

Video-hometraining

Informatie voor ouders

STERK HUIS
STEEDS STERKER.

Sterk Huis is er voor iedereen die hulp nodig heeft. Wij bieden een warme en veilige omgeving waar je terechtkunt met grote opvoedings- en ontwikkelingsvragen. Een omgeving waar je in tijden van crisis tot rust kunt komen en waar we samen kunnen bouwen aan een veilig en zelfstandig leven voor jou. Onze kennis van complexe problemen en kwetsbare situaties zetten we in voor het eerder signaleren van risico's en voor het voorkomen van grote problemen.

Een samenleving waarin iedereen wordt gezien, is een samenleving die mensen meer kansen biedt op een stabiel, veilig, zelfstandig en veerkrachtig leven.
Op een betere toekomst. Daar geloven wij in.

STERK HUIS
STEEDS STERKER.

Video-hometraining

In het omgaan met kinderen komen we dagelijks grote en kleine problemen tegen. Bijvoorbeeld omdat kinderen moeilijk gedrag laten zien of problemen hebben in contacten en omgang met elkaar. Iedere ouder kent dit wel, het hoort bij het grootbrengen van kinderen. De kunst van het opvoeden is je hier niet bij neer te leggen, maar jezelf steeds af te vragen: Hoe los ik dit nu op?

Wat is video-hometraining?

Video-hometraining is een hulpverleningsmethode bij opvoedingsproblemen. Opvoeden gaat niet altijd vanzelf. Soms heeft u vragen en twijfels over het gedrag van uw kind en weet u niet hoe u daar het beste mee om kan gaan. Wellicht herkent u een van de volgende problemen:

- Veel huilen
- Slecht eten en moeite met slapen
- Slecht gehoorzamen
- Sterke koppigheid
- Moeilijk samen kunnen spelen, weinig vriendjes hebben
- Veel ruziemaken
- Overbeweeglijkheid, zich slecht kunnen concentreren en impulsief reageren
- Problemen met de zindelijkheid

In de video-hometraining werken we met de zogenaamde bouwstenen voor een goed contact. Als u een goed contact heeft met uw kinderen, dan heeft dit een gunstige invloed op de opvoedingsproblemen.

Voor wie is video-hometraining?

Video-hometraining is voor gezinnen met kinderen tot achttien jaar. Meestal gaat het om kinderen tot twaalf jaar, maar ook gezinnen met kinderen in de leeftijd van twaalf tot achttien jaar kunnen in aanmerking komen voor video-hometraining. Voorwaarde hierbij is dat de kinderen ouder dan twaalf jaar op een positieve manier meewerken aan de video-hometraining. Bij het bekijken en bespreken van de gemaakte films zijn de kinderen ouder dan twaalf jaar aanwezig.

Werken met het hele gezin

Hoe werkt video-hometraining?

Video
We gebruiken een videocamera om bij u thuis korte opnames te maken van de dagelijkse omgang van alle gezinsleden met elkaar. Het fijne van het gebruik van een videofilm is dat, even los van de drukte van alle dag en de emoties die dat kan oproepen, heel precies gekeken wordt naar de contacten tussen de gezinsleden.

Home
We filmen bij u thuis, in aanwezigheid van alle gezinsleden. Zo sluiten we aan bij uw vragen en uw situatie.

Training
We laten stukjes film zien van de goede contactmomenten tussen de gezinsleden. Zo worden de bouwstenen van een goed contact zichtbaar. U ziet wat u kunt doen om goed contact te maken. Als u ziet hoe het werkt kunt u dit vaker gaan toepassen. De medewerkers van Sterk Huis komen wekelijks bij u in huis. In de ene week maken we een korte film van een situatie in het gezin, waarbij alle gezinsleden aanwezig zijn. Het kan gaan om de avondmaaltijd, thee-drinken met kinderen of een spelsituatie. De week daarop bekijken we samen met u de film. Video-hometraining duurt gemiddeld vier maanden.



Bouwstenen voor een goed contact

In de video-hometraining werken we met de zogenaamde bouwstenen voor een goed contact. Als u een goed contact heeft met uw kinderen, dan kunnen opvoedingsproblemen makkelijker opgelost worden. Welke bouwstenen zijn er? Een overzicht:

- *Initiatieven van kinderen herkennen, volgen en ontvangen*

Kinderen vinden het fijn wanneer de ouders laten merken dat ze het kind gehoord en gezien hebben. Dit geeft kinderen een goed gevoel en hierdoor ontwikkelen ze zelfvertrouwen. Als u de initiatieven van uw kind herkent, volgt en ontvangt, zal uw kind deze initiatieven vaker herhalen.

Een initiatief is iets wat uw kind uit zichzelf doet en/of zegt, bijvoorbeeld het gaat uit zichzelf met een puzzel spelen. U volgt uw kind wanneer u het aankijkt of meekijkt in dezelfde richting en wanneer u laat merken dat u geniet van uw kind. Het is verder belangrijk om de initiatieven van uw kind goed te ontvangen. Bij baby's doet u dit door hetzelfde geluid te maken of te zeggen wat de baby ziet. Als uw kind al wat ouder is kunt u herhalen wat het kind zegt: 'Mam, ik wil een boterham'; 'O, wil jij een boterham? Wat wil je erop?' U kunt uw kind ook ontvangen door te zeggen wat u ziet of hoort: 'Zo... jij bent mooi bezig met puzzelen!'

- *Een ja-reeks in plaats van een nee-reeks*

In een ja-reeks ontvangt en ondersteunt u de initiatieven van kinderen. Het kind voelt zich gehoord en begrepen. Een nee-reeks ontstaat als de initiatieven van een kind niet goed ontvangen worden. Het kind voelt zich niet begrepen of begrijpt u niet. Vaak wordt een kind dan vervelend.

Veel nee-reeksen kunt u omdraaien in een ja-reeks. In plaats van 'Hou op met je handen te eten', kunt u ook zeggen: 'Eet maar met een vork, dan knoei je niet zo.' Het is niet erg om te zeggen wat uw kind fout doet (nee-reeks), maar zeg er ook steeds bij wat het kind wél moet doen (ja-reeks). Het is hierbij belangrijk om steeds na te gaan of uw kind u begrepen heeft.

- *Instemmend benoemen*

Instemmend benoemen is zeggen wat u uw kind ziet doen, denken en voelen. Voorbeelden zijn: 'Wat goed dat je zelf je jas aandoet' of 'Je kijkt zo sip, is er iets aan de hand?'

Instemmend benoemen is ook zeggen wat u zelf doet, denkt en voelt. Bijvoorbeeld: 'Ik ga mijn jas aandoen en dan ga ik .....'. Dit zegt u vaak automatisch terwijl u het gaat doen. Door dit zo te zeggen weet uw kind wat er gaat gebeuren en bent u heel voorspelbaar voor hem/haar aandacht goed houden bij wat er op dat moment gebeurt. Het kan zich dan beter concentreren.
Dit geldt ook al voor heel kleine baby's die graag naar de stem van hun ouders luisteren. Bovendien is praten met kinderen goed voor hun taalontwikkeling.

- *De beurten verdelen*

Een beurtverdeling gebeurt in een gezin bijna ongemerkt. Als opvoeder zorgt u dat iedereen aan de beurt komt. Als je aan tafel elkaar iets wil vertellen over school dan is het voor de kinderen prettig als de ouders zorgen dat iedereen de mogelijkheid krijgt om iets te vertellen. U geeft een kind de beurt door hem/haar aan te kijken of zijn/haar naam te noemen en u let er vervolgens op dat de kinderen om de beurt praten. Beurtverdeling is belangrijk omdat u daarmee kinderen het gevoel geeft dat ze erbij horen en dat u belangrijk vindt wat ze te zeggen hebben. Als ouder kunt u kinderen helpen om te leren praten, door hun reacties af te wachten en ernaar te vragen. Gesprekjes kunnen ook ontstaan als kijkt u naar wat een kind doet en zegt wat u ziet.

- *Leiding geven*

Kinderen hebben veel te leren. Hoe ze zich moeten aankleden, hoe ze hun spullen op moeten ruimen, wat wel en wat niet mag, op de beurt wachten, enzovoorts. Hierbij hebben kinderen behoefte aan duidelijkheid. Het aangeven van grenzen, het stellen van regels en het aanreiken van oplossingen is dan van groot belang. Dit geeft hen ook een gevoel van veiligheid. Ze weten dan waar ze aan toe zijn. kinderen leren vooral als er een prettige sfeer is. Als ze boos zijn, kunnen ze niet leren. Wilt u op een prettige manier leiding geven, let dan hierop: Laat merken dat u uw kind volgt, kijk naar wat het doet; Laat merken dat u de initiatieven van uw kind gezien hebt, door hier ook iets van te zeggen;

Benoem instemmend datgene wat u uw kind ziet doen en wat u zelf doet;

Laat alle kinderen aan de beurt komen om hun zegje te doen; Zeg wat de kinderen wél moeten doen. Hierdoor komt u in een ja-reeks, wat maakt dat de sfeer in huis prettig wordt.

Extra bouwstenen voor gezinnen met kinderen ouder dan twaalf jaar:

- *Overleggen*

Jongeren moeten nog over veel zaken met hun ouders overleggen, bijvoorbeeld hoe laat ze thuis moeten zijn, hoe vaak ze uit mogen gaan, of ze van school mogen veranderen, of ze samen met vrienden op vakantie mogen, e.d. Om goed te kunnen overleggen moet je je mening kunnen geven, maar ook kunnen luisteren naar de mening van de ander. Door uitwisseling kan het onderwerp uitgediept worden. Zowel ouders als jongere kunnen vervolgens voorstellen doen.

Daarna wordt gekeken in hoezeer de voorstellen met elkaar overeenkomen. Meestal zal er zowel door de jongere als door de ouders nog wat water bij de wijn gedaan moeten worden, alvorens een definitief besluit genomen kan worden.

- *Conflicten kunnen hanteren*

Tussen ouders en jongeren kunnen er conflicten ontstaan die soms hoog oplopen. Dergelijke conflicten kunnen de sfeer in huis erg verpesten. Zolang de conflicten van tijdelijke aard zijn en ze weer opgelost worden, is er niet veel aan de hand. Botsingen tussen ouders en jongeren zijn vrij normaal. Zorgelijk wordt het pas als deze conflicten niet uitgepraat kunnen worden. De sfeer in huis kan dan blijvend gespannen zijn.

Om conflicten op te lossen moeten ouders en jongeren weer bereid zijn met elkaar te praten. Door onderhandeling kan dan geprobeerd worden de tegenstellingen in elkaars standpunten te overbruggen.

Hoe zit het met de privacy?

De opnames die in het gezin gemaakt worden, zijn en blijven bezit van de ouders. Ze worden nooit aan derden vertoond. Alleen bij de voorbereiding van het terugkijken met de ouders kunnen de opnames tijdens intervisie doorgenomen worden. Na afsluiting van de video-hometraining krijgt het gezin de opnames. Er wordt geen kopie bewaard. Opnames kunnen alleen voor voorlichting bewaard worden als de ouders daartoe schriftelijk toestemming hebben gegeven.

Wat te doen bij klachten?

Bij het eerste contact van de video-hometrainer met het gezin ontvangt u informatie over de klachtenregeling van Sterk Huis. Hierin leest u hoe u kunt handelen als u ontevreden bent over de hulpverlening.

Hoe verloopt de aanmelding?

Om voor video-hometraining in aanmerking te komen kunt u zich aanmelden bij de Toegang/Sociaal Team/Wijkteam in uw gemeente. Met u wordt bekeken of video-hometraining van Sterk Huis de meest wenselijke begeleiding is. Voor contactgegevens van de Toegang/Sociaal Team/Wijkteam, verwijzen we u naar de website van uw gemeente.





013 - 5309400



www.sterkhuis.nl

Meer informatie:

Op www.sterkhuis.nl staat meer informatie over de hulp en over zaken daaromheen zoals privacy, klachten en inspraak. Iedereen die hulp van Sterk Huis krijgt, ontvangt bij start van de hulp een map met algemene informatie.

STERK HUIS