



## Programma voor (Jonge) Ouders

Van onrust  
naar rust.  
Samen!



**Als (jonge) ouder komt er veel op je af. Je bent verantwoordelijk voor de opvoeding van een kind. Jouw kind. Niet iedereen kan daarbij rekenen op hulp van anderen. Bij andere mensen kan het lijken 'alsof de opvoeding vanzelf gaat.' Er zijn echter genoeg ouders die het opvoeden van hun kind helemaal niet makkelijk vinden. Alle kinderen ontwikkelen zich op hun eigen manier. En álle ouders krijgen dus op verschillende momenten te maken met uiteenlopende vragen en uitdagingen. Kinderen opvoeden is dus een taak waarin vele nieuwe uitdagingen liggen voor gezinnen. Doe het maar eens!**

Een kind opvoeden is dus best uitdagend, zeker wanneer je als ouder moeite hebt om met eigen spanning om te gaan. Misschien heb jij daar vragen over. Of veel ruzie met je kind. Misschien ervaar je veel spanning bij het opvoeden. Of wil je meer leren genieten van jouw rol als ouder en je kind(eren). Wil je de kwaliteit van je ouderschap verbeteren en bewuster leren opvoeden. Want veel doen we op een 'automatische piloot', een patroon dat we veelal kennen van de opvoeding door onze eigen ouders.

Wat jouw verhaal ook is; veel veranderingen thuis of om je heen kunnen jou of je gezin uit balans brengen. Bij sommige ouders leidt dat er zelfs toe dat ze dreigen vast te lopen. Herken jij jezelf hierin? Dan is het programma 'Samen reguleren' misschien iets voor jou. Want hierin leer je om van onrust naar rust te komen in je hoofd en lijf.

Daardoor kun je terug in balans komen en uitdagingen sterker aangaan.

### **Wat leer ik in het programma?**

'Samen reguleren' is een programma bestaande uit 12 bijeenkomsten met trainers én met ouders die hetzelfde hebben meegemaakt (ervaringsdeskundigen). Hierin leer je wat je zelf kunt doen om spanning in je hoofd en lijf om te zetten in rust. Want als je zelf lekker in je vel zit, kun je je kind(eren) ook beter helpen om van 'onrust tot rust' te komen. Ook zal je merken dat je het echt niet allemaal alleen hoeft te doen. En hoe je in contact kunt komen met anderen, zodat je ervaringen, maar ook plezier, kunt uitwisselen.

### **Hoe ziet het programma eruit?**

- Het programma bestaat uit 12 bijeenkomsten van anderhalf uur.



## Kyara volgde het programma en is nu co-trainer voor andere ouders

"Wat een eye-opener! Door het volgen van het programma kwam ik erachter dat andere ouders vergelijkbare problemen hebben. We wisselden ervaringen uit en leerden van elkaar. En ik wist: ik sta niet alleen."

- Elke bijeenkomst volg je samen met 5 of 6 andere (jonge) ouders. Door dit samen te doen, kun je gelijkgestemde ouders ontmoeten en elkaars ervaringen, belangstelling, energie en plezier delen.
- Het programma wordt verzorgd door een trainer en co-trainer. De trainer is een professional van Koraal. De co-trainer is een ouder die (deels) hetzelfde heeft meegemaakt als jou en je vanuit eigen ervaringen kan ondersteunen.
- Naast de bijeenkomsten krijg je elke week meerdere berichtjes met tips, reminders en aanmoedigingen op je telefoon.
- Na 12 bijeenkomsten heb jij de vaardigheden geleerd die je kunt inzetten om stressvolle situaties beter onder controle te krijgen.

En wat je kunt doen om spanning in je lijf en hoofd te verminderen.

- Vind je het fijn om na het programma in contact te blijven? Dat kan! Elke zes weken kun je aansluiten bij een vervolgbijeenkomst, samen met de andere deelnemende ouders. Ook kun je met je trainer afspreken dat je berichtjes op je telefoon blijft ontvangen

### Neem contact met ons op!

Heb jij het idee dat je als jonge ouder wel een steuntje in de rug kunt gebruiken? Vind je het prettig om met anderen te delen waar je tegenaan loopt in de opvoeding en sta je open voor?

Wil jij graag werken aan meer rust in je hoofd en lijf zodat je er in rust kan zijn voor je kind(eren)? Neem dan contact met ons op. Op de achterkant van deze flyer vind je onze gegevens.

# Aan de slag

Wil jij meer weten over hoe wij  
jou verder kunnen helpen?

- Stuur dan een WhatsApp-bericht  
naar 06 - 13 65 13 21 of 06 - 22 33 26 08.  
Je kunt ons ook bellen.
- Mail je liever? Stuur dan een e-mail naar  
[abiermans@koraal.nl](mailto:abiermans@koraal.nl) of [ameys@koraal.nl](mailto:ameys@koraal.nl)

→ Van onrust  
naar rust.  
Samen!

