

SAMEN OPVOEDEN in Dordrecht

Speciale uitgave voor de
Week van de Opvoeding 2017



MAMACAFÉ: ontmoetingsplek
en vraagbaak voor moeders

'STA JEZELF TOE OM TE MISLUKKEN'

Roos Schlikker

SAMEN WERKEN
aan een goede start

MELD JE
opvoed-kanjer aan

Een goede start!

Alle kinderen in Dordrecht verdienen een goede start. Zij moeten veilig en gezond kunnen opgroeien. Daar kan niemand het mee oneens zijn. Maar wat is eigenlijk een goede start? En hoe zorgen we er met elkaar voor dat elk kind in Dordrecht ook zo'n start heeft?



Vader worden is het meest indrukwekkende dat mij ooit is overkomen. Ik ben ongelooflijk trots op onze vier kinderen, twee jongens en twee meiden. Met het ouderschap verandert je leven. Je realiseert je dat je verantwoordelijk bent voor een ander, en dat is mooi en heftig tegelijk. Je wilt natuurlijk het allerbeste voor je kind(eren). Maar hoe doe je dat? Er zijn geen opleidingen die je kunt volgen of examens die je af kunt leggen voordat je een ouder wordt...

Elke ouder loopt onvermijdelijk tegen vragen en twijfels aan. Vaak kunnen we dan terecht bij familie of vrienden. Maar er zijn ook andere plekken die daarvoor de ruimte bieden.

Natuurlijk kun je denken aan het consultatiebureau of een sociaal wijkteam in de buurt. Maar we zien ook hele mooie initiatieven van andere ouders, waar je onder het genot van een kop koffie of thee ervaringen uit kunt wisselen. Via school, de sportclub, speeltuinverenigingen of de kerk; allerlei plekken waar je op een laagdrempelige manier contact met mede-ouders of professionals kunt leggen. In dit magazine leest u hier van alles over.

Ik ben heel blij met het magazine dat nu voor u ligt en met het geweldige programma voor de Week van de Opvoeding van 2 tot 8 oktober. Ik vind het tekenend

dat zowel het magazine als het programma samen met allerlei partijen uit de stad tot stand is gekomen. De betrokkenheid en het enthousiasme spreekt boekdelen. Waar ik heel blij van word, is alle positiviteit die er in doorklinkt. Kinderen zien opgroeien is iets onmetelijks prachtigs. En af en toe mag je ook best even om jezelf als ouder lachen en accepteren dat het leven met kinderen een (tijdelijke) chaos kan zijn.

Want ook al heeft elke ouder ideeën bij de opvoeding, in de praktijk loopt het soms even anders. We herkennen allemaal wel wat in de woorden van Roos Schlikker: "We rommelen soms maar wat aan". Laten we ook

daarvan genieten. En laten we elkaar helpen bij het aanrommelen. Niemand hoeft er alleen voor te staan of met vragen te blijven zitten. Met elkaar zorgen we ervoor dat alle kinderen in Dordrecht de goede start krijgen die ze verdienen!

Ik wens u veel leesplezier en hoop van harte u te ontmoeten bij één van de vele evenementen tijdens de Week van de Opvoeding!

Rik van der Linden
Wethouder Jeugd

In dit magazine

- 04** **ROOS SCHLIKKER:** 'Sta jezelf toe om te mislukken'
- 06** 'OUDER-KIND COACH' is het eerste vangnet op school'
- 08** **MAMACAFÉ:** ontmoetingsplek en vraagbaak voor moeders
- 10** Hoe zorg ik voor **MINDER RIVALITEIT** tussen broer en zus?
- 11** **5 TIPS** voor een **BETERE RELATIE** tussen kinderen
- 12** Zetten we jouw **OPVOED-KANJER** in het zonnetje?
- 13** **GEMEENTE EN CAREYN** lanceren website over opgroeien
- 14** **VRAGEN OVER OPVOEDEN?** Welkom bij het Sociaal Wijkteam!
- 16** Waar kun je in **DORDRECHT** allemaal terecht?
- 17** **VOORLEZEN:** goed voor de ontwikkeling én jullie band
- 18** **VRIJWILLIGERS** bij vereniging of sportclub zijn vaak **ROLMODEL**
- 20** **VREEDZAME SCHOOL** is onze maatschappij in het klein
- 21** **SAMEN WERKEN** aan een goede start
- 22** **SCHOOLPLEIN REGENBOOG-SCHOOL** ook voor de buurt
- 23** **WIN MET JE KLAS** een workshop vlog-maken!
- 24** **RECEPT:** maak samen een broodslang



Programma

2 - 8 oktober: Week van de opvoeding

Maandag 2 oktober 19.00 uur

Openingsavond met Roos Schlikker en Captain Fantastic. Kosteloos voor ouders uit Dordrecht. Aanmelden t/m 24 september op www.dordrecht/weekvandeopvoeding. Vol = vol. *Kinepolis Dordrecht - Lijnbaan 200*

Lees meer op pagina 4

Woensdag 4 oktober 14.00 uur

Ouder-kind-activiteiten in de speeltuin, met o.a. een speelgoedruilbeurs, knutselen, 'ren je rot' en bewegen op muziek. Entree van de speeltuin en alle activiteiten zijn deze middag gratis. Georganiseerd door Home-Start, Moeders Informeren Moeders, MEE Drechtsteden, Speel-o-theek Pip & Zo en speeltuin Oosterkwartier.

Speeltuin Oosterkwartier - Meerkoetstraat 50 A

Woensdag 4 oktober 19.30 uur

Lezing 'Broers en zussen zonder rivaliteit'. Gratis lezing van How2Talk2Kids, georganiseerd door Careyn. Aanmelden per mail: jgzdigitaal.opvoedplein@careyn.nl.

Pauluskerk - Albertine Agnesstraat 2

Lees meer op pagina 10

Donderdag 5 oktober 19.30 uur

Bijeenkomst vrijwilliger en opvoeden. Vrijwilligers in gesprek met sociaal wijkteam en gemeente over hun rol in de opvoeding en hoe vrijwilligers ondersteund kunnen worden in de sociale vragen waar ze tegenaan lopen. Aanmelden t/m 27 september op www.dordrecht.nl/weekvandeopvoeding.

Sportboulevard - Fanny Blankers Koenweg 10

Lees meer op pagina's 18 en 21

Vrijdagsmiddag 6 oktober

Opvoed-kanjers in het zonnetje. Jouw opvoed-kanjer in het zonnetje? Wethouder Rik van der Linden bedankt hem/haar met bloemen en een boek. Aanmelden t/m 4 oktober op www.dordrecht.nl/weekvandeopvoeding.

Lees meer op pagina 12

Zaterdag 7 oktober 11.00 uur

Concert Drechtsteden Jeugd Orkest: Thema griezelen. Speciaal aanbod voor week van de opvoeding: kinderen gratis, ouders €5,-.

ToBe - Noordendijk 148 (Energiehuis)

Meer informatie over de activiteiten vind je op: www.dordrecht.nl/weekvandeopvoeding.

‘Sta jezelf toe om te mislukken’

Roos Schlikker pleit voor ontspanning in de opvoeding.

Roos Schlikker is maandag 2 oktober de eregast op de openingsavond van de Week van de Opvoeding. Zij zal met humor haar licht laten schijnen over het thema opvoeding. Verwacht van haar geen strikte richtlijnen of strakke regels. “Ik ben geen opvoedgoeroe”, zegt ze beslist. “Ik ga mensen niet vertellen hoe ze het moeten doen. Mijn verhaal gaat vooral over ontspannen in de opvoeding.”



tip #1

“Stel duidelijke regels op, zodat een kind weet wat wel en niet mag. Daarnaast is het belangrijk om kinderen dat ze respectvol met elkaar omgaan. Behandel een ander op dezelfde manier, zoals jij zelf behandeld wilt worden.”

Tirsia Fernhout
trainster korfbal

Roos had geen idee waar ze aan begon toen ze moeder werd van haar eerste kind. “Je denkt van tevoren precies te weten hoe je het gaat aanpakken. Bij mij geen jengelend kind dat horizontaal gestrekt op de grond zijn zin probeert te krijgen. Ik ga niet dreigen, niet straffen en zeker mijn geduld niet verliezen. Natuurlijk doe je het beter dan die moeder met dat schreeuwende kind in de supermarkt, die je een verwijtende blik hebt toegeworpen. Helaas is de praktijk weerbarstig. Je kunt het nog zo mooi hebben bedacht, kinderen zijn volslagen irrationele wezens. Die houden echt geen rekening met jou.”

Zuchtmoeder

Bij eentje lukte het Roos nog redelijk om relaxt te blijven, maar dat veranderde toen na twee jaar nummer twee zich aandiende. “Ik begon een zuchtmoeder te worden.

Had er eentje gescheten, moest er bij de ander weer eten in. En ik was zo moe. Zuchten en klagen. Het eerste jaar was echt een overlevingsjaar.”

Toen besloot Roos de knop om te zetten. “Ik dacht op een gegeven moment: nu heb ik kinderen en ben ik alleen maar aan het zuchten. Het is net als met die baan die je zo graag wilt. Heb je hem eindelijk, dan begin je te zeuren dat je zoveel stress hebt. Dat moest anders. Don’t treat a gift like a burden. Kinderen zijn een cadeau.”

Oprecht delen

Het is zoals zo vaak: de enige die een situatie kan veranderen, ben je zelf. Roos Schlikker koos ervoor om haar gevoelens en emoties niet langer te verbergen voor de kinderen ‘om ze te beschermen’. “In plaats van alleen maar gesprekken te voeren

in de categorie ‘opvoedtaal’ ben ik me gaan uiten. Ik ben eerlijker geworden tegenover mijn kinderen. Wanneer ik moe ben of zenuwachtig voor een optreden, zeg ik dat tegenwoordig. Mama heeft het even zwaar, maar als we samen een kopje thee drinken gaat het vast beter. Kinderen leren zo dat die emoties normaal zijn. We zijn gelijkwaardige gesprekspartners, ik hoef me niet zo superieur meer te gedragen. Ik blijf natuurlijk wel hun moeder. Ze moeten gewoon hun tanden blijven poetsen. Ik houd niet van enorme overlegtoestanden.”

De oudste zoon, bijna acht, voelt zich prima bij zijn moeder-nieuwe stijl. “Hij vindt het heel prettig om zo met elkaar te praten. Hij voelt zich serieus genomen. Oprecht dingen delen, kan óók met kinderen. Dat merkte ik bij het overlijden van mijn moeder. We hebben het verdriet over



Roos Schlikker: "Discussies over opvoeden lopen al snel uit de hand."

de dood van oma gedeeld." Mocht Roos al opvoedadviezen willen geven, dan is dit voor haar misschien wel de belangrijkste: "Sta jezelf toe om te mislukken. Dat is best lastig wanneer je zo perfectionistisch ingesteld bent als ik. Zodra je de gebruiksaanwijzing van je kinderen denkt te begrijpen, verandert die weer. Er komen altijd beren op de weg. Falen mág. Als je kinderen dat gevoel meegeeft, lucht dat op. Ze voelen dat ze ook gerust een keer op hun bek mogen gaan."

Milder

Roos Schlikker is milder geworden. De moeder van het lastige kind in de supermarkt kan bij haar nu op een meelevende blik rekenen. "Ik heb niet overal meer een mening over, zeker niet over de opvoeding van anderzamen kinderen. Aan discussies over opvoeden waag ik me niet. Die lopen meteen uit de

hand. Toen ik in het ziekenhuis bevallen was en daarover schreef, kreeg ik verwijten omdat ik niet thuis was bevallen..."

Ze vervolgt: "Ik ben bescheidener geworden. Niet zo kritisch zijn, is een verademing. Als er één handboek zou bestaan over hoe je kinderen moet opvoeden, dan zouden we dat allemaal uit ons hoofd kunnen leren. Zo'n boek is er niet, je hebt met de werkelijkheid te dealen. En wat je niet moet vergeten: iedereen doet het met de beste bedoelingen."

De lezing van Roos gaat zoals gezegd vooral over ontspannen in de opvoeding. "Ik ga mensen niet zeggen hoe ze het moeten doen, maar vertel waar ik heb gefaald én wat ik daarvan heb geleerd. Je mag kwetsbaar zijn in je ouderschap. Je hoeft echt niet steeds een 10 te halen."

Openingsavond bijwonen?

Wil je de openingsavond met de lezing van Roos (gratis) bijwonen? Reageer dan snel! Aanmelden kan tot en met 24 september op www.dordrecht.nl/weekvandeopvoeding.

De avond start om 19.00 uur in Bioscoop Kinopolis. Naast de lezing staat ook de film 'Captain Fantastic' op het programma.

Over Roos

Roos Schlikker (42) is journaliste en schrijfster. Ze heeft een wekelijkse column in het Parool en schrijft onder meer voor Kek Mama, Intermediair en Libelle. Ze schoof regelmatig als tafeldame aan bij De Wereld Draait Door en deed mee aan Wie is de Mol? Roos is getrouwd en moeder van twee kinderen. Over het moederschap schreef zij in 2015 met Eva Bronsveld, Elsbeth Teeling en Miloe van Beek het boek 'Van achter het behang tot over je oren'. Vorig jaar verscheen een bundel met columns over opvoeden en opgroeien onder de titel 'We rommelen maar wat aan.'



‘Ouder-Kind coach is het eerste vangnet op school’

Op scholen in Dordrecht werkt een tiental Ouder-Kind coaches dagelijks aan het signaleren van beginnende (gedrags)problemen en het adviseren of ondersteunen van leerlingen, ouders en leerkrachten bij opgroeien en opvoeden. Denk aan onderwerpen als faalangst, pesten, seksualiteit, omgaan met emoties, gedrag op sociale media, puberteit en relaties.

‘Deur blijft altijd op een kier staan’

De goed opgeleide coaches vallen sinds vorig jaar onder het Sociaal Wijkteam, als doorontwikkeling van het schoolmaatschappelijk werk. Voorheen waren de medewerkers vaste uren per week werkzaam op een school. De nieuwe situatie is meer flexibel en de coaches zijn aanwezig op locaties of tijdstippen waar dat nodig is.

Wel kent iedere school een vaste Ouder-Kind coach. Dat is dus een bekend gezicht. De geboden hulp is vrijwillig en vindt bij minderjarigen altijd plaats in overleg en met toestemming van de ouders. De coaches kunnen ook helpen bij het in gang zetten van een uitgebreider traject. Goed nieuws: met ingang van 1 januari 2018 zijn er ook Ouder-Kind coaches actief in de voorschool, bij de peuter- en kinderopvang.

“Wij zijn het eerste vangnet op school. Waar problemen ontstaan en/of gezien worden, daar zijn we.” Sabina Voet is Ouder-Kind coach op vier Dordtse basisscholen. “Iedere school kent haar eigen structuur, cultuur en aanpak. Ook elke leerling en elk gezin is anders. Dat maakt het werk erg divers.” Volgens de coach komen de vragen op basisscholen vooral vanuit de ouders of leerkrachten en gaan meestal over opvoeden. “Bij de middelbare scholen zit je vaker met de puber zelf om tafel.”

Sabina krijgt er vooral energie van als ze ziet dat een kind vooruitgang boekt. “Een kind of de ouder(s) een ander inzicht geven of even een luisterend oor bieden, zodat zij weer verder kunnen. Daar doe ik het voor. Dat je ziet dat het beter gaat. Dit kan ook een kleine bijdrage zijn,” vertelt ze gemotiveerd.

Even luisteren helpt ook
Het omgaan met vriendschappen is daar een mooi voorbeeld van. “Hoe ga je als

kind om met groepsdruk? Ben je een haantje de voorste of juist meer introvert en ‘kijk je de kat uit de boom’? Het is erg fijn als je daarbij kunt helpen met tips of door alleen maar even te luisteren.”

Ook bij een meer ingewikkelde of emotioneel beladen situatie kan de Ouder-Kind coach hulp bieden. “Als ouders gaan scheiden en zij zich zorgen maken om hun zoon of dochter, gaan we vaak in gesprek met het kind. Uiteraard pas na toestemming van beide ouders,” legt Sabina uit.

“We bieden een luisterend oor en geven inzichten aan het kind. Dit kan problemen over een aantal jaar voorkomen. Bovendien kan het voor een leerling prettig zijn om met iemand te praten die wat verder van de thuissituatie afstaat.”

En voor Sabina blijft de deur altijd op een kier staan. “Als wij een traject met succes afronden, zie ik de kinderen nog lopen op school en vraag

dan wel eens hoe het gaat. Een ouder, kind of leraar is altijd welkom om nog vragen te stellen of iets te melden. Naderhand kan blijken dat er toch meer specifieke professionele hulp nodig is.”

Samenwerking werpt vruchten af

Deze hulp kan dan via collega's van het Sociaal Wijkteam worden opgebouwd. Dat de coaches nu onderdeel zijn van dit Wijkteam heeft volgens Sabina diverse voordelen. “Wij zijn de schakel tussen de leerling of school en de andere professionals binnen het Sociaal Wijkteam. Het doorverwijzen is niet meer zo ingewikkeld en we weten elkaar beter en sneller te vinden.” Dat is vooral handig in lastige of meer complexe situaties. “Bijvoorbeeld wanneer er meer onderzoek nodig is of bij huiselijk geweld.



Sabina Voet (links) en Miranda Droogendijk (rechts).

“Een voorwaarde om te kunnen groeien vind ik dat kinderen zich veilig moeten kunnen voelen, zowel thuis als op school. Wederzijds respect helpt hier zeker bij.”

Pieter Remeijns
directeur school Pius 10



tip#2

‘Opvoeden is een samenwerking tussen alle partijen’

“Ik vind het belangrijk dat een kind opgroeit met zelfvertrouwen. Dat ze weten: ‘ik mag er zijn’ en dat ze later zelf keuzes durven maken.” Miranda Droogendijk is Ouder-Kind coach op vier scholen in Dubbeldam en Stadspolders. Ze heeft altijd in de jeugdhulpverlening gewerkt. “Ik vind het belangrijk dat kinderen leren dat fouten maken mag. Ze moeten niet meteen in zak-en-as zitten, maar leren dat ze met tegenslagen om kunnen gaan.”

Miranda ziet in deze wijken vooral faalangst, onzekerheid en perfectionisme. De aanpak daarvan is haar op het lijf geschreven. “Zo heb ik een meisje begeleid dat

heel onzeker was. Ze praatte heel zacht. Ik ben met haar houding aan de slag gegaan heb haar bijvoorbeeld laten zien dat ze achterin het lokaal niet te verstaan was.” De Ouder-Kind coach werd blij van het resultaat. “Ze stond steeds steviger in haar schoenen, durfde te spreken en ontwikkelde zich steeds meer.”

Alle neuzen dezelfde kant op

De Ouder-Kind coach vindt daarbij dat opvoeding een samenwerking is tussen alle partijen. “Als je een kind recht wilt doen, moeten we allemaal om het kind heen gaan staan. Alle neuzen dezelfde kant op, zowel van

ouders als van school.” Toch loopt ze tegen strijd aan. “De verwijten tussen ouders en school vliegen soms heen en weer. In die sfeer is een gesprek niet mogelijk. Maar we moeten toch echt samen kijken naar een oplossing.”

Volgens Miranda is het dan ook belangrijk dat ouders zich echt gehoord voelen. “Het kan zijn dat zij nog niet klaar zijn voor acceptatie van een probleem of een hulptraject. Dat moet je de tijd geven en niet doorduwen.”

Vertrouwde gesprekken

Volgens haar richten de coaches zich voornamelijk op preventieve zaken. “De juf ziet afwijkend gedrag bij

een kind en meldt dat bij ons. Wij gaan met de ouders in gesprek en kijken dan samen waar het gedrag vandaan komt.” Als het nodig is, kunnen de Ouder-Kind coaches via het Sociaal Wijkteam of de huisarts doorverwijzen naar specialistische hulp.

Als een uitgebreider hulptraject nodig blijkt, is het fijn dat zij nu als onderdeel van de Sociaal Wijkteams betrokken kan blijven. “Ik doe de intake en ken de ouders. Bij een vervolgesprek met een collega van het Wijkteam zit er voor hen een vertrouwd gezicht bij. En de ouders hoeven de situatie niet helemaal opnieuw uit te leggen.”

Het Mamacafé in de bibliotheek; terwijl moeders ervaringen uitwisselen kunnen de kinderen spelen.



Mamacafé: ontmoetingsplek en vraagbaak voor moeders

Sinds februari 2016 opent elke derde woensdagochtend in de maand het Mamacafé zijn deuren. Jonge moeders kunnen er hun vragen stellen en met elkaar in contact komen onder het genot van koffie of thee. Het café is een initiatief van het geboortecentrum van het Albert Schweitzer ziekenhuis (Rhena) en de kraamcentra DAT, De Waarden en Careyn Kraamzorg.



Het Mamacafé is een initiatief van Christa Ruiter (Kraamcentrum DAT), Jacqueline van Hugten (geboortecentrum Rhena), Manon Lammers (Rhena), Hanneke van Tienderen (Rhena), Anita van der Vlist (Kraamzorg De Waarden) en Wendy Seelen (Careyn Kraamzorg).

Het Mamacafé is er elke derde woensdag van de maand in de Blauwe Kamer van de bibliotheek aan de Groenmarkt. Je kunt vrij binnenlopen tussen 10.00 en 12.00 uur. Het eerstvolgende Mamacafé is op woensdag 18 oktober. Het thema is dan: babymassage.

Kraamverzorgende en borst-voedingscoach Hanneke van Tienderen stond aan de wieg van het Mamacafé.

“Er bestond al zo’n café in de Hoeksche Waard en het leek ons leuk om ook in deze regio moeders een plek te bieden om met elkaar in contact te komen. Het Albert Schweitzer-ziekenhuis gaf ons toestemming om ermee te beginnen en de drie kraamcentra sloten aan.”

Kinderen mogen mee

Lactatiekundige bij Careyn Kraamzorg en babycoach Wendy Seelen deed jarenlang ervaring op bij het borst-voedingscafé in Breda. Zij vult aan: “We wilden een plek creëren voor moeders om elkaar te ontmoeten. Heel laagdrempelig, waar je kunt binnenlopen wanneer je wilt. Je kunt je kleine kinderen meebrengen, je moeder, je vriendin. Ook vaders mogen mee.”

De eerste keren vond het Mamacafé plaats in Downtown, het eetcafé bij de steiger van de waterbus. Dat bleek uiteindelijk toch niet de meest geschikte plek. “Kindjes kruipend over de vloer was niet ideaal”. De initiatiefnemers kwamen in contact met de

bibliotheek, die haar activiteiten wilde uitbreiden en gastvrij onderdak aanbood in de Blauwe Kamer.

“Een prima plek”, zegt Anita van der Vlist van kraamcentrum De Waarden. “Het is er ruim met voldoende plek voor kinderwagens. Er is speelgoed aanwezig voor de kinderen. Terwijl de kinderen spelen kunnen de moeders met elkaar in gesprek. Het leuke is ook dat het café aansluit op de VoorleesHelden, een mooie combinatie.”

Ervaringen uitwisselen

Anita maakt net als Hanneke en Wendy deel uit van het team borstvoedingsdeskundigen die bij toerbeurt aanwezig zijn in het café. “Er zijn er altijd twee van ons aanwezig”. Moeders kunnen bij hen terecht met vragen over voeding en kolven maar dat niet alleen. “Het gaat ook over onrustige baby’s, over huilen en slapen. Het kan van alles zijn.”

“We zijn er om vragen te beantwoorden, maar onderling ervaringen delen is voor de moeders zeker zo belangrijk”, benadrukt Hanneke. “Elkaar tips geven en merken dat je niet de enige bent die met een

bepaald probleem worstelt. Moederschap is niet altijd genieten, het valt soms tegen. Je hebt een huilbaby of je kunt geen balans vinden tussen werk en moederschap. Andere vrouwen hebben die problemen óók. Wanneer je daar met elkaar over kunt praten, geeft dat herkenning en steun.”

Dansen en masseren

Elk Mamacafé heeft een thema. Soms is er een workshop. Zo konden moeders de afgelopen maanden meedoen aan een kangatraining (dansen met je baby in een draagdoek) of leren hoe zij hun baby kunnen masseren. Er is voorlichting gegeven over het dragen van baby’s, katoenen luiers, de speel-o-theek en het overgaan op vaste voeding.

Gemiddeld bezoeken 4 tot 10 moeders het Mamacafé, sommigen komen al sinds de start anderhalf jaar geleden. “Er is een vaste kern. Je ziet de kinderen groot worden. Wat je ook merkt is dat het Mamacafé echt een ontmoetingsplek is geworden. Vrouwen spreken hier met elkaar af. Het is veilig en vertrouwd.”

“Als je merkt dat je kind niet lekker in zijn vel zit, bedenk dan een activiteit waarmee je een paar uur echt alleen met je kind prettig bezig bent. Iets waarbij je 100% aandacht hebt voor je kind, zonder dat je hoeft op te voeden. Dat helpt om weer goed met elkaar in contact te komen en het zal je kind goed doen.”

Margreet van Goeverden
pedagoog/medewerker
Sociaal Wijkteam



tip #3

Hoe zorg ik voor minder rivaliteit tussen broer en zus?

“Hij heeft meer snoepjes gepakt, dat is niet eerlijk!” Rivaliteit tussen kinderen komt regelmatig voor. Zeker bij broers en zussen. Maar hoe ga je hier als ouder mee om? “Het gebeurt vaak dat je in de rol van politieagent terechtkomt. Je kiest onbewust een kant,” legt Sonja Grootes uit. Zij is trainer bij How2Talk2Kids en maakt gebruik van de gelijknamige methode. Sonja geeft tijdens de Week van de Opvoeding de lezing ‘Broers en Zussen zonder rivaliteit’.



Sonja Grootes is ook werkzaam als systemisch coach en trainer bij haar eigen bedrijf Inspirituals: “Creëer een omgeving waarin het kind een kind kan zijn. En zich van daaruit in zijn eigen tempo kan ontwikkelen.”

Volgens haar kun je het beste even afstand bewaren, in plaats van zo snel mogelijk in te grijpen. “Zo kun je makkelijker zien waar het probleem ligt. Probeer niet te veroordelen, maar pak de rol van begeleider. Beschrijf de situatie richting de kinderen en laat ze zelf een oplossing bedenken.”

Ruziënde kinderen kunnen best een ongemakkelijk gevoel geven, het kost veel tijd en een ruzie kan de sfeer goed verzieken. Maar volgens Sonja heeft het juist een functie. “Kinderen leren voor zichzelf opkomen en grenzen te stellen. Ook leren ze de grenzen van anderen kennen.”

Rivaliteit

“Kinderen reageren vaak nog egoïstisch, want de hele wereld draait om hen. Als ze zich niet gezien of gehoord voelen, nemen de conflicten toe. Door op een beschrijvende manier met ze te communiceren, voelen kinderen zich gehoord en leren ze zelf conflicten op te lossen.”

Als ouder kun je de rivaliteit verder aanwakkeren of juist verminderen. “Het aanwakkeren doen we bijvoorbeeld door broers en zussen met elkaar te vergelijken. Zeg jij tegen je oudere zoontje: ‘Kijk eens hoe zoet jouw jonge broertje erbij ligt’. Dan wil je dat hij daar een voorbeeld aan neemt, maar het werkt

onderlinge strijd in de hand. Je kind zal het gevoel hebben dat hij het niet goed doet en zich minder belangrijk voelen dan zijn ‘zoete’ broertje.”

“Het is uiteindelijk de bedoeling dat je kinderen steeds meer als een team gaan samenwerken,” legt Sonja uit.

Taal maakt verschil

De methode How2Talk2Kids werkt vooral door het anders gebruiken van taal bij het brengen van een boodschap. “Zo klinkt ‘Jeetje, is je rommel nog steeds niet opgeruimd?’ nogal beschuldigend. Beter is: ‘Goh, ik zie een tas liggen. Is die misschien van jou?’ Dat is meer beschrijvend, laat het kind zelf nadenken en de

verantwoordelijk voelen.” Dat kun je al op hele jonge leeftijd toepassen, zo legt Sonja uit: “Tegen baby’s kun je bijvoorbeeld zeggen dat ze niet hoeven te huilen. Een baby zal jou nog niet verstaan, maar hij voelt wel de boodschap: huilen is niet goed. Beter is het om te achterhalen waarom een kind huilt, dat te benoemen en dan actie te ondernemen.” Hiernaast volgt een aantal tips.

De themabijeenkomst is op woensdag 4 oktober 19.45 uur. Aanmelden kan bij jgzdigitaal.opvoedplein@careyn.nl.

5 tips voor een betere relatie tussen kinderen

Rivaliteit tussen kinderen zal afnemen als zij een goede relatie met elkaar hebben. Daarom is het heel belangrijk om direct vanaf het begin zoveel mogelijk te zorgen voor positieve gevoelens tussen broers en zussen. Wanneer kinderen dan een conflict of ruzie met elkaar hebben, zullen ze sneller zelf de relatie willen herstellen.

Hiernaast volgt een aantal tips om positieve gevoelens tussen kleine kinderen te stimuleren.



“Ik las onlangs een prachtige uitspraak: ‘Liefde en grenzen maken van kinderen leuke mensen’. Ik heb altijd het gevoel gehad dat ik met alles bij mijn ouders terecht kon. Je kunt als ouder best boos worden, maar help het kind daarna wel.”

Anita Kleimeer

docent en coördinator school Pius 10



tip#4

1. Leg nadruk op het feit dat ze zo leuk aan het spelen zijn.

Kind: (huilend) “Tim duwde me omver.”

Vader: “Oh, dat is niet leuk. Je zou willen dat het niet gebeurd was, hè? Jullie hadden juist zoveel plezier samen.”

2. Vertel (waar de kinderen bij zijn) aan iemand anders hoe leuk ze samen spelen.

“Weet je wat Jayden vandaag van Levi geleerd heeft? Hoe je van de onderste tree van de trap kan springen. En Jayden kwam op het idee om zich samen achter de bank te verstoppen.”

3. Vertel aan je baby hoe speciaal zijn broer of zus is. Doe dit waar het kind bij is.

“Weet je wel hoe jij geboft hebt met een broer als Mohammed? Hij kan zijn eigen schoenen aantrekken, op een driewieler rijden en hij geeft jou altijd heel voorzichtig kusjes als je huilt.”

4. Verwijs naar een broertje of zusje voor hulp.

“Zijn je veters los? Ik weet zeker dat je zusje Sterre je kan helpen met je schoenen. Ze is erg goed in veters strikken.”

5. Laat kinderen een wedstrijdje tegen de klok doen. Niet tegen elkaar.

“Ik zet de klok op vijf minuten. Denken jullie dat het lukt om jullie schoenen en jassen aan te hebben, voordat de tijd om is?”

Bron: How2Talk2Kids



Zetten wij jouw opvoed- kanjer in het zonnetje?

Opvoeden doen we samen. Naast jouw of jullie inzet, dragen ook opa's, oma's, tantes, ooms, vrienden, burens, juffen, meesters, vrijwilligers van de (sport)verenigingen en nog veel meer mensen een mooi steentje bij.

Wie ben jij dankbaar voor de rol die hij/zij speelt in de

opvoeding van je kind(eren)? Laat het ons weten en wie weet zetten wij hem of haar in het zonnetje.

We mogen tijdens de Week van de Opvoeding 10 mensen blij maken met een leuk bedankje: een mooie bos bloemen en het boek *Howstalkzkids*.

Koken met de buurvrouw

Daisy:

“Door mijn werk kan ik Noa niet elke dag van school halen. Donderdags haalt mijn buurvrouw Marja haar op. Ze mag bij haar thuis dan altijd lekker even bijkomen van de schooldag. Samen koken ze dan ook nog eens een maaltje, zodat we met zijn allen kunnen eten. Marja is voor mij goud waard!”

Marja:

“Ik kijk altijd uit naar de middagen met Noa. Het is zo leuk om met haar te kletsen en te koken! Ik leer haar graag echte maaltijden te maken. Tegenwoordig komt alles uit potjes en zakjes, dat vind ik zo jammer. Echt vers eten koken is belangrijk, je kunt dat niet vroeg genoeg leren. Noa en Daisy eten dan lekker samen mee, heel gezellig.”

Aanmelden

Jouw opvoed-kanjer meld je aan op www.dordrecht.nl/weekvandeopvoeding.

Dat kan t/m 3 oktober. Niet gewonnen, maar wil je wel iemand bedanken? Midden in dit magazine vind je leuke bedankkaartjes.

Gemeente en Careyn lanceren website over opgroeien

Hoe maak je zoveel mogelijk ouders bekend met voorschoolse en vroegschoolse activiteiten in hun wijk? De afdeling Jeugdgezondheidszorg van Careyn Dordrecht riep daarvoor enkele jaren geleden de Dordtse Informatiedienst (DID) in het leven. DID werkt samen met onder meer het consultatiebureau. Het consultatiebureau signaleert waar hulp nodig is en DID biedt die hulp aan.

Onderdeel van de aanpak zijn de huisbezoeken die consulenten van DID afleggen aan ouders. Ze informeren hen over opgroeien en opvoeden in Dordrecht en geven waar nodig praktische ondersteuning. Careyn hoopt zo vooral ouders te bereiken die de Dordtse voorzieningen voor jonge kinderen nog niet kennen. Een huisbezoek vindt op vrijwillige basis plaats. Meestal gaan de consulenten op bezoek als het kind anderhalf jaar is. Om het gesprek te beginnen brengen ze een dvd mee met daarop informatie in de eigen taal van de ouders, maar dat gaat veranderen. In november lanceren Careyn en de gemeente Dordrecht een nieuw communicatiemiddel: de website **www.opgroeienindordrecht.nl**. De website geeft ouders niet alleen informatie over voor- en vroegschoolse educatie en hoe ze betrokken kunnen zijn bij de ontwikkeling van hun kind. Ook is er aandacht voor de sociale wijkteams, taallessen, sport- en spelactiviteiten, de bibliotheek, hulp bij de opvoeding en gezondheid.

Veertien talen

“De dvd’s waarmee de consulenten op pad gingen, worden steeds minder gebruikt. Mensen hebben geen dvd-speler meer. Het is een beetje achterhaald”, zegt Monique de Bos, beleidsmedewerker bij de gemeente. Zij is nauw betrokken bij de opzet van de nieuwe website. “We laten aan de hand van korte filmpjes zien welke activiteiten er voor ouders en kinderen zijn in de stad. Een voice-over geeft een toelichting in een taal naar keuze, die ook in tekstvorm onder elk filmpje te lezen is. Mensen kunnen kiezen uit maar liefst 14 talen, van Pools tot Papiaments.”

Zelfredzaamheid

Tijdens hun bezoek openen de consulenten de website op hun laptop en kiezen samen met de ouders een onderwerp en de gewenste taal.

Monique de Bos:
“Het is een middel om een gesprek te beginnen.”

“Na het bezoek kunnen de ouders de website zelf verder gaan ontdekken. Het mooie van dit instrument is, dat alle ouders met jonge kinderen er gebruik van kunnen maken. Dat past ook meer bij het streven naar zelfredzaamheid, naar mensen in hun kracht zetten. Het uiteindelijke doel is zoveel mogelijk kinderen naar de voor- en vroegschoolse activiteiten te leiden en taalachterstanden te voorkomen.”

“Aandacht hebben en betrokken zijn, nodigt uit om te praten. Luister goed naar het verhaal van een kind, waardoor het de ruimte voelt zich te kunnen uiten over van alles wat er in hem of haar omgaat. Ook wanneer er even iets niet goed gaat, zullen kinderen dan sneller bij hun ouders aankloppen.”

Sabina Voet
Ouder-Kind coach



tip #5



Monique de Bos: 'Filmpjes in 14 talen'.

Vragen over opvoeden?

Welkom bij het Sociaal Wijkteam!



Geen vraag uit het dagelijks leven is te gek om aan het Sociaal Wijkteam te stellen. Dat geldt ook zeker voor opvoeden. Heeft jouw puber last van angsten? Valt je baby moeilijk in slaap? Eet hij of zij wel goed? Luistert je kleuter niet? Heb je zorgen dat jouw kind gepest wordt? “Aarzel niet! Je kunt met iedere vraag vrijblijvend langskomen,” nodigt pedagoog Margreet van Goeverden inwoners van Dordrecht uit.



tip#6

“Ik was een bovengemiddelde deugniet in mijn jeugd. Door mijn ouders en via de vechtsport heb ik geleerd dat er mensen zijn die meer kunnen dan jij, ook al zie je dat niet direct aan hen. Daardoor verdween mijn bravoure houding. Mijn tip is dan ook: “Leer eerst begrijpen, voordat je begrepen wilt worden”

Dave Pieplbosch
docent karate

Ze werkt bij het Wijkteam Stadspolders-Dubbeldam en wil benadrukken dat de deur van de zes Dordtse wijkteams altijd open staat. “Het hoeft geen groot probleem of lastige vraag te zijn waar je mee zit. Ook voor inspiratie of een klein zetje in de rug kun je langskomen.” Er zit altijd een lid van het wijkteam klaar. Als die het antwoord niet direct weet, wordt de vraag doorgespeeld naar een collega van het team met de juiste kennis.

Mijn kind luistert niet...

Één van de vragen over opvoeden die Margreet vaak voorbij ziet komen gaat over kinderen die niet willen luisteren. “Ouders kunnen horendol worden van hun kroost. Het is dan belangrijk om breder te kijken. Dus niet alleen naar de opvoeding zelf,

maar wat maakt dat het de ouders nu niet lukt, zoals ze zouden willen? Is er stress van buitenaf, die invloed heeft op het gezin? Of is er iets met de gezondheid van het kind?”

Daarom is advies op maat volgens de pedagoog erg belangrijk. “Vaak merk je tijdens gesprekken dat ouders zelf al met prima oplossingen voor hun situatie komen, maar dat ze net even wat steun nodig hebben. Een enkel gesprekje is dan al vaak voldoende.”

Vertrouwen

De medewerkers van het Sociaal Wijkteam maken, als dat nodig blijkt, altijd één duidelijk plan voor een gezin. “Ook streven we naar één contactpersoon. Al is het soms handig als twee collega’s een gezin tegelijkertijd helpen. In ieder

geval vaste gezichten; dat zorgt voor rust en vertrouwen.”

Dit vertrouwen is heel belangrijk voor het team. “Als je bij ons komt, zullen wij niet zomaar informatie delen met andere partijen. We vragen ouders toestemming voor overleg, als dat nodig is. In gesprekken helpen we hen om zicht en overzicht te krijgen.” Volgens Margreet onderzoeken ze samen de mogelijkheden. “En ouders bepalen zelf het tempo”.

Doorverwijzen naar andere hulp

“Uiteraard kunnen we de uitgebreidere vragen of ingewikkelde situaties doorverwijzen naar de juiste instantie.” Zo heeft ieder Sociaal Wijkteam jeugdprofessionals, die ze erbij kunnen vragen.



Deze bieden zelf specialistischer hulp of regelen indicaties op het gebied van opvoeding en ontwikkeling van kinderen. "Dit betekent dat je met specifieke vragen over jeugdhulp of jeugdzorg ook bij een van de zes teams terecht kunt." Ook als er hulpmiddelen of voorzieningen op maat nodig zijn op andere leefgebieden, kan het Sociaal Wijkteam helpen met de aanvraag hiervan. "Niet alle hulp is rechtstreeks toegankelijk, soms moet een

hulpverlener je verwijzen. Dat kunnen wij dan regelen, als dat de beste optie is."

"Hulp vanuit het Wijkteam is sowieso gratis"

Projecten

Vragen of onderwerpen die vaker voorbij komen, kunnen inspiratie zijn voor een apart project. Margreet: "Zo hebben we nu de pilot Sterrenkids.

Dat is voor kinderen uit Sterrenburg, waarbij de ouders zijn gescheiden. Dat is nooit leuk en daarom willen we in acht bijeenkomsten deze kinderen in de leeftijd van zes tot twaalf jaar met elkaar in contact brengen en ondersteunen. Dit gebeurt heel speels met spelletjes, knutselen en gesprekjes tussendoor." De pilot is gestart in september en meedoen is nog mogelijk, vooralsnog alleen voor jeugd uit Sterrenburg.

"Laat je kind vrij zijn, laat het uitrazen. Geef het alle ruimte om zich te ontwikkelen. Bied geborgenheid, een veilige plek, zonder je kind te claimen. Ik ben blij dat mijn ouders me alle vrijheid gaven. Ze lieten me gaan en dat schiep zelfvertrouwen."

Hanneke van Tienderen
borstvoedingscoach,
babytaaltrainer en
draagdoekconsulente



tip #7


Informatie of binnenlopen

Kijk voor meer informatie over Sterrenkids of het Sociaal Wijkteam op de website: www.sociaalwijkteamdordrecht.nl. Of loop op werkdagen tussen 09.00 en 16.00 uur binnen op één van de zes locaties:

 **Sociaal Wijkteam Centrum**
Bankastraat 10 (gebouw Driesprong)
T 078 221 02 00
centrum@sociaalwijkteamdordrecht.nl

 **Sociaal Wijkteam Stadspolders-Dubbeldam**
Dudokplein 213A (gebouw Het Palet)
T 078 221 02 01
stadspolders-dubbeldam@sociaalwijkteamdordrecht.nl

 **Sociaal Wijkteam Crabbehof**
Van Oldebarneveltplein 84-86
T 078 617 00 16
crabbehof@sociaalwijkteamdordrecht.nl

 **Sociaal Wijkteam Sterrenburg**
Dalmeijerplein 80 (gebouw Het Sterrenwiel)
T 078 221 00 05
sterrenburg@sociaalwijkteamdordrecht.nl

 **Sociaal Wijkteam Krispijn**
Nassauweg 2 (gebouw De Prinsemarij)
T 078 632 33 61
krispijn@sociaalwijkteamdordrecht.nl

 **Sociaal Wijkteam Wielwijk**
Admiraalsplein 413
3317 BK Dordrecht
T 078 770 50 02
wielwijk@sociaalwijkteamdordrecht.nl



Waar kun je in Dordrecht allemaal terecht?

In Dordrecht zijn veel voorzieningen of activiteiten rondom opvoeden of opgroeien te vinden. Hier kun je vaak zelf terecht, zonder doorverwijzing. Hiernaast volgt een greep uit de vele mogelijkheden:



tip#8

“Elk probleem was bespreekbaar bij mijn ouders. Als ik ruzie had gehad of iets had gedaan, altijd kwamen mijn ouder dit bespreken (en soms volgde wel straf). Probeer dus in gesprek te gaan en luister naar je kind. Vraag wat goed ging en wat niet goed is gegaan. Stel vragen: Wat kun je daar zelf van leren? Hoe zou je dat anders doen?”

Miranda Droogendijk
Ouder-Kind coach

De dreumesgroep in de wijken Sterrenburg, Crabbefhof en Stadspolders is er voor ouders die samen met hun kind van 0-2 jaar willen **komen spelen**. Careyn Jeugd en Gezin Dordrecht biedt deze activiteit gratis aan. www.careyn.nl (zoek op ‘dreumesgroep’)

De Dordtse Informatie Dienst is er om ouders van peuters vanaf de leeftijd van 18 maanden te informeren over de mogelijkheden van **voorschoolse voorzieningen**. Een medewerker van de Dordtse Informatiedienst kan bij je thuis komen om jou te informeren over de activiteiten in jouw wijk. www.careyn.nl (zoek op ‘Dordtse Informatiedienst’)

Een eerste kindje gekregen? Loopt het allemaal lekker of heb je zo je twijfels over hoe het gaat? Wil je graag je **ervaringen delen** met een andere moeder? Doe dan mee met Moeders Informeren Moeders (MIM). www.moedersinformerenmoeders.nl

Bij Home-Start bieden ervaren en getrainde vrijwilligers **ondersteuning**, praktische hulp en vriendschappelijk **contact** aan ouders met ten minste één kind tot 7 jaar. De gezinnen geven zélf aan op welke gebieden zij steun wensen: hun vragen staan centraal. www.home-start.nl

Mamacafé Drechtsteden is een **gezellige, maandelijkse bijeenkomst** waar je met of zonder kind(eren) naar toe mag komen. Moeder worden en moeder zijn is vaak een groot avontuur. Het kan ook een zoektocht zijn. Bij het Mamacafé helpen we elkaar! Er zijn professionals aanwezig. www.asz.nl/specialismen/mamacaf-/

Bewonersbedrijf Crabbefhoeve organiseert op dinsdag een **voorleesochtend** en voor kinderen van 7-12 jaar op woensdag een **knutselmiddag** met leuke thema's. www.crabbefhoeve.nl

In de regio zijn diverse spelotheken te vinden. Daar kun je **speelgoed lenen**, net als boeken bij een bibliotheek. Voor informatie over een spelotheek in de buurt kun je terecht bij het Sociaal Wijkteam. www.sociaalwijkteamdordrecht.nl

De gemeente Dordrecht geeft kinderen graag de ruimte om **buiten te spelen!** Er zijn, verspreid over de stad, ongeveer 360 openbare speelplekken. Ze zijn zo ingericht, dat kinderen van alle leeftijden er kunnen spelen. www.dordrecht.nl (zoek op ‘speelplekken’)

Vrouwen van verschillende nationaliteiten ontmoeten elkaar in de Moedergroep ‘De Olifanten’. Deze biedt vrouwen de mogelijkheid om elkaar op een **gezellige manier te ontmoeten** en elkaars cultuur te leren kennen. De Moedergroep is een onderdeel van MEE Drechtsteden. www.meeplus.nl

In Sterrenburg gaat per september een bijzondere pilot van start: Sterrenkids. Basisschoolkinderen van gescheiden ouders in de wijk Sterrenburg worden met elkaar in contact gebracht onder leiding van experts op het gebied van **echtscheiding**. Dit gebeurt spelenderwijs. www.sociaalwijkteamdordrecht.nl

Voorlezen: goed voor de ontwikkeling én jullie band

Lees jij je kind wel eens voor? Of schiet het er bij in, maar wil je het wel? Sinds drie jaar bestaat in Dordrecht de Stichting Voorlezen, die zich heeft gespecialiseerd in alles wat met voorlezen te maken heeft.



Ilse van Donkelaar is de initiatiefneemster en projectleider van de stichting en kan niet genoeg benadrukken hoe goed voorlezen is voor de ontwikkeling van kinderen: "Onderzoeken tonen aan dat voorlezen belangrijk is. Kinderen leren nieuwe woorden en ze begrijpen hoe een verhaal opgebouwd is."

Volgens Ilse ontwikkelt niet alleen de taal van kinderen door voor te lezen razendsnel. "Ook leren ze allerlei sociale vaardigheden. Door naar verhalen te luisteren, leren kinderen over andere

mensen die verschillende levens leiden. Ze leren zelf na te denken: hoe zou ik dit vinden, wat zou ik doen? En ze worden gestimuleerd om oplossingen te verzinnen voor problemen uit de verhalen." Uit onderzoek blijkt ook dat kinderen die zijn voorgelezen meer belangstelling hebben voor boeken en zelf vaker lezen, dan kinderen die niet zijn voorgelezen. "Naast voorlezen, kun je ook samen naar een digitaal prentenboek kijken of een boek in een andere taal (jouw moedertaal) voorlezen."

Lekker tegen elkaar aankruipen

Ilse ziet nog een ander belangrijk voordeel: "Lees jij je kind voor? Dan zul je het heerlijke gevoel herkennen van je kind dicht tegen je aan en samen in een verhaal duiken. Ik merk dat kinderen makkelijker kunnen praten over emoties aan de hand van de verhalen die je samen leest."

Geen tijd?

Volgens haar is "geen tijd voor" een veelgehoorde reden om niet voor te lezen. "Ik denk dat geen tijd hebben niet de echte oorzaak is. Veel ouders lijken tegenwoordig geen tijd te maken om te lezen." Ilse ziet vooral een enorme afleiding van andere media. "Stel: Je zou één dag in de week met het gezin alle sociale media op stil zetten.

Ik weet zeker dat je dan (weer) ontdekt hoe leuk het is om samen een spelletje te doen of samen te lezen." "Voorlezen neemt echt niet veel tijd in beslag," legt Ilse uit. "Door jouw kind elke dag een kwartier voor te lezen, leert het 1000 nieuwe woorden in een jaar én heb je 365 ontspannen momenten met jouw kind of kinderen gehad."

"Gebruik je verstand én je gevoel. Durf te vragen, óók op het consultatiebureau. Als ik terugga naar mijn eigen jeugd: hoe klein ik ook was, mijn ouders spraken met mij over dingen die op dat moment belangrijk waren. Alles werd uitgelegd. Ik kreeg ook als kind de ruimte. Dan kun je groeien en krijg je zelfvertrouwen."

Monique de Bos
beleidsmedewerker bij de gemeente Dordrecht



tip #9

Activiteiten in Dordt

In Dordrecht zijn diverse activiteiten rondom voorlezen te vinden. Zo organiseert Stichting Voorlezen zelf elke derde zaterdag in de maand een Voorleesfeestje in het Onderwijsmuseum, de Bibliotheek AanZet houdt regelmatig voorleesuurtsjes en op woensdagochtend is er een voorleesuurtsje met een eierkoek bij Nobel's brood.

Kijk voor meer informatie op: www.voorlezen.org, www.lezen.nl of www.leesmonitor.nu. Digitale prentenboeken vind je op: www.wepboek.nl en www.bereslim.nl.



tip #10

“Laat kinderen meer zelf doen, in plaats van het over te nemen. Anders blijven ze afhankelijk van ons. Ze hebben veel zelf te ontdekken. Het is wel belangrijk er te zijn.”

Sonja Grootes
coach/trainer bij
How2Talk2Kids

Vrijwilligers bij vereniging of sportclub zijn vaak rolmodel

Als vrijwilliger bij een sportvereniging of organisatie stap je vaak binnen omdat je het leuk vindt om iets te organiseren of te begeleiden. Daarbij speelt de sport of de doelgroep ook een rol. Wat lang niet iedere (beginnende) vrijwilliger zich realiseert, is dat je echt een rolmodel bent. Zeker voor kinderen!

Het is mooi wanneer je als vrijwillige trainer de kinderen iets technisch of tactisch kunt leren. Maar ook belangrijk is: hoe ‘manage’ je het team met zaken buiten de sport om? Hoe ga je om met

een kind in de groep met een gedragsstoornis? Wat doe je wanneer je het gevoel krijgt dat er iets niet pluis is? Allemaal vragen waarmee vrijwilligers te maken kunnen krijgen.

Uiteindelijk is er niets dankbaarder dan dat het lukt om de kinderen (en de ouders) te helpen. Dat maakt de rol van de vrijwilliger nog belangrijker en nog mooier.

Mary-Lou Bouman

Scouting

“Ik zie mijn rol als een aanvulling op de opvoeding van de ouders.” Mary-Lou Bouman is leidster bij scouting AROODA en heeft twee groepen met meiden onder haar hoede: De Explorers (15 – 18 jaar) en de Welpen (7 tot 11 jaar). “Onze normen en waarden sluiten vaak goed aan bij de opvoeding door de ouders. Daarom kiezen zij vaak bewust voor de scouting.

We zijn niet overdreven streng, maar hebben wel duidelijke regels en respect voor elkaar.”

Zo probeert Mary-Lou ervoor te zorgen dat alle kinderen dezelfde behandeling krijgen in de groep. “Als een Welp vertelt over haar vakantie, dan merk je dat bij andere meisjes de aandacht kan verslappen. Als ze dan gaan zitten klieren, spreek ik ze erop aan dat we ook net naar hen hebben geluisterd.”

De leidster geniet van de ontwikkeling van de kinderen binnen de groep. “Soms komen kinderen wat timide binnen. Je geeft hen de kans om

te spreken. Of je geeft dat kind de leiding met spelletjes. Dan zie je het zelfvertrouwen toenemen. De pubers hebben meestal al een sterke mening, maar bij de Welpen zie je ze echt nog opgroeien.”

Daarnaast vindt Mary-Lou het buiten-zijn een erg fijn onderdeel van de scouting. “Je kunt de kinderen leren om de kleinste dingen te waarderen. We hebben met weinig spullen vanuit de natuur een geweldige dag.”



Tirsa Fernhout

Korfbal

“Samenwerken,” dat is het sleutelwoord bij haar korfbaltraining. Tirsa Fernhout staat bij Oranje Wit op het veld om de

6- en 7-jarige spelertjes van F1 te coachen. “Dat is het mooie van korfbal. Je moet overspelen om bij de andere korf te komen. Hier moet je echt een team voor zijn. En zeker op jonge leeftijd moeten ze dat nog leren.”

Daarbij komt ook kijken dat kinderen allemaal verschillend zijn. “De ene is beter in een onderdeel dan de ander. Sommige kinderen kunnen bijvoorbeeld heel goed schieten. Dan is het belangrijk om de andere kinderen in het team ook

complimenten te geven als er gescoord wordt. Dat zij hebben bijgedragen aan dat punt.”

Als het niet goed gaat in de wedstrijd, kunnen de spelertjes dat op zichzelf betrekken. Tirsa: “Ik gooide verkeerd, hoor je zo’n kleintje dan zeggen. Ik leg dan uit dat daardoor de wedstrijd niet is verloren. Het kan gebeuren.”

Volgens de trainster gebeurt het wel eens dat kinderen boos op elkaar worden bij een slecht resultaat.

“Dan grijp ik wel in. Je leert hier samenwerken en daarbij is de omgang met elkaar ook belangrijk. Vervelende dingen tegen elkaar zeggen, past daar niet bij. Ik heb onlangs nog twee meiden gehad die op school ruzie hadden gekregen. Ik merkte dat er een spanning hing, heb ze bij elkaar geroepen en de ruzie uitgepraat.”

“Deze vereniging is net één grote familie. We willen respectvol met elkaar omgaan en boven alles vooral plezier hebben.”



Dave Pieplenbosch

Karate

Dave Pieplenbosch geeft les bij Karateschool Wairando en probeert de kinderen onder meer discipline en respect bij te brengen. “Karate is een individuele sport, maar je bent wel een team. Respect voor de ander is enorm belangrijk. Voor zowel de andere leerlingen als voor de diverse docenten.”

“De kindergroepen lopen uiteen van 5 tot 13 jaar en daar zitten echt allerlei type kinderen bij. Denk hierbij aan zeer sportieve kinderen, kleintjes met

ADHD, moeilijke motoriek of concentratieproblemen. Ouders kiezen vaak bewust voor karate als sport, omdat het er hier heel gedisciplineerd aan toe gaat. De focus ligt op één ding dat moet gebeuren. Ze leren hier concentreren, netjes begroeten, wachten en luisteren naar elkaar of de leraar. Daar zijn we heel duidelijk in. Al blijft ‘lol hebben’ echt wel de drijfveer!”

Naast de lessen, heeft Dave ook regelmatig contact met ouders. “Ik sprak pas geleden een

moeder met een zontje dat last heeft van motivatieproblemen. Daar kun je dan extra aandacht aan geven in de les.” Bij zijn training zijn de ouders altijd welkom, maar ze mogen zich niet met de les bemoeien. “Kinderen vinden het soms prettig dat hun vader of moeder aanwezig is.”

“De docenten leren de kinderen vaardigheden, waar ze thuis mee verder kunnen. Het is een fijne uitlaatklep in een veilige omgeving.” Wel is er een

belangrijke regel: “Wat je bij ons op karate leert aan vechttechnieken, mag je buiten niet gebruiken. Altijd alleen uit zelfverdediging.”



Vreedzame School is onze maatschappij in het klein

In Dordrecht werken zes basisscholen met het programma Vreedzame School. Hierbij is de klas omgetoverd tot een maatschappij in het klein. Kinderen krijgen meer zeggenschap en ze leren conflicten samen op te lossen. De Brede School Pius 10 is daar een mooi voorbeeld van. “Zo maken we hier niet vaak een slaande ruzie mee,” vertelt directeur Pieter Remeijns trots. “De leerlingen lossen bijna alles samen op.”



Pieter Remeijns



tip #11

“Mijn tip: deel je zorg met anderen. Je partner, je vriendin, je moeder. Het is helemaal niet gek dat je het even niet weet. Wat natuurlijk ook belangrijk is: liefde en aandacht. Ik kom zelf uit een warm nest, waar beide volop aanwezig waren.”

Wendy Seelen,
babycoach en
borstvoedingsdeskundige

De basisschool aan de Brouwersdijk heeft voor het programma Vreedzame School gekozen als anti-pest-aanpak en heeft het de afgelopen jaren ingevoerd. “Het werkt vooral preventief. Wij praten met leerlingen en leren kinderen met elkaar te praten.” De school begint hier al vroeg mee. “In de jongste groepen hebben we met poppen een rollenspel en werken we aan de woordenschat. Als kinderen zich namelijk niet goed kunnen uiten, zijn ze sneller agressief.”

Om de zes weken start een nieuw lesblok met een hoofdonderwerp. “Zo beginnen we met ‘We horen bij elkaar’.

Hierbij krijgen de kinderen taken en moeten ze samenwerken met andere klasgenoten. Dit versterkt de groep,” legt docent Astrid Kleimeer uit. “Daarna volgt ‘We hebben oor voor elkaar’, waarbij de kinderen leren om naar elkaar te luisteren en een mening te vormen.” De blokken zijn voor de hele school gelijk, zodat

alle kinderen met elkaar over hetzelfde onderwerp kunnen praten.

Kinderen bemiddelen zelf

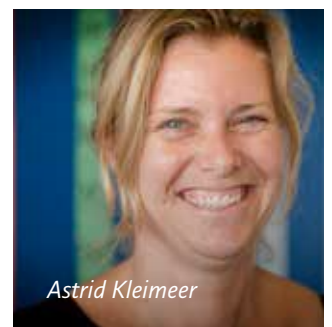
Een van de meest zichtbare aanpassingen op Pius 10 zijn de mediators. Diverse kinderen zijn verkozen om als bemiddelaar op te treden als er ruzie is. Astrid: “De scholieren weten wie deze mediators zijn. Zij zijn ook democratisch gekozen. Als er een conflict is, dan zoeken de kinderen zelf twee mediators op en gaan in een speciale kamer zitten om de ruzie uit te praten. Zonder dat een leerkracht zich daarmee bemoeit.”

“De jonge mediators volgden hiervoor speciale trainingen en het gesprek loopt via een stappenplan. De leerlingen weten dus hoe het gesprek verloopt en houden zich aan die regels. Het werkt erg goed.” Pieter vult aan: “Als we de kinderen naar de speciale ruimte zien lopen, zou ik best een microfoon op willen hangen om te

horen wat er gezegd wordt. Maar ze moeten het eerst zelf oplossen. Dat lukt bijna altijd! En als er echt ruzie is, dan grijpen de leerkrachten uiteraard in.”

School is een goed voorbeeld

De school gaat zeker door met het programma, naast alle standaard vakken. “Wij zijn zeer tevreden en krijgen ook van ouders positieve verhalen terug. Als de maatschappij zou doen wat wij hier doen, zou het er veel beter uitzien,” stelt Pieter. “We gaan komend schooljaar kijken of de leerlingen meer zeggenschap kunnen krijgen.”



Astrid Kleimeer

Samen werken aan een goede start

Jaarlijks worden er in Dordrecht 1200 tot 1300 kinderen geboren. Die verdienen allemaal een goede start.



Iedereen die betrokken is bij het opvoeden van een kind heeft wel eens vragen. Dat geldt voor ouders of verzorgers, burens, vrienden, maar net zo goed voor vrijwilligers bij de sportvereniging of de scouting. De gemeente vindt het belangrijk om opvoeden en alles wat daarbij komt kijken bespreekbaar te maken. Dat helpt om problemen te voorkomen, of tijdig aan te pakken.

Ontmoeten en helpen

De gemeente wil dat ouders en opvoeders elkaar kunnen ontmoeten en elkaar helpen vanuit hun eigen deskundigheid en ervaringen. Dat kunnen ouders heel goed zelf organiseren met de mensen met wie zij dat prettig vinden. Initiatieven zoals het Mama-café en Moeders Informeren Moeders zijn heel waardevol. Als er een situatie is waarbij meer nodig is, vinden we het belangrijk dat je weet waar je terecht kunt voor professioneel advies of hulp. Dan komen bijvoorbeeld het consultatiebureau, het sociaal wijkteam, de school en/of de huisarts om de hoek kijken. De gemeente zet zich samen met deze partijen in om de weg naar hulp en ondersteuning voor ouders en verzorgers makkelijker te maken.

Sterk netwerk voor professionals

Dat vraagt ook wat van alle organisaties en professionals die daar werken. Zij moeten elkaar goed kennen en elkaar makkelijk weten te vinden. Ze moeten ouders of verzorgers gericht kunnen helpen, of snel begeleiden naar de juiste hulp. De gemeente wil dat de samenwerking tussen professionals optimaal is, zodat zij de beste zorg en ondersteuning kunnen bieden. Professionals in hun kracht zetten en zorgen dat er een sterk netwerk is. Het sociaal wijkteam heeft daarin een belangrijke rol.

Vrijwilligers ondersteunen

Ook vrijwilligers bij de sportclub, de scouting of bijvoorbeeld de speeltuinvereniging hebben een rol in het opvoeden. Vaak zijn het ouders die zich inzetten omdat ze het leuk vinden om een bepaalde sport of activiteit aan de kinderen te leren. Maar zij zijn ook vaak degenen die met een 'niet-pluis-situatie' in aanraking kunnen komen.

Hoe ga je met zo'n gevoel dat er iets niet pluis is om? Wat doe je als een kind in de wintermaanden altijd in korte broek en T-shirt op het trainingsveld verschijnt? Hoe ga

je om met kinderen met een gedragsstoornis? Hoe maak je dingen bespreekbaar met ouders? Wanneer trek je aan de bel? Vragen waar vrijwilligers regelmatig mee te maken hebben.

De gemeente wil dat verenigingen en vrijwilligers zich bewuster zijn van hun rol bij het opvoeden van kinderen. En dat zij beter weten wat ze kunnen doen wanneer zij een probleem signaleren. De professionals van de sociale wijkteams kunnen daarbij helpen. Op dit moment is de gemeente samen met de sociaal wijkteams en verenigingen in gesprek om te kijken hoe beide partijen elkaar beter kunnen vinden en vrijwilligers het best ondersteund kunnen worden.

"Mijn ouders hechtten aan verwondering en speelsheid. Zelf vind ik het ook belangrijk om kinderen uit te nodigen hun eigen gedachten te formuleren en hun eigen uitvindingen te doen. Ik laat mij graag verrassen door de speelsheid in hun gedachtevorming en verwonder met ze mee met wat zij allemaal zien."

Ilse van Donkelaar
Stichting Voorlezen



tip #12

Bijeenkomst vrijwilliger en opvoeden

Op donderdag 5 oktober om 19.30 uur is in Sportboulevard de bijeenkomst 'Vrijwilliger en opvoeden'. Dan praten de gemeente en de sociaal wijkteams met vrijwilligers van verenigingen over hun rol in de opvoeding. Samen bekijken we hoe vrijwilligers ondersteund kunnen worden in de sociale vragen waar ze tegenaan lopen. Wil jij hier ook bij zijn? Meld je aan t/m 27 september op www.dordrecht.nl/weekvandeopvoeding. Deelnemers kunnen vanaf 18.30 uur samen kijken naar de World Cup Shorttrack.

Schoolplein Regenboogschool ook voor de buurt

De Regenboogschool, diverse lokale organisaties en JSO (expertisecentrum Jeugd, Samenleving en opvoeding) hebben met omwonenden van de Regenboogschool plannen gemaakt om het schoolplein voor de buurt te gebruiken. Buiten schooltijd kan het plein gebruikt worden voor verschillende activiteiten, begeleid door buurtbewoners of vrijwilligers.

In een aantal bijeenkomsten hebben de organisaties en bewoners nagedacht over mogelijkheden voor gratis bewegen en natuurlijk spelen. Alle mogelijkheden en ideeën die dat opleverde zijn besproken. De deelnemers hebben samen bepaald welke plannen verder uitgewerkt worden en prioriteit krijgen. Tijdens een feestelijke bijeenkomst in juni zijn de plannen aan alle geïnteresseerden gepresenteerd.



tip#13

“Volg je eigen gevoel. Vraag hulp aan mensen om mee te denken over voeding en opvoeding. En vergeet de papa-rol niet. Zelf had ik een heel betrokken vader, heel hip voor die tijd. Hij heeft me altijd verzorgd en een belangrijke rol gespeeld bij mijn opvoeding.”

Anita van der Vlist
borstvoedingskundige en
draagdoekconsulente

Een sneltekenaar maakte bij een van de bijeenkomsten tekeningen van de plannen.

1. Schoolplein Boost

Het schoolplein aantrekkelijker maken voor kinderen en ouders.

2. Damspel op het schoolplein

Een dam/schaakspel in het groot op het plein schilderen en damstukken maken.

3. Ouder/kind spelletjes op het plein

Elke woensdag na schooltijd kinderen stimuleren om op het plein te blijven.

4. Kamperen op het Regenboogplein

Kampeernachtje voor ouder en kind organiseren.

5. Beweegkriebel training voor ouders

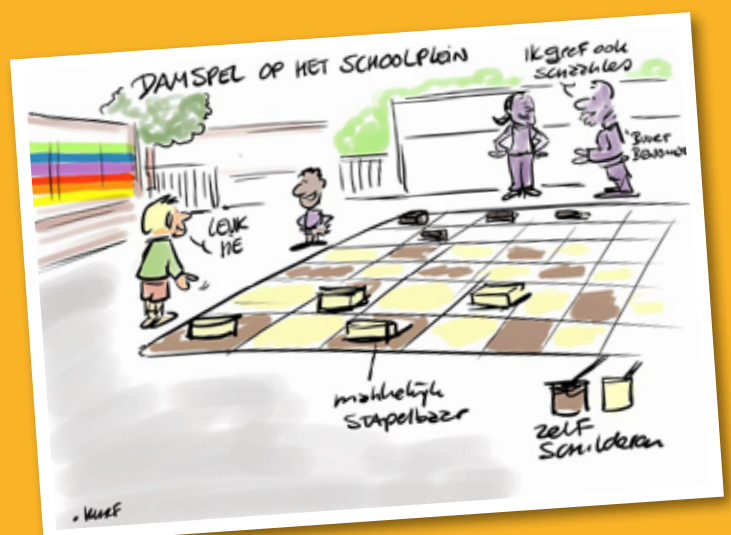
Ouders handvatten geven om een afwisselend spelen en beweegaanbod te creëren.

6. Sportkennismaking voor iedereen

Lessenreeks van 10 weken voor ouder en kind waarbij kennismaken met sport centraal staat.

7. Veilige speelplekken Vogelbuurt

Buurtwandeling en nadenken over veilige speelplekken.



Win met je klas een workshop vlog-maken!

Zo werkt het:

Stuur jullie filmpje (het hele filmpje, niet alleen de link) via de website wetransfer.com naar samenopvoeden@dordrecht.nl. Dat kan tot **maandag 2 oktober 12.00 uur**.

We plaatsen jullie filmpje samen met de filmpjes van andere klassen op het Youtubekanaal van de gemeente waar iedereen het kan bekijken. Alle inzendingen publiceren we vanaf **vrijdag 6 oktober** op www.dordrecht.nl/weekvandeopvoeding.

De winnende klas krijgt bezoek van wethouder Rik van der Linden, die de prijs uitreikt. Met jullie juf of meester overleggen we wanneer de workshop vlog-maken is.

Let op: meedoen met deze wedstrijd betekent dat iedereen jullie filmpje kan bekijken. Heb je klasgenoten die dat niet willen? Overleg dan met je juf of meester hoe jullie daar mee om willen gaan.

Hoe je goed voor jezelf kan zorgen, en hoe je om kan gaan met dingen, dat leer je van de mensen om je heen. Mensen die je belangrijk vindt en die jou (helpen) opvoeden. Wie vind jij belangrijk? Je ouders, je opa, je buurvrouw? Of misschien je sportcoach of danslerares? En waarom zijn ze belangrijk? Wat doen ze voor je?

We zijn benieuwd naar jouw verhaal. We vragen je om met je klas na te denken over deze vragen en er samen een vlog, filmpje of animatie over te maken. Stuur het aan ons op, en wie weet win jij met je klas een workshop Vlog-maken door R-Newt.

Tof toch? Ga snel naar je juf of meester en ga met je klas aan de slag!



“Laat kinderen altijd weten waar ze aan toe zijn. Wees duidelijk. Ik wist: Nee = Nee of Ja = Ja. En als het antwoord ‘nee’ was, dan bleef dat het ook. Die duidelijkheid was erg fijn. Ik kreeg dan ook uitleg over het ‘waarom!’”

Mary-Lou Bouman
leidster Scouting



tip#14



Recept voor broodslang

Op zoek naar een leuk en gezond lunchrecept? Dit recept van het Voedingscentrum kun je heel eenvoudig samen met je kind(eren) maken. Het is voor 4 personen. Je bent er een kwartiertje tot een half uur mee kwijt. Smullen maar!

Ingrediënten

- 1 groot volkoren of meergranen stokbrood
- 2 tomaten
- 4 plakjes 30+ kaas
- 10 blaadjes basilicum

Bereiding

- 1 Warm de oven voor op 200° C.
- 2 Snijd het stokbrood in dikke sneetjes, maar snijd het niet helemaal tot onderaan door.
- 3 Was de tomaten. Snijd de tomaten in plakjes.
- 4 Snijd de plakjes kaas in vieren.
- 5 Was de basilicum en dep goed droog.
- 6 Leg in iedere opening een kwart plakje kaas, een plakje tomaat en een blaadje basilicum.
- 7 Schuif het brood in de oven en bak het ongeveer 10 minuten tot de kaas gesmolten is.
- 8 Vervang de kaas, tomaat en basilicum eventueel door paprika, uienringen en mozzarella.

Jongeren Op Gezond Gewicht

Dit recept past prima binnen een caloriearm dieet. Ook voor kinderen is een gezond gewicht heel belangrijk. Daarmee verklein je de kans op (ernstige) chronische ziekten. Dordrecht zet zich in om het aantal kinderen met overgewicht te verminderen. Daarom is Dordrecht een zogeheten JOGG-gemeente (Jongeren Op Gezond Gewicht) geworden. De aanpak bestaat uit onder meer het promoten van gezonde voeding en voldoende beweging.



tip#15

“Kinderen opvoeden is een grote verantwoordelijkheid. Vooral met pubers in huis duik je soms in de valkuil te corrigeren. De tip: maak elke dag ook ruimte voor plezier. Hoe ze mij in het gareel hielden? Mijn ouders hielden (houden) erg van praten, maar konden (kunnen) ook heel goed luisteren”

Rik van der Linden
Wethouder Jeugd

Colofon

Speciale uitgave van de gemeente Dordrecht voor de Week van de Opvoeding
2 - 8 oktober 2017

Tekst

Arthur van Moorst,
Ilse van Donkelaar,
Jonne van Bochove,
Olaf van Dijk,
Rita Heiden,
Susan van Oostrom,
Evita Jacquemart, e.a.

Fotografie

Mascha Joustra,
Sandra Stokman e.a.

Vormgeving

Impuls, Sliedrecht

Druk

Dekkers van Gerwen,
Dordrecht

Dit magazine is Cradle to Cradle CertifiedCM gedrukt op het Silver Niveau. Dat betekent dat er bijzondere aandacht is voor onder meer duurzaamheid en het hergebruik van materialen.

www.dordrecht.nl/weekvandeopvoeding

E-mail

samenopvoeden@dordrecht.nl

**SAMEN
OPVOEDEN
in Dordrecht**