

# Kinderen en jongeren opvoeden

---

Ik heb geen kinderen en weet daarom verder niet zo veel van opvoeding en de problemen die daarbij komen kijken in de praktijk. Tijdens mijn psychologie opleiding heb ik maar 2 maanden kinderpsychologie gehad. Een maand over hechtingsstijlen en een maand over schooldidactiek: hoe geef je kinderen goed les.

Wel heb ik zo meer begrip gekregen voor mijn ouders, zij deden erg hun best om mij een goede opvoeding te geven. We hadden niet veel geld, dus veel was niet mogelijk: ik betaalde als kind mijn eigen school fiets door op mijn 15<sup>de</sup> een krantenwijk te nemen voor 5 maanden. Op vakantie gingen we als gezin nooit; alleen op familiebezoek.

Op de vraag: heb jij kinderen? Antwoorde ik altijd: "Nee, want **kinderen zijn luxe artikelen**. De bioloog Midas Dekkers had eens uitgerekend dat de opvoeding van 1 kind 100.000 gulden koste in 20 jaar tijd. Dat geld heb ik niet: ik heb geen vaste baan, geen vaste vriend, woon in de Schilderswijk in een oude kleine koude portiekflat, 3 hoog zonder lift, met 1 kleine slaapkamer, ik leef van een bijstand uitkering en ik hou van mijn vrijheid en onafhankelijkheid. Als ik ouder word van een kind, ben ik die vrijheid kwijt.

Tip om over je eigen (levens)keuzen na te denken en eens flink te lachten daarover: *Harry Jekkers* heeft over opvoeden en over gezin en familie relaties verschillende mooie cabaret voorstellingen gemaakt. Die kan je op internet en de bieb vinden. Als ik somber ben, zet ik hem altijd op!

## Hulp en advies bij opvoeden

Een kind opvoeden kost aandacht, tijd, geduld en geld. Heb je al geldzorgen, of andere problemen, dan word het vaak lastiger om een kind goed en gezond op te voeden.

**Vraag daarom op tijd hulp.** Dit kan je altijd doen op school, bij de gemeente, het maatschappelijk werk, maar ook bij de instanties die hieronder staan.

Bij het NIBUD kan je een *Miniboek zakgeld gids* (pdf) bestellen voor 3 euro met handige informatie en tips voor ouders om over geld te praten met je kind.

<https://winkel.nibud.nl/minibook-zakgeld-pdf> daar vind je nog meer handige producten voor als je kind 18 wordt.

Op [www.ouders.nl](http://www.ouders.nl) zijn opvoedtips te vinden.

Tips over opvoeden, onder andere in verband met ongewenst gedrag en veiligheid, zijn te lezen op [www.opvoeden.nl](http://www.opvoeden.nl).

En op: <https://www.jmouders.nl/opvoeden/>

Je hebt sinds kort ook de OUDER telefoon die, net zoals de Kindertelefoon, een luisterend oor biedt bij opvoedvragen. <https://www.oudertelefoon.nl/over-ons>  
Telefoon: 085- 130 46 58

### **Geldzorgen binnen het gezin**

Heb je geldzorgen? Bespreek die ook met je kind wat realistisch is. Informatie geeft ook begrip waarom iets niet (meer) mag bij je kind. Tips om het gesprek hierover te beginnen staat op: [Stress rond geldzorgen, hoe ga je hiermee om binnen het gezin? | Nederlands Jeugdinstituut \(nji.nl\)](#)

1 op de 15 gezinnen leeft in armoede. Maar ook met weinig geld kan je een kind goed opvoeden. Meer informatie over goed met geld omgaan in een gezin: [Armoede | Nederlands Jeugdinstituut \(nji.nl\)](#)

### **Waar kan je in delft terecht met opvoedvragen**

#### **Delft Mama.**

Een organisatie die steunen advies biedt: <http://delftmama.nl/> vooral voor mensen die uit het buitenland komen.

#### **Delft support**

Delft Support is er voor alle inwoners van Delft met vragen over zorg, jeugdhulp of maatschappelijke ondersteuning. Hebt u hulp nodig? Neem dan contact met hen op. <https://www.delftsupport.nl/> deelgebieden: WMO, Jeugd en gezin, Jongeren, zorgen maken om een ander, crisis informatie, en sociaal team. Telefoon 14015 (kantoortijden)

#### **De Jongeren academie**

In Delft heeft ook de Jongeren academie, die begeleiding en trainingen voor jongeren aanbiedt; waar je samen met andere aan de slag gaat om je doelen vorm te geven en te halen.

<https://www.delftvoorelkaar.nl/activiteit/jongerenacademie/>

#### **Sociaal team**

Kan je het thuis niet meer alleen volhouden? Neem dan contact op met het sociaal team. Zij komen dan bekijken wat wel mogelijk is. Vraag dit aan via de

huisarts of een andere hulpverlener.

<https://www.delftsupport.nl/professionals/>

### **Human House Delft**

Vooraf voor vrouwen met een buitenlandse achtergrond is het Human House een goede organisatie voor hulp, ondersteuning en advies.

<https://humanhousedelft.nl/>

### **Gratis huiswerkbegeleiding**

In Delft kunnen kinderen tussen 8-18 jaar gratis huiswerkbegeleiding krijgen.

Bij:

- Buurtcentrum Poptahof dinsdag van 16-18 uur
- Buurthuis The Culture maandag van 16-18 uur en vrijdag van 16-18 uur
- Schools cool biedt gratis hulp door mentoren thuis:  
<https://www.schoolscooldelft.nl/>
- Kinderacademie Delft: <https://kinderacademie-delft.nl/> voor kinderen uit groep 7 en 8.

### **Extra geld en (school)spullen voor kinderen aanvragen**

Er zijn allerlei **aanvullende geld regelingen** voor kinderen die een achterstand hebben, zodat zij een beter leven kunnen krijgen. Denk aan schoolkosten, speelgoed, sporten, computer en fietsvergoeding die je aan kan vragen. Kijk eens op de website van Delft voor verschillende kinderregelingen:

<https://www.delft.nl/vrije-tijd/delftpas/schoolkosten-delftpas> voor schoolkosten maar ook aan:

<https://www.delft.nl/zorg/jeugd-en-gezin/jij-doet-mee> voor het **kind pakket**

Voor gratis speelgoed 4-12 jaar is er de **Speelgoedbank** Delft:

<https://www.speelgoedbankdelft.nl/>

En voor **vakantie** mogelijkheden op: <https://www.jeugdvakantiepaspoort.nl/> voor kinderen tussen de 4-12 jaar oud.

**Sport** mogelijkheden voor kinderen vind je op: <https://sportenindelft.nl/>

Heb je weinig geld: de gemeente kan helpen met een vergoeding:

<https://www.delft.nl/inkomen/weinig-geld-gemeente-helpt/vergoeding-voor-sport-en-cultuur>

ISOFA Delft kan je helpen met de aanvraag van een gratis baby pakket ter waarde van 300 euro. Bij Stichting Baby spellen:

<https://stichtingbabyspullen.nl/hulp-nodig/hulpverleningsorganisaties/>

Gratis dagje uit? Tips vind je op: <https://www.gratisdagjeuit.nl/gratis>

### **Mist je kind sociale activiteiten en bezigheden?**

Stichting Welbevinden Delft organiseert veel voor jongeren in de wijk Tanthof in het wijkcentrum de Border: <https://stichtingwelbevindendelft.nl/over-ons/>

In de Wippolder zijn **buurtsportcoaches** voor kinderen actief. Informatie kan je vragen aan: [r.binkhorst@haaglandenbeweegt.nl](mailto:r.binkhorst@haaglandenbeweegt.nl) er is veel mogelijk!

### **Kind met een beperking**

Heeft je kind lichamelijke of een verstandelijke beperking? Hier vond ik veel goede websites: <https://www.mmschool.nl/home/ons-netwerk/handige-links/> met veel informatie over wonen, werken, vakantie en opvoeden. Voor de andere kinderen in het gezin, die kunnen o.a. hier terecht: <http://www.ikdoehetgewoon.info/> als jonge mantelzorger.

Denk dan ook eens aan de beweegcoach van VTV Delft:

<https://www.delftvoorelkaar.nl/activiteit/beweegcoach-vtv/>

En aan de mogelijkheid van dubbele kinderbijslag:

<https://www.svb.nl/nl/kinderbijslag/dubbele-kinderbijslag/dubbele-kinderbijslag-thuiswonend-kind-intensieve-zorg>

**Word je kind 18 jaar?** Deze link geeft veel nuttige informatie:

<https://www.mantelzorgcentrum.nl/themas/mijn-bijzondere-kind-woordt-18>

De website is geschreven voor inwoners van Noord Holland, maar bij de gemeente Delft kan je ook veel informatie vinden (zie hieronder)

## **NIBUD heeft cursus voor mensen die moeite hebben met eigen zelfredzaamheid**

Het NIBUD heeft in 2022 een nieuwe cursus gemaakt voor mensen die moeite hebben met digitale vaardigheden en eigen zelfredzaamheid daarbij. Denk aan mensen met weinig internet kennis, of die moeilijke woorden niet goed begrijpen.

De budget cursus *Goed zorgen voor je geld* is speciaal geschreven voor deze doelgroep. Vraag erna bij Delft voor elkaar. DE MEE kan je er alles over vertellen: <https://www.delftvoorelkaar.nl/geld-en-formulieren/>

NIBUD: <https://www.nibud.nl/consumenten/nibud-budgetcursus-verstandelijke-beperking/>

Ondersteuning hulp aan kinderen die een gehandicapte broer/zus hebben: <https://www.delftvoorelkaar.nl/activiteit/ik-doe-het-gewoon-idhg/>

En <http://www.ikdoehetgewoon.info/>

## **Jarige job**

Voor een kind is een verjaardag nog speciaal: je wordt dan ouder! Maar niet iedere ouder kan een leuk cadeau voor het kind betalen. Daarom zijn er een aantal instanties waar je terecht kan voor een kinderverjaardag:

Stichting Jarige Job: <https://stichtingjarigejob.nl/>

Stichting kinderfeest: <https://stichtingkinderfeest.nl/>

## **Als je kind 18 jaar wordt: voorkom uithuiszetting**

Let dan op: er verandert financieel van alles! Ook voor jouw gezin.

Wil je voorkomen dat je je kind op straat moet zetten en dakloos wordt, onderneem dan op tijd actie om erger te voorkomen. Lees dit artikel maar eens: <https://mindplatform.nl/nieuws/kameroverleg-participatiewet-bestrijd-dakloosheid-jongeren>

De belastingdienst heeft ook informatie hierover geschreven:

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/achttien-jaar-worden/vraag-en-antwoord/checklist-bij-18-jaar-worden?>

En bij een bijstandsuitkering en inwonende kinderen: denk ook aan de kostendelersnorm als je kind 18 /21 jaar wordt:

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/bijstand/vraag-en-antwoord/wat-is-de-kostendelersnorm-in-de-bijstand>

Mogelijk kan je als iemand in het gezin mantelzorg geeft, extra (bijstand) vrijstellingen krijgen, vraag erna bij de Gemeente.

Praat met je kind over geld en geldzorgen. Jong geleerd is altijd handig. Zo voorkom je schulden later. Kijk eens op:

<https://www.smartmetgeld.nl/ouders/geldzaken-18-jaar> speciaal geschreven voor jongeren. Ook daar kan je gratis e-learning krijgen.

### **Ziekenfonds veranderd als je kind 18 wordt**

Ook het ziekenfonds en de maandpremie moet veranderd worden naar een volwassen persoon. Je krijgt nu 385 euro eigen risico erbij, omdat je niet meer op de zorgpolis van je ouder kan. Doe dat snel om betaal achterstanden te voorkomen. Kijk ook gelijk naar een goedkope **studenten ziekenfonds** verzekering. Dat kan tientjes schelen in de maand.

<https://www.independer.nl/zorgverzekering/intro.aspx> kijk daar ook gelijk naar andere verzekeringen (brommer, auto, inboedel e.d.) die aangepast moeten worden omdat je kind 18 wordt.

### **Toeslagen laten aanpassen al inkomen veranderd**

Overleg met de **formulieren brigade** of de toeslagen bij de overheid veranderd moeten worden. Altijd als je gezins inkomen wijzigt (hoger of lager wordt) moet je dat zeker doorgeven aan de belastingdienst. Zo voorkom je terugbetaling/boete over de lopende toeslagen.

Tip: Als je kind 18 wordt, kan hij **zelf zorgtoeslag** aanvragen, omdat hij ook zelf de premie betaald als volwassene aan het ziekenfonds.

NIBUD: <https://winkel.nibud.nl/geld-gezin> voor de geldwijzer: *Bijna 18* (zelf bestellen en betalen) met handige financiële tips en adviezen.

## Van de website van MIND

Tot 21 jaar hebben ouders een onderhoudsplicht. Als jongeren niet terecht kunnen bij hun ouders kan de gemeente de uitkering aanvullen vanuit de bijzondere bijstand, maar dat gaat niet altijd eenvoudig.

Een ander probleem is dat jongeren onder de 27 jaar geen recht hebben op algemene bijstand als ze nog regulier onderwijs kunnen volgen, omdat zij recht hebben op studiefinanciering. Maar studeren is niet voor alle jongeren haalbaar.

Een derde probleem is de vier weken zoektermijn voor jongeren onder de 27 jaar. Vanaf hun aanvraag voor bijstand bij de gemeente moeten zij eerst vier weken naar een opleiding of werk zoeken. Na die zoekperiode kunnen zij hun uitkering definitief aanvragen.

Voor veel jongeren zonder vangnet is dit te lang en raken zij al in de financiële problemen. Maatwerk is in veel gevallen wel mogelijk, maar wordt lang niet altijd toegepast.

## Scheiden of niet?

Loopt de relatie niet meer soepel en denken jullie aan scheiden? Dat heeft grote financiële gevolgen voor iedereen. Bestel dan, en lees hierover in de *Geldwijzer Scheiden* van het NIBUD: <https://winkel.nibud.nl/geldwijzer-scheiden> en bij **Delft voor elkaar** is er een periodiek spreekuur *Relaties en scheiding*: <https://www.delftvoorelkaar.nl/evenement/spreekuur-relaties-scheiding> waar gekeken wordt naar oplossingen.

## Hulp in de buurt

### Ouder

Heb je een vraag over gezondheid, opgroeien en/ of opvoeden, neem dan contact op met een **Centrum voor Jeugd en Gezin** bij jou in de buurt. Elke gemeente en GGD hebben een eigen site met adressen van **opvoedingsondersteuning in de buurt**. Kijk als je in Delft woont op:

<https://www.delft.nl/zorg/jeugd-en-gezin>

Ook kan je terecht bij **Delft support** met al je vragen over opvoeding:

<https://www.delftsupport.nl/>

En sinds kort is er ook het **JOGG Delft** voor kinderen van 0-12 jaar, die vooral gezonde sport en leefstijladviezen geeft: <https://www.delft.nl/vrije-tijd/sport-en-bewegen/jogg>

Heb je liever iemand met eigen ervaring over opvoeden in huis? **Humanitas Home start** geeft praktische adviezen thuis. Dit wordt gedaan door vrijwilligers.

<https://www.humanitas.nl/programmas/home-start/>

## Jongeren

In Delft geeft **Delft voor elkaar** ook ondersteuning aan jongeren: informatie voor jongeren tussen 18-27 jaar over school, werk en inkomen:

<https://www.delftvoorelkaar.nl/activiteit/jongerenacademie/>

Het Jongeren Informatie Punt (JIP) is er speciaal voor jongeren. Ik heb er veel aangehad toen ik jong was! <https://jiphaaglanden.nl>

Iedereen kan ook **14015 bellen** voor vragen en advies over opvoeding, werk en inkomen. Je wordt dan door de **Gemeente Delft** verder geholpen.

Bij **Delft support** vind je informatie over van alles waar jongeren mee te maken hebben: <https://www.delftsupport.nl/jongeren/>

## Kind en( internet) misbruik

Praat regelmatig met je kind over de gevaren van internet. Denk hierbij aan:

- Geld: sta je bankpas niet af, **wordt geen geldezel** voor een crimineel
- **Pesten** via internet; waardoor je kind geïsoleerd van de sociale groep op school. En zich dan eenzaam en /of depressief kan voelen
- **Seks misbruik**/ eigen grenzen leren stellen.

Op [www.mediawijsheid.nl](http://www.mediawijsheid.nl) staan tips in verband met opvoeding en je kind/jongere in de **digitale wereld**.

Tips over **veilig internetten** staan ook op [www.vpngids.nl](http://www.vpngids.nl) Voor kinderen zelf (vanaf 10 jaar) is er deze site over mediawijsheid: [www.hoezomediawijs.nl](http://www.hoezomediawijs.nl).

Niemand wil dat dit gebeurt, door er gewoon af en toe over te praten met je kind (bijvoorbeeld tijdens het afwassen), kan je erger voorkomen. De meeste daders (70%) zijn bekenden van het gezin. Het zijn “normale, aardige” mensen, die alleen wèl iets doen wat een andere niet wil ondergaan. Let op de volgende signalen: slaapproblemen, niet meer willen eten, stemmingswisselingen, niet meer bij diegene willen zijn / komen of juist plotseling meer zakgeld hebben (als geldezel of door een loverboy). Meer signalen staan op:



<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/kindermishandeling/vraag-en-antwoord/hoe-herken-ik-seksueel-misbruik-bij-een-kind>

Het boek *Het verrotte leven van Floortje Bloem* van Yvonne Keuls, las ik als 12 jarige. Dat heeft er bij mij goed voor gezorgd dat ik nooit verkeerde keuzes heb gemaakt m.b.t. drugs, geld en “vrienden” vertrouwen. Ook al kwam ik die in mijn leven regelmatig tegen.

<https://www.jeugbibliotheek.nl/12-18-jaar/lezen-voor-de-lijst/15-18-jaar/niveau-1/het-verrotte-leven-van-floortje-bloem.html> Je kan dan samen met je kind, de opdrachten gebruiken die in de link staan om hierover te praten voor de toekomst van je kind.

Opvoeden is ook leren loslaten.....en hoe meer je kind weet wat de gevolgen kunnen zijn van verkeerde keuze maken, hoe beter dat gaat.

Na een vervelend incident op straat toen ik 25 was, ben ik daarom op verschillende zelfverdediging vechtsporten gegaan, zodat ik voortaan mijzelf kon bevrijden en weet hoe ik mijzelf beter kan verdedigen. Ik koos toen voor de **vechtsporten Aikido en Jiujitsu**. Die leren je vooral gebruik te maken van de **kracht van de aanvaller**.

## Internet voorlichting en advies

Ouders, docenten en andere opvoeders kunnen ook bij [www.helpwanted.nl](http://www.helpwanted.nl) terecht.

Regelhulp is ook een handige website: <https://www.regelhulp.nl/> van de rijksoverheid waar veel goede informatie op staat.

Movisie heeft het vlaggensysteem ontwikkeld om als oudere in gesprek te gaan met (jonge) kinderen over seksualiteit en eigen grenzen bewaken.

<https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2022-02/Over%20de%20grens%20vlaggensysteem%20voor%20ouders-2022-02.pdf>

Voor allochtone ouders en hulpverleners die werken met deze doelgroep is deze informatie geschreven (toolkit):

<https://www.kis.nl/publicatie/overzichtskaart-shame-sexting>

Informatie voor (jong)volwassenen over seksualiteit en seksuele grensoverschrijding is te vinden op [www.seksualiteit.nl](http://www.seksualiteit.nl)

## Kinderen sport en fondsen

Heb je weinig geld? Maak dan gebruik van fondsen en regelingen voor je kind!

Samen voor alle kinderen: diverse fondsen: [Sam& voor alle kinderen  
\(samenvoorallekinderen.nl\)](https://www.samenvoorallekinderen.nl)

Kinderen diverse sport regelingen: [Deze financiële regelingen zijn er om kinderen te laten  
sporten en bewegen – Allesoversport.nl](https://www.allesoversport.nl)