

# OULDERS INC.

Dé online cursus in de tropenjaren!



GRATIS IN BERNHEZE EN OSS

# ouders INC.



Andere ouders lopen tegen precies dezelfde dingen aan als jij! Eindelijk een cursus speciaal voor ouders van jonge kinderen die ook weleens moe zijn, ruzie maken, onzeker zijn of gewoon meer willen weten over het ouderschap.

Voor alle ouders dus!

Ouders Inc. doorbreekt taboes en mythes rondom het ouderschap.

Denk aan onderwerpen zoals: omgaan met slaapgebrek, meningsverschillen, samenwerken, vrije tijd, seks, familie, financiën en de valkuilen van ouders.

JE HAALT TOCH OOK EERST EEN RIJBEWIJS VOORDAT JE GAAT AUTORIJDEN? DAAROM NU OOK EEN OUDERCURSUS!

# VOORDELEN

## WAT KAN OUDERS INC. VOOR JULLIE BETEKENEN?

- Meer tijd voor jezelf én elkaar.
- Leer van de valkuilen van andere ouders.
- Jullie leren samenwerken en hebben minder ruzie.
- Heb je wel ruzie, dan doe je dat op een gezonde manier (want dat hoort erbij).
- Je went sneller aan je nieuwe ouderrol.
- Je geniet daardoor meer van je gezin.



Meteen aan de slag:



## HOE?

**Een cursus, dat klink ingewikkeld.  
Dat is het juist niet!**

- Praktische tips en tools in 11 video's van slechts 10 minuten.
- Leer van elkaar en ga in gesprek door de interactieve oefeningen.
- Je kiest zelf het onderwerp dat jullie aanspreekt. Je hebt het immers al druk genoeg!
- Online, dus thuis wanneer het jullie uitkomt.
- Opgezet door experts en professionals.



# ZO HERKENBAAR!

**SLECHTS 10 MINUTEN PER AFLEVERING (VIDEO).**



## **GEZOND RUZIE MAKEN. HOE DOE JE DAT?**

Stellen met kinderen maken 8 keer zo veel ruzie, dan stellen zonder kinderen. Niet leuk, maar wel heel begrijpelijk. Door vermoeidheid en alles wat er bij komt kijken. Het hoort er dus wel een beetje bij. Wanneer je het op een gezonde manier doet en met respect voor elkaar, is het een stuk minder erg. Hoe je dat doet?

## **HOE ZORG JE DAT JE ALLEBEI NOG WAT TIJD VOOR JEZELF HEBT?**

Heb je soms helemaal geen tijd meer voor elkaar of voor jezelf? Word je opslokt door die nieuwe taken en heb je het gevoel dat jullie kindje(s) de agenda bepalen? Tijd voor actie! Iedereen heeft af en toe ontspanning nodig. Zeker met een jong gezin. Dat is de enige manier om de tropenjaren vol te houden. Maar hoe doe je dat dan?

## **HOE GA JE OM MET SLAAPGEBREK EN FEEDBACK?**

Dacht je dat je weleens moe was voordat je kinderen kreeg? Niet dus, welkom in de tropenjaren! De tijd waarin "moe zijn" een understatement is. Wanneer je moe bent, ben je sneller geïrriteerd. Over wat je partner zegt en doet. Logisch, maar hoe kun je dan goed blijven samenwerken?

## **IS DE SEKS MINDER, ANDERS OF GEWOON VERANDERD?**

Minder tijd, moe, nog geen zin, angst en pijn. Allemaal (veel voorkomende en normale) redenen dat de seks veranderd kan zijn. Tijdelijk of misschien wel voor langere tijd. Heel normaal dus, maar daar ben je nog niet mee geholpen. Maak het bespreekbaar met elkaar. Makkelijk gezegd, want hoe doe je dat zonder de ander te kwetsen?



# MEER THEMA'S

**IEDERE OUDER LOOPT TEGEN DEZELFDE THEMA'S AAN.**



## **VERSCHILLEN TUSSEN PARTNERS. HOE GA JE DAARMEE OM?**

Alle partners verschillen van elkaar. Dat kan niet anders. Misschien waren dat juist de dingen die je eerder zo leuk aan elkaar vond. De verschillen tussen ouders worden uitvergroot door de komst van een baby en leiden vaak tot strijd. Hoe kun je deze verschillen tot jullie kracht maken?

## **EXTRA HULPTROEPEN**

Maak gebruik van de mensen om jullie heen. Zij helpen je graag. Dat kan in hele kleine dingen zitten. Bijvoorbeeld dat duwtje in je rug als je het echt even nodig hebt. Hoe organiseer je die steun in je omgeving? Wat willen jullie wel en wat niet?

## **SAMENWERKEN IN DE OPVOEDING, HOE DAN?**

Wanneer je samen kinderen hebt, moet je écht gaan samenwerken. Goed samenwerken in de opvoeding en verzorging van kinderen is voor veel ouders een uitdaging. Soms werken ze elkaar tegen en dat gaat ten koste van de kinderen. Hoe kan je samenwerken, ook al heb je soms andere ideeën?

## **VALKUILEN VOOR JONGE OUDERS**

Het kan de beste ouders overkomen. Soms doe je onbewust dingen die niet goed zijn voor je gezin of voor je relatie. We bespreken de volgens wetenschappers meest voorkomende valkuilen waar jonge ouders in kunnen vallen

**SAMEN IN GESPREK OVER DEZE ONDERWERPEN.**

# OOK LEUK!

LEER ELKAAR NOG BETER KENNEN!

## FINANCIËN NA DE GEBOORTE VERANDEREN, WAT NU?

De meeste gezinnen ervaren dat het inkomen na de komst van de baby omlaag gaat. Vaak gaat één van de ouders (iets) minder werken en de kosten van de baby komen erbij. Denk aan luiers, voeding, kleding en eventuele opvang. En dat wordt naarmate je kindje ouder wordt alleen maar meer. Het is nooit te vroeg om samen het geldplaatje kloppend te maken.



## WELKOM IN DE WERELD VAN JONGE OUDERS!

Misschien wel het belangrijkste moment van je leven: de geboorte van je kind. Alles, maar dan ook werkelijk alles verandert in je leven. En dat heb je vaak niet helemaal zien aankomen. En er is ook niemand die het je vertelt. Gevoelens, rollen en verantwoordelijkheden en jij dan?

De komende jaren ben je vooral als ouders in de weer en zul je goed moeten leren samen te werken.

Steeds meer gemeenten (200+) vinden het belangrijk dat jonge ouders niet alleen bevallingsproof, maar ook kidsproof worden. Zij zorgen dat alle ouders in hun gemeente zich gratis in kunnen schrijven. Zo ook gemeente Bernheze en gemeente Oss!



Doen jullie mee? Scan de QR-code en meld je gratis aan!

92% VAN DE OUDERS VINDT OUDERS INC. BELANGRIJK VOOR  
HET OUDERSCHAP!



# VEEL GESTELDE VRAGEN

**Worden mijn  
gegevens  
gedeeld?**

Je gegevens worden uiteraard niet gedeeld met derden partijen. Dus ook niet met je gemeente wanneer je de cursus gratis krijgt.

**Hoe lang duurt  
de online  
cursus?**

Je kunt een heel jaar lang gebruik maken van de cursus. De cursus bestaat uit 11 korte afleveringen van circa 10 tot 20 minuten. Je bepaalt zelf welke onderwerpen je doet, en wanneer. Je kunt het binnen dat jaar zo vaak doen als je wilt.

**Kan ik  
tussentijds  
stoppen?**

De cursus is een heel jaar lang geldig. Komen jullie er een aantal maanden niet aan toe? Geen probleem, dan ga je dus gewoon weer verder wanneer jullie er wel behoefte aan hebben. De cursus bestaat uit 11 korte afleveringen van 10 tot 20 minuten. Je bepaalt zelf welk onderwerp je wel en niet doet, en wanneer jullie dat doen. Er zit geen verplichte volgorde in, behalve de eerste korte introductie vragen om de cursus aan te passen naar jullie situatie.

Ga naar de website  
van CJG Bernheze & Oss





ALLES OVER  
OPGROEIEN EN  
OPVOEDEN

---

[CJGBERNHEZE-OSS.NL](http://CJGBERNHEZE-OSS.NL)



**Centrum Jeugd en Gezin**  
BERNHEZE EN OSS

Schadewijkstraat 6

5348 BC Oss

088 374 25 26

[info@cjgbernheze-oss.nl](mailto:info@cjgbernheze-oss.nl)