

STERK IN JE EIGEN NETWERK!

Het versterken van de veerkracht van
jonge ouders

Het
JOP
maakt verschil.

www.hetjop.nl



Inleiding

Dit Handboek is gericht op **jonge ouders** en de **mensen om hun heen**.

Het JOP zet in op **eigen kracht** (het zelf kunnen) van jonge vaders en moeders en probeert een zo **veilig** mogelijke omgeving te creëren voor **ouder en kind**.

Waar je ook moeite mee hebt of ondersteuning in nodig hebt = **Het JOP staat voor je klaar!**



Inhoudsopgave

- **Ecogram**.....**3**
- **Legenda**
 - Grijs cirkel.....5
 - Turquoise cirkel.....6
 - Roze cirkel.....7
 - Groene cirkel8
- **Ecogram invullen**.....**9**
- **Het Drieluik**.....**11**
 - Deel 1.....13
 - Deel 2.....15
 - Deel 3.....17

Ecogram:

In een Ecogram schrijf je personen op die een rol hebben in jouw leven. Zoals **familie, vrienden, medebewoners, kennissen** (bijvoorbeeld vanuit clubjes, de moskee of de kerk).



Ook **collega's** en **hulpverleners** horen hierbij. Denk hierbij aan artsen, de fysiotherapeut of verzorgende medewerkers.



Wie hoort in de grijze cirkel?

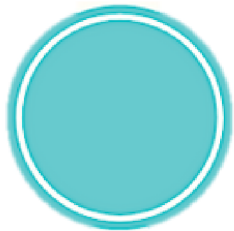


Ik

Ik: De grijze cirkel ben ik. Ik ben het middelpunt van de Ecogram.



Wie hoort in een turquoise cirkel?



Je sterke contacten

Je sterke contacten: Dit is de eerste persoon waar ik aan denk op het moment dat ik een vraag of probleem heb.

Voorbeeld: Dierbare vrienden of familie.



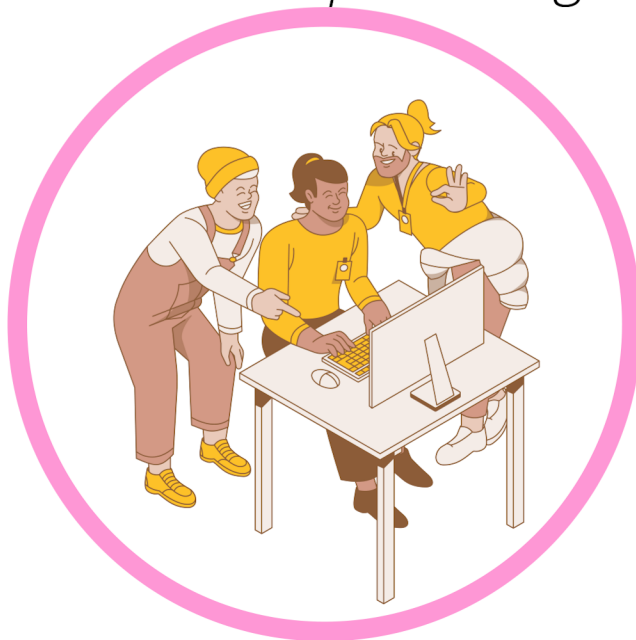
Wie hoort in een roze cirkel?



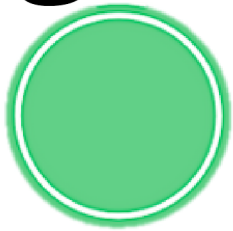
Neutrale contacten

Neutrale contacten: Mensen waar ik wel mee spreek, maar niet snel mijn problemen mee deel. Ik kan wel vragen aan ze stellen.

Voorbeeld: Buren, kennis, familie, collega's, vrienden en betrokken hulpverlening.



Wie hoort in een groene cirkel?



Verre contacten

Verre contacten: Hiermee deel ik niet mijn problemen, maar maak ik wel eens een praatje mee.

Voorbeeld: Overige hulpverlening, mensen van de sportclub/vereniging/school, contacten uit de moskee en de kerk.

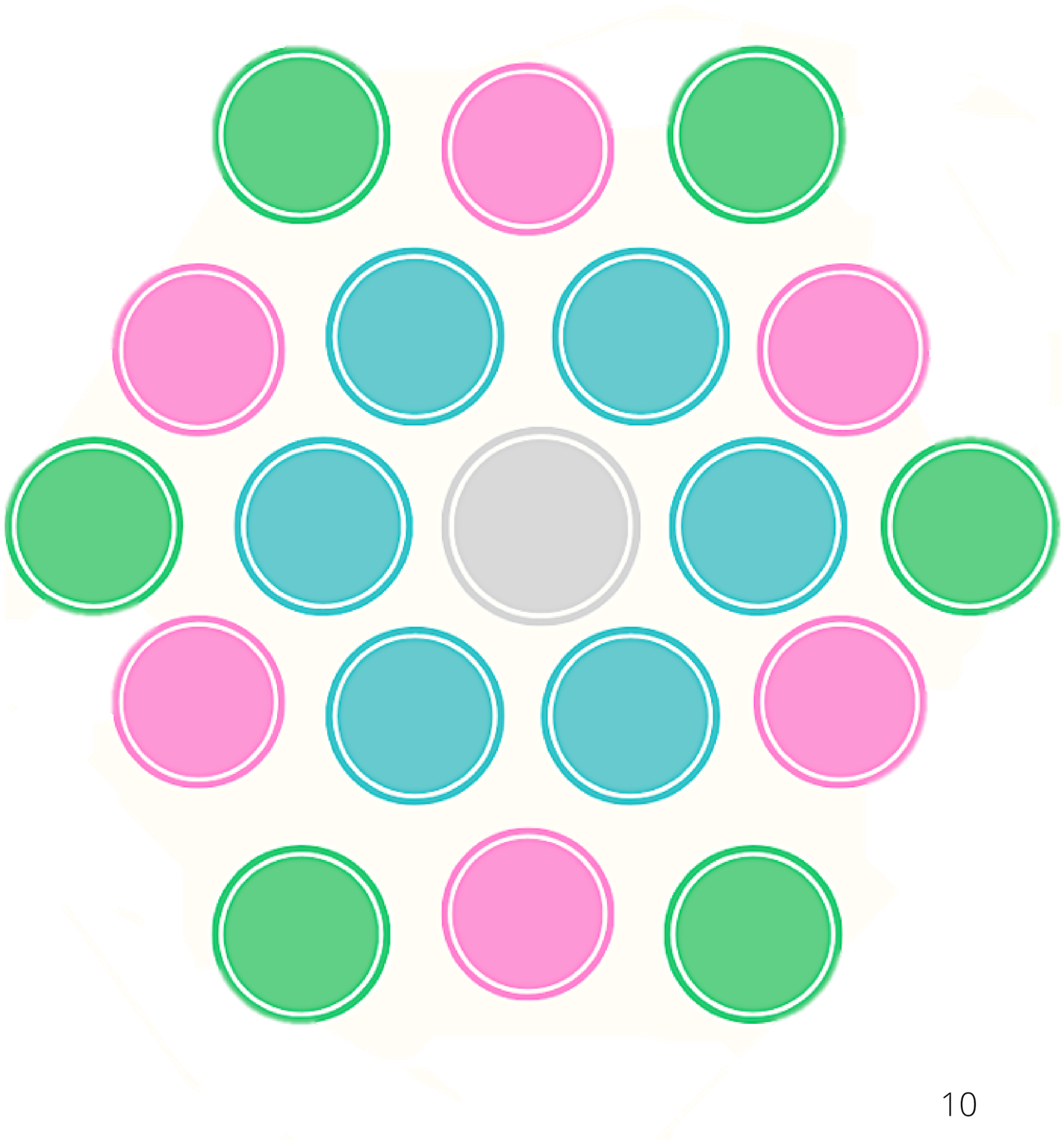


Ecogram invullen

Zie het voorbeeld hieronder:

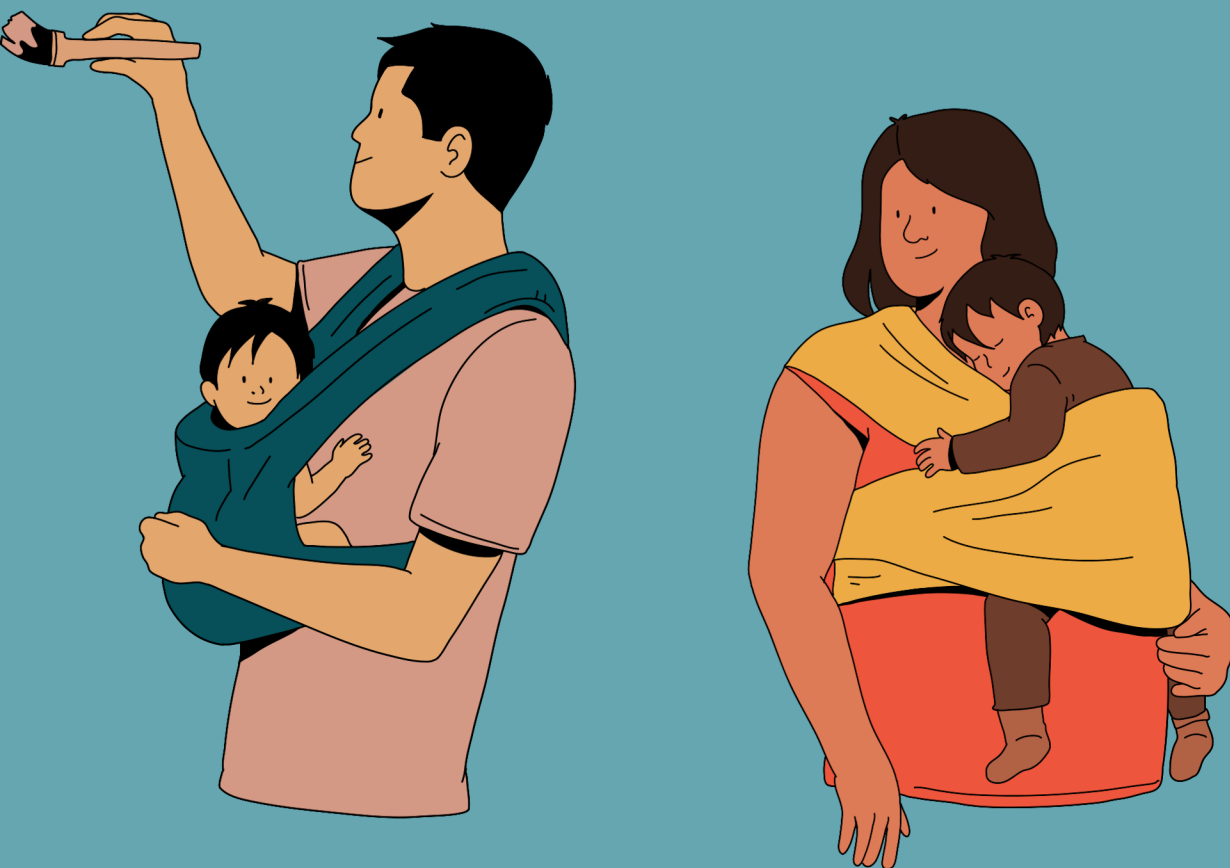


Vul onderstaand Ecogram in met behulp van de voorbeelden:



Het Drieluik

Het Drieluik is een hulpmiddel om te laten zien wat er moet gebeuren om jou zo **goed mogelijk voor te bereiden** op (de komst van) de **baby/kind**.





Deel 1

Het eerste onderdeel gaat over het **bewust worden**.

Als ik niks doe om mij voor te bereiden, hoe ziet mijn situatie er dan over een aantal maanden uit?

Vul de tabel op de volgende pagina in:



Hoe ziet jouw situatie er over een aantal maanden uit als er niets veranderd?
IS

Voorbeeld 1: Mijn kind heeft rode biljetjes na het verschonen als ik niks doe worden de biljetjes erger.

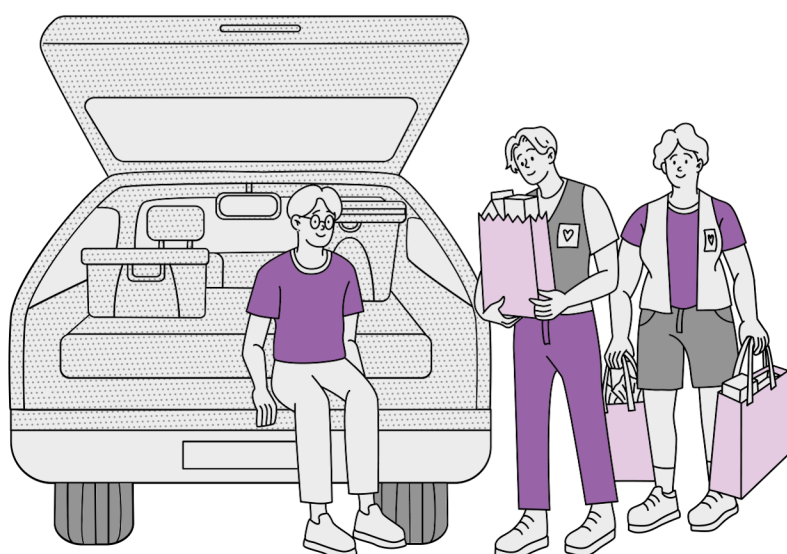
Voorbeeld 2: Ik heb een discussie/ruzie met mijn partner, waardoor mijn baby/kind gaat huilen.

Deel 2

Het tweede onderdeel gaat over de **voorbereiding**.

Mijn situatie ziet er over een paar maanden anders uit. Hoe ziet mijn leven eruit over een aantal maanden als ik mij goed heb kunnen voorbereiden? En wat moet ik hier allemaal voor doen?

Vul de tabel op de volgende pagina in:



Over een aantal maanden gaat mijn situatie veranderen wat moet ik allemaal regelen?

<i>Voorbeeld 1: Ik ga naar de huisarts of de apotheek en vraag wat ik hiervoor kan doen.</i>	
--	--

<i>Voorbeeld 2: Ik ga met mijn partner naar een andere ruimte zodat we elkaar beter kunnen verstaan en de baby niet huilt.</i>	
--	--

Deel 3

Het derde onderdeel gaat over de **mensen** om jou heen.

Welke mensen uit mijn Ecogram kunnen mij helpen bij de taken uit het Drieluik?

Vul de tabel op de volgende pagina in:



Wat er gedaan moet worden volgens jou ingevulde Drieluik:	Het contact uit het Ecogram die mij hierbij kan helpen:
<i>Voorbeeld 1: Advies vragen bij de apotheek of huisarts.</i>	<i>Voorbeeld: Dit doe ik samen met mijn partner.</i>
<i>Voorbeeld 2: Ik ga met mijn partner naar een andere ruimte. Bijv. de keuken</i>	<i>Voorbeeld: Dit doe ik samen met mijn partner.</i>

Auteurs:

Noa Derin

Jill de Bree

Elma Esser

Hajar Ahoukar

Milou Huntjens



4e jaars studenten Bachelor Social Work,
voor de minor Ouderschapsbegeleiding en
gezinscoaching, Zuyd Hogeschool.

In opdracht van JOP, gemeente Heerlen.

jan 2023

**Waarom
moeilijk doen
als het
samen kan!**



