



Verbindend Gezag

Groepstraining
voor ouders

Voor jou als ouder of opvoeder

In de training **Verbindend Gezag*** ontdek je hoe je op een rustige en stevige manier kunt handelen in lastige situaties met je kind.

De training is bedoeld voor jou als ouder of opvoeder van een jongere tussen de 10 en 18 jaar die bij iHub familiezorg in behandeling is.

Als opvoeden moeilijk voelt

Als ouder kun je je soms machteloos voelen in de opvoeding. Bijvoorbeeld als je kind agressief gedrag laat zien, woede-uitbarstingen heeft, niet luistert, zich afsluit of veel angst ervaart. Jongeren zijn begrijpelijk niet altijd gemotiveerd om hulp te krijgen of vinden dit moeilijk.

Misschien merk je dat je als ouder vastloopt in een 'harde aanpak' of juist te veel toegeeft, uit zorgen of vermoeidheid. Vaak ontstaan er patronen die niet meer helpend zijn en waardoor de sfeer thuis alleen maar zwaarder wordt. Je kunt je hierdoor nog machtelozer voelen en meer van elkaar verwijderd raken.

De visie Verbindend Gezag helpt je nieuwe mogelijkheden ontdekken. Samen onderzoeken we wat past bij jouw gezin. De kern is: contact, samenwerking en gezag – maar zonder macht. En je staat er niet alleen voor: gesteund door de mensen om je heen leer je de relatie met je kind weer positief te beïnvloeden.

* We werken vanuit de visie van Verbindend Gezag (Omer, 2003; Bom & Wiebinga, 2019).

Situaties waarbij Verbindend Gezag kan helpen:

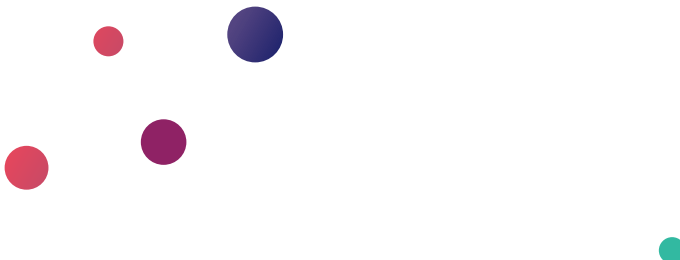
- gedragsproblemen
- agressief gedrag
- spijbelen
- gezagsproblemen
- crimineel gedrag
- angsten of depressieve gevoelens
- strijd in huis
- steviger staan in het ouderschap
- meer verbinding

Wat is Verbindend Gezag?

Verbindend Gezag is een manier van opvoeden die je ondersteunt om dichtbij je kind te blijven, ook als het moeilijk gaat. Het is gebaseerd op *Waakzame zorg* en *Geweldloos Verzet*, ontwikkeld door hoogleraar Haim Omer (Universiteit van Tel Aviv).

De aanpak sluit aan bij ideeën uit de systeem- en hechtingstheorie en vindt haar oorsprong in de beweging van geweldloos verzet (denk aan Gandhi en Martin Luther King).

Wil je je alvast verdiepen? Dan raden we het boek *Nieuwe autoriteit voor ouders* (Omer & Streit, 2018) aan.



Wat je leert in de training

We gaan aan de slag met:

- In verbinding blijven met je kind
- Een steunnetwerk opbouwen rondom jou en je kind
- Duidelijk je standpunt innemen
- Escalaties voorkomen en afbouwen
- Volhouden, ook als het lastig is
- Grenzen en kaders stellen
- Focus houden op je eigen gedrag (niet op controle van je kind)

Het doel

Niet je kind veranderen, maar jouw manier van reageren. Zo voel jij je minder machteloos, breng je meer rust en zorg je voor veiligheid thuis. Je leert je ouderlijke aanwezigheid te vergroten en een de-escalerende houding aan te nemen. Dat doe je met geweldloze acties én verbindende gebaren.

Hoe start je?

Vooraf plannen we een intakegesprek. Samen kijken we of de training bij jouw situatie past en wat jouw doelen en verwachtingen zijn.



Praktische informatie

Waar

iHub familiezorg
Hertog Aalbrechtweg 18
Alkmaar

Kosten

De kosten worden vergoed door de gemeente van de woonplaats van je kind.



familiezorg | Alkmaar

specialisten in jeugdhulp en jeugd-ggz

**Heb je vragen of wil je overleggen?
Neem gerust contact op met:**

✉ officemanagers.familiezorgalkmaar@ihub.nl

www.ihub.nl

