

Heerlen, Kerkrade, Brunssum, Landgraaf, Voerendaal, Onderbanken, Nuth, Simpelveld trekken samen op in de strijd tegen **kindermishandeling**. Dit artikel is het eerste in een reeks van tien publicaties die de gemeenten in de stadsregio Parkstad Limburg het komende jaar in deze huis-aan-huis krant publiceren.



1 Jij bent hun held!

Als ouder heb je altijd het beste voor met je kinderen. De liefde is onvoorwaardelijk. Je wil ze zo goed mogelijk opvoeden. Ze laten zien waar ze goed in zijn. Of hoe ze moeten omgaan met anderen en zich alleen kunnen redden in de grote wereld. Dat lukt niet altijd even goed. Er zijn tal van zaken die de opvoeding kunnen beïnvloeden. Vaak zijn dat zelfs dingen waar je als ouder weinig aan kunt doen of veranderen.

Druk, druk, druk

Werk bijvoorbeeld. Om het gezin te kunnen onderhouden, moeten ouders vaak allebei werken. Op het werk moet worden gepresteerd. De baan is bovendien nooit zeker. Eenmaal klaar met werken moeten de kinderen worden opgehaald bij opa en oma of de opvang, moet er worden gekookt, gestofzuigd en voor het slapen gaan moeten de kinderen nog gedoucht. En omdat je ook nog een eigen leven hebt, wil je af en toe ook bijpraten met vrienden of tijd besteden aan andere dingen die je leuk vindt. Maar de kinderen hebben ook aandacht, liefde en een luisterend oor nodig. Af en toe samen spelen, kletsen of samen op de bank tv kijken hoort erbij. Ook in een dag van een ouder zitten maar 24 uur, al zou je vaker willen dat het er meer waren. Je komt altijd tijd tekort.

Stress

Wat als je geen werk hebt? Dan moet je rondkomen van een werkloosheidsuitkering of een bijstandsuitkering. Rekeningen moeten elke maand gewoon worden betaald en er moet ook elke dag eten op tafel komen. Al het geld dat binnenkomt, vliegt er meteen weer uit. Geld voor een middagje naar de film of voor

een lidmaatschap bij een vereniging is er niet. Gebrek aan geld veroorzaakt een hoop stress. Zoveel zelfs dat je vaak nergens anders meer aan kunt denken dan hoe je de eindjes vandaag weer aan elkaar geknoopt krijgt. Aandacht voor de kinderen is dan vaak teveel gevraagd.

Balans

Er zijn nog veel meer situaties waaronder de opvoeding zou kunnen lijden. Een vechtscheiding of het overlijden van een van de ouders kan alles overhoop gooien. Waar het in alle gevallen hierboven aan ontbreekt, is balans. Problemen vragen teveel aandacht en energie. Opvoeden is een bijzaak geworden.

Dat kan nare gevolgen hebben voor kinderen. Ze kunnen zich onveilig gaan voelen. Dat heeft veel invloed op hun gedrag en op hun ontwikkeling. Als de stress te groot wordt, kun je dingen zeggen of doen die je eigenlijk helemaal niet wil zeggen of doen. Maar jij bent hun held. Je moet er juist voor zorgen dat je kinderen geen last

hebben van jouw problemen. Ze hebben recht op een zorgeloze jeugd. Het is tenslotte de basis voor de rest van hun leven.

Hulp vragen

Kinderen horen op geen enkele manier te lijden onder de stress van hun ouders. Voorkom dat ze zich niet gehoord of gewenst voelen en trek op tijd aan de bel. Iedereen heeft wel eens hulp nodig. Durf erom te vragen. Dat is het beste voor je kind.

Bel met vragen gerust met het jeugdteam van je gemeente. Het nummer vind je op de website:

>>>>> www.jeugdengezinparkstad-limburg.nl

Iedereen heeft wel eens hulp nodig. Durf erom te vragen.