

BalansOuderpower in het kort

In de cursus gaan ouders met elkaar na waarom tieners en adolescenten uit de doelgroep van Balans zich gedragen zoals ze zich gedragen. Ze leren kijken naar de achtergronden van het gedrag en naar de veranderingen die er in de puberteit en adolescentie plaatsvinden. Ze leren over de verschillen tussen de gewone puberteitsproblemen en de extra portie waar jongeren uit de Balansdoelgroep tegenaan lopen.

Ervaringsdeskundigen

De bijeenkomsten worden geleid door getrainde ervaringsdeskundigen. Het zijn dus trainers die weten waarover ouders praten, want ook zij hebben een kind met wie het niet altijd even makkelijk gaat of is gegaan. De cursus is bedoeld voor ouders van kinderen met ondersteuningsbehoeften bij leren en/of gedrag vanaf het moment dat het kind in groep 8 van de basisschool zit tot ongeveer achttien jaar.

Zes modules

De cursus bestaat uit zes bijeenkomsten, met elk een eigen onderwerp, en duurt van 19.30 tot 22.00 uur. Elke bijeenkomst bestaat uit behandeling van de theorie, ruime gelegenheid om ervaringen uit te wisselen in interactieve werkvormen en vragen voor thuis om met de stof te oefenen en erop te reflecteren. De zes modules zijn:

1. Het puberbrein; werk in uitvoering
2. Communicatie
3. School
4. Vriendschap, relaties en seksualiteit
5. Van het rechte pad af
6. Hoe nu verder

Kosten

Leden van Balans: € 150,-

Tweede lid binnen één gezin: € 75,-

Niet-leden: € 150,- plus lidmaatschap Balans (€ 60,-)

Info: balansdigitaal.nl (zoek op: *ouderpower*).



WIJ ZIJN BALANS

Oudervereniging Balans versterkt de positie van ouders van kinderen en jongeren met ondersteuningsbehoeften bij leren en/of gedrag. Dit doet Balans door belangenbehartiging, uitwisseling van kennis én ervaringen tussen ouders, onderwijs, zorg en wetenschap.

Perspectief voor ieder kind, dat is waar wij voor staan.

Als lid van Balans krijgt u:

- Balans Magazine
- Ondersteuning via BalansAdvieslijn
- Contact met actieve BalansVertegenwoordigers in uw regio
- Belangenbehartiging, landelijk en regionaal
- Voordelig afsluiten van een abonnement op BalansKIDS
- BalansNieuwsbrief (digitaal)
- Toegang tot BalansForum
- Gratis of met korting naar bijeenkomsten en/of oudercursussen van Balans bij u in de buurt
- Een stem in de Algemene Ledenvergadering
- Sommige zorgverzekeraars geven kortingen op premies en/of vergoeden het lidmaatschap van Balans

Word lid van Balans via balansdigitaal.nl/lid-woorden

BALANS

perspectief voor ieder kind

BALANS - Landelijke vereniging voor ouders van kinderen met ondersteuningsbehoeften bij leren en/of gedrag.
Weltevreden 4A • 3731 AL De Bilt • T +31 (0)30 225 50 50
E info@balansdigitaal.nl • W balansdigitaal.nl

BALANS

perspectief voor ieder kind



OUDERPOWER

**CURSUS VOOR OUDERS VAN
TIENERS EN ADOLESCENTEN UIT
DE DOELGROEP VAN BALANS**

BalansOuderpower

Leren van elkaar, voor een beter ouderperspectief

Waarschijnlijk merkte je als ouder zelf al op dat je kind zich van jongs af aan 'anders' ontwikkelt dan leeftijdgenootjes. Misschien pasten jullie je manier van opvoeden hierop al intuïtief aan. Misschien volgde je al cursussen gericht op opvoeden.

Nadat je kind naar groep 1 ging, werd het verschil duidelijker en kreeg je in de loop van de tijd te horen dat je kind een andere ontwikkeling doormaakt. Jouw perspectief als ouder verandert erdoor: je dromen, je toekomstverwachtingen samen met je kind en samen met je gezin, vragen om een andere invulling. Je hebt moeten accepteren dat je kind zich (tijdelijk) anders ontwikkelt. Je maakt misschien wel een rouwproces door, dat voor elk mens anders is.

Wat heeft mijn kind? is de vraag. Uiteindelijk volgt een diagnose en behandelvoorstel. Maar kun je je daar als ouder in vinden? Waarin raakt het jouw kind, jullie gezin? Deze processen vergen veel energie van jullie allemaal.



Om je bij te staan in dit proces, is door Oudervereniging Balans de cursus BalansOuderpower opgezet. Een cursus van zes modules met als rode draad het delen van kennis en ervaringen. BalansOuderpower sterkt jou als ouder, als mens. Waardoor je meer grip krijgt op het gezinsleven, op je eigen gedachten en uitdagingen en op het ondersteunen van je kind; binnen passend onderwijs, binnen passende zorg.

Ouders willen het beste voor hun kind, en daarin zit een kwetsbaarheid. Want als het minder goed gaat met je zoon of dochter, kun je er bijvoorbeeld in gaan geloven dat jij daaraan misschien wel een aandeel hebt. Om gedachten van schuldgevoelens en dergelijke om te zetten in energieke gedachten, in nieuwe punten aan de horizon, is de cursus BalansOuderpower een krachtig middel.

Leren van elkaar, voor een beter ouderperspectief. Voor onszelf, voor ons gezin, voor ons kind.

Balans

Als een kind, bijvoorbeeld door een ontwikkelingsprobleem, extra ondersteuning nodig heeft, begint voor de ouders een zoektocht door het doolhof van regelingen en voorzieningen. Ondertussen moeten ze hun gezin draaiende houden, overleggen met school en met hun eigen emoties leren omgaan. De cursussen van Balans 'empoweren' vaders en moeders in deze situaties.

En Balans staat voor nog veel meer. Voor betrouwbare, actuele en wetenschappelijk onderbouwde informatievoorziening over het palet aan diagnoses dat er is: in Balans Magazine, op de website en sociale media. Daarachter staat een Expertteam van professionals én ouders die deze kennis up to date houden. Balans staat voor lotgenotencontact via de BalansAdvieslijn en regionale bijeenkomsten. En voor belangenbehartiging: door een stevige landelijke lobby in politiek Den Haag, om het perspectief van ouders van kinderen uit de Balansdoelgroep te waarborgen.



EX-DEELNEMERS OVER DEZE CURSUS

- *'Je voelt je verbonden, het is alsof je in een warm bad terecht komt'*
- *'Ik heb gemerkt dat ik wat rustiger ben en beter met mijn kind kan praten'*
- *'Fijn dat ik samen met andere ouders, die in hetzelfde schuitje zitten, over mijn thuissituatie heb kunnen praten.'*
- *'Ik heb meer inzicht gekregen hoe ik het thuis moet aanpakken'*
- *'Wordt echt naar me geluisterd en heb hier veel aan'*
- *'Heldere, duidelijke informatie en goed toepasbaar'*
- *'Weet nu zoveel meer dat ik het weer aankan'*
- *'Goede cursus en fijne trainers, waardoor ik mijn thuissituatie duidelijk heb kunnen verbeteren'*
- *'Veel geleerd en gelijk toegepast; werkt echt!'*
- *'Meer rust en duidelijkheid door tips en tricks van zowel trainers als andere ouders'*