

## JGZ-spreekuur

### Informatie voor ouders

#### Vragen over opvoeden

*Vader van Tim (2½): Als Tim zijn zin niet krijgt, gaat hij stampvoeten. Er is dan geen land met hem te bezeilen. Ik schaam me er soms voor. Wat moet ik hiermee?*

*Moeder van Cindy (4): Sinds een paar maanden wordt Cindy verschillende keren per nacht wakker en wil daarna niet meer gaan slapen. Ik ben er zelf doodmoe van. Wat kan ik doen om Cindy weer door te laten slapen?*

*Moeder van Hamid (7): Hamid plast weer in zijn bed. Het lijkt wel of hij er zelf geen last van heeft maar ik zit met bergen was. Wat moet ik doen om hem weer droog te krijgen?*

*Moeder van Özlem (10): Özlem is zo stil en zo somber de laatste tijd. Ze zegt dat ze gepest wordt op school. Hoe zou ik haar kunnen helpen?*

Iedere ouder heeft wel eens vragen over de opvoeding.

Daarom zijn er opvoedsprekuren waar ouders met hun vragen terecht kunnen.

Opvoeden van kinderen is geen gemakkelijke taak. Veel gaat vanzelf, maar er zijn momenten waarop je als ouder voor vragen komt te staan.

Zoals bij eet- en slaapproblemen, voortdurende ruzies tussen de kinderen, slecht luisteren en ga zo maar door. Soms worden de problemen opgelost, maar niet altijd. Opeens kun je dan behoefte hebben aan advies.

Tijdens het JGZ-spreekuur kunt u problemen bespreken met een medewerker jeugdgezondheidszorg, en samen een oplossing zoeken die bij u past. Soms is één gesprek al voldoende om u op weg te helpen en soms zijn meerdere gesprekken nodig. Een gesprek duurt ongeveer een uur.

Een probleem is niet gauw te klein voor het JGZ-spreekuur. Integendeel, adviezen hebben vaak de meeste kans van slagen als je er vroeg bij bent.

#### Onderwerpen

U kunt bijvoorbeeld vragen stellen over:

- bedplassen
- slecht in- of doorslapen
- druk gedrag
- straffen/belonen
- slecht luisteren
- veel huilen
- schoolprestaties
- pesten
- koppigheid
- eetproblemen

#### Zo werkt het JGZ-spreekuur

U kunt een afspraak maken via GGD Gelderland Midden, afdeling Bedrijfsbureau Volksgezondheid. Hiervoor heeft u geen verwijsbrief van de huisarts nodig.

Een medewerker van de GGD Gelderland Midden, afdeling Jeugdgezondheidszorg voert het gesprek met u.

De medewerker zal samen met u een oplossing zoeken voor uw probleem. Als één gesprek niet voldoende is, kunnen meer gesprekken volgen.

*Het spreekuur is gratis.*

**Tot slot**

Heeft u vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kunt u bellen met onze telefoonlijn. U kunt uw vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door uw eigen schoolarts/verpleegkundige.

U vindt het telefoonnummer hieronder.

**Telefoonlijn JGZ: 088 - 355 6000** (u komt in een keuzemenu)  
Bereikbaar op werkdagen van 09:00 - 12:00 uur en 13:00 - 17.00 uur

**Internet:** [www.vggm.nl/ggd/jeugdgezondheidszorg](http://www.vggm.nl/ggd/jeugdgezondheidszorg)