



ALTENA
OPGROEIEN IN EEN
KANSRIJKE OMGEVING

Tijd doorbrengen met je kind

Voor ouders en opvoeders





In de tienerjaren verandert er veel. Jongeren krijgen te maken met nieuwe keuzes en onzekerheden. Ze willen meer zelf doen, zelfstandiger zijn en hun eigen weg vinden. Tegelijkertijd blijft de band met hun ouder belangrijk. Juist in deze periode zoeken veel jongeren contact, steun en gezelligheid thuis.

Uit onderzoek blijkt dat jongeren het fijn vinden om tijd door te brengen met hun ouder*, en zelfs méér dan ze nu doen. Niet groots of ingewikkeld, maar gewoon samen zijn. In deze folder lees je hoe je op een eenvoudige manier tijd kunt maken voor elkaar. Met praktische tips, leuke uitdagingen en ideeën die passen bij het dagelijks leven van jou en je tiener.

Jullie tijd samen is waardevol, hoe kort ook!

Als ouder wil je het beste voor je kind. Maar het leven is druk en soms lukt het niet om alles te doen wat je zou willen. Dat is oké. Het gaat niet om perfect zijn, maar om contact maken, aandacht voor elkaar hebben. Regelmatig een kort moment samen, even samen lachen of een gesprekje kan al het verschil maken.

Deze folder is om je ideeën te geven. Misschien doen jullie liever andere dingen. Geen probleem natuurlijk. Ieder gezin is anders. Vraag je kind eens wat leuk zou zijn om samen te doen. Misschien hebben jullie wel een gedeelde hobby of interesse.

* In de rest van de gids lees je 'ouder' waar we ook opvoeder(s) mee bedoelen.





Er zijn verschillende vormen van samen tijd doorbrengen:

Samen zijn

In dezelfde ruimte zijn, maar allebei iets voor jezelf doen (bijvoorbeeld de ouder is aan het koken en het kind kijkt tv).

VS.

Samen doen

Echt samen iets doen en dus niet alleen met elkaar in dezelfde ruimte te zijn, zoals wandelen, een spelletje of samen eten.

Wist je dat jongeren het allerliefst écht samen iets doen met hun ouders?

Ze komen liever samen in actie dan alleen maar in elkaars buurt te zijn. Benieuwd wat jongeren leuk vinden om te doen? Wij hebben het hen gevraagd. Lees meer op pagina 6.



Waarom samen tijd doorbrengen?

Samen tijd doorbrengen met je kind zorgt voor:

- Meer verbinding, meer begrip en betere communicatie
- Een sterkere band in het gezin
- Het ontwikkelen van positief gedrag
- Minder risicovol gedrag, zoals roken, vaperen, alcohol- en drugsgebruik, gokken of problemen met socialmedia of gamen.

88%

van de jongeren vindt het (heel) fijn om iets te doen samen met hun ouder. 60% vindt het al fijn om samen te zijn.

65%

van de jongeren wil méér tijd doorbrengen met hun ouder, óók als ze elkaar al veel zien.

Wat vinden jongeren zelf?

Het gezin* is een belangrijke basis voor de groei en ontwikkeling van jongeren. Jongeren zijn veel thuis. Jouw rol als ouder is dus van grote waarde. Ook als je kind ouder wordt en steeds meer zelf gaat doen. We weten dat samen tijd doorbrengen belangrijk is. En jongeren zeggen het zelf ook. Ze willen zelfs meer tijd doorbrengen met hun ouder dan ze nu al doen.

De andere groep (35%) jongeren is meestal tevreden over hoe het nu gaat. Sommigen zeggen dat ze soms tijd voor zichzelf of vrienden nodig hebben. Maar jongeren genieten van de gezelligheid met hun ouder, vinden het fijn om leuke dingen samen te doen, en zien samen tijd doorbrengen als een manier om hun band te versterken. Voor veel jongeren voelt deze tijd extra waardevol, juist omdat het dagelijks leven soms druk is. Samen herinneringen maken en even écht contact hebben, dat is wat telt.

* Met 'gezin' bedoelen we de mensen die samenleven en zorgen voor een jongere, in welke vorm dan ook.

**Als jongeren iets doen met hun ouder,
dan doen ze dat het liefst:**

44%

**Alleen met één
van hun ouders**

26%

**Met hun broertjes
of zusjes erbij**

23%

Met beide ouders

**Wist je dat ook
oudere jongeren
graag tijd
doorbrengen met
hun ouders?**

Jongeren van 14 tot 18 jaar
brengen óók (heel) graag tijd
door met hun ouders, ook al
hebben ze meer behoefte
aan tijd voor zichzelf dan
kinderen van 10 tot 13 jaar.



Top 10 ideeën van jongeren om samen te doen

1

Spelletjes spelen

Een spel helpt soms om weer echt contact te maken. Laat je kind kiezen en doe mee! Gewoon om lol te hebben samen.

2

Ontbijten, lunchen of avondeten

Samen eten is voor jongeren een fijn moment. Laat je kind eens het menu kiezen en doe samen boodschappen. Misschien ben je verrast door hun keuze!

3

Tv, een film of serie kijken

Filmavond? Laat je kind kiezen wat jullie gaan kijken en praat daarna na over de leukste momenten.

4

Reizen of dagjes weggaan

Heb je een keer wat meer tijd of een (weekend) dagje vrij? Bedenk dan samen een uitje. Laat je kind meepraten over waar jullie heen gaan.

5

Gewoon praten of kletsen

Even bijkletsen vinden jongeren al heel fijn. Vraag hoe het gaat, wat het leukst aan de dag was, of luister gewoon terwijl je kind vertelt.

6

Buitenshuis iets drinken of eten

Vraag je kind naar een leuke plek en plan samen een moment om dat te doen. Of verras je kind eens onverwacht.

7

Familie of vrienden bezoeken

Ga je op bezoek? Vraag of je kind mee wil. Misschien hebben ze er wel meer zin in dan je denkt.

8

Winkelen

Samen de stad in of even naar de supermarkt: winkelen is vaak leuker met z'n tweeën. Laat je kind eens iets voor jou uitzoeken.

9

Relaxen

Zet een lekker muziekje op, plof samen op de bank en doe even helemaal niets.

10

Thuis iets drinken

Samen iets drinken kan een makkelijk moment zijn om bij te praten. Haal iets in huis dat je kind lekker vindt en maak er een één-op-één moment van.



Wat levert het j u als ouder op?

Tijd doorbrengen met je kind is goed voor jullie band. Het zorgt voor meer vertrouwen in elkaar en maakt opvoeden vaak makkelijker:

- Je leert je kind beter kennen. Je merkt bijvoorbeeld sneller of je kind zorgen heeft en jullie hebben minder misverstanden.
- Veel ouders merken dat er meer rust is in het gezin, en meer plezier en verbinding.
- Samen zijn en samen dingen doen zorgt voor herinneringen die blijven.

Hoe doen andere ouders dat eigenlijk?

Het kan soms best lastig zijn om samen tijd te maken. Het kan helpen om ervaringen uit te wisselen en ideeën te delen met andere ouders.

Wat doen zij graag met hun kind? En hoe vinden zij daar tijd voor in hun drukke leven? Zo hoor je wat bij hen werkt en krijg je misschien zelf nieuwe ideeën. Kijk vooral wat bij jou past.



In onze gemeente xxx. Hier is ruimte voor de OKO-gemeente om te beschrijven wat zij zelf organiseren. Bijvoorbeeld: waar kunnen ouders opvoedondersteuning krijgen, welke ouderavonden zijn er? Waar kunnen ouders in de gemeente informatie vinden?

Meer informatie of tips over opvoeden?

- Op **groeigids.nl** vind je veel tips over de ontwikkeling van kinderen en tieners in verschillende leeftijden.
- Op **helderopvoeden.nl** staat praktische opvoedinformatie voor ouders van jongeren tussen de 12 en 18 jaar.



Vragen of wil je meer lezen over “Opgroeien in een Kansrijke Omgeving” in onze gemeente?

Kijk dan op:
www.xxx.nl

Voor deze folder vroegen we ruim 300 jongeren tussen 10 en 18 jaar naar hun ideeën. Ook gebruikten we informatie uit eerdere onderzoeken. De folder is voor gemeenten die zich aansloten bij Opgroeien in een Kansrijke Omgeving van het Trimbos-instituut