

# OKé-punt

De plek voor vragen over opgroeien en opvoeden



**OKé** 

CENTRUM VOOR JEUGD EN GEZIN

**Opvoeden en opgroeien is niet altijd even makkelijk. Soms is informatie of ondersteuning welkom of zelfs simpelweg nodig. Maar wie helpt je het beste op weg? Er zijn zoveel organisaties voor jeugd(gezondheids) zorg. Daarom is er nu één centraal punt voor alle vragen over opgroeien en opvoeden:**

#### het OKé-punt.

Het OKé-punt is de naam van het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) in Almere. Je kunt hier als ouder, verzorger, kind of jongere terecht met vragen over opvoeden en opgroeien in de leeftijd van 0 tot 23 jaar. In het OKé-punt zijn alle organisaties vertegenwoordigd die zich met jeugd bezighouden. Het OKé-punt is gratis en vrijblijvend.

#### Waarmee kunnen we je helpen?

Voor peuters van 2 jaar spelen uiteraard andere zaken dan voor pubers van 14 jaar. Daarom bundelen wij de informatie op de website en in onze folders per leeftijdsgroep. De voorbeeldvragen in deze folder geven je een idee waarmee we je kunnen helpen.

Het OKé-punt biedt je informatie, adviezen en begeleiding op het gebied van opgroeien en opvoeden. Wanneer er na de eerste gesprekken meer ondersteuning nodig is, zetten we samen met jou de mogelijkheden op een rijtje en zorgen we ervoor dat je hulp krijgt van de juiste organisatie. Met de professionele ondersteuning van het OKé-punt kom je er zelf weer uit!

#### Aanstaande ouders

Het OKé-punt is er al voor je wanneer je zwanger bent. Er gaat veel veranderen in je leven met de kleine op komst. Er zijn wel 100 vragen die je bezig kunnen blijven houden of situaties waar je tegenaan loopt, zoals:

- Hoe kunnen wij ons het beste voorbereiden op het krijgen van een kind?
- Zwanger! Hoera, maar wat mag wel en wat mag niet?
- Zwanger. Wat nu?
- Borstvoeding geven is iets natuurlijk, maar gaat mij helemaal niet makkelijk af. Doe ik iets verkeerd?



#### Ouders/verzorgers met kinderen van 0 tot 4 jaar

Een drukke dreumes, een ondeugende peuter, een eigenwijze kleuter. Je kind groeit op en ontwikkelt zich. Opvoeden is leuk, maar kan ook veel vragen met zich mee brengen, zoals:

- Mijn peuter is soms zo koppig. Hoe ga ik daarmee om?
- Hoe zorg ik ervoor dat mijn kind 's nachts goed slaapt?
- Opvoeden kost me veel energie. Hoe kan ik het anders aanpakken?
- Mijn kind eet zo weinig. Krijgt hij wel voldoende binnen?

#### Het OKé-aanbod

Er zijn verschillende manieren om het antwoord op je vraag te vinden.

Het OKé-punt bestaat namelijk uit:

- een website: [www.okepunt.nl](http://www.okepunt.nl);
- een telefoonnummer: (036) 535 73 66 (op werkdagen van 9.00 – 16.30 uur);
- folders met informatie over de meest gestelde opvoeden- en opgroevivragen;
- een inloopsprekkuur (zonder afspraak). Kijk voor tijden en locaties op [www.okepunt.nl](http://www.okepunt.nl), en
- een opvoedsprekkuur voor uitgebreidere vragen. Het spreekuur biedt maximaal vijf gesprekken en is op afspraak te bezoeken. Kijk voor meer informatie op [www.okepunt.nl](http://www.okepunt.nl).

Voor ouders zijn er ook cursussen over het opvoeden van kinderen. Tijdens de cursussen worden er praktische tips gegeven hoe je het gedrag van je kind kunt sturen en kun je ervaringen delen met andere ouders. De meeste cursussen zijn gratis. Meer informatie vind je op [www.okepunt.nl](http://www.okepunt.nl).

Opvoeden, je staat er niet alleen voor!

#### Ouders/verzorgers met kinderen van 4 tot 12 jaar

Als kinderen naar school gaan, worden ze ineens wat zelfstandiger. Maar binnen dat eigen wereldje blijf je als ouder een belangrijke rol spelen. Ongetwijfeld spelen bij jou wel eens vragen, zoals:

- Mijn kind wordt gepest. Wat kan ik er aan doen en hoe kan hij daarmee omgaan?
- Hoe voorkom ik dat mijn kind de hele dag achter de computer of televisie zit?
- Het eigen willetje van onze dochter zorgt voor een nare sfeer in huis. Hoe pakken we dat aan?
- Als gescheiden ouder kan ik mijn kinderen niet meer de baas. Wat nu?



#### Ouders/verzorgers met kinderen van 12 tot 23 jaar

In de puberteit verandert het gedrag van jongeren en willen ze meer vrijheid. Deze overgangperiode naar volwassenheid kan bij ouders vragen oproepen, zoals:

- Mijn dochter gaat om met de verkeerde mensen. Hoe maak ik haar dat duidelijk?
- Seksuele voorlichting. Wat moet mijn kind weten en hoe pak ik dat aan?
- Als ouder word ik volledig buitengesloten door mijn kinderen. Hoe kan ik dit veranderen?

#### Jongeren van 12 tot 23 jaar

Volwassen worden is leuk en spannend, maar soms heb je misschien ook wel vragen. Bij het OKé-punt en op [www.jonginalmere.nl](http://www.jonginalmere.nl) kun je terecht met vragen, zoals:

- Al mijn vrienden mogen uit, ik niet. Wat kan ik daaraan doen?
- Mijn vriend/vriendin mishandelt mij. Wat moet ik doen?
- Ben ik te dik?
- Ik mag niet blowen van mijn ouders. Zijn drugs echt zo slecht?
- Kan veel masturberen kwaad?



