

Inspirerende werkvormen voor ouderbijeenkomsten

Deze werkvormen helpen om ouders op een laagdrempelige en interactieve manier met elkaar in gesprek te brengen. Ze nodigen uit tot reflectie, herkenning en uitwisseling van ervaringen over het ouderschap. De werkvormen zijn ontwikkeld voor de Week van de Opvoeding, maar zijn het hele jaar door inzetbaar. Bijvoorbeeld tijdens ouderavonden, bijeenkomsten in de wijk of themagesprekken.

Elke puzzelvorm biedt aanknopingspunten voor gesprek, verbinding en versterking van het opvoedvertrouwen. Gebruik ze los of combineer ze voor een afwisselend programma.

Puzzel 1 – Gesprekspuzzel over ouderschap

Doel: Ouders gaan op een laagdrempelige manier met elkaar in gesprek over hun ervaringen als ouder.

Werkvorm:

- Laat ouders rondlopen en telkens iemand anders aanspreken over een van de vragen op de kaart. Net als bij bingo: kruis vragen af of werk toe naar een volle rij.
- Liever zittend? Laat groepjes met twee dobbelstenen gooien. Het getal bepaalt welke vraag ze bespreken. Doel: een rij volgooien en bespreken.

Puzzel 2 – Wat heb jij nodig als ouder?

Doel: Ouders staan stil bij wat zij nodig hebben om hun rol goed te vervullen.

Werkvorm: Ouders vullen zelfstandig de lege puzzel in met elementen of wensen die belangrijk zijn in hun ouderschap. Dit kan tijdens een bijeenkomst, maar ook thuis in alle rust. Het invullen op zichzelf kan al inzicht en bewustwording opleveren.

Voorbeeldantwoorden zijn:

- Een weekplanning voor het eten
- Een uur tijd voor mezelf elke week
- Hulp bij het ophalen van school

Optioneel: Laat ouders daarna in kleine groepjes in gesprek gaan. Bijvoorbeeld aan de hand van deze vragen:

- Wat lukt al?
- Wat is nog een wens?

- Wat heb je nodig om dat te bereiken?
- Wie of wat kan je daarbij helpen?

Puzzel 3 – Wie geeft mij steun?

Doel: Ouders denken na over wat hen steun geeft in het ouderschap én van wie die steun komt. Het gaat niet alleen om wie er helpt, maar ook op welke manier.

Werkvorm: Ouders vullen de puzzel in door per stuk op te schrijven wie hen op welke manier ondersteunt. Daarna kunnen ze hierover in gesprek gaan met anderen.

Er zijn verschillende vormen van sociale steun die kunnen helpen:

- Emotionele steun: een luisterend oor, ervaringen delen, je gesteund voelen.
- Praktische steun: oppas, hulp bij huiswerk of boodschappen.
- Informatieve steun: hulp bij het vinden van de juiste informatie of praktisch advies, bijvoorbeeld over omgaan met driftbuien of schoolkeuze.
- Normatieve steun: leren van iemand die jij een fijne of goede ouder vindt
- Verbinding: samen dingen doen, erbij horen, je veilig en betrokken voelen

Vervolg vragen (optioneel):

- Ben ik tevreden over de steun die ik heb?
- Waar mis ik nog iets?
- Wie zou ik meer kunnen betrekken?
- Hoe kan ik mijn netwerk versterken?