

### **Opvoeden doen we samen !**

Opvoeden loopt een stuk makkelijker als je terecht kan bij vrienden, buren of familie. Mensen die je kan vragen even op de kinderen te passen, bij wie je terecht kan met je vragen of je opvoedingsaanpak kan aftoetsen 'hoe zou jij dat aanpakken?' of 'vind je dat gewoon voor een kind van die leeftijd?'.

Voor steeds meer gezinnen is dit niet meer vanzelfsprekend. Dit heeft te maken met allerlei veranderingen in onze samenleving. Onze samenleving wordt complexer. Meer gezinnen en families vallen uit elkaar als gevolg van echtscheidingen. Mensen verhuizen meer en moeten een leven opbouwen ver weg van familie en vrienden. Onze 'virtuele wereld' heeft gevolgen voor ons sociale leven. Nieuwe media zorgen voor nieuwe kansen maar ook voor meer druk op de tijdsbesteding van gezinnen.

Dit soort ontwikkelingen maakt dat gezinnen er meer alleen voor komen te staan. Het netwerk van mensen op wie je terug kan vallen wordt kleiner.

### **Wat kan je doen ?**

- ***Maak tijd voor jezelf en je relatie met je partner.***

Als je je goed voelt in je vel en in je relatie en je de zorg voor de kinderen kan delen, sta je sterker in de opvoeding.

- ***Zorg voor voldoende contacten.***

Sta je alleen in voor de opvoeding , zorg dan dat je voldoende contacten hebt met andere volwassenen. Dit vraagt uiteraard extra organisatie, maar het is de moeite waard. Ga naar de kookles, schrijf je in bij de sportclub, doe mee aan de activiteiten van het buurthuis, geef je op voor een oudergroep van de opvoedingswinkel, sluit je aan bij de ouderraad of spreek af met vrienden of vriendinnen.

- ***Spreek andere ouders aan.***

Er bestaan heel wat mogelijkheden en plekken waar ouders elkaar ontmoeten. Denk maar aan de kribbe en de onthaalmoeder, de schoolpoort, de oudervereniging, de sportclub, het speelplein, de wachtzaal van de huisarts, ... Vaak voelen we schroom om het gesprek met andere ouders aan te knopen. Nochtans kan dit wel leuke momenten opleveren.

### **Meer weten over opvoeden?**

Neem een kijkje op [www.groeimee.be](http://www.groeimee.be). Vragen over opvoeden ? Contacteer de opvoedingstelefoon of opvoedadvies in je buurt. Adressen vind je op groeimee.be.