



➤ **Ouderschap is  
een grote  
uitdaging**



# ► Je staat er niet alleen voor

Hoe kun je liefdevol opvoeden en tegelijkertijd grenzen stellen?

Waar komen die driftbuien van je peuter vandaan?

**Wie ben je als ouder en wat heb je nodig?**

Het ouderschap kan een zoektocht zijn in deze nieuwe of volgende fase in je leven. Je leven met je opgroeiende kindje met z'n eigen karakter en temperament. Alle ouders ervaren momenten van onzekerheid. De ouderrol met de daarbij horende verwachtingen en verantwoordelijkheden kan erg wennen zijn.

**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 helemaal begrijpt of je voelt je onzeker over hoe je 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. Die samen met jou de zoektocht naar krachtig ouderschap aangaat. Een zoektocht waarin de band tussen jou en je kindje centraal staat.

Jeugdgezondheidszorg ondersteunt je graag bij het leren kennen en begrijpen van je kindje.

**Wat kun je bespreken? Enkele voorbeelden:**

- 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.

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.

**De ondersteuning van  
Jeugdgezondheidszorg is gratis.**

# ► Jeugdgezondheids- zorg is er voor jou!

Vragen of aanmelden?



Mail naar: [ouderenkind@ggdzl.nl](mailto:ouderenkind@ggdzl.nl)

Bel naar: 088 - 880 50 44. Voor de actuele bereikbaarheid, check de contactpagina.