

3

Verwachtingen

Hoe grijp ik op de juiste manier in?



4

Druk, druk, druk...

Hoe combineer ik opvoeden met m'n werk?

7

Online Adviesvraag:

Mijn kind wil niet eten, wat moet ik doen?

Elke Tipkrant heeft 1 van de 5 basisprincipes van Positief Opvoeden als thema.
Tipkrant 2: Realistische verwachtingen



Tipkrant

Opvoedtips en informatie voor alle ouders

Nr. 2

> Positief Opvoeden; basisprincipe: Realistische verwachtingen hebben, maart 2011

Editie van provincie Noord-Holland

Noord-Holland biedt hulp

Tips en hulp

Hoe zorg ik ervoor dat mijn tienjarige dochter niet liegt? Waarom bijt mijn zontje andere peuters? Hoeveel zakgeld geef ik mijn dochter van acht? Als ouder word je regelmatig geconfronteerd met vragen waarop je geen antwoord weet. Met het doel ouders de juiste informatie over opvoeden te geven, worden in Noord-Holland beroepskrachten getraind in Positief Opvoeden volgens de methode Triple P. Dit zijn beroepskrachten van verschillende instellingen die werken met jeugd en ouders. Ook peuterleiders en beroepskrachten binnen de kinderopvang en welzijnswerk. Met ál je opvoedvragen kun je terecht bij deze beroepskrachten of bij het Centrum voor Jeugd en Gezin of opvoedspreekuur in de buurt. Op de website kun je zelfs direct je vraag stellen. Ook vind je daar een overzicht van de mogelijkheden bij jou in de gemeente.

Kijk op www.positiefopvoeden.nl of voor adressen en telefoonnummers op bladzijde 8.

Positief Opvoeden werkt

Voor alle ouders

Welke normen en waarden je jouw kind wil bijbrengen, is voor elke ouder anders. Maar hoe je gedrag van kinderen het beste kunt sturen is uitgebreid onderzocht. Dit onderzoek en praktijkervaring laat zien dat Positief Opvoeden met Triple P, kinderen de beste kansen geeft om zich goed te ontwikkelen. Bewezen is dat kinderen die positief worden opgevoed, zich prettig voelen en weinig risico lopen op het ontwikkelen van gedragsproblemen. Ouders die positief opvoeden vinden het ouderschap plezieriger. Ze hebben volop tijd en energie om te genieten van hun kinderen.

Wat is Triple P?
Kijk op bladzijde 8.



> Jasmina, 9 jaar



Rachid, heb jij realistische verwachtingen?

'De laatste tijd luistert Jasmina helemaal niet meer naar mij. Jasmina is negen jaar en het lijkt wel alsof ze nu al in de puberteit is. Ik moet dingen drie keer vragen voordat ze het doet. Vaak lijkt het wel of ze me helemaal niet hoort. Ze luistert pas naar me als ik ga schreeuwen en dan wordt zij weer boos op mij. Dan loopt ze schreeuwend en scheldend de kamer uit. Dat moet toch anders kunnen?'

'Gisteren ging het weer mis, Jasmina was televisie aan het kijken en ik riep haar voor het eten. Ze riep terug dat ze eraan kwam. Toen ze niet kwam zei ik dat ze anders op haar kamer moest eten. Nog kwam ze niet. Ik hoorde mezelf zeggen: 'Jasmina, als je nu niet komt, moet je echt op je kamer eten',

maar ook dat hielp niet. Ik werd steeds bozer en riep: 'Ik tel tot tien', maar toen ik bij negen was, zag ik haar nog niet komen, dus begon ik met negen en een kwart, negen en een half... en toen ontplofte ik! Ik stampte naar haar toe en trok haar hardhandig naar de tafel. Jasmina gilte: 'Blijf van me af' en

rende naar haar kamer. Deze dingen gebeuren wel een paar keer per dag, ik word er echt gek van! Hoe kan ik er nou voor zorgen dat ze wel gaat luisteren?'

Op pagina 3 kan je lezen hoe Rachid ervoor zorgt dat Jasmina weer luistert.

Voor het adres van het CJG bij jou in de buurt
Zie pagina 8



2 Realistische verwachtingen



Nederlandse

kinderen zijn het gelukkigst.

(UNICEF onderzoek 2007)

Uit onderzoek blijkt

dat het een hele prestatie is voor een peuter om 10 minuten geconcentreerd bezig te zijn, verwacht als ouder niet teveel van je kind.

Realistische verwachtingen

Iedere ouder heeft verwachtingen over hoe een kind zich moet gedragen op een bepaalde leeftijd. Als ouder krijg je ook te maken met eisen die van buitenaf aan kinderen worden gesteld. Een belangrijk uitgangspunt voor de opvoeding is dat ieder kind uniek is en zich ontwikkelt in zijn eigen tempo.

Het kan soms nuttig zijn om je kennis over de ontwikkeling van kinderen uit te breiden door er over te lezen of bijvoorbeeld naar een cursus of lezing over opvoeden te gaan. Zo weet je beter wat je op een bepaalde leeftijd kunt verwachten. Of wat redelijke eisen zijn in de opvoeding. Het kan ook prettig zijn om er met andere ouders over te praten. Wat verwachten zij bijvoorbeeld van hun kind?

Als je te veel van je kind verwacht of te vroeg bepaalde dingen eist, kunnen er problemen ontstaan. Het kan kinderen onzeker maken als ze niet aan de verwachtingen van anderen kunnen voldoen. Maar te lage eisen stellen is ook niet goed! Kinderen moeten ook gestimuleerd worden om dingen zelfstandig te doen of bijvoorbeeld een handje mee te helpen in huis.

Blijf realistisch en bedenk dat het aanleren van nieuwe vaardigheden of ander gedrag tijd nodig heeft. Verwacht niet dat je kind perfect is en alles meteen goed doet. Elk kind maakt fouten en doet dat meestal niet met opzet. Verwacht ook niet teveel van jezelf als opvoeder, want ook ouders zijn niet perfect. Het is prima om je best te willen doen, maar een perfecte ouder willen zijn levert alleen maar frustratie op en het gevoel dat je het nooit goed doet. Opvoeden is iets dat je met vallen en opstaan leert.



Met realistische verwachtingen kom je verder!

Het is de kunst voor ouders om een balans te vinden tussen wat je allemaal graag zou willen en wat realistisch is. Maar de dagelijkse praktijk is weerbarstig! Genna Oldewolt, pedagoog jeugdgezondheidszorg, helpt ouders bij het vinden van een oplossing tijdens het opvoedsprekuur in Uitgeest.

Welke onrealistische verwachtingen hebben ouders?

'Ouders willen graag 24 uur per dag voor de volle 100% een perfecte ouder zijn en daarbij ook nog eens een goede partner, vriend(-in) en werknemer. En dan vergeet je jezelf nog. Je vindt het allemaal even belangrijk. Maar help, hoe kun je nou toch aan al deze eisen voldoen? Je zult al snel merken dat dit niet gaat lukken. De verwachtingen vanuit jezelf, de sociale omgeving en de maatschappij, maken dat je de lat vaak te hoog legt. En als je te hoge eisen aan jezelf stelt, is de kans groot dat je ook te hoge eisen aan je kind stelt.'

Welke problemen kunnen ontstaan als je de lat te hoog legt?

'De lat zo hoog leggen dat je daar niet aan kan voldoen, geeft onnodige stress. Dit heeft een negatieve invloed op het ouderschap. Ouders die zich gestrest voelen, zullen namelijk minder rustig en consequent reageren op het gedrag van hun kind. Ook

kunnen ouders door stress anders gaan kijken naar het gedrag van hun kind. Gedrag wat eigenlijk heel normaal is, gaan ze ineens als slecht of verkeerd beschouwen. Er zijn situaties dat ouders zich zo moe en opgebrand voelen dat ze het niet meer kunnen opbrengen om hun kinderen een compliment te geven of te belonen voor goed gedrag. Deze positieve aandacht is nu juist zo belangrijk in de opvoeding. Aanmoediging van ouders en positieve aandacht motiveren kinderen om nieuwe dingen te leren en hun vaardigheden verder te ontwikkelen.'

Komt het vaak voor?

'Tijdens het opvoedsprekuur hoor ik regelmatig dat ouders het moeilijk krijgen door de hoge eisen die ze stellen. Ook ten aanzien van hun kinderen. Als je aan je kind vraagt om iets te doen, verwachten ouders bijvoorbeeld dat ze direct hun instructie opvolgen. Vaak volgt er meteen een tweede en soms derde instructie achteraan. Dit is

echter geen realistische verwachting. Kinderen hebben namelijk ongeveer 5 seconden nodig om mee te kunnen werken. Geef ze deze tijd dan ook! Eén instructie per keer is genoeg, anders weet een kind niet meer wat er van hem verwacht wordt.'

Hoe help je ouders hierbij?

'Ik vind het heel belangrijk dat ouders zelf naar een oplossing zoeken. Vaak helpt het al als ik informatie geef over de ontwikkelingsfase van hun kind. Zo komen ze er meestal zelf al achter dat de eisen die ze aan hun kind stellen niet realistisch zijn. Vervolgens laat ik de ouder nadenken wat er dan wel bij de leeftijd en hun kind past. Een andere manier is om ouders momenten te laten benoemen waarop het contact met hun kind prettig is. Ouders leren dan om succeservaringen ook toe te passen in lastige situaties. Opgevoed worden is een leerproces voor het kind, maar opvoeden is ook een leerproces voor ouders. En daar hoort bij dat je fouten mag maken!'



Genna Oldewolt

Tips & Hulp

Realistische verwachtingen



De verwachtingen die je als ouder hebt, hangen samen met wat je normaal vindt voor kinderen van een bepaalde leeftijd. Maar ieder kind is uniek en ontwikkelt zich in zijn eigen tempo. Een kind moet er wat zijn ontwikkeling betreft aan toe zijn om nieuwe vaardigheden te kunnen leren. Met behulp van de tips hieronder kun je controleren of de verwachtingen die jij van je kind hebt, ook realistisch zijn:

Tip 1: Kijk kritisch naar wat je van je kind verwacht

Vraag jezelf af welke regels je hebt voor jouw kind. Als je veel regels hebt, moet een kind zich ook aan veel dingen houden. De kans dat de regels overtreden worden is dan dus groter, alleen al omdat je kind misschien niet alle regels kan onthouden. Vraag jezelf eens af of alle regels echt nodig zijn. Soms verdwijnen problemen als je besluit dat bepaald gedrag van je kind eigenlijk helemaal geen probleem is. Bedenk ook of je kind oud genoeg is om te begrijpen of te doen wat jij van hem verwacht.

Tip 2: Vraag wat andere ouders van hun kind verwachten

Vraag familieleden, vrienden en andere ouders die ervaring hebben met kinderen

van dezelfde leeftijd wat zij verwachten dat hun kind kan en moet doen. Bedenk voor jezelf wat je met deze informatie doet.

Tip 3: Informeer wat de school, peuterspeelzaal of het kinderdagverblijf verwacht

Het is goed om te weten welk gedrag op school, peuterspeelzaal of het kinderdagverblijf verwacht wordt. Het is duidelijker voor kinderen als ze thuis en in hun leeromgeving aan dezelfde regels en verwachtingen moeten voldoen.

Tip 4: Denk na over wat je van jezelf als opvoeder verwacht

Het is belangrijk om ook realistische verwachtingen van jezelf als opvoeder te hebben. Het is prima om je best te willen

doen, maar een perfecte ouder willen zijn levert je alleen maar frustratie op en het gevoel dat je het nooit goed genoeg doet. Wees dus niet te streng voor jezelf. Iedereen maakt fouten en leert van die ervaringen.

Tip 5: Denk na over de verwachtingen die je van je partner of mede-opvoeder hebt

Tijdens de ontwikkeling van je kind kom je elke dag voor nieuwe opvoedingsvragen te staan. Je partner leert net als jij het opvoeden. Probeer begrip op te brengen voor elkaars fouten en stel redelijke eisen. Kies samen een opvoedingsaanpak waarbij jullie je allebei prettig voelen en waarvan je verwacht dat het bij jullie gezin goed zal werken.

Ze doen het expres!

Opvoeden kan boeiend en uitdagend zijn maar ook een hele klus. Dat geldt vooral als kinderen zich niet gedragen zoals ouders verwachten. Bijvoorbeeld wanneer ze niet gehoorzamen als ze moeten opruimen. Doorgaan met ruzie maken na tien keer waarschuwen. Of het elke avond weer op een huilen zetten. Elke ouder kent wel momenten dat je het even helemaal hebt gehad.

Als je vaak geïrriteerd of teleurgesteld bent in je kind kun je ongewild soms in een negatieve spiraal terecht komen. Je kind wordt steeds lastiger en jij raakt meer en meer gefrustreerd. Je hebt al zo vaak gezegd dat... Het lijkt wel of je kind het erom doet. Hij ziet toch dat je moe bent? Zij weet toch dat het niet mag? Andere kinderen slapen ook de hele nacht door, waarom jouw baby niet?

Als dit soort gedachten de boventoon voeren, ben je in een opvoedvalkuil terecht gekomen. De valkuil waarbij je kind de schuld krijgt van dingen die fout gaan. De enige manier om er weer uit te komen is om je verwachtingen onder de loep te nemen. Is je kind echt zo onverbeterlijk? Of zijn er ook leuke momenten? Is je peuter er op uit om je dwars te zitten? Of is er een andere reden waarom hij of zij niet doet wat jij wil? Wat zou je zeggen als het ging over het kind van je vriendin in plaats van over je eigen kind?

Kijk eerlijk naar jezelf. Is wat je verwacht wel realistisch? Houd goed deze vuistregel voor ogen: kinderen zijn er niet op uit om hun ouders het leven zuur te maken. Opvoeden is een wisselwerking waarbij beide partijen elkaar beïnvloeden. Kinderen zijn dus nooit expres lastig. Elk kind wil het zijn ouders graag naar de zin maken, maar ze moeten ook de kans krijgen om dingen te leren. De opvoedmethode Positief Opvoeden van Triple P kan daarvoor handvatten bieden.

Zodat in de opvoeding de leuke momenten weer gaan overheersen.



Vervolg pagina 1 >

DIRECT INGRIJPEN

'Ik heb geleerd dat het geen zin heeft om te blijven waarschuwen want dan gaat ze er op rekenen dat ze niet meteen hoeft te reageren.'

'Het werkt beter als ik haar meteen een duidelijke instructie geef. Bijvoorbeeld door naar haar toe te lopen, te zorgen dat ik haar aandacht heb en dan te zeggen wat ze precies moet doen. Niet vragen of ze wil komen als het geen keuze is. En niet meteen stemverheffing gebruiken maar zelf rustig blijven. Als ze dan reageert geef ik haar een complimentje: 'Wat fijn dat je meteen aan tafel komt'. Dat vond ik in het begin nogal overdreven. Maar als het gedrag is dat je graag meer wilt zien bij je kind, dan is het belangrijk om dat te belonen.'

Pre-puberteit

'Verder leer ik wat normaal is om van Jasmina te verwachten. Het is redelijk om van een kind te verwachten dat ze luistert en aan tafel komt als je dat zegt. Daarbij is het wel belangrijk om als ouder het goede voorbeeld te geven. Ik kwam bijvoorbeeld zelf niet meteen aan tafel als we gingen eten. Als je zelf geen goed voorbeeld geeft is het niet realistisch om te verwachten dat je kind dat wel meteen doet. Kinderen vanaf een jaar of negen kunnen al in de pre-puberteit komen. Ze kunnen vaak al goed oplossingen verzinnen voor hun eigen problemen. Als Jasmina een probleem heeft, vraag ik haar of ze een idee heeft hoe ze het op kan lossen. Zo zei ze laatst dat ze het vervelend vindt dat wanneer ze televisie kijkt, ze meteen moet komen als ik haar roep. Ze vindt het fijn als ik haar vijf minuten voordat ze moet komen, even vertel dat ik haar straks ga roepen. Dat doen we nu en dat werkt erg goed.'

Huisregels

'We hebben nu met het hele gezin vijf huisregels opgesteld, waar iedereen zich aan moet houden. Deze regels hebben we ook met z'n allen bedacht. De eerste regel kwam van Jasmina: in huis praten we met een normale stem, we schreeuwen dus niet. Als iemand boos wordt, zeggen we: denk aan regel één, probeer het even met normale stem te zeggen. Dit werkt vooral voor Jasmina en mij heel goed. Het is bij ons in huis nu een stuk gezelliger!'

Nog meer tips of hulp nodig, ga dan naar een gratis Cursus Positief Opvoeden. Voor data: www.positiefopvoeden.nl





Een gezin én een baan, kan dat samengaan?

Randy, 33 jaar:

'Ik ben fysiotherapeut en heb een eigen praktijk. Mijn vrouw heeft een parttime baan en is ook bezig met het opzetten van haar eigen bedrijf. Samen met onze twee dochters, Lois en Noah, 2 en 5 jaar, hebben we een zware, maar ook mooie tijd beleefd.

geen optie. Daarom zijn we parttime (3 en 4 dagen) gaan werken. Het opgroeien van je kinderen maak je maar één keer mee en dat wilden we niet missen. We willen zo veel mogelijk van ze genieten, dat was ons uitgangspunt.

Voordat we aan kinderen begonnen, hebben we uitgebreid besproken hoe we de opvoeding en opvang van onze kinderen zouden gaan regelen. Allebei fulltime werken en de kinderen vaak naar de kinderopvang brengen was voor ons

Door er veel voor ze te zijn, hebben we een intense band met onze kinderen kunnen opbouwen. Ik ben nog iedere dag blij met ons besluit om het op deze manier te doen. Inmiddels gaan ze naar school en de peuterspeelzaal en kunnen we weer meer gaan werken.'

Sanne, 36 jaar:

'Na het zwangerschapsverlof van mijn eerste dochter ben ik weer terug naar mijn werk gegaan. Maar het ging met mijn dochter helemaal niet goed op de opvang. Ze werd er helemaal overprikkeld van en was steeds ziek. Toen was het voor mij snel duidelijk, mijn dochter had mij nodig. Ik ben toen gestopt met werken.

weer op. Nu is het in mijn leven belangrijk om er voor de kinderen te zijn. Ik merk wel dat je ook iets voor jezelf moet hebben, daarom doe ik in de avonden de opleiding voor yoga-lerares.

Inmiddels heb ik drie kinderen en ik geniet van de tijd die ik voor ze heb. Ik zie het wel als een fase, ik werk nu een aantal jaren niet en ik pak straks gewoon de draad

Ik vind dat je niet kan oordelen over de keuzes die mensen maken. Je moet je zelf goed voelen bij je keuze. En het hangt ook van je kind af, sommige kinderen vinden het heerlijk op de opvang. Voor ons gezin was dit de beste oplossing.'

Ellen, 40 jaar:

'Wij hebben 5 kinderen in de leeftijd van 6 tot bijna 14 jaar. Ik heb nooit, niet gewerkt. Toen de kinderen klein waren heb ik het werk een beetje op een laag pitje gezet. Ik werkte als fysiotherapeut en werkte, in plaats van overdag, twee avonden. Mijn man, die manager is bij de KLM, werkt meer dan fulltime, maar 's avonds is hij thuis! Minder werken is voor hem niet aan de orde. We hebben bewust gekozen om het zo te doen.

spelen. Met kleine kinderen is het toch altijd een beetje rommelig. Ik vind het niets om hemel en aarde te moeten bewegen om oppas te regelen als er eens eentje ziek is of zo. Ik haat stress, dus als ik dat kan voorkomen dan doe ik dat. Tegenwoordig werk ik twee dagen in de week (en meer) als coördinator prenatale voorlichting en als docent. Ik werk zoveel mogelijk onder schooltijd. Als ik thuis moet werken, dan kan dat. Mijn werkgever is heel flexibel.

Ik vond het fijn om deel te blijven nemen aan het arbeidsproces zonder het gevoel te hebben mijn kinderen tekort te doen. Het is voor mij onwijs leuk om voor de kinderen te zorgen en heel belangrijk om hun ontwikkeling van dichtbij te volgen. 's Middags kunnen ze thuis gewoon lekker

Ik heb het nu helemaal goed voor elkaar. Het is prettig dat ik me nuttig kan maken met mijn werk. Mijn kinderen, mijn man en ikzelf: allemaal tevreden.'

Alle kinderen zijn belangrijk!



Wethouder, Jeugd en Onderwijs van Aalsmeer, Ulla Eurich, vertelt open over haar eigen jeugd. Zij herinnert zich warme én grenzen. Warmte van oma die na het overlijden van haar moeder voor de kinderen zorgde. Grenzen van vader, die zijn 3 dochters vooral wilde beschermen. Op haar 22ste kwam Ulla naar Nederland, voor de liefde. Kinderen zijn er helaas niet van gekomen, maar Ulla heeft 2 zussen die moeder zijn. Van dichtbij ziet Ulla hoe je van kinderen kunt genieten, maar ook dat goed opvoeden niet altijd eenvoudig is. 'Positief Opvoeden had mijn zus kunnen helpen om rustig te blijven en realistische verwachtingen over de opvoeding te hebben.'

pen. Maar Positief Opvoeden is er ook voor ouders die opvoeden (even) moeilijk vinden. De kracht van ouders is om hun kind(eren) een warm nest te geven en onvoorwaardelijke liefde. Ouders vergeven onprettig gedrag uiteindelijk altijd. Ulla: 'Ik ken dit van hoe ik zelf ben opgevoed. Grenzen stellen en straf vermijden stond centraal, maar er was ook heel veel warmte en genegenheid.'

Kansrijk

'Positief Opvoeden, Triple P wordt door beroepskrachten in de hele provincie Noord-Holland uitgevoerd. Het is belangrijk dat kinderen goed worden opgevoed zodat zij een kansrijke toekomst tegemoet gaan. Die verantwoordelijkheid delen ouders en de gemeente Aalsmeer. Daarom is het goed dat Aalsmeer in dit programma investeert, samen met de andere Amstelland gemeenten.'

Positief Opvoeden

De provincie Noord-Holland heeft gekozen voor Positief Opvoeden volgens de methode Triple P. Bewezen is dat deze methode werkt. Beroepskrachten spreken dezelfde taal en werken door deze methode makkelijker



samen. Alle ouders kunnen terecht bij het Centrum voor Jeugd en Gezin voor tips of een gesprek over opvoeden.

vinden. Via deze krant, de website www.positiefopvoeden.nl of via het Centrum voor Jeugd en Gezin (www.cjgamstelland.nl) bij u in de buurt kunt u het gehele aanbod van Positief Opvoeden vinden.'

De kracht van ouders

'Kinderen zijn nieuwsgierig, ze willen ontdekken. Het is de taak van volwassenen om kinderen hierin te begeleiden.' Ulla ziet in haar eigen omgeving dat het opvoeden meestal prettig en gezellig is. Soms hebben ouders behoefte aan informatie of kennis over wat je van je kind kunt verwachten. Dat is normaal. Positief Opvoeden, Triple P kan hierbij hel-

'Ik ben trots op deze brede aanpak om ouders te steunen in de opvoeding. Ouders krijgen concrete tips om het opvoeden leuker te maken. Ik hoop dat ze door deze herkenbare benadering makkelijker de weg kunnen

Ulla Eurich





SAMEN ER OP UIT TIPS

Wat	Wanneer	Waar	Kosten
Peuterfestival	23 maart	Stadsschouwburg Velsen	€5,- (voorverkoop)
Het theater verandert voor één dag in een kabouterhuis met verschillende voorstellingen.			
Er is er een jarig	t/m 27 november 2011	Schouwburg Amstelveen	Gratis
Expositie over hoe kinderen hun verjaardag beleven in allerlei gezinnen in Nederland, met foto en film. Gratis te bekijken voor, tijdens de pauze en na een voorstelling.			
De kleine wereld speelgoed in beweging	t/m 3 november 2015	Stedelijk Museum Alkmaar	Kinderen: gratis Volwassenen: €6,-
In de kleine wereld worden veel uiteenlopende speelgoedvoorwerpen tentoongesteld uit de collectie van het Stedelijk Museum Alkmaar. Periode 1900 - 1960.			
De Nationale Sport Week	16 t/m 23 april	Verschillende Locaties	Gratis
Een hele week lang kunnen jong en oud gratis deelnemen aan proeflessen en clinics bij sportverenigingen in heel Nederland. Kijk op www.nationalesportplatform.nl			
Nationale Kinderboerderijen-weekend	28 en 29 april	Verschillende Locaties	Meestal gratis
Tijdens dit weekend worden op veel kinderboerderijen activiteiten georganiseerd rondom het thema 'Dier en Welzijn'. Kijk op www.kinderboerderijenweekend.nl			
Lekker de natuur in	In het voorjaar	Verschillende Locaties	Meestal gratis
Om te wandelen, skeeleren, kanoën, fietsen en nog veel meer. Mooie natuurgebieden waar van alles valt te beleven op en rond het water Geesterambacht, Lanschap Waterland Alkmaarder- en Uitgeestermeer, Spaarnwoude en Groengebied Amstelland. Ga eens spelen op avontuurspeeltuin Twiske. Kijk op www.recreatioordholland.nl			

Valkuilen bij het geven van instructies

De manier waarop je als ouder instructie geeft, bepaalt in belangrijke mate of je kind wel of niet doet wat hem gezegd wordt. Veel voorkomende valkuilen bij het geven van instructies zijn:

- **Te veel:**
Elk nieuw verzoek biedt kinderen de gelegenheid om ongehoorzaam te zijn. Wanneer je veel instructies achter elkaar geeft, voelen kinderen zich te veel op de huid gezeten en dat roept weerstand op.
- **Te weinig:**
Kinderen lijken soms ongehoorzaam omdat niemand hen rustig en duidelijk heeft uitgelegd wat er precies van hen verwacht wordt. Zo kunnen ze slechte tafelmanieren hebben omdat hen nooit is voorgedaan hoe je een mes en vork gebruikt.
- **Te moeilijk:**
Kinderen kunnen ook ongehoorzaam lijken als ouders te hoge eisen stellen en dingen vragen die te moeilijk zijn. Het is bijvoorbeeld voor een peuter te moeilijk als je hem vraagt om de rommel in zijn kamer op te ruimen. Je kunt hem wel vragen het speelgoed in de kast te zetten.
- **Het verkeerde moment:**
Als je een instructie geeft terwijl je kind druk met iets bezig is, zoals tv kijken, heb je grote kans dat de instructie niet overkomt.
- **Te vaag:**
Onduidelijke instructies zijn vaak moeilijk op te volgen. Je kind lijkt dan ongehoorzaam maar snapt misschien niet wat de bedoeling is. Bijvoorbeeld als je zegt: 'Doe niet zo gek!' Instructies die als een vraag overkomen, kunnen ook problemen geven: 'Wil je nu naar bed gaan?' Als je een kind de keuze laat, moet je niet vreemd opkijken als je 'nee' te horen krijgt.
- **Lichaamstaal:**
Soms past de instructie die ouders geven niet bij hun lichaamstaal. Het is bijvoorbeeld verwarrend voor kinderen als je met een lachend gezicht zegt dat ze ergens mee moeten ophouden. Kinderen negeren ook vaak instructies die vanuit een andere kamer worden geschreeuwd. Je moet als ouder aanwezig zijn om je instructie kracht bij te zetten.

Saar voelt zich nu zeker!



Saar heeft het op de crèche niet altijd makkelijk gehad. Ze had daar één grote vriend waar ze heerlijk mee kon spelen. Maar als haar vriendje al met een ander kindje speelde, ging ze liever alleen spelen. Ze speelde vaak alleen, het liefst op de kamer van de directrice, ver weg van de andere kindjes.

Hulp zoeken

Wij maakten ons zorgen over haar sociale gedrag. Als ouders is het ook heel verdrietig om je kind zo alleen te zien. Thuis was ze vaak dwars en wilde niet luisteren. Vooral het naar bed gaan was een drama. Ik heb uren doorgebracht op de gang voor haar kamertje, om ervoor te zorgen dat ze er niet uit kwam. Toen ze vier werd besloten wij om wat aan haar sociale gedrag te doen. Ze ging nu naar school en we wilden haar de kans geven om een goede, nieuwe start te maken. We wilden dat ze leerde om met meerdere kindjes te spelen. We wisten niet goed waar we moesten beginnen, we zochten een therapeut voor haar. Maar er is zoveel keuze, wat werkt nu en wat moet je kiezen? Een vriendin vertelde over Positief Opvoeden. Ze dacht dat we daarmee Saar wel konden helpen. We dachten eerst dat het niets voor ons was, Saar had een probleem, wij niet! Maar al snel leerden we dat je als ouder altijd invloed hebt op het gedrag van je kind.

Positief zelfbeeld

Op de opvoedcursus leerden we wat de oorzaken van de gedragsproblemen van Saar waren. Bijvoorbeeld waarom Saar slecht luisterde. We ontdekten dat wij geen duidelijke instructies aan Saar gaven.

Door positief op te voeden kijken we vooral naar wat er wel goed gaat. Dat belonen we ook. Saar is daardoor veel zekerder geworden. Ze heeft echt een positiever zelfbeeld. Door-



dat we direct zijn gaan ingrijpen als ze niet luisterde, is ze ook veel beter gaan luisteren. Hierdoor zeggen we heel vaak: 'wat goed Saar, dat je meteen gekomen bent'. Je ziet haar dan gewoon groeien, dat is geweldig!

Op school gaat het goed, Saar heeft verschillende vriendjes en vriendinnetjes. Wij doen er ook ons best voor. We zorgen dat we vaak op het schoolplein zijn, zodat wij ook andere ouders leren kennen. Als een kindje komt spelen, blijven we in de buurt. Als Saar dan bijvoorbeeld goed samen speelt, geven we een complimentje. We zeggen dan: 'wat goed Saar, dat Tom nu ook even op jouw fiets mag!'.

Lees hiernaast wat de valkuilen zijn bij het geven van duidelijke instructies.





Samen doen



Kinder Kruimeltaart

Deze taart is makkelijk samen te maken en lekker.

Wat heb je nodig:

- 850 gram appels
- 0,5 eetlepel boter
- 125 gram suiker
- 1 theelepel kaneel
- 150 gram bloem
- 75 gram koude boter

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 175°C.
2. Schil de appels, haal de klokhuizen eruit en snijd de appels in stukjes.
3. Vet een ovenschaal in met boter en leg de appelstukjes erin.
4. Strooi er 2 eetlepels suiker en kaneel over en hussel alles goed door elkaar.
5. Doe de bloem en de koude boter in een kom.
6. Snijd de boter met een mes in kleine stukjes en wrijf het met je vingers door de bloem zodat er kruimels ontstaan.
7. Wrijf de rest van de suiker op dezelfde manier door de bloem.
8. Strooi het kruimeldeeg over de appels en bak de taart in 40 minuten lichtbruin en knapperig.

Veel plezier!



Onze opvoeding met een bijzonder kind



Zes jaar geleden is Rens geboren. Hij woont met zijn broertje Joeri en zijn ouders Bas en Monique vlak bij Hoorn in West-Friesland. Een derde kind is op komst. Tijdens de zwangerschap was er geen concrete aanwijzing dat er iets mis was, maar toen Rens te vroeg geboren werd, bleek er van alles aan de hand.

CHARGE-syndroom

Rens had het CHARGE-syndroom. Een heel zeldzaam syndroom waarbij een kind op allerlei gebieden gehandicapt kan zijn. Gelukkig heeft Rens niet de allerzwaarste symptomen, al zag het er eerst erg somber uit. Bij dit syndroom worden kinderen meestal geboren zonder evenwichtsorgaan, hebben ze gehoorproblemen en afwijkingen aan de oorschelp. Verder kunnen er ook hartproblemen zijn, problemen met zien en kunnen kinderen afwijkingen hebben aan de nieren en geslachtsorganen.

Bijdehante moeder

Monique en Bas hebben veel zelf moeten uitzoeken en aanvoelen, ook artsen bleken vaak heel weinig te weten van de specifieke problemen die dit syndroom kent. Voor de geboorte van Rens wilden ze zelf graag naar een academisch ziekenhuis. Dat werd het AMC in Amsterdam. 'Als ouder moet je bijdehand zijn, anders kom je bijna niets te weten', vertelt Monique. 'Ik ben altijd lang bezig als ik bij een dokter ben. Ik heb niet alleen veel te vragen, maar ik wil ook dat ze goed naar Rens kijken. In Groningen is een zogenaamde CHARGE-poli, maar dat is voor ons te ver weg om steeds heen te gaan. Gelukkig wisselen de artsen wel informatie uit. Als ouder zijn wij vaak de brug die ze nodig hebben.'

Goede ontwikkeling

Monique en Bas hebben heel veel moeten doen om te ontdekken wat Rens' mogelijkheden zijn. Zo zitten zijn longtjes bijvoorbeeld altijd vol, en had hij slik- en kauwproblemen. Hij is dan ook bijna 3 jaar met een peg-sonde gevoed. 'Ik heb steeds geprobeerd hoe ik het eten toch zo kon aanbieden dat hij gestimuleerd werd om zelf te gaan eten. Op een gegeven moment gooidde ik alles in de blender! Het is gelukt, hij eet nu zelf. Ondanks het vermoeden dat hij heel

weinig proeft, omdat hij waarschijnlijk ook geen reuk heeft.'

'Toen Rens 2 jaar was ging hij naar een speciale peuteropvang, De Knipooig in Alkmaar. Als ouders zijn we om en om mee geweest en heb ik gezien dat hij zich daar positief ontwikkelde! Inmiddels zit hij op de Burgemeester de Wildeschool in Schagen. Dit is een school voor kinderen met gehoorproblemen. Rens heeft het erg naar zijn zin en ontwikkelt zich boven verwachting. Werken met hem is nooit standaard. We hopen zelfs dat hij komend schooljaar kan doorstromen naar groep 3! Zijn kleuterjuffen en begeleidsters zijn zo gemotiveerd, dat heeft echt resultaat. Als ouders ervaren we dat als een van de meest positieve dingen, dat die mensen die met ons kind te maken hebben er zo voor gaan.'

Werk

Monique werkt zelf als pedagogisch adviseur en praat veel met ouders over opvoeding. 'In mijn werk merk ik dat als ik met ouders praat ik de frustratie en onmacht goed kan invoelen en ook het positieve over kan brengen. Maar het is niet altijd makkelijk voor me om afstand te nemen. Bas heeft er qua werk ook veel voor over om zoveel mogelijk tijd door te brengen bij zijn gezin. We kunnen als ouders werk en ouderschap beter combineren. En als we het even niet zien zitten, kunnen we elkaar soms afwisselen.'

Positief

'Om ons heen is een heel netwerk van familie en burens die allemaal net als wij gebarentaal hebben geleerd om met Rens te kunnen communiceren. Ook Joeri heeft het al geleerd. Wij merken dat we alleen iets bereiken als we Rens positief stimuleren, dus wat ik heb geleerd bij Positief Opvoeden in mijn werk, breng ik ook thuis in de praktijk. En ik zie Bas ook steeds meer de aanpak van

Positief Opvoeden gebruiken! Het fijne is dat Rens ondanks alles een heel positief kind is, dat goed in zijn vel zit. En hij durft ook veel: hij zingt bijvoorbeeld in een microfoon voor een hele groep. Niemand kan hem verstaan, maar hij heeft er zoveel lol in.'

Doorzetten en haalbare doelen

'We moeten als ouders doorzetten om stapjes verder te komen. De geboorte van Joeri was eigenlijk de beste therapie die we hadden kunnen bedenken. Door hem kreeg Rens spelenderwijs de kans om de baby- en peutertijd door te maken op een 'gewonere' manier. Ik laat hem zoveel mogelijk zelf doen, ook als dat moeilijk voor hem is. Zo komt hij regelmatig met zijn fiets in de bosjes terecht omdat hij niet in zijn spoor kan blijven. We zien dat hij gevoel voor humor heeft en heel zorgzaam kan zijn. Het opvoeden van een bijzonder kind is soms zwaar, maar kent vele bijzondere momenten. Dat geeft een heel positief gevoel.'

Toekomst

'We weten dat we af moeten wachten hoe het verder gaat. Het is fijn te ontdekken dat Rens steeds beter leert communiceren. We hopen heel erg dat hij in Schagen naar school kan blijven gaan (al is dat ook niet echt naast de deur), want het wordt anders heel moeilijk voor hem een passende omgeving te vinden. En het is heel fijn dat de school zich daarvoor wil inspannen. De rode draad is positief, maar er blijven lastige hobbels in de weg. Steeds afwegingen en keuzes maken, met die onzekerheid moet je om kunnen gaan. Maar we zijn onwijs trots als we zien waar we nu staan!'

Voor meer informatie:
www.chargesyndroom.nl



Online Adviesvraag:

Wat kan je verwachten als je Online Advies Positief Opvoeden aanvraagt? Lees hier een voorbeeld!

Onze kinderen van 9, 7 en 5 jaar zijn van goede eters veranderd in kinderen die al bij voorbaat zeggen: 'dat lust ik niet'. De kleinste weigert systematisch om de aangeboden groente op te eten en de andere twee eten met tegenzin en met veel commentaar. Dit is heel irritant en neemt het plezier in het eten weg. Bijna iedere dag vertoont op zijn minst een van de drie dit gedrag tijdens het eten. Dit betekent in de praktijk dat we nooit meer leuk samen eten. Het gedrag begon eigenlijk toen de jongste in zijn peuterpubertijd was ('twee is nee-periode'). De anderen hebben zijn gedrag van toen gekopieerd en gingen ook ineens zeggen dat ze het eten niet lustten. Wat doe ik hieraan?

Antwoord van de Pedagogisch Adviseur:

Bedankt voor je vraag. Je bent duidelijk in je beschrijving. Het lijkt erop dat de kinderen om aandacht vragen op een manier die niet prettig is en dit gedrag van elkaar overnemen.

Het hoort bij de ontwikkeling van kinderen dat ze graag aandacht willen hebben van hun ouders. En dat gebeurt niet altijd op een positieve manier. Gelukkig kun je dit als ouder wel beïnvloeden: als een kind lekker eet en gezellig doet aan tafel is het heel belangrijk om daaraan aandacht te geven. Geef een compliment en zeg bijvoorbeeld: "Wat fijn dat je zo lekker gegeten hebt" of "Ik vond het leuk aan tafel".

Als je kinderen toch zeuren kun je proberen dit zeurgedrag te negeren. Het is goed om dat even te benoemen: "Als je zeurt, dan luister ik niet naar je". Je eet en praat wel gezellig met de anderen door. Het is wel belangrijk om dat vol te houden tot het gedrag gestopt is. Het helpt als je probeert zelf ontspannen aan de maaltijd te beginnen. Zonder je al te veel zorgen te maken of te bijvoorbeeld wel genoeg eten. Let ook op dat ze met trek aan tafel gaan, met niet teveel tussendoortjes. Op deze manier zullen kinderen eerder geneigd zijn om toe te geven aan hun trek in eten en wilt dit het van de wens om negatieve aandacht te vragen.

Duidelijkheid is belangrijk voor kinderen: wat wil je dat ze doen? Jullie bepalen wat de regels zijn. Aan tafel blijven bijvoorbeeld, alleen leuke of positieve dingen over het eten zeggen en in elk geval een deel van je eten opeten ook al vind je het niet lekker. Belangrijk hierbij is dat er niet teveel regels zijn en dat ze positief geformuleerd zijn (niet wat ze niet mogen, maar wat ze wel moeten). Herinner hen aan de regels als jullie aan tafel gaan en zorg dat er passende consequenties zijn als ze niet doen wat je wilt. Bijvoorbeeld



als ze zeuren over het eten, luister je niet. We blijven aan tafel zitten tot iedereen klaar is, etc.

Blijf rustig en consequent. In het begin zal het je misschien veel tijd en energie kosten maar uiteindelijk wordt het gezelliger aan tafel. Je kunt denken aan een beloning als ze goed gegeten hebben en niet zeuren: iets leuks doen na het eten, zoals een spelletje doen, of een boekje voorlezen, of samen punten sparen voor een leuk uitje. Laat zelf zien dat eten leuk en

gezellig kan zijn, door zelf het goede voorbeeld te geven.

Voor meer informatie kan je altijd een afspraak maken bij het Centrum voor Jeugd en Gezin of de opvoedadviseur bij jou in de buurt. Ik hoop dat jullie veel gezellige maaltijden tegemoet gaan!

Met vriendelijke groet,
Opvoedadviseur Positief Opvoeden, Triple P



**ONLINE
ADVIES**

www.positiefopvoeden.nl

Stel je vraag online!

Op de website staat praktische informatie over Positief Opvoeden. Handige tips en adviezen helpen je het gedrag van je kind te begrijpen en hiermee om te gaan. Wanneer de tips en adviezen jouw vraag niet beantwoorden, kun je deze online stellen aan een pedagogisch adviseur. Binnen vijf werkdagen krijg je via de mail een antwoord op je vraag.

Ga naar de website en stel je eigen vraag!

Speelplaatsen

Op verschillende locaties in Noord-Holland, zoals buurtcentra en peuterspeelzalen, zijn spelenlopen, spel-o-theken of peuter ouderochtenden te vinden, zoals speel-o-theek de Glimworm in Beverwijk.

Kijk op de website van het Centrum voor Jeugd en Gezin bij jou in de buurt voor adressen, telefoonnummers en tijden.



Wat vind jij?

Hoe kijken andere ouders tegen een situatie aan en welke oplossingen gebruiken zij? Elk nummer vragen wij naar hun ervaringen. Deze keer staat de stelling centraal:

'Tips en hulp vragen over opvoeden is moeilijk.'

Lindsey 25 jaar dochter Giovanna 2,5 jaar

'Mijn dochter is gelukkig niet heel moeilijk. Af en toe niet wil ze niet eten of naar bed, maar dat hoort bij de leeftijd. Laatst hadden we een situatie waarvan wij niet goed wisten hoe we ermee om moesten gaan. Dit bespraken we op het Centrum voor Jeugd en Gezin met een opvoedadviseur. Dat hielp.'

Anna 36 jaar dochter Linda 2 jaar

'Ja, nu ze peutert heb ik wel moeite. Soms is mijn geduld op. Bij het aankleden bij-

voorbeeld, dan gooi ik haar kleren neer en doe net of ik wegga... daarna lukt het wel, ja. Ik hoorde laatst iemand die een driftig kind van twee jaar onder de koude douche zette om af te koelen. Daar zou ik nóóit voor kiezen, maar soms weet je echt niet meer wat je moet. Daar wordt niet makkelijk over gesproken.'

Theo 49 jaar zoon Bram 11 jaar

'Ik voed mijn kind alleen op. Als ik tips of hulp nodig heb, ga ik naar het consultatiebureau of mijn ouders, familie of vrienden. Zelf

vind ik dat alles bespreekbaar moet zijn. Mijn vrienden weten alles over mijn opvoedzaken. Ik merk wel dat sommige ouders alleen over de leuke kant van hun kinderen vertellen.'

Aicha 27 jaar zoon Mehmed 11 maanden

'Kinderen groeien niet vanzelf goed op. Ook wij hebben onze moeilijkheden. Het gaat dan vooral om dagelijkse dingen, zoals niet naar bed gaan, of slecht eten. Ik merk niet dat ouders moeilijk over opvoedproblemen praten. Als je jezelf herkent in een probleem, dan praat je hier wel over.'

Tips, advies of hulp, waar moet je zijn?



Plast jouw 7-jarige dochter 's nachts in bed? Of wordt jouw zoon van 10 gepest op school? Vraag advies of hulp in een vorm die bij jou past.

Heb je een vraag over de opvoeding van jouw kind, dan kun je die online stellen. Ook vind je op de website antwoorden op veelgestelde vragen en handige tips. Wanneer je behoefte hebt aan een gesprek met een opvoedadviseur, maak je een afspraak bij het Centrum Jeugd en Gezin bij jou in de buurt. Samen met een deskundige bespreek je welke aanpak in jouw geval prettig is. Je beslist zelf op welke manier je (verder) geholpen wilt worden.

Bijvoorbeeld:

- Tips voor jouw persoonlijke situatie.
- Advies over het gedrag of de ontwikkeling van je kind.
- Het oefenen van opvoedvaardigheden.
- Hulp bij het leren herkennen en voorkomen van ongewenst gedrag.

Individuele gesprekken met opvoedadviseurs zijn vrijwel altijd gratis. Kijk op de adressenlijst voor een Centrum voor Jeugd en Gezin bij

jou in de buurt. Je kunt ook een cursus volgen, in groepen van ongeveer acht ouders, waarbij in de meeste gevallen twee cursusleiders aanwezig zijn. Deze cursussen zijn ook gratis en zijn bedoeld voor ouders van kinderen met een gedragsprobleem.

Heb je niet meteen een vraag, maar wil je wel meer weten over Positief Opvoeden, dan kun je een lezing volgen. Informatie vind je op www.positiefopvoeden.nl.



Basisprincipes

De vijf basisprincipes van Positief Opvoeden zijn:

- 1 Kinderen een veilige en stimulerende omgeving bieden.
- 2 Kinderen laten leren door positieve ondersteuning.
- 3 Een aansprekende discipline hanteren.
- 4 Realistische verwachtingen hebben.
- 5 Goed voor jezelf zorgen.

Colofon

Tekst en redactie:

Team Positief Opvoeden, Noord-Holland
SO&T, Amsterdam
Nederlands Jeugdinstituut
Triple P Communications

Concept en ontwerp:

Triple P Communications

Met dank aan:

Geraldien Blokland
Ronald Abrahams
Marion Kok
Monique Klein-Vriend en Rens
Ellen van der Meer
Genna Oldewelt
Ulla Eurich
Randy Haalboom



Wat is Triple P

Positief Opvoeden

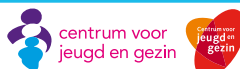
Triple P staat voor Positief Pedagogisch Programma. Het is een opvoedmethode voor ouders die als doel heeft om de opvoeding van kinderen makkelijker te maken. Triple P leert je op welke manier je het goede gedrag van je kind kunt stimuleren. Maar ook hoe je om kunt gaan met gedrag dat je niet graag ziet. Positief Opvoeden helpt kinderen om de vaardigheden te leren die ze nodig hebben in het leven. Je leert je kind bijvoorbeeld om goed te communiceren, respect te hebben voor anderen, problemen op te lossen en positief te denken.

Triple P werd 30 jaar geleden in Australië ontwikkeld door de psycholoog Matthew Sanders, hoogleraar aan de universiteit van Queensland. Het programma wordt inmiddels in veel landen met succes gebruikt. Veel beroepskrachten die met ouders en kinderen werken in de provincie Noord-Holland werken ook met Positief Opvoeden, Triple P.

Meer informatie over Triple P vind je op www.positiefopvoeden.nl

ADRESSEN

Opvoedadvies bij u in de buurt



Midden-Kennemerland/IJmond

CJG Beverwijk
Publiekshal Stadskantoor
President Kennedyplein 1
1945 SG Beverwijk
(vanaf maart 2011)

CJG Velsersbroek
Gezondheidscentrum Velsersbroek
Aletta Jacobsstraat 200-220
1991 BW Velsersbroek
(vanaf maart 2011)

CJG Heemskerkerk
Balie Zes
Burgemeester Nielenplein 6
1961 NV Heemskerkerk
(vanaf maart 2011)

CJG Uitgeest
Publiekshal Gemeentehuis
Middelweg 28
1911 EG Uitgeest
(vanaf april 2011)

CJG IJmuiden
Marktplein 1
1972 GA IJmuiden
(vanaf zomer 2011)

Opvoedsprekuren Uitgeest
T: 088 995 95 95

Regionale website
www.cjgijmond.nl
T: 088 995 83 55

Amstelland

CJG Aalsmeer
1e JC Mensinglaan 27b
Aalsmeer
T: 0900 100 10 60

CJG Amstelveen
Laan van Helende Meesters 4
Amstelveen
T: 0900 100 10 60

CJG Amstelveen
Bourgondische laan 43-45
Amstelveen
T: 0900 100 10 60

CJG Ouder Amstel
Dorpsplein 60
Duiwendrecht
T: 0900 100 10 60

CJG Ouder Amstel
Koningin Julianalaan 16
Ouderkerk aan de Amstel
T: 0900 100 10 60

CJG Uithoorn
Amstelplein 409
Uithoorn
T: 0900 100 10 60

Opvoedsprekuren Amstelland
Amstelveen, Aalsmeer,
Uithoorn
T: 0900 100 10 60

Kop van Noord-Holland

Opvoedsprekuren
Den Helder, Julianadorp,
Schagen, Wieringerwerf en
Warmenhuizen
(gemeente Harenkarspel)
T: 088 010 05 55

Noord-Kennemerland

CJG Alkmaar Zuid
Ruusbroechhof 96
Alkmaar
T: 088 010 05 55

CJG Alkmaar Zuid
Van Alphenstraat 9
Alkmaar
T: 088 010 05 55

CJG Alkmaar Oost
Menwedestraat 4
Alkmaar
T: 088 010 05 55

CJG Alkmaar Noord
Arubastraat 2
Alkmaar
T: 088 010 05 55

CJG Heerhugowaard
Taxislaan 34
Heerhugowaard
T: 072 572 12 22

CJG Castricum
Geesterduinweg
Castricum
T: 088 010 05 55

CJG Bergen
Binnenhof 9-1
Bergen
T: 088 010 05 55

CJG Egmond
Hanswijk 1C
Egmond
T: 088 010 05 55

Opvoedsprekuren
Bergen Binnen, Egmond,
Alkmaar en Heerhugowaard
T: 088 010 05 55

West-Friesland

CJG Enkhuizen
De Bonte Veer
Wielewaa 1
Enkhuizen
T: 0228 353 590

CJG Koggenland
Middenhof 2
De Goorn
T: 0229 548 370

CJG Hoorn
Maelsonstraat 11
Hoorn
T: 088 010 05 55

Opvoedsprekuren West-Friesland
Drechterland, Enkhuizen, Hoorn,
Medemblik, Wognum, Abbekerk,
Opmeer, StedeBroec, Wervershoof
en Andijk.
T: 088 010 05 55

Haarlemmermeer

CJG Nieuw Vennepe
Vivaldisingel 309-319
Nieuw Vennepe
T: 023 554 15 88

Opvoedsprekuren Haarlemmermeer
T: 0900 040 06 82

Gooi en Vechtstreek

CJG Hilversum
Frederik van Eedenlaan 13a
Hilversum
T: 035 629 29 66

CJG Huizen
Holleblok 2a
Huizen
T: 035 523 38 90

CJG Muiderberg/Muiden
Nienhuis Ruyskade 26
Muiderberg
T: 0294 262 953

CJG Naarden/Bussum
Wijzer Landstraat 80
Bussum
T: 035 692 85 88

CJG Laren
Eemnesserweg 19
Laren
T: 035 751 33 67

CJG Weesp en CJG Wijdmeren
Openen binnenkort

Opvoedsprekuren
Bussum, Hilversum, Huizen,
Wijdmeren, Laren, Muiderberg,
Naarden en Weesp
T: 035 692 63 50

Regionale website
www.cjggooienvechtstreek.nl

