

# Keuzehulpdeel opvoedvragen en -onzekerheid

Is er sprake van opvoedonzekerheid? (2.1)

NEE

Ga verder naar andere thema's in de keuzehulp

↓ JA

Is de opvoedonzekerheid licht, matig of ernstig? (2.2)

Licht

Matig

Ernstig

## Lichte onzekerheid:

Psycho-educatie (2.3) en normaliseren om in **2-4 weken** verbetering te bereiken

Monitor voortgang (2.5)

## Matige onzekerheid:

benut effectieve elementen om in **4-6 weken** verbetering te bereiken:

- Psycho-educatie (2.3) & normaliseren
- Doel stellen
- Vaardigheden oefenen die ouders helpen om effectief gedrag te stimuleren en sturen (positief opvoeden):
  1. Contact & sensitiviteit (afstemmen)
  2. Duidelijke verwachtingen
  3. Bekrachten gewenst gedrag
  4. Grenzen stellen

Gebruik hiervoor een programma! (2.4)

Monitor voortgang (2.5)

## Ernstige onzekerheid (= nood):

Zet een programma in! (2.4)

Monitor voortgang (2.5)

### VoorZorg (0-2)

### VIPP-SD (0-6)

### PCIT (2-7)

### Incredible Years (3-8)

### BPTG-groep (4-12)

### Minder Boos en Opstandig (8-12)

Ouder baby interventie (0-1)

Triple P niveau 4 & 5 (0-16)

PMTO (4-12)

### Home Start (0-7)

### Praten met kinderen (10-15)

Stevig Ouderschap (0,5-2,5)

Triple P niveau 3 (0-18)

## Vuistregels bij opvoedvragen en -onzekerheid

- Psycho-educatie & normaliseren: vertel ouders altijd dat ze niet de enige zijn die zich wel eens onzeker voelt over de opvoeding van zijn kind (onzekerheidsreductie) en dat een probleem of vraagstuk niet betekent dat zij iets verkeerd doen (schaamtereductie). De vraag is: hoe kunnen zij hun invloed benutten in deze situatie/context? Pas op voor het bagatelliseren van hun vragen of zorgen.
- Wanneer het gedrag van een kind of jongere niet te zeer afwijkt van gemiddeld, stimuleer ouders om verbinding te zoeken met andere opvoeders. Opvoeders ervaren steun van elkaar wanneer zij hun situatie herkennen in verhalen van een ander.
- Bespreek met ouders welke vormen/programma's voor opvoedondersteuning ingezet zouden kunnen worden en bespreek welke het beste past bij hun wens of vraag en situatie.
- Ga ook met opvoedonzekerheid aan de slag, wanneer de onzekerheid samenhangt met eigen problematiek of kwetsbaarheid van een ouder (bijvoorbeeld depressie) of met moeilijke gezinsomstandigheden (bijvoorbeeld complexe scheiding). De opvoedonzekerheid kan ook dan succesvol worden verminderd.
- Ga uit van de behoefte van de ouders. Zorg ervoor dat je als je een programma aanbiedt, je het altijd op maat maakt. Wat is de vraag (hun doel)? Wat is het kleinst werkzame element dat helpt? Oefen dat 2-4 weken en monitor de voortgang.
- Niet ieder kind reageert hetzelfde op sommige opvoedstrategieën (bijvoorbeeld bij hoog- of laagbegaafde kinderen of kinderen met een bepaalde kwetsbaarheid). Onderzoek samen met ouders hoe een strategie het beste kan worden uitgewerkt voor hun kind.