

JE WIL JE KIND EEN GELUKKIGE JEUGD GEVEN. EEN EXTRA UITDAGING VOOR VEEL OUDERS IN DEZE CORONATIJD. **DAAROM EEN OPSTEKER VOOR JOU!**

Omdat jij als vader of moeder je stinkende best doet.

Om je kinderen aandacht te geven en te laten groeien.

Om het gezellig te houden, ook voor jezelf.



Het is heel normaal dat dat niet altijd lukt.

Stel jezelf af en toe vragen:

- > Heb ik de laatste week een momentje voor mezelf gehad?
- > Praat ik met iemand bij zorgen over mijn opvoeding?
- > Bied ik mijn excuses aan de kinderen aan als ik uit mijn slof geschoten ben?
- > Doe ik elke dag iets leuks met de kinderen, zoals samen spelen?
- > Geef ik de kinderen complimentjes over hoe bijzonder ze zijn?

JE HOEFT HET NIET ALLEEN TE DOEN!

Ook niet als je zelf problemen hebt met alcohol of drugs. Heb je steun nodig, praat met iemand in je omgeving, zoals een andere ouder of een vriend(in).

Juist als je dit moeilijk vindt. Je kunt ook met een preventiewerker praten, als je dat liever wilt. Bel daarvoor naar IrisZorg 088-606 1600 en vraag naar een preventiewerker in jouw regio. Of mail naar preventie@iriszorg.nl