



Positief Opvoeden, Triple P



Digitale workshops voor ouders

Sinds het uitbreken van de Coronacrisis heeft Marieke Elders van het CJG Raalte al ruim 10 online Triple P workshops gegeven, vooral *Leren luisteren* en *Slaappatronen* zijn in trek. Hiermee werden tot nu toe zo'n 100 ouders bereikt. De eerste workshop vond plaats in mei 2020 en sindsdien zit elke workshop vol. Er is zelfs al een wachtlijst voor januari 2021. Wat maakt dat het een succes is geworden? Het is duidelijk dat Marieke zich er in heeft vastgebeten. Ze wilde het heel graag en heeft dan ook als tip voor andere professionals: "Lijkt het je leuk? Ga het doen en onderzoek of het bij je past".

Hoe het begon

Marieke gaf de Triple P workshops al met enige regelmaat voor het CJG in Raalte, maar dan face to face. Tot de Coronacrisis uitbrak. De crisis zette een streep door alle geplande activiteiten voor ouders. Zonde, want opvoedvragen bleven, net als de behoefte om met andere ouders uit te wisselen. Het CJG Raalte begon met CJG Online, een wekelijks uurtje waarin ouders online konden aansluiten voor het stellen van al hun vragen. In het begin ging het over corona gerelateerde thema's (structuur, dagritme, thuiswerken etc.), maar al snel werd duidelijk dat ouders "coronamoe" werden. Marieke kwam met een plan: waarom niet de Triple P workshops online aanbieden?

De praktische kant

Het bleek een uitkomst dat de PowerPoint presentatie en DVD al digitaal beschikbaar waren via de website voor Triple P getrainde professionals. En het CJG had al een account voor Google Meet. Marieke is samen met collega Danielle gaan oefenen met het delen van de PowerPoint en video via Google Meet en ze hadden dit snel onder de knie. Alle ouders krijgen een eigen exemplaar van het werkboekje. Ouders krijgen via het CJG een link naar de digitale omgeving.

De workshops worden verdeeld over 2 avonden, van ieder een uur. “We starten om 20.30u en we gaan op de eerste avond *tot de nietjes* van het werkboekje”, zegt Marieke lachend. Het verdelen van de inhoud over 2 workshops werkt heel goed. De meeste ouders gaan al actief aan de slag na de eerste avond en komen op de tweede avond terug met vragen. “Per workshop doen er maximaal 8 ouders mee en het leuke is dat we ouders zien, die normaal niet komen. We zien bijvoorbeeld veel meer ouderparen dan normaal (en dus vaders), hoogzwangeren en vrouwen die net zijn bevallen. Het is ook erg leuk dat je ouders ziet in hun thuissituatie, je ziet huiskamers, keukens en slaapkamers.”

Wat vinden ouders van de workshops?

De Wethouder Jeugd heeft recent meegekeken met een digitale workshop en een interview gegeven voor het [Weekblad voor Salland](#). Voor dit artikel werden ook ouders geïnterviewd. Lynn en Bart namen deel aan de workshop slaappatronen en geven aan: “We zijn er nog niet helemaal, maar wel op de goede weg. Wat we hebben geleerd, is dat er in de basis drie manieren zijn waarop je de situatie te lijf kan gaan. Van de zachte naar een stevige aanpak en je krijgt er allerlei werkboekjes bij waarin het stap voor stap wordt uitgelegd.” (bron: Weekblad voor Salland). Marieke vult aan wat zij terug hoort van ouders: “Ouders vinden de workshops heel leerzaam, ze vinden het fijn dat er een week tussen zit, ze herkennen de verhalen van andere ouders en de meeste ouders vinden het een groot voordeel dat de workshops online plaatsvinden, er is namelijk geen oppas nodig.”

Marieke neemt na ongeveer 2 weken nog eens contact op met alle ouders. Tijdens dit contact hoort ze van ouders terug dat ze veel aan de workshop hebben gehad, dat het hen aan het denken heeft gezet, inzicht heeft gegeven in de valkuilen en de meeste ouders kunnen verder met het plan van aanpak dat ze hebben gemaakt. Soms zijn er praktische vragen, het is fijn om ouders daarmee snel verder te kunnen helpen. Ook komt het voor dat ouders meer ondersteuning nodig hebben. Van de 8 ouders hebben daar meestal 1 of 2 ouders behoefte aan. Marieke of haar collega kunnen deze ondersteuning zelf bieden. Aanvullende ondersteuning kan dus ook altijd worden ingezet volgens de principe van Triple P.

Hoe kunnen ouders zich aanmelden?

Ouders kunnen zich aanmelden via de website van het CJG. Veel ouders horen het via via, maar de workshops worden ook onder de aandacht gebracht via de social media kanalen van het CJG. Het artikel in het regionale weekblad heeft ook goed gewerkt als PR. “Alle collega’s binnen het CJG zijn goed op de hoogte van het bestaan van de workshops en we zien regelmatig verwijzingen binnenkomen via de JGZ”. Het CJG wordt gefinancierd vanuit de gemeente Raalte en het budget is op dit moment toereikend voor de workshops.

Meer informatie?

Neem contact op met Marieke Elders via 06-31992909.

Of met Marion van Bommel van Triple P Nederland via marion@triplep.net.