

# Opvoedspreekuur

Voor alle vragen  
over opvoeden en opgroeien



centrum voor  
jeugd en gezin



## Voor welke vragen of zorgen kunt u bij het opvoedspreekuur terecht?

“Mijn dochter van 10 maanden huilt veel als mijn man haar naar bed brengt. Ik doe het dan liever zelf, maar gun haar ook de momenten met haar vader. Hoe kan ik hiermee omgaan?”

“Mijn zoontje van anderhalf wordt de laatste twee weken 's nachts gillend en huilend wakker. Als ik hem wil troosten lijkt het net alsof hij mij niet hoort. Wat kan het zijn en hoe kan ik hem troosten?”

“Ik heb een dochter van drieënhalve en wij zijn al tijden bezig om haar zindelijk te krijgen. Hoe kunnen wij haar hierbij begeleiden?”

“Mijn vrouw en ik gaan scheiden. Hoe kunnen wij onze kinderen hierop voorbereiden?”

“Ik heb een tweeling van 6 jaar. Ik vind het moeilijk om de één te straffen zonder dat de ander zich hiermee bemoeit. Kunnen jullie mij helpen hoe ik hiermee om moet gaan?”

“Ik maak mij zorgen om mijn zoon van 8. Hij is wel erg stil en heeft weinig vriendjes. Hoe kan ik hem weerbaarder maken?”

“Mijn dochter van 14 is de laatste tijd wel erg geïnteresseerd in de social media zoals Hyves, Facebook en Twitter. Is het allemaal wel veilig en hoe lang mag zij ermee bezig zijn?”

“Wat hebben pubers toch een grote mond! Hoe ga ik hiermee om?”

### Voor wie?

Het opvoedspreekuur is voor ouders, verzorgers en beroepskrachten met vragen of zorgen over het opvoeden of de ontwikkeling van kinderen van 0-19 jaar.

### Hoe werkt het opvoedspreekuur?

- Het opvoedspreekuur is gratis.
- Het opvoedspreekuur is er voor uw vragen.
- De opvoedadviseur kijkt samen met u welke oplossingen bij uw opvoedingsvraag passen.
- Het opvoedspreekuur werkt met 'Positief Opvoeden', volgens de methode Triple P.
- U kunt gratis gebruik maken van maximaal vier gesprekken.
- Als andere hulp nodig blijkt, helpt de opvoedadviseur u verder.

### Waar en wanneer?

Opvoedspreekuren zijn op diverse locaties in de regio's:

- Kop van Noord-Holland
- Noord-Kennemerland
- West-Friesland.

Als u wilt weten of er een opvoedspreekuur bij u in de buurt is kunt u kijken op [www.ggdhollandsnoorden.nl](http://www.ggdhollandsnoorden.nl).

Voor het maken van een afspraak kunt u dagelijks tussen 08.30 - 16.30 uur bellen met GGD Hollands Noorden, Jeugdgezondheidszorg: **T 088-01 00 555**.

### Meer informatie

[www.ggdhn.nl](http://www.ggdhn.nl)

[www.positiefopvoeden.nl](http://www.positiefopvoeden.nl)



## GGD Hollands Noorden

Jeugdgezondheidszorg

**T** 088-01 00 555

Let op: Belt u een 088-nummer vanaf een mobiele aansluiting, dan kunnen er hoge kosten aan verbonden zijn; max. € 0,30 per minuut. Dit is afhankelijk van uw provider en/of uw abonnement.

### **GGD Hollands Noorden**

Hoofdkantoor

Hertog Aalbrechtweg 22

Alkmaar

Postadres

Postbus 9276

1800 GG Alkmaar



**T** 088-01 00 500

**E** [info@ggdhn.nl](mailto:info@ggdhn.nl)

**I** [www.ggdhn.nl](http://www.ggdhn.nl)

GGD/JGZ/OS/12/01-11