

Positief opvoeden

hulp - preventie - veerkracht

*Peer van der Kreeft,
Emmelien Callewier en
Dirk Cosaert*



WERKBOEKJE VOOR OUDERS

REDACTIE: Peer van der Kreeft, Emmelien Callewier en Dirk Cosaert

ILLUSTRATIES: Anneke Portier

LAYOUT: commsa.be

Deze publicatie is resultaat van een samenwerking tussen De Sleutel – Dagcentrum Gent, De Sleutel – preventie en het Reddie Teddy inloopteam, Rerum Novarumplein 28, Gent, verbonden aan Bond Moyson Oost-Vlaanderen.

© Peer van der Kreeft, De Sleutel 2010

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaargemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

De Sleutel is een organisatie van de Broeders van Liefde voor preventie, werk en hulp voor drugsproblemen.

Contact: preventie.de.sleutel@fracarita.org
desleutel.be

Een uitgave met steun van de Europese Commissie, Project ENCARE (European Network for Children Affected by Risky Environments withing the family) en project KINSHIP (Mentor supporting kinship carers to prevent substance related harm to young people)



Kinderen van verslaafde ouders zijn extra kwetsbaar voor problemen met drank of andere drugs later. De hulpverleners van het Dagcentrum De Sleutel in Gent wilde hier rond aan de slag. Nu en dan kregen ze al kinderen van vroegere cliënten over de vloer om hulp te vragen. Op zo'n moment drong behandeling van de drugproblematiek zich op en moest de hulpverlener zich daarop focussen. Maar het team werd zich meer en meer bewust van de nood aan een preventief aanbod voor jonge ouders met verslavingsproblemen. **Tijdens de behandelingsperiode willen we de ouders ondersteunen in de opvoeding van hun kinderen, luidde het.**

Dit werkboekje is het resultaat van een pilootproject dat De Sleutel samen met het inloopteam van Reddie Teddy in Nieuw Gent opzette. We gebruiken het bij vijf korte avonden over opvoeding. Die richten we in vanuit deze drie grondregels: (één) we doen dit vanuit een gemeenschappelijke bezorgdheid voor kinderen, (twee) we hebben het uitdrukkelijk over opvoeding, niet over de individuele verslavingsproblematiek, (drie) we stellen ons allemaal op als ouder, niet als begeleider en werken actief mee door ervaringen te delen. **Ook de praktische organisatie is belangrijk: een positief, gemoedelijk onthaal van de gezinnen, er is een speelhoek voor de kinderen, partners zijn welkom.**

BESTE OUDER,

Elke ouder heeft het beste voor met zijn kinderen. Als jonge ouder is dat erg moeilijk. Zeker als je zelf ook problemen hebt te overwinnen. Dit boekje wil je daarin helpen.

Je kunt het gebruiken tijdens de vijf avonden die we samenkomen. Maar vooral na die avonden, als je weer thuis bent. Je kunt een en ander opnieuw lezen. Je kunt een oefening uitproberen. Gewoon op je eentje, of samen met iemand anders.

Achterin vind je een lijst met adressen waar je terecht kunt voor raad of contacten in verband met opvoeding. Veel opvoedingsplezier!

DE AUTEURS

vijf thema's voor de ouderavonden:

Rituelen.....	5
Iets op een positieve manier zeggen	9
Actief luisteren.....	13
Zelfvertrouwen.....	17
Omgaan met moeilijkheden	20

1 Rituelen

Rituelen zijn bijvoorbeeld een verjaardagsfeest of een sinterklaasfeest. Maar kleine gewoontes bij je thuis zoals een spelletje om de tafel te dekken, een liedje om op de pot te gaan of een verhaaltje voor het slapengaan zijn ook rituelen: **kleine ritueeltjes.**

Een ritueel ontstaat vaak vanzelf en zorgt ervoor dat je je thuis voelt: niemand anders heeft het ritueel zoals jullie het hebben. Het geeft je kinderen ook structuur en zekerheid thuis. Ze zijn dus zeker nodig, maar je moet nu ook weer niet alles in ritueeltjes proberen te gieten, want je kinderen moeten er ook gemakkelijk van af kunnen raken als ze ergens anders zijn!



Voorbeelden

Claire leest elke avond voor het slapengaan met haar dochtertje Elise een stukje uit hetzelfde verhaal. (Claire zorgt er voor dat Elise tot rust komt doordat ze van tevoren weet hoe het verhaaltje zal aflopen.)

Johan legt samen met Elise haar knuffelpop in bed voor ze naar school vertrekken. Elise geeft de pop een kusje en zegt welterusten. (Het is voor Elise gemakkelijker om afscheid te nemen van haar pop en het geeft haar een veilig gevoel te weten dat haar pop 's avonds als ze van school komt nog in hetzelfde bedje zal liggen.)



Oefening

Maak van een dagelijkse handeling die je kind thuis doet een ritueeltje. Neem zelf de leiding maar laat je kind actief meedoen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Onthoud

Een ritueeltje tussen ouders en kinderen zorgt voor:
Structuur in het gezin: je kind weet dat dezelfde personen **steeds hetzelfde** doen, weet van tevoren **wat je gaat doen** en wanneer het **afgelopen** is.

Verbondenheid: je kind weet dat jullie dat in je gezin zo doen, en in andere gezinnen doen ze het anders of helemaal niet.

Beantwoord vier vragen op deze bladzijde.

Wat heb ik hier mee te maken?

Wat vind ik goed aan zulke ritueeltjes?

.....
.....
.....

Wat vind ik moeilijk?

.....
.....
.....

Welke kleine ritueeltjes herinner ik me nog van mijn eigen kindertijd?

.....
.....
.....

Wat maakte die belangrijk?

.....
.....
.....

Wat kan ik hiermee doen?

Wat doen we thuis al dat ik een ritueeltje kan noemen?

.....
.....
.....

Welke rituelen zouden het thuis meer gestructureerd of meer verbonden maken?

.....
.....
.....

Wat zouden mijn kinderen daaraan hebben?

.....
.....
.....
.....

Wat moet ik daarvoor doen?

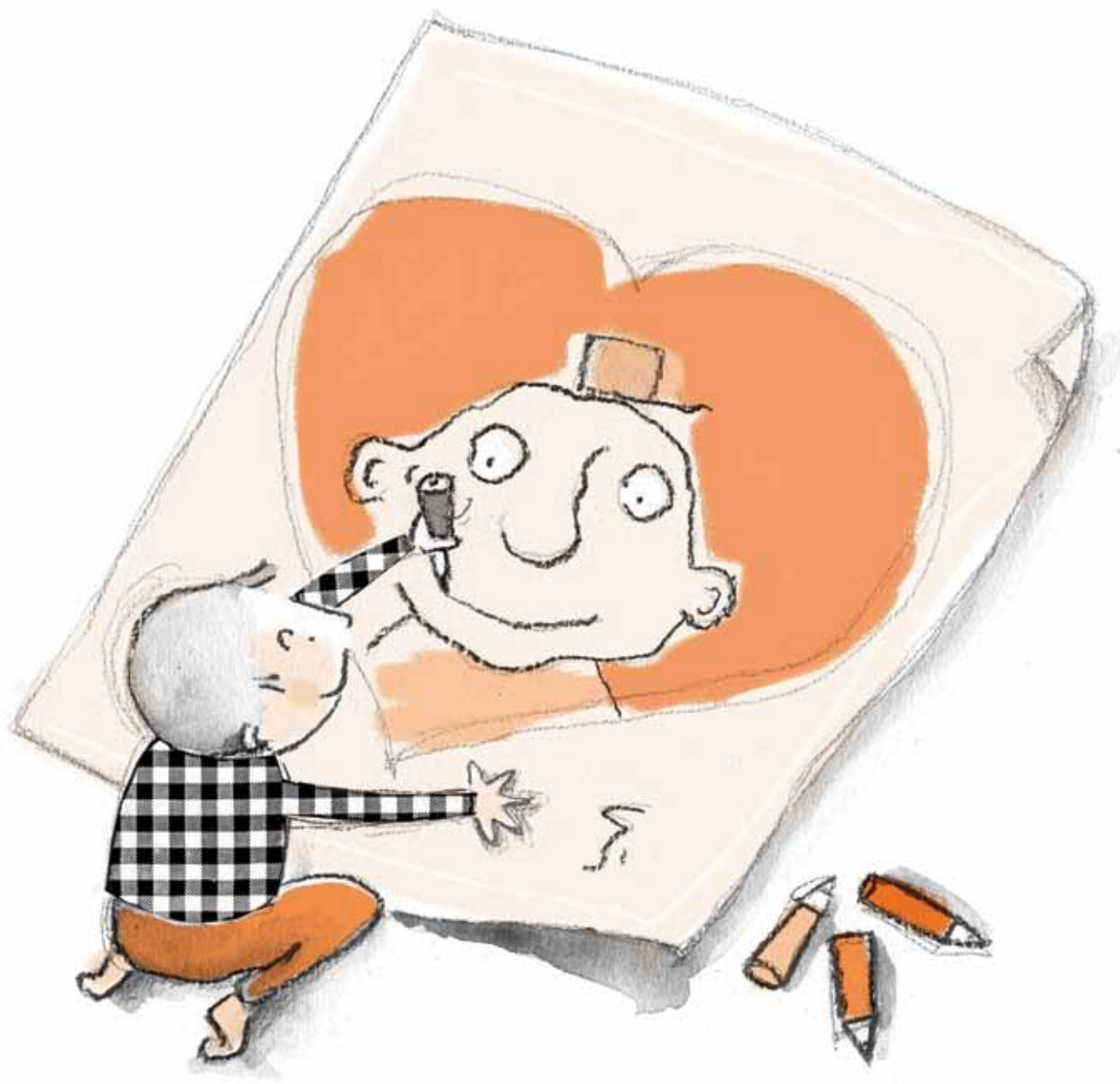
.....
.....
.....
.....

Wat zou ik er zelf aan hebben?

.....
.....
.....

Wat moet ik doen om het vol te houden?

.....
.....
.....



2. Iets op een positieve manier zeggen

Je kinderen hoeven geen perfecte kinderen te zijn: iedereen maakt fouten. Elk kind doet wel eens iets dat op het randje is van wat mag of kan. Soms is het over het randje. Dan moet je als ouder reageren. Want anders leert je kind niet wat mag en wat niet. Later moet het dat zelf kunnen inschatten, maar op jonge leeftijd moet het dat van jou als ouder leren.

Zo'n reactie is vaak een straf. Ook als de straf mild is moet je kind wel weten dat het te maken heeft met wat hij heeft gedaan. Om te straffen hoef je niet boos te zijn. Het werkt zelfs beter als je ook een straf op een positieve manier kunt uitdrukken. Je mag natuurlijk niet alleen reageren als je kind iets verkeerd doet, ook als het goed gaat zeg je het: dan geef je een beloning.

Je moet als ouder dus tegelijk je kind sturen (structuur geven en grenzen stellen) maar ook steunen (aanmoedigen en je kind de ruimte geven om zichzelf te zijn).



Voorbeelden

Mijn dochter gaf een klap aan haar broer omdat hij iets niet had teruggegeven. Ik zei haar dat ze het niet mocht doen. Maar ik wist niet goed hoe ik duidelijk moest maken dat het echt erg fout was.

Onze baby gooit tijdens het eten voortdurend alles op de grond. Ik word er helemaal overstuurd van en zit soms tegen haar te roepen terwijl ik weet dat dat niets helpt.

De ik -boodschap

Als je wil zeggen dat je kind iets goeds of iets verkeerd heeft gedaan dan is een goede manier om dat te doen: een ik-boodschap. Dat is een boodschap waarin je zegt wat jij voelt als je kind iets doet.

Een ik-boodschap heeft drie onderdelen:

1. Wat is het gevoel dat ik krijg?
2. Wat doe of zeg jij waardoor ik het gevoel krijg?
3. Wat is het verband tussen de twee?

Als jij dit doet, krijg ik dat gevoel: dat zijn de eerste twee delen van een ik-boodschap. In het derde deel zeg ik waarom jouw gedrag mijn gevoel veroorzaakt. Door dat aan mijn boodschap toe te voegen, geef ik al een suggestie wat je anders kunt doen.

Het meest eenvoudige zou natuurlijk zijn dat je kind het gedrag niet meer zou vertonen, punt uit. Maar door meer te communiceren geef je je kind mogelijkheden om zelf te begrijpen wat hij of zij beter zou doen.

Als ze al wat groter zijn kunnen kinderen ook een ik-boodschap aan hun ouders geven.



Onlangs slaagde ik er in om aan mijn vader te kunnen zeggen hoe vernederd ik me voelde als hij zo'n onzichtbaar lachje over zijn gezicht kreeg na een opmerking van mij. Het was of we voor de eerste keer met elkaar praatten, zo'n opluchting gaf dat. Ik zei dat ik allerlei verwijten en commentaren vermoedde achter dat lachje. De volgende dag vertelde mijn moeder dat mijn vader had gezegd dat dat lachje er maar kwam als hij zich onzeker voelde...

Oefening

Probeer je kind in de volgende week een opmerking te geven over iets wat hij heeft gedaan of gezegd. Het kan om iets positiefs gaan maar ook om iets verkeerd.

Zorg dat je opmerking of compliment concreet is. (welk gedrag heeft je kind precies vertoond, wat heeft hij precies gezegd?)

Zorg ook dat je een specifiek woord geeft aan het gevoel dat jij daar bij krijgt (niet 'dat is goed' maar 'ik voel me trots als je zo beleefd bent want de bakker zei dat je dat heel mooi hebt gevraagd'; niet 'doe dat niet', maar 'ik word boos als je met je speelgoed gooit, want dan maak je het stuk').



Onthoud

Als je erover nadenkt hoe je je kind kunt straffen en belonen, zorg dan dat je je kind stuurt, maar ook steunt. Sturen is structuur geven en grenzen stellen. Steunen is aanmoedigen en ruimte geven om zichzelf te zijn. Ik-boodschappen kunnen je helpen om dat goed te doen.

Beantwoord vier vragen op deze bladzijde.

Wat heb ik hier mee te maken?

Wat maakt het moeilijk voor mij om een ik-boodschap te geven?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Welke gevoelens krijg ik zelf als ik een compliment krijg?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

En wat als ik een compliment geef?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wat kan ik hiermee doen?

In welke omstandigheden geef ik een straf die te streng is?

.....
.....
.....
.....

Als ik een onrechtvaardige straf geef, hoe komt dat dan?

.....
.....
.....
.....

Wanneer geef ik gemakkelijk een compliment?

.....
.....
.....
.....
.....

In welke situaties zou ik het meer moeten doen?

.....
.....
.....
.....
.....

3. Actief luisteren

Als klein kind heb je het niet altijd zo gemakkelijk met opvoeding! Je hebt een juf die het zo aanpakt, maar een papa die het anders doet. En als je mama ergens anders woont, is het daar weer anders.

We willen onze kinderen zoveel mogelijk structuur en duidelijke regels bieden, maar soms gelden er andere regels. Dan is het nodig dat je vertrouwen stelt in het aanpassingsvermogen en de veerkracht van kinderen. Het is belangrijk dat zij kunnen omgaan met verschillen en veranderingen.

Dat lukt hen eigenlijk wonderwel en we moeten hen daarin steun geven. Een manier om dat te doen is goed naar hen te luisteren. Zo voelen ze zich belangrijk en verantwoordelijk. En zo krijgen ze meer vertrouwen in zichzelf. Je moet goed luisteren, maar nog iets meer: tegelijk moet je laten zien dat je goed luistert. Dat noemen we actief luisteren: luisteren en laten merken dat je luistert.



Voorbeelden

Met de overgang naar een nieuw klasje in het begin van het schooljaar, is het voor Lien serieus aanpassen. Zeker twee weken aan een stuk vertelt ze na school telkens weer wat de nieuwe juf anders doet dan de juf van vorig jaar.

Als Jonas bij zijn papa is geweest in het weekend, stelt hij de regels bij mama thuis in vraag. Een uitspraak als 'bij papa eten we voor de televisie', hoort mama niet graag, want bij haar eten ze altijd aan tafel.

Niet actief luisteren

Soms zijn we helemaal niet goed aan het luisteren naar ons kind. Af en toe merkt die dat. Hoe ziet of hoort die dat?



Slecht luisteren zonder woorden

- Wegkijken
- Zuchten
- Blazen
- Iets beginnen te doen
- Prutsen

Slecht luisteren met woorden

- Over iets anders beginnen
- Een vraag stellen die er niets mee te maken heeft
- Zeggen dat ik het ook heb meegemaakt
- Het gesprek overnemen
- Vertellen hoe het beter zou kunnen

Het is ronduit vervelend als je het gevoel krijgt dat de andere niet luistert. En in de oefening is het maar een spelletje! In het echt zijn die gevoelens er ook.

De drie A's van actief luisteren

Als je het zelfvertrouwen van je kind wil vergroten moet je dus niet alleen complimenten geven en zeggen wat je goed vindt. Je moet ook actief luisteren. Daarvoor kan je letten op de drie A's van actief luisteren:

Aankijken:

ga zitten of hurken zodat je op gelijke ooghoogte komt

Aanmoedigen:

je hoeft niet stil te zijn om actief te luisteren. Zeggen dat je zelf ook weleens zoiets voelt (zonder het gesprek over te nemen!) maakt het voor je kind gemakkelijker om te vertellen.

Aandacht:

je kind zegt ook iets met zijn lichaamstaal of gedrag. Je kunt bijvoorbeeld zeggen 'ik zie dat je een bedroefd gezichtje hebt'.

Oefening

Wat uit het lijstje 'slecht luisteren' hierboven vertoon je zelf soms tegenover je kinderen? In welke omstandigheden is dat? Waar ligt dat aan?

aan iets in jezelf

het gesprek overnemen, als ik vind dat ik het al zoveel gehoord heb

aan iets buiten jezelf

iets anders beginnen doen, als ik weinig tijd heb

Probeer deze week minstens één keer te letten op de drie A's van actief luisteren als je kind iets vertelt.

Onthoud

We kunnen onze kinderen steunen door goed te luisteren, maar vooral door actief te luisteren: laten merken dat je luistert. Daarvoor onthoud je de drie A's: Aankijken, Aanmoedigen en Aandacht.

Beantwoord vier vragen op deze bladzijde.

Wat heb ik hier mee te maken?

Welke A pas ik nu al het meeste toe?

.....
.....
.....

Met welke A heb ik het het moeilijkst?

.....
.....
.....

Waarom ligt dat?

.....
.....
.....

Welke luistervaardigheid heb ik die niet onder de drie A's valt?

.....
.....
.....

Wat kan ik hiermee doen?

Wat doen we thuis al om beter naar elkaar te luisteren?

.....
.....
.....

Wat kunnen we veranderen om meer en beter te luisteren?

.....
.....
.....

Wat zouden mijn kinderen daaraan hebben?

.....
.....
.....

Wat zou ik er zelf aan hebben?

.....
.....
.....

Wat moet ik daarvoor doen?

.....
.....
.....

Wat moet ik doen om het vol te houden?

.....
.....
.....

4. Zelfvertrouwen

Mensen zijn er vaak van overtuigd dat je met een positief of negatief zelfbeeld bent geboren. Als je dat denkt wordt het heel moeilijk je zelfbeeld te veranderen, want je hebt het idee dat het vast zit gebeteld.

Je moet je kinderen juist leren dat dingen als zelfvertrouwen helemaal niet rotsvast zitten. Je zelfvertrouwen groeit en verandert. Met je leeftijd, maar ook met van alles dat je meemaakt. Je kunt iemands zelfvertrouwen vergroten door wat je zegt en hoe je doet. Dat geldt voor kinderen onder elkaar. Maar natuurlijk ook voor jou als vader of moeder.



Voorbeelden

Als Jelle iets wil vertellen tijdens de praatronde in de klas, raakt hij soms niet uit zijn woorden. Hij stopt dan met praten en durft niet verder te vertellen, vertelt de juf aan mama. Maar in de turnles is hij de eerste om met een oefening te beginnen!

Als er iemand komt die Wim niet kent, blijft hij in de buurt van mama of papa. Hij kijkt eerst de kat uit de boom. Na een tijdje pas, als hij het wat gewend is, durft hij weer te spelen.

De kruk met drie poten

Als je op deze kruk zit, voel je dat je stevig zit. Dat komt omdat er drie poten onder staan en niet twee of één. Dat is een goed symbool voor zelfvertrouwen: daar heb je ook drie 'poten' voor nodig.

Zelfwaardering:
je moet van jezelf kunnen zeggen wat je goed kunt of wat er goed is aan jou.

Waardering krijgen:
als iemand iets goeds over jou zegt vergroot je zelfvertrouwen.

Verantwoordelijkheid:
je moet kunnen laten zien waar je goed in bent.

Oefening

Vraag je dochter of zoon om haar of zijn naam bovenaan een blaadje te schrijven (of een kleine tekening van zichzelf). Schrijf daar zelf zes positieve dingen onder over je kind. Het mag iets persoonlijks zijn of over zijn karakter, maar ook gewoon iets goeds dat hij gezegd heeft of iets uiterlijks (bij voorbeeld Sandra kan mooi tekenen, zorgt graag voor andere kinderen, helpt vaak mee met opruimen, is een lachebekje, kent de naam van veel dieren, is een goede vriendin). Laat het je kind lezen of lees het voor en vraag om er zelf ook iets goeds onder te schrijven over zichzelf.

Probeer je kind deze week voor één van de goede dingen op het briefje een compliment te geven. Let er op dat het compliment concreet is. Dus niet *je bent flink*, maar *wat ben ik blij dat je het speelgoed mooi opgeruimd hebt, zo kunnen we het de volgende keer gemakkelijk terugvinden*.

Laat het lijstje van je kind aan anderen in de familie zien en vraag om er iets aan toe te voegen.

Onthoud

Je zelfvertrouwen wordt groter als je iets positiefs over jezelf tegen anderen kunt zeggen. Het groeit ook als anderen iets goeds over jou tegen je zeggen. Dat moet je ook zo willen horen en het niet afdoen als overdrijven of *er zal wel iets achter zitten*. Dit geldt voor jezelf, maar ook voor je kinderen: geef dan ook een goed voorbeeld.

Beantwoord vier vragen op deze bladzijde.

Wat heb ik hier mee te maken?

Welke drie goede dingen van mezelf
als ouder kan ik opschrijven?

.....
.....
.....

Hoe reageer ik als ik een compliment krijg?

.....
.....
.....

Welke complimenten kreeg ik als kind?

.....
.....
.....

Welke verantwoordelijkheden geef ik aan mijn
kind om zo te ontdekken waar het goed in is?

.....
.....
.....

Wat kan ik hiermee doen?

Aan welke mensen zou ik
meer kunnen zeggen dat ze
iets goed doen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Hoe kan ik mijn kinderen
aansporen om meer te
luisteren naar de goede
dingen die de mensen over
hen zeggen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Hoe kan ik hen leren om zelf
meer positieve dingen over
hun broer, zus of vrienden te
zeggen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

5. Omgaan met wat je niet kunt

Het is voor kinderen belangrijk om positief over zichzelf te denken. Toch mogen ze de realiteit niet uit het oog verliezen: ze maken fouten en sommige dingen kunnen of hebben ze nu eenmaal niet. Een tekort waar je niets aan kunt doen moet je aanvaarden en een plaats geven in je leven. Fouten en mislukkingen moet je opnemen om eruit te leren.

Als ouder wil je zorg dragen voor je kind. In een samenleving waar zoveel geconcentreerd wordt, wil je ook dat je kind sterk staat. Die bezorgdheid ervaren kinderen als een zware druk. Ze denken dat ze beter, sneller, knapper en sterker moeten zijn dan de anderen. Ze bekijken het zo: heb ik meer kracht of ben ik knapper dan hij of zij? Dan kan ik later meer bereiken. Veel ouders werken onbewust mee aan die competitiedrang. Als ze er meer over zou nadenken en praten, zouden ze zich misschien anders opstel-

len. Dan leren ze hun kinderen dat verschillen juist goed zijn. Uit verschillen kun je leren, je kunt hulp geven, je kunt hulp aanvaarden.

Het is belangrijk om de kleine angsten en onzekerheden van kinderen ernstig te nemen. Reacties zoals “dat is toch niets om bang voor te zijn”, “je bent nu al te groot om zo verlegen te doen” of “je bent een lafaard” zullen angst zeker niet verminderen. In plaats daarvan zorgen ze ervoor dat je kind niet meer praat over waar het bang voor is. Ze gaan dan op een andere manier om met verlegenheid, schroom, onzekerheid, schrik en angst. Een uitweg om met zijn angsten om te gaan is bijvoorbeeld anderen bang maken. Zeker bij jongens is het nodig om hen regelmatig te zeggen dat je best bang mag zijn. Want ze horen al vaak genoeg dat “een echte jongen” nergens bang voor is.

Voorbeelden

Sander zit in de derde kleuterklas en houdt nog erg veel van spelen. De juf denkt dat hij best nog een jaartje overdoet, zodat hij tijd krijgt om op zijn tempo te ontwikkelen.

Lies knutselt graag, maar raakt daarbij soms erg overstuur. Als haar knutselwerkje niet precies lijkt op het prentje in het boek, gooit ze het in de hoek en loopt boos weg.



Structuur en warmte

Als ouder geef je je kind tegelijk structuur en warmte. Ze helpen alle twee zodat je kind beter om kan gaan met zijn tekorten en moeilijkheden.

Vier tips om structuur en warmte aan je kind te geven:

1. **Luisteren** (open staan, vragen hoe hij het precies ervaart)
2. **Steunen** (laten voelen dat hij niet alleen is met zijn problemen, actie ondernemen en samen naar oplossingen zoeken)
3. **Zorg bieden** (meeleven, laten voelen dat je van hem houdt, met al zijn mogelijkheden en tekorten)
4. **Jezelf zijn** (tonen dat jij ook niet perfect bent en ook met mislukkingen moet omgaan)

Oefening

Je kind heeft het moeilijk met leren lezen. Het kost hem heel wat moeite en hij heeft na school dan ook geen zin om samen te oefenen. Op school haakt hij tijdens het lezen af. Hij doet niet mee, kijkt rond of hangt de clown uit. Je hebt al gemerkt dat er iets aan de hand is en de juf spreekt er je over aan. Hoe ga je er mee om, rekening houdend met de vier tips?

Wat kan ik doen om te ...

luisteren

steunen

zorgen

mezelf zijn

Onthoud

Om je kind te leren omgaan met tekorten, onzekerheid, mislukking en stress moet je zorgen dat je als ouder **structuur combineert met warmte**.

Je vindt structuur en warmte eigenlijk in al onze bijeenkomsten terug. Structuur in rituelen en grenzen stellen, maar ook warmte in de positieve manier waarop je grenzen stelt en voor verbondenheid zorgt met rituelen. Warmte is ook je kind steunen door actief te luisteren en zijn zelfvertrouwen te laten groeien met complimenten. Een stevige basis om straks met de mooie en moeilijke kanten van het opgroeien en de puberteit om te gaan.

Beantwoord vier vragen op deze bladzijde.

Wat heb ik hier mee te maken?

Waar was ik zelf als kind onzeker over?

.....
.....
.....
.....

Wat gaf mij stress als kind?

.....
.....
.....
.....

Wat deed ik eraan of wat zei ik daarover?

.....
.....
.....
.....

Hoe laat ik nu aan mijn kind merken dat het niet perfect hoeft te zijn?

.....
.....
.....
.....

Wat kan ik hiermee doen?

Op welke manier kan ik laten merken dat ik iets onderneem aan een moeilijkheid van mijn kind?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wat maakt het moeilijk voor mij om zoveel steun aan mijn kind te bieden als ik wel zou willen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Waar kan ik zelf hulp of raad vragen om dit meer of beter te doen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Waar kan ik terecht als ik meer wil vragen of vertellen?

OPVOEDINGSWINKELS

Zit je met vragen over opvoeden? Gewoon om iets te weten of omdat je niet zeker bent of je het met je kind goed doet? Voor vragen, informatie of uitwisseling van ervaringen kun je terecht bij een opvoedingswinkel.



- BRUGGE**, Kartuizerinnenstraat 6, 050-32 77 68, opvoedingswinkelbrugge.be
- ROESELARE**, zes infopunten, telefoneer naar 051-26 21 76 of 051-26 21 80, infopuntopvoeding.be
- OOSTENDE**, Brabantstraat 6, 059-25 53 04, opvoedingswinkelooostende.be
- KORTRIJK**, Grote Markt 54, 056-27 72 87, kortrijk.be/opvoedingswinkel
- GENT**, Sint-Margrietstraat 4, 09-233 26 02, gent.be/opvoedingswinkel
- AALST**, Hertshage 11-19, 053-73 21 97, aalst.be/opvoedingswinkel
- SINT-NIKLAAS**, Kazernestraat 35, 03-760 47 90, sint-niklaas.be/wiki/opvoedingswinkel,start
- GENK**, Grotestraat 31, 089-36 79 40, opvoedingswinkel.be
- HASSELT**, Maastrichterstraat 65, 011-21 14 17, opvoedingswinkelhasselt.be
- BRUSSEL**, Colignonplein 17, 1030 Schaarbeek, 02-247 39 60, opvoedingswinkel-brussel.be
- LEUVEN**, Charles Deberiotstraat 2, 0473-42 54 91, opvoedingswinkel-leuven.be
- ANTWERPEN**, Kerkstraat 159, 03-236 29 39, <http://opvoeding.antwerpen.be>
- MECHELEN**, Maurits Sabbestraat 119, 015-29 83 27, mechelen.be/opvoedingswinkel
- TURNHOUT**, Begijnenstraat 50, 014-68 75 57, opvoedingswinkel-turnhout.be

INLOOPTEAMS

Een inloopteam organiseert activiteiten in groep rond opvoeding en zorg. Aanstaande ouders en ouders van kinderen tussen 0 en 3 jaar kunnen terecht bij zo'n opvoedingsondersteuningspunt. Als het nodig is helpen ze je ook met individuele ondersteuning. Wil je graag je vragen en zorgen delen met andere ouders, dan kun je altijd aankloppen bij het inloopteam in je buurt.

- MENEN**, Kerkstraat 16 B, 056-53 14 70
- OOSTENDE**, De Vier Torre, Hospitaalstraat 35, 059-40 25 03
- RONSE**, Abeelstraat 35, 055-45 71 83
- GENT**, Reddie Teddy, Rerum Novarumplein 28, 09-245 28 45
- GENT**, De Sloep, Bevelandstraat 26, 09-234 28 58
- GENT**, Brugse Poort, Bevrijdingslaan 88, 09-217 02 96
- SINT-NIKLAAS**, De Keerkring, Dalstraat 69/7, 03-755 00 71
- BRUSSEL**, Zita, Antoine Dansaertstraat 94-96, 02-507 97 91
- ANDERLECHT**, Huis der Gezinnen, Veeartsenstraat 20, 02-526 16 03
- LEUVEN**, De Mobil, Valkerijgang 26, 0487-90 59 33
- MECHELEN**, De Nieuwe weg, Lange schipstraat 25, 015-27 64 26
- ANTWERPEN**, Pothoek, Pothoekstraat 112, 03-236 38 36
- ANTWERPEN**, Zuidrand, Wittestraat 115, 03-237 74 70
- ANTWERPEN**, Samik, Willy Vandersteenplein 1, 03-236 08 00
- GENK**, Komma, Grotestraat 21, 089-30 73 80

INFOLIJNEN

- KIND EN GEZIN-LIJN** (0-3 jaar) 078 - 150 100
- OPVOEDINGSTELEFOON** (+3 jaar) 078 - 150 010

INITIATIEVEN GERICHT OP ONTMOETING

- BABOES**, Henegouwenkaai 29 1080 Brussel 02-203 34 24, opvoeden-in-brussel.be
- EERSTE STAPPEN**, Ravenstraat 69 3000 Leuven 0479-98 38 30, mamacafe.be
- BUBBELS & BABBELS**, Zeilstraat 16, 2060 Antwerpen, 03- 236 85 66, bubbelsbabbels.be

INTERESSANTE WEBSITES

- kindengezin.be, expoo.be/over-expoo, groeimee.be, webnanny.be, gezinsbond.be

Peer van der Kreeft is vormingswerker, hoofd preventie van De Sleutel en lesgever aan het departement sociaal agogisch werk van de Hogeschool Gent.

Emmelien Callewier is psychologe bij het Reddie-Teddy inloopteam in Nieuw-Gent.

Dirk Cosaert is maatschappelijk werker, gezinstherapeut en hulpverlener bij het Dagcentrum van De Sleutel in Gent.

De Sleutel helpt je om drugproblemen te voorkomen of te behandelen door:

1. de **mensen** te bekijken in hun totaliteit, met oog voor de achtergronden en oorzaken van druggebruik;
2. te geloven in de **kansen** die je verdient om te veranderen en van je verslaving af te raken;
3. je te laten **groeien** in een maatschappij waar je volwaardig deel van uitmaakt, hoe je verleden ook is.

De Sleutel Preventie, Jozef Guislainstraat 43 a, 9000 Gent, 09-231 57 48

Dagcentrum De Sleutel, Stropkaai 38, 9000 Gent, 09-234 38 33

Inloopteam Reddie Teddy, Rerum Novarumplein 28, Gent, 09-245 28 45