



Staan
en
opvallen

Week van de
Opvoeding



sedna



Voorwoord wethouder Robert Kleine

De week van de opvoeding 'Staan en opvallen'

Een fijne en veilige omgeving voor alle kinderen

Ieder kind moet gelukkig opgroeien en kansen krijgen in het leven. Dat hebben wij opgeschreven in ons jeugdbeleid. Dat klinkt heel vanzelfsprekend. Want we willen toch allemaal het beste voor onze kinderen? Maar is het wel zo gemakkelijk als het klinkt?

Daarom ben ik heel blij dat welzijnsorganisatie Sedna tijdens deze Week van de Opvoeding extra aandacht geeft aan het opgroeien en opvoeden. Opgroeien gaat altijd met vallen en opstaan. Ik vind dat deze themaweek een prachtige titel heeft gekregen: 'Staan en opvallen'. Want het gaat niet om het vallen, maar juist om het feit dat we er allemaal wél staan en doorgaan. De lat ligt hoog tegenwoordig en als ouders heb je het allemaal maar te doen. Laten we

ons niet teveel gek maken door veel te hoge eisen? Dan is het al snel een probleem als dat allemaal niet lukt.

Ik hoop dat onze kinderen kunnen opgroeien in een fijne en positieve omgeving waar we oog hebben voor elkaar. Waar we elkaar niet gek maken met steeds hogere eisen, maar elkaar helpen als dat nodig is. Een veilige omgeving waar kinderen zichzelf kunnen zijn. Dan kunnen we allemaal 'staan en opvallen' en wordt opgroeien opbloeien.

Robert Kleine
Wethouder Jeugd
Gemeente Emmen



Via SednaTV zijn filmpjes terug te zien over de verschillende onderwerpen uit de brochure.

Jij bent belangrijk

Jij bent belangrijk

Je bent druk met het zorgen voor en zorgen over je kind. Vaak zijn er ook andere kinderen in het gezin die je aandacht vragen. Toch is het goed om jezelf niet te vergeten. Als jij overbelast raakt, lukt het ook niet meer goed om voor je kind(eren) te zorgen. Denk dus aan jezelf want jij bent belangrijk.

Kleine momenten helpen ook

Met alle zorg binnen jullie gezin, lukt het misschien niet om tijd te maken voor hobby's. Kleine momenten van ontspanning kunnen dan al heel waardevol zijn. Denk aan het lezen van een tijdschrift of een krant, met een kop koffie of thee erbij. Zelfs een moment waarop je in alle rust de boodschappen kunt doen, kan ontspanning geven.

Gun het jezelf en je partner

Het is niet altijd gemakkelijk om een ander om hulp te vragen, omdat je iets voor jezelf wilt doen. Toch is het belangrijk om jezelf en je partner deze momenten te gunnen. Kies één of twee dingen die voor jou belangrijk zijn, waarvan je tot rust komt of energie van krijgt. Kijk wat er nodig is om dit voor elkaar te krijgen en vraag je omgeving je hierbij te helpen. Anderen vinden het vaak juist fijn om je te kunnen helpen!

Stress-signalen

Met alle zorg is het vooral belangrijk dat er ook rust momenten zijn en je voldoende slaapt. Voor sommige ouders helpt mindfulness of meditatie. Krijg je klachten door stress, vermoeidheid of slapeloosheid? Neem dan contact op met Sedna. We denken graag met je mee.

Tijd voor jezelf

Veel ouders vinden het niet zo gemakkelijk om tijd voor zichzelf te nemen.

Ze geven de zorg voor hun kinderen niet altijd even makkelijk uit handen. Toch helpt het als je tijd voor jezelf neemt; je gaat jezelf beter voelen en voor je kind is het fijn als het ontspannen ouders heeft.

Tips en tijd voor jezelf

- Je bent een vader of moeder maar daarnaast ook nog gewoon jezelf. Wat wil jij graag? Wat geeft jou ontspanning?
- Praat met vrienden, familie of je partner over wat jij graag wilt. Je gaat merken dat meer ouders behoefte hebben aan tijd voor zichzelf.
- Vrienden of familie vinden het vaak leuk om op jouw kinderen te passen. Maak hier gebruik van en voel je hier niet schuldig over.

- Als je een partner hebt, kan je afspreken dat één van jullie op een bepaalde avond thuis is, zodat de ander iets voor zichzelf kan doen.
- Tijd voor jezelf creëer je ook door taken, zoals het huishouden of de zorg voor jullie kind, te verdelen of soms uit handen te geven.



Als je alleen bent of je alleen voelt

Als je er als ouder alleen voor staat, is het soms niet altijd even makkelijk om voor je kind of kinderen te zorgen. Bijvoorbeeld wanneer je gescheiden bent of als je je partner hebt verloren. Je kunt ook bewust gekozen hebben voor alleenstaand ouderschap.

Wanneer je een kindje krijgt, kan dit een periode zijn waar eenzaamheid op de loer ligt. In deze periode kan er veel veranderen in je leven. Je bent 24 uur per dag, 7 dagen in de week verantwoordelijk voor je kindje. Je bent moe door de gebroken nachten. Je relatie met je partner en vrienden kan veranderen omdat je veel minder tijd hebt voor elkaar. En ook tijd voor jezelf lukt niet altijd. Veel ouders voelen zich weleens eenzaam in het ouderschap, vaak is het moeilijk om daar voor uit te komen. Ouders geven aan dat ze zich schamen om te



vertellen dat ze zich alleen of eenzaam voelen, of ze zijn bang dat ze zeuren. Terwijl juist praten over wat je voelt, enorm kan opluchten.

Praten is belangrijk

Ouderschap is niet altijd leuk en makkelijk. Al lijkt het soms wel zo, wanneer je social media bekijkt. Je bent niet de enige ouder die zich (soms) eenzaam voelt. Een eerste stap om die eenzaamheid aan te pakken is praten.

Stress herkennen

Ieder kind is uniek

In de moderne samenleving staan niet alleen volwassenen onder druk. Kinderen kunnen deze druk ook

ervaren. Presteren op school, uitblinken in een sport of hobby. Maar ook gezinsuitbreiding, scheiding of verhuizing. Kinderen kunnen hier stress door krijgen.

Stress herkennen bij kinderen is niet altijd gemakkelijk. Veel kinderen geven symptomen van stress af die wij als volwassenen ook herkennen.



Je kunt hierbij denken aan buikpijn, hoofdpijn, moeilijk eten of slapen, neerslachtig of droevig zijn. Is er bij je kind sprake van deze signalen zonder directe aanleiding? Denk dan ook eens aan stress!

Wat je kunt doen als je kind last heeft van stress? Lees onze tips!

- Laat je kind zijn of haar verhaal doen en neem je kind serieus.
- Sommige kinderen denken eerder negatief zoals 'ik kan het niet'. Zorg er daarom voor dat kinderen zien dat positiviteit belangrijk is.
- Ontspannen is voor een kind heel belangrijk maar niet altijd even makkelijk. Help je kind bij het ontspannen door bijvoorbeeld even buiten te spelen.
- Een goede nachtrust, gezond eten, genoeg bewegen en regelmaat zijn erg belangrijk. Een gezonde leefstijl is goed voor ouders en kinderen!



Positieve relaties

Relaties hebben we allemaal

De relatie met je partner is één van de belangrijkste relaties. Het geeft veiligheid en plezier, je zelfvertrouwen kan groeien én het beïnvloedt de opvoeding.

Er is veel onderzoek gedaan naar de opvoedstijl van ouders. Wij hebben nooit een opleiding gehad over ouderschap. Veel dingen doen we zoals het ons op dat moment goed lijkt en soms halen we informatie uit boeken, uit gesprekken met vrienden en het consultatiebureau. Toch lijkt de basis van onze opvoedstijl te maken te hebben met onze eigen ervaringen als kind. Hoe deden onze ouders dat? Wat hebben wij ervaren



als kind als het gaat om veiligheid, verbondenheid of liefde?

Wij geven als partners en opvoeders ook weer ervaringen door. Soms heel simpel en vaak niet eens bewust. Het is je vast weleens opgevallen hoe het humeur van iemand anders je eigen humeur beïnvloedt. Misschien komt je partner gestrest thuis, je pikt de spanning op en voor je het weet voel jij je ook gestrest.

Opvoeden is een belangrijke taak

In ons leven vraagt het opvoeden van kinderen veel aandacht. Dat kan voor vermoeidheid zorgen. Daardoor geef je jezelf (en partner) minder aandacht. Toch is dat juist van belang. Kinderen zien aan hun ouders hoe het leven in elkaar zit, wat leuk is, interessant en belangrijk.

In relaties is vertrouwen hebben in elkaar belangrijk. Als jij jezelf kunt zijn en rekening houdt met je partner dan zorgt dit voor balans. Vanuit deze gedachten wordt opvoeden van kinderen meer ontspannend en

een ervaring waar we heel blij van kunnen worden!

Wil jij meer weten over positieve relaties?

Sedna geeft hierover een workshop. Geef je hiervoor snel op via info@sednaemmen.nl. Wil je eerst meer informatie ontvangen? Neem dan contact met ons op. Wij zijn bereikbaar op **(0591) 680 800**.

Opgroeien en opvoeden

Ieder kind is uniek en er zijn meerdere manieren van opvoeden. Dat maakt opvoeden niet altijd even eenvoudig. Elke ouder komt in de opvoeding wel eens lastige situaties tegen, bijvoorbeeld:

- Boze buien
- Verlies van een dierbare
- Een veranderende thuissituatie
- Opstandige pubers
- Gebruik van media

Wanneer je jezelf openstelt en toegeeft dat er opvoedsituaties zijn die je lastig vindt, is de kans groot dat je van andere ouders hoort dat zij die situatie ook lastig vinden, of de situatie herkennen. Door je situatie te delen met anderen zal je horen dat jij niet de enige bent die opvoeden soms lastig vindt.

Soms kun je je machteloos voelen en weet je even geen oplossing meer. Heb je als ouder het idee dat je het allemaal alleen moet kunnen? Dan is het fijn als er even iemand met je meekijkt en met je meedenkt. Elke leeftijd kent zijn eigen vragen en zorgen. Je hoeft het als ouder niet alleen te doen!

Een oplossing op maat

Heb jij een opvoedvraag? De medewerkers van welzijnsorganisatie Sedna bedenken samen met jou een passende oplossing voor de situatie waarin je je bevindt. Soms is één gesprek al voldoende, soms zijn er meer gesprekken nodig. Wanneer blijkt dat andere ondersteuning nodig is, dan wijzen onze medewerkers je verder de weg. We zoeken samen naar een oplossing die bij jou en je kind past.

Onder- steuning bij ouderschap

Het ouderschap vraagt van iedereen wat anders. Ieder kind leert op zijn eigen manier en groeit op zijn eigen manier op. Soms weet je je even

geen raad, kom je ergens niet uit. Dan is het fijn als iemand met je meedenkt.

De medewerkers van Sedna denken graag met je mee. Voor meer informatie bekijk onze website www.sednaemmen.nl of bel naar **(0591) 680 800**.



Sedna Week van de Opvoeding

www.sednaemmen.nl
info@sednaemmen.nl

 Sedna Emmen

 SednaTV

Sedna
Hooggoorns 11
7812 AP Emmen

t (0591) 680 800



sedna

Onderdeel van **Tintengroep**