

Vrije tijd, mantelzorg en lotgenotencontact

Moeders en vaders vinden gewoonlijk lotgenoten of gelijkgestemden onder hun vrienden, buren, broers en zussen. De schoolpoort is een ideale ontmoetingsplaats voor ouders van de iets oudere kinderen. Aan contactmogelijkheden waarbij het ouder-zijn centraal staat, is er in feite geen gebrek.

Toch zijn er ouders die bij hun zoektocht naar gelijkgezinden om hun opvoedingsideeën en zorgen mee te delen, wel wat steun kunnen gebruiken. Er bestaan ook heel wat initiatieven, voornamelijk gericht op positieve opvoeding en een gezonde hechting tussen ouder en kind, die hun werking baseren op het contact tussen de ouders.

Expertisecentra Kraamzorg

De 6 Expertisecentra Kraamzorg in Vlaanderen organiseren workshops en infomomenten voor ouders en grootouders. Naast het gekende prenatale aanbod (prenatale cursussen, zwangerschapsyoga, prenatale kine...) hebben ze ook een aanbod voor prille ouders. Ze kunnen er terecht in borstvoedingsgroepen, workshops babymassage, postnatale kine in groep... Telkens is er ook een vroedkundige aanwezig die de jonge ouders bijstaat met goede raad en een luisterend oor. Expertisecentra kraamzorg zijn via hun winkelmodel zeer laagdrempelig. Ouders kunnen er terecht voor leuke babyspullen, een babbel en veel informatie.

Contactadressen: www.expertisecentrakraamzorg.be. Er zijn Expertisecentra Kraamzorg in Antwerpen, Brugge, Brussel, Leuven, Hasselt, Gent en Tongeren.

Mammacafé's of babycafé's

Borstvoedingscafés worden niet meer zo vaak georganiseerd. Toch zijn er nog enkele organisaties die mama's en hun kinderen met elkaar in contact willen brengen, oa. door babycafé's. Je kan er terecht met al je vragen rond opvoeding, luiers, borstvoeding, draagdoeken, nachtelijk ouderschap, enz.

www.mamaditi.be

www.borstvoedingvzw.be

Inloopteams

Kind en Gezin wil met haar Inloopteams kansarme gezinnen preventief ondersteunen in de opvoeding. Meer specifiek gaat het over kansarme zwangere gezinnen en kansarme gezinnen met kinderen tussen 0 en 3 jaar (of 6 jaar bij niet-schoolgaande kinderen). De 15 inloopteams zijn actief in achtergestelde buurten van 8 Vlaamse steden en in het Brusselse Hoofdstedelijke Gewest. Vanuit hun laagdrempelige karakter en hun groepsgerichte werking zijn de inloopteams complementair aan de overige dienstverlening van Kind en Gezin.

Er wordt in groep gewerkt met ouders en aanstaande ouders rond de opvoeding van en de zorg voor hun kind. Ouders met kinderen van dezelfde leeftijd en uit eenzelfde doelgroep worden samengebracht om bepaalde pedagogische, verzorgings- en andere thema's uit te diepen. Waar nodig kunnen ze gezinnen ook bijstaan met individuele ondersteuning, bemiddeling en begeleide doorverwijzing. Er is een onthaal waar mensen terecht kunnen, zowel met hun verhaal als met allerlei vragen.

Met de Inloopteams wil men de toegankelijkheid van de dienstverlening verbeteren, in het bijzonder voor kansarme gezinnen. Je vindt de inloopteams overal in Vlaanderen.

Meer info: www.kindengezin.be/gezinsondersteuning/partners/inloopteams

Opvoedingswinkels

Opvoedingswinkels zijn er niet alleen ter ondersteuning van de individuele ouder. Zij organiseren ook oudercursussen. De cursussen zijn gericht op ouders die vragen hebben over de opvoeding en op ouders met lichte opvoedingsproblemen. Deelnemers aan deze cursussen waarderen vooral de informatie en de nieuwe inzichten die worden aangereikt over opvoeden en opgroeien. De steun die ouders van elkaar ervaren wordt heel positief beschouwd: "het is goed te horen dat andere ouders dezelfde vragen hadden. Ik had ook veel aan de tips over hoe zij de opvoeding hadden aangepakt, soms hele praktische dingen". Aan de hand van interactieve methodieken is er veel gelegenheid om te reflecteren over de eigen opvoedingsaanpak; de cursussen zijn een bevestiging van hun ouderschap. Verder wordt er ook voldoende veiligheid gecreëerd om te oefenen met nieuwe ouderlijke vaardigheden. Daarnaast kan je een opvoedingswinkel ook gewoon binnenwandelen of bellen met al je vragen of kwesties rond opvoeding.

Adressen (in bijna elke grotere stad) via: www.expoo.be/opvoedingswinkels

Centra voor Kinderzorg en Gezinsondersteuning

Centra voor Kinderzorg en Gezinsondersteuning bieden zowel residentieel als ambulante opvang en opvoedingsondersteuning en zijn zeer gekend via hun amberprojecten.

In de ambulante begeleidingsvorm van de Centra voor Kinderzorg en Gezinsondersteuning (CKG) is er ruimte voor groepswork, waarbij ouders mekaar kunnen ontmoeten in de zorg om hun kinderen. Terwijl de kinderen opgevangen worden, dag en/ of nacht, de hele dag, of voor een stuk van de dag samen met de ouder, wordt niet alleen intensief met de kinderen gewerkt. Er is ook een aanbod voor de ouders rond de aanpak thuis. Samen rond de aanpak thuis werken, betekent dat de ouders degenen zijn die aangeven in welke richting zij willen werken, wat voor hen belangrijke waarden zijn in de opvoeding. Ouders steken veel van mekaar op door elkaar bezig te zien met hun kinderen. CKG's geven eveneens oudertraining: ouders komen naar een training in ouderlijke vaardigheden in groepsverband.

Centra voor Kinderzorg en Gezinsondersteuning zijn verspreid over heel Vlaanderen, zeer toegankelijk en hun aanbod is gratis.

Meer info en adressen: www.ckg.be

Ontmoetings- en speelruimtes voor ouder(s) en kind(eren)

Maisons Vertes

Een maison verte is een ontmoetingsruimte voor kinderen van 0 tot 4 jaar vergezeld door een volwassene (ouder, grootouder, oppas,...). Het eerste stapje in de wereld buiten het gezin en de familie in een veilige omgeving met een groot spelaanbod. Ook toekomstige mama's en papa's zijn er welkom. Ze werken er volgens het principe van de Maisons Vertes in Frankrijk: de volwassen vertrouwensfiguur blijft aanwezig in de speelruimte. Dit zorgt voor een sfeer waarin de kindjes zich gerust kunnen voelen.

Ouders krijgen de kans andere ouders te ontmoeten, terwijl hun kindjes samen spelen. Ouders of vertrouwde volwassenen kunnen vragen, ervaringen en tips uitwisselen over het dagelijks samenzijn met kinderen of gewoon genieten van gezelschap, van even niet alleen te zijn. Ouders komen er zo vaak ze willen wanneer het hun past. Ze blijven er ook zolang ze willen. Er wordt gezorgd voor een warme, huiselijke sfeer. Iedereen wordt gerespecteerd in zijn manier van opvoeden. Er zijn altijd onthaalmedewerkers aanwezig die aandachtig zijn voor vragen; ook de woordeloze vragen van de allerkleinsten. Alle gezinnen zijn welkom en kunnen er terecht tegen een minimale bijdrage.

De Maisons zijn gelegen in Brussel. Meer info: www.lesmaisonsvertes.be

Spel- en ontmoetingsruimte

Verspreid over heel Vlaanderen zijn er heel wat spel- en ontmoetingsruimte waar ouders, grootouders of andere vertrouwde volwassenen samen met hun baby, peuter of kleuter (tot 4 jaar) komen spelen. Je kind leert er spelen met andere kinderen, ouders wisselen ervaringen en tips uit en je ontmoet nieuwe mensen.

Er bestaat geen algemeen overzicht van alle spel- en ontmoetingsruimte. Best informeer je bij het **Huis van het Kind** van jouw stad of gemeente waar je de dichtstbijzijnde ruimte kan vinden: www.huizenvanhetkind.be

Enkele voorbeelden:

- De Speelbrug Antwerpen 03 248 13 19 www.despeelbrug.be/snort.html
- De SpeelOdroom Leuven 016 74 71 78 www.speelodroom.net

- De Speelcité Destelbergen 0478 914 652
- Brabbeltuyn Herent
- De Girafant Heverlee
- Huis van het Kind Oostende www.reddie-teddy.be

Online community 's op Facebook

Het is tegenwoordig niet meer weg te denken, online groepen op social media. Op Facebook kan je heel wat groepen vinden om andere tienermama's of papa's te ontmoeten. Niet alleen dat, ook zijn er heel wat groepen waar jonge mama's tips en tricks uitwisselen, artikeltjes schrijven, foto's posten, momenten afspreken om samen iets te doen.

Een greep uit het aanbod:

- Teens vzw Lejo
- Super mama's
- Tienermoeders zijn goeie moeders
- Mama's die andere mama's willen helpen
- Tienermoeders.nl
- Mama's <22 jaar Vlaams-Brabant
- Mama Baas
- The Gentle Mom
- Fara Jong en Ouder

Lotgenotencontact via Fara

- TEENS - weekends

Wil je wel eens een weekendje weg samen met je kindje? Ken je in je omgeving geen andere tienermama's of wil je er graag meer leren kennen? Wil je graag weten hoe zij leven, werken of studeren met een kindje erbij? Zit je ook wel eens met je handen in je

haar en wil je graag weten hoe anderen zich uit de slag trekken? Wil je graag met leeftijdsgenoten leuke dingen doen, samen praten en lachen, ervaringen uitwisselen?

Dan zijn onze weekends iets voor jou!

Twee keer per jaar organiseert Fara in samenwerking met Lejo vzw een weekend voor jonge mama's (tot 21 jaar) en hun kinderen. We doen van alles samen met je kindje(s): schilderen, knutselen, babymassage, zwemmen, wandelen, naar een speeltuin ... Maar we doen ook allerlei zaken apart, terwijl je kindje bij ervaren babysits blijft, zoals samen kletsen en quizen, een glas gaan drinken, je laten verwennen...

Je kan tijdens en ná het weekend bij Fara terecht voor emotionele ondersteuning of met praktische vragen rond financiële kwesties en huisvesting, studeren en werken.

- Website www.faranet.be
- Jong & Ouder Facebookpagina met chatfunctie in functie van lotgenotencontact
www.facebook.com/farajongeenouder
www.facebook.com/kirstenvanfara
www.facebook.com/silkevanfara