

Mama Annelies vindt het hoog tijd dat Arne (8 jaar) en Emma (6 jaar) zélf hun rommel netjes opbergen. Wat ze ook probeert, de kinderen ruimen niet op.



Annelies schrijft zich in voor de groepscursus van Triple P. Ze merkt dat ze in een kleine groep ouders terecht komt die net dezelfde vragen hebben als haar! Hierdoor kan ze gerust praten en geven de Triple P-medewerker en de ouders elkaar tips.

De complimentjes van Annelies doen wonderen en Arne en Emma ruimen hun spullen veel vaker zelf op. Uiteraard slingert er af en toe nog iets rond. En het was hartverscheurend om te weerstaan aan de smeekbedes en de beloftes van Emma toen mama haar spullen achter slot en grendel deed. Maar Annelies heeft resoluut besloten om Hotel Mama te sluiten.

## Praktisch?

De groepsbijeenkomsten vinden plaats in:

Maasland (telkens in het voorjaar)  
West-Limburg (telkens in het late voorjaar)  
Zuid-Limburg (telkens in het najaar)

Voor informatie of inschrijving neem je best contact op met:



**CKG Molenberg**

**Triple P**

Gansbeekstraat 51  
3740 BILZEN

Tel.: 089 73 00 80

E-mail:

karin.unger@ckgmolenberg.be (Maasland)  
steffi.philtjens@ckgmolenberg.be (West-Limburg)  
joke.loysch@ckgmolenberg.be (Zuid-Limburg)

Website: [www.ckgmolenberg.be](http://www.ckgmolenberg.be)



Een  
**duivels**  
engeltje?

**Opvoeden** is niet altijd eenvoudig.  
Iedere ouder heeft wel eens vragen.

**Triple P** geeft informatie en advies  
over opvoeden aan ouders met  
kinderen tussen 2 en 12 jaar.



## De P van Positief

Alledaagse **opvoedingsvragen** zijn meestal op te lossen. Als je kind 's nachts niet wil slapen, driftbuien heeft of zich buitengesloten voelt, kan je samen met andere ouders én een Triple P-medewerker naar een oplossing zoeken. De Triple P-medewerker helpt je te begrijpen waarom je kind zo reageert. En hoe je de ontwikkeling en het gewenste gedrag bij je kind kan stimuleren. Daardoor wordt opvoeden makkelijker en leren kinderen vaardigheden aan die later goed van pas komen.

Dat allemaal vanuit 5 gedachten over positief opvoeden:

① Kinderen hebben een **veilige en stimulerende omgeving** nodig.

② Kinderen leren het meeste door **positieve aandacht en steun**.

③ Ouders reageren **snel, consequent en beslist** op ongewenst gedrag van hun kind.

④ **Koester realistische verwachtingen**.

Ideale kinderen bestaan niet.  
Ideale ouders evenmin.

⑤ **Zorg goed voor jezelf als ouder**.

## Het Triple P-programma

Triple P ondersteunt je op verschillende manieren.

Bij CKG Molenberg kan je terecht voor het **groepsaanbod**.

De Triple P groepen zijn steeds klein. Je voelt je onmiddellijk thuis in een groep van ouders die allemaal hetzelfde willen: het beste voor hun kinderen en een plezierig en aangenaam gezinsleven!

De groepscursus wordt gegeven door een Triple P-medewerker en bestaat uit:

- **4 groepsessies** van telkens 2 uur (eenmaal per week);
- max. **3 telefoongesprekken** van 15-30 minuten (eenmaal per week) waarin je individuele vooruitgang wordt opgevolgd. Deze gesprekken vinden plaats na de vier groepsessies;
- een afsluitende groepsessie of **'terugkombijeenkomst'**.

## Betrouwbaar opvoedingsadvies

Triple P wordt aangeboden door CKG Molenberg. Verschillende professionals zijn opgeleid in het programma. Vraag meer informatie bij de opvoedingswinkel voor doorverwijzing of bij CKG Molenberg zelf.

Triple P is wetenschappelijk onderbouwd en wordt aanbevolen door de Wereldgezondheidsorganisatie.

