



Vaderen: handleiding voor professionals en vrijwilligers

Mohammed Mansouri en Kathleen Emmery

Vaderen.be

Vaderen.be is het resultaat van een tweejarig ontwikkelonderzoek van het Kenniscentrum Gezinswetenschappen van Odisee Hogeschool in samenwerking met tal van partners.

Het is een website die vertrekt vanuit de vragen van vaders in de prenatale periode tot hun kinderen de leeftijd van 18 jaar hebben bereikt. Hoe kan ik samen met mijn kinderen een fijne tijd doorbrengen? Hoe kan ik meer rust vinden in mijn gezin? Hoe vind ik nog tijd met mijn partner? Hoe vormen we een team in de opvoeding?

Je vindt op de website geen kant-en-klare oplossingen: er bestaat namelijk niet één antwoord op de concrete vragen van gezinnen in verschillende gezinssituaties. Elk gezin is uniek. We bieden wél tools om het gesprek aan te gaan: het gesprek tussen vaders en hun kinderen, hun partner, hun vrienden of familie. Of een workshop of groepsgesprek in jouw organisatie.



[Home](#) [Voor vaders](#) [Voor partners](#) [Voor organisaties](#) [Over vaderen.be](#) [Zoek je hulp?](#)

Vaderen is een werkwoord

Welke ouder wil je zijn? Voor je kind, maar ook voor je partner? Op deze website ontdek je tools, inspiratie en tips van anderen.



De website vertrekt van een positieve benadering, vanuit de kwaliteiten van ouders en vanuit een waardering voor de rollen die ouders opnemen. Op de website vind je verhalen over vaderschap die een diversiteit aan vaders in beeld brengen. Vaders die elk hun vaderschap op een eigen manier invullen. Verschillende methodieken op de website helpen om inzicht te krijgen in de ouderrol en in gezinsdynamieken.

In deze handleiding vind je als organisatie inspiratie hoe je met deze website kan werken.

Hoe ga je met deze website aan de slag?

In individuele of gezinsgesprekken

Hoe vaders bereiken?

Veel vaders zijn zoekend naar informatie die hen kunnen inspireren in hun vaderrol, maar komen misschien niet in jouw organisatie terecht?

Enkele tips:

- Communiceer dat jouw aanbod gericht is naar vaders en moeders
- Gebruik in je communicatiemateriaal foto's van vaders en moeders
- Hang onze poster '**vaderen.be**' op in je onthaalruimte, of gebruik onze flyers
- Ga naar plaatsen waar vaders aanwezig zijn, zoals de school, een sportvereniging, de moskee, een gemeenschapscentrum...
- Hou rekening met de beschikbaarheid van vaders in het bepalen van de openingsuren van je aanbod
- Hou rekening met de diversiteit van gezinnen

Vaders betrekken

Betrek vaders in gezinsgesprekken door bijv. expliciet te vragen wat zij ervan vinden. Vertrek vanuit een positieve benadering van vaders.

Misschien ontmoet je in jouw organisatie vooral moeders? Dan ben je zeker niet de enige. Ook via moeders kun je vaders bereiken. In je gesprekken met moeders kun je oefeningen meegeven die ze thuis samen met hun partner kunnen doen.

Een voorbeeld. Heb je een gesprek met een moeder die praat over haar partner alsof ze een 'extra kind' in huis heeft? Dan is zij misschien een poortwachter en trekt ze de zorg volledig naar zich toe (**doe de test**)? Papa krijgt dan weinig kansen om betrokken te zijn in de zorg en de opvoeding van de kinderen. Misschien voelt hij zich daardoor onzeker, waardoor hij steeds minder opvoedingstaken opneemt. Dat kan een cirkel worden: mama neemt de meeste taken op zich en papa blijft aan de kant staan. Ook voor mama is het moeilijk: er ligt een zware last op haar schouders, en ze houdt na al dat zorgen, organiseren... geen energie mee over.

Je kan haar stimuleren om het gesprek aan te gaan met haar partner over **de taakverdeling**, over hoe ze de **moeder- en de vaderrol** zien, of over hoe hun **rugzak** bepaalt hoe ze vandaag in de opvoeding staan. De nieuwsbrief 'om samen te werken als ouders' kan interessant voor haar zijn.

Een ander voorbeeld: een zwangere vrouw komt telkens zonder haar partner op consultatie. Het artikel '[vader vanaf de zwangerschap](#)' kan het gesprek met de partner openen.

In groeps gesprekken

Hoe vaders bereiken?

- Spreek moeders aan om vaders over de brug te halen om deel te nemen.
- Werk samen met partners om vaders met migratieachtergrond te bereiken en voeling te krijgen met hun vragen (denk aan bijv. moskeeën, zelforganisaties...)
- Soms is het gemakkelijker om vaders te bereiken via 'doe-activiteiten'. Organiseer bijv. samen met de sportdienst een sessie 'je kind leren fietsen' en spreek op dat moment vaders aan. Vraag actief aan vaders wat zij interessant zouden vinden (uitwisseling met andere vaders, thema's voor een workshop...).
- Via sociale media kun je lokale rolmodellen van vaders inzetten om je aanbod bekend te maken.
- Kies een tijdstip waarop vaders beschikbaar zijn (bijv. een aanbod na de werkuren).

Vier hoofdthema's

Op de homepagina vind je de **vier hoofdthema's** van de website terug: het versterken van de relatie met je kinderen, het versterken van je relatie met je partner, het samenwerken als ouders, en het vinden van rust binnen je gezin. Wanneer je doorklikt op deze hoofdthema's, kom je terecht op webpagina's met onder andere artikels, podcasts en video's. Op elke pagina is er een concrete suggestie om hiermee aan de slag te gaan.

Zoek inspiratie en tools

Een kaartspel om elkaar beter te leren kennen, een podcast met tips om je relatie spannend te houden, of als ouderteam samen prioriteiten stellen.

Versterk de band met je kind(eren) >

Versterk de band met je partner >

Samenwerken als ouders >

Vind meer rust in je gezin >

Er is ook een zoekfunctie om webpagina's te vinden die relevant zijn voor ouders met kinderen in een bepaalde leeftijdscategorie (0-3 jaar, 3-6 jaar, 6-12 jaar, 12-18 jaar), voor gezinnen die zwanger zijn, voor gezinnen die gescheiden zijn of voor partners die conflict ervaren in hun partnerrelatie.

Nieuwsbrief

Je kunt je verder verdiepen in deze vier hoofdthema's door in te schrijven op één van de nieuwsbrieven. Per thema krijg je vijf mails in je mailbox, één mail per week telkens op vrijdag, met inspiratie over wat je op de website kunt vinden.

Je kunt ouders aanmoedigen om in te schrijven voor één van de nieuwsbrieven. Ouders kunnen er bijvoorbeeld na een workshop zelf mee aan de slag. Als je tijdens zo'n workshop vooral moeders bereikt, kun je hen aan de hand van de nieuwsbrief aansporen om het gesprek met de partner aan te gaan. Bij de begeleiding van een gezin kun je nieuwsbrief gebruiken als een manier van 'huiswerk'. Het resultaat van de oefeningen biedt dan een basis voor verder gesprek.

Voor organisaties

Je kunt de website voor **5 groepen ouders** gebruiken:

1. **Voor ouders die de band met hun kind willen versterken**
2. **Voor ouders die nood hebben aan meer rust in het gezin**
3. **Voor ouders die de band met hun partner willen versterken**
4. **Voor ouders die beter willen samenwerken als team**
5. **Voor aanstaande en prille papa's**

Hieronder lichten we per thema de inhoud van de webpagina's toe. Bepaalde webpagina's komen onder meerdere hoofdthema's terug: je kunt de inhoud telkens vanuit een andere insteek benaderen.

1. Om te gebruiken in je relatie met je kinderen

Je kind beter leren kennen

Hoe kun je in verbinding blijven met je kinderen? Het is een vraag die ouders stellen, zeker wanneer de drukte ervoor zorgt dat er weinig tijd is om een goed gesprek met elkaar te voeren. Met onze tools kunnen ouders de tijd nemen om op een originele manier met hun kinderen te praten. De tools helpen om te leren hoe je naar elkaar luistert. Dit kan van pas komen in situaties waar er al eens iets moeilijker te bespreken is.



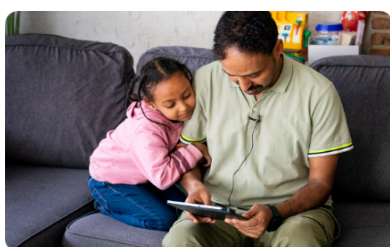
Praten met je tiener

12-18 jaar rust

Onder het thema **'Praten met je tiener'** vind je een **video** met de top 5 irritantste gedragingen die ouders ondervinden bij hun tiener. Wie weet herken je er ook!

Nadien volgt een **interessante leestip** op Goedgezind.be. Hier lees je hoe je het best in gesprek kan gaan met een tiener, wetende dat jij hun steunpilaar bent. Het is de ouder die de eerste stap zet om in verbinding te blijven met de tiener.

Ten slotte volgen **gesprekskaarten**, deze tool is aangepast aan de leefwereld van je tiener. Op een speelse en leuke manier gaan jullie in gesprek met elkaar. Gegarandeerd dat je veel nieuwe inzichten zult opdoen!



Praten met je kind

3-6 jaar 6-12 jaar

Onder het thema **'Praten met je kind'** vind je **3 oefeningen** om op een fijne en speelse manier met je kind te praten.

- De dag afsluiten (knuffel 5+)
- Focus op je talenten (met een downloadbaar talentenspel 6+)
- Omgaan met verdriet (tekenoefening 8+)



Luisteren naar je tiener

12-18 jaar

Luisteren naar je tiener

Wat is goed luisteren en wat zijn de 3 meest voorkomende valkuilen bij het luisteren?

Aan de hand van een **digitale tool** (kaartspel ouder/kind) krijg je meer inzichten in hoe je luistert naar je tiener.

Samen een fijne tijd beleven

Papa's stellen soms de vraag: wat kan ik samen met mijn kinderen doen? Ze hoeven dat niet té ver te zoeken én het hoeft niet altijd geld te kosten. Met onze tools gaan papa's in gesprek met hun kind over 'de ideale dag'. Hoe ziet die eruit? Wat doet het kind het liefst: knutselen, bouwen, acteren, zingen, dansen, gezelschapspelletjes spelen, de natuur ontdekken...? En wat doet papa het liefst? Elk kind en elke papa is anders. Papa's kunnen samen ook een fijne tijd beleven door kinderen te betrekken in wat ze dagelijks doen: samen koken, samen klusjes doen...



Vakantietips en gezinsactiviteiten

3-6 jaar

6-12 jaar

12-18 jaar

team

Op de pagina '**vakantietips en gezinsactiviteiten**' staat heel wat **inspiratie** om activiteiten samen met het gezin te doen.

Nadien volgen **2 leuke oefeningen** waar men in gesprek gaat met het kind over het zinvol invullen van de gezinstijd.



Spelen met je kind

0-3 jaar

3-6 jaar

6-12 jaar

rust

team

Een **videofragment** illustreert waarom **spelen** zo belangrijk is voor kinderen. Soms hebben kinderen wel een 'duwtje' nodig om een spel in gang te zetten. Zoek je inspiratie? Er worden tal van **websites** aangeboden met inspiratie. Ten slotte kan je d.m.v. van een **oefening** nagaan hoe jij speelde toen je klein was. Met de **zelftest** kan je dan ook eens nagaan welke speelouder jij bent.



Het is hier geen hotel

0-3 jaar

3-6 jaar

6-12 jaar

12-18 jaar

rust

'**Het is hier geen hotel**' start met een ludieke **video** over kinderen die helpen in het huishouden. Nadien volgt een **onlinetest** die je inzicht geeft in welke mate je kind meehelpt met het huishouden.

Per leeftijdscategorie volgt dan **een lijst van taken** waarmee je kind kan helpen.

Ten slotte is er een interessante **leestip** met op Goedgezind.be over kinderen laten helpen in het huishouden.

Wie ben jij als vader?

Als we papa's vragen naar welke papa ze willen zijn, krijgen we veel antwoorden. Ze willen voor een warme thuis zorgen van waaruit hun kinderen de wereld kunnen gaan ontdekken. Ze willen grenzen stellen én **praten met hun kind**. Ze willen **samen activiteiten doen** en **spelen**. Ze willen dat kinderen **helpen in het huishouden**. Ze willen **familiegewoonten doorgeven** aan de kinderen, of willen het helemaal anders aanpakken dan de eigen vader. Ze willen geduldig zijn met de kinderen en **rust bieden**. Ze willen **waarden** en idealen doorgeven. Na een scheiding en bij het vormen van een samengesteld gezin stellen zich nieuwe vragen over de rol als vader.



Welke papa wil ik zijn?

0-3 jaar

3-6 jaar

6-12 jaar

12-18 jaar

Deze pagina brengt verschillende vaders in beeld die hun vaderschap elk op hun eigen manier invullen. Deze **video's** kunnen het gesprek openen over '**welke papa wil ik zijn?**' Topsporter Bashir Abdi vertelt in een video wat vader worden met hem deed. Ook **Vaderklap** bracht via inspirerende gesprekken met zes mannen in beeld hoe zij het vaderschap beleven.

Via een **digitale tool** kan je ontdekken welke kenmerken jij belangrijk vindt die een vader zou moeten hebben.



De band met mijn kind na scheiding

0-3 jaar

3-6 jaar

6-12 jaar

12-18 jaar

scheiding

Op deze pagina krijg je **info** over hoe een scheiding een zoektocht is naar een nieuw evenwicht en hoe de band met je kind al dan niet kan veranderen in dit proces. Er volgt een **podcast** waarbij kinderen getuigen over het verloop van de scheiding bij hun ouders.

Vervolgens vind je een **tijdslijn-oefening** terug. Via deze oefening kan je een beter zicht krijgen op hoe de band met je kind is geëvolueerd.

Ten slotte staan nog heel wat **tools** op de pagina die kunnen helpen je band met je kind op te bouwen.



Papa in een samengesteld gezin

0-3 jaar

3-6 jaar

6-12 jaar

12-18 jaar

scheiding

Onder dit thema wordt uitgelegd waarom **een samengesteld gezin** toch anders is dan een 'gewoon' gezin. Er zijn eveneens 2 **podcasts** terug te vinden over dit thema. Je vindt ook een interessant **leesartikel** terug over partners in een samengesteld gezin. Ten slotte worden heel wat **tips** aangereikt voor ouders en plusouders.

Opvoeding vroeger en nu

Het gezin van herkomst bepaalt mee hoe ouders vandaag de opvoeding van hun kinderen invullen. Welke gewoonten en waarden willen vaders doorgeven aan hun kinderen? Hoe is dat voor de partner: heeft die een andere visie meegekregen? Mogelijk ontstaan hierdoor meningsverschillen. De tijden veranderen ook: de opvoedingsstijl vandaag is niet meer dezelfde als in de vorige generatie. Zien ouders verschillen? En welke rol zien ouders voor de grootouders in hun gezin?



Anders dan mijn eigen ouders?

6-12 jaar

12-18 jaar

team

Op deze pagina vind je **een video** terug waarin Michael Rain praat over een ervaring in zijn jeugd. Ieder gezin heeft zijn **eigen verhaal en eigen gewoontes**.

Aan de hand van een **oefening** kan je hierover in gesprek gaan. Het is interessant om dit verschillende keren te doen, telkens met een andere gesprekspartner: je partner, je kind, je (groot)ouder, een broer of zus, een vriend...



Omggaan met verschil

conflict

partners

team

tool

Dries Heyneman toont in deze komische **video** hoe gezinnen kunnen **verschillen van elkaar**. Maar ook partners of opvoedingsfiguren verschillen van elkaar. Dit kan een pijnpunt zijn, maar het kan het ook net heel boeiend maken om samen te leven en samen een weg te vinden.

Via een **handige tool** kan je samen met je (opvoedings)partner op zoek gaan naar wat jullie belangrijk vinden in bepaalde opvoedingssituaties en ontdekken jullie waar het verschil precies zit.



Team grootouders

familie

team

Welke rol spelen **de grootouders** in jouw gezin? Op deze pagina kan je lezen om welke redenen de relatie tussen grootouders en ouders bijzonder is, zelfs als grootouders op afstand wonen of niet meer aanwezig zijn.

Op goedgezind.be vind je een **artikel** over hoe je **als ouder omgaat met andere regels bij de grootouders**, alsook over de rol van de grootouders bij de opvang van de kleinkinderen. Op deze pagina staan ook heel wat **tools** over welke speelgrootouder je bent, hoe je in gesprek kan gaan over bepaalde gewoontes, welke activiteiten grootouders en kleinkinderen kunnen doen en hoe je verbindend kan communiceren.

2. Om te gebruiken in je relatie met je partner

Je relatie warm houden als er kinderen zijn

Hoe kunnen ouders hun relatie warm houden als er kinderen zijn? Onderstaande webpagina's gaan over de partnerrelatie. De samenwerking tussen partners in de ouderrelatie maakt deel uit van het volgende thema.



Praten met elkaar

partners tool

Wanneer je kinderen krijgt, verandert er vanalles. Ook **hoe je met je partner praat**.

Hier vind je **een video** van Roué Verveer over communicatie tussen mannen en vrouwen, een **podcast** 'Over Ons' met relatietherapeute Katrien Koolen die in gesprek gaat met koppels met kinderen, en een **podcastreeks** 'Even met twee' met experts en ouders over hoe de partnerrelatie verandert als er kinderen komen.

Ten slotte vind je een digitaal **kaartspel** om elkaar als partners opnieuw beter te leren kennen.



Tijd voor elkaar vinden

partners rust tool

Plannen maken voor een date-avond? Hier vind je **enkele tips** die je op weg kunnen helpen. Tevens vind je een **leuke tool** waarmee je **een moment voor elkaar** kunt plannen.

Verder vind je op deze pagina verwijzingen naar andere **tools** op de website over hoe je je relatie kunt warm houden: **een rugzak oefening** om elkaars rugzakken te verkennen, **gesprekskaarten** waarmee je elkaar beter kunt leren kennen, of gesprekskaarten over hoe jullie naar elkaar **luisteren**. Je vindt hier ook **gesprekskaarten** voor samengestelde gezinnen en een **oefening** over intimiteit en seksualiteit.



Conflict over taakverdeling?

conflict partners team

Bijna de helft van de koppels met kinderen heeft **conflicten over de taakverdeling** in het huishouden. Op deze pagina vind je een video met getuigenissen van vaders; en een komische video van Arnout van Den Bossche over 'de wasmachine'.

Je kunt een **test** doen waarmee jullie de taakverdeling in kaart kunnen brengen, en hoe jullie inbreng en die van de kinderen eruitziet. Met de **oefening** over energievreters, energiegevers en energieherstellers krijg je inzicht hoe je elkaar hier kunt aanvullen, en hoe iedereen in het gezin ook tijd kan vinden voor wat die belangrijk vindt. Op het einde tref je **tips** aan om een gesprek aan te gaan omtrent de taakverdeling.



Mijn rugzak en jouw rugzak

conflict partners rust team

De partner en jijzelf hebben **een rugzak** vol levenservaringen en dat maakt jullie anders. Door die ervaringen beleef je situaties op een andere manier, en reageer je anders. Daarom is het interessant om elkaars verschillen te ontdekken.

Een gesprek voeren over je rugzak is belangrijk om verbinding tussen de partners te creëren. Hierbij vind je een **oefening** die kan gedownload worden. Je kunt hier ook **tools** gebruiken om meer inzicht te krijgen in jullie verschillen en hoe je elkaar kunt aanvullen en ondersteunen.



Seksualiteit

partners tool

De komst van kinderen, verbouwingen, het werken in shiften... Het kan allemaal een invloed hebben op jouw intieme leven met je partner. Dit onderwerp werd misschien tijdens jouw opvoeding niet openlijk besproken? **Seksualiteit** is misschien minder evident geworden nu er kinderen zijn?

Om in gesprek te gaan met elkaar, vind je een **oefening** over seksualiteit en intimiteit. Er is eveneens **podcastaflevering** over 'Seksualiteit binnen relaties' van Bo Fagardo.

Met de **tool** brengen jullie in kaart wat voor jullie afremmend of bevorderend kan zijn in de seksuele relatie.



Luisteren naar je partner

partners rust tool

In een korte **video** wordt uitgelegd waarom empathie een belangrijke kernwaarde is als goede luisteraar. Op deze pagina vind je **info** over wat **goed luisteren** inhoudt en welke de valkuilen zijn.

Door middel van een **handige tool (kaartspel)** leer je echt te luisteren naar je partner en omgekeerd.



Conflict met je ex-partner

conflict team tool

In een **video** getuigen kinderen hoe zij een moeilijke scheiding beleven. Veel gescheiden ouders ervaren een **moeilijk contact met de ex-partner**. Onder de oppervlakte zijn er veel gevoelens aanwezig. In een **podcast** kan je luisteren naar Vanessa Maes, auteur van het boek 'Zelfzeker opvoeden na (conflict)scheiding'.

Na een scheiding kunnen verschillende ergernissen leiden tot conflict. Het vraagt energie om over alle ergernissen heen in gesprek te blijven met je ex-partner. Deze handige **tool** kan je helpen om prioriteiten te bepalen.



Conflicten bespreken

conflict partners

In een inleidende **video** legt Frederik Imbo uit hoe je met iemand verbinding kunt krijgen. Op deze pagina wordt uitgelegd wat **verbindende communicatie** is en welke de 4 bouwstenen ervan zijn. In een **oefening** kan je samen met je partner een gesprek aangaan rekening houdend met de verbindende factor.



Partners in een samengesteld gezin

conflict partners team tool

Een papa getuigt in een video over zijn **samengesteld gezin**. Net zoals in alle andere gezinnen, heeft iedereen in een samengesteld gezin nood aan veiligheid en verbinding. De dynamiek van insiders en outsiders maakt het wel complexer in een samengesteld gezin. Een **video** legt deze begrippen concreet uit. Een aantal **oefeningen** helpen om het gesprek over de verschillende rollen in een samengesteld gezin aan te gaan: gesprekskaarten over luisteren naar elkaar, verbindend communiceren en een tijdslijnoefening. Er is ook een digitale tool met gesprekskaarten specifiek ontwikkeld voor samengestelde gezinnen.



Jullie levensweg

partners rust team

Zingeving kan je leven richting geven. Enkele papa's getuigen over hun kompas. Er is ook een link naar een video van Dirk De Wachter die uitlegt wat ons leven zin geeft. Op de website **geluksdriehoek.be** staan ook heel wat oefeningen rond zingeving. In een **Youtube-gesprek** kan je luisteren naar hoe zingeving verandert doorheen het leven. D.m.v. verschillende **tools** kan je nagaan wat jouw energiegevers en -vreters zijn en wat je waardevol vindt in het leven. **Gespreksvragen** zetten jou en je partner op weg voor een gesprek over zingeving.

3. Om samen te werken als ouders

Opvoeden doe je in team. Ouders voelen zich sterker in de opvoeding als ze steun en aanmoediging krijgen van hun partner en van anderen. Toch zijn er vaak verschillen tussen ouders of opvoedingsfiguren onderling. Hoe versterk je de opvoedingsrelatie?

Breng inzicht in de achtergrond van ouders



Mijn rugzak en jouw rugzak

conflict partners rust team

Je partner en jijzelf hebben **een rugzak** vol levenservaringen en dat maakt jullie anders. Door die ervaringen beleef je situaties op een andere manier en reageer je anders. Daarom is het interessant om elkaars verschillen te ontdekken.

Een gesprek voeren over die rugzak helpt ouders om de achtergrond van de andere opvoedingsfiguur te begrijpen. Hierbij vind je een **oefening** die kan gedownload worden. Je kunt hier ook **tools** gebruiken om meer inzicht te krijgen in jullie verschillen en hoe je elkaar kunt aanvullen en ondersteunen.



Anders dan mijn eigen ouders?

6-12 jaar 12-18 jaar team

Op deze pagina vind je **een video** terug waarin Michael Rain praat over een ervaring in zijn jeugd. Ieder gezin heeft zijn **eigen verhaal en eigen gewoontes**. Ouders hebben een eigen visie op de opvoeding die mee vorm kreeg via de gezinscultuur in het gezin waarin ze opgroeiden.

Aan de hand van een **oefening** kan je hierover in gesprek gaan. Het is interessant om dit verschillende keren te doen, telkens met een andere gesprekspartner: je partner, je kind, je (groot)ouder, een broer of zus, een vriend...

Ga naar de kern van het verschil



Omgaan met verschil

conflict partners team tool

Dries Heyneman toont in deze komische **video** hoe gezinnen kunnen verschillen van elkaar. Partners komen elk uit een verschillend gezin en verschillen ook daarom van elkaar. Dit kan een pijnpunt zijn, maar het kan het ook heel boeiend maken om samen te leven en samen een weg te vinden. Via een **tool** ga je samen met je partner op zoek naar wat jullie belangrijk vinden in bepaalde opvoedingssituaties en ontdekken jullie **waar het verschil precies zit**.

Herken een poortwachter



Is je partner een poortwachter?

conflict partners team tool

Heb je het gevoel alsof je mening over de kinderen er niet toe doet? Krijg jij een hele lijst aan instructies als je alleen voor de kinderen moet zorgen?

Dit zorgt voor strubbelingen in je relatie. Zowel voor jezelf als voor de 'poortwachter'. **De poortwachter** houdt nog amper tijd voor zichzelf of voor de partnerrelatie over.

Doe de **test** om te zien of je partner een poortwachter is.

Er zijn verschillende **gesprekstools** die een gesprek hierover in gang kunnen zetten.

Breng inzicht in de rijkdom van verschillen

Elke ouder is anders. Dat is voor kinderen juist zo fijn: ze doen andere ervaringen op bij elke opvoedingsfiguur. Maar twee verschillende benaderingen moeten wel samensporen. Als ouders meer inzicht krijgen in elkaars verschillen, zien ze ook hoe ze elkaar in het ouderschap aanvullen.



Spelen met je kind

0-3 jaar 3-6 jaar 6-12 jaar
rust team

Spelen met je kind:

Je kan ouders de **oefening** meegeven: hoe speelde jij toen je klein was? Je kan ouders de **zelftest** laten doen: welke speelouder ben jij nu? Dit is de basis voor een gesprek tussen ouders: waarin verschillen jullie? Hoe vullen jullie elkaar aan?



De ochtend- en avondspits

0-3 jaar 3-6 jaar 6-12 jaar
rust

In een komische **video** toont Michael McIntyre hoe een drukke **ochtendspits** kan verlopen voor ouders. Herkenbaar?

Nadien volgen **interessante tools** om de rust terug te brengen. Laat ouders één van de afgelopen dagen bespreken: wat geeft stress voor ouders? Wat helpt om rustig te worden? Hoe is dat voor je partner? Wanneer kunnen jullie elkaar steunen, zodat elk van jullie een moment van rust kan vinden?



Ik voel me zo moe

Het thema '**Ik voel me zo moe**' start met een korte **video**. Aan de hand van een **zelftest** kan je uitzoeken wat jouw energiegevers en -vreters zijn. Stimuleer ouders om deze test eerst apart te doen, en daarna het resultaat samen te bekijken. Hoe kunnen de ouders ervoor zorgen dat ze elk meer energie krijgen?



Vakantietips en gezinsactiviteiten

3-6 jaar 6-12 jaar 12-18 jaar
team

Op deze pagina staat heel wat **inspiratie** voor gezinsactiviteiten. Sommige activiteiten geven jou meer energie dan andere.

Doe deze **oefeningen** samen met je partner over het invullen van gezinstijd, en ontdek wat jullie graag samen als gezin doen, en wat jullie liever apart met (één van) de kinderen doen.

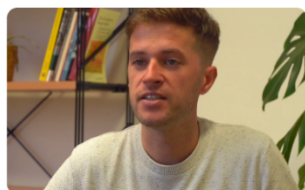


Vaders versus moeders?

partners team tool

Deze pagina start met een ludieke **video** over 'Wat als moeders behandeld werden als vaders'. Elk gezin is anders. **Vaders en moeders** moeten niet allebei hetzelfde doen. Ze dragen beiden op unieke wijze bij aan de ontwikkeling van een kind. Er blijven wel bepaalde denkbeelden over de rollen van vaders en moeders die de invulling van het ouderschap kunnen beïnvloeden.

Via een **digitale tool** laat je ouders ontdekken welke rollen ze zelf belangrijk vinden.



Team grootouders

familie team

Welke rol spelen **de grootouders** in jouw gezin en hoe zijn zij verrijkend voor de opvoeding? Op deze pagina kan je lezen om welke redenen de relatie tussen grootouders en ouders bijzonder is, zelfs als grootouders op afstand wonen of niet meer aanwezig zijn.

Op goedgezind.be vind je een **artikel** over hoe je **als ouder omgaat met andere regels bij de grootouders**, alsook over de rol van de grootouders bij de opvang van de kleinkinderen. Op deze pagina staan ook heel wat **tools** over welke speelgrootouder je bent, hoe je in gesprek kan gaan over bepaalde gewoontes, welke activiteiten grootouders en kleinkinderen kunnen doen en hoe je verbindend kan communiceren.



Partners in een samengesteld gezin

conflict partners team tool

Een papa getuigt in een video over zijn **samengesteld gezin**. Net zoals in alle andere gezinnen, heeft iedereen in een samengesteld gezin nood aan veiligheid en verbinding. De dynamiek van insiders en outsiders maakt het wel complexer in een samengesteld gezin. Een **video** legt deze begrippen concreet uit. Een aantal **oefeningen** helpen om het gesprek over de verschillende rollen in een samengesteld gezin aan te gaan: gesprekskaarten over luisteren naar elkaar, verbindend communiceren en een tijdslijnoefening. Er is ook een digitale tool met gesprekskaarten specifiek ontwikkeld voor samengestelde gezinnen.

Laat ouders uitzoeken welke richting ze samen willen gaan



Jullie levensweg

partners rust team

Zingeving kan je leven richting geven. Enkele papa's getuigen over hun kompas. Er is ook een link naar een video van Dirk De Wachter die uitlegt wat ons leven zin geeft. Op de website **geluksdriehoek.be** staan ook heel wat oefeningen rond zingeving. In een **Youtube-gesprek** kan je luisteren naar hoe zingeving verandert doorheen het leven. D.m.v. verschillende **tools** kan je nagaan wat jouw energiegevers en -vreters zijn en wat je waardevol vindt in het leven. **Gespreksvragen** zetten jou en je partner op weg voor een gesprek over zingeving.

Breng meer inzicht in meningsverschillen en conflicten bij scheiding



Conflicten met je ex-partner

conflict team tool

In een **video** getuigen kinderen hoe zij een moeilijke scheiding beleven. Veel gescheiden ouders ervaren een **moeilijk contact met de ex-partner**. Onder de oppervlakte zijn er veel gevoelens aanwezig. In een **podcast** kan je luisteren naar Vanessa Maes, auteur van het boek 'Zelfzeker opvoeden na (conflict)scheiding'. Na een scheiding kunnen verschillende ergernissen leiden tot conflict. Het vraagt energie om over alle ergernissen heen in gesprek te blijven met je ex-partner. Deze handige **tool** kan je helpen om prioriteiten te bepalen.

1. Om rust te brengen in je gezin

Rust in de drukte van het gezinsleven

Het gezinsleven is soms druk. Hoe houden gezinnen het hoofd koel in een drukke ochtendspits wanneer kinderen véél te vroeg wakker zijn of de tiener véél te lang in bed blijft liggen, de schooltas nog moet gemaakt worden, de trein moet worden gehaald... Hoe gaan ze om met stress? Wat brengt rust bij ouders zelf en bij de kinderen? Soms kunnen gezinnen het gevoel hebben dat de stress de mooie momenten overschaduwet. Hoe kunnen ze de kleine en positieve momenten weer waarderen? En hoe kunnen ze meer tijd aandacht besteden aan wat ze écht waardevol in het leven vinden?



De ochtend- en avondspits

0-3 jaar

3-6 jaar

6-12 jaar

rust

In een komische **video** toont Michael McIntyre hoe een drukke **ochtendspits** kan verlopen voor ouders. Herkenbaar?

Nadien volgen **interessante tools** om de rust terug te brengen. Choose your battles: Wat vind je zelf belangrijk?

Leesartikel: Wat brengt jouw kind tot rust?

Video: Wat doe je tijdens een driftbui?

Luisteroefening: Het verhaal van de vulkaan.



Omgaan met stress

rust

Hoe kunnen we **omgaan met stress**? Deze pagina start met een korte **video** waarin psycholoog Thijs Launspach praat over de complexe wereld waarin we leven met de daar bijhorende stress. Nemen we voldoende hersteltijd tussen langdurige periodes van stress? Vervolgens wordt op een heel simpele en duidelijke manier de 3 breinen geïllustreerd met hun functies.

Om af te sluiten vind je **3 oefeningen terug** om de rust terug te vinden, alsook een lijst van **activiteiten** die je spanningsniveau doorheen de dag kunnen doen dalen.

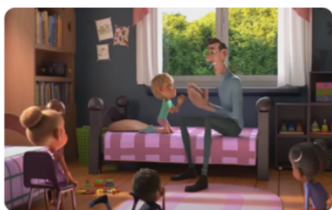


Ik voel me zo moe

rust

Het thema '**Ik voel me zo moe**' start met een korte **video**.

Aan de hand van een **zelftest** kan je uitzoeken wat jouw energiegelvers en -vreters zijn. Stimuleer ouders om deze test eerst apart te doen, en daarna het resultaat samen te bekijken. Hoe kunnen de ouders ervoor zorgen dat ze elk meer energie krijgen?



Wat is jouw levenskompas?

3-6 jaar

6-12 jaar

12-18 jaar

rust

Wat is jouw levenskompas? Tijdens het leven blijf je niet dezelfde: je verlangens en noden veranderen. Het **introfilmpje** op de pagina toont dit mooi aan. Je kunt samen met je tiener dit filmpje bekijken en een levenswiel maken over waar je naartoe wilt in het leven. Wanneer je in het gezin wordt geconfronteerd met ziekte of verlies van een geliefde, krijgen jullie te maken met levensvragen. Aan de hand van de **tools** op de pagina kan je samen met je kind aan de slag gaan wanneer het even moeilijk gaat. Het verhaal (filmpje) en een zorgendoosje maken, kun je al doen met kinderen vanaf 4 jaar.



Let's talk parenting taboos

0-3 jaar

3-6 jaar

6-12 jaar

rust

team

In de **Ted Talk Let's talk parenting taboos** praten Rufus Griscom en Alisa Volkman over het ideaalbeeld van ouderschap, de verschillen in beleving van ouderschap tussen partners en taboes over gelukkige gezinnen. Geluk komt vaak in pieken en dalen. Je kan je gevoel van geluk vergroten door je te focussen op positieve momenten en dankbaar te zijn voor wat je hebt en wat je kan. De **vragen** op de pagina kunnen je verder helpen! Op de **website geluksdriehoek.be/oefeningen** vind je heel wat tools om aan de slag te gaan met geluk en verbondenheid, of beluister **de podcast** van de Gezinsbond over geluk en veerkracht met Anne van Gezond Leven.

5. Voor aanstaande en prille papa's

Noden en vragen van aanstaande en prille papa's

Het welzijn van de moeder staat centraal in de periode van zwangerschap en na de bevalling. Maar ook vaders hebben een belangrijke bijdrage aan dit welbevinden én hebben hun eigen noden. Papa's stellen zich vragen zoals: hoe kun je als papa je partner ondersteunen tijdens de zwangerschap, bevalling en kraamtijd? Hoe kun je het draaglijker maken voor de mama? Hoe kun je een band opbouwen met de baby? Hoe kun je je angst overwinnen om vader te worden en meer zelfvertrouwen krijgen? Met deze webpagina's kun je de rol van de papa ter sprake brengen.



Help ik word papa!

'**Help, ik word papa!**' bespreekt de onzekerheid die sommige aanstaande vaders ervaren over de nieuwe rol die hen te wachten staat. In een **video** vertellen enkele vaders over hoe het ouderschap hun leven veranderde. Je vindt ook een **podcast** waar dit thema door de ogen van een aanstaande vader wordt besproken.

Doe de zelftest en ontdek waar jouw onzekerheden en angsten liggen bij je rol als vader. Voor elke vraag van vaders zijn er specifieke tips en adviezen.

0-3 jaar zwanger



Vader vanaf de zwangerschap

Al van het begin van **de zwangerschap** ben je vader. Vaak gaat alle aandacht naar de partner maar je hoeft niet aan de zijlijn te blijven staan. Op de website **Goedgezind.be** staat hier een mooi artikel over. Verschillende **tools** kunnen je helpen om je zorgen in kaart te brengen, hoe je reeds contact kunt maken met je baby, hoe je samen met je partner kunt voorbereiden op de bevalling en hoe je een gesprek rond vaderschap kunt aangaan.

team zwanger



Contact met je baby

Als toekomstige papa kun je via de mama **contact maken met je baby** en op die manier je kindje leren kennen. Met de aangereikte **tools** kan je tijdens de zwangerschap samen met je partner enkele oefeningen doen om de band met jullie ongeboren kindje reeds te versterken.

zwanger



Partner bij de bevalling

team zwanger

Hoe kan jij je als toekomstige papa **voorbereiden op de bevalling**. In **3 podcasts** wordt uitleg gegeven wat een bevalling inhoudt en is een vader aan het woord om hierover te vertellen. Er is een verwijzing naar een **app** waarmee je aan de slag kan gaan.



Zorgen voor partner en baby

partners team zwanger

Hoe kun je als vader de periode van zorg voor een baby en/of borstvoeding **draaglijker maken voor de mama**? Deze pagina start met een korte **video** over hoe een vader de moeder kan ondersteunen. Als partner kan je een grote steun zijn. Handige **tools** die je meer info kunnen verschaffen rond de kraamtijd zijn de **kraamkaartjes** van Kind en Gezin en de **netwerkkarten** van Neoparent.



Geboorteverlof

0-3 jaar zwanger

Hier wordt **informatie** gegeven over wat **geboorteverlof** precies is en wat de voordelen hiervan zijn voor jezelf, je partner en voor je kind. Via een **oefening** kan je zicht krijgen op hoe jouw ideale situatie en ideale verdeling eruit ziet.

