OPGROEIEN IN 046.NL

SITTARD-GELEEN

Alles over opvoeden en opgroeien op één digitale plek



Jongeren die sociaal contact ingewikkeld vinden ontdekken hier dat ze niet alleen zijn.

Achter een onvoldoende schuilt soms niet een gebrek aan kennis, maar angst.

Wat voor jou klein lijkt, kan voor je kind groot voelen.

Door emoties te benoemen en open te zijn over je gevoelens geef je een krachtig voorbeeld.

Fotografie - Nina Voncken

VOORWOORD

OPGROEIEN DOE JE NIET ALLEEN

Kinderen en jongeren groeien op in een gezin, op school, in de buurt, bij een vereniging en met vrienden. En juist daarom is het zo belangrijk dat we soms bewust stilstaan bij de vraag: kijken we wel genoeg door hun ogen?

Dat is het thema van de Week van de Opvoeding dit jaar. Een mooie uitnodiging aan ouders, opvoeders, professionals en iedereen die betrokken is bij kinderen en jongeren. Want achter gedrag dat we soms lastig vinden, zit vaak een verhaal. Een kind dat boos wordt, kan zich onzeker voelen. Een jongere die zich terugtrekt, heeft misschien behoefte aan rust, vertrouwen of iemand die echt luistert.

Door nieuwsgierig te blijven naar wat een kind of jongere nodig heeft, kunnen we beter aansluiten. Niet door altijd direct een oplossing te hebben, maar door aandacht te geven, vragen te stellen en samen te zoeken naar wat helpt.

Dat is ook de kracht van Opgroeienin046.nl. Dit magazine brengt kennis, ervaringen en praktische tips samen van mensen die dagelijks naast kinderen, jongeren en gezinnen staan. Over kleine en grote opvoedvragen, over gezondheid, emoties, sociale media, vrije tijd en opgroeien in een wereld die soms veel van jonge mensen vraagt.

Ik hoop dat dit magazine herkenning biedt, nieuwe inzichten geeft en vooral uitnodigt tot gesprek. Want ieder kind verdient volwassenen die niet alleen naar hen kijken, maar ook af en toe echt proberen te kijken door hun ogen.



Patrick Brouwers
Wethouder Jongeren
Gemeente Sittard-Geleen

COLOFON

Uitgave oktober 2026

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 Ecsplore, 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 www.sannelinssen.nl | www.raoullimpensphoto.nl | www.ninavonckenfotografie.nl

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

Oplage
37.000 stuks

VOORWOORD

KIJK EENS DOOR MIJN OGEN

Opgroeien is een avontuur. Voor kinderen én voor ouders. Iedere levensfase brengt nieuwe vragen, uitdagingen en mooie momenten met zich mee. Soms helpt het om even stil te staan en de wereld door de ogen van een ander te bekijken. Dat is niet voor niets het thema van de Week van de Opvoeding: ‘Kijk eens door mijn ogen’.

In de gemeente Stein vinden we het belangrijk dat ieder kind de kans krijgt om gezond, veilig en met vertrouwen op te groeien. Dat lukt alleen als we naar elkaar blijven luisteren en elkaar proberen te begrijpen. Kinderen, jongeren, ouders, leerkrachten, vrijwilligers en professionals: iedereen heeft een eigen verhaal en een eigen perspectief. Door nieuwsgierig te zijn naar elkaar, ontstaat meer begrip en kunnen we elkaar beter ondersteunen.

Met het programma Opgroeien in een Kansrijke Omgeving (OKO) blijven we samen investeren in een omgeving waarin kinderen en jongeren zich gezien en gehoord voelen. Dat doen we samen met scholen, verenigingen, maatschappelijke organisaties en natuurlijk met ouders. Want opvoeden doe je niet alleen.

In dit magazine vindt u inspirerende verhalen, praktische tips en waardevolle inzichten over onderwerpen die veel gezinnen bezighouden. Van emotieregulatie en gezonde voeding tot sociale media, puberteit en het belang van vrije tijd. Thema’s die laten zien dat opvoeden soms ingewikkeld is, maar vooral iets is wat we samen doen.

Ik wens u veel leesplezier en hoop dat de verhalen u inspireren om af en toe letterlijk én figuurlijk door de ogen van een ander te kijken. Juist daar begint verbinding.

Leon Fredrix
Wethouder Jeugd
Gemeente Stein



COLOFON

Uitgave oktober 2026

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 Ecsplore, 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 www.sannelinssen.nl | www.raoullimpensphoto.nl | www.ninavonckenfotografie.nl

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

Oplage
37.000 stuks

VOORWOORD

KIJK EENS DOOR MIJN OGEN

Soms helpt het om stil te staan bij een eenvoudige vraag: hoe ziet een kind of jongere de wereld om zich heen?

Als volwassenen denken we vaak dat we het antwoord wel weten. Maar de praktijk laat vaak iets anders zien. Waar wij een scherm zien, ziet een jongere vrienden en contact. Waar wij denken dat alles goed gaat, voelt iemand zich soms juist onzeker of onder druk gezet. Het thema 'Kijk eens door mijn ogen' herinnert ons eraan hoe belangrijk het is om echt naar hen te luisteren.

Thuis merk ik als ouder van vier kinderen hoe elke levensfase nieuwe vragen meebrengt. En als wethouder zie ik dagelijks hoe waardevol het is als jongeren zich serieus genomen voelen. De wereld verandert snel en brengt nieuwe uitdagingen met zich mee. Dat vraagt van ons dat we nieuwsgierig blijven, vragen stellen en écht de tijd nemen. Begrijpen begint immers met aandacht.

Opgroeien gebeurt overal: thuis, op school, bij de sportclub, online en in de buurt. We hebben hier allemaal invloed op, van ouders en leraren tot buren en de overheid.

In dit magazine leest u ervaringen en tips over opvoeden en opgroeien. Ik hoop dat het u inspireert om vaker het gesprek aan te gaan. Laten we naar elkaar omkijken en bouwen aan een omgeving waarin onze jeugd zich gezien, gehoord en gesteund voelt.

Marcel Meurkens
Wethouder Cultuur, Samenleving en Welzijn & Zorg
Gemeente Beek



COLOFON

Uitgave oktober 2026

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 Ecsplore, 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 www.sannelinssen.nl | www.raoullimpensphoto.nl | www.ninavonckenfotografie.nl

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

Oplage
37.000 stuks

INHOUD

4 ...van klein meisje naar jonge vrouw
DE UITDAGINGEN VAN HET OPVOEDEN VAN EEN PUBERMEID

6 ...hoe werkt emotieregulatie bij jonge kinderen?
VAN STIL EN TERUG-GETROKKEN NAAR INTENS EN ONTROOSTBAAR



10 ...ervaringsverhaal van Irma
HOE NIET ETEN EEN MANIER WERD OM GRIP TE KRIJGEN OP MIJN BINNEN- EN BUITENWERELD

14 **EEN KICK ALS HET WÉL LUKT**
...de ontdekkingsreis bij de BSO Plus

16 **EERSTE HULP BIJ GEZOND ETEN IN DRUKKE TIJDEN**
...voedingstips voor ouders met haast



18 **DE VELE CULTUREN BIJ PEUTEROPVANG 'DE TAALWIJZER'**
...pedagogisch professional Sandra over inclusie in de kinderopvang

20 **DE 'SOCIAL HUB'**
...een plek waar jongeren zichzelf kunnen zijn

21 **NIEUW! PODCASTS BIJ OPGROEIENIN046.NL**
...aflevering 1: over de 'Social Hub'

23 ...ervaringsverhaal van Stefanie
ALLE BALLEN NOG IN DE LUCHT?! MANTELZORGEN VOOR JE OUDER TERWIJL JE ZELF EEN JONG GEZIN HEBT

26 **SAMEN SPELEN, ONTMOETEN EN GROEIEN**
...ontmoetingsplekken waar ouders en kinderen zich welkom voelen

28 **EMOTIEREGULATIE BIJ KINDEREN**
...hoe beweging en spel kunnen helpen

31 **ALS JE KIND AFGEPERST WORDT MET NAAKTBEELDEN**
...en te maken krijgt met stress, angst en schuldgevoelens



34 **ALS SPANNING IN DE WEG ZIT**
...faalangst bij kinderen en jongeren

...van klein meisje naar jonge vrouw

DE UITDAGINGEN VAN HET OPVOEDEN VAN EEN PUBERMEID



Fotografie - Sanne Linssen

De puberteit kan voelen alsof je ineens een ander meisje in huis hebt. Je voorheen zo vrolijke dochter kan nu in één seconde omslaan van lachen naar huilen. Of ze trekt zich volledig terug op haar kamer en sluit zich af. Discussies over huiswerk, schermtijd of uitgaan lijken soms eindeloos te duren en voelen vermoeiend. Herken je dit? Je bent zeker niet de enige ouder die hiermee worstelt!

Tahnee Kerbusch, schoolmaatschappelijk werker bij Partners in Welzijn, heeft in haar dagelijks werk veel te maken met meiden tussen de 12 en 23. En vaak ook met hun ouders. Zij krijgt vaak dezelfde soort vragen van ouders van pubermeiden:

- Hoe ga ik om met haar stemmingswisselingen?
- Hoe zorg ik dat ze met mij blijft praten?
- Hoe begeleid ik haar in de online wereld?
- Hoe begin ik over onderwerpen als vriendschap, seksualiteit en grenzen?
- Wat doe ik als ze kortaf of brutaal reageert?

“Dit zijn hele logische vragen. Je dochter is volop in ontwikkeling,” stelt Tahnee. “Ze zoekt naar wie ze is, wil zelfstandiger worden. Maar ze heeft ook nog steeds steun en begeleiding nodig van jou als ouder.”

“Door nieuwsgierig te blijven, grenzen te stellen én open te staan voor haar belevingswereld, bouw je aan vertrouwen. En dat vertrouwen is precies de basis die ze nodig heeft om verder te groeien... van puber naar jongvolwassene.



Tahnee aan het werk tijdens ‘Girls Night

TIPS VOOR OUDERS VAN EEN PUBERDOCHTER

Blijf in gesprek en interesse tonen, ook als ze weinig zegt
Pubers praten niet altijd uit zichzelf. Soms krijg je op je goedbedoelde en zorgzame vraag "Hoe was je dag?" alleen een zucht, rollende ogen of een kort antwoord. Geef niet te snel op! Vaak lukt praten met je tienerdochter beter tijdens een autorit, het samen koken of wandelen. Dan voelt het voor je kind wat minder als een ondervraging en meer als samen zijn.

Rustig blijven als ze kortaf of brutaal is

- Neem het niet te zwaar op; soms is een boze opmerking gewoon een uitlaatklep.
- Stel wel duidelijke grenzen: je kunt begrip hebben voor haar gevoelens terwijl je ook je grens aangeeft. "Je mag boos zijn, maar niet respectloos."
- Kies je moment. Niet elke reactie hoeft meteen een discussie te worden. Soms is het beter om het even te laten rusten en later terug te komen op het onderwerp.

Geef ruimte én grenzen
Je dochter heeft vrijheid nodig om zichzelf te ontdekken, maar duidelijke afspraken geven haar tegelijk de nodige houvast. Denk bijvoorbeeld aan regels/afspraken over bedtijd, huiswerk en telefoongebruik. Ook al moppert ze, hou vol: met deze grenzen laat je zien dat je om haar geeft.

Toon interesse in haar wereld
Misschien snap je weinig van TikTok, muziek of influencers. Toch maak je verschil door er vragen over te stellen aan je dochter en open en geïnteresseerd te luisteren. Zo voelt ze dat wat zij leuk vindt, ertoe doet. Dat maakt het voor haar makkelijker om ook over grotere of moeilijke onderwerpen met je te praten.

Gebruik de online wereld als ingang
Sociale media zijn vaak dé plek waar pubers contact hebben met vrienden. Dit kan een goede ingang zijn om eens met haar te praten over groepsdruk, online pesten of hoe ze zichzelf kan beschermen. Maak er geen eenrichtingsverkeer van; vraag haar jou vooral ook eens iets uit te leggen of te laten zien.

Bouw mee aan haar zelfvertrouwen
Geef vooral complimenten over wie ze is, niet alleen over haar uiterlijk. Waardeer haar inzet, haar unieke humor, creativiteit of doorzettingsvermogen. Juist nu in de puberteit kan ze onzeker zijn, jouw waardering helpt haar eigenwaarde te vergroten.

Een puberdochter opvoeden kan pittig zijn. Ruimte geven, grenzen stellen en verbinding houden zijn belangrijk.

Jij bent belangrijk!
"Een puberdochter opvoeden kan soms pittig zijn. Soms heb je het gevoel dat er geen land te bezeilen is met haar. Of mis je de hechte band die jullie hadden toen ze nog een klein meisje was," vertelt Tahnee.
Ze voegt er geruststellend aan toe: "Maar vergeet niet: toch ben jij als ouder belangrijker voor haar dan ze misschien laat merken!"

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.

CURSUS OMGAAN MET PUBERS

Wil jij meedoen met de cursus 'Omgaan met pubers' bij Partners in Welzijn? Scan voor meer info.

Omgaan met pubers

Girls Night



Fotografie - Raoul Limpens

...hoe werkt emotieregulatie bij jonge kinderen?

VAN STIL EN TERUGGETROKKEN NAAR INTENS EN ONTROOSTBAAR

Boos, bang, verdrietig of ontroostbaar: jonge kinderen kunnen nog niet altijd zelf omgaan met heftige emoties. Dat is geen onwil of lastig gedrag, maar vaak een signaal dat een kind hulp nodig heeft om weer tot rust te komen. Hoe help je kinderen stap voor stap omgaan met hun emoties, oftewel hun emoties reguleren?

Bente Eichhorst, psycholoog kind & jeugd bij het Centrum voor Jeugd en Gezin, werkt samen met kinderopvanglocaties van MIK & Spelenderwijs. Zij wordt betrokken als er op de opvang vragen zijn over een kind, zoals zorgen over de ontwikkeling. Zo raakte zij betrokken bij Chloë (3) en haar ouders.

Zoeken naar wat werkt

Chloë kan erg boos worden wanneer iets niet mag of als ze niet krijgt wat ze graag wil, vertelt Bente. “Haar emoties schieten soms alle kanten op: het ene moment is ze stil en teruggetrokken, het volgende moment intens en ontroostbaar. Voor haar ouders is het zoeken naar wat werkt. Hoe help je je kind dan? En hoe blijf je zelf rustig wanneer je kind zo ontregeld raakt? Wat er bij Chloë speelt, zien we bij veel jonge kinderen. Het hoort bij een belangrijk ontwikkelingsproces: het leren omgaan met emoties.”

Wat is emotieregulatie?

“Emotieregulatie betekent dat een kind leert omgaan met gevoelens, zonder erdoor overspoeld te raken,” legt Bente uit. “Het gaat om emoties herkennen, begrijpen en passend uiten. Emoties zijn niet goed of fout. Ze geven juist een signaal en laten zien wat een kind nodig heeft.”

> **“Zie emoties als een signaal, niet als lastig gedrag.**

In de eerste levensjaren draait ontwikkeling vooral om regulatie: spanning, prikkels en emoties weer in balans brengen. Jonge kinderen doen veel indrukken op en kunnen die nog niet zelf verwerken. “Daardoor lopen emoties snel op. Huilen, boosheid of driftbuien zijn dan normaal.

Zie dit als een signaal, niet als lastig gedrag. Je kind laat zien dat het hulp nodig heeft om tot rust te komen. Jonge kinderen kunnen dit nog niet alleen. Zij hebben volwassenen nodig. Door nabijheid, troost en woorden te geven aan gevoelens leren kinderen stap voor stap omgaan met hun emoties."

Co-regulatie: samen tot rust komen

"In de eerste jaren leren kinderen emotieregulatie vooral samen met hun ouder of verzorger. Dat heet co-regulatie. Bij Chloë betekent dit dat haar ouders haar steunen als ze boos of overstuur is. Ze kunnen bijvoorbeeld zeggen: 'Je bent boos hè, dat is ook moeilijk als iets niet mag.' Zo leert ze haar gevoelens herkennen en begrijpen," vertelt Bente. "In de praktijk is dat niet altijd makkelijk. Als je als ouder zelf stress hebt, bijvoorbeeld door relatieproblemen, werkdruk of zorgen thuis, is het lastiger om je kind te helpen bij heftige emoties."

De moeder van Chloë merkt dat ze zelf gespannen raakt als haar dochter ontregelt. "Die spanning voelt Chloë feilloos aan. Daardoor kunnen haar emoties nóg heftiger worden. Kinderen zijn sterk afgestemd op de emoties van hun ouder en nemen die als het ware over. Jonge kinderen ontwikkelen zich in relatie met belangrijke zorgfiguren."

Dit laat zien hoe belangrijk de draagkracht van ouders is. "Pas als er genoeg rust en ruimte is bij jou als ouder, kun je die rust ook doorgeven aan je kind," zegt Bente. Daarom helpt het als ouders proberen rustig te blijven. Dat lukt niet altijd, en dat hoeft ook niet. Soms helpt het om elkaar af te wisselen. "De ouders van Chloë hebben geleerd elkaar in te schakelen als de spanning oploopt. Zo blijft er rust beschikbaar voor Chloë."

> Alle emoties mogen er zijn. Kinderen moeten alleen nog, met steun van hun ouder(s), leren hoe ze ermee om kunnen gaan.

Van co-regulatie naar zelfregulatie

"Door alle momenten waarop je kind samen met jou tot rust komt, leert het lichaam hoe dat voelt. Het slaat als het ware op: zo voelt het als spanning zakt." Langzaam leert een kind dit steeds meer zelf, ook wel zelfregulatie genoemd.

"Chloë zal later waarschijnlijk beter met teleurstellingen kunnen omgaan, iets langer kunnen wachten of sneller troost accepteren," legt Bente uit. "Dat gaat niet in één keer en niet zonder hulp. Kinderen hebben hun ouders hierin nog lang nodig. Zelfregulatie groeit door vaak samen te reguleren."

> **"Een kind leert zichzelf reguleren, doordat het eerst door jou gereguleerd wordt.**

Wisselingen in emoties

Veel ouders herkennen het: emoties kunnen bij jonge kinderen ineens omslaan. Het ene moment zijn ze vrolijk, even later boos of verdrietig. "Dat is normaal," volgens Bente. "Het brein van een jong kind is nog volop in ontwikkeling. Emoties worden intens beleefd, terwijl kinderen nog niet goed weten wat ze ermee moeten. Ook lukt het nog niet om impulsen te remmen of situaties te relativeren zoals volwassenen dat kunnen."

> **"Wat voor jou klein lijkt, kan voor je kind groot voelen.**

Ook vermoeidheid, honger of een drukke dag spelen mee. "Als er al veel spanning is, kan een klein moment het emmertje laten overlopen. Wat voor jou klein lijkt, kan voor je kind groot voelen. Daarom hebben jonge kinderen hulp nodig om emoties te begrijpen en weer rustig te worden."

"Aansluiten bij je kind begint met emoties herkennen en benoemen. Laat je kind ook voelen wat er in het lichaam gebeurt. Zo leert het emoties beter begrijpen. Spel, boekjes of emotiekaartjes kunnen daarbij helpen. Belangrijk is dat kinderen van jongs af aan ervaren dat alle emoties er mogen zijn," tipt Bente.

Lees verder op pagina 8

Vervolg van pagina 7

"Naast gevoelens herkennen, help je je kind ook ermee omgaan. Oefen samen eenvoudige manieren, zoals rustig ademhalen, erover praten, even afstand nemen of afleiding zoeken. Sta ook stil bij wat eerder hielp: kan dat nu weer werken? En natuurlijk helpt het als je zelf het goede voorbeeld geeft. Kijk niet alleen naar moeilijke emoties, maar ook naar positieve gevoelens. Sta samen stil bij fijne momenten, geniet na of kijk vooruit naar iets leuks. Dat versterkt de veerkracht van je kind."

Bente heeft een belangrijke boodschap voor ouders: "Vergeet niet: je hoeft het niet alleen te doen. Opvoeden doe je samen. Het bekende gezegde 'it takes a village to raise a child' laat zien hoe belangrijk steun is. Je partner, familie, vrienden of professionals kunnen helpen om rust en draagkracht te behouden. Blijven de zorgen over jouw jonge kind bestaan? Bespreek ze dan met bijvoorbeeld de kinderopvang of het consultatiebureau. Zij hebben misschien niet direct de oplossing, maar kunnen wel meedenken over passende steun."

Aan de slag met de ouders van Chloë

Bente ging vanuit haar rol als psycholoog kind & jeugd met de ouders van Chloë aan de slag. "In de begeleiding keken we eerst samen naar haar vroege ontwikkeling. De periode rond de zwangerschap en haar eerste levensmaanden was voor moeder zwaarder dan verwacht.

Ze voelde zich vaak onzeker en had het gevoel tekort te schieten. Daardoor was ze soms minder beschikbaar en reageerde ze wisselend. Voor een heel jong kindje kan dat verwarrend zijn. Een kind heeft juist behoefte aan rust en duidelijkheid. Hoewel het nu veel beter gaat met moeder, heeft Chloë dit in het begin van haar leven wel ervaren."

Samen gingen ze daarom anders naar Chloës gedrag kijken. "Met het beeld van de ijsberg: wat je ziet – boosheid of een uitbarsting – is alleen het topje. Daaronder liggen gevoelens, behoeften en ervaringen die het gedrag sturen. Dat hielp ouders om milder te kijken. Niet: 'ze doet moeilijk', maar: 'ze heeft het moeilijk'."

Daarna werd er praktisch geoefend. Hoe kunnen ouders Chloë helpen met wachten, met 'nee' en met teleurstelling? De nadruk lag niet op corrigeren, maar op begeleiden. "Een belangrijke stap was om niet de strijd aan te gaan als emoties hoog oplopen, maar eerst rust te herstellen. Vanuit rust ontstaat weer ruimte voor contact en grenzen. Het kost tijd. Maar stap voor stap ontstaat er meer begrip en rust, bij Chloë én haar ouders."

De naam Chloë is gefingeerd om haar privacy te beschermen

WAT VRAAGT DIT VAN OUDERS?

Emoties begeleiden vraagt veel van jou als ouder. Deze handvatten kunnen helpen:

- Probeer rustig te blijven. Jouw kalmte helpt je kind om weer rustig te worden. Jouw spanning kan juist voor meer ontregeling zorgen.
- Kijk naar gedrag als een signaal. Vraag jezelf af: wat probeert mijn kind te vertellen? Een driftbui betekent niet dat je



kind 'lastig' is, maar dat het misschien moe is of rust nodig heeft.
- Benoem wat je ziet. Zinnen als 'Je bent boos hè' of 'Dat was schrikken' helpen je kind gevoelens herkennen en verwoorden.
- Blijf nabij en stel tegelijk grenzen. Een kind mag voelen wat het voelt, maar niet alles kan of mag in gedrag worden omgezet.
- Vraag steun als dat nodig is. Opvoeden hoef je niet alleen te doen.

Stap voor stap en samen

Emotieregulatie ontwikkelt zich stap voor stap en begint altijd samen, aldus Bente. "Kinderen leren zichzelf pas reguleren als ze vaak hebben ervaren dat iemand hen helpt om tot rust te komen. Voor Chloë zijn haar uitbarstingen geen onwil, maar een teken dat ze het nog aan het leren is."

Misschien is dat wel de belangrijkste boodschap: een kind leert zichzelf reguleren, doordat het eerst door jou gereguleerd wordt."

Dat hoeft niet perfect. Elke keer dat je rustig probeert te blijven, woorden geeft aan gevoelens of samen opnieuw begint, help je je kind verder.

Meer weten?

Kijk op de website van het Centrum voor Jeugd en Gezin: www.cjg-wm.nl
Contact opnemen kan via: info@cjg-wm.nl of 046 – 850 69 10.

WEBINAR 'VAN FRUSTRATIE NAAR VERBINDING'
...over omgaan met boosheid in het gezin

Elke ouder voelt zich wel eens boos. Op onszelf, onze partner, het werk, een familielid, een ex. En als we eerlijk zijn... misschien ook wel eens op ons kind. Niet altijd loopt alles zoals wij het graag willen in het leven, onze relaties en de opvoeding. Dat leidt vaak tot stress, emoties en frustraties.

Daarom organiseren wij vanuit Opgroeienin046 het webinar 'Van frustratie naar verbinding: omgaan met boosheid in het gezin.'

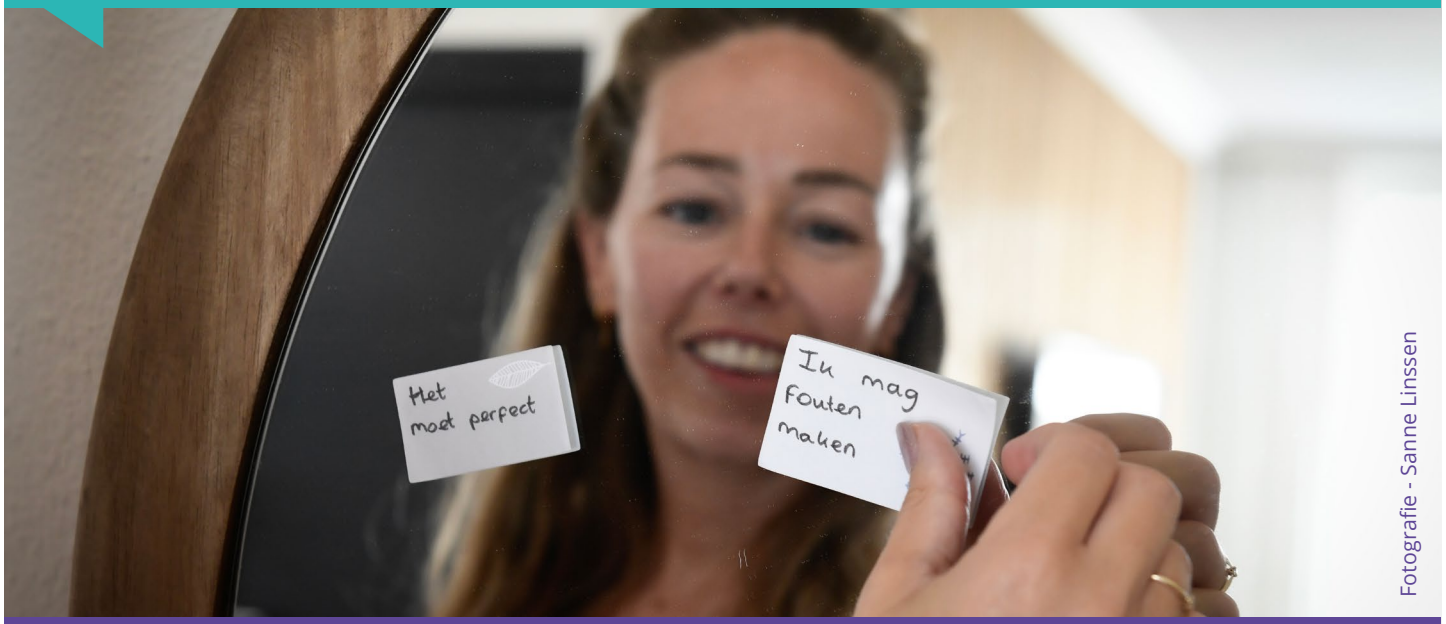
In dit webinar nemen Jonne Mestrom en Lotte Tindemans (Partners in Welzijn) je mee in het thema spanning, stress en boosheid in het gezin. Je leert welk effect dit heeft op het brein van je kind, welke invloed je zelf hebt (op jezelf, maar ook op boos gedrag van je kind) en wat stress-brekers zijn. Je leert over het belang van een positieve mindset en zelfzorg en je krijgt praktische tips voor minder frustratie en meer verbinding.

Wanneer	Dinsdag 27 oktober 19.30 uur
Aanmelden	Scan de QR-code
Te laat of geen tijd?	Het webinar wordt opgenomen en is vanaf 29 oktober via de link in de QR code terug te kijken.



...ervaringsverhaal van Irma

HOE NIET ETEN EEN MANIER WERD OM GRIP TE KRIJGEN OP MIJN BINNEN- EN BUITENWERELD



Fotografie - Sanne Linssen

Eetproblematiek bij opgroeiende kinderen, pubers en jongeren is complex. Irma weet uit eigen ervaring hoe het is. Om andere ouders te helpen begrijpen wat hun kind nodig heeft, deelt ze haar persoonlijke ervaring. Irma: "Ik wil laten zien wat er aan de binnenkant kan gebeuren. Door mijn eigen ervaring te delen, hoop ik ouders te helpen om achter het eetgedrag van hun kind te kijken en te zien wat er werkelijk speelt. Want wanneer je voorbij het eetgedrag kijkt en het kind ziet, ontstaat er ruimte voor herstel."

Irma vervolgt: "Vanuit mijn eigen ervaringen wil ik delen hoe eetproblemen een manier kunnen zijn om grip te krijgen op je binnen- en buitenwereld. Ik denk dat ouders hier iets aan kunnen hebben zodat ze hun kind dat met eetproblematiek te maken heeft beter kunnen begrijpen en ondersteunen. Daarom vertel ik mijn persoonlijke verhaal."

Veel voelen, aanpassen en vergelijken

"Als kind voelde ik veel, maar wist ik niet hoe ik dat moest uiten. Ik pikte signalen op, paste me aan en werd een soort kameleon. Ik nam gedrag, gewoontes en zelfs stemmetjes over van de kinderen met wie ik omging. Mijn moeder kon vaak precies raden met wie ik had afgesproken, omdat ik daarna hetzelfde stemmetje gebruikte. Het lijkt onschuldig, maar het was een teken dat ik mezelf kwijt was.

Ik wist niet goed wie ik zelf was of wat ik nodig had, dus leunde ik op anderen. Ik vergeleek mezelf voortdurend met leeftijdsgenoten, vanuit een sterke behoefte om erbij te horen. Een ander deed het in mijn ogen altijd beter. Ik herinner me dat een vriendin haar bureaulaatje op een bepaalde manier had ingericht. Ik wilde dat ook; niet omdat het bij mij paste, maar omdat het bij háár hoorde. Dan zou het wel 'goed genoeg' zijn, dacht ik.

Rond mijn tiende begon uiterlijk een steeds grotere rol te spelen, en daarmee groeide ook het vergelijken. Ik legde mezelf langs de meetlat van anderen en schoot in mijn eigen ogen altijd tekort."

> Vaak gaat het niet over eten; maar over pijn, controle en de behoefte om houvast te voelen.

Signalen voordat mijn eetgedrag veranderde

"Wat ik achteraf ben gaan begrijpen, is dat de eerste signalen van mijn worsteling al zichtbaar waren voordat mijn eetgedrag veranderde. Mijn gevoeligheid, het aanpassen, het vergelijken, het perfectionisme en het moeite hebben met emoties uiten waren vroege signalen. Dat zijn precies de momenten waarop ouders preventief al veel kunnen betekenen: door nieuwsgierig te zijn naar wat er onder het gedrag zit, door gevoelens te erkennen en door ruimte te geven aan wie een kind écht is. Eetproblematiek ontstaat vaak pas veel later, als een manier om grip te krijgen op iets wat van binnen al langere tijd moeilijk is."

Eetproblematiek als signaal, niet als keuze

"Ik weet nu dat mijn eetproblematiek geen opstandigheid was en geen bewuste keuze. Het was een signaal. Een manier om controle te krijgen over een te volle binnenwereld en een buitenwereld waarin ik mezelf steeds verloor. Het was als een duivels stemmetje in mijn hoofd, dat ik moeilijk kon uitschakelen. Niet eten gaf me een gevoel van houvast, maar eigenlijk was het schijnveiligheid.

Het begon met calorieën tellen. Iedere dag weer opnieuw. Ik legde mezelf strenge regels op: hoeveel ik mocht eten en hoeveel ik moest bewegen per dag. Bij vriendinnen en familie probeerde ik me zo 'normaal' mogelijk te gedragen. Op sociale gelegenheden at ik gewoon mee met de lekkere snacks op tafel. De dag erna strafte ik mezelf door minder te eten, zodat het in mijn hoofd weer 'in balans' was. Het verbloemen van mijn eetstoornis werd bijna een tweede natuur. Mijn ouders en vriendinnen voelden wel aan dat er iets niet klopte, maar stonden machteloos aan de zijlijn."

Wie is Irma?

Irma is werkzaam als jeugd- en gezinswerker / schoolmaatschappelijk werker bij Partners in Welzijn. Zij heeft (samen met haar collega Daphne Clabbers, kind- & jeugdpsycholoog bij het CJG) ook aan andere artikelen over eetstoornissen meegewerkt.
In 'Eetgedrag in de puberteit' lees je wat het verschil is tussen een eetprobleem en een eetstoornis, welke signalen je als ouder kunt herkennen en waarom pubers soms anders eten op school. In 'Heeft mijn kind een eetstoornis?' leggen ze de verschillende soorten eetstoornissen uit. Je leest hoe ze kunnen ontstaan, welke signalen je kunt herkennen, wat de gevolgen kunnen zijn en welke hulp of behandeling mogelijk is. Ook gaat het over preventie: hoe je eetproblemen eerder kunt herkennen en misschien kunt helpen voorkomen.



Irma op haar werk, in gesprek met een cliënt

Lees online de artikelen

over eetgedrag in de puberteit

heeft mijn kind een eetstoornis?

Lees verder op pagina 12

Vervolg van pagina 11

Waarom vroeg herkennen zo belangrijk is

"Juist daarom is vroeg herkennen zo belangrijk. Vaak zie je eerst kleine verschuivingen in gedrag, emoties of routines. Het zijn signalen die op zichzelf onschuldig lijken, maar samen iets kunnen vertellen over hoe een kind zich van binnen voelt. Bij mij uitte zich dat bijvoorbeeld in het feit dat ik steeds vaker zelf wilde bepalen wat ik opschepte. Wanneer mijn ouders hierin meedachten of iets aanreikten, kon ik onverwacht gefrustreerd raken. Het ging daarbij niet om het eten zelf, maar om het gevoel van controle dat ik op dat moment zo hard nodig had.

Bewegen vond ik belangrijk en soms deed ik dit stiekem op mijn slaapkamer om ervoor te zorgen dat ik genoeg calorieën had verbrand. Eten gooide ik op school weg, zodat het leek alsof ik alles had opgegeten. Toch vielen er dingen op die moeilijk te verbergen waren. Mijn vriendinnen zagen dat ik niet gegeten had. Mijn menstruatie bleef ineens uit. Ik had het vaak koud. Ik had meer en meer behoefte aan controle: lijstjes, vaste routines, alles goed (liefst perfect) willen doen."

> **"Herstel begint niet bij eten, maar bij gezien worden.**

Je bent niet je eetstoornis

"Als ik nu terugkijk, zie ik hoe mijn ouders mijn steun en toeverlaat waren. Zij kozen er bewust voor om naast me te gaan staan, door mijn eetstoornis los te zien van mij als persoon. Mijn eetstoornis was niet wie ik was, maar waar ik moeite mee had. Ik had iets anders nodig, namelijk zelfliefde.

Mijn ouders gaven mij die onvoorwaardelijke liefde, zonder mij ooit het gevoel te geven dat ik fout was of niet goed genoeg was. Mijn broer had hier soms iets meer moeite mee. Hij zat midden in de puberteit en begreep niet waarom ik niet 'gewoon normaal' mee at. Dit zorgde regelmatig voor frustraties aan tafel. Door zijn frustratie reageerde ik ook met frustratie, waardoor ik nog meer in de weerstand schoot. Ik voelde me totaal niet begrepen. Nu weet ik dat hij me alleen maar wilde beschermen."



Positiviteit is heel belangrijk!

Achter eetproblematiek zit vaak een kind dat vooral gezien, begrepen en gedragen wil worden.

Grenzen stellen vanuit verbinding

"Mijn ouders waren liefdevol, maar hadden daarnaast ook grenzen. Toen ik maar bleef afvallen, gaven zij aan dat het zo niet langer kon. Als ik zelf geen verandering kon maken, zouden zij hulp voor me gaan zoeken. Dat was hun grens. Ondanks dat ik zelf ontkende dat ik hulp nodig had, was dit uiteindelijk wel de grens die ik nodig had. Ook al zag ik dit zelf nog niet.

> **"Voor het eerst voelde ik: ik ben niet de enige.**

Mijn ouders gingen op zoek naar passende hulp, die in die tijd nog schaars was. Uiteindelijk vonden ze een goede organisatie waar ik lotgenoten ontmoette. Voor het eerst voelde ik: ik ben niet de enige. Dat maakte het probleem minder groot en minder eenzaam. Door die herkenning ontstond ruimte om naar binnen te kijken: wat had ik echt nodig? Wat voelde ik? Waar ging het écht over? Naast dat mijn ouders steun boden, riepen mijn ouders ook vrienden, familie op om me te blijven steunen.

Ik ontving veel kaartjes, maar ook kleine cadeautjes. Dit gaf mij heel erg het gevoel dat ik gezien werd. Wat weer kracht gaf om door te gaan. Zij bouwden letterlijk een steunnetwerk om mij heen. Door de vele lieve gebaren kreeg ik steeds meer het gevoel dat ik er mocht zijn.

TIPS VAN IRMA VOOR OUDERS

Erken gevoelens zonder oordeel
Stel open vragen, luister met aandacht en laat emoties bestaan zonder ze direct te willen oplossen. Het gevoel dat emoties er mogen zijn, zonder oordeel, geeft veiligheid.

Speel vroeg in op kleine signalen
Hoe eerder je als ouder aansluit bij wat er onder het gedrag speelt, hoe groter de kans dat je voorkomt dat een kind verder vastloopt.

Focus niet op eten of gewicht, maar op wat er onder het gedrag schuilgaat
Onder het gedrag zit vaak angst, onzekerheid, perfectionisme of een behoefte aan controle.

Stel grenzen vanuit verbinding en vertrouwen
Mijn ouders zeiden: 'We accepteren niet langer dat de eetstoornis jou in onveiligheid brengt. We gaan er alles aan doen om ons te verzetten tegen de eetstoornis. We weten dat je dit kunt!' Juist dat vertrouwen gaf mij hoop en kracht, ook op momenten dat ik het zelf niet meer voelde.

Zie het kind los van het eetprobleem
Laat merken: 'Ik zie jou. De eetstoornis is iets waar je mee worstelt, niet wie je bent.'
Dit voorkomt dat het kind zich afgewezen voelt, wat de eetstoornis alleen maar in stand houdt.

Bouw een steunnetwerk om het kind heen
Kaartjes, berichtjes, kleine gebaren; ze laten voelen dat een kind er niet alleen voor staat.

Wees aanwezig in het leven van je kind, vanuit vertrouwen en oprechte interesse
En onthoud: je hoeft het niet perfect te doen! Kleine stappen, kleine momenten van verbinding en aanwezigheid maken al verschil. Soms simpelweg door te vragen: 'Hoe gaat het met je?'

Let op je eigen taal rondom eten, gewicht en uiterlijk
Kinderen nemen dit onbedoeld over.

Zorg goed voor jezelf als ouder
Een ontspannen ouder geeft een kind veiligheid.

Meer weten?
Volg Opgroeienin046 op social media en kijk op www.opgroeienin046.nl voor meer ervaringsverhalen, professional blogs, artikelen vol informatie en tips over allerlei opvoedthema's, ouderblogs, webinars en podcasts.



Fotografie | Raoul Limpens

EEN KICK ALS HET WÉL LUKT

...de ontdekkingsreis bij de BSO Plus

Op de eerste verdieping van een karakteristiek pand in Oud-Geleen is het opvallend rustig. Neutrale kleuren, speelgoed achter dichte kastdeurtjes en hier en daar een plek waar een kind zich even kan terugtrekken. Dit is de BSO Plus van De Zevensprong. Een groep voor kinderen van zeven tot dertien jaar die net wat anders in elkaar zitten. Sommigen hebben ADD, ADHD of autisme, anderen zijn hoogsensitief of hoogbegaafd. En twee pedagogisch professionals die zich goed in hen kunnen verplaatsen.

Trots geven Nancy Diederen en Koen Stalman, pedagogisch professionals bij BSO Plus De Zevensprong, een rondleiding. In de ruimte zijn verschillende afschakelplekken en 'chillkamers', met alleen maar wat kussens en dekentjes. Alles is erop gericht om prikkels te beperken en overzicht te bieden. "Veel van deze kinderen lopen ergens vast," zegt Koen.

De kinderen van de BSO Plus zijn vaak eerder uitgevallen op een reguliere BSO. "Als ze hier binnenkomen hebben ze soms al veel meegemaakt," vertelt Nancy. "Ze worden gezien als lastig of moeilijk. Als ze langzaam maar zeker weer ontdooien, zie je stukje bij beetje een ontzettend leuk kind tevoorschijn komen. Dat vind ik zo'n mooie ontdekkingsreis."

"Ze komen vaak wat afwachtend binnen," vult Koen aan. "Maar als dan het gedrag van het kind hier al snel verandert, zie je een enorme opluchting, bij het kind én de ouders. Dat geeft me echt een kick."

Een klik

Beide pedagogisch professionals hebben duidelijk een klik met hun plus-kinderen. Voor Nancy begon dat toen ze vrijwilligerswerk deed met kinderen met autisme, op de school van haar eigen kinderen. Het werk pakte haar meteen. Nancy besloot de BBL-opleiding te volgen en van het werken met kinderen haar beroep te maken.

"Ik wilde heel graag met kinderen werken, het liefst met deze doelgroep. Twee van mijn kinderen hebben ADHD en dat hebben ze dus niet van een vreemde. Ik heb het zelf ook. Daardoor voel ik vaak snel aan wanneer kinderen overprikkeld raken."

Ook Koen voelt zich op zijn plaats in de BSO Plus. Hij werkte eerder in de jeugdzorg en kwam vier jaar geleden in de kinderopvang terecht. "Juist kinderen die als moeilijk worden gezien trekken me aan. Ik heb het gevoel dat ik hier écht wat voor hen kan betekenen."

Meedoen begint met gezien worden: ook kinderen die nét wat anders nodig hebben, horen erbij.

Structuur

Kinderen op de BSO Plus hebben vaak behoefte aan extra structuur. Die structuur zie je overal terug. Op een whiteboard staat bijvoorbeeld het programma van de dag. Steeds in dezelfde volgorde: eerst een nieuwe activiteit, daarna iets bekends en daarna vrij spel.

En ook dat vrije spel gebeurt in overleg. “We hebben hier een eenvoudige regel. Alles wat je wil gaan doen, vraag je eerst,” zegt Koen lachend. “Dat betekent dat ik soms wel honderd vragen per dag krijg. Maar 99 daarvan kan ik met ‘ja’ beantwoorden. Dat geeft kinderen het positieve gevoel dat hier heel veel kan en mag.”

Eerst denken, dan doen, dat is ook zo’n belangrijke afspraak. “Voor kinderen met ADHD is dat belangrijk,” vertelt Nancy. “Niet beginnen bij stap tien, maar bij stap één.” Ook kleine dingen geven houvast. Ieder kind heeft bijvoorbeeld een eigen laatje waar niemand anders aankomt. “Daar zijn we streng in.”

Samen spelen

De BSO Plus deelt het oude parochiehuis en de tuin met een reguliere BSO. Samen vormen ze De Zevensprong. Daardoor ontstaan er bijna vanzelf verbindingen tussen de kinderen. Een grote rijkdom, vindt Nancy. “Vriendjes maken is voor onze kinderen vaak lastig. Hoe ga je met elkaar om? Dat oefenen we hier in kleine stapjes. Daar hebben kinderen de rest van

> **“Hier proberen we ze weer een plek te geven waar het wél lukt.**

hun leven iets aan. ” Koen: “We stimuleren kinderen om met elkaar contact te leggen. Ze kunnen kiezen waar ze willen spelen, natuurlijk in overleg. We zien ook kinderen van beneden die graag boven komen spelen.”

Voor sommige ouders was dat in het begin even wennen. “Maar als je eigen kind thuiskomt met verhalen over samen hutten bouwen of spelen in de moestuin, verdwijnt die angst voor het onbekende vaak snel en ontstaat er begrip.”

Alle mensen doen mee

Niet ieder kind van de BSO Plus stroomt uiteindelijk door naar een reguliere groep. En dat hoeft ook niet, vinden de twee. Koen: “Ik vind het heel bijzonder dat wij ze tools voor de rest van hun leven mogen meegeven. We laten ze zien dat ook zíj er mogen zijn.”

Nancy: “Ik hoop dat we ooit van de term ‘stoornis’ afkomen. Dát is voor mij inclusie, dat alle mensen meetellen en meedoen. Ik heb zelf ADHD en ik ben trots op wie ik ben. Dat laat ik de kinderen ook zien. Ik doe gewoon mee in de maatschappij. En dat kunnen zíj ook!”



De rustig ingerichte hoofdruimte van de BSO Plus van De Zevensprong

Meer weten?

MIK & Spelenderwijs biedt op meer dan 150 plaatsen in Zuid-Limburg kinderopvang aan voor kinderen van 0 tot 13 jaar. Kijk voor meer informatie op de website van MIK & Spelenderwijs: www.mik-spelenderwijs.nl

EERSTE HULP BIJ GEZOND ETEN IN DRUKKE TIJDEN

...voedingstips voor ouders met haast

Misschien herken je het gevoel: hoe zet ik vanavond weer een gezond gerecht op tafel? Werk, school, sport, muziekles en andere afspraken zorgen er vaak voor dat de tijd ontbreekt. Gelukkig hoeft het allemaal niet moeilijk te zijn. Met een paar simpele gewoontes wordt een gezonde maaltijd op tafel zetten een stuk leuker!



Fotografie - Sanne Linssen

Naomi Badmos, combinatiefunctionaris bij Ecsplore, hoort het maar al te vaak: hoe lastig het door ouders ervaren wordt om in alle drukte en gehaast een gezonde voedzame maaltijd op tafel te zetten. Het is dus allesbehalve raar als dat er in jouw gezin regelmatig bij in schiet en je telkens maar weer voorneemt om het morgen beter te doen. Daarom heeft Naomi een aantal praktische tips op een rij gezet: eerste hulp bij gezond eten in drukke tijden!

Mealpreppen

“Een goede voorbereiding is het halve werk. Snijd bijvoorbeeld de groentes al voor, snij deze dan in 1 keer voor vandaag én voor morgen. Ook kun je bijvoorbeeld rijst of pasta al op een eerder moment in de week koken, zodat je hier op de avond zelf minder werk van hebt. Door één of twee momenten in de week vooruit te werken, hoef je op de drukke dagen al wat minder na te denken.”

Maak slim gebruik van de vriezer

“De vriezer is je beste vriend! Vries restjes in óf kook dubbele hoeveelheden van bijvoorbeeld: pastasaus, chili of curry. Zo heb je altijd een snelle maar toch ook gezonde optie achter de hand op de dagen waarop koken even niet lukt.”

Kies voor simpele maaltijden

“Koken hoeft niet elke dag uitgebreid te zijn. Een gezonde maaltijd kan ook bestaan uit simpele ingrediënten.

Denk bijvoorbeeld aan een wrap met kip en een salade. Maak het voor jezelf dan ook makkelijk en kies voor recepten tussen de 20 en 30 minuten."

Betrek de kinderen bij het koken

"Kinderen vinden het vaak leuk om te helpen in de keuken. Afhankelijk van de leeftijd kun je je kind hier dus bij betrekken. Laat je kind de groenten wassen en/of snijden, de tafel dekken, ingrediënten mengen etc. Dit heeft een voordeel in de voorbereiding en daarnaast zijn kinderen eerder bereid om nieuwe dingen te proeven als ze het zelf hebben mogen voorbereiden."

Het zijn de kleine stappen die het verschil maken

"Gezond koken gaat niet om perfectie. Door kleine aanpassingen te maken en hierdoor langzaam verandering aan te brengen in routines, is het makkelijker om vol te houden. Dit werkt beter dan in een keer het roer volledig om te gooien en vervolgens weer terug te vallen in oude patronen."

> Een beetje vooruitdenken vandaag,
> scheelt morgen stress aan tafel.

Gezond eten door de dag heen

"Door overdag voldoende vezels en eiwitten te eten ben je langer verzadigd en geeft dat minder stress tijdens het koken. Als je regelmatig eet overdag, maak je gezondere keuzes en voorkom je haast-honger. Ook als je gezonde snacks binnen handbereik legt, maak je het makkelijker voor jezelf om ook tussendoor gezondere keuzes te maken."



FEITJES EN LEUKE WEETJES

- Kinderen eten meer gevarieerd als ze mogen helpen met de voorbereiding.
- Diepvriesgroenten zijn vaak net zo voedzaam als verse groenten, omdat ze snel na de oogst worden ingevroren.
- Mealpreppen hoeft geen uren te kosten, alleen al de groenten voorgesneden hebben kan enorm helpend zijn op de drukke dagen.
- Plan een vaste 'restjes- of kliekjesdag' in, dit voorkomt ook nog eens voedselverspilling.

"Gezond koken gaat niet om perfectie

- Drukke gezinnen die vooruit-plannen, kiezen vaak sneller voor gezonde maaltijden in plaats van afhaalmaaltijden.
- Gerechten uit 1 pan zorgen voor minder afwas en stress op de drukke avonden.
- Als iedereen hongerig is kies je sneller voor afhaaleten in plaats van gezonde gerechten. Zorg dus voor voedzame voeding door de dag heen.

Meer weten?

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

Webinar

Kijk het webinar 'Voedingstips voor drukke gezinnen' gratis terug via deze QR



Fotografie - Raoul Limpens

DE VELE CULTUREN BIJ PEUTEROPVANG ‘DE TAALWIJZER’

...pedagogisch professional Sandra over inclusie in de kinderopvang

Aron, Ege, Masa, Akshiv, Braydon, Charolotte, Ermias, Hordii, Matvei, Miya, Mohammad, Sara, Soraia, Moaiad, Baran. Vrolijk noemt Sandra alle namen van de kinderen in haar groep. Ze komen uit de Oekraïne, Bosnië, Turkije, India, Eritrea, Iran en de Verenigde Staten.
Op peuteropvang De Taalwijzer in Sittard zijn kinderen van alle culturen welkom.

In de keuken van het ruime lichte lokaal zien we een poppenfamilie in alle kleuren. Ook de bewoners van het poppenhuis zijn allemaal verschillend. In dit lokaal ontvangt Sandra Penners samen met haar collega Evelien elke morgen kinderen van 2 tot 4 jaar die nog geen Nederlands spreken. “Hier zijn alle kindjes écht gelijk,” vertelt Sandra. “Zo hoort het vind ik, van binnen zijn we ook allemaal gelijk, het doet er niet toe hoe je eruitziet of waar je vandaankomt. Dat is voor mij de betekenis van inclusie.”

Peuteropvang De Taalwijzer

De Taalwijzer opende in oktober 2025 haar deuren. In de kleinschalige groep komen kinderen – momenteel zijn het er zestien – samen om te leren en hun woordenschat te vergroten. De opvang ligt in de basisschool De Taalwijzer in Sittard. Wanneer Sandra in de zomer van 2025 de vacature voor De Taalwijzer ziet, weet ze het direct; die is haar op het lijf geschreven. Ze werkt al 25 jaar in de kinderopvang. Ook heeft ze ervaring als onderwijsassistent voor kinderen met een taalachterstand en volgde ze een opleiding voor het taalprogramma Logo 3000.

> **“Toen een moeder - in een voor haar vreemd land - zei ‘ik vertrouw jullie’, raakte me dat diep.**

“Het leuke vind ik dat op De Taalwijzer iedereen op hetzelfde punt begint, bij binnenkomst spreekt geen van de kindjes Nederlands. Zo kwam er in oktober nog een jongetje binnen dat echt even moest landen, hij was stil en teruggetrokken. Maar als hij nu binnenkomt, kletst hij ons de oren van de kop, heerlijk!”

Enthousiast laat ze een klapper met woordkaarten en illustraties zien. “Die gebruiken we om de kinderen woorden te leren. Stap voor stap en met heel veel herhaling. De basisschool werkt met hetzelfde systeem, wij leggen de basis. Hoe eerder kinderen Nederlands leren, hoe eerder ze mee kunnen doen. Ik vind het super om ook deze kindjes een goede start te kunnen geven.”

> **“Het doet er niet toe waar je vandaan komt of hoe je eruitziet.**

Beginnen bij de kleinsten

Waarom dat zo belangrijk is? Peinzend vervolgt Sandra: “Je ziet dat de tolerantie om ons heen steeds minder wordt. Eén verkeerd woord en er ontstaat al ruzie. Ik wil in mijn werk uitdragen dat het anders kan. Een bijdrage leveren, hoe bescheiden misschien ook, waardoor het beter wordt. Dat doe je door bij de allerkleinsten te beginnen.”

Op De Taalwijzer spreken de pedagogisch professionals enkel Nederlands met de kinderen. “Mooi om te zien dat ze ons steeds beter begrijpen. Als we nu zeggen dat we naar de kring gaan, rennen ze daar allemaal naartoe. Ook zie je ze steeds vaker met elkaar spelen en communiceren, geweldig hè!”

> Door kinderen stap voor stap Nederlands te leren, groeit hun zelfvertrouwen én hun plek in de groep.

Communicatie met ouders

Ook het contact met de ouders verloopt steeds beter. “Bij het brengen en het ophalen proberen we zo goed mogelijk te overleggen, soms met handen en voeten, en soms met google translate. Je wordt hier heel creatief.”

En flexibel, zo blijkt. “We hadden vooraf bedacht dat ouders hun kinderen bij de ingang van het lokaal zouden afgeven. Maar dat werkte helemaal niet, ze wilden hun kind niet zomaar in een vreemde omgeving achterlaten. Nu mogen ze er gewoon even bijblijven en dat werkt veel beter. Nu vind ik dat heel normaal en vraag ik me af waarom we het niet altijd zo deden…



Sandra Penners

We hadden pas, samen met een tolk, een gesprek met een moeder. Haar zoontje zou gezien zijn leeftijd eigenlijk naar de basisschool gaan, maar wij betwijfelden of hij daar wel klaar voor was. Toen we dat bespraken, zei de moeder: ‘Ik vertrouw jullie.’ Dat raakt me diep. In een voor haar vreemd land, waar ze de taal nog niet spreekt, vertrouwt zij het kostbaarste dat ze heeft aan ons toe. Zo mooi!”

Stap richting echte inclusie

Maar hoe zit het eigenlijk met inclusie op De Taalwijzer? Een aparte kinderopvang voor kinderen die nog geen Nederlands spreken, staat dat niet haaks op die gedachte dat iedereen mee moet kunnen doen? Sandra schudt haar hoofd. “In een gewone groep is het risico groot dat deze kinderen ondersneeuwen. Een jongetje kwam bij ons nadat hij in een reguliere groep niet tot zijn recht kwam en zelfs begon te stotteren. Gelukkig is hij weer helemaal opgebloeid. Zodra de taal sterk genoeg is, kunnen kinderen doorstromen naar het reguliere onderwijs. Ik zie De Taalwijzer dus eigenlijk als een stap richting échte inclusie.”

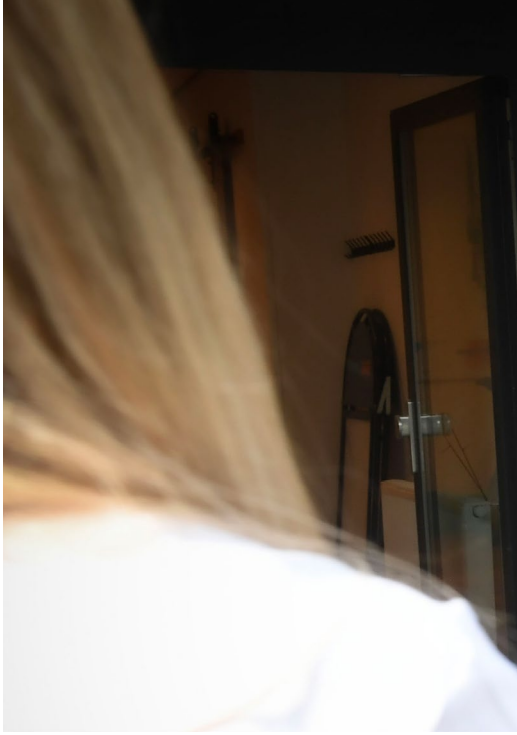
Voor Sandra draait inclusie niet om grote woorden, maar om dagelijkse keuzes in haar werkzaamheden: kijken, luisteren en kinderen de ruimte geven. Lachend: “Soms denk ik dat mijn collega’s en ik wat relaxter mogen zijn. Met al die verschillende kindjes lukt het niet altijd om het vaste programma uit te voeren. Dat is niet erg. Het werkt het beste als wij ons open opstellen, de tijd nemen om ieder kind en elke ouder te leren kennen en mee te bewegen waar dat nodig is. Als je deze kinderen, hun ouders én jezelf als professional even de tijd geeft, zie je dat het goed komt!”

Meer weten?

MIK & Spelenderwijs biedt op meer dan 150 plaatsen in Zuid-Limburg kinderopvang aan voor kinderen van 0 tot 13 jaar. Kijk voor meer informatie op de website van MIK & Spelenderwijs: www.mik-spelenderwijs.nl

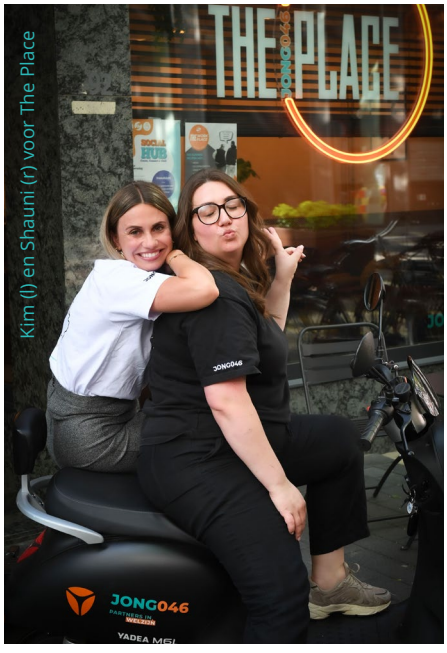
DE ‘SOCIAL HUB’

...een plek waar jongeren zichzelf kunnen zijn



Hoe help je als ouder een jongere die graag meer contact wil met leeftijdsgenoten, maar dat spannend of lastig vindt? En wat kan een veilige ontmoetingsplek betekenen voor jongeren die zich soms eenzaam voelen of meer zelfvertrouwen willen krijgen in sociaal contact?

De ‘Social Hub’ is het antwoord op deze vragen. Een laagdrempelige plek in Geleen, Sittard en Beek waar jongeren (van ongeveer 15 t/m 21 jaar) elkaar kunnen ontmoeten, samen activiteiten ondernemen en stap voor stap kunnen groeien in het contact met anderen.



Kim (l) en Shauni (r) voor The Place

Voor wie is de Social Hub?

De Social Hub is er voor jongeren die behoefte hebben aan gezelligheid, verbinding en een plek waar ze zichzelf kunnen zijn. “Het gaat bijvoorbeeld om jongeren die sociaal contact best ingewikkeld vinden of zich misschien wel eenzaam voelen,” volgens Shauni en Kim. “Hier kunnen ze nieuwe mensen leren kennen, hun sociale kring uitbreiden en in een ontspannen setting samen iets ondernemen. Voor deze jongeren kan de Social Hub dus veel betekenen. Niet door grote verwachtingen op te leggen, maar door een omgeving te bieden waarin ontmoeten, meedoen en jezelf ontwikkelen centraal staan.”

De Social Hub is een samenwerking tussen de jongerenwerkers van Jong046, de jeugdpsychologen van het Centrum voor Jeugd en Gezin en het schoolmaatschappelijk werk van Partners in Welzijn. Kim en Shauni leggen uit hoe het werkt: “Deelname is kosteloos voor jongeren van 15 tot en met 21 jaar. De bijeenkomsten vinden plaats van 17:00 tot 19:30 uur. Op dit moment op 3 verschillende locaties in Beek, Geleen en Sittard. Er wordt samen gegeten, soms is er een activiteit (spel, sport, cultuur), je leert nieuwe mensen kennen en je ontwikkelt je talenten.”

Voor jongeren die behoefte hebben aan contact, gezelligheid en een plek zonder druk of oordeel.

Je bent welkom bij

Geleen: The Place, Markt 92 – iedere woensdag
Beek: Muziekschool, Dr. Stassenstraat 88 – 2x per maand op dinsdag
Sittard: De Ligne, Wolf en Hertzdahlstraat 20 – iedere donderdag



Fotografie - Sanne Linssen

NIEUW! PODCASTS BIJ OPGROEIENIN046.NL

...aflevering 1: over de 'Social Hub'

In deze podcast met beeld zie en hoor je jongeren en professionals die de Social Hub goed kennen. Kevin en Kyra vertellen hoe het is om deel te nemen aan de groep: samenkomen met leeftijdsgenoten, contact leggen en in een veilige sfeer nieuwe ervaringen opdoen. Shauni en Kim geven een inkijkje in hoe de Social Hub werkt, wat de kracht is van deze aanpak en waarom de combinatie van ontmoeting en professionele nabijheid waardevol is.

"Het gaat bijvoorbeeld om jongeren die sociaal contact best ingewikkeld vinden of zich misschien wel eenzaam voelen.

Wat levert het jongeren op?

Deze podcast laat niet alleen zien en horen wat de Social Hub doet, maar vooral wat het jongeren oplevert. Denk je dat dit past bij jouw kind? Attendeer je jongere thuis dan vooral op deze podcast!

Kevin en Kyra vertellen dat zij binnen de Social Hub leerden om meer te durven in sociaal contact. Bijvoorbeeld een gesprek beginnen, grenzen aangeven, voor jezelf opkomen en omgaan met nieuwe situaties. Omdat de setting veilig en vertrouwd is, kunnen jongeren stap voor stap groeien op een manier die bij hen past.

Lees verder op pagina 22

Meedoen of vragen?

Meedoen met Social Hub of vragen? Stuur een DM via TikTok of Instagram naar Jong046, of mail naar jong046@piw.nl

Instagram Jong046

TikTok Jong046

Vervolg van pagina 21



Moira, verbonden als ervaringsdeskundige aan PIW, kookt voor de deelnemers aan de Social Hub.

Die ervaringen helpen ook buiten de groep: op school, in vriendschappen en in andere sociale situaties. Ook benoemen de jongeren hoe fijn het is om leeftijdsgenoten te ontmoeten en begeleiders te leren kennen die oprecht betrokken zijn.

Voor, door en van de jongeren zelf

De Social Hub is in de eerste plaats een groep voor, door en van jongeren. De professionals staan niet op de voorgrond, maar zijn wel aanwezig, betrokken en bereikbaar. Ze kijken mee, stimuleren waar nodig en helpen jongeren zich veilig te voelen. Zo ontstaat vertrouwen. Daardoor kunnen de professionals ook signalen opvangen als er meer nodig is. Als het past, kan vanuit die relatie een stap worden gezet naar individuele begeleiding of aanvullende hulp.

Geef de podcast door!

Met deze podcast maak je als ouder kennis met een initiatief dat voor jongeren veel kan betekenen. Je kunt de podcast ook doorgeven aan jongeren die hier iets aan hebben. Deze aflevering laat zien dat veel jongeren sociaal contact soms lastig vinden. Dat is niet vreemd. Bij de Social Hub ontdekken ze dat ze niet alleen zijn. Ze mogen er samen leren en groeien. Daarom zijn plekken belangrijk waar jongeren laagdrempelig anderen ontmoeten, sociale vaardigheden oefenen en zich gesteund en gezien voelen.

Voor ouders die zich afvragen wat hun zoon of dochter kan helpen om meer aansluiting te vinden, biedt deze podcast herkenning, informatie en een hoopvol inkijkje in wat de Social Hub kan betekenen. Veel luister- en kijkplezier!

Bij de Social Hub ontdekken jongeren dat ze niet alleen zijn: ze mogen er samen leren, oefenen en groeien.

Meer weten?

Beluister en bekijk deze aflevering van de Opgroeienin046-podcast. Opgenomen in The Place in Geleen, met aan tafel host Ruud Kleinen, jongeren Kyra en Kevin en professionals Shauni van der Hagen (jongerenwerker bij Jong046 / Partners in Welzijn) en Kim Knippenberg (jeugdpsycholoog bij het CJG).



Tijdens de opname van de podcast over de Social Hub.

Spotify podcast

YouTube podcast



Fotografie - Sanne Linssen

...ervaringsverhaal van Stefanie

ALLE BALLEN NOG IN DE LUCHT?! MANTELZORGEN VOOR JE OUDER TERWIJL JE ZELF EEN JONG GEZIN HEBT

Mantelzorger zijn voor je zieke of hulpbehoevende ouder(s) doe je vanuit en met veel liefde, is het algemene beeld. En de gedachte dat mantelzorgen behalve dankbaar 'werk' soms ook heel zwaar kan zijn, mag er gelukkig ook steeds meer zijn. Want hoe is dat eigenlijk, zorgen voor je zieke vader terwijl je zelf nog een heel jong gezin hebt? We sprake met Stefanie (38), moeder van Bram (3), vrouw van Frank (41) en mantelzorger van haar vader Jos (69). Jos leed aan de ziekte van Alzheimer en is inmiddels overleden.

Toch wil Stefanie haar ervaringsverhaal in dit magazine delen, het verhaal dat zij aan ons verteld heeft toen haar vader nog leefde, het leest zich dus ook alsof haar vader nog in leven is. Als een soort eerbetoon, maar ook als dankbare herinnering. "Maar vooral om andere ouders die naast hun drukke gezinsleven ook mantelzorgen voor hun eigen ouder(s) een warm hart onder de riem te steken," zegt Stefanie.

Vertel eens iets over je vader...

"Pap was altijd een heel lief en zorgzaam persoon. Een stille kracht die niet graag in het middelpunt stond. Hij was de rots in de branding voor mam en voor ons als kinderen. We konden áltijd bij hem terecht, hij kon echt luisteren. En praktisch helpen.

Pap en ik waren 2 handen op 1 buik. Nadat mam overleden was gingen we wekelijks samen naar de film en ik ging 3 à 4 keer per week bij hem op bezoek.

In 2016 heeft hij de diagnose Alzheimer gekregen. In 2019 is hij met zorgpersoneel met een busreis op vakantie gegaan. Daar heeft mijn vader zijn nieuwe vriendin leren kennen. Deze vrouw heeft mij in de jaren daarna heel veel zorg uit handen genomen. Daar ben ik haar ontzettend dankbaar voor."

Hoe gaat het nu met je vader?

"Inmiddels kent mijn vader mij niet meer. Door de dementie is hij helemaal terug naar zijn jeugd. Hij heeft het veel over zijn

Lees verder op pagina 24

Vervolg van pagina 23

broer Henk. Stukje bij beetje moet ik afscheid van hem nemen. Als hij een goede dag heeft loopt hij te fluiten, maakt hij grapjes en kan hij weer dingen benoemen. Dan lijkt het alsof hij er weer even is. Maar die dagen zijn sporadisch. Momenteel ervaart hij veel onrust en lijkt hij niet van veel dingen te kunnen genieten.

Ik kan niet met onze zoon Bram op visite bij mijn vader. Bram duwt op knopjes, rent weg, zit aan de deurklinken. Hij is een echte peuter die continu wil ontdekken. Beiden vragen ze veel aandacht van me en dat is niet te combineren. En als ik bij pap ben wil ik ook écht aandacht voor hem hebben.

Met mijn vader samen een wandeling maken en een kopje koffie drinken is teveel voor hem. Ik kan hem ook niet even alleen laten. Het concept 'zitten' begrijpt hij soms niet. 'Wat is een stoel?', vraagt hij dan.

Een tijd geleden had mijn vader een goede dag en besloot ik om toch een stukje met hem te gaan wandelen. Uiteindelijk bleek het teveel voor hem te zijn en moesten we heel langzaam teruglopen. Daardoor kwam ik te laat bij de peuterspeelzaal om Bram op te halen. Ik voelde me enorm schuldig naar Bram toe, maar tegelijk ook naar mijn vader."



Rust vinden op een bankje op de plek waar haar vader gewoond heeft

> **"Ik wil benadrukken hoe belangrijk het is om goed voor jezelf te blijven zorgen.**

Je vader woont in een verzorgingshuis. Waar bestaan jouw mantelzorgtaken uit?

"Ik regel de financiële zaken van mijn vader en ben, samen met mijn zus, aanspreekpunt voor het personeel. Maar het mantelzorgen zit vooral in de emotionele binding die ik met mijn vader heb. Het gevoel dat ik bij hem móet zijn, want hij gaat heel snel achteruit.

In januari 2023 is Bram geboren en in april van datzelfde jaar is pap opgenomen in het verzorgingshuis. Ze kennen elkaar dus eigenlijk niet. Gelukkig heb ik wel foto's van pap en Bram samen, van vlak na de geboorte.

Op de afdeling 'kleinschalig wonen' woont hij met 6 personen en krijgt hij veel aandacht. Maar hij is heel erg zoekende en onrustig. Ook slaapt hij slecht. Ik ben heel dankbaar voor de goede zorgen van het zorgpersoneel. Toen pap er net woonde werd er een normale dagelijkse structuur aangeboden, zoals om 12.00u lunchen en op een bepaalde tijd naar bed gaan. In het begin hielp dat goed. In een latere fase van zijn dementie werkte die structuur niet meer voor hem. Nu volgen ze zijn ritme; hij mag opstaan en eten als hij dat wil, en dat gaat heel goed.

Bij pap kon ik altijd gewoon 'zijn'. Ik wil nog steeds graag dingen met hem delen, maar dat gaat nu niet meer helaas. Ik zou heel graag meer tijd aan mijn vader besteden... maar ik heb te maken met de hectiek van een eigen gezin, gecombineerd met werk. En ik heb ook 'eigen tijd' nodig om mezelf staande te houden."

Hoe ga je om met die verlangens naar 'eigen tijd'?

"Dat laatste vind ik erg moeilijk. Als Bram bij de peuterspeelzaal is en ik even rustig thuis met een kopje koffie op de bank zit denk ik: 'Ik had nu ook naar mijn vader kunnen gaan.' Die gedachte komt onmiddellijk en heel hardnekkig


Stefanie wandelt in de tuin van Glana, waar haar vader woonde

bij me naar boven in zo'n situatie. Pap wilde absoluut geen last voor ons zijn. Toen hij de diagnose Alzheimer kreeg heb ik hem de belofte gedaan dat ik zoveel mogelijk bij hem langs zou komen. Dus als ik dan even tijd voor mezelf neem, voel ik me gelijk schuldig."

Heb je mensen waar jij zelf op kunt terugvallen?
"Met mijn zus, familie en vriendinnen kan ik goed praten over alles wat er gebeurt. Mijn hart kunnen luchten bij hen is erg fijn. Dit kan ook bij mijn man, maar ik wil hem hier liever niet te veel mee belasten. Met andere mensen praten helpt in ieder geval echt relativeren.

Ook ben ik geabonneerd op de nieuwsbrief van Steunpunt Mantelzorg Westelijke Mijnstreek en heb ik wel eens workshops over dementie bijgewoond. Hier werden ervaringsverhalen gedeeld en dat vond ik heel fijn en helpend!"

Waarom deel je jouw verhaal met ons?
Wat is je boodschap aan anderen?
"Ik deel mijn verhaal omdat ik niet de enige ben in deze situatie. Ik wil graag een stukje bewustwording creëren en mensen laten weten dat ze niet alleen zijn. Je mag echt om hulp vragen, dat heb ik ook gedaan, je hoeft het niet alleen te dragen. En ik wil benadrukken hoe belangrijk het is om goed voor jezelf te blijven zorgen.

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 Westelijke 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.

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

Door te praten met anderen is het schuldgevoel (als ik even voor mezelf kies) iets minder geworden. Mijn vader herkent mij niet meer en ik weet dat hij goed verzorgd wordt.
De extra aandacht als iemand op bezoek komt is fijn, maar het maakt niet zoveel uit van wie die extra aandacht komt. Het heeft even nodig gehad voordat dat bij mij kon en mocht landen. Uiteindelijk heeft dat stukje bewustwording ervoor gezorgd dat ik goed voor mezelf blijf zorgen, waardoor ik overeind blijf staan en alle rollen tegelijk kan blijven vervullen."

SAMEN SPELEN, ONTMOETEN EN GROEIEN

...ontmoetingsplekken waar ouders en kinderen zich welkom voelen



Fotografie - Sanne Linssen

Opvoeden is mooi, maar soms ingewikkeld. Zeker nu we op sociale media vooral perfecte plaatjes zien: lachende gezinnen, gezonde maaltijden, ouders die alles onder controle lijken te hebben. Dan kun je het gevoel krijgen dat jij het ook perfect moet doen. Dat maakt het soms lastig om open te zijn over onzekerheden of moeilijke momenten.

Je hoeft het niet alleen uit te zoeken

Onze samenleving wordt steeds individualistischer. Familie, buren of andere ouders zijn niet altijd meer iets vanzelfsprekends om op terug te vallen. Daarom zijn laagdrempelige ontmoetingsplekken belangrijk. Plekken waar je andere ouders ontmoet, ervaringen deelt en merkt: ik ben niet de enige met vragen over opvoeden.

Een plek om te spelen, praten en ontmoeten

Initiatieven zoals het Sjpeelcafé en Kinderkracht bieden zo'n plek. Kinderen kunnen samen spelen, ontdekken en nieuwe vriendjes maken. Ouders hebben ruimte om te praten, ervaringen te delen en even op adem te komen.

> Door samen te spelen en ervaringen te delen, ontstaat er ruimte voor verbinding, steun en ontwikkeling.

Herkenning van andere ouders

Stacey Wagemans, jeugd- en gezinswerker bij Partners in Welzijn en verbonden aan het Sjpeelcafé Lèntjheuvel, vertelt: “Professionals uit het sociaal werk en de kinderopvang zijn aanwezig om vragen over opvoeden en opgroeien te beantwoorden. Maar de gesprekken tussen ouders onderling zijn het meest waardevol! Soms helpt het al om te horen: dat herken ik, dat heb ik ook meegemaakt. Zo ontstaat herkenning, steun en het besef dat opvoeden niet perfect hoeft te zijn.”

Samen bouwen aan sterke buurten

Met dergelijke initiatieven wordt gebouwd aan sterkere netwerken rondom gezinnen. “Kinderen én ouders groeien wanneer zij mensen om zich heen hebben die betrokken zijn,” vertelt Stacey. “Door ontmoeting mogelijk te maken, werken we samen aan buurten waar mensen elkaar kennen en steunen. Want opvoeden hoef je niet alleen te doen!”

> **“Het is echt een win-winsituatie. Ik ontmoet andere ouders en mijn dochter kan spelen met kinderen in een veilige, vertrouwde omgeving.**

> **“Soms helpt het al om te horen: dat herken ik, dat heb ik ook meegemaakt.**

Ervaring van een ouder bij het Sjpeelcafé
“Ik ging naar het Sjpeelcafé om andere ouders te ontmoeten en vond het fijn dat mijn dochter andere kinderen leerde kennen. Voor ons is het echt een win-winsituatie. Ik kan met andere ouders praten over dagelijkse dingen, maar ook over vragen of zorgen bij het opvoeden. Tegelijkertijd speelt mijn dochter fijn met andere kinderen, in een veilige en vertrouwde omgeving. De sfeer is fantastisch!”

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



Stacey in het Sjpeelcafé Lèntjeheuvel met een bezoeker en haar dochtertje

EMOTIEREGULATIE BIJ KINDEREN

...hoe beweging en spel kunnen helpen

Soms lijken emoties bij kinderen ineens alle kanten op te gaan. Een kind wordt boos om een verloren spelletje, raakt gefrustreerd bij een moeilijke taak of trekt zich juist helemaal terug. Ouders voelen zich dan vaak machteloos. Toch zijn de emoties op zichzelf niet het probleem. Sterker nog: emoties zijn gezond en noodzakelijk. Het gaat erom hoe kinderen leren omgaan met die gevoelens. Beweging en spel kunnen daarin een verrassend grote rol spelen!



Fotografie - Sanne Linssen

"Veel kinderen hebben nog niet geleerd hoe ze spanning, frustratie of verdriet kunnen reguleren. Door te bewegen, te spelen en positieve ervaringen op te doen, ontwikkelen zij stap voor stap vaardigheden die hen helpen om emoties beter te begrijpen én te verwerken." Aan het woord is Tyrza Prevos, beweegspecialist bij Ecsplore.

Waarom bewegen helpt bij emoties

"Wanneer kinderen actief bewegen, maakt het lichaam endorfines aan. Dit zijn stofjes die bijdragen aan ontspanning en plezier. Regelmatige beweging helpt daardoor niet alleen bij de lichamelijke gezondheid, maar ook bij het verminderen van stress, angst en sombere gevoelens." Voor kinderen werkt bewegen vaak als een natuurlijke uitlaatklep.

"Waar volwassenen soms praten om spanning kwijt te raken, doen kinderen dat vaak via hun lichaam. Rennen, springen, klimmen, voetballen of stoeien helpt hen letterlijk ontladen. Dat betekent overigens niet dat praten niet belangrijk is. Juist de combinatie van bewegen én praten over gevoelens helpt kinderen om emoties beter te leren begrijpen."

Emoties hoeven niet 'weg'

Veel ouders proberen heftige emoties direct te stoppen. "Logisch ook, want boosheid, huilen of schreeuwen kan intens zijn. Voor jou als ouder, maar je wil zeker ook niet dat je kind zich naar voelt," legt Tyrza uit. "Kinderen moeten vooral leren dat emoties er mogen zijn. Niet het gevoel is fout, maar soms wel de manier waarop het eruit komt. Wanneer kinderen zich gaan schamen voor hun emoties of alles gaan onderdrukken, ontstaat er juist meer spanning. Daarom zijn spelvormen waarin emoties 'normaal' worden gemaakt ontzettend waardevol."

Wat ouders vaak herkennen

Een minder goed ontwikkelde emotieregulatie bij kinderen zie je vaak terug in gedrag zoals:

- woedend worden bij verlies;
- snel gefrustreerd raken;
- moeilijk compromissen kunnen sluiten;
- terugtrekken of juist explosief reageren.

> **"Emotieregulatie kan het verschil maken tussen winnen en verliezen.**

"Sommige kinderen schieten in een 'fight' reactie (vechten), anderen in 'flight' (vluchten) of 'freeze' (bevriezen). Het ene kind gaat vechten of schreeuwen, terwijl het andere dichtklapt of wegloopt. Dat gedrag is meestal geen onwil, maar een teken dat het kind nog niet weet hoe het met spanning en emoties moet omgaan."

Kinderen leren van wat ze zien

Ouders spelen hierin een belangrijke rol. Kinderen kijken voortdurend naar hoe volwassenen omgaan met boosheid, teleurstelling en stress. Wanneer ouders zelf moeite hebben met emotieregulatie, is het logisch dat kinderen daar ook mee worstelen. "Dat betekent niet dat je als ouder perfect moet zijn!" stelt Tyrza gerust. "Juist door emoties te benoemen en open te zijn over je gevoelens geef je een krachtig voorbeeld. Zo leert een kind dat emoties normaal zijn én dat je manieren kunt vinden om ermee om te gaan."

Bijvoorbeeld:

- 'Ik merk dat ik nu even boos ben.'
- 'Iedereen mag fouten maken.'

> **"Door emoties te benoemen en open te zijn over je gevoelens geef je een krachtig voorbeeld.**

Connect before correct

"Een kind corrigeren terwijl het overspoeld wordt door emoties werkt vaak averechts. Eerst verbinding maken is veel belangrijker. Dit wordt ook wel 'connect before correct' genoemd."

In plaats van:

- 'Doe normaal.'
- 'Stop met huilen.'
- 'Niet zo boos doen.'

Kun je beter zeggen:

- 'Volgens mij zit je iets dwars.'
- 'Ik zie dat je erg boos bent.'
- 'Wil je vertellen wat er gebeurde?'



Tyrza

Lees verder op pagina 30

Vervolg van pagina 29



TIPS WAT JE THUIS KUNT DOEN

“Ouders hoeven heus geen therapeut of coach te zijn om hun kind te kunnen helpen,” besluit Tyrza. “Kleine dagelijkse momenten maken vaak al een groot verschil. Denk aan:

- **samen wandelen of fietsen;**
- **buiten spelen;**
- **een balspel doen;**
- **emoties benoemen;**
- **praten over gevoelens;**
- **samen lachen en ontspannen.**

Het belangrijkste is dat een kind zich veilig voelt om emoties te ervaren én te uiten!”

Wie kinderen wil helpen omgaan met emoties, kan beweging en spel niet overslaan.

Denken, voelen en doen

“Achter heftige emoties zitten vaak negatieve gedachten: niemand vindt mij leuk, ik doe alles fout of ik kan dit toch niet. Kinderen hebben hulp nodig om die gedachten om te buigen naar iets meer realistisch en iets positievers. Zoals: fouten maken mag, het hoort erbij. Of: van oefenen leer je.

Een handig hulpmiddel hierbij is het samen onderzoeken van gedachten, gevoelens en gedrag. Wat dacht je? Wat voelde je? Wat deed je toen? Door rustig terug te kijken leert een kind steeds beter begrijpen wat er gebeurt.”

Sport en spel als oefenplek voor emotieregulatie

Volgens Tyrza zijn sport en spel perfecte oefenmomenten voor emotieregulatie. “Kinderen leren daar:

- samenwerken;
- omgaan met winst en verlies;
- communiceren;
- conflicten oplossen;
- verantwoordelijkheid nemen.

Maar het belangrijkste is misschien wel dat kinderen leren omgaan met spanning in een veilige omgeving. ‘Emotieregulatie kan het verschil maken tussen winnen en verliezen.’ Wel is het belangrijk dat sport plaatsvindt in een positief klimaat. Plezier, betrokkenheid en positieve ervaringen zorgen ervoor dat kinderen daadwerkelijk groeien in zelfvertrouwen en sociale vaardigheden.”

Meer weten?

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



ALS JE KIND AFGEPERST WORDT MET NAAKTBEELDEN

...en te maken krijgt met stress, angst en schuldgevoelens

Veel jongeren sturen wel eens een seksueel getinte foto of een filmpje naar een ander. Hier is op zich niets mis mee, het hoort bij een normale seksuele ontwikkeling in de huidige tijd. Helaas bestaat de kans dat pikante foto's en filmpjes in de verkeerde handen terechtkomen. Je hoort het steeds meer: kinderen en jongeren die slachtoffer worden van 'sextortion' en te maken krijgen met afpersing en bedreiging. En met veel angst, stress en schuldgevoelens.

Sextortion is een vorm van online seksueel misbruik. Bij sextortion wordt een slachtoffer afgeperst met seksueel beeldmateriaal. Dit beeldmateriaal hebben ze vaak in eerste instantie zelf gestuurd. Of hackers hebben dit verkregen toen ze het slachtoffer hackten. Of er worden zg. 'deepnudes' gemaakt; vervalste naaktbeelden met behulp van AI.

De afperser dreigt de naaktbeelden te verspreiden onder vrienden, familieleden of andere bekenden wanneer je niet doet wat de afperser van je vraagt. In veel gevallen van sextortion gaat het om geld en wordt ook wel gesproken van 'financial sextortion'. Naast sextortion zijn er ook een heleboel andere termen die je veel hoort, zoals 'sexting', 'shame sexting' en 'wraakporno'.

Het is nooit jouw schuld, maar altijd die van de persoon die misbruik maakt van de situatie!

Het verhaal van Vince

Vince is een lieve jongen van 15 jaar. Via TikTok leert hij een meisje kennen. Het hele weekend sturen ze berichten

Lees verder op pagina 32

Vervolg van pagina 31

naar elkaar en hij geniet van het contact en de aandacht. Hij deelt zijn Insta-pagina met haar en het contact gaat verder via Telegram. Op enig moment stuurt het meisje een nogal pikante foto van zichzelf. “Voor wat hoort wat!” zegt ze ondeugend. Vince geeft aan hier niet aan mee te willen doen, maar na enig aandringen stuurt hij dan toch een foto terug... Binnen een uur staat zijn hele wereld op z’n kop.

Dreigberichten

Vince krijgt dreigberichten via Telegram. Hij moet geld overmaken in de vorm van Google Play cards anders wordt de naaktfoto met al zijn contacten op Insta gedeeld. Volledig in paniek doet hij wat hem gezegd wordt. Maar het is niet genoeg, ze willen meer.

Zijn ouders zijn niet thuis, maar zijn zus wel. Hij vertelt haar dat hij dringend geld nodig heeft en vraagt of ze hem wat kan overmaken. Dat doet ze. Als hij later vraagt hoeveel geld ze eigenlijk op haar rekening heeft, weet ze dat er iets ernstigs aan de hand is en gaat ze naar haar tante voor hulp. Deze tante heeft toevallig laatst een documentaire over sextortion gezien en herkent de signalen. Zij onderneemt meteen actie om Vince te kunnen helpen.

Aangifte

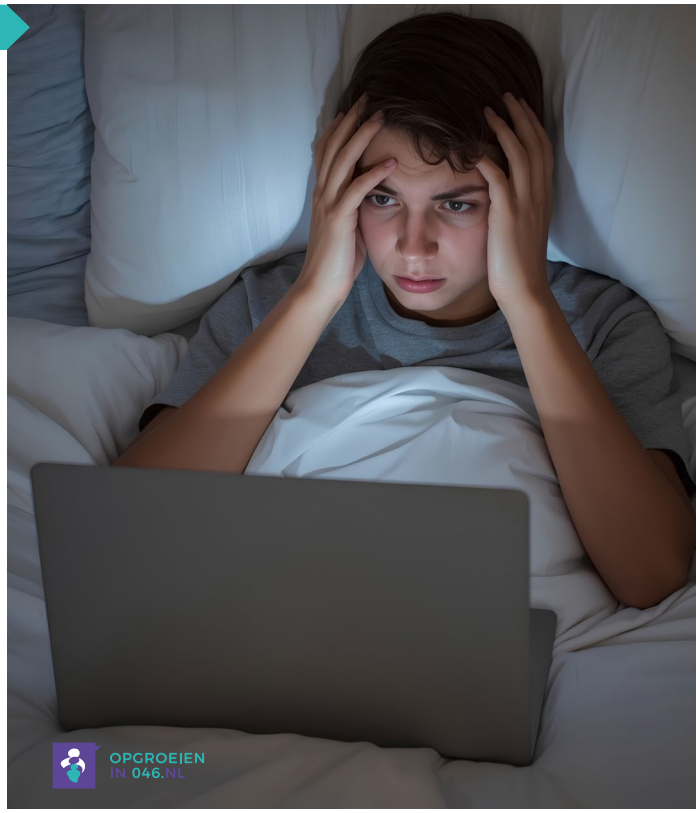
Vince doet uiteindelijk samen met zijn ouders aangifte bij de politie. De politieagenten die bij hem thuis komen vertellen dat dit een duidelijk geval van sextortion is. Via Telegram kan de politie uiteindelijk de telefoonnummers traceren. De foto van het meisje is waarschijnlijk van internet geplukt of met AI gemaakt.

Schaamte

De agenten vertellen dat sextortion vaak voorkomt. In je eigen omgeving hoor je er misschien weinig over, omdat slachtoffers zich vaak enorm schamen voor wat er gebeurd is.

Ook Vince schaamt zich verschrikkelijk. Hij vertelt niks aan zijn vrienden en hij voelt zich zó rot dat hij zelfs uitspreekt dat hij naar het spoor wil fietsen om zelfmoord te plegen.

Bron: slachtofferhulpnederland.nl, politie.nl, stoppestennu.nl, slachtofferwijzer.nl
De naam Vince is gefingeerd om zijn privacy te beschermen



TIPS VAN DE POLITIE BIJ SEXTORTION

Directe acties bij chantage

- **Betaal nooit en ga niet in op eisen:** ga niet in op chantage, want dit is geen garantie dat het stopt. Criminelen blijven vaak vragen om meer.
- **Verbreek het contact:** blokkeer de dader direct op alle platformen.
- **Beveilig je accounts:** zet je social media profielen direct op privé en verander wachtwoorden als je vermoedt dat deze zijn gehackt.

Bewijsmateriaal verzamelen

- **Maak screenshots:** maak screenshots van de profielen van de dader, de berichten, chatgesprekken en de chantageberichten.
- **Bewaar bewijs:** gooi e-mails, chatberichten of betaalverzoeken niet weg. Noteer ook de URL’s (webadressen) van de profielen van de dader.

De eerste week slaapt hij nauwelijks. Ieder uur checkt hij zijn Insta om te zien of de foto niet alsnog met zijn contacten gedeeld is. En als hij al slaapt, heeft hij vervelende dromen. Een paar weken later is hij nog steeds heel wantrouwend naar mensen. Het vertrouwen in anderen heeft door deze ervaring een flinke deuk opgelopen.

Het zal nog een hele tijd duren voordat Vince zich weer happy voelt en deze gebeurtenis achter zich kan laten... Belangrijk om te weten... het is nooit jouw schuld, maar altijd die van de persoon die misbruik maakt van de situatie!

Wat kun je als ouder doen?

Logisch dat je schrikt als dit jouw kind overkomt. Boos worden heeft geen zin, dat maakt het alleen maar erger. Je zoon of dochter kan nu alle steun gebruiken! Praat met je kind, luister naar diens verhaal en neem het serieus. Probeer rustig te blijven. Opmerkingen als: "Dan had je maar geen naaktfoto's moeten maken" hebben grote impact, ze zorgen ervoor dat iemand zich dubbel slachtoffer voelt. We noemen dit 'victim blaming'.

Politie en hulpverlening

Doe altijd aangifte bij de politie: aangifte kan door te bellen naar 0900-8844 of langs te gaan bij een politiebureau. De politie kan helpen met onderzoek, ook als de dader in het buitenland zit.

Verder kun je ook hier terecht voor informatie en hulp:

- Centrum Seksueel Geweld (CSG): voor dringende hulp en advies, neem contact op met 0800-0188
- Offlimits.nl: kijk naar deze website voor hulp en advies.
- Slachtofferhulp Nederland: voor emotionele steun en juridisch advies, neem contact op met 0900-0101

Wat als de beelden al zijn verspreid?

Kom je in een situatie terecht waarin er wel beelden zijn verspreid? Rapporteer de beelden dan bij het social media platform (Instagram, Snapchat, TikTok, Facebook, etc.) zodat ze worden verwijderd. Kijk op **Offlimits.nl** voor praktische tips om verspreiding tegen te gaan en beelden te laten verwijderen.

Op Slachtofferhulp.nl is een uitgebreide checklist te vinden waarmee je snel overzicht krijgt wat je kunt doen om de ander te steunen of te helpen.

Het kan ook voorkomen dat je kind – uit schaamte – niet met jou in gesprek wil. Soms is het makkelijker om met een vreemde of met lotgenoten te praten. Dit kan via Slachtofferhulp of Centrum Seksueel Geweld. Ook kun je in onze regio terecht bij de schoolmaatschappelijk werkers of jongerenwerkers (Jong046) van Partners in Welzijn of de kind- en jeugdpsychologen van het CJG.



Meer weten?

Volg Opgroeienin046 op social media en kijk op www.opgroeienin046.nl voor meer ervaringsverhalen, professional blogs, artikelen vol informatie en tips over allerlei opvoedthema's, ouderblogs, webinars en podcasts.

Webinar 'Seksuele ontwikkeling ONLINE'

Bij de seksuele ontwikkeling van jongeren hoort ook de digitale wereld, met allerlei uitdagingen. Via deze QR-code kijk je ons webinar 'Seksuele ontwikkeling ONLINE' terug wanneer het jou uitkomt.



Fotografie - Sanne Linssen

ALS SPANNING IN DE WEG ZIT

...faalangst bij kinderen en jongeren

Femke is dertien jaar en maakt een toets. Ze staart naar de vraag op haar blad. Het antwoord komt niet. Dat is gek, want ze heeft goed geleerd en kent de stof. Toch worden haar handen klam. Haar hart gaat sneller kloppen. De spanning wordt zo groot dat nadenken en concentreren bijna niet meer lukt. Uiteindelijk maakt ze de toets niet af zoals ze had gehoopt. Ze haalt een onvoldoende.

"Het voorbeeld van Femke is voor veel kinderen, jongeren en volwassenen herkenbaar," zegt Wendy Ehrens, psycholoog kind & jeugd bij het Centrum voor Jeugd en Gezin. "Een beetje spanning hoort erbij. Bij een toets of presentatie kan spanning zelfs helpen om scherp te zijn. Maar bij Femke is de spanning zo groot dat ze niet meer kan laten zien wat ze kan. Dat kan wijzen op faalangst.

Wat is faalangst?

Volgens Wendy is faalangst een sterke angst om te falen, terwijl een kind genoeg in huis heeft en zich vaak goed heeft voorbereid. "Op het moment dat er gepresteerd moet worden (of als iemand denkt dat er een prestatie verwacht wordt), ontstaan twijfels. Lukt het wel? Wat als ik fouten maak? Die angst kan verlammend werken. Daardoor kan een kind niet goed laten zien wat het weet of kan.

Faalangst kan op verschillende manieren zichtbaar worden. Sommige kinderen krijgen lichamelijke klachten, zoals buikpijn, hoofdpijn, misselijkheid, zweten, trillen, hartkloppingen of een snelle ademhaling. Ook vaak moeten plassen, slecht slapen of onrustig gedrag komen voor. Andere kinderen piekeren veel, denken negatief over zichzelf of kunnen zich moeilijk concentreren. Vaak nemen de klachten toe als een toets, spreekbeurt of presentatie dichterbij komt. Na afloop zakt de spanning meestal weer."

Achter een onvoldoende schuilt soms niet een gebrek aan kennis, maar angst.

Soms gaan kinderen hierdoor situaties vermijden, weet Wendy. “Ze willen niet naar school op de dag van een toets, zijn plotseling ziek bij een spreekbeurt of trekken zich terug bij sport of sociale activiteiten. Vermijden geeft even opluchting. Maar op de lange termijn blijft de angst juist bestaan, omdat een kind door het vermijden niet ervaart dat het iets spannends tóch aankan.”



Welke soorten faalangst zijn er?

Volgens Wendy zijn er drie vormen van faalangst. Ze kunnen apart voorkomen, maar lopen in de praktijk vaak door elkaar.

Cognitieve faalangst

Bij cognitieve faalangst gaat het om leren en presteren. Denk aan toetsen, examens of presentaties. De spanning is zo groot dat denken en concentreren moeilijk worden. Een kind kent de stof misschien wel, maar kan die kennis op dat moment niet gebruiken.

Sociale faalangst

Sociale faalangst gaat over contact met anderen. Kinderen zijn bang om afgewezen, uitgelachen of negatief beoordeeld te worden. Daardoor kunnen ze onzeker worden, terughoudend gedrag vertonen of sociale situaties vermijden.

Motorische faalangst

Motorische faalangst is angst om fouten te maken bij bewegen of lichamelijke activiteiten. Bijvoorbeeld tijdens gym, sport, dans of het bespelen van een instrument. Een kind durft dan minder goed mee te doen, vooral als anderen kijken.

“Het herkennen van de vorm van faalangst helpt om een kind beter te ondersteunen,” zegt Wendy. “Maar kinderen kunnen ook meerdere vormen tegelijk ervaren.”

Hoe ontstaat faalangst?

“Faalangst ontstaat meestal niet door één oorzaak. Vaak spelen de persoonlijkheid van het kind én de invloed van

> **Faalangst ontstaat meestal niet door één oorzaak. Vaak spelen de persoonlijkheid van het kind én de invloed van de omgeving allebei een rol.**

Lees verder op pagina 36

Vervolg van pagina 35

de omgeving allebei een rol.” Hoe een kind denkt en voelt, maar ook wat het thuis en op school meemaakt, kan dus invloed hebben volgens Wendy.

“Kinderen met faalangst denken vaak negatief over zichzelf. Ze verwachten dat iets toch niet zal lukken. Als het dan inderdaad niet goed gaat, voelt dat als bewijs: zie je wel, ik kan het niet. Zo kan een negatieve cirkel ontstaan die faalangst in stand houdt. Ook vermijden speelt mee. Wie spannende situaties uit de weg gaat, doet minder succes-ervaringen op. Daardoor krijgt een kind minder kansen om te merken: ik kan dit wél!

Ook het lichaam doet mee. Een snelle hartslag, buikpijn of trillen door de faalangst kan een kind nog banger maken. Soms blokkeert een kind daardoor tijdens het leren of tijdens een toets.

Kinderen met faalangst verklaren succes en falen vaak op een strenge manier. Gaat iets goed, dan denken ze: de toets was makkelijk. Gaat iets mis, dan denken ze: ik ben dom. Dat versterkt onzekerheid. Ook perfectionisme komt vaak voor. Sommige kinderen leggen de lat erg hoog. Een voldoende voelt dan niet goed genoeg. Ze willen het foutloos doen, ook als dat niet realistisch is.

Faalangst komt ook vaker voor bij kinderen met leerproblemen, zoals dyslexie of dyscalculie, of bij kinderen met ADHD of ASS. Zij moeten zich al extra inspannen, maken vaker fouten en krijgen vaker negatieve feedback. Dat vergroot de kans op onzekerheid en faalangst.”

De invloed van de omgeving

Ook de omgeving is dus belangrijk. Kinderen leren van wat ze om zich heen zien. Wendy legt het uit: “Als ouders of

“Een veilige, accepterende houding kan faalangst verminderen. Veel nadruk op cijfers, prestaties en fouten kan faalangst juist versterken.



andere belangrijke volwassenen iets heel spannend vinden, kan een kind leren dat die situatie dus gevaarlijk is. Hoge verwachtingen of prestatiedruk thuis of op school kunnen ook druk geven. Dan kan een kind gaan denken dat alleen het beste goed genoeg is.

Overbescherming kan ook invloed hebben. Als een kind weinig ruimte krijgt om zélf iets spannends te proberen, mist het succeservaringen. Juist door iets moeilijks stap voor stap te doen, leert een kind: ik mag het spannend vinden én ik kan het proberen. Als het lukt is dat een overwinning, als het niet lukt is het ook geen ramp. Want dan leer ik ervan en probeer ik het gewoon weer opnieuw.

De reactie van ouders en opvoeders op fouten en falen maakt veel uit. Is er begrip en steun? Of vooral teleurstelling en kritiek? Een veilige, accepterende houding kan faalangst verminderen. Veel nadruk op cijfers, prestaties en fouten kan faalangst juist versterken.”

Wat helpt bij faalangst?

Gelukkig kun je als ouder veel betekenen. “Een belangrijke stap is je kind helpen begrijpen dat fouten maken normaal is. Fouten horen bij leren, het is zelfs nodig. Niemand kan alles meteen goed. De gedachte ‘ik oefen dit nog’ helpt meer dan ‘ik ben hier slecht in’.

Veel kinderen met faalangst hebben negatieve gedachten als: ‘Ik ga het toch fout doen’ of ‘anderen zijn beter dan ik’. Die gedachten voelen echt, maar kloppen vaak niet! Kijk

TIPS VOOR OUDERS

Maak het bespreekbaar
Praat met je kind over spanning en falen. Herken je faalangst bij jezelf? Dan kun je dat delen. Zo laat je zien dat je kind niet de enige is.

Neem gevoelens serieus
Luister naar je kind en toon begrip. Zeg niet te snel dat het "wel meevalt". Voor je kind voelt de spanning echt. Signalen van spanning, onzekerheid of vermijding verdienen aandacht. Alleen al gezien en gehoord worden kan veel verschil maken. Het helpt om falen te normaliseren: fouten maken hoort bij leren en ontwikkelen en het mag er gewoon zijn.

Leg de nadruk op inzet
Kijk niet alleen naar het resultaat. Benoem vooral de moeite die je kind doet. Bijvoorbeeld: 'Wat heb je hier hard aan gewerkt.'

Oog hebben voor successen
Kinderen met faalangst zien vaak vooral wat niet goed gaat. Help je kind om ook successen en sterke kanten te zien. Benoem positieve eigenschappen en sterke kanten. Dit helpt bij het opbouwen van zelfvertrouwen en een realistischer zelfbeeld.

Voorkom vermijding
Moedig je kind aan om spannende situaties niet uit de weg te gaan. Doe dit stap voor stap. Waardeer het als je kind iets probeert, los van het resultaat.

Vergelijk niet met anderen
Vergelijk je kind niet met anderen. Ieder kind ontwikkelt zich op zijn eigen tempo en heeft eigen kwaliteiten. Kijk liever samen naar wat goed ging en wat eventueel een volgende stap kan zijn.

Geef het goede voorbeeld
Laat zien dat jij ook fouten maakt en daarvan leert. Dat geeft je kind ruimte om zelf ook te oefenen, te proberen en te groeien. Ook kan structuur helpen om rust en overzicht te creëren, bijvoorbeeld bij het maken van huiswerk of het plannen van taken.

Creëer een veilige omgeving
Zorg voor een plek waar fouten maken mag. Waar je kind voelt: ik hoef niet perfect te zijn. Ik mag leren, oefenen en groeien. En ik ben goed zoals ik ben.

Meer informatie

Meer info of aanmelden voor de cursus 'Je bibbers de baas'

samen met je kind of zo'n gedachte waar is. Bedenk ook een helpende gedachte. Bijvoorbeeld: 'Ik heb geoefend en ik mag fouten maken.' Lief zijn voor jezelf helpt om met spanning om te gaan, net zoals je ook vriendelijk zou zijn tegen een vriend of vriendin die iets lastig vindt.

Praktische steun helpt ook. Deel grote taken op in kleine stappen. Maak samen een planning. Oefen een spreekbeurt eerst thuis. Kijk niet alleen naar cijfers, maar ook naar inzet, groei en doorzettingsvermogen. Zo leert je kind dat het leerproces belangrijk is.

Omdat faalangst ook in het lichaam zit, kunnen ontspanningsoefeningen helpen. Rustig ademhalen, even bewegen of een korte ontspanningsoefening kan het lichaam kalmeren. Erover praten is ook erg belangrijk. Als een kind of jongere met faalangst steun heeft aan ouders, de leerkracht, mentor of andere vertrouwde personen is dat heel helpend. Blijft faalangst veel stress geven of het dagelijks leven beïnvloeden? Dan kan extra hulp en begeleiding helpen. Dat kan individueel, maar ook in groepsvorm zoals in de cursus 'Je bibbers de baas'"

Meer weten?
Kijk eens op de website van het Centrum voor Jeugd en Gezin: www.cjg-wm.nl Contact opnemen kan via: info@cjg-wm.nl of 046 – 850 69 10

De naam Femke is gefingeerd om haar privacy te beschermen.

WERKEN BIJ DE MIK & PIW GROEP?

...in de kinderopvang of het sociaal werk



Fotografie - Nina Voncken

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.

Sociaal werk

Mensen van jong tot oud lopen in het leven tegen uiteenlopende vragen, ideeën en behoeften aan. Bijvoorbeeld over opvoeden, financiën, mentale en fysieke gezondheid. Binnen de stichtingen Partners in Welzijn, Centrum voor Jeugd en Gezin, Ecsplore 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

MIK & PIW GROEP Sociaal werk & Kinderopvang
CENTRUM VOOR JEUGD EN GEZIN
MIK & Spelenderwijs
ECSPLORE Educatie | Cultuur | Sport
knooppunt informele zorg
PARTNERS IN WELZIJN

OPGROEIENIN046.NL WENST JULLIE VEEL LEES- EN PUZZELPLEZIER!


Fotografie - Sanne Linssen

Met zorg hebben wij dit magazine voor jullie - ouders, opvoeders en professionals- samengesteld met behulp van vele deskundige collega's.

Wil je meer weten?
Neem dan een kijkje op onze website www.opgroeienin046.nl en volg ons op de socials!

Team Opgroeienin046.nl –
Etienne, Ludy en Claudia

WEBINAR 'STARTEN OP DE BASIS-SCHOOL: JE KIND NAAR GROEP 1'

De overstap naar groep 1 is voor veel kinderen leuk, maar het kan ook spannend zijn. Van thuis bij papa en mama, de opvang, oppas of peuterspeel-zaal, naar 4 of 5 dagen in de week naar school.

Wil jij meer informatie over deze overstap?
En hoe jij die het fijnste kunt laten verlopen voor je kleuter en voor jezelf?

Tahnee Schoonbrood en Amy Ruigt (schoolmaat-schappelijk werk Partners in Welzijn) vertellen je in dit webinar meer over het kleuterbrein en de ontwikkeling van een kleuter. Je krijgt inzicht in waarom kinderen van deze leeftijd reageren zoals ze reageren. Verder ontvang je in dit webinar informatie over wat je van school kunt verwachten, en wat school van jou als ouder verwacht. Ook krijg je tips als het voor jouw kind lastig is om afscheid van je te nemen in de klas.



Scan de QR-code om dit webinar terug te kijken wanneer het jou uitkomt.

OPVOEDEN & OPGROEIEN

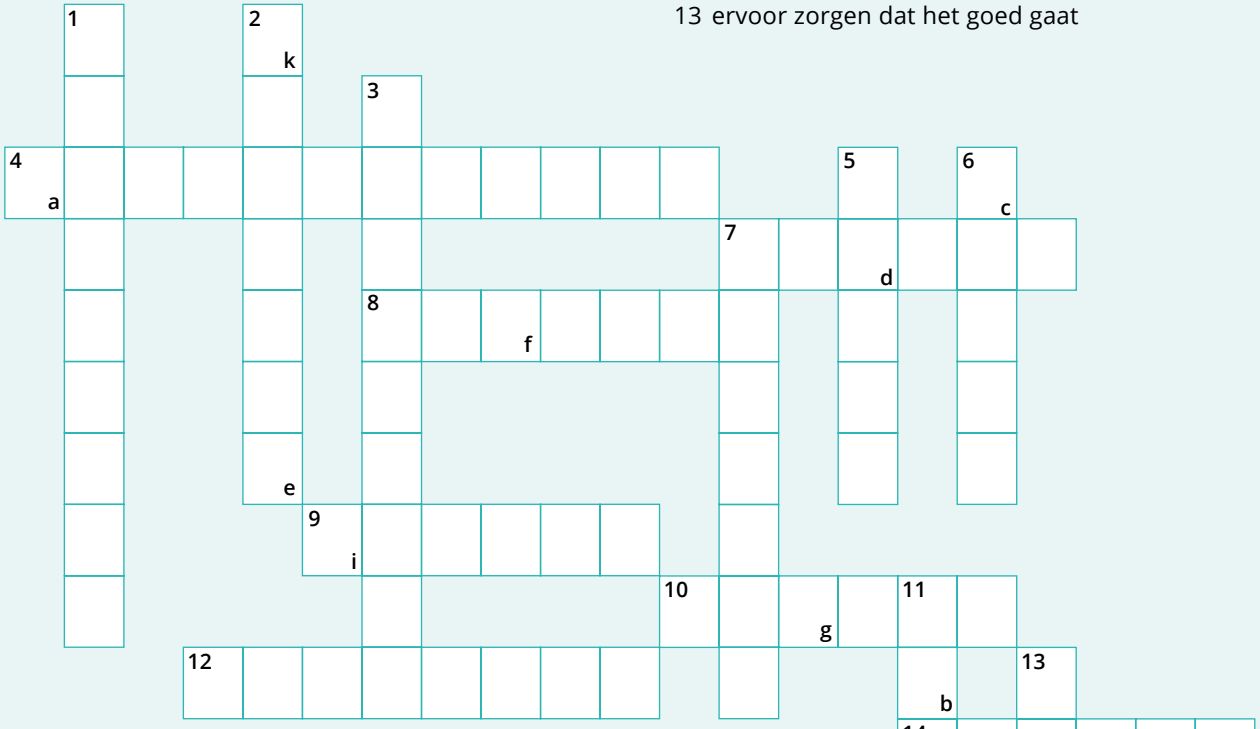
Kruiswoordpuzzel

Horizontaal

4 professionele opvangmogelijkheid voor kinderen
7 bezig zijn met een spel
8 anderen netjes behandelen
9 afspraken die je samen maakt
10 niet snel boos worden
12 gericht zijn op iemand
14 innerlijke reactie

Verticaal

1 goed horen wat iemand zegt
2 weten tot waar iets mag
3 iets voordoen voor anderen
5 iets nieuws bijbrengen
6 levensfase van baby tot volwassene
7 hulp bieden bij problemen
11 warm gevoel voor iemand
13 ervoor zorgen dat het goed gaat



Los het kruiswoordraadsel op en ontdek de 'sleutelzin'... een heel belangrijke reminder die we jullie mee willen geven!

Heb jij de oplossing gevonden en wil je kans maken op een Bioscoopbon t.w.v. € 50? Stuur een mailtje met de oplossing én jouw top 3 opvoedthema's waar je meer over wil weten naar claudia.sanders@cjg-wm.nl voor 19 november.

Oplossing

a	b	c	a	d	d	e	f	g	h	h	i	j	b	c	e	h	k	d	e

© puzzelplatform.nl - maak je eigen kruiswoordpuzzel