



*Het ouderschap is meer dan alleen opvoeden. Het vraagt wat van je sociale leven en relatie. Je gaat ineens samen opvoeden. Ook kun je te maken krijgen met verschillende (nieuwe) gevoelens. Je voelt je bijvoorbeeld verantwoordelijk, bezorgd of schuldig als het leven van je kind anders loopt dan je wil of je kunt je onzeker voelen of je het wel goed doet. Misschien vraag je je wel af hoe je tijd voor jezelf kunt inplannen? En hoe kun je eigenlijk omgaan met goedbedoelde adviezen van anderen?*

### **Hoe doe je dat? Opvoeden?**

Net wanneer je denkt het onder de knie te hebben maakt je kind weer een sprong in de ontwikkeling of loopt het allemaal anders. Ouderschap vraagt veel aanpassen en bijstellen. Elke nieuwe fase van jouw kind of verandering vraagt om een aanpassing.

Zoeken je kinderen momenteel de grenzen op? Wellicht zijn de afspraken niet helder of werken ze niet meer. Organiseer eens een familievergadering en betrek je kind op kindniveau (als ze oud genoeg zijn) bij het maken en aanpassen van de regels en afspraken. Maak hiervan een fijn en terugkerend moment.



### **Hoe hou je alle ballen hoog?**

Om het overzicht te houden is het belangrijk dat er eerst overzicht wordt gemaakt. Dit overzicht moet voor ieder gezinslid helder zijn. Wie verwacht wat en wie doet de uitvoering? Het hebben van een gezin wordt niet voor niks vergeleken met het hebben van een bedrijf 😊

Ga opzoek naar een ritme en structuur wat passend is voor jouw kind maar ook voor jou als ouder.

Opvoeden doe je samen. Alle ouders doen de opvoeding van hun kind samen met iemand anders. Dit kan een (ex-) levenspartner, eigen ouders of vrienden zijn, maar ook met formele medeopvoeders zoals de pedagogisch medewerker of de leerkracht. Maak waar kan gebruik van je netwerk zodat je het niet alleen hoeft te doen. Heb je niet een groot netwerk? Er zijn mogelijkheden om je netwerk te versterken. We denken graag met je mee!

Heeft u vragen over de inhoud van dit nieuwsbericht of iets anders?

Neem gerust contact met ons op:

[oka@uithoornvoorelkaar.nu](mailto:oka@uithoornvoorelkaar.nu)

Anne van Dijk  
Ilona van Tongeren  
Jet Wesselingh