

Ervaar je het ouderschap als een zoektocht?

**Je staat er niet
alleen voor**

Hoe kun je liefdevol opvoeden en tegelijkertijd grenzen stellen? Waar komen die driftbuien van je peuter vandaan?

Even wennen

Jezelf ontdekken als ouder en groeien in het ouderschap gaat niet altijd vanzelf. Soms is het nog (erg) wennen aan deze nieuwe of volgende fase in je leven, je leven met een opgroeiend kindje met z'n eigen karakter. Wennen aan je nieuwe rol als ouder en de daarbij behorende verwachtingen en verantwoordelijkheden.

Herken je dit?

Het contact met je kindje kan soms niet meteen warm en vertrouwd aanvoelen of dit kindje is heel anders dan je eerdere kind(eren).

Je hebt het gevoel dat je je kindje niet begrijpt of je voelt je schuldig als je iets te fel reageert op het (ondernemende) gedrag van je kind.

Je staat er niet alleen voor

Voor veel ouders zijn bovenstaande gevoelens herkenbaar. Hoe fijn is het dan om er met iemand over te praten, die je een steuntje in de rug kan geven. En samen met jou de zoektocht naar krachtig ouderschap aangaat. Een zoektocht waarin de relatie tussen jou en je kindje centraal staat. Jeugdgezondheidszorg ondersteunt je graag bij het leren kennen en begrijpen van je kindje.

Wat kun je bespreken? Dit bijvoorbeeld:



- Wat gaat er in je kindje om en hoe geef je daar woorden aan?
- Wat doet het met jou als je baby huilt en ontroostbaar lijkt?
- Wat betekent het als je peuter opeens alleen nog door jou naar bed gebracht wil worden, niet meer alleen wil slapen of driftbuien heeft?
- Ontdek welke ouder je bent of graag wil zijn, naast vrouw/man, partner, vriend(in), werknemer. Hoe houd je alle ballen in de lucht?
- Hoe kun je liefdevol opvoeden en tegelijkertijd grenzen stellen? En wat neem je mee uit je eigen jeugd?



Jeugdgezondheidszorg is er voor jou!

Als je vragen hebt over de band met je kindje of je wilt er eens met iemand over praten, dan kun je terecht bij Jeugdgezondheidszorg Zuid-Limburg.

Ook als je behoefte hebt aan een steuntje in de rug kun je ons bellen of mailen. Vraag naar de medewerkers van 'ouder en kind'. Alles wat er wordt besproken is vertrouwelijk. Je partner kan meedoen als je dat wilt.

De ondersteuning van Jeugdgezondheidszorg is **gratis**.

Vragen of aanmelden?

Mail naar: ouderenkind@ggdzl.nl

Bel: 088 880 50 44

Jeugdgezondheidszorg is een programma van de GGD Zuid Limburg.

www.ggdzl.nl/mbg

