

Plakpagina

Plak hier samen met je moedermaatje foto's van jezelf en van je kinderen.

Komt dit nog?

Bekende Nederlander

Humanitas

Humanitas is een vereniging die bijna zestig jaar geleden werd opgericht. Duizenden vrijwilligers bieden hulp en zorg in hun directe omgeving. Zo ook aan vrouwen in en na detentie oftewel vrouwen die nog in de gevangenis zitten of vrijgekomen zijn. Er zijn voor veel verschillende doelgroepen projecten: voor ouderen, gehandicapten, kinderen, vluchtelingen etc.

Meer concreet betekent dit dat Humanitas:

- > Mensen helpt die in de knel zitten.
- > Krachten in mensen versterkt door ondersteuning te bieden.
- > Samen met anderen de samenleving laat weten welke problemen er zijn.
- > Vindt dat ieder mens verantwoordelijk is voor zichzelf en medeverantwoordelijk voor zijn medemens. Respect en gelijkwaardigheid tussen mensen staat daarbij centraal.
- > Zorg biedt en hulp geeft aan alle mensen, ook aan degenen die nergens anders terecht kunnen. De gelijkwaardigheid tussen vrager en aanbieder staat voorop.
- > Verdraagzaamheid, respect en ieders recht op zelfbeschikking, zowel van vrijwilligers als deelnemers, erg belangrijk vindt.
- > Werkt met plaatselijke vrijwilligers. Vrijwilligers worden daarbij ondersteund door beroepskrachten.

Eén van de projecten van Humanitas heet Gezin in Balans.

Dit is een project dat ervoor zorgt dat vrouwen die in de gevangenis zitten begeleiding krijgen om terug te keren binnen het gezin.

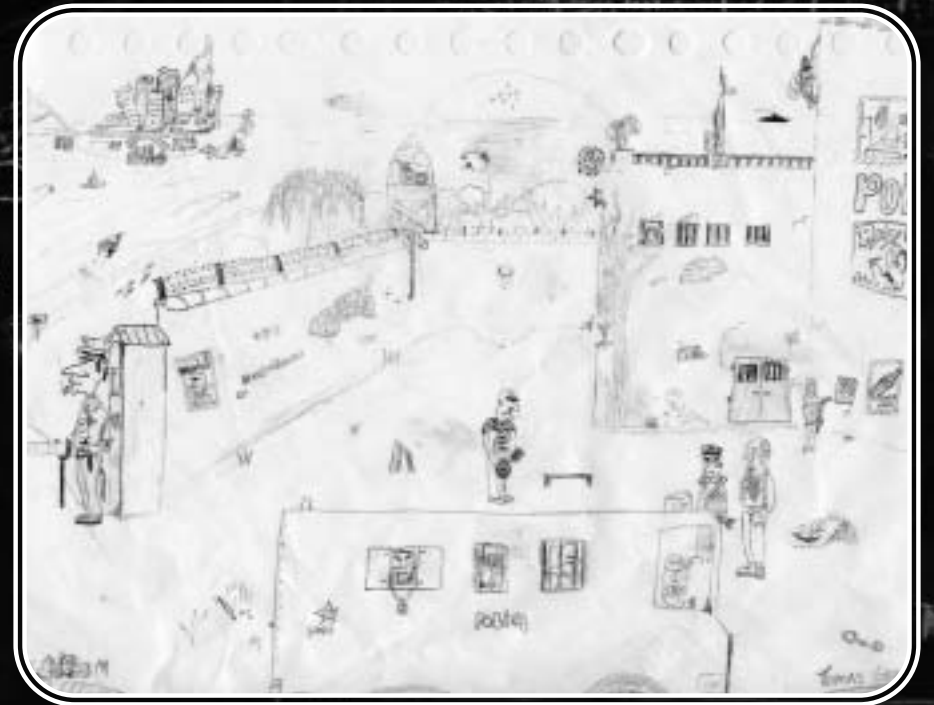
Ze krijgen daarbij hulp van een vrijwilliger. Dit is vaak een vrouw die al in de gevangenis met hun komt praten over kinderen en opvoeding. Wat komt er allemaal bij kijken, wat wil je veranderen om weer

goed je kinderen op te kunnen voeden, hoe ga je weer contacten leggen met je kinderen etc.

Voor het project Gezin in Balans hebben een aantal stagiaires een boekje ontwikkeld. Dit is een soort werkboekje dat jou en je vrijwilliger kan helpen als je werkt aan de terugkeer naar je kind of je kinderen. Wij hopen dat het jou gaat lukken om weer een goede moeder te zijn die zin in heeft om aan de slag te gaan. Veel plezier met je vrijwilliger met dit materiaal en laat nog maar eens horen hoe het jullie vergaat: info @zuid.humanitas.nl

Wil je meer weten over Humanitas, ook dat kan:

www.humanitas.nl



I nleiding



Ons plan was: Maak een boekje voor moeders in de gevangenis. Het moest gaan over opvoeding en terugkeren in het gezin. We kenden de vrouwen en hun situatie nog niet. We waren nog nooit in een gevangenis geweest en zelf nog geen moeder. Met veel enthousiasme zijn we aan deze opdracht begonnen. Een grote opdracht waar we veel van konden leren. Binnen zeer korte tijd hebben we jullie en de gevangenis leren kennen. We hebben gezien en gehoord hoe stoer jullie zijn en wat een wilskracht jullie hebben. Wij hopen dat dit werkboek jullie stimuleert om ook als een sterke moeder terug te keren in het gezin. Met behulp van het werkboek en het moedermaatje.

De meeste opdrachten kun je samen met je moedermaatje doen, bijvoorbeeld het kennismakingsspel. Andere opgaven kun je ook zelf doen.

Veel succes!

Anne-Marieke Boersma en Evelien Heezemans

Graag willen wij de volgende mensen bedanken voor hun hulp bij dit project: Ter Peel, P.O.I. Het Spoor, Exodus Venlo, Ine Nowac, Nuran en haar kinderen, Tielke Reintjes, Trudy Hoeymakers, Peter de Wit, Pim en Hanny de Jong, Mien Paridaans, Francesca Vonck, Margriet Janssen, Van Riet ontwerpers, Dimf Zevenhuizen, Manfred Wirtz, Bassischool de Wilackers, Lex Grote, Eefje van Gemert, Eva van Dalen,

Speciale dank gaat uit naar: Kees Nijboer, Jeanne van Beers, Monique Verboven, Annemarie Geelhoed, Milton Vasilda en Resi Mulders



Invulzinnen

Mijn leven is...

I k word blij van...

Invulzinnen

I k word verdrietig van...

I k mis...

Invulzinnen

Mijn toekomst is...

15 empty rounded rectangular boxes for writing.



Er was eens een hele mooie vrouw



ze stal het hart van elke man
ze zette ze in vuur en vlam



de vrouw zorgde ervoor dat iedereen
sterren aan de hemel kon zien



op een dag ontmoette ze een hele
mooie man



de man nam haar mee op zijn boot
en beloofde haar gouden bergen



de man kon zich af en toe wel als
een stier gedragen maar dat nam ze
voor lief



hij had nou eenmaal haar hart gestolen



de man was een ruige, wilde man
naarmate ze langer bij hem was werd
hij steeds vervelender eenmaal heeft
ze zelfs drugs voor hem meegenomen
naar Nederland



ze sloop steeds liever alleen
hij was dan op pad omdat ze anders
geen eten hadden



soms lag ze te huilen in haar slaap...
omdat hij haar weer eens geslagen had



op een dag, toen de zon nog maar
net op was schreeuwde hij haar uit bed
ze moest mee en vooral
haar mooie lingerie niet vergeten



hij nam haar mee naar een huis
ergens ver achteraf



wat moest ze vaak aan haar moeder
denken, die zo ver was
en wat had ze al lang niks meer van
zich laten horen



ze droomde elke nacht dat ze een
zeemeermin was, dat ze vrij was en
kon gaan en staan waar ze wilde
Alleen in haar dromen was ze nog vrij



haar man kwam af en toe nog langs
om haar te kussen



een vrouw met een halfnaakt bovenlijf
deed de deur open



ze moest zich snel omkleden en vooral
spannende kleding aandoen
ze moest nu maar eens voor het geld
gaan zorgen



wat voelde ze zich een domme gans
dat ze niet eerder haar mond had
open gedaan



het leek wel of haar hart steeds meer
in opstand kwam



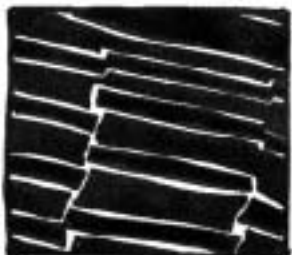
het leek wel of ze steeds depressiever
werd



het leek wel of ze steeds minder te
vertellen had



ze ging veel liever de bloemetjes
bullen zetten
dit kon vroeger wel met haar
vriendinnen en wat miste ze dit nou



het leek wel of de muren in dit huis
trilden



steeds meer mannen pakten haar
ongewild bij haar borsten en billen



het leek wel of de deur altijd op
slot was



Het leek wel of ze in de gevangenis zat.
Het liefst zou ze de hele dag huilen,
huilen en huilen maar zelfs haar
tranen kwamen nier meer



alleen de sterren die 's-nachts aan de
hemel staan, maakten haar nog een
beetje gelukkig, omdat ze niets van
haar verlangen




Een droom! Vannacht droomde ik dat ik in de gevangenis zat.....ik had het Spaans benauwd en het was er afschuwelijk. Ik was zo dom geweest om met verkeerde vrienden om te gaan. Ze hadden mij gebruikt om in te breken en zo aan geld te komen. *Ik had veel geld, ontzettend veel geld.* Uit alle landen en zoveel geld dat ik er wel in kon zwemmen.

In mijn droom werd ik op heterdaad betrap door drie agenten. Die namen me in een geblindeerde bus mee naar de gevangenis. Ik ben er nog nooit geweest, in de gevangenis. Toch kan ik met mijn ogen dicht beschrijven hoe het er is. Tenminste, als mijn droom klopt. Ik droomde over een grote zware deur. Zo'n deur die kraakt en piept en die je met twee handen open moet duwen. Een deur die je van je levensdagen niet meer vergeet. Ik denk dat het de dikste deur was die ik ooit heb gezien. Als z'on deur zich achter je sluit, kom je nooit meer buiten. Ik moest naar binnen. Net vóór de deur dicht ging keek ik nog even om. Ik zag overal camera's en prikkeldraad en bewakers in van die zwarte pakken die met honden rondliepen. Dit alles zorgde ervoor dat niemand ongezien door die dikke deur kwam. In een flits zag ik torens waar wachters met grote geweren opstonden. Geweren die ook gebruikt werden, dat zag je zo. Ik was dus nog steeds bezig met naar binnen gaan. Ik moest door nog heel meer deuren. Ik moest mijn kleren uitdoen en kreeg een gestreept pakje aan en een grote bal aan mijn voeten. Een dikke kale man nam mij mee naar een klein donker kamertje. Hier moesten foto's van mij gemaakt worden. Een foto van voren, een foto opzij, een foto van achteren en nog een foto van opzij. Ik kreeg een nummer. Mijn nummer was 87902467128916747. Dit kon ik echt niet onthouden. Ik kan nog niet eens mijn gironummer of mijn sofi-nummer onthouden. Toch dwong de man mij om dit nummer in mijn hoofd te stampen. Na drie kwartier lukte mij dit. Dus vanaf nu was ik een nummer. Ik liep diepbedroefd naar buiten. Weer moest ik uit de kleren, want een vrouw wilde dat ik ging douchen. Ze wilden zeker weten dat ik clean was. Mijn hele lijf werd schoongeschrobd met een borstel. Elk kiertje en gaatje van mijn lichaam werd onder-

zocht. Ik had nog nooit zo iets vervelends meegemaakt. Hierna moets ik mijn gestreepte apenpak weer aan. Met de ijzeren bal aan mijn voeten strompelde ik door een grote zaal. Hier zaten allemaal vrouwen, die er precies zo uitzagen als ik, op lange banken. Er werd op me gescholden en met eten naar me gegooid. Ik probeerde mijn pas te versnellen. Maar dit lukte niet door het vreselijke gewicht gewicht aan mijn voeten. Uiteindelijk bereikte ik een gang, vol deuren met een luikje. Een hevige stank van poep, parfum en te lang gekookte kool, kwam me tegemoet. Achter de tweede deur bevond zich mijn cel. In de linkerhoek hing een camera, die mij voortaan dag en nacht in de gaten zou houden, Voor het eerst was ik helemaal alleen, in mijn nieuwe verblijf. Ik begon te huilen en door mijn tranen zag ik duizenden spinnen op mij afkomen. Van die vieze, vette spinnen die al in geen dagen een hapje hadden gehad. Met een schok werd ik wakker.....en gelukkig.....ik lag in mijn eigen bed, met mijn eigen schone kleren. Het licht straalde mij tegemoet.....wat was ik blij.....dat dit verhaal niet echt was.

Beschrijf eens hoe er een gevangenis uit ziet. Je mag het ook tekenen.





Nieuwe situatie

Nu je weg bent moet je gezin het zonder jou doen, dingen die jij eerst deed moet nu iemand anders doen. Het leven gaat voor je gezin gewoon verder, iemand moet koken, dingen met je kinderen doen, ze verhaaltjes voorlezen en ze naar school toe brengen.

Als je partner werkt zullen er een aantal dingen verschuiven.

Misschien krijgt je oudste kind wat meer taken in de huishouding, en zal je partner dingen doen die jij eerst deed.

Welke dingen zijn er veranderd in je gezin nu je weg bent?

De hulpouder. Nu jij wat langer weg bent kan het zijn, dat een van je kinderen jouw moederrol overneemt.

Omdat degene die voor je kinderen zorgt, het ook handig vindt dat de kinderen meehelpen in het dagelijks leven.

Het kind dat gaat helpen voelt zich door de taak die het heeft gekregen erg groot. En kan het zó goed gaan doen dat het de baas gaat spelen over de andere kinderen in het gezin.

Wat herken je uit dit verhaal?

.....

.....

.....

.....

Wie van jouw kinderen zou zich als hulpouder kunnen gaan gedragen? En waarom dit kind?

.....

.....

.....

.....

Hoe ga je met dit kind om als je weer terug bent?

.....

.....

.....

.....

Bespreek met je moedermaatje wat je zou kunnen doen om deze situatie te voorkomen.



Een leugentje om bestwil...

Liegen moet je kunnen.

Over het algemeen vinden we liegen niet goed en hebben we er veel voor over om anderen te verleiden om de waarheid te spreken: "ik word niet boos, als je me maar de waarheid vertelt"

Liegen, jokken, halve waarheden, een leugentje om bestwil. Er zijn heel wat manieren om 'liegen' door middel van ander taalgebruik te verzachten of juist te veroordelen.

Heb je wel eens gelogen om bestwil? Beschrijf een situatie.

.....

.....

.....

Heeft deze leugen je toen geholpen?

.....

.....

.....

Heb je wel eens tegen je kind gelogen?

.....

.....

.....

Wat vind je ervan als iemand tegen jou liegt?

.....

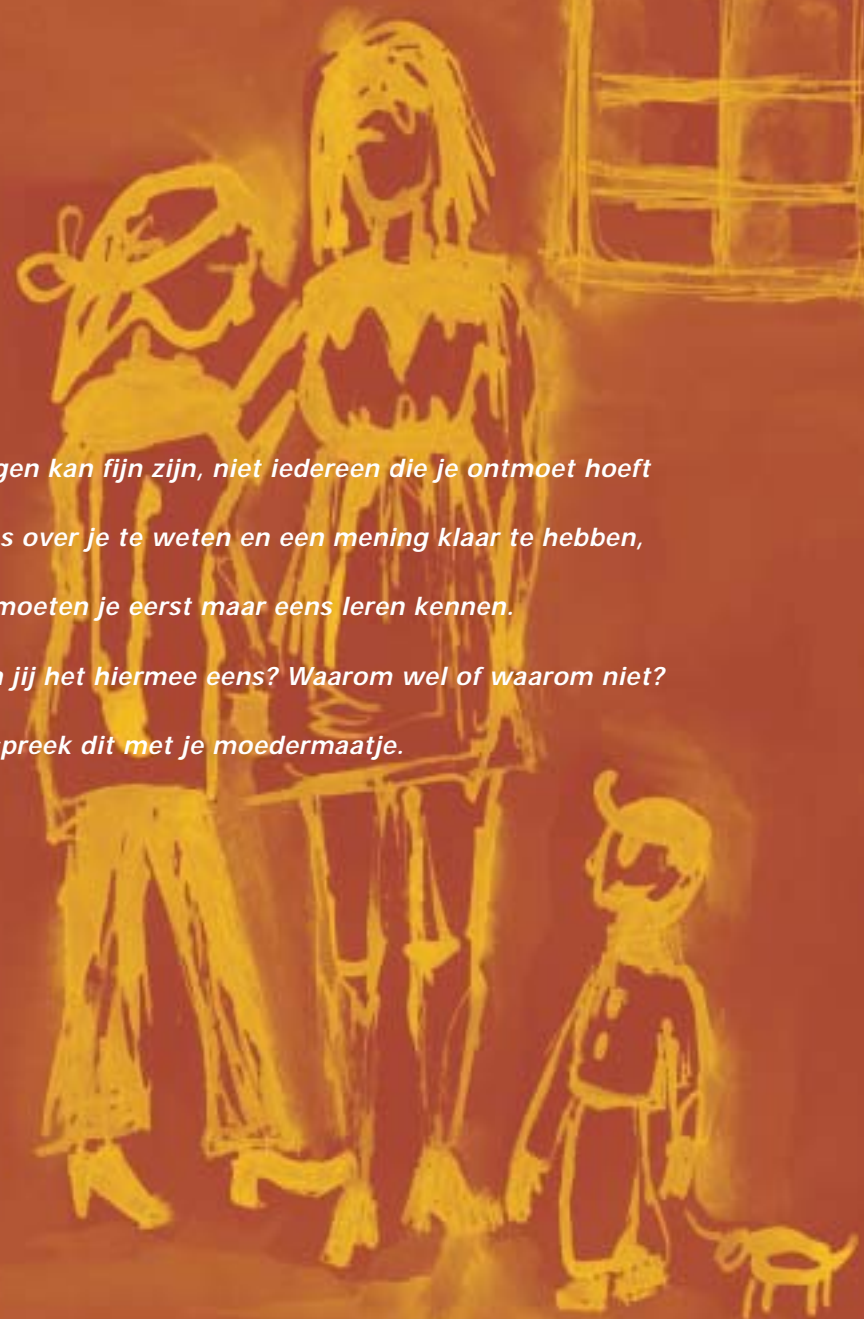
.....

.....

Liegen kan fijn zijn, niet iedereen die je ontmoet hoeft alles over je te weten en een mening klaar te hebben, ze moeten je eerst maar eens leren kennen.

Ben jij het hiermee eens? Waarom wel of waarom niet?

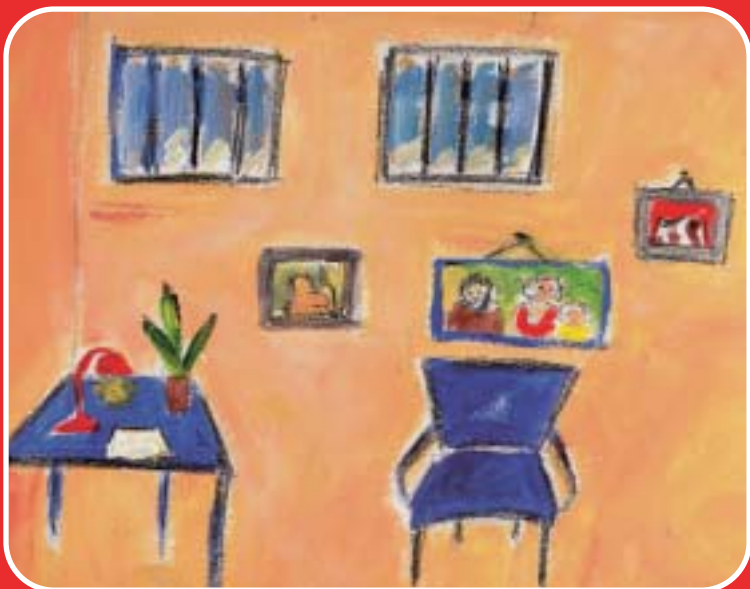
Bespreek dit met je moedermaatje.



Gedicht van een ex-gedetineerde

Een traan valt naar beneden
Als ik denk aan het verleden
Een verleden van verdriet en pijn
Die nu bijna voorbij zijn
Alleen nog dat ene litteken
Blijft nog steken
En de vraag: Waarom
Zo ga je toch niet met mensen om
Jarenlang heb jij mij gemanipuleerd
Ik heb er veel van geleerd
Van een hel weer naar boven
Toch bleef ik erin geloven
Eens van jou af te komen
Dat is er vorig jaar toch van gekomen
Ik heb het gehaald
Maar er is een prijs voor betaald
Nu heb ik mijn vrijheid, maar ook verdriet
Heimwee dat ik alles en iedereen achterliet
Om jou nooit meer tegen te komen
Je had al mijn zelfvertrouwen afgenomen
Me zo gekrenkt en misbruikt
Maar nu een paar maanden geleden
Dat ik uit het noorden ben weggereden

Ben ik bijna weer tot mijzelf gekomen
En heb weer wat dromen
Ik probeer het geluk weer te vinden
Maar ik kan me nog niet aan iemand binden
Door mijn geloof ben ik met beide benen
op de grond blijven staan
Anders was ik nu al naar de hemel gegaan
Maar door mijn vrienden en Onze Lieve Heer
U gaf mij die wilskracht en nog veel meer
U gaf mij vertrouwen
Om mezelf weer op te bouwen
Mezelf weer te accepteren
En een ander weer te waarderen
Weer genieten van het leven
Op zoek naar een nieuw leven
En weer gelukkig te zijn in mijn hart
En weer te beginnen met een nieuwe start
Voor een toekomst die nu nog zin heeft
Waar ik nu naar toe leef
Mijn lichaam en geest leven weer
Daarvoor wil ik U van harte bedanken
Mijn vrienden en onze lieve heer.



Taboe ?

Dit is misschien een heel moeilijk hoofdstuk. Ik zit in de gevangenis en hoe vertel ik dit aan iedereen zonder dat mijn wangen rood worden en ik van schaamte door de grond ga zakken. Voor mij is het nu gewoon dat dit is maar ik merk dat mensen vreemd reageren als ik mij verhaak vertel. Er wordt gezwegen of ik zie mensen denken.....een vrouw als crimineel dat, moet toch wel zeer ernstig zijn.

Oké nu alles op een rijtje. Wat is het beste om te doen in deze situatie ?

Hoe vertel ik dit aan mijn ouders ?

Hoe vertel ik dit aan mijn burenen ?

Hoe vertel ik dit aan mijn vriendin ?

Hoe vertel ik dit aan iemand waar ik naast zit in de bus, waar ik een persoonlijk gesprek mee heb ?

Hoe vertel ik dit mijn kind ?

Wat weet je kind van de gevangenis. Zoals je duidelijk hebt gezien bij de enquêtes die kinderen in de leeftijd van 11 tot 13 hebben ingevuld, is dat niet zoveel jongere kinderen er nog minder van weten.



Hoeveel denk je dat je kind weet over de gevangenis?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Laat je kind ook het enquêteformulier invullen om erachter te komen hoeveel je kind weet over de gevangenis. Heb je meer kinderen, laat ze het met potlood invullen. Met jongere kinderen kun je het ook mondeling doen.

Als je nu ziet wat je kind heeft ingevuld, waar zou je nog meer over willen vertellen? En waarover niet?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat doen mensen in de gevangenis?

Jip, 10 jaar

Dat is een plek dat bewaakt wordt. Wacht daar in de gevangenis zitten meestal criminelen, maar heel soms onschuldige. De gevangenis is eigenlijk een straf.

Igor, 11 jaar

De mensen zitten in de gevangenis hun spieren aan het trenen kaarten en van nog alles

A ls je dit woord hoort waar denk je dan aan?

Jesper, 12 jaar

Nou het lijkt me weleens leuk vroeger dan nu. Maar dan wel bij iemand anders dat mag dan ook een moordenaar zijn want dan kun je met ze praten over wat ze zullen je dan recht niks doen dus ik ben dan niet bang. Guus

Hoe zou je het zelf vinden om in de gevangenis te zitten?

Luuc, 12 jaar

Een hek voor je neus



Naam

Leeftijd

Gevangenis: Als je dit woord hoort waar denk je dan als eerste aan

Waarom zitten mensen in de gevangenis

Hoe zou je het vinden om zelf in de gevangenis te zitten

Wat doen mensen in de gevangenis

Wat zou jij het meeste missen als je in de gevangenis zou zitten

E N H A N D B O E I E N T
 D E U R E S I N R E G R E
 F T N U O E N E K K E H L
 E H N Z M I N S N E M A E
 I C E I A L E T H U I S F
 L E Z E N A N A R E S T O
 E V U G E R M A N N S U O
 C R E N N T K H O E E D N
 R Y K E T S O P E G N E M
 E H T D E I T A T I R R I
 K E T E K U L E G E D E Z
 A I W O E D E O D N N N E
 W D S V C G E N I E T E N
 E H I P B U I T E N J N !
 B E Z O E K U U R M A A R

Zoek de onderstaande woorden in de puzzel en streep ze weg.
 De overgebleven woorden vormen een spreekwoord.

Bewakercel	Eigen	Kinderen	Post
Bezoekuur	Ergernis	Lezen	Raam
Binnen	Eten	Liefde	Ruzie
Buiten	Geluk	mens	Studeren
Cel	Genieten	Missen	Telefoon
Deur	Haat	Moe	Thuis
Eenzaamheid	Handboeien	Opvoeden	Tralies



Spreekwoorden

We gebruiken veel spreekwoorden, uitdrukkingen en gezegden. Elke samenleving heeft uitdrukkingen om gevoelens kracht te geven.

Wat zijn spreekwoorden eigenlijk? Spreekwoorden zijn een kernachtig, soms rijmend volksgezegde waarin een algemene waarheid of wijze les is uitgedrukt.

Hieronder staan een aantal spreekwoorden over het onderwerp moeders en kinderen.

De betekenis van het spreekwoord hebben we erachter gezet. Achter de spreekwoorden hebben we vragen gezet. Vul deze in en bespreek die samen met je moedermaatje. Dit mag ook in je eigen taal of cultuur.

Kleine kinderen worden groot

Mensen moeten jongeren niet meer als kind behandelen als ze al volwassen zijn. **Vraag** Lijkt het je moeilijk om je kinderen als volwassenen te behandelen? Waarom?

Een kind trapt zijn moeder jong op de schoot, maar oud soms op het hart:

Als een kind volwassen is, doet het zijn ouders maar al te vaak groot verdriet. **Vraag** Wat zal men bedoelen met dit spreekwoord?

Wat betekent dit spreekwoord in jouw cultuur?

Wanneer doet jouw kind jou verdriet?

Wie zijn kinderen liefheeft, die kastijdt ze

Wie wil, dat zijn kinderen goed opgroeien, moet niet bang zijn voor straf, als zij wat gedaan hebben dat niet deugt.

Vraag Vind jij het moeilijk om jouw kinderen te straffen? Waarom?

Dat hebben ze met de moedermelk ingezogen

Dat hebben ze geleerd van jongs af aan. **Vraag** Welke tradities, waarden en normen geef jij door aan jouw kinderen?

A l is een moeder nog zo arm, zij dekt toch warm

Er gaat nooit en nergens iets boven de liefde en zorg van een moeder.

Vraag Wat voor een band heb jij met jouw moeder?

Wat voor een band heb jij met jouw moeder?

B oosheid

Woede moet er altijd uit, als je woede gaat onderdrukken komt het er uit op een manier die je misschien minder prettig vindt, en kun je last krijgen van je humeur.

Wanneer word je boos op je kind?

Is dat altijd de juiste oplossing? Waarom wel, waarom niet?:

Hoe had je willen reageren: welke dingen had je willen zeggen:

Tips Je kunt je kind misschien helpen door je kind een boze tekening te laten maken, bijv. een boze dierentekening. De tekening kan je kind dan weer meenemen als het bij jou op bezoek komt.



Waarvoor kon je vroeger als kind heel boos worden?

Beschrijf wat jij doet als je boos bent

*Bedenk samen met je kind en/of met je moeder-
maatje manieren om boosheid te uitten.*

Verdriet

Iedereen huilt wel eens, de een meer en vaker dan de ander, maar iedereen weet hoe het voelt. Je huilt niet alleen omdat je verdrietig bent, je kan huilen omdat je pijn voelt, van blijdschap, Of om het verdriet van een ander.

Wat is huilen Huilen is het je bevrijden van pijn.

Wanneer word jij verdrietig

Wat doe je als je kind huilt?

Wat doe je als je zelf huilt, naar wie ga je toe?

Wat kun je doen als je kind huilt

- Laat het kind weten dat er van hem/haar gehouden wordt.
- Luister naar het kind en laat het huilen, dat je kind bij jou huilt wil zeggen dat het jou vertrouwt. Ook als je zelf moet huilen, vertel dan je kind dat je moet huilen, omdat je het ook vervelend en moeilijk vindt.

Bedenk samen met je moedermaatje manieren om je kind te troosten, als jullie met elkaar aan de telefoon praten en als jullie samen zijn.

De levensboom



Deze boom symboliseert een levensboom. Het is een invulboom.



Wat heb jij nodig om tot bloei te komen?



Vul bij de takken in wat je daarvan terugkrijgt. Bijvoorbeeld kennis.



Vul bij de wortels in wat jij nodig hebt om te groeien. Bijvoorbeeld studeren.



Vul de rest van deze boom samen met je moedermaatje in.

Mandala's die helpen

Over de hele wereld kom je mandala's tegen en elke mandala heeft een heel eigen verhaal te vertellen. Een roosvenster in een kerk vertelt een godsdienstig verhaal. In een doolhof of labyrint loop je al zoekend naar het doel, de uitgang, net zoals je in je eigen leven je doel zoekt.

Mandala's, zijn cirkelvormige tekeningen, waarin je binnen de bescherming van de cirkel jezelf kunt en mag laten zien. Ze kunnen, wanneer je ze maakt, helend werken. Het tekenen en kleuren van mandala's kan je zoveel ruimte geven dat je even loskomt van alles wat er speelt.

Hoe een mandala er uit ziet is niet het allerbelangrijkst. Teken vanuit je gevoel. Wat je dan tekent, daar gaat het om. Je kunt in de cirkel tekenen wat je voelt, wie je bent, je angst, je woede, je verdriet, maar ook de vreugde en het geluk dat je gekend hebt. Binnen je eigen cirkel bepaal jij wat er gebeurt. Alle invloeden van anderen blijven buiten je eigen cirkel. Je kunt het daar wanneer je dat wilt best tekenen. Soms is iets van buiten zo sterk dat het misschien wel door de cirkel naar binnenkomt. Bepaal dan zelf of jij dat in je mandala wel toestaat.

De mandala bij deze uitleg is voor mij heel belangrijk. Juist door het tekenen van mandala's kon ik dichterbij mezelf komen en vond ik weer de bron van mijn creativiteit terug. Ik mocht er zijn, mezelf ontplooiën op mijn manier, mijn eigen wijs.

De lotus is een veel gebruikt symbool in mandala's. De lotusplant groeit meestal in modderig, vies water. De bloemen van de lotus zijn echter schitterend van vorm en kleur. De symboliek hiervan is duidelijk.

Mandala's Hannie de Jong www.mandala.nl





*Hier ben ik weer,
als een vogel vrij zo vrij.
Ik wil en ga verder,
want er is nog zoveel om voor te leven.*

*Herinneringen zullen me echter steeds
weer die pijn doen voelen.
Gelukkig zijn herinneringen niet
alleen maar gevuld met verdriet, angst en woede.*

*Er zijn herinneringen die ik koester
als een kostbare schat.
Herinneringen die me de kracht geven
om ondanks alles in vrijheid door te gaan.
De mens te worden die ik wil zijn.*

Pim de Jong

Ruzie komt in de beste families voor

Het komt voor dat de sfeer in huis nogal gespannen is. Door die spanningen kunnen er ruzies ontstaan, tussen jou en je partner maar ook tussen de kinderen en de ouders. Hoe kun je het beste met die ruzies omgaan en waar houd je rekening mee bij het ruzie maken.

Hoe maak je zelf ruzie?

Wat doe je na een ruzie?

Kun je leren van een ruzie?

Wat is er fijn aan ruzie?

Ruzie heb je soms nodig om je eigen grenzen aan te kunnen geven, of als je onrecht wordt aangedaan.

Bij onenigheid kan een hoop duidelijk worden: waar sta ik, voor wie ben ik, op wat voor manier doe ik dat. Hierdoor word je zelfstandig. Ruzie komt in de beste families voor. Op een goede manier boos zijn kan heel goed voor beide ruziemakers zijn, je komt voor jezelf op, je geeft aan dat je respect hebt voor jezelf en dat je zelf ook met respect behandeld wil worden, je geeft aan waar je grenzen liggen.

Verzin samen met je moedermaatje nog meer manieren om kinderen te leren hoe je een ruzie oplost.

Liefde is niet te koop!!!

Als je kinderen alles geeft waar ze om vragen, omdat jij je schuldig voelt omdat je in de gevangenis zit, verwen je ze. Het kind zal het idee krijgen dat het alles krijgt waar het om vraagt. Je kind zal vervelend worden, omdat het er al vanuit gaat dat het zijn zin zal krijgen. Wil je dat?

Wanneer geef je je kind zijn of haar zin?

Geef je jouw kind ook wel eens zijn of haar zin om van het "gezeur af te zijn":

Wat is volgens jou een goede reden om je kind te verwennen:

Op welke manier werd jij toen je jong was door jouw ouders verwend:

Weet je andere manieren om je kind te verwennen, zonder dingen voor hem of haar te kopen?

Hieronder een aantal recepten die je met je kinderen kunt opeten!!!!

Walnotentaart

- 1 Roer boter, suiker, zout en vier eieren tot een schuimige massa.
- 2 Meng het bakpoeder door het meel en roer dit door de schuimige massa.
- 3 Verpulver de walnoten in een keukenmachine of een koffiemolen en roer ze door het deeg. Bewaar een paar halve walnoten als garnering.
- 4 Vul de papieren vormpjes ongeveer tot de helft met het deeg en bak de taartjes ongeveer een halfuur in het midden van de oven bij een temperatuur van 175 graden
- 5 Roer een beetje water door twee eetlepels poedersuiker tot een smeuge massa. Bestrijk met dit mengsel de walnoothelften.
- 6 Roer de kaneel, een kopje poedersuiker en wat water tot een glad glazuur. Bestrijk hiermee de taartjes en druk er tot slot een halve walnoot in. **Eet smakelijk!**

200 g zachte boter • 200 g suiker • snuffje zout • 4 eieren
2 theel. bakpoeder • 250 g meel • 200 g walnoten
1 theelepel kaneel • papieren cakevormpjes • 175 g poedersuiker

Pindakoekjes

- 1 Pak een kom en leg er een zeef bovenop. Schud de bloem en de basterd suiker door de zeef.
- 2 Doe de boter erbij en snij de boter fijn, meng het door de bloem.
- 3 Was je handen en kneed het deeg tot een mooie, grote bal.
- 4 Zet het deeg 10 à 15 minuten in de koelkast.
- 5 Verwarm de oven voor op 160 graden.
- 6 Haal het deeg uit de koelkast en maak er tussen je handen een lange staaf van die 2 à 3 cm dik is.
- 7 Snij er plakjes van een halve centimeter dik af.
- 8 Vet de bakplaat in met boter en leg hier de ronde plakjes op. Houd 2 cm ruimte tussen de plakjes.
- 9 Druk nu op ieder koekje een paar pinda's
- 10 Breek een ei in een kopje en klop het met de vork goed door elkaar.
- 11 Bestrijk de koekjes met een kwastje met ei.
- 12 Zet de bakplaat in het midden van de oven en bak de koekjes in 15 minuten gaar.
- 13 Laat de koekjes afkoelen op een theedoek

150 g bloem • 70 g witte basterdsuiker • 100 g boter • 60 g gepelde pinda's • 1 ei

Zelf pizza maken

- 1 Verwarm de oven voor op 220 graden. Laat het bladerdeeg ontdooien (ongeveer 30 min)
- 2 Maak de groenten schoon, snij de ui in ringen, de tomaat in plakjes en de paprika in lange dunne reepjes.
- 3 Doe de tomatenpuree in de kom samen met olie, peper, zout en knoflookpoeder. Roer dit goed door elkaar.
- 4 Strooi een beetje bloem op tafel en rol het bladerdeeg uit tot een lap van een halve cm dik. Leg de lap op de bakplaat. Maak van te voren de bakplaat een beetje vochtig met koud water
- 5 Smeer het tomatenpureemengsel over de lap deeg.
- 6 Verdeel de ui, paprika en de tomaat over de lap deeg. Leg er de plakjes salami op en strooi de geraspte kaas erover.
- 7 Zet de bakplaat in het midden van de oven en bak de pizza in 25 minuten gaar.
- 8 Vind jij andere dingen lekkerder op de pizza dan kun je die erop leggen.

200 g diepvriesbladerdeeg • 1 ui • 1 blikje tomatenpuree • 2 eetlepels olie
5 tomaten • halve rode paprika • halve groene paprika • 18 plakjes salami
75 g geraspte kaas • 1 theel. Knoflookpoeder • 1 theel. zout • 1 theel. peper

Cola Pudding

- 1 Giet de liter cola in het steelpannetje en
- 2 Roer er de basterd-suiker door.
- 3 Zet dit op het gas en breng het aan de kook.
- 4 Als het kookt, draai je de gaspit half. Laat het nu 10 minuten zachtjes doorkoken.
- 5 Doe de blaadjes gelatine in een kom koud water.
- 6 Haal het pannetje van het gas en roer er de siroop door.
- 7 Haal de gelatine uit het water. Knijp hem uit en roer de gelatine door de cola.
- 8 Maak de puddingvorm nat uit de koude kraan.

A N E R E I E S N O B N O B M
 E P T P M A L I E O L G E H E
 C T P E O N S E S R E T L I F
 G A N E G N I L E K A R K F E
 L A M Z L R T T U L D S R E K
 S N A E B S O B E C T U N T O
 E E D N M B T N Y A I F E N E
 J N E E B B H R T T R F N E K
 T A I O O I E I O I K M E O J
 S N T R K D E R S O S O K R E
 A A C G A G O D T U P G E G S
 O B A M E V R R I O O W R K N
 T P M L T A L K A N Y U F M Y
 E E D N N D E A E N G A A B Z
 R O T K Y R R E H S T K E R A

Zoek de onderstaande woorden in de puzzel en streep ze weg.

De overgebleven woorden vormen een zin.

- | | | | | |
|-------------|-----------|-------------|-------------|------------|
| Aanbieding | Bonbons | Filters | Kauwgom | Statiegeld |
| Actie | Boter | Frisdrank | Koekjes | Suiker |
| Afrekenen | Brie | Fruit | Krakelingen | Thee |
| Appelstroop | Camembert | Gloeilamp | Lucifers | Toastjes |
| Azijn | Deodorant | Groene zeep | Ontbijtkoek | Wijn |
| Bananen | Edammer | Groente | Sherry | |
| Betalen | Eieren | Halvarine | Snoep | |

Telefoontjes met het thuisfront

Je hebt maar heel kort tijd om je dierbare te spreken aan de telefoon. Je wil altijd nog wel iets vragen of vertellen, maar dan is de tijd alweer om, en ga je weer verder met waar je mee bezig was. Soms heb je fijne gesprekken, waarin je veel kan vertellen. Soms heb je gesprekken waarin je allebei bijna niks zegt, omdat je te erg moet huilen of omdat je even een wat moeilijker dag hebt. Misschien kan het volgende jou en je kind dan helpen om de korte tijd die je hebt, te benutten.

Hoe verlopen de telefoongesprekken met je kind?

Hoe reageer je als je kind boos wordt aan de telefoon?

Hoe voel je je na een telefoongesprek dat niet zo lekker liep?



Tips...

Probeer het gesprek van te voren voor te bereiden, wat wil je weten en wat wil je vertellen.
Zo heb je minder kans dat je iets vergeet te vragen.

Er zijn bepaalde tijden dat je kind erg veel leert op school in korte tijd. Als jullie allebei je best doen kan je heel goed op de hoogte blijven, bijv.: als je kind heeft leren lezen kan het je door de telefoon verhalen vertellen en als het heeft leren rekenen kan het de tafels opnoemen.

Probeer het telefoongesprek positief af te sluiten, door nog even te zeggen dat je elkaar lief vindt. Zo ga je met een beter gevoel weer ieder je eigen gang.
Bedenk samen met je moedermaatje vragen die je over de telefoon aan je kind zou kunnen stellen.

Omgaan met elkaar

Verduidelijking vragen.

Het gebeurt jou vast weleens: je stelt een vraag en het antwoord is helemaal niet duidelijk. Heel veel mensen raken dan ontmoedigd en geven het op, terwijl ze het antwoord nog niet weten. Hieronder staan een aantal vragen.

Vul deze in en bespreek ze met je moedermaatje.

Vind jij het moeilijk om verduidelijking te vragen? Waarom?

.....

.....

.....

.....

.....

Wanneer vraag jij om verduidelijking als je iets niet begrijpt?

.....

.....

.....

.....

Hieronder staat een casus.

Lees deze samen met je moedermaatje door.

Fatma is Turks en spreekt niet zo heel goed Nederlands. Met de collega's van haar werk gaat ze naar een museum. Fatma heeft hier heel veel zin in. Het is een goede manier om haar collega's beter te leren kennen. Ze spreken met z'n allen voor de volgende dag bij het museum af. Haar baas vertelt hoe ze er moet komen. Hij vertelt hoe ze er met het openbaar vervoer naar toe kan. Ze moet 2 verschillende bussen pakken. Maar haar baas praat zo snel dat ze aan het einde van de routebeschrijving niet meer weet welke buslijn ze moet hebben. Ook weet ze niet meer hoe laat de bussen komen.

Manier 1

Fatma wil graag weten welke bus ze nou precies moest hebben, maar ze durft het niet te vragen. Misschien denkt haar baas wel dat ze dom is. Of dat ze bijna geen Nederlands praat. Of misschien is hij wel beledigd. Fatma gaat naar huis en besluit de volgende dag om zich ziek te melden. Ze weet immers niet hoe ze bij het museum moet komen.

Manier 2


Fatma wilt graag weten welke bus ze moet hebben en zegt tegen haar baas dat de informatie een beetje te snel voor haar ging. Haar baas reageert heel vriendelijk en zegt, dat hij het voor haar op papier zal zetten. De volgende dag gaat ze gezellig met haar collega's naar het museum.

Rollenspel

Speel samen met je moedermaatje een rollenspel. Jij bent Fatma en je moedermaatje kan je collega of baas zijn. Jij krijgt informatie en begrijpt het niet. Jij vraagt om verduidelijking.

Kritiek geven

Ook bij kritiek geven is het belangrijk om te vertellen waarom. Anders heb je niet veel aan de informatie die je krijgt. Bij negatieve kritiek is het ook heel belangrijk hoe je iets zegt. Als je alleen je kritiek geeft, kunnen mensen zich aangevallen voelen. Hieronder staan een aantal vragen. Vul deze in en bespreek ze met je moedermaatje.



Vind jij het moeilijk om kritiek te geven?

Vind jij het moeilijk om kritiek te krijgen?

Wanneer geef jij kritiek aan iemand?

Hoe geef jij kritiek op iemand?

Rollenspel

Speel samen met je moedermaatje een rollenspel. Jullie zijn twee vriendinnen of collega's. Geef elkaar positieve en negatieve kritiek. Kijk daarbij ook goed hoe de ander hierop reageert.

Jezelf presenteren.

Vaak moet je jezelf presenteren. Bijvoorbeeld bij een sollicitatiegesprek. Je wilt natuurlijk zo leuk mogelijk overkomen. Een eerste indruk is namelijk heel belangrijk. Hieronder staan een aantal vragen. Vul deze in en bespreek ze met je moedermaatje.

Hoe pas jij je gedrag aan, als je bijvoorbeeld een sollicitatie hebt?

Hoe pas jij je uiterlijk aan als je een sollicitatie hebt?

Hoe bereid jij je zelf voor, als je een sollicitatiegesprek hebt?

Rollenspel

Speel samen met je moedermaatje een rollenspel. Jij speelt jezelf en gaat solliciteren bij je moedermaatje. Het is wel verstandig om met elkaar af te spreken over welke functie het gaat. Draai het rollenspel ook een keer om.

In vuur en vlam

In vuur en vlam

Ramona doet haar haren in een staart. Ze zucht terwijl ze een elastiekje in haar haren doet. Ze heeft er echt geen zin in vandaag. Naar de arbeid. Werken. Het is het enige dat ze op dit moment kan doen, maar vandaag had ze er echt geen zin in. Haar leven staat de laatste tijd nogal op zijn kop. Nog drie weken moet ze hier in de gevangenis zitten. Dan mag ze naar een open inrichting en kan ze in de weekenden naar huis. Ze mist haar kinderen. Die wonen nu bij haar moeder. Ze belt ze wanneer ze kan. Helaas is dat niet zo vaak. Davey slaapt slecht en heeft veel nachtmerries. Dan droomt hij over zijn vader, en over zijn moeder die hij mist. Ook Marjanne slaapt niet goed. Ze zegt dat alles goed gaat, maar Ramona weet wel beter. Ze mist haar mama. En Ramona kan daar nou eenmaal niets aan doen. Jarenlang heeft ze zich laten gebruiken door haar ex. Jarenlang heeft ze gedaan wat hij tegen haar zei. Ze heeft haar leven laten leiden. Maar dat is voortaan wel anders. Als ze straks vrij is kan ze weer doen wat ze wil. Maar dat duurt nog wel even. Tot die tijd moet ze haar kinderen zien lijden. 'Nog drie weken Ramona', zegt ze zachtjes tegen zichzelf. Ze kijkt er echt naar uit, naar die weekenden. Lekker bij haar moeder slapen. Iemand die een beetje voor haar zorgt. Want wie denkt de laatste tijd nou nog aan haar? Eigenlijk wil ze gewoon een leuke vent hebben. Het geluk is wel dat ze in een gemengde gevangenis zit. Nou ja, de mannen hier geilen ook alleen maar op haar kont. Daar kan je dan ook geen normaal gesprek mee voeren. Gewoon geile mannen, dat zijn ze. Ramona hoort de deur opengaan, het is tijd om te gaan werken. Eenmaal bij de arbeid aangekomen groet ze haar medecollega's. En haar werkmeester: Piet. Piet is gelukkig wel een aardige vent. Hij is de kwaadste niet, altijd vriendelijk. Ze hangt haar tas op en gaat op haar plek zitten. Tijdens het werk dwalen haar gedachten af. Ze denkt na over haar leven, aan haar kinderen. Nog een paar maanden, dan ligt ze lekker met haar kinderen op het strand. De kinderen spelen lekker in het zand, terwijl zij lekker ligt te zonnen.

In vuur en vlam

Ze voelt het warme zonnetje al op haar gezicht. "Hallo zijn we aan het dromen"? Verschrikt draait Ramona zich om. Het is haar werkmeester Piet. "Weer lekker in dromenland meissie?", "Weer niet genoeg geslapen?" Je moet ook niet te lang tv blijven kijken. 'Nee Piet' zucht Ramona, 'ik heb gewoon geen zin vandaag.' Piet kijkt haar begrijpend aan. 'Heb je trouwens die nieuwe vent al gezien?' Zegt Piet. 'Welke?' vraagt Ramona. Door haar dromen heeft ze helemaal niet gekeken wie er vandaag allemaal zijn. Die jongen die achter je zit. Hij komt uit Spanje. Volgens mij vindt hij je wel leuk, want hij zit al de hele ochtend naar je te kijken. Ramona draait zich langzaam om en ziet een hele leuke man haar recht in de ogen aan kijken. Hij geeft haar een knipoog. Snel draait ze zich weer om, en ze voelt zichzelf rood worden. Wat een lekker ding. Een echte Spanjaard, hij lijkt een beetje op Johny Depp. Piet loopt lachend verder. De rest van de dag voelt Ramona zijn ogen in haar rug prikken. Af en toe draait ze zich om, en kijkt hem dan recht in zijn ogen aan, en dan draait ze zich weer snel terug. Ze voelt zich net een puber. Dan is het pauze en komt hij naar haar toe. Hij gaat tegen haar aan staan, en gaat dan met zijn gezicht naar haar oor en fluistert zachtjes: "Wat ben je mooi". Ze voelt zijn adem tegen haar aan. Ze voelt een rilling over haar rug. Hij kijkt haar recht in haar ogen aan en komt met zijn mond naar haar mond. Hij geeft een langzame zoen op haar mond. Ramona voelt haar hart in haar keel bonken. Hij ruikt heel erg lekker. Dan bedenkt ze zich opeens dat ze op de arbeid is en snel kijkt ze waar haar werkmeester is. Ze ziet Piet bij zijn bureau hij kijkt haar aan en geeft haar een glimlach. Na de pauze gaan ze weer aan het werk. Ze kan maar aan één ding denken: aan de Spaanse jongen, die achter haar zit. Ze weet niet eens hoe hij heet. Ze kijkt naar achteren en ziet hem met zijn donkerbruine ogen naar haar kijken. Ze fluistert naar hem: 'Hoe heet je eigenlijk?' Hij hoort niet wat ze zegt. Ze zegt nu iets harder: 'Hoe heet je?' Hij zegt met een zware stem: 'Ricardo.' 'En jij?' 'Ramona', zegt ze. Een lach verschijnt op zijn gezicht en ze gaan verder met werken. Na het werken beseft ze opeens dat het vrijdag is en dat ze Ricardo dus

In vuur en vlam

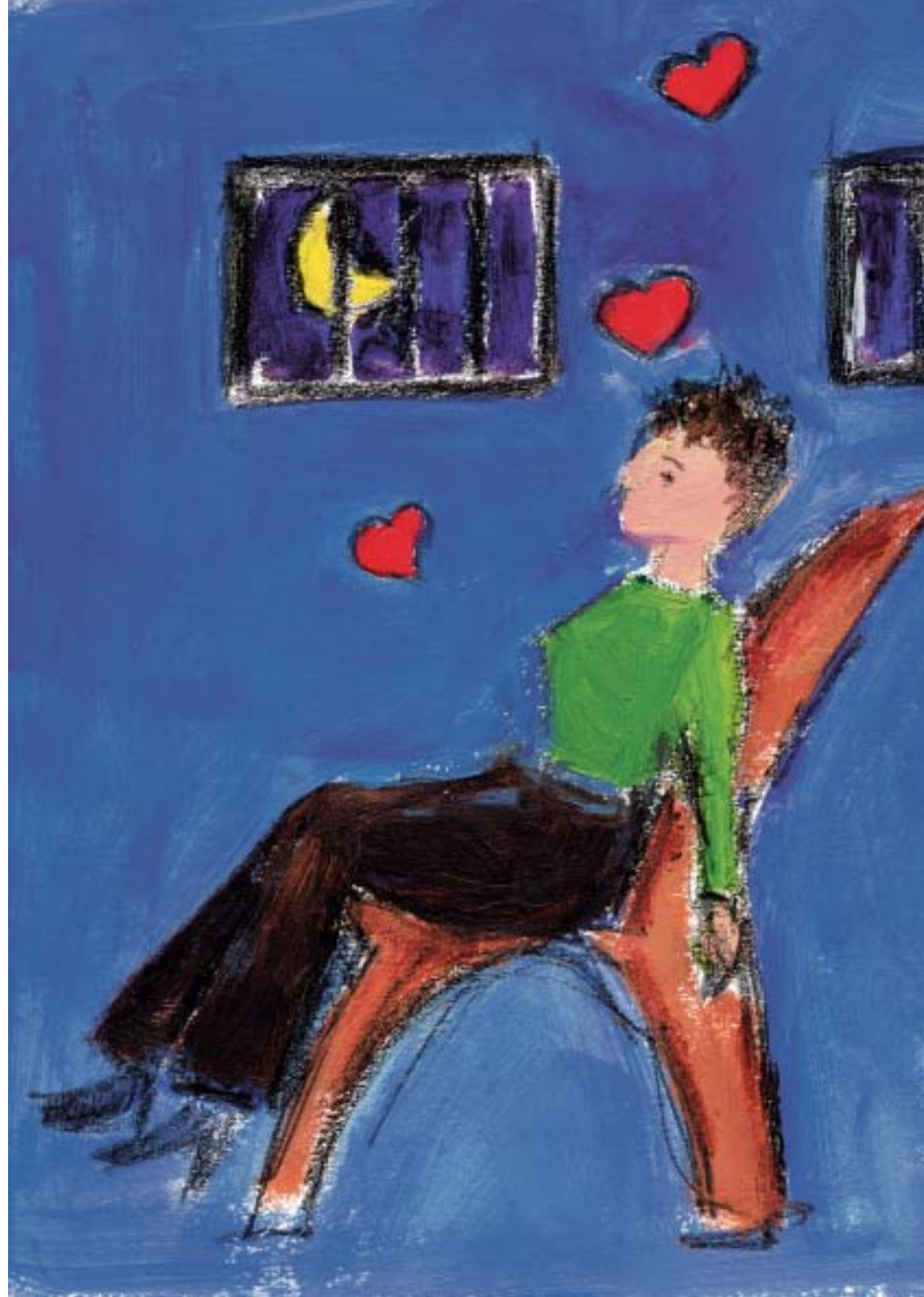
In vuur en vlam

In vuur en vlam

een paar dagen niet ziet. Ze loopt terug naar haar cel en is heel erg vrolijk. 's-Avonds voelt ze zich nog steeds opgewonden, maar ook onzeker. Zal hij haar ook leuk vinden? Misschien is het net zo'n eikel als haar ex, maar hij heeft haar wel gezoend! Maar misschien doet hij dat wel bij elke vrouw. Waarvoor zou hij zitten? Misschien is het wel een moordenaar. Zo is ze de hele tijd aan het denken. De volgende morgen wordt ze wakker. Ze heeft ondanks alles wel lekker geslapen. Een van de bewakers bonkt op de deur. 'Post' roept hij. Hij geeft haar een brief. Een brief van Ricardo. Ze scheurt de envelop snel open. Ze leest de brief door. De brief begint met: 'Lieve Ramona'. Ricardoschrijft dat hij dat hij nog nooit zo'n mooie vrouw heeft ontmoet, en dat hij alleen nog maar aan haar kan denken. Ook schrijft hij iets over zichzelf. Hij heeft een dochtertje van zes jaar. Zijn vrouw is vier jaar geleden overleden aan kanker. Hij moet nog twee maanden zitten, daarna gaat hij naar een open inrichting. Hij niet weet niet hoe haar toekomst eruit ziet, maar hij hoopt dat ze straks een keer kunnen afspreken. Ramona schrijft meteen een brief terug. Ze schrijft over haar kinderen, en dat zij al over drie weken naar de open inrichting gaat.

Zeven maanden later. Ramona zit nu nog in een open inrichting en mag over een week definitief naar huis. Ze heeft een leuke baan bij een winkel. De afgelopen weken heeft ze veel met Ricardo geschreven en hem ook vaak gezien. Tijdens de pauzes van de arbeid konden ze praten en af en toe zoenen. Piet deed daar niet zo moeilijk over. En de afgelopen weken konden ze elkaar steeds in de weekeinden zien. Haar kinderen vinden Ricardo geweldig. En zeker zijn dochtertje Isabella vindt het leuk. Zij heeft namelijk nooit broertjes en zusjes gehad. Ook haar moeder is blij. Ze vindt Ricardo een geweldige man, in tegenstelling tot haar ex. Ramona vertelt haar moeder dan ook alles. Het enige dat ze haar moeder nog moet vertellen is dat Ricardo haar ten huwelijk heeft gevraagd. En zij heeft JA! gezegd.

In vuur en vlam





Stijlen van reageren

Als we kinderen krijgen, komt een heel nieuw element in ons bestaan. Baby's zijn volkomen onbevungen in het vragen om aandacht voor hun behoeften. Zij confronteren ons met onszelf. Hoe wij daarop reageren is afhankelijk van onze eigen geschiedenis en wordt sterk beïnvloed door wat anderen daarover adviseren. Als ouder heb je zo je eigen manier van omgaan met vragen, het overbrengen van waarden en het oplossen van problemen. Vaak is dit bewust of onbewust een reactie op hoe je zelf vroeger benaderd bent. Voelde je je er prettig bij, dan probeer je het nu zelf ook zo te doen. Was het vervelend, dan wil je het vooral anders doen. Dat kan heel moeilijk zijn. Omdat je niet weet hoe het anders kan, herhaal je zelf soms het vervelende gedrag van bijvoorbeeld je ouders.

Ontdek jouw stijl

Niet alleen wat er met jou gebeurde, ook je karakter bepaalt hoe je je kinderen benadert. De onderstaande lijst is lang en vraagt de nodige aandacht. Neem er de tijd voor en kies wat 'is', niet wat 'je zou willen dat er was'.

Omcirkel de stellingen waar je het mee eens kunt zijn

- 1 Kinderen hebben toch eigenlijk niets om zich druk over te maken
- 2 Als mijn kind verdriet heeft wordt er van mij verwacht dat ik het allemaal weer in orde maak
- 3 Ouders moeten hun gevoelens vooral niet afreageren op hun kinderen.

- 4 Woede is belangrijk om te leren kennen
- 5 Als mijn kind van streek is probeersamen te ontdekken waar het door komt
- 6 Kinderen hebben grenzen nodig
- 7 Mijn gevoelens zijn belangrijke informatie voor kinderen
- 8 Ik zorg dat mijn kinderen snel over hun verdriet heen komen, zodat ze verder kunnen met andere dingen
- 9 Ik stel grenzen aan de woede van mijn kind
- 10 Ouders hebben er recht op kwaad te zijn
- 11 Je kunt je gevoelens het best meteen uiten
- 12 Als kinderen ontevreden zijn, leggen ze een te grote nadruk op de negatieve dingen in het leven
- 13 Als mijn kind kwaad is besteed ik er aandacht aan om zo erachter te komen waar gevoel vandaan komt
- 14 Als mijn kind verdriet heeft weet ik niet helemaal zeker wat het wil dat ik doe
- 15 Als mijn kind kwaad is laat ik het uitrazen
- 16 Ouders dienen voor hun eigen wensen op te komen
- 17 Kinderen worden kwaad om hun zin te krijgen

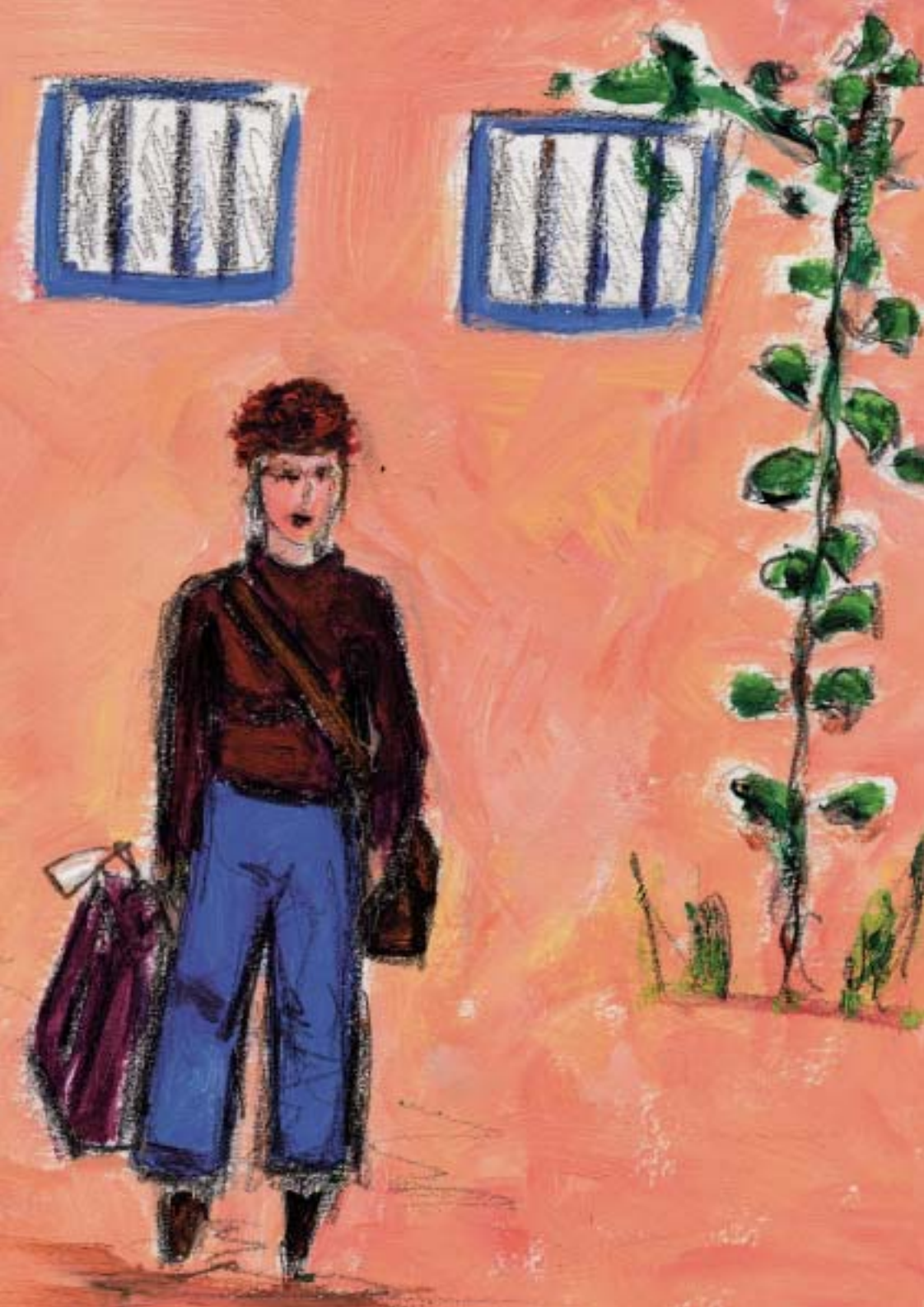
Kijk eens goed naar wat jij omcirkeld hebt. Bespreek dit met je moedermaatje

- 18 Ik probeer niet echt mijn kind iets te leren over woede
- 19 Als mijn kind kwaad wordt, maak ik me zorgen over zijn destructieve neigingen
- 20 Als mijn kind zit te prullen laat ik het maar zijn gang gaan
- 21 Je moet een kind niet opzadelen met jouw wensen en gevoelens
- 22 Een ouder hoort zich af te stemmen op de wensen van het kind
- 23 Als mijn kind verdrietig of kwaad is waarschuw ik het dat het geen verkeerd karakter moet gaan ontwikkelen
- 24 Als mijn kind kwaad is beschouw ik dat als een signaal
- 25 Als je kinderen kwaad laat zijn, gaan ze denken dat ze altijd hun zin kunnen krijgen
- 26 Het is belangrijk om een kind te helpen na te gaan, wat zijn woede heeft veroorzaakt
- 27 Ik wil, dat mijn kind zijn emoties leert kennen
- 28 Kinderen zijn best grappig als ze kwaad zijn
- 29 Kinderen weten zelf het beste wat goed voor ze is, je moet ze met rust laten
- 30 Als ouder dien je je afwachtend op te stellen
- 31 Als mijn kind een probleem heeft wil ik het helpen te ontdekken waar het vandaan komt



Plakpagina

Plak hier samen met je moedermaatje foto's van jezelf en van je kinderen.



Terug in het gezin!

Iedereen weet dat het soms zwaar kan zijn om een moeder te zijn, en elke dag weer klaar te staan voor je kinderen. Bespreek samen met je moedermaatje hoe je als moeder je energie op peil kunt houden.

Barst jij van de energie dan is dat ook weer positief voor de mensen in je omgeving, want dan heb je meer aandacht voor hen en zin om dingen voor en met de mensen in je omgeving te gaan doen. Zorg dat je deze week energie hebt maar volgende week ook nog!!!!

Zorg goed voor jezelf.

Zorg goed voor je relatie

Zorg goed voor je kinderen

Zorg je niet goed voor jezelf dan kun je ook niet voor je kinderen en of anderen zorgen.

Tip 1



Ga in bad

Neem de tijd om jezelf lekker te verwennen met een heerlijk geurend badschuim of een ontspannende olie bijvoorbeeld: lavendel of oranjebloesem. Neem een tijdschrift mee!!

Tip 2

L ekker op de bank

Lees een boek of tijdschrift
Neem even tijd voor jezelf.
ga op de bank zitten of liggen
met thee een sapje of een
stukje fruit.



Tip 5

Kijk een film

Even helemaal weg dromen, en wat moet dat moet na de film
ook nog wel. Kom even helemaal tot rust.

Top 3 ruige vrouwen films

Thelma en Louise
G.I. Jane
Erin Brockovitch

Top 3 jank films

Titanic
Bridges of Madison county
Sophie's choice



Tip 3

G a naar de stad

Ga de stad in met een vriendin of je
moeder. Neem de tijd, echt winkelen
op je gemak is het fijnste zonder kin-
deren, probeer een oppas te regelen
zodat je echt voor jezelf kunt kijken.
Ga tussendoor even koffie drinken of
lunchen.



Tip 6

Zet lekkere muziek op

Zet muziek op waar je helemaal
van uit je dak gaat, ga erop dansen,
springen, zingen, dit kan met of
zonder je kinderen en leef je uit.
Laat de slechte energie waar je niks
mee kan uit je stromen.



Tip 4

Wandeling of fietstocht

Maak een boswandeling of fietstocht. Neem de tijd
om te genieten van de rust en van de natuur. Zet
even je gedachten opzij zonder gestoord te worden
door iedereen die iets van je wil, ga alleen of met
iemand waar je bij op je gemak voelt.

Doe iets anders

Bepreek met je moedermaatje wat voor dingen je nog meer met kinderen
kunt doen. Misschien doe jij andere dingen wel veel liever, dan doe je dat,
maar waak er voor dat je energie op peil blijft. Bespreek met je moeder-
maatje welke dingen je kunt doen om je energie op peil te houden.

Doe op tijd iets voor jezelf!!! Dan kun je ook iets voor andere betekenen!!!

Tip 7



Televisie

Televisie

Zoek de onderstaande woorden in de puzzel en streep ze weg.
De overgebleven woorden vormen een zin

Barend en van dorp	Hart in Actie Hart van Nederland	Man bijt hond NCRV Nova	Studiosport Ter land ter zee en in de lucht
B en W BNN	Het Lagerhuis	NPS	Ton
Capibara	Hoezo	Onderweg	TV Makelaar
De Bauers	Jensen	naar morgen	Vara
De Carlo en Irene show	Journal	Exclusief	Volgens Hem, Volgens Haar
Eigen Huis en Tuin	Judasgame Klussen en Wonen	Opsporing verzocht Papaul	Klussen en Wonen
Exclusief	Kopspijkers	Samsam	Willem Wever
Expeditie	Kro	Show van Nederland	Yorin
Robinson	Life and Cooking	Sterrenbeurs	Zembla
Fear factor	Lingo	Hart van Nederland	
Goede tijden slechte tijden	Lucky Letters		

S E Z R I R A A L E K A M V T
S A E O E V F B I D A G T R E
N V M P R A E A F E S O R C L
E O B S A R I R E B S E O N A
G N L P A A S E A A A D P E N
R E A O H M U N N U O E S I D
O N C R S A L D D E R T O T T
M O S I N N C E C R K Y I C E
R W H N E B X N O S E D D A R
A N O G G Y E V O D X E U N Z
A E W V L T D A K N P N T I E
N N V E O H E N I A E S S T E
G E A R V O C D N L D L R R E
E S N Z M N A O G R I E E A N
W S N O E D R R R E T C K H I
R U E C H H L P O D I H Y E N
E L D H S N O A T E E T P T D
D K E T N P E P C N R E S L E
N T R N E S N A A N O T P A L
O T L E G R I U F A B Y O G U
Y A A S L U R L R V I D K E C
O R N N O E E E A T N E L R H
R A D E V B N V E R S N I H T
I B E J E N E L F A O K N U E
N I U T N E S I U H N E G I E
B P N O T R H O Z E O H O S U
E A N N B R O L A A N R U O J
N C R E V E W M E L L I W S O
W P S R E T T E L Y K C U L T
V S O R T S E M A G S A D U J



De regenworm en zijn moeder

*Er was eens een regenworm in Sneek
die altijd naar de sterren keek,
en fluisterde: Hoe schoon, hoe schoon...
Zijn moeder zei: Doe toch gewoon,
kijk naar beneden naar de grond,
dat is normaal, dat is gezond,
kijk naar beneden, zoals ik...*

En toen? Toen kwam de leeuwerik!

*Het wormpje, dat naar boven staarde,
zag hem op tijd en kroop in d' aarde,
maar moe die naar beneden keek
werd opgegeten (daar in Sneek).*

*Dus doe nooit wat je moeder zegt,
dan komt het allemaal terecht.*



K inderuitspraken

Marjoleine begint belangstelling te krijgen voor de verschillen tussen jongens en meisjes. Giechelend fluistert ze mama in: 'Heb je papa's piemeltje wel eens mogen zien?'

Anuschka houdt haar handjes op het midden van haar rug en zegt met een pijnlijk gezicht: 'Ik heb buikpijn in mijn rug.'

In een les over de Nederlandse koloniën zegt de meester: 'We hebben nog Aruba...' Een leerling vult aan: '...Terschelling, Ameland.'

Juf, ik heb gisteren een Chinees gegeten

Mama, waar ligt Turkije?' vraagt Marjanne als ze uit school komt. Mama vertelt over dat verre land, waar je niet naar toe kan lopen. Je moet lang reizen met de auto, de trein of het vliegtuig. 'Oh,' zegt ze, 'nu snap ik waarom Sabban elke dag te laat op school komt.'

Nou dat er een God bestaat, geloof ik niet hoor: eerst zien dan geloven!

'Mama, als ik dood ben, ga ik dan naar God in de hemel?'
'Ja hoor, jongen.' En hoelang blijf ik daar dan nog leven?'

'Kom een gauw kijken, ons mam is de taart aan het bevruchten!'

Geert zegt met een grafstem: 'Er gaat iets heel ergs gebeuren.'
'Wat dan?' vraagt juf geschrokken. 'De hele familie komt.'

Papa zit samen met zijn dochter in de auto. 'Papa, mond open en ogen dicht,' commandeert het meisje. Papa legt uit dat hij zijn ogen niet dicht kan doen, maar zijn mond wil hij wel open houden. Als hij dat inderdaad doet, stopt zijn dochtertje er iets in. Papa verwacht een snoepje, maar kan de smaak van dit hapje niet geheel thuisbrengen. 'Wat stopte je nu in mijn mond?' wil hij dan ook van zijn dochter weten. 'Een stukje uit mijn neus, papa.'



Bronnen

Dit zijn de boeken die wij hebben gebruikt, misschien vind jij het leuk om ze te lezen:

Humanitas schrift 2000

Mets & Schilt

Mama, eten we vanavond pannenkoekjes?

De leukste kinderuitspraken. Uitgeverij DeeTee

Ziezo van Annie M. G. Smidt.

Querido.

Huilen, boos zijn en ruzie.

Omgaan met kinderen van 0 tot 8 jaar.

Drs. Anneke van Hasselt-Mooy

Eigen stijl test

Annemarie Geelhoed

Kinderen en eigen wijsheid

Weerbaarheid van binnen uit.

Annemarie Geelhoed, Charlotte Visch,

Jeroen Petri en Joke Zonneveld.

'Misschien is mama stout geweest, maar ik toch niet'

Theo Janssen.

Weggegaan is plaatsvergaan!?

Yvonne Winkelhorst.

Leven achter de deur.

Bert Voskuil.



Dit project wordt mede mogelijk gemaakt door het Europees Sociaal Fonds

Penitentiaire inrichtingen voor vrouwelijke gedetineerden
p/a Categorieaal Overleg Vrouweninrichtingen
Postbus 90105 4800 RA Breda T. 076 524 89 00



Humanitas

Vereniging Humanitas
Hertog Hendrik van Brabantplein 16b
Eindhoven
T. 040 213 07 11



Zorgconcept
Muntelbolwerk 1
5213 SZ 's-Hertogenbosch
T. 073 610 33 53



Dienst Justitiële Inrichtingen
Sector Gevangeniswezen
Postbus 30132
2500 GC Den Haag

Delinkwentie & Samenleving Landelijk Bureau
Boothstraat 1c
3512 BT Utrecht
T. 030 244 46 88



Stichting Doen
Van Eeghenstraat 70
1071 GK Amsterdam
T. 020 573 73 33



Stichting Exodus Venlo
Postbus 78
5900 AB Venlo
T. 077 321 18 52

Kennismakingsspel

Personen: 2

Benodigdheden:

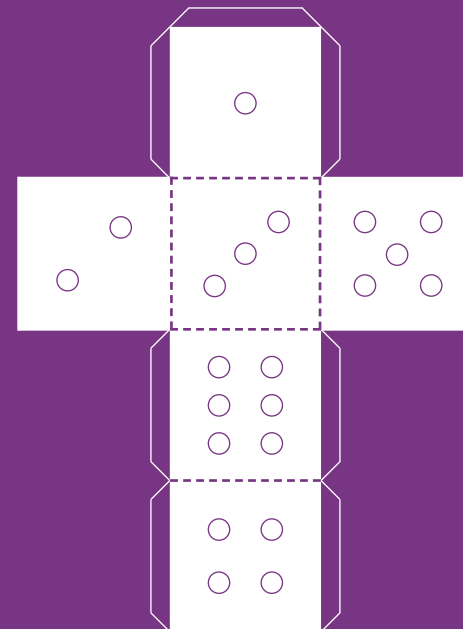
Schaar, Lijm of plakband,

2 pionnen (of iets wat daar op lijkt)

Doel: Elkaar beter leren kennen.

Stappen

- 1 Knip de dobbelsteen uit en zet deze in elkaar. De gestreepte lijnen, zijn de vouwlijnen.
- 2 Knip de 2 kaarten met de vragen erop uit. Allebei de spelers krijgen 1 kaart.
- 3 Allebei de spelers krijgen 1 pion (zelf iets maken, bijv. een stukje gum)
- 4 Degene die het jongste is mag beginnen met het gooien van de dobbelsteen.
- 5 In het spel heb je huisjes en hartjes. Kom je op een hartje, dan leest jouw tegenspeler van haar kaart een hartvraag voor. Zo geldt dat ook voor de huisvraag.
- 6 Wie het eerste bij de finish komt, heeft gewonnen.



Hartvragen

Noem drie positieve kanten van jezelf.

Welke mensen zijn voor jou het belangrijkste in je leven?

Wat wilde je vroeger altijd worden?

Wat maakt jou gelukkig?

Wat is jouw grootste angst?

Welke dingen doe je graag in je vrije tijd?

Wat is op dit moment jouw grootste droom?

Wat betekent het geloof voor jou?

Welke feestdagen vind jij het leukst en waarom?

Welk eten vind jij heel lekker? En welk niet?

Hoe vind jij jezelf als moeder?

Noem een moment in je leven, toen je heel gelukkig was.

Wanneer was je voor het laatst verdrietig?

In welk land zou jij graag willen wonen?

Welke t.v.-programma's vind je leuk?

Hartvragen

Welk persoon zou jij graag één dag willen zijn?
Als je één ding aan jezelf zou mogen veranderen, wat zou dat dan zijn?

Waar zou je graag naartoe gaan op vakantie?
Als je één wens mag doen, wat zou die dan zijn?

Wanneer voel jij je eenzaam?

Wat ga jij in de toekomst doen?

Als je terugkijkt naar je leven,

wat vind jij daar dan van?

Welke muziek vind jij mooi?

Waarom hebben jouw ouders je de naam gegeven die je nu hebt?

Wat maakt jou kwaad?

Ben jij creatief?

Zeg jij altijd wat jij denkt? Waarom wel/niet?

Lieg jij weleens? Waarom?

Waar heb jij het meeste spijt van in je leven?

Hoe uit jij jouw frustraties?

Knippagina

Huisvragen

Hoe straf jij jouw kinderen?
Welke sporten beoefenen jouw kinderen?
Wanneer ben jij boos op je kinderen?
Wanneer zijn jouw kinderen boos op jou?
Wanneer zijn jouw kinderen blij?
Hoe zijn bij jullie de huishoudelijke
taken verdeeld?
Wat voor eten lusten jouw kinderen niet?
Wat zijn de leukste momenten met je kinderen?
Welke drie dingen vind je het leukste thuis?
Noem de leuke kanten van je kinderen?
Wanneer ben je trots op je kinderen?
Wanneer hebben jouw kinderen ruzie?
Wat vind jij het moeilijkste aan het
opvoeden van je kinderen?
Welke spelletjes doe je met je kinderen?
Ben jij de baas in huis?
Op wie lijken jouw kinderen?

Huisvragen

Hoe heten je kinderen?
Hoe zien jouw kinderen eruit?
Hoe gaat het met jouw kinderen op school?
Welke hobby's hebben jouw kinderen?
Wanneer zijn jouw kinderen verdrietig?
Welke huisdieren hebben jullie thuis?
Wat zijn de idolen van je kinderen?
Wat zijn de favoriete vakken van
jouw kinderen op school?
Wat voor eten lusten jouw kinderen niet?
Hoe was jouw bevalling van de kinderen?
Waarom heb jij jouw kinderen de naam
gegeven die ze nu hebben?
Wat vind jij het leukste aan het
opvoeden van jouw kinderen?
Wat voor leuke dingen doe jij met je kinderen?
Hoe vier jij de feestdagen met je kinderen?
Welke regels heb jij thuis?

Knippagina