



Even geen superouder

Webinar Positief Opvoeden met minder stress

Vader of moeder zijn, alleen of samen, zorgen voor geld, werk en een thuis, en ook nog voor familie, vrienden en jezelf. Als ouders heb je heel veel ballen in de lucht te houden en dit zorgt al snel voor stress. Een beetje stress hoort erbij en is soms ook gezond. Maar zodra je teveel stress hebt, ga je dit merken aan hoe je je voelt en reageert.

Met iets minder stress, kun je meer van je kinderen en het opvoeden genieten. Door iets aardiger te zijn in wat je van jezelf verwacht: goed genoeg vader of moeder zijn en niet alles tegelijk te hoeven doen. Vaker kijken naar de dingen die al wél goed gaan en goed voor jezelf te zorgen. Hoe je dat doet vertellen we je in dit webinar, vol handige oefeningen, ervaringen en tips van andere ouders die helpen bij positief opvoeden met minder stress.

Tijdens het webinar kijken we naar:

- Gezonde en ongezonde stress - hoe je het verschil herkent
- Wat stress met jou en het opvoeden doet
- Waar stress zoal vandaan komt
- En wat je er zoals aan kunt doen! - praktische tips die je helpen bij positief opvoeden met minder stress

Voor wie is dit webinar?

Alle ouders/verzorgers met kinderen in de leeftijd van 0 tot 18 jaar.

Datum, tijd en aanmelden

Datum: Woensdag 15 oktober 2025

Tijd: 20:00 - 21:15 uur

Locatie: Online

Kosten: Gratis

Aanmelden: Meld je aan via het volgende [aanmeldformulier](#)

Deze webinar is een initiatief van de volgende organisaties:

Families Foundation, Gezonde Generatie, GGD Gooi en Vechtstreek, GGD Hollands Midden, GGD Hollands Noorden, GGD Regio Utrecht, GGD Zaanstreek-Waterland, JGZ Kennemerland, Loes Twente, SAG Amsterdam, Samenwerkende Gezondheidsfondsen, Stichting Ouder- en Kindteams



KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP
postiefopvoeden.nl

