



'Steeds vaker kregen we ruzie in het bijzijn van mijn kinderen.'

'Amir vroeg soms zoveel negatieve aandacht, dat ik niet meer wist wat ik moest doen.'

Ik was somber, sliep slecht, at slecht en kon het nauwelijks opbrengen om voor mijn kinderen te zorgen.'

De jeugd & opvoedhulp van Altra

Wanneer meer hulp nodig is

Heeft u meer hulp nodig?

Stapelen de problemen zich op en lukt het u niet meer om zelf, of met de laagdrempelige hulp van een wijkteam, een oplossing te vinden? Dan heeft u intensievere begeleiding nodig. Altra is gespecialiseerd in deze specialistische hulp en kan u zeker bijstaan.

Wanneer kan Altra u helpen?

Iedere ouder wil zijn of haar kind de liefde en aandacht geven die het nodig heeft. Als u door een wirwar van problemen de grip op de opvoeding verliest, dan is het goed dat u daar gespecialiseerde hulp bij zoekt.

• Ondanks liefde en goede bedoeling, daalt de sfeer in huis tot een nulpunt. Hoe kunt u de opvoeding een positieve draai geven?

• Er is steeds vaker ruzie in huis en de ruzies worden heftiger. Voelt uw kind zich nog wel veilig thuis?

• Altra biedt hulp aan gezinnen waarin sprake is of was van huiselijk geweld. Eerste doel is het stoppen van het geweld. Tweede doel is zorgen dat u en uw kind weer herstellen, geestelijk en lichamelijk.

• Als vader en moeder na een scheiding blijven strijden, kan het kind tussen twee vuren komen te staan. Altra stelt het kind centraal bij de begeleiding.

• Wie jong zwanger of moeder is geworden, heeft ineens veel nieuwe vaardigheden nodig. Een kind verzorgen, de opvoeding en werk of school combineren. Altra helpt op vele fronten.

• Heeft uw kind grote problemen op school en bent u bang dat hij nergens anders terecht kan? Hoe vindt u een passende plek en de juiste begeleiding op school?

• Kinderen met een lichtverstandelijke beperking stellen ouders voor een flinke uitdaging. Zeker als er ook gedragsproblemen spelen. Wat is de beste opstelling? Altra helpt ouders op hun eigen oordeel te vertrouwen.

Aan de binnenkant van deze folder leest u meer over onze gespecialiseerde hulp.

Hoe kunt u zich bij Altra aanmelden?

Voor onze specialistische hulp heeft u een verwijzing nodig. Hulpverleners van wijkteams (zoals ouder- en kindteams) in Amsterdam, Zaanstreek, Waterland, Amstelland en de Meerlanden kunnen rechtstreeks verwijzen naar Altra. Ook Bureau Jeugdzorg en (huis)artsen kunnen u doorverwijzen. Wilt u zelf meer informatie? Neem gerust contact met ons op.

E-mail: aanmeldpunt@altra.nl

Tel: 06-11759999



Wat is en doet Altra?

Altra is een grote instelling voor jeugd en opvoedhulp en speciaal onderwijs in Amsterdam en omstreken. Altra biedt hulp waar die nodig is en het beste werkt; thuis of op school. De kracht van kinderen en ouders is ons uitgangspunt. Want hulp werkt pas echt als je het samen doet.

Laagdrempelige hulp in de wijk

Heeft u als ouder hulp of advies nodig op het gebied van opvoeden en opgroeien? Dan kunt u terecht bij een wijkteam in uw eigen gemeente. Deze teams, die vaak ook op scholen aanwezig zijn, bieden laagdrempelige hulp, zodat kleine problemen klein blijven. Altra ondersteunt deze uitgangspunten van harte en daarom draaien onze hulpverleners volop mee in deze teams. Ons doel is kinderen en ouders zo te ondersteunen zodat zij zelf, met steun van hun omgeving verder kunnen.

Wilt u contact met één van deze teams? Kijk op www.altra.nl/aanmelden voor de adressen.



Voor wie?

We staan klaar voor iedereen die onze hulp echt nodig heeft. Misschien herkent u zich in één van de volgende situaties?



'Ik krijg geen grip op de opvoeding'

'Ik zette me voor 100% in en toch kwamen we in een neerwaartse spiraal terecht. Ik dacht almaar: 'wat doe ik verkeerd?''

Opvoeden vraagt nogal wat van ouders. Ondanks goede bedoelingen, liefde en aandacht, kun je de grip op de opvoeding verliezen. Is dat bij u het geval? Wat goed dat u daar hulp bij zoekt. Wij denken graag met u mee.

Hoe pakt Altra de begeleiding aan? Allereerst kijken we samen met u wat uw gezin nodig heeft. Pas dan kunnen we hulp op maat bieden. Niet uit de losse pols, maar met programma's waarvan is aangetoond dat die goed werken. Zoals:

Intensieve gezinsbegeleiding. Samen met u en uw kinderen, stellen we duidelijke doelen. Bijvoorbeeld op het vlak van opvoeding, verzorging en ontwikkeling, regels, planning en afspraken thuis of op school, of onderlinge communicatie.

Opvoedingsondersteuning. U leert hoe u positief contact met uw kind kunt bevorderen, hoe u nieuw gedrag kunt aanleren en hoe u kunt omgaan met ongewenst gedrag. Zo versterkt u de positieve krachten in uw gezin.

Kind- en ouderspeltherapie. Kinderen gaan spelend op ontdekkingstocht en leren, samen met de therapeut en met u, zichzelf beter kennen. U oefent praktisch, bijvoorbeeld met aandacht geven en verdelen. Kinderen leren zo hun emotionele problemen de baas te worden en u krijgt een steun in de rug.

Agressie de baas. Via trainingen leert uw kind hoe het op een andere manier kan denken en reageren, hoe het om kan gaan met anderen en hoe het conflicten en problemen kan oplossen. Hoe kunt u beter omgaan met impulsief of agressief gedrag? U leert op tijd bij te sturen en het gedrag positief te beïnvloeden.

Leren door naar jezelf te kijken, dat is het idee achter videohometraining. Via videobeelden die thuis zijn gemaakt, ziet u hoe u reageert op uw kind en hoe uw kind reageert op u. Heel leerzaam.

Een hoop narigheid door echtscheiding

Wat voor type ben je? Ga je de strijd aan, ontwijk je het conflict of pas je je aan? Als je bewust bent van je eigen rol, kun je makkelijker de weg uit een conflict vinden.

Soms kunnen de ex-partners elkaar moeilijk loslaten. Als vader en moeder met elkaar blijven strijden, hebben de kinderen daaronder te lijden. Hebt u het idee dat uw kinderen tussen twee vuren staan?

Altra biedt u en uw kinderen hulp wanneer u in een complexe scheiding bent betrokken. Van positief opvoeden in deze moeilijke situatie tot omgangsbemiddeling tussen ouders bij scheiding en begeleidde omgang met ouders en kinderen.



(Te) jong moeder geworden

Heb je als jonge (aanstaande) moeder een steuntje in de rug nodig, of meer? Altra helpt als de problemen hardnekkig zijn. Als dat nodig is, kun je tijdelijk terecht in een gezinshuis. Of we helpen je op weg naar zelfstandigheid in een kamertrainingcentrum of een zelfstandige woning. Waar je ook woont, je krijgt van ons de begeleiding die je nodig hebt.

Hulp bij besluitvorming.

Onbedoeld zwanger? Dan moet je in korte tijd een ingrijpende beslissing nemen. Kun je zelf voor het kindje zorgen, en welke hulp heb je dan nodig? Is afstaan voor adoptie een optie? Altra Fiom ondersteunt je bij het besluitvormingsproces en helpt de dingen op een rij te zetten en daarna. Kijk wat Altra Fiom nog meer kan doen op: www.altra.nl/fiom.

Weer naar school of aan het werk.

Wat moet er gebeuren om een opleiding, werk of dagbesteding te combineren met de zorg voor je kind? Weer aan de Slag helpt je een werk- of studiekeuze te maken en kinderopvang te regelen. Daarnaast helpen we bij vragen over opvoeding, financiële zaken, contact met familie en vrienden.

Meer weten over onze hulp? Vraag naar onze folder Jonge moeders of kijk op: www.altra.nl/jong-en-zwanger.

'Ik kan het goed vinden met mijn begeleider. We kunnen goed praten en samen bepalen we de stappen zodat ik zelf straks verder kan'

'Ik ben bang dat mijn kind zich thuis niet veilig voelt.'

Natuurlijk wilt u uw kind een veilige omgeving bieden om op te groeien. Toch lukt dat niet altijd. Het is moeilijk onder ogen te zien dat thuis voor uw kind een onveilige plek is geworden. Er is moed voor nodig om hulp te zoeken en te accepteren. Wanneer is thuis onveilig? Niet alleen wanneer een

'Ik dacht dat mijn kinderen niet zoveel merkten van de ruzies tussen mij en mijn man, maar ze pikken alles op'

kind wordt geslagen of mishandeld. Ook als ouders tijdelijk niet in staat zijn hun kind de juiste verzorging of aandacht te geven. Of als een kind getuige is van voortdurende ruzie of geweld tussen ouders of andere gezinsleden. Dat heeft een grote invloed op een kind. Met uw begeleider van Altra werkt u stap voor stap om de veiligheid te vergroten.



Huiselijk geweld, laat het stoppen

'Ik was somber, sliep slecht, at slecht en kon het nauwelijks opbrengen om voor mijn kinderen te zorgen.'

'Ik zei altijd dat ik direct weg zou gaan als een man mij zou slaan. Maar ik ging niet en hij bleef slaan.' Herkenbaar? Zowel daders als slachtoffers van huiselijk geweld voelen zich vaak machteloos, schamen zich en durven de stap niet aan om het

iemand te vertellen. Erover praten is de eerste stap naar verandering.

Altra biedt hulp aan gezinnen waarin sprake is of was van huiselijk geweld. Doel is allereerst voorkomen en stoppen van het huiselijk geweld. Stap twee is zorgen dat u en uw kind weer herstellen van het geweld, geestelijk en lichamelijk.

Bent u nog niet zover dat al u hulp zoekt, maar zoekt u wel informatie of lotgenoten? Vangt u signalen op die kunnen wijzen op kindermishandeling?

Kijk op www.vooreenveiligthuis.nl.

'Als het zo doorgaat moet mijn kind van school af en wat dan...?'

Ieder kind heeft recht op een passende plek in het onderwijs. Heeft uw kind, door zijn persoonlijke ontwikkeling, gedrag of door de situatie thuis, hulp nodig om zich weer te kunnen concentreren op school? Altra biedt het hele spectrum van lichte ondersteuning op scholen tot een plek op het spe-

ciaal onderwijs. We bieden hulp in aansluiting en in samenwerking met school. Bijvoorbeeld de trajectvoorzieningen, die Altra samen met scholen voor het voortgezet onderwijs heeft opgezet.

'Mijn kind is anders dan andere kinderen.'

Heeft uw kind een licht verstandelijke beperking? Is uw kind anders dan andere kinderen? Dan staat u als ouders voor een flinke uitdaging. En kampt uw kind daarnaast ook nog met een psychiatrische stoornis of gedragsstoornis? Dan komt uw gezin behoorlijk onder druk te staan. Altra ondersteunt u, uw kind

'Mijn zoon is heel beïnvloedbaar, ik was bang dat hij het verkeerde pad op zou gaan. Wat kon ik het beste doen?'

en de school. We kijken altijd of er familieleden, vrienden of burens zijn die uw gezin kunnen helpen. Want die steun kunt u zeker gebruiken. Doel is dat uw gezin weer grip op de problemen krijgt en uw kind al zijn talenten kan benutten.



**'Ik schaamde
me, voor mijn
geschreeuw, mijn
irritaties, mijn
boosheid.'**

**'Ik kan mijn ex
niet veranderen.
Wel hoe ik ermee
omga.'**



.....

Altra biedt hulp waar die het beste werkt. Thuis,
op school of bij een Altra-locatie.

We hebben meerdere locaties in Amsterdam en
omstreken. Het centrale correspondentieadres is:

Altra Rode Kruisstraat 32

1025 KN Amsterdam

t. 020-5558333

e. info@altra.nl

www.altra.nl

.....