

# Balansmeter voor Ouders

Opvoeden en opgroeien van kinderen gaat de ene dag makkelijk, op andere dagen lastiger. Alles in je omgeving heeft invloed op hoe makkelijk of moeilijk opvoeden en opgroeien van je kind/kinderen gaat. Kijk terug naar de afgelopen maand. Geef bij iedere vraag je mening met een kruisje op de lijn. Er zijn geen goede of foute antwoorden – het gaat om jouw mening.

1. Hoeveel ervaring heb je met opvoeden?



2. Hoeveel steun of hulp krijg je van anderen (partner, familie, vrienden, bureu)?



3. Zijn jij en je partner (mede-opvoeder) het eens over de aanpak van de opvoeding?

Ik heb geen partner



4. Spelen in je gezin zaken waardoor opvoeden lastig is?

*Denk aan ziekte, ruzie, scheiding, werkloos, schulden.*



5. Lukt het je om veranderingen en plotselinge gebeurtenissen op te vangen?

*Allerlei gebeurtenissen, klein en groot.*



6. Heeft het opvoeden en opgroeien van je kind(eren) invloed op je stemming?



7. Hoe heb je de afgelopen maand het opvoeden en opgroeien van je kind(eren) ervaren?



8. Hoe was de afgelopen maand **de balans** tussen alles wat opvoeden van je vraagt (*je draaglast*) en wat je aan kunt (*je draagkracht*)?

