

Week van de Opvoeding

Samen puzzelen

Gesprekspuzzel over ouderschap

1 Welke waardevolle les heb je van je kind(eren) geleerd?	2 Welk advies zou je aan nieuwe ouders geven?	3 Hoe is het ouderschap anders dan je het had verwacht?	4 Wie helpt jou bij het opvoeden?
5 Wat heb je over jezelf geleerd als ouder?	6 Wat vind je belangrijk om je kind mee te geven?	7 Wat neem je mee uit je eigen opvoeding? Of wat doe je juist anders?	8 Welke eigenschappen van jezelf zie je terug in je kind(eren)?
9 Welke dingen doe jij waar jij zelf energie van krijgt?	10 Hoe zorg je voor tijd voor jezelf als ouder?	11 Wanneer ben je trots op jezelf in je ouderrol?	12 Mag je kind meepraten over dagelijkse beslissingen en zo ja, hoe?
13 Wat is je favoriete activiteit om samen met je kind(eren) te doen?	14 Wat was een lastig moment en wat was een succesmoment met je kind(eren) deze week?	15 Wat vind je leuk aan ouder zijn?	16 Waar heb je om kunnen lachen deze week wat opvoeding betreft?

Puzzel 1 – Gesprekspuzzel over ouderschap

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

Werkvorm:

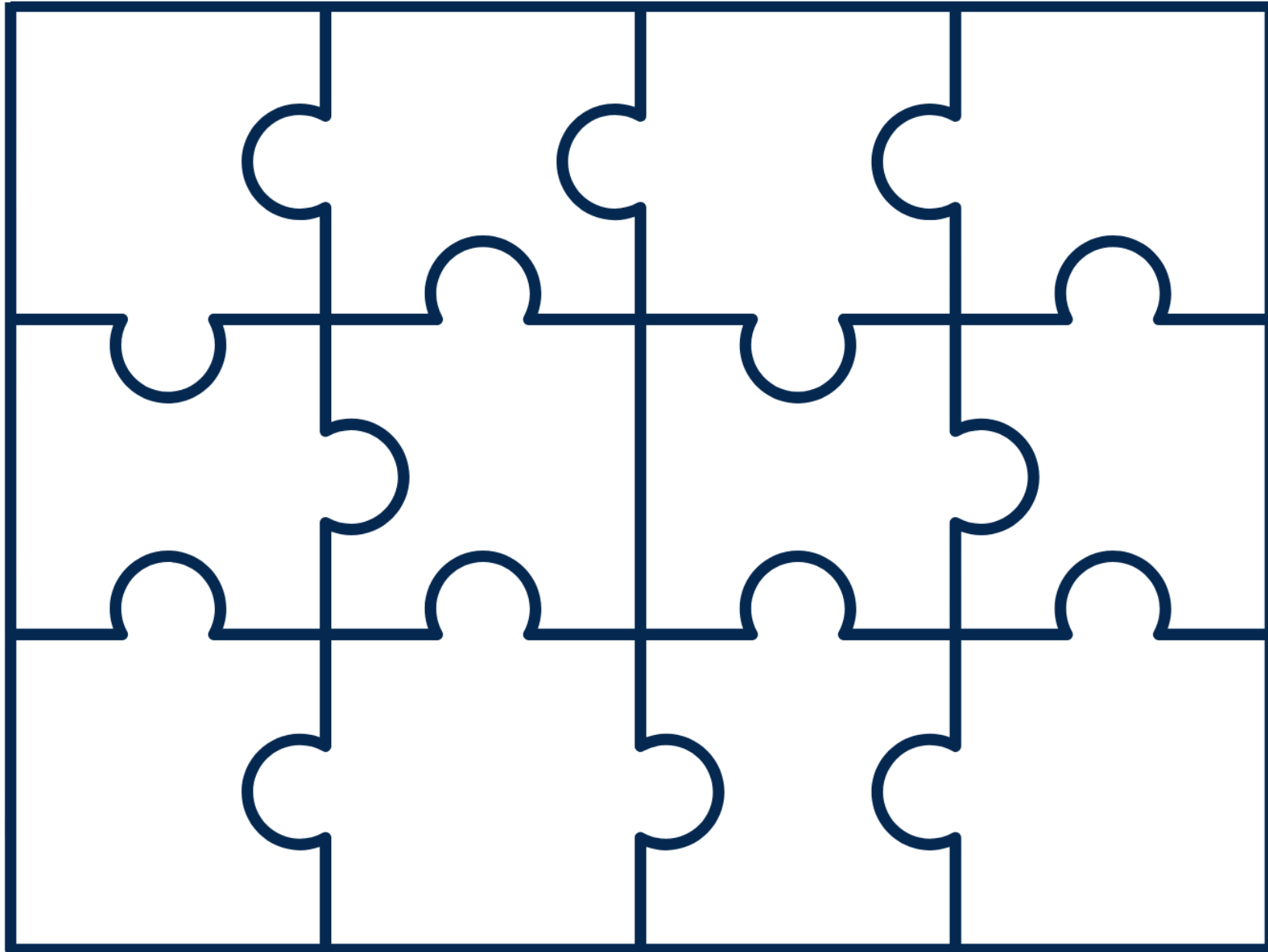
- Laat ouders rondlopen en telkens iemand anders aanspreken over een van de vragen op de kaart. Net als bij bingo: kruis vragen af of werk toe naar een volle rij.
- Liever zittend? Laat ouders in kleine groepjes aan tafel plaatsnemen. Om de beurt is één ouder aan de beurt. Een groepslid kiest een getal tussen 1 en 16, of laat de ouder een papiertje met een nummer uit een bak grabbelen. De vraag die bij dat nummer hoort, wordt beantwoord. Daarna wisselen de rollen. Zo komen veel vragen aan bod en ontstaat er een open gesprek.

Week van de Opvoeding

Samen puzzelen

Welke puzzelstukjes heb jij nodig om je ouderrol fijn te vervullen?

Probeer het zo concreet mogelijk te maken. Het hoeven geen dingen te zijn die nu al zo zijn, het mogen ook wensen zijn.



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?

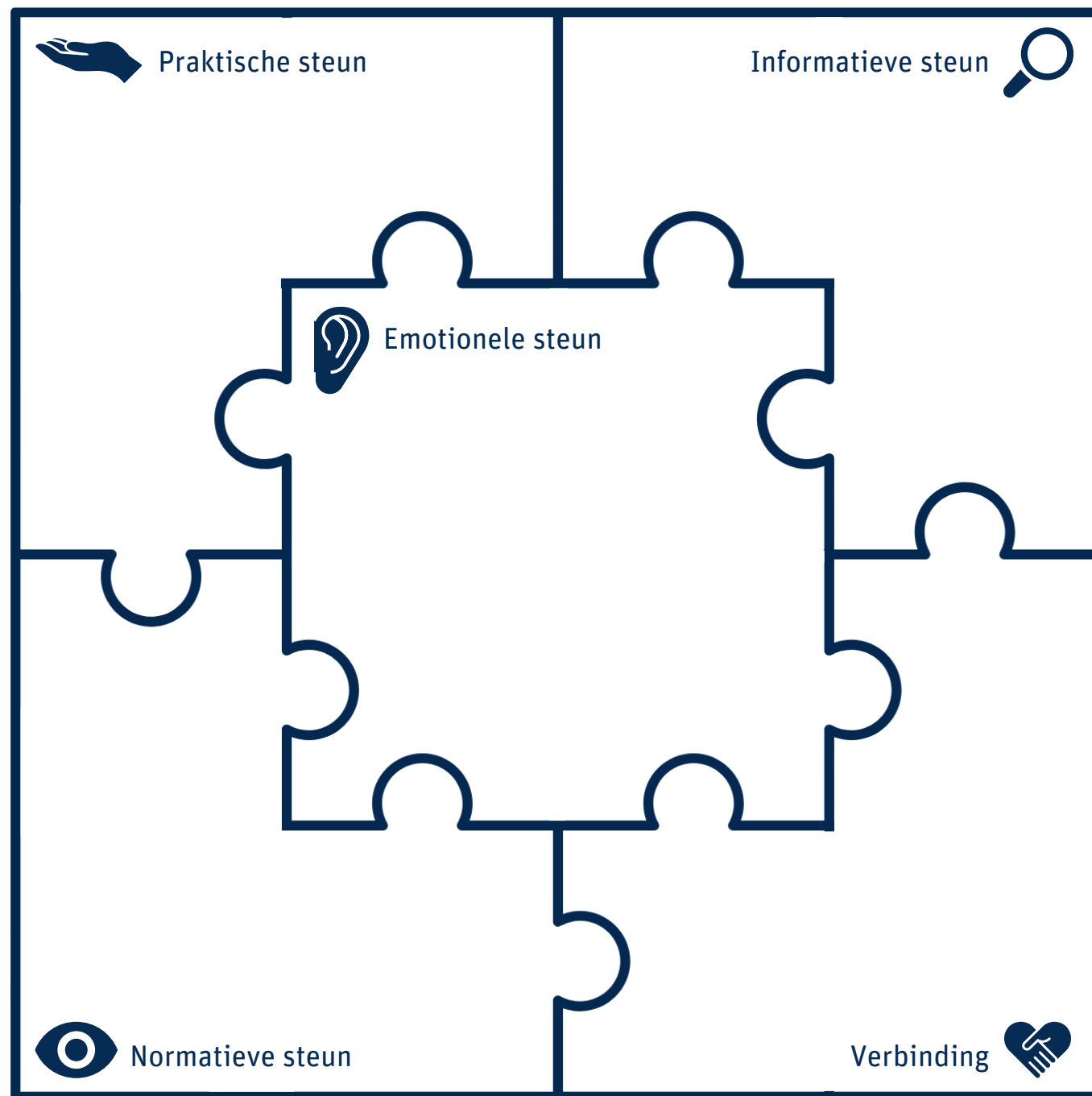
Week van de Opvoeding

Samen puzzelen

Week van de Opvoeding

Samen puzzelen

**Wie of wat geeft mij
welke steun?**



Puzzel 3 – Wie of wat 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?

Week van de Opvoeding

Samen puzzelen