

## Laat jij soms wel eens een balletje vallen?

Vast wel, want dat gebeurt iedereen. Hoe fijn is dat, je bent niet de enige! Als ouder voelen we ons snel schuldig. Je voelt je een 'slechte' ouder omdat je kind aan het worstelen is en je niet de oplossing hebt. Het gevolg kan zijn dat je je schaamt en onzeker voelt. Want 'goede ouders' weten wat ze moeten doen... denk je. De werkelijkheid is dat er geen perfecte ouders bestaan. Alle ouders kampen met twijfels of ze het wel of niet goed doen en of ze de juiste beslissingen nemen. In de hectiek van alle dag kun je elkaar als partner ook nog eens uit het oog verliezen.



## Hé, ben jij er ook nog?

Vaak is het de ultieme droom, een kindje! Jullie geluk kan niet op. De kers op jullie relatie.

Voor alle aanstaande ouders: uit onderzoek is gebleken dat mensen minder happy zijn over hun relatie na het krijgen van kinderen. De tropen jaren eisen hun tol in slapeloosheid, zorgen, verzorgen en zullen het jullie niet altijd makkelijk maken. De tijd, aandacht en energie die je eerder aan je partner en relatie besteedde gaat nu naar jullie kind. Is dat dan erg? Nee, sterker nog, dat is heel normaal! Maar om deze tropen jaren te zien als normaal is soms heel moeilijk. Accepteren dat de spontaniteit voor intimiteit en tijd voor jezelf er nu even niet altijd in zit. Maar dat er tijd voor vrij gemaakt moet worden. Tijd voor jullie als stel maar ook tijd voor jezelf is belangrijk!



## Wist je dat...?

- Je baby 17 uur per dag slaapt?
- Je baby tussen de 8 en 12 maanden verlatingsangst kan krijgen?
- Rond het 2<sup>e</sup> jaar de driftbuien van je peuter een piek beleven?
- De gemiddelde kleuter 437 vragen per dag stelt?
- Meisjes 1 à 2 jaar eerder dan jongens beginnen met de puberteit?
- Problematisch game-gedrag veel vaker voorkomt bij jongens dan bij meisjes?
- Meer dan de helft van de ouders het ouderschap moeilijker vindt dan gedacht?
- Moeders meer slapen dan vaders?

## Meer weten?

### Sociaal Werk De Kop

Wil je meer weten of heb je vragen? Neem dan contact met ons op. Wij zijn telefonisch bereikbaar via (0521) 745 080 en per e-mail via [info@sociaalwerkdekop.nl](mailto:info@sociaalwerkdekop.nl). Ook ben je altijd welkom tijdens ons inloopspreekuur. Meer informatie over onze inloopsprekuren vind je op [www.sociaalwerkdekop.nl](http://www.sociaalwerkdekop.nl). Wij helpen graag!

### GGD IJsselland

Wij nodigen je graag uit om langs te komen op een van onze inloopsprekuren. Deze worden regelmatig gehouden in Oldemarkt, Vollenhove en Steenwijk. Kijk voor de tijden, adressen en voor andere opties om in contact met ons te komen op de website: [www.ggijsselland.nl](http://www.ggijsselland.nl) of bel naar (088) 44 30 702.



# Het wonderlijke leven van ouders

Hulp bij alle opvoedvragen



# De baan van je leven

Opvoeden is een van de mooiste maar tegelijkertijd ook één van de zwaarste banen die je ooit in je leven zult hebben. Elke fase brengt weer nieuwe onzekerheden, lastige vragen en moeilijke keuzes met zich mee. Het begint eigenlijk al voor en tijdens de zwangerschap.

Want wie kan zich deze vragen nog herinneren? Ga je wel of geen borstvoeding geven? Kan ik mijn baan nog wel houden? Moet ik minder gaan werken? Hebben we dan wel genoeg geld? Daar komen de eerste twijfels en onzekerheden. Het kindje is nog niet geboren maar je hebt al genoeg waar je van wakker kan liggen.

Wij gunnen elke ouder een luisterend oor bij vragen en onzekerheden over de opvoeding. Familie en vrienden kunnen je hierbij ondersteunen. Zij zijn de mensen die je goed kennen en dichtbij je staan. Naast hulp van je eigen netwerk, kun je voor alle opvoedvragen ook contact opnemen met Sociaal Werk De Kop of de GGD.



## Roze of grijze wolk?

In onze samenleving staan vooral de mooie en positieve kanten van kinderen krijgen centraal. Natuurlijk ervaren we als ouder mooie momenten, maar dit gaat niet altijd op. Het ene stel geniet volop van de kraamperiode, de bekende roze wolk. Het andere stel ligt nachten wakker en vraagt zich op dat moment af of ze wel de juiste keuze hebben gemaakt, de grijze wolk. Maar lieve ouders, die grijze wolk is ook niet meer dan normaal toch? Er wordt soms te weinig aandacht besteed aan en gepraat over de moeilijke aspecten van het hebben van kinderen. Waarom is dat eigenlijk zo?

Want zoals eerder al werd benoemd is opvoeden een van de moeilijkste en tijdrovende banen die je als ouder hebt. Een baan waar je niet vier, zes of meer jaren voor hebt geleerd. Dus hoe kunnen jij en je partner alles weten?



## Je hoeft niet alles te weten!

Een normale baan kent een inwerkperiode waarin iemand met de juiste kennis en ervaring jou traint in je nieuwe baan. Heel logisch toch? Maar hoe zit dat met jouw baan als ouder? Als er iets ingewikkeld is dan is het wel opvoeden. Opvoeden bestaat uit een aantal ontwikkelingsfasen:

- Babyfase: 0 t/m 18 maanden
- Peuterfase: 18 maanden t/m 4 jaar
- Kleuterfase: 4 t/m 6 jaar
- Schoolkind: 6 t/m 12 jaar
- Pubertijd: 10 t/m 15 jaar
- Adolescentie: 15 t/m 18/23 jaar

Iedere ouder start met de bekende 3 R's: rust, regelmaat en reinheid. En ja, dat is een streven. Op het moment dat je je bijna volwaardig babyexpert voelt is het plots zover, je lieve baby is peuter! Een training hoe je consequent kunt blijven en omgaan met weerstand klinkt heel aantrekkelijk nu, of niet? Peuterpuberteit: here we come! Bij elke fase of ontwikkeling zou het fijn zijn even weer bijgeschoold te worden. Of het nu gaat om slaaptechnieken, eenkennigheid, verlatingsangst, zindelijkheid, seksuele ontwikkeling, begrenzen, structuur, noem maar op!

[www.sociaalwerkdekop.nl](http://www.sociaalwerkdekop.nl)

[www.ggijsselland.nl](http://www.ggijsselland.nl)

### colofon

Een samenwerkingsverband van  
Sociaal Werk De Kop,  
GGD-IJsselland en  
Gemeente Steenwijkerland

Vormgeving Teresa Jonkman (BNO)

September 2020

