

ouders inc.

DÉ ONLINE CURSUS IN DE TROPENJAREN •

meld je gratis
aan voor de
online cursus!



Voor ouders die ook wel eens moe zijn, ruziemaken of onzeker zijn.

Voor alle ouders dus!

Voor wie is OUDERS INC.?

OUDERS INC. is een online programma voor ouders met kinderen in de leeftijd van 0 tot 4 jaar. Voor veel ouders zijn de jaren met kinderen in die leeftijd tropenjaren. De cursus helpt jullie om beter samen te werken bij de opvoeding en verzorging van jullie kind(eren).



Welke thema's komen aan bod?

De cursus behandelt thema's waar bijna alle ouders mee te maken krijgen.

- Verschillen tussen partners: welke verschillen overbrug je en welke accepteer je?
- Samenwerken: hoe werken jullie beter samen bij de opvoeding en verzorging van jullie kind(eren)?
- Ontspanning: wat hebben jullie nodig om te ontspannen en hoe organiseren jullie dat?
- Steun: hoe krijgen jullie voldoende steun van mensen om jullie heen?
- Slaapgebrek en feedback: hoe gaan jullie om met slaapgebrek en wat is de invloed van slaapgebrek op jullie communicatie?
- Ruziemaken: hoe maken jullie minder ruzie? En als jullie toch nog eens ruzie hebben, hoe doen jullie dat op een gezonde manier.
- Intimiteit en seks: hoe veranderen intimiteit en seks na de geboorte van jullie baby?
- Financiën: hoe veranderen jullie inkomsten en uitgaven na de komst van een kind?

OUDERS INC. helpt jullie om over deze thema's een goed gesprek te voeren. Het programma geeft informatie en interactieve oefeningen waardoor jullie elkaar beter leren begrijpen én beter leren samenwerken.

OUDERS INC. geeft een steuntje in de rug

Een eerste, tweede, derde... kind krijgen is geweldig, maar heeft ook veel invloed op jullie leven. Jullie sociale leven gaat waarschijnlijk op een lager pitje, jullie krijgen misschien slaapgebrek of stress van een huilende baby of van een peuter met driftbuien. De mensen achter OUDERS INC. weten hoeveel bloed, zweet, tranen en bakken energie jullie steken in het draaiende houden van een gezin met jonge kinderen. Daarom bieden ze jullie een steuntje in de rug!

Wat levert het op?

Deelnemen aan de cursus levert jullie heel wat op:

- Meer tijd voor jezelf én je partner
- Meer genieten van je gezin
- Leren van de valkuilen van andere ouders
- Leren samenwerken met je partner en minder ruziemaken
- Als jullie toch ruziemaken, dat op een gezonde manier doen
- Sneller wennen aan je ouderrol

Hoe ziet het OUDERS INC. programma eruit?

OUDERS INC. bestaat uit 11 afleveringen van 10 minuten. Jullie kijken wat jullie interessant vinden en wanneer het jullie uitkomt. Er is geen tijdsdruk of verplichte volgorde. Iedere aflevering behandelt een thema door informatie en interactieve spelvormen aan te bieden waarmee jullie samen aan de slag gaan. Jullie houden een persoonlijk logboek bij.

Na een aflevering doorpraten met een professional?

Hebben jullie na het bekijken van een van de afleveringen behoefte aan meer informatie over het behandelde thema? Vinden jullie het fijn om over één van de thema's te praten met een professional? Dan klikken jullie vanuit het OUDERS INC. programma direct door naar de opties in jullie buurt.



Woon je in de Westelijke Mijnstreek?

Dan moet je hier zijn:

opgroeienin046.nl/oudersinc

Woon je in Parkstad?

Dan schrijf je je in voor OUDERS INC. via:

jeugdengezinparkstad-limburg.nl/oudersinc

Woon je in Maastricht of het Heuvelland?

Dan ga je naar:

cjq043.nl/oudersinc

Meer informatie of GRATIS aanmelden voor het OUDERS INC. programma?

De Zuid-Limburgse gemeenten vinden het belangrijk dat alle jonge ouders sterk in hun schoenen staan en voldoende handvatten hebben voor het opvoeden van hun kinderen en het goed houden van hun relatie. Daarom bieden de gemeenten, via hun Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) het OUDERS INC. programma aan voor alle ouders met kinderen in de leeftijd van 0 tot 4 jaar.



Over het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG)

Somberheid, sociale angst, onzekerheid/faalangst, piekeren, eetproblemen, te veel gamen, moeite met de verwerking van een scheiding, eenzaamheid, spijbelen, vrienden met een slechte invloed of slaapproblemen. Als ouder kun je je om tal van redenen zorgen maken om je kind. Dan is het goed om te weten dat er professionals zijn die jouw en je kind kunnen helpen.

De drie Zuid-Limburgse regio's hebben hiervoor ieder hun eigen (virtuele) Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG). Je kunt als ouder/verzorger, of als jongere contact met CJG opnemen. Maar een vraag kan ook via een huisarts, jeugdarts van de GGD, Team Jeugd, schoolmaatschappelijk werk, jeugd- en gezinswerker, intern begeleider (IB-er) of leerkracht bij CJG binnenkomen. De dienstverlening van CJG is vrijblijvend en kost niets.

Op de website van OUDERS INC. vinden jullie alle informatie over de tropenjaren met jonge kinderen en het online programma:

oudersinc.nl

