

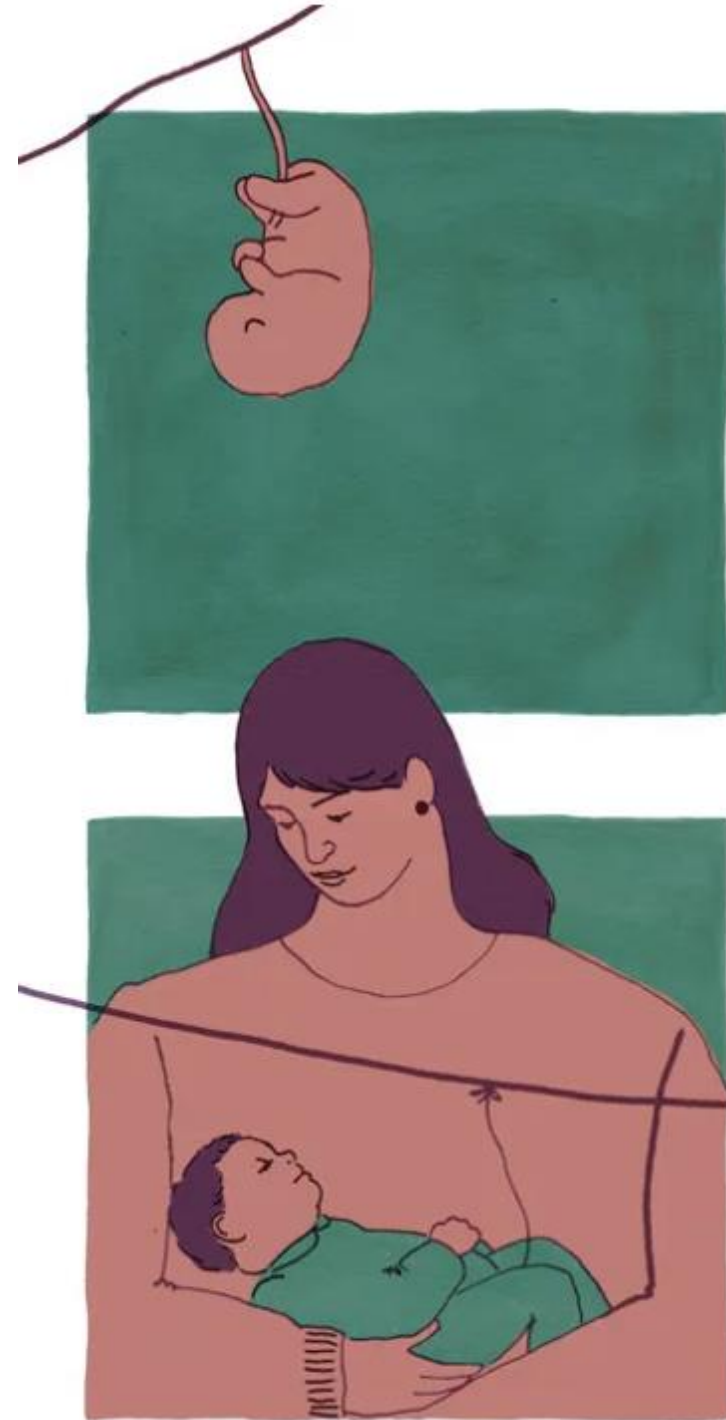


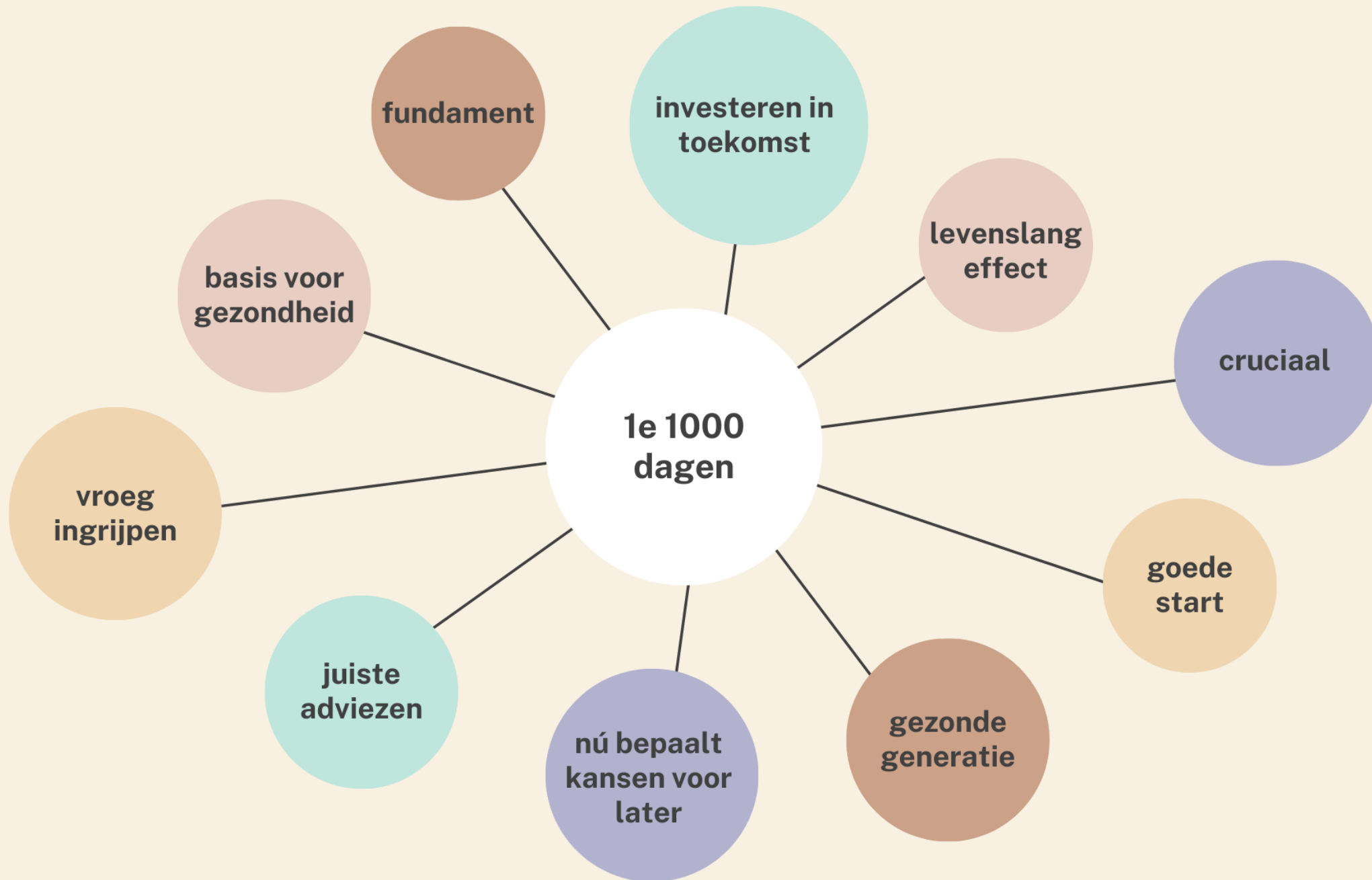
# De 1<sup>e</sup> 1000 dagen: Hoe kunnen we ouders het beste begeleiden?

Prof. dr. Maartje Luijk  
Erasmus Universiteit Rotterdam

# De eerste 1.000 dagen beïnvloeden het hele leven

**Gezonde kinderen** Een slechte start in de eerste duizend dagen na de conceptie zet een kind een leven lang op achterstand. Veel risicofactoren gaan samen: roken, drinken, stress... „Maar jonge kinderen hebben een enorme veerkracht.”





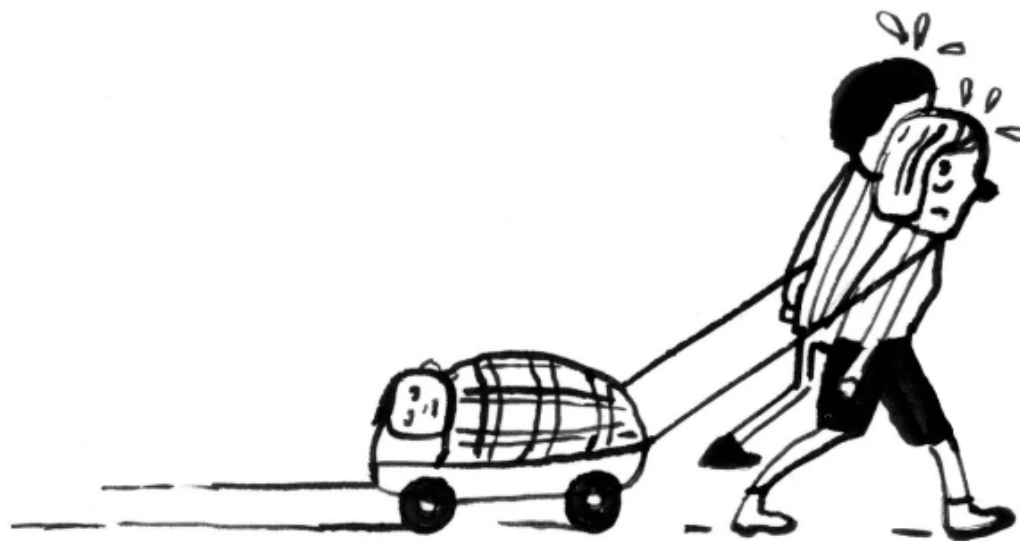


**Doe ik het wel goed?**

# Waarom vinden ouders opvoeden tegenwoordig zo zwaar?

Anna van den Breemer schrijft elke week over een alledaags opvoedkundig probleem waarvoor ze een oplossing zoekt.

**Anna van den Breemer** 4 juli 2023, 11:47



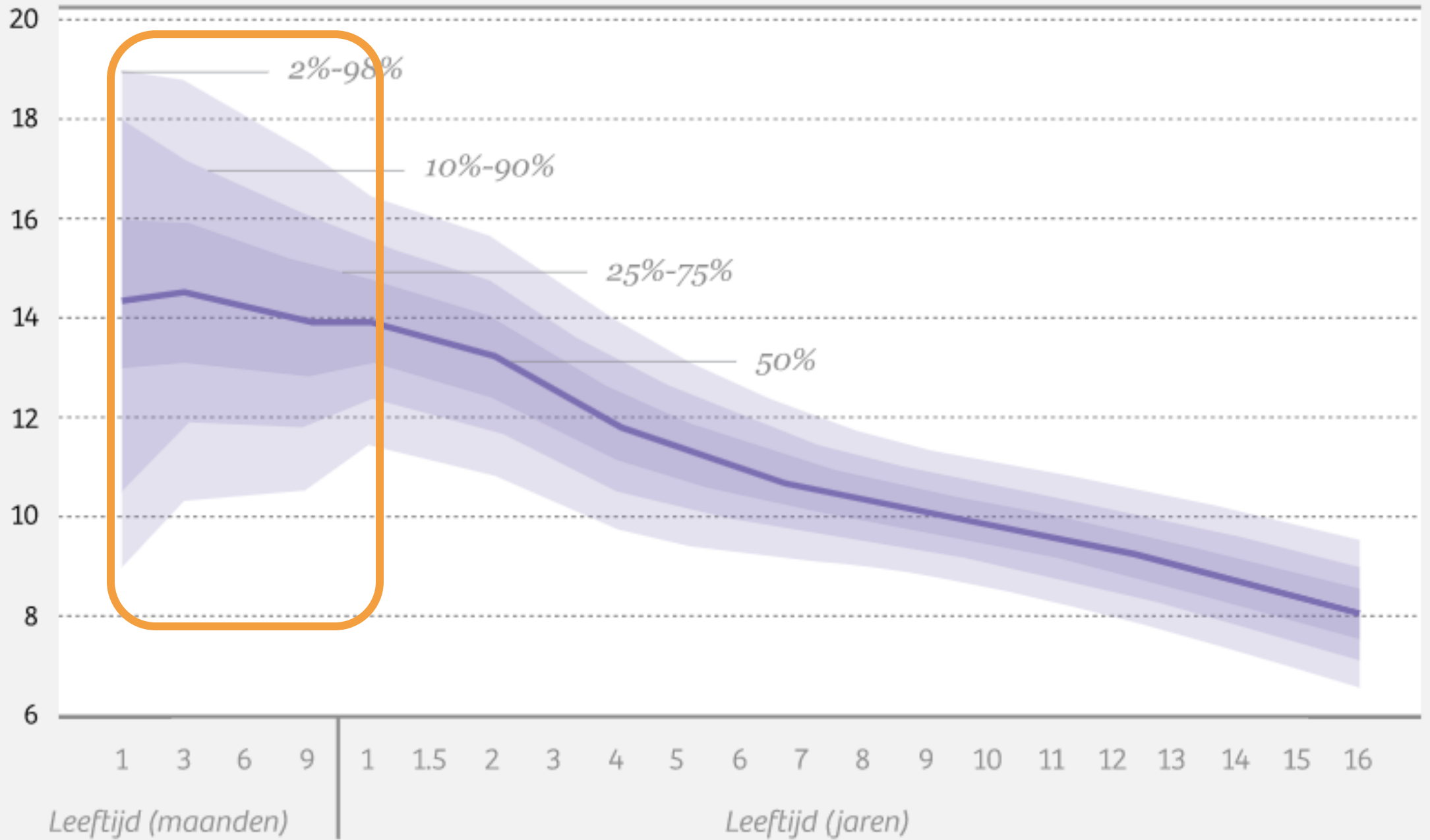
 **Wat is normaal?**

 **Perfectionisme**

 **Individualisme**

A woman with long, wavy brown hair is lying on her back on a bed with grey sheets. She has a pained or distressed expression, with her eyes closed and her hands pressed against her temples. She is wearing a white t-shirt with a graphic print of a beach scene and the text "MEMORIES OF THE SEA". To her left is an open silver laptop with a white tablet leaning against it. Several smartphones are scattered around her: one is on the bed to her left, one is on the bed to her right, and another is on the bed to her right, partially obscured by her arm. The overall scene suggests a person overwhelmed by technology or digital information.

**Wat is normaal?**









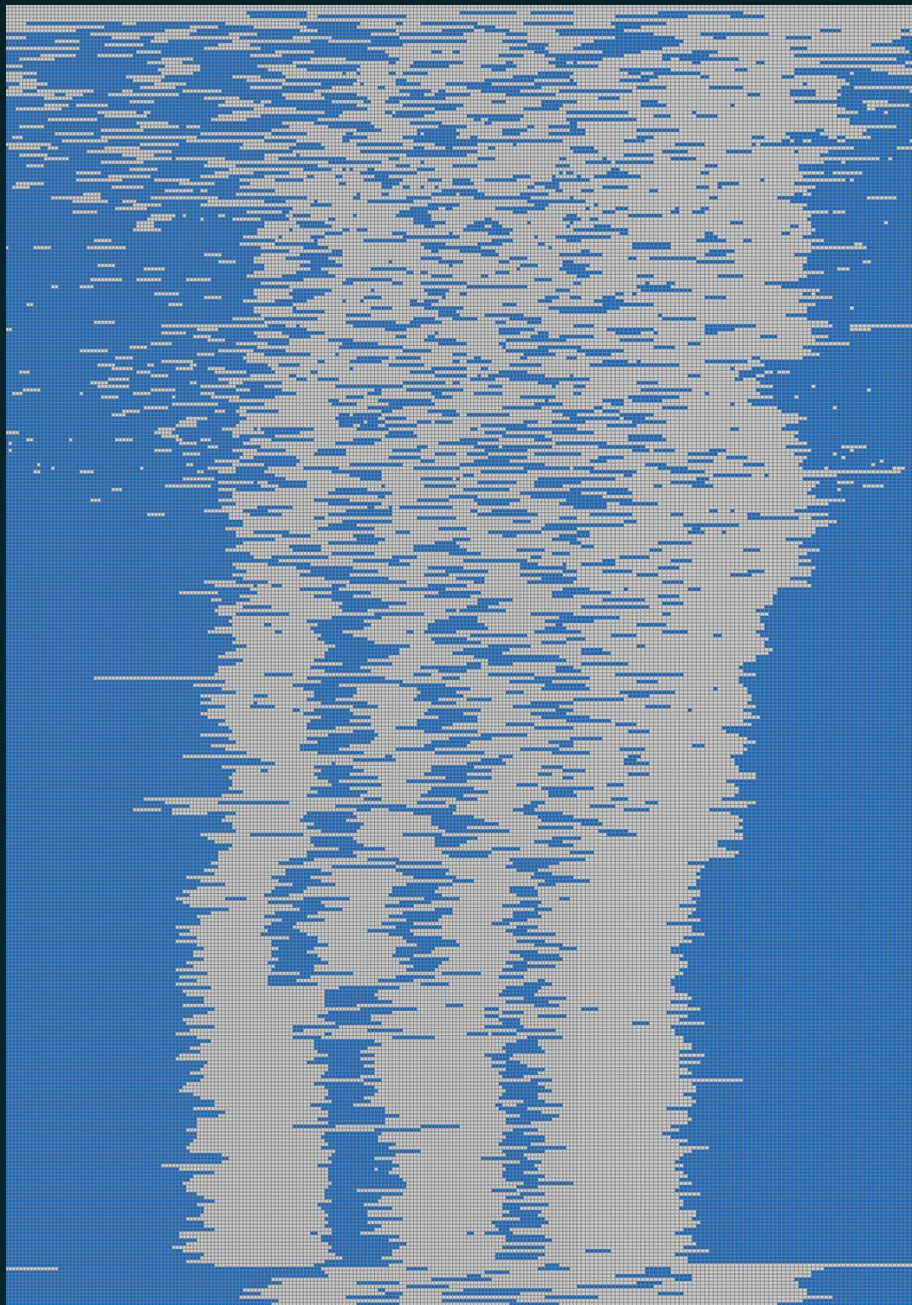


Foto: Seung Lee

 **Wat is normaal?**

 **Perfectionisme**

 **Individualisme**

# Perfectionisme



**Hechten**

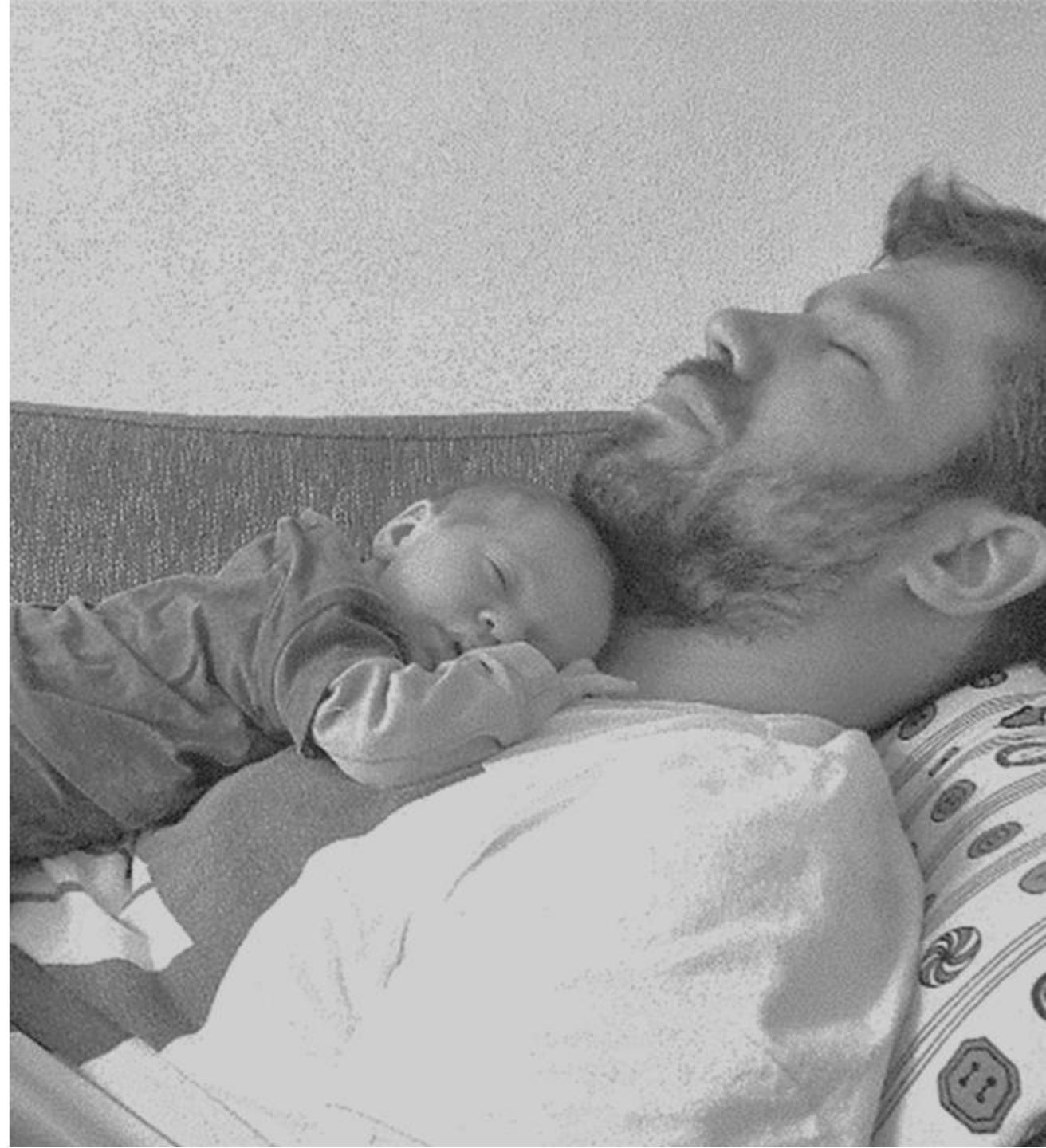
**Eerste 1000 dagen**



Foto: Viara Mileva

# Hechting

- Tweerichtingsverkeer
- Veilige haven





**Hechten**





BETER LEVEN

# De nieuwste trend in opvoedland is ‘gentle parenting’. Hoe doe je dat, en werkt het ook?

Ouderschaps-TikTok is in de ban van ‘gentle parenting’.



**Hechten**

 **Wat is normaal?**

 **Perfectionisme**

 **Individualisme**

# Individualisme



**Opvoeden is  
vallen en  
opstaan**





**Doe ik het wel goed?**

 **Accepteer variatie**

 **Omarm imperfectie**

 **Vraag om hulp**



Frank van der Horst,  
Rianne Kok en  
Maartje Luijk  
(REDACTIE)



# hechten

Menselijke emoties, relaties  
en ontwikkeling

A  
U  
P

## Hechten. Menselijke emoties, relaties en ontwikkeling

Vanaf juni verkrijgbaar, pre-order via QR:



Opbrengsten komen ten goede aan Stichting Het Vergeten Kind

