mag in principe, maar wel met aanpassingen. In het ziekenhuis zeiden ze mooi: Julie HEEFT diabetes, ze IS het niet. Ik tel dan wel de koolhydraten zodat ik weet wat ik moet invoeren in de insulinepomp, maar ik kook niet anders dan voorheen.”

(Mantel)zorgen voor een ziek kind vraagt om toewijding en aanpassing van het hele gezin en de omgeving, om een kind ook echt kind te kunnen laten zijn.

Wat betekent het voor haar zus Emily?

“Emily is 6 jaar en een typisch oudste kind. Ze is heel zorgzaam. In het begin is Julie heel ziek geweest en draaide ons leven veel om haar. Emily neemt nu al vaak de taak op zich om Julie in de gaten te houden en voor haar te zorgen, ook al vragen we dat niet van haar.

Julie heeft in haar arm een sensor, die iedere 7 dagen verwisseld moet worden en een infuus in haar buik dat ook elke week vervangen wordt. Deze sensor moeten we in haar arm ‘schieten’. Julie vindt de knal die je dan hoort heel eng, waardoor ze van angst gaat schreeuwen. Het liefst heeft ze dan haar grote zus Emily naast zich, om haar hand vast te houden. Emily heeft dit uit zorgzaamheid lang voor haar zusje gedaan, maar ze heeft veel last van het gegil van haar



Julie en haar grote zus Emily



zusje, dat vindt ze ontzettend vervelend. We hebben afgesproken dat ze er niet meer bij hoeft te zitten. Ze mag zich terugtrekken, met een koptelefoon of naar buiten. Zodat ze weg is uit de situatie en het geschreeuw niet hoort. Wij als ouders zijn op die momenten druk bezig met Julie en dus niet beschikbaar voor Emily, ook dat heeft natuurlijk impact op haar.

Ook op school let Emily op haar zus. Tijdens de pauzes checkt ze regelmatig even hoe het met haar gaat. Het houdt haar erg bezig. Als de meiden samen even naar de speeltuin gaan, weten ze dat als de pomp trilt, ze samen naar huis moeten. Maar kinderen zijn kinderen, ook onze Emily en Julie: ze maken er ook wel eens slim gebruik van en springen nog even extra op de trampoline waardoor de suikerwaarde laag wordt. Want dan krijgen ze een lekker snoepje bij thuiskomst. Het zijn twee heerlijke vrolijke meiden!"

Welke hulp of ondersteuning krijgen jullie?

"Elke twee maanden krijgt Julie een check in het ziekenhuis. Gelukkig kunnen en weten we heel veel zelf, ook door onze medische achtergrond.

We richten ons vooral op wat allemaal wél kan en de dingen die het leven leuk maken!

Maar als er toch iets aan de hand is, is het diabetes-team in het ziekenhuis 24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar. Als Julie ook maar één keer heeft overgegeven, moeten we meteen bellen. Ook als de waardes al een paar nachten laag zijn, hoeven we maar te bellen en kijken ze met ons mee. Dit is echt perfect geregeld!

Ondersteuning op andere vlakken is wel lastig. We brengen Julie dus niet ergens heen voor een nachtje logeren. We hebben veel contact met andere gezinnen die kinderen hebben met diabetes type 1, via SugarKids, het ziekenhuis of Diabetes+. We richten ons vooral op wat allemaal wél kan en de dingen die het leven leuk maken!"

We leven een fijn leven samen en we zijn ontzettend dankbaar dat er zoveel mensen om Julie heen staan die meehelpen om haar gewoon kind laten zijn.

Wat betekent mantelzorgen voor jullie relatie?

"Soms missen Luc en ik wel tijd met z'n tweetjes... Onze gesprekken gaan vaak over de waardes van Julie. Altijd staat de zorgmodus aan. Zorg uitbesteden gaat niet. Dit kan best stressvol zijn, waardoor veel koppels in deze situatie uiteindelijk uit elkaar gaan.

Soms voelt het ook wel eens oneerlijk. Telefoontjes van school of de BSO komen altijd bij mij binnen. Niet omdat Luc dat niet wil, maar ik ben in de buurt en dat is nu eenmaal het makkelijkst. Maar soms zou ik ook wel, net als Luc, gewoon naar het werk willen kunnen gaan en aan het eind van de dag thuiskomen. Als Julie wat ouder is, en meer zelfstandig, zal alles wel veranderen. Voor nu is het even zo, een kwestie van accepteren.

We gaan wel vaak met het hele gezin weg. Iedere vakantie proberen we quality-time te vinden. En Luc en ik doen geregeld dingen apart van elkaar. Tennissen of afspreken met vrienden. Het is belangrijk om af en toe even af te kunnen schakelen, om daarna thuis weer volledig aanwezig te kunnen zijn.

We leven een fijn leven samen en we zijn ontzettend dankbaar dat er zoveel mensen om Julie heen staan die meehelpen om haar gewoon kind laten zijn."

Lees verder op pagina 32



STEUNPUNT MANTELZORG

Mantelzorg betekent onbetaalde en vaak langdurige zorg voor zieke familieleden of vrienden. Het is iets wat je nu eenmaal doet, omdat het je oma, vader of kind is. Maar mantelzorg kan ook veel van je vragen, het is geen van 9 tot 5 baan waarvan je af en toe vakantie kan nemen.

Ben jij mantelzorger en woon je in Sittard-Geleen of Beek? Weet dan dat je voor advies, praktische hulp of emotionele begeleiding terecht kan bij Steunpunt Mantelzorg Westelijk Mijnstreek, onderdeel van het Knooppunt Informele Zorg. Ook met vragen over eenzaamheid, vrijwilligerswerk, praktische hulp en dementie kun je bij het Knooppunt terecht. Daarnaast geeft het steunpunt ook voorlichting en trainingen en organiseert lezingen, presentaties en informatiebijeenkomsten.

Inwoners van de gemeente Stein kunnen terecht bij Steunpunt Mantelzorg Zuid.

Deze steunpunten voor mantelzorg hebben ook aandacht voor jonge mantelzorgers. Kinderen zoals Emily, die opgroeien in een familie waar iemand langdurige zorg nodig heeft. Jonge mantelzorgers dragen liefdevol - en vaak ongezien - bij aan de zorg voor een familielid. Om deze reden is de workshop 'Herken de jonge mantelzorger' ontwikkeld, voor leerkrachten in het basisonderwijs en voortgezet onderwijs. In deze workshop leren leerkrachten de jonge mantelzorger te herkennen en hoe ze hen de steun geven die ze nodig hebben. Het bieden van een luisterend oor of helpende hand kan het verschil maken voor deze kinderen!

Meer weten?

Inwoner van Sittard-Geleen en Beek?
Zie www.steunpuntmantelzorg-wm.nl voor meer informatie.

Inwoner van Stein?
Zie www.mantelzorgzuid.nl voor meer informatie.

Informatie over Knooppunt Informele Zorg is te vinden op de website www.knooppuntinformelezorg.nl.
Contact opnemen kan via:
contact@knooppuntinformelezorg.nl
of 046 - 750 84 10

Leerkracht of docent in het primair of voortgezet onderwijs?
Aanmelden voor de workshop 'Herken de jonge mantelzorger' kan via het Knooppunt Informele Zorg.





ZZ Zindelijkheidstraining
kun je niet half doen, je doet
het samen. Consequent zijn
hierin is belangrijk.

Ook de pedagogisch professional kan het initiatief nemen, bijvoorbeeld als een kind signalen afgeeft dat het er klaar voor is," volgens Anja. Een kind ziet bijvoorbeeld dat andere kinderen op het potje gaan, wordt nieuwsgierig en wil zelf ook op het potje. Kinderen doen elkaar namelijk graag na. Als die nieuwsgierigheid er is, is dat een prima moment om met zindelijkheidstraining aan de slag te gaan.

"Uiteraard bespreken we dit met de ouders, om hen te stimuleren en ondersteunen als ze er thuis ook mee aan de slag gaan. Vooral die samenwerking tussen opvang en thuis – en eventuele andere opvoeders, zoals opa en oma – is heel belangrijk. Zindelijkheidstraining kun je niet half doen, je doet het samen. Consequent zijn hierin is belangrijk."

Hoe zie je dat je kind toe is aan zindelijkheidstraining?

Het is belangrijk om uit te leggen wat 'zindelijkheid' nu precies betekent, geeft Anja aan. Een kind is zindelijk als:

- het **begrijpt** dat plas en poep in het potje hoort
- het **voelt** dat het moet plassen of poepen en dit kan ophouden tot op het potje
- het **wil** meewerken

DAG LUIERS, HALLO POTJE

Zindelijkheidstraining op de kinderopvang én thuis

Van de luier, naar het potje, naar uiteindelijk zelfstandig plassen en poepen op de wc. Zindelijk worden; bij het ene kind lijkt het vrijwel vanzelf te gaan, het andere kind heeft wat meer tijd en ondersteuning nodig. Als ouder krijg je er hoe dan ook mee te maken. Maar hoe pak je dat nu aan, die zindelijkheidstraining? Vanaf welke leeftijd is je kind er klaar voor? En wat hoort bij een normale ontwikkeling? En hoe gaat de kinderopvang met zindelijkheid om? Anja Renkens, pedagogisch coach bij MIK & Spelenderwijs, geeft tips en vertelt over haar ervaringen binnen de kinderopvang.

Als pedagogisch coach is Anja Renkens veel bij de peuterspeelzalen in deze regio te vinden. "Ik heb contact met de pedagogisch professionals, die in hun dagelijks werk natuurlijk veel met zindelijk worden te maken hebben. Op de peuterspeelzalen wordt gewerkt met een vast dagritme. Op vaste momenten de luiers verschonen (tussendoor natuurlijk ook als dat nodig is) en op vaste momenten toiletrondes. Bijvoorbeeld altijd voor of na het eten, of voor het slapen."

De samenwerking tussen de peuterspeelzaal en thuis

"Als ouders aangeven dat ze thuis met zindelijkheidstraining bezig zijn, gaat de pedagogisch professional op de groep er ook mee aan de slag.

Lees verder op pagina 34



“Het is een natuurlijk rijpingsproces, maar ook een leerproces van het kind. Begin je te vroeg met zindelijkheids-training, dan krijgt het kind nog geen signalen van het lichaam en voelt het nog niet dat het moet poepen of plassen.

Het kan zijn dat je op enig moment ziet dat je kind zich een beetje terugtrekt, in een hoekje of achter de kast, om te poepen of te plassen. Dit is zo'n signaal dat het kind voelt dat het zijn behoefte moet doen en dat het daar even de rust voor pakt.

Dat zou dus een goed moment kunnen zijn om een potje te proberen.

Een ander signaal is als een kind last krijgt van zijn of haar vieze of natte luier. Een kind geeft bijvoorbeeld aan dat het verschoond wil worden. Door de goede kwaliteit van de huidige luiers, die het vocht goed absorberen, voelt een natte luier niet meer zo vervelend, waardoor dit signaal minder duidelijk is. Uit onderzoek blijkt dat kinderen in niet-Westerse landen vaak eerder zindelijk zijn. Dat heeft hier dus mee te maken.”





TIPS VOOR OUDERS

Voor ouders die met zindelijkheidstraining aan de slag gaan, heeft Anja handige tips.

Goede timing

"Begin de zindelijkheidstraining in een rustige periode, als je zelf de tijd en de rust ervoor kan nemen. Liever niet rond een spannende periode voor het kind, zoals de verjaardag of met Sinterklaas."

Hou het speels

"Wat ik heel belangrijk vind, is om het luchtig en speels te houden. Zet eens een potje neer en laat je kindje eens proberen. Doe dit spelenderwijs. Lees tussendoor bijvoorbeeld samen een boekje. Als er per ongeluk een plasje uitkomt, reageer hier dan positief op, maar ook niet heel overdreven."

Op vaste momenten

"Als je merkt dat je kind nieuwsgierig is naar het potje, zet het dan op een zichtbare plek en laat je kind op vaste momenten op het potje zitten. Net zoals bij de opvang, bijvoorbeeld voor en na het slapen, en na het eten of een tussendoortje. De kans dat er een plasje of poepje uit komt is dan groot."

Niet dwingen

"Ga vooral niet dwingen of straffen, dit werkt averechts. Voel je dat het een strijd wordt, laat het dan een periode los en begin een aantal weken later opnieuw."

Luier af

"Als je kind op vaste momenten zijn behoefte doet en je merkt dat de luier regelmatig droog is, dan kun je naar de volgende stap. De luier mag overdag af. Dit is best spannend. Gaat dat iets te snel, dan kun je ook kiezen voor luierbroekjes, die je kind zelf makkelijk aan en uit kan trekken."

WC-verkleiner

"Plassen en poepen gaat het best in een ontspannen houding. Wil je kind in plaats van op het potje (ook) op het toilet, zorg dan dat het comfortabel zit. Dit doe je door een wc-verkleiner te gebruiken en een krukje voor onder de voetjes."

Neem een extra setje kleren mee

"Ga je de deur uit, laat je kind dan van tevoren altijd even op het potje of de wc zitten. Aangezien jullie nog steeds aan het oefenen zijn, kan er ook af en toe een ongelukje gebeuren. Dit hoort erbij. Een extra setje kleren in de tas is wel zo handig."

Neem de tijd

"Elk kind wordt zindelijk in zijn eigen tempo. Waar het ene kind al rond de leeftijd van 2 jaar zonder luiers kan, duurt het voor andere kinderen tot ze 5 jaar of ouder zijn. Dit is allemaal prima! Probeer er als ouders vooral de tijd en rust voor te nemen."

Zindelijk in de nacht

"De meeste kinderen zijn rond een jaar of 4 overdag zindelijk. 's Nachts is een ander verhaal. Tot een jaar of 8 is het niet gek als kinderen nog wel eens in bed plassen."

Terugval is normaal

"Als er spannende dingen gebeuren of veranderingen in de thuissituatie – denk aan een verhuizing, de komst van een broertje of zusje, een scheiding, maar ook de drukte rond de feestdagen – dan kan het zijn dat je kind een terugval krijgt in zindelijkheid. Dit is heel normaal. Reageer rustig en met begrip en heb aandacht voor dat wat er speelt."

Lees verder op pagina 36



DE PLASKLAS

Wil jij graag hulp bij het zindelijk krijgen van je kind? Meld je dan aan voor de Plasklas. Dit is geen echte klas ;) maar een gratis en speelse training voor kinderen vanaf 1,5 jaar die nog niet zindelijk zijn. De Plasklas is een stappenplan dat bestaat uit 4 delen met uitleg, filmpjes en oefeningen. Met behulp van het uitvouwen prentenboek 'Hee! Ga je mee naar de wc?' en een app kun je aan de slag. Ook op de kinderopvanglocaties van MIK & Spelenderwijs wordt met dit boekje gewerkt, herkenbaarheid gegarandeerd dus voor je kind!



Meld je via deze QR-code aan voor de Plasklas

Meer weten?

Kijk ook eens op de website van MIK & Spelenderwijs:
www.mik-spelenderwijs.nl
Op deze website bij 'contact' vind je wie je waarvoor kan mailen of bellen.

Zindelijk worden lukt
nóg beter wanneer
ouders en kinderopvang
goed samenwerken

WEBINAR 'HOE KRIJG IK MIJN KIND IN BEWEGING?'



Op woensdag 12 november organiseert Opgroeienin046.nl het gratis webinar 'Hoe krijg ik mijn kind in beweging?' Dit webinar is bedoeld voor ouders en opvoeders van kinderen tussen de 8 en 12 jaar.

Mark van Hulst, combinatiefunctionaris bij Ecsplare, en Ludy van Brink, jeugd- en gezinswerker bij Partners in Welzijn, geven informatie over het negatieve effect van stilzitten en de positieve effecten van beweging. Ook krijg je ideeën en tips om je kind in het dagelijks leven meer te laten bewegen.

Tijdens het webinar is er ruimte voor het inbrengen van vragen. Je kunt het webinar volgen vanaf je computer, tablet of telefoon.



**WOENSDAG
12 NOVEMBER
19.30 TOT 21.00 UUR**



Inschrijven via
de QR-code



WERKEN BIJ DE MIK & PIW GROEP?

...in de kinderopvang of het sociaal werk



Werken in de kinderopvang of het sociaal werk

In dit magazine van Opgroeienin046.nl heb je kennis kunnen maken met een aantal collega's van MIK & PIW Groep. Wij zijn een maatschappelijke organisatie in Zuid-Limburg die zich inzet voor het vergroten van de kanskracht van de samenleving. Dit doen we vanuit vijf verschillende stichtingen in het sociaal werk en de kinderopvang, in samenwerking met een team van ondersteunende diensten.

Sociaal werk

Mensen van jong tot oud lopen in het leven tegen uiteenlopende vragen, ideeën en behoeften aan. Bijvoorbeeld over opvoeden, financiën, psychische en fysieke gezondheid. Binnen de stichtingen Partners in Welzijn, Centrum voor Jeugd en Gezin, Ecsplora en Knooppunt Informele Zorg ondersteun je mensen, zodat zij zich goed voelen en zelfstandig mee kunnen blijven doen in onze samenleving.

Kinderopvang

Van baby tot kleuter tot schoolkind: elk kind verdient een kansrijke start! Binnen MIK & Spelenderwijs help je kinderen in een veilige en vertrouwde omgeving de wereld ontdekken. We bieden kinderopvang aan in peuterspeelzalen, kinderdagverblijven en buitenschoolse opvang. Met meer dan een eeuw ervaring zijn we een bekende en vertrouwde partner voor ouders/opvoeders én voor het onderwijs.

Doen waar je goed in bent

Bij MIK & PIW Groep hebben we aandacht voor jou. Je mag doen waar je goed in bent, zodat je in je kracht staat en kansen kunt creëren voor jezelf en anderen. We bieden een goed pakket aan arbeidsvoorwaarden, met veel aandacht voor vitaliteit en mogelijkheden om je talenten verder te ontwikkelen. Ook zijn er mogelijkheden om praktijkervaring op te doen via een BBL-opleiding, stage of een afstudeeropdracht.

Benieuwd of heb je vragen? Neem dan contact op via recruitment@mik-piwgroep.nl



Ga naar de website
werkenbijmikenpiwgroep.nl
voor actuele vacatures



MOOI OM MIJN VADER ALS OPA TE ZIEN

...ouderblog

Oma's en opa's spelen vaak een belangrijke rol bij het opgroeien en opvoeden. Door er samen met de kinderen op uit te gaan, met tijd en aandacht lekker samen te spelen en door er met een liefdevol luisterend oor voor ze te zijn. Vaak spelen opa's en oma's ook een belangrijke rol voor ouders, door met regelmaat op de kinderen te passen en op allerlei manieren te helpen in het drukke bestaan dat wij ouders tegenwoordig hebben. Het is mooi om hier bij stil te staan en alle opa's en oma's in het zonnetje te zetten. In dit ouderblog vertelt Jasmijn over hoe bijzonder zij het vindt om haar vader als opa te zien.

"Als ik terugdenk aan hoe mijn vader was toen ik zelf kind was, denk ik meestal als eerste aan de momenten in mijn puberteit. Ik vond hem streng en had veel discussies met hem. Niet de fijnste tijd om aan terug te denken. Maar nu ik zelf kinderen heb zie ik ook weer een andere vader.

Mijn vader als opa

Mijn vader was heel erg trots toen hij



Ouderblog



Jasmijn

"Nu ik zelf kinderen heb kijk ik heel anders naar mijn vader en mijn jeugd."



over opa's en oma's

opa werd. Hij ging zelfs een dag minder werken om op te kunnen passen. Deze dag wordt steevast 'opa dag' genoemd en hij geniet hier nog steeds erg van. Door de manier waarop hij bezig is met de kinderen herinner ik me weer beter hoe hij als vader was toen ik zelf nog heel jong was. Zijn zorgzame en zachte kant vallen me opeens weer op.

Zo verzon hij vroeger allerlei spellen om samen te doen, bedacht hij zelf verhaaltjes voor het slapen gaan en zorgde hij ervoor dat hij een beschikbare vader was, door er te zijn op belangrijke momenten. Ook was hij de enige vader die lid was van de ouderraad toen ik op de peuterspeelzaal zat. In die tijd was dit niet gebruikelijk: hij was de enige vader tussen een heleboel moeders.



Trots op mijn vader

Door mijn vader nu als opa van mijn eigen kinderen te zien, kijk ik zelf milder naar hem en merk ik dat ik hem erg waardeer. Als opa, maar ook als vader. Bijzonder vind ik het om te merken dat er herinneringen terug komen, door mijn vader bezig te zien met mijn kinderen. Hierdoor worden de minder leuke herinneringen overschaduwd en besef ik dat er ook heel veel leuke momenten zijn die we vroeger samen beleefd hebben.

Ik ben trots op mijn vader als opa en waardeer het dat hij zich inzet voor onze kinderen. Hij is er op de leuke momenten, maar kan ook prima omgaan met een boze bui van mijn puberdochter. Als er op school om hulp wordt gevraagd, bijvoorbeeld om te rijden naar een activiteit of om mee te helpen met de konings spelen, dan helpt hij altijd graag mee. En niet alleen om de kinderen en mij een plezier te doen: hij heeft zelf ook de grootste lol! ...En dat vind ik het állermooiste om te zien.

Ik ben heel dankbaar voor de manier waarop mijn vader zijn rol als opa vervult. Dit is niet vanzelfsprekend en mag wel een keer extra gezegd worden! Dus dankjewel pap, dankjewel opa!"

Door mijn vader als opa van mijn eigen kinderen te zien, kijk ik milder naar hem en waardeer ik hem meer. Als opa, maar ook als vader.

WEBINARS BIJ OPGROEIENIN046.NL

Wist jij dat er regelmatig live webinars georganiseerd worden door Opgroeienin046? En dat je deze webinars daarna terug kunt vinden op onze website, zodat je deze altijd op je gemak, wanneer en waar het jou uitkomt, kunt terugkijken?



Nieuwsgierig? Scan dan deze QR-code om naar ons webinar aanbod te gaan, zodat je het webinar van jouw keuze gratis kunt terugkijken wanneer het jou uitkomt. Of schrijf je in voor een aankomend live-webinar

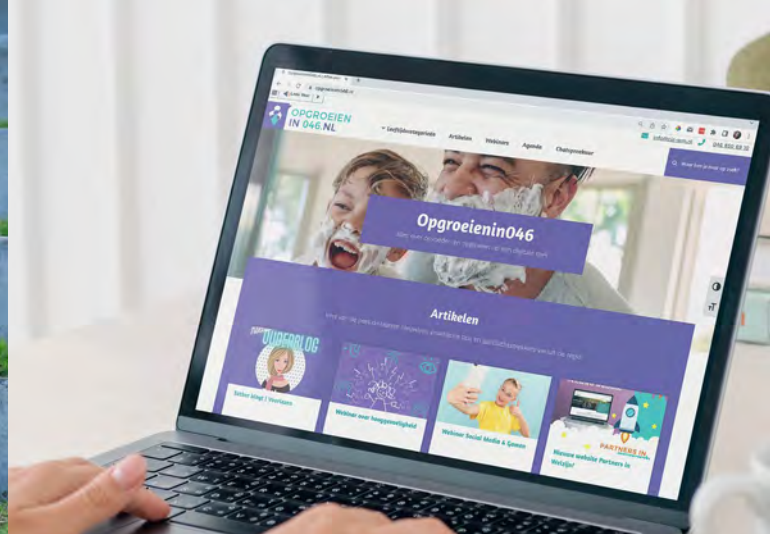
In samenwerking met onze collega's van het sociaal werk en de kinderopvang van de MIK & PIW Groep en andere professionals hebben wij inmiddels al een hele 'bibliotheek' aan webinars verzameld. Een schat aan informatie die bewaard blijft zolang de inhoud nog up-to-date is. Omdat wij erin geloven dat deze informatie altijd gratis voorhanden en toegankelijk moet zijn, op het moment dat jij daar behoefte aan hebt.

Onze webinars op een rij:

- 18... en dan?!
- Broertjes en zusjes... ze kunnen niet met en niet zonder elkaar
- Digitale balans
- Een puber in huis... waar is de handleiding?
- Help... mijn kind gaat naar de brugklas
- Hoogbegaafde kinderen
- Hooggevoelige kinderen
- Kinderen en scheiden
- Mijn kind is online. Wat nu?!
- (Op)voeding: gezellig aan tafel met je peuter of kleuter
- Peuterpuberteit: hoe om te gaan met driftbuien?
- Pesten
- Seksuele Ontwikkeling Online
- Social Media & Gamen
- Ukkies en schermmpjes
- Van gaap naar slaap – leer je kindje slapen
- Zelfvertrouwen

En er gaan er nog veel meer volgen!





HET OPGROEIENIN046-MAGAZINE: VOOR NU, STRAKS OF LATER

Iedereen is wel eens onzeker over de opvoeding of ontwikkeling van zijn of haar kind. Het kan best lastig zijn om je zorgen te uiten of hulp te vragen. Een kijkje nemen in dit magazine kan een eerste stap zijn!

Je staat er niet alleen voor. Dat laten we graag zien met dit magazine, dat al enkele jaren verschijnt in oktober, tijdens de Week van de Opvoeding. Ook deze editie is weer met veel plezier samengesteld, met aandacht voor actuele en herkenbare thema's zoals pesten en meidenvrijheid, leefstijl en gezondheid, spelen en 'goed genoeg'- ouderschap.

Net zoals in dit magazine vind je op onze website **Opgroeienin046.nl** artikelen vol informatie en tips over allerlei opvoedthema's en herkenbare verhalen van ouders. Ook vind je er artikelen en webinars gemaakt in samenwerking met professionals van MIK & PIW Groep en andere organisaties.

Ben jij na het lezen van dit magazine op zoek naar meer betrouwbare tips bij je opvoedvragen?

Ga dan naar onze website. Veilig en anoniem vanuit je eigen woonkamer kun je via de zoekbalk zoeken naar

thema's die je interessant vindt of waar je vragen over hebt. En tijdens onze webinars kun je via de chat anoniem je vragen stellen aan een professional. Wil je niks missen? Volg ons ook op onze socials!

Heb je nog wat extra advies nodig?

Geen probleem, we helpen je graag verder. MIK & PIW Groep staat voor je klaar met ondersteuning die bij jouw situatie past!

We hopen dat dit magazine je inspiratie én herkenning biedt. Want opvoeden is soms een puzzel – in deze editie bieden we je nieuwe, passende stukjes voor die puzzel aan.

Team Opgroeienin046.nl – Etienne, Ludy en Claudia

Een initiatief van



**CENTRUM VOOR
JEUGD EN GEZIN**
Westelijke Mijnstreek, Beekdaalen, Brunssum & Vaals

