



Goed voor jezelf zorgen

Een kind krijgen en dat opvoeden is voor veel volwassenen de belangrijkste en meest uitdagende taak van hun leven. Het ouderschap en de opvoeding van kinderen kosten de nodige energie. Het is daarom belangrijk dat je als ouder goed voor jezelf zorgt!

Aandachtspunten voor ouders

Verwacht niet te veel van je zelf.

Stel realistische doelen. Wat vandaag niet gebeurt, kan in veel gevallen morgen nog.

Wissel tijd voor werk en ontspanning goed af.

Onderneem in je vrije tijd activiteiten voor jezelf en samen met je gezin.

Verander negatieve gedachten in positieve gedachten.

Denk niet alleen aan alles wat je nog moet doen, maar bedenk wat je al allemaal gedaan hebt!

Werk samen als een team met je partner.


Verdeel niet alleen de huishoudelijke karweitjes, maar ook de opvoedkundige taken.

Leer kinderen om dingen zelf te doen.

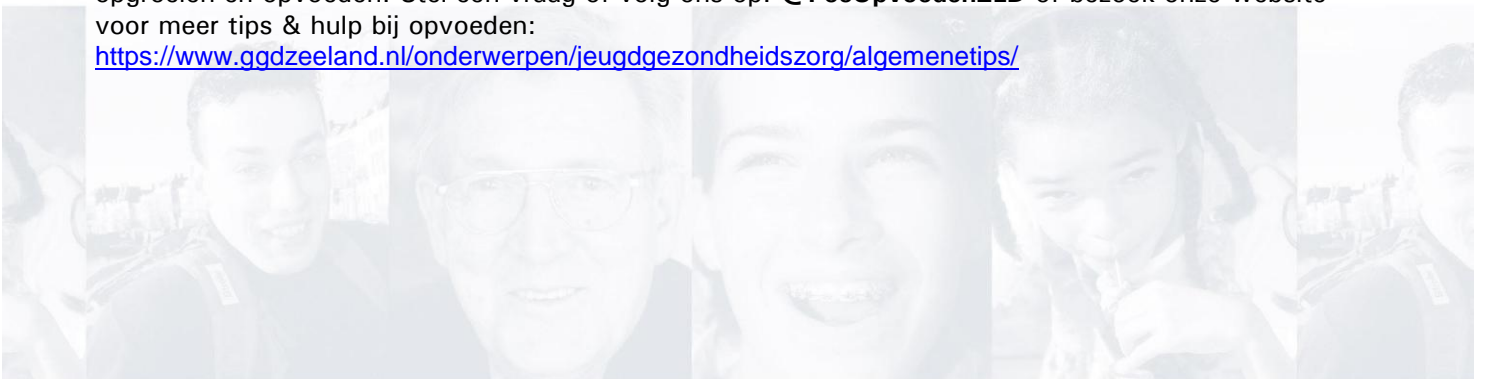
Hoe beter kinderen leren om voor zichzelf te zorgen, hoe meer tijd je als ouder voor jezelf over houdt.

Zorg voor voldoende steun van vrienden en familie.

Zij kunnen praktische hulp bieden, een luisterend oor en een gezellig samen zijn.

Ook op Twitter  is het opvoedsteunpunt een vraagbaak voor Zeeuwse ouders op het gebied van opgroeien en opvoeden. Stel een vraag of volg ons op: **@PosOpvoedenZLD** of bezoek onze website voor meer tips & hulp bij opvoeden:

<https://www.ggdzeeland.nl/onderwerpen/jeugdgezondheidszorg/algemenetips/>





Opvoedsteunpunt gemeente Veere Marieke Sas, pedagogisch adviseur GGD Zeeland

- Locatie: Gemeentehuis, Traverse 1 te Domburg
- Openingstijd: maandag van 13.00 – 15.30 uur.
- Voor het maken van een afspraak kunt u op werkdagen contact opnemen tussen 8.30 – 13.30 uur, telefoonnummer 0118 – 655060.

