

Draaiboek Ouderreeks ‘Goed genoeg-ouderschap’

1. Voorwoord

Dit draaiboek is gegroeid vanuit de projectoproep OverHoop die de Koning Boudewijnstichting (KBS) lanceerde eind 2023. Met het initiatief wil de KBS bijdragen aan een samenleving waar kinderen veilig kunnen opgroeien in verbinding met hun omgeving. Hierbij richt men zich naar de leeftijdsgroep -9 maanden tot 14 jaar en hun ouders of andere zorgfiguren.

De KBS wil eerstelijnsactoren versterken in de preventie en aanpak van ontwikkelingstrauma door de aanwezige expertise en ervaring te bundelen en breed beschikbaar te stellen. Binnen dit project wordt gesproken over ‘ontwikkelingstrauma’ wanneer jonge kinderen ingrijpende gebeurtenissen ervaren die hun stresssysteem overstijgen en ontregelen, en wanneer dat gebeurt binnen voor het kind vertrouwensvolle relaties.

Het projectvoorstel

CAW Oost-Brabant diende samen met enkele partners uit het brede Leuvense eerstelijnsveld een dossier in met de naam ‘Een sterk Leuven nest rond gezinnen in een kwetsbare situatie’. Het partnerschap zette in 2024 in op de ontwikkeling en verspreiding van methodieken die de veerkracht van lagere schoolkinderen en ouders versterken en daarnaast op methodieken die eerstelijnsactoren ondersteunen in het werken met gezinnen in een kwetsbare situatie.

Meer informatie over het project, het partnerschap en de verschillende methodieken vind je hier www.samenoverhoop.be/projecten/een-sterk-leuven-nest

Een van de ontwikkelde methodieken is deze reeks voor ouders over ‘Goed genoeg-ouderschap’, die het Huis van het Kind Leuven uitwerkte in samenwerking met enkele Leuvense eerstelijnsactoren. De ouderreeks werd in het najaar van 2024 getest tijdens 3 sessies. Naast een presentatie en werkbundel werd dit uitgebreid draaiboek ontwikkeld met de bedoeling dat de reeks breed kan verspreid en gegeven kan worden, aan zoveel mogelijk ouders.

De vorming kan preventief worden ingezet om veerkracht bij kinderen te bevorderen vanuit het goed genoeg-ouderschap. We willen de nadruk leggen op het hoopvolle: als ouder doe je ertoe, en kan je door positieve zorg voor je kind het verschil maken, ondanks eventuele ingrijpende negatieve jeugdervaringen of ernstige stresssituaties.

2. Doelen vormingsreeks

We richten ons op een brede doelgroep gezinnen vanuit het idee dat deze reeks preventief inzet op traumasensitief werken. We gaan ervan uit dat het aangeboden kader voor elke ouder zinvol kan zijn. De doelen die we stellen bij deze vorming zijn de volgende:

- Als ouder ben je je bewust van de impact uit de kindertijd, maar je weet ook dat herstel mogelijk is.
- Je kan er zijn en blijven staan in het geven van autonomie en verbondenheid.

- Je beschikt over tools om overspoeling in stresssituaties tegen te gaan.
- Je kan een klimaat creëren om veerkracht bij je kind te bevorderen.

3. Kaders vormingsreeks

Voor het uitwerken van de vormingsreeks deden we beroep op onderstaande bronnen en kaders:

- ACES-PACES [Veilig en veerkrachtig opgroeien | Augeo Foundation](#)
- Presentatie 'Zorgen voor kinderen met gedrags- en emotionele problemen'; Aleide Goffin en Liesbet Depoortere, praktijk 't Keerpunt
- [Emotionally Focused Therapy – TOKYO MENTAL HEALTH](#)
- 'Ouders onder hoogspanning; hoe stress in je gezin begrijpen en aanpakken?', Marie-Anne Vanderhasselt, El Tigre Publishin, 2022
- [What is the Circle of Security - Circle of Security International](#)
- The window of tolerance, Siegel, 1999
- 'De helft van mij; zelfzeker opvoeden na een conflictscheiding', Vanessa Maes, Borgerhoff en Lamberigts, 2023
- 'Nieuwe autoriteit, samen werken aan een krachtige opvoedingsstijl thuis, op school en in de samenleving', Hogrefe, 2011
- 'Mindfulness voor je kids', David Dewulf, Lannoo, 2009
- 'Anders kijken en luisteren naar kinderen en jongeren', Lut Celie, Van Halewyck, 2013
- <https://www.icoba.be/geweldloos-en-verbindend-communiceren>
- Sensori-motor psychotherapy; interventies voor traumaverwerking en het herstel van gehechtheid, Pat Ogden, Uitgeverij Mens, 2023.
- How to do the work, Herken je patronen, laat je verleden los, kies wie je wil zijn, Nicole LePera, Kosmosuitgevers, 2023
- De nervus vagus, onze innerlijke therapeut, Sandra Hintringer, Uitgeverij AnkhHermes, 2023
- Cognitieve gedragstherapie voor dummies, Rhena Branch en Rob Wilson, BBNC Uitgevers, 2022
- Van stress naar veerkracht, Séverine Van De Voorde, Borgerhoff & Lamberigts, 2021
- Zelfzorg is het begin van alles, Nina Mouton, Lannoo, 2023

4. Opzet vormingsreeks

a) Doelgroep

- We richten ons naar elke ouder met een kind tussen 3 jaar en 24 jaar die interesse heeft in het thema over goed genoeg-ouderschap en het bevorderen van veerkracht bij hun kind, ondanks tegenslag in het leven.
- Het minimum aantal deelnemers: 8
- Het maximum aantal deelnemers: 20 (oefeningen aan te passen naargelang de grootte van de groep)

Deze presentatie is gebruiksklaar, kan door partners doorgegeven worden.

Binnen de eigen organisatie kan je de reeks ook organiseren. De manier van uitwerken zal somstalige of visuele aanpassing vragen, naargelang de doelgroep waarmee je werkt.

b) Hoe bekendmaken?

Best maak je bekend via de eigen werking (via een digitale flyer en mogelijkheid tot inschrijving) of via sociale media kanalen (website, Facebook, Instagram, via Huis van het kind Leuven). Indien bedoeld voor een breed publiek, kan je dit via de nieuwsbrief van Huis van het Kind laten verspreiden.

c) Locatie en nodig materiaal

Samenwerking loont, en uit ervaring weten we dat samenwerking met een school meer kans maakt op voldoende inschrijvingen wanneer de school binnen de eigen setting bekendmaakt.

Nodig:

- Presentatie
- Werkbundel voor ouders
- Beamer
- Laptop
- Flipchart en stiften
- Stoelen voor het aantal deelnemers
- Ruimte voor de opdrachten

Best is het een aangename ruimte, die huiselijk ingericht is, gezelligheid en warmte uitstraalt, waar iedereen zich meteen welkom kan voelen.

Voorzie koffie en water, eventueel een koekje of fruit om het welkom-gevoel te bevorderen.

d) Tijdstip en duur

De vormingsreeks bestaat uit drie sessies van telkens twee uur (met een korte pauze tussenin). Probeer start- en eind-uur te respecteren. Vraag ouders 10 minuten eerder aanwezig te zijn.

Experimenteer met het tijdstip, naargelang de doelgroep waar je mee werkt (werkende ouders, niet-werkend).

e) Begeleidershouding

Idealiter werk je met twee personen die afwisselend de groep begeleiden en elkaar aanvullen. Als begeleider wordt verwacht dat je:

- Over de juiste kennis beschikt om informatie toe te voegen (zie kaders)
- De aanwezigen onbevooroordeeld tegemoet treedt en goede afspraken maakt om de veiligheid te garanderen voor eenieder. Wees een warme moderator, die het betuttelen achterwege laat en oor heeft voor elke opvoedstijl en kijk van ouders, die erkent, herkent, voorbeelden van ouders positief benadert.
- De tijd goed bewaakt en structureert. Geef telkens aan hoelang een opdracht zal duren; laat soms bewust inhoud los wanneer je merkt dat er tijd tekort schiet (als een bepaald thema bijvoorbeeld veel tijd inneemt en je voelt dat het nodig is om er langer op in te gaan).
- Over expertise beschikt om groepsdynamisch te werken (opmerken en benoemen van non-verbale gedragingen, veiligheid bieden aan elke deelnemer, aandacht voor de stillere aanwezigen, sfeer bevorderen, opmerken wie mee is en wie niet, bijdragen aan een prettige communicatie binnen de groep, antwoorden uit de groep laten komen, structuur bewaken...)

Je gebruikt de presentatie als leidraad, al zal het soms nodig zijn deze los te laten en in te spelen op wat leeft. De presentatie heeft een structurerende functie en bevat ook psycho-educatieve info. Je kan na elke sessie een PDF bezorgen van de inhoud van het moment.

5. Inhoud vormingsreeks

Programma sessie 1



Goed genoeg-ouderschap
Wat betekent dit en hoe houd je het vast?



Materiaal

Presentatie

Werkbundel

Beamer

Laptop

Flipchart

Achtergrondinfo

Gebruik deze slide als startslide, eventueel met een muziekje om iedereen te verwelkomen. Dat schept meteen een warme en verwelkomende sfeer.

Aanpak

1. Start stipt op het afgesproken uur, zodat iedereen weet dat op tijd komen belangrijk is.
2. Voorzie een open cirkel met stoelen waar iedereen kan plaatsnemen.
3. Fijn als er iets te drinken kan aangeboden worden.

Zeg/Doe: 'Dag allen, welkom. We starten graag tijdig en ronden ook graag tijdig af. Fijn dat jullie er allemaal zijn. We zouden het ook prettig vinden met dezelfde groep te eindigen; we vinden het belangrijk voor de sfeer, de veiligheid in de groep om te kunnen beginnen en afronden met dezelfde mensen. Het is een mooi thema waar we over gaan spreken; een delicaat thema ook, want ouderschap raakt ons allen tot in het existentiële. Soms komen we in het kwetsbare, en wij zijn er om erover te waken dat het veilig genoeg kan blijven voor jullie allen.'

Doel

- Als ouder ben je je bewust van de gevolgen van ervaringen uit de kindertijd, maar je weet dat dit je niet hoeft te bepalen
- Je kan er zijn en blijven staan in het geven van autonomie en verbondenheid (maar weet dat je soms ook de bal mag laten vallen)
- Je beschikt over manieren om overspoeling tegen te gaan
- Je kan je kind helpen omgaan met en leren van tegenslagen en zo veerkrachtiger te worden

Materiaal

Beamer

Laptop

Flipchart

Achtergrondinfo

Goed om te starten met het doel duidelijk te stellen van de reeks. Je kan ook afspraken maken om de veiligheid te waarborgen: stellen van eigen grenzen, 'agree to disagree', alle informatie blijft binnen de groep,... Je kan de groep vragen wat ze nog belangrijk vinden.

Aanpak

1. Informerend
2. Samen komen tot afspraken

Zeg/Doe: 'Graag overloop ik met jullie de doelen voor deze reeks. We hopen dat je op het einde van de reeks.... (geef doelen door die op presentatie staan). Vooraf vinden we het ook belangrijk enkele afspraken te maken over vertrouwelijkheid, veiligheid, het bewaken van grenzen. Dat doe ik graag samen met jullie. Ik noteer deze op de flipchart. Op welke manier kunnen we ervoor zorgen dat we niet over grenzen gaan en dat het hier voldoende veilig kan zijn voor jullie?' Noteer op flipchart.

Programma

- Sessie 1:
 - Kennismaking
 - De ijsberg
 - Wat zit er in je koffer?
 - ACES
 - PACES
- Sessie 2:
 - Er kunnen zijn en blijven staan: veiligheid en autonomie bieden
 - Ons raampje
 - Tools om overspoeling tegen te gaan
- Sessie 3:
 - Je doet ertoe!
 - Veerkrachtversterkers
 - Hoe vasthouden? Welke taal gebruik je?
 - Goed genoeg-ouderschap
 - Zelfzorg



Materiaal

Beamer

Laptop

Achtergrondinfo

Je overloopt de sessies en geeft nog niet te veel info over ongekende termen. Geef aan dat dat duidelijk zal worden doorheen de reeks. Het is goed om mensen nieuwsgierig te maken naar wat komen zal.

Aanpak

1. Informerend

Zeg/Doe: 'Ik overloop graag het hele programma van de reeks in het kort (cfr. Presentatie). Voor deze sessie starten we met ... (cfr. Presentatie). Sommige termen zijn nu nog onduidelijk. Doorheen de vormingsreeks wordt wel duidelijk waar deze precies voor staan.'



A.d.h.v. kaartje

- *Wie ben je?*
- *Leeftijd kinderen?*
- *Wat hoop je te vinden?*



Schaalvraag

Materiaal

Beamer

Laptop

Kaartjes (postkaarten, Dixit-kaarten, Coaching.nl-kaarten, kennismakingskaarten Peter Gerrickens (wat je zelf verkiest)

Achtergrondinfo

Het geeft veiligheid aan de groep als de namen gezegd worden, en dat iedereen weet welke leeftijd de kinderen hebben. Door te benoemen wat gezinnen hopen te vinden bij deze vorming, kan je een inschatting maken van waar je nadruk op kan leggen en al meegeven dat bepaalde inhoud in de reeks zeker ook aan bod zal komen. Dat kan de motivatie tot deelname ook stimuleren en het zet ook een sfeer van actieve deelname aan deze vorming.

Aanpak

1. Leg postkaarten of coaching.nl-kaartjes of Dixitkaartjes (naargelang, wat je graag gebruikt) verspreid op een tafel of op de grond. Vraag om een prent/tekst te kiezen die aanspreekt.
2. Laat de mensen zich 'popcorn-gewijs' voorstellen aan de hand van het kaartje (wie zijn ze? waarom kozen ze voor dit kaartje? Hoe oud zijn de kinderen en wat hoop je hier te vinden?). Dan hoeven ze niet zenuwachtig af te wachten wanneer ze zelf aan de beurt zijn. Gewoon, wanneer de 'popcorn oppopt', kunnen ze de drie vragen beantwoorden.
3. Kies zelf ook een kaart en stel eerst jezelf voor om het ijs te breken.

4. Bedank elke deelnemer na zich te hebben voorgesteld, ga ook in op de hoop die de ouder heeft i.v.m. de reeks, of je hier tijdens één van de sessies aan kan tegemoetkomen.
5. Doe een schaalvraag, waarbij de 0 staat voor: 'ik voel me falen in het ouderschap, ik ervaar veel stress en ik heb de indruk dat alles snel te veel is', en 10 staat voor: 'Eigenlijk voel ik me best oké als ouder, geloof ik dat ik ertoe doe, en ik voel me helemaal in balans, zonder me te laten overspoelen door stresssituaties.' Bevraag nadien enkele deelnemers over wat helpend kan zijn, welke verandering ze zouden wensen, wat maakt dat ze toch al een bepaald cijfer geven, enzovoort..

Zeg/Doe: 'Goeiemorgen, Ik ben..., werk in/bij..., heb ervaring in..., ben (eventueel) zelf mama/papa, mijn kinderen zijn...(zo oud). Ik heb gekozen voor deze kaart omdat... Ik hoop... Ik ben benieuwd naar jullie naam en de leeftijd van jullie kinderen; hoe oud zijn ze en wat hoop jij hier vooral te vinden? We laten het popcorn-gewijs gebeuren – wie klaar is om zich voor te stellen, mag dat doen. We laten de popcorn zijn werk doen.'

Na elke voorstelling: 'Dankjewel.'

Na kennismaking: 'Sta allemaal even recht. We hebben hier een ingebeelde lijn met een nul aan de ene kant en een tien aan de andere kant. De 0 staat voor: 'ik voel me falen in het ouderschap, ik ervaar veel stress en ik heb de indruk dat alles snel te veel is', en 10 staat voor: 'Eigenlijk voel ik me best oké als ouder, geloof ik dat ik ertoe doe, en ik voel me helemaal in balans, zonder me te laten overspoelen door stresssituaties.' 'Waar ga jij je plaatsen op deze lijn? Jij staat op... wat maakt dat je niet op... staat (of al op...)? Wat heb je nodig om een stapje verder te gaan staan? Wie kan jou daarbij helpen? Wat moet er precies veranderen voor je?'

De ijsberg



De ijsberg



Materiaal

Beamer

Laptop

Flipchart

Achtergrondinfo

De metafoor van de ijsberg is een manier om te spreken over het gedrag dat je ziet boven de waterlijn. Van dat gedrag zijn we ons grotendeels bewust. Dat is slechts het topje. Onder de waterlijn ligt nog een groot deel waarvan we ons niet bewust zijn: opgekropte emoties, de stress die we ervaren, alle prikkels die we waarnemen, onze levenservaringen, overtuigingen, behoeften, ons temperament, de manier hoe we gehecht zijn, kortom: alles wat ons gevormd heeft tot de persoon die we nu zijn.

Herinneringen, positieve en negatieve, geven mee vorm aan wie we zijn; we hebben doorheen alle ontwikkelingsfases ons zelfbeeld gevormd met veilige en minder veilige herinneringen. Hoe mensen met ons omgingen, deed ons een beeld vormen over onszelf, de wereld, over anderen. Hopelijk heeft dit geholpen om zelfvertrouwen op te bouwen, met vertrouwen in de wereld te gaan staan en vertrouwen te hebben in relaties met anderen. Soms was er misschien een deuk in dat vertrouwen door minder prettige ervaringen.

Zo hebben we allemaal ons koffertje, gevuld met fijne en minder fijne ervaringen, dat we meenemen doorheen ons leven.

Wat onder de ijsberg zit, vloeit vaak over in het gedrag dat we stellen: kan je rustig in de wereld staan of word je snel boos (ook ten aanzien van je kinderen)? Welke oude pijn gaat hiermee gepaard? Wat heb je zelf geleerd? Welke overtuigingen spelen daarin mee? Hoe ga je om met tegenspoed? Hoeveel vertrouwen heb je in jezelf?

Voor de vorming spreken we in de we-vorm, om aan te geven dat dit over elk van ons gaat, ook over wie de sessies begeleidt. Dat toont ook je betrokkenheid aan ten aanzien van de aanwezigen.

Aanpak

1. Teken de ijsberg op de flipchart. Schrijf er bovenaan 'Gedrag' bij.
2. Vraag de groep wat er allemaal onder de waterlijn kan zitten: de dingen die ons mee vormen tot wie we nu zijn, alles wat meespeelt waardoor we ons op een bepaalde manier gedragen; alles wat we niet zien.
3. Noteer wat de groep aangeeft en vul zelf aan.

Zeg/Doe: 'Dit is de ijsberg. Velen kennen deze metafoor waarschijnlijk al. Het symboliseert dat het slechts een topje van de ijsberg is dat we zien van wie we zijn. Al het gedrag is zichtbaar. Ik zie jou nu met de wenkbrauwen fronsen, ik zie jou met de armen over elkaar zitten... Onder de waterlijn bevindt zich nog veel meer dat ons gevormd heeft, de dingen die we niet zien. Waar denken jullie aan wat dat allemaal kan zijn?' (Noteer op flipchart)

Vervolg: 'Bedankt voor jullie input. Al deze ervaringen, fijne en minder fijne, overtuigingen, de manier hoe we gehecht zijn, hoe anderen hebben geïnvesteerd in de relatie met ons, de dingen die we geleerd hebben, zijn mee bepalend voor het gedrag dat we laten zien. Kunnen we prettige contacten leggen? Hoe zelfzeker kom je over? Hoe rustig kan je blijven in uitdagende situaties? Hoe toon jij je aan de anderen? Het is gekoppeld aan alles wat 'eronder' zit.

We hebben allemaal ons koffertje.'



Materiaal

Beamer

Laptop

Werkbundel

Achtergrondinfo

Gebruik de metafoer van de koffer: Al die ervaringen, prettige en minder prettige, hoe anderen hebben geïnvesteerd in de relatie met je, de waarden en normen die je meekreeg, hoe met jou werd omgegaan, zitten in je koffertje en neem je mee. De koffer kan licht of zwaar aanvoelen, het kan een mooie koffer zijn of er kunnen blutsen in zitten. Voor de ene is er een wielje af en blijft het sleuren, voor de ander kan het koffertje al eens neergezet worden. Sommige dingen blijf je ver weg stoppen in je koffer, andere dingen pak je graag eens uit. De koffer heeft ons geholpen om te blijven verdergaan. De koffer heeft invloed op hoe we zelf in het leven staan.

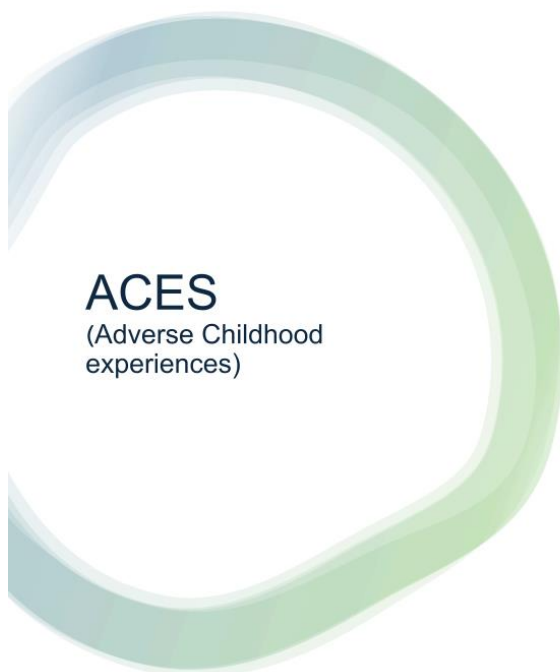
Aanpak

1. Toon het filmpje van Augeo.nl.: [De Onzichtbare Koffer - met ondertiteling | Animatie voor psycho-educatie | Augeo Foundation on Vimeo](#)
2. Spreek over ieders (levens)koffer.

3. Vraag om 5 minuten voor zichzelf de tijd te nemen na te denken over welke levenservaringen/waarden/overtuigingen/geschiedenis/verhalen/opleiding/waarden en normen/... in het eigen koffertje zitten aan de hand van de oefening (jouw koffer) in de werkbundel.
4. Geef aan dat het niet de bedoeling is de koffer naar voren te brengen. Het is eerder een reflectie voor zichzelf.
5. Kom terug op de oefening en vraag: hoe speelt deze koffer een rol in het dagelijks leven?

Zeg/Doe: 'Al die ervaringen, prettige en minder prettige, hoe anderen hebben geïnvesteerd in de relatie met je, de waarden en normen die je meekreeg, hoe met jou werd omgegaan, zitten in je koffertje en neem je mee. De koffer kan licht of zwaar aanvoelen, het kan een mooie koffer zijn of er kunnen blutsen in zitten. Voor de ene is er een wielletje af en blijft het sleuren, voor de ander kan het koffertje al eens neergezet worden. Denk aan wat in jouw koffer heel erg aanwezig is aan negatieve of positieve ervaring/herinnering, waarden, overtuigingen die erg vooraan zitten. Ook de mensen die veel voor jou betekend hebben kunnen een plekje in de koffer krijgen. Wie was er voor je? Welke plekken, geuren, geluiden zitten erin? Noteer het kort in de werkbundel. Neem hier 5 minuten de tijd voor. Het is zeker niet de bedoeling om te brengen wat in je koffer zit.

De vraag die we nu graag stellen, en die je even met de persoon naast je kan bespreken, is in welke mate deze koffer in het huidige leven voor jou een rol speelt.'



- In Ndl: 44% van de volwassenen kreeg ermee te maken – Onderzoek VK: +6 negatieve ervaringen
- Veelvoorkomend:
 - Lichamelijke of psychische mishandeling,
 - ouder met verslavingsproblemen,
 - opgroeien in structurele armoede,
 - chronisch pesten
- Kan grote impact hebben, zelfs over generaties heen

[Ingrijpende jeugdervaringen | Impact op lange termijn en gezondheid \(augeo.nl\)](#)
 Inspiratienota Overhoop, p.9, verwijzing naar Wavetrust, 2022



HUIS VAN HET KIND
leven

overhoop

Materiaal

Beamer

Laptop

Achtergrondinfo

Augeo.nl is een website waar je heel wat informatie vindt over ACES (of Adverse Childhood Experiences): ingrijpende jeugdervaringen, zoals mishandeling, verwaarlozing, ouders die gescheiden zijn, een verslaving hebben of een psychische ziekte, ervaringen die een negatieve invloed kunnen hebben op de gezondheid van kinderen. De impact kan verschil maken naargelang de leeftijd, de ernst en de duur van de ervaringen. Het is goed om met de ouders de informatie te overlopen en hierbij stil te staan.

Aanpak

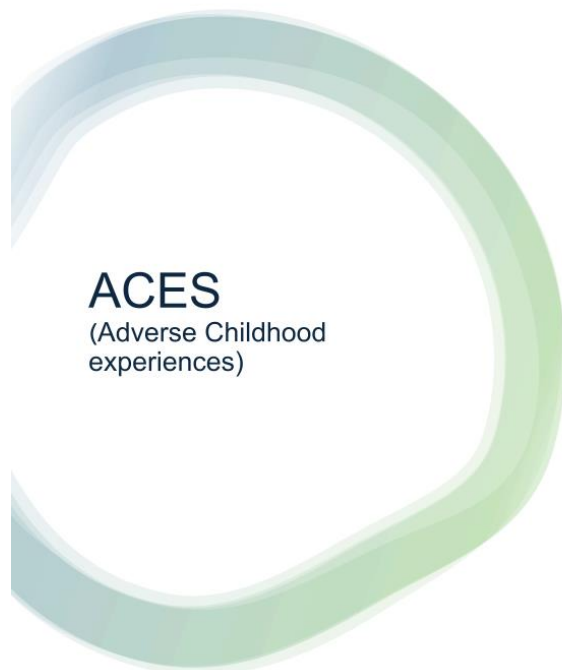
1. Je kan refereren aan het koffertje om over te gaan naar negatieve ervaringen die zich in het huidige volwassen leven doortrekken.
2. Je kan het filmpje van Augeo.nl gebruiken om te spreken over de invloed die dit op het eigen leven kan hebben, over de triggers die deze ervaringen met zich meebrengen.

[Trauma en triggers - met ondertiteling | Animatie voor psycho-educatie | Augeo Foundation on Vimeo](#)

- Zeg/Doe: 'We kregen allemaal wel eens te maken met ingrijpende levensgebeurtenissen: scheiding, pesten, conflicten thuis,... Naargelang de leeftijd, de ernst, de duur van de ervaringen kan dit veel stress met zich meebrengen waardoor stress hormonen uit balans raken, en het kan bepalend zijn doorheen je verdere leven. Maar het gaat ook vooral over de mate waarin je je na een ingrijpende gebeurtenis verbonden hebt gevoeld met anderen. We weten immers dat wanneer je je heel erg alleen hebt gevoeld, de gevolgen mogelijk veel zwaarder zullen zijn dan wanneer je omringd werd door ondersteunende zorgfiguren.'

Ik toon jullie graag een filmpje om aan te tonen hoe dat precies in elkaar zit: [Trauma en triggers - met ondertiteling | Animatie voor psycho-educatie | Augeo Foundation on Vimeo](#).' 'Is het iets herkenbaar? Ieder van ons heeft triggers. Kan je voor jezelf triggers bedenken die je eigen gedrag doen bepalen?'

- 'Ik vat graag de info over ACES samen in de volgende slide.'



Ingrijpende jeugdervaringen

en de levenslange gevolgen voor leefstijl en gezondheid



[Ingrijpende jeugdervaringen | Impact op lange termijn en gezondheid \(augeo.nl\)](#)



HUIS VAN HET KIND
UTRECHT

Materiaal

Beamer

Laptop

Achtergrondinfo

Cfr. Info hierboven

Aanpak

1. Overloop de slide nogmaals, en leg de nadruk op stress, angst, onzekerheid die deze gebeurtenissen met zich kunnen meebrengen.

Zeg/Doe: 'Ik herhaal graag nog even over welke ervaringen deze ACES kunnen gaan. Niet iedereen kreeg ermee te maken; en toch kunnen we misschien wel allemaal minder prettige herinneringen naar voren brengen die van invloed waren op wie we nu zijn. Het gaat dus over ervaringen die stress, angst, onzekerheid met zich meebrengen.'



- Onverwerkte negatieve levenservaring
- ↓
- Angst, hulpeloosheid, onmacht, je alleen voelen
- ↓
- Lichaam: hartkloppingen, ademhaling hoog, trillen



Eenmalig



Complex
(door zorgfiguren, nog jong,
vaker, verlies van een dierbare,
zonder steun)

Uit: Presentatie Aleide Goffin – kinderpsychiater 't Keerpunt



HUIS VAN HET KIND
LIVENS

overhoop

Materiaal

Beamer

Laptop

Achtergrondinfo

Die stress, angst en onzekerheid kunnen lichamelijk gaan doorwerken. Het lichaam spreekt wanneer het niet goed gaat met iemand. Het hart gaat sneller kloppen, ademhaling stijgt, de bloedsomloop versnelt. Bij eenmalige gebeurtenissen zal een trauma eerder beperkt blijven; het is vooral wanneer een ingrijpende situatie vaak en intensief voorkomt, ook door dichtbij staande zorgfiguren gebeurt, dat dit nog meer op het lichaam kan gaan werken.

Aanpak

1. Geef uitleg over hoe stress impact heeft op het lichaam. Je kan refereren aan het gevoel bij een burn-out: dan slaap je hele dagen, voel je je moe, uitgeput, heb je nergens zin in.
2. Vraag naar manieren waarop het lichaam kan spreken en noteer deze op de flipchart.

Zeg/Doe:

- 'Die stress, angst en onzekerheid kunnen lichamelijk gaan doorwerken. Het lichaam spreekt wanneer het niet goed gaat met iemand. Het hart gaat sneller kloppen, ademhaling stijgt, de bloedsomloop versnelt. Dit zijn slechts voorbeelden van lichamelijke reacties. Bij eenmalige gebeurtenissen zal een trauma eerder beperkt blijven; het is vooral wanneer een ingrijpende situatie vaak en intensief voorkomt, ook door dichtbij staande zorgfiguren gebeurt, dat dit nog meer op het lichaam kan gaan werken.'



- Denk aan een situatie die lastig was voor je.
- Waar was je? Wie was erbij? Wanneer was het?
- Wat werd je lichamelijk gewaar? Wat dacht je? Welk gevoel had je erbij? Wat deed je?

Materiaal

Beamer

Laptop

Flipchart

Achtergrondinfo

Aan de hand van het GGGGGG-schema ga je een lastige situatie (mag uit het heden) analyseren, om duidelijk te krijgen dat je lichamelijke gewaarwordingen hebt bij wat niet prettig aanvoelt. Je bespreekt gedachten en gevoelens hierbij; het gedrag dat hierop volgt en wat dit als gevolg had.

G – gebeurtenis

G – ewaarwording

G - edachte

G – evoel

G – edrag

G - evolg

Aanpak

1. Noteer de GGGGGG al op flipchart onder elkaar.
2. Vraag om kort (5') per twee een lastige situatie te bespreken die niet al te overspoelend is (mag uit het heden, die je bijvoorbeeld ervaarde als ouder, of uit het verleden zijn, een herinnering die je je voor de geest kan halen.)
3. Vraag één iemand uit de groep die kandidaat is de eigen situatie te brengen, met aandacht voor eigen grens. Geef aan dat je gaat vertragen.

Zeg/Doe: 'Probeer voor jezelf een situatie voor de geest te halen die je lastig vond. Dat kan een situatie zijn die je gisteren nog ervaarde als ouder in relatie tot je kind; of een situatie die op je netvlies gebrand staat uit het verleden. Spreek hier kort gedurende 5 minuten over met de persoon naast je. Wissel uit wat je lichamelijk voelde (noteer ondertussen de 5 G's), wat je dacht, hoe je je hierbij voelde, wat je deed, en wat het gevolg was.'

(Na 5 minuten)

'Is er één iemand uit de groep die graag zijn of haar verhaal wilt delen? We gaan vertragen. Vertel eerst kort, wel concreet wat de gebeurtenis was. Wie was erbij? Waar was je? Wanneer was het precies? Wat was het lastige?' Noteer de info kort bij de eerste G(gebeurtenis).

'Oké, welke lichamelijke Gewaarwording had je? Waar in je lijf voelde je dat het lastig was?' Noteer dit bij de tweede G(ewaarwording).

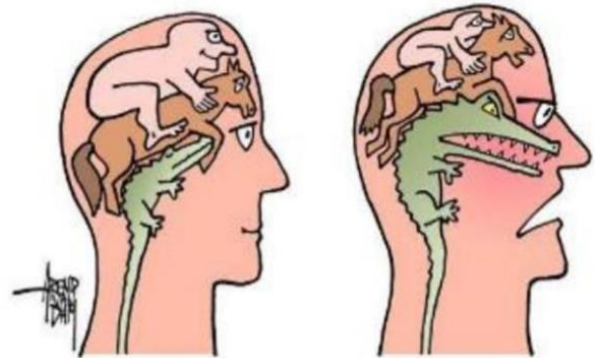
'Wat dacht je?' Noteer bij de 3^{de} G(edachte).

'Wat voelde je? Was je bang, boos, verdrietig?' Noteer bij de 4^{de} G(evoel)

'Wat deed je?' Noteer bij de 5^{de} G(evolg)

'Op de GGGGGG's gaan we later nog verder in - de situatie houden we bij om verder te bespreken. Je bewust zijn van dat een situatie invloed heeft op je lichaam, gedachten, gevoelens en gedrag, mét een bepaald gevolg, kan een eerste stapje zijn in het zoeken naar helpende kapstokken bij minder prettige gebeurtenissen.'

‘Graag noteer ik bij de tweede ‘G’ alle lichamelijke gewaarwordingen die jullie benoemden bij een lastige situatie. We doen even een rondje. Waar gaat je lichaam spreken als je voelt dat iets lastig wordt?’ (noteer bij de tweede ‘G’)



Uit: Presentatie Aleide Goffin – kinderpsychiater 't Keerpunt

Materiaal

Beamer

Laptop

Flipchart

Achtergrondinfo

Deze info bevat een eenvoudige manier om de werking van de hersenen naar voren te brengen. Het is een complex verhaal. Gekozen werd voor deze informatie om te kunnen focussen op het meest belangrijke binnen deze context.

We beschikken over drie breinen: een mensenbrein of cognitief brein, een zoogdierenbrein of emotie brein (ook limbisch brein genoemd), en een reptielenbrein of oer-/overlevingsbrein. Het mensenbrein is het brein waardoor we rustig kunnen nadenken wat precies bedoeld wordt met bepaald gedrag, hoe rustig en aangepast te reageren. Met dat brein kunnen we gevolgen zien van ons gedrag, houden we onszelf onder controle, kunnen we plannen. Daarnaast hebben we ons emotie brein, het zoogdierenbrein, waar de thalamus zich bevindt: een soort kok die alle zintuiglijke waarnemingen kan kneden tot een bepaalde boodschap, een ervaring die als veilig of onveilig aanvoelt (door opgestapelde herinneringen uit het verleden). Bij onveiligheid (een trigger) gaat de amygdala in werking, de rookmelder die aangeeft dat er alarm dreigt. Die zet het reptielenbrein in werking, het oudste brein dat alles bevat om te kunnen overleven: onze

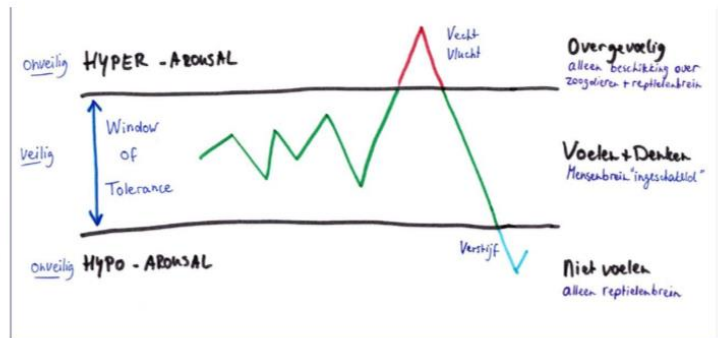
ademhaling wordt erdoor gestuurd, onze hartslag en bloedsomloop, en ook onze oeroude overlevingsstrategieën bij gevaar: de Fight-, Flight- of Freeze-modus.

(Bron: 'de helft van mij', Vanessa Maes, 2023 -[Dr Daniel Siegel presenting a Hand Model of the Brain - YouTube](#)).

Aanpak

1. Teken de drie breinen plastisch met drie ovalen cirkels achter elkaar op de flipchart. Geef de uitleg hierboven genoteerd. Je kan ook het handmodel van Siegel gebruiken.

Zeg/Doe: 'We hebben drie breinen, een mensen-, zoogdieren- en reptielenbrein. Die werken meestal goed samen (zie info hierboven verder in eigen bewoordingen).'



Siegel (1999)

Voorbeelden van gedrag bij 'uit je raampje geraken'?

Materiaal

Beamer

Laptop

Flipchart

Achtergrondinfo

Ieder van ons heeft zijn 'window of tolerance' of 'stress raampje' waarbinnen we kunnen omgaan met dagelijks voelbare stress. Elke dag heb je wel van die stressmomenten, en we hebben geleerd om een manier te vinden deze te tolereren. Soms schiet je uit je venster, is die stress zo voelbaar dat het nog moeilijk te verdragen is. Dan neemt het emotiebrein het helemaal over, die het reptielenbrein zal gaan aanspreken, en wordt het moeilijk rustig te blijven, na te denken over wat gepast gedrag zou kunnen zijn of te overdenken wat een kind precies van je vraagt. Je lichaam gaat reageren door hogere ademhaling, snellere hartslag, snellere bloedsomloop enzovoort. Je raakt zo in een hyper-arousal, die de overlevingsstrategieën in gang zet, namelijk: fight of flight. Je kan ook helemaal gaan blokkeren; dat ook is een overlevingsmechanisme. In dat geval ga je naar een hypo-arousal, gaat de ademhaling veel trager gaan, het hart veel lager kloppen, je bloedsomloop vertragen. Dan blokkeer je, versteen je precies of val je flauw (fawn).

Wie vroeger of ook nu heel wat te verduren heeft gekregen, zit of heel hoog in wat nog te tolereren valt, wel nog binnen het raampje, of zit er de hele tijd uit. Dan kan je niet meer helder denken en dan ligt er veel druk op de stressbalans in je lichaam.

Goed is om dan na te gaan waarover het precies gaat wat jou zoveel stress bezorgt, om je rode knoppen te leren herkennen. Van zodra je je hiervan meer bewust kan zijn, kan je nagaan wat jou kan helpen om terug binnen je raampje te geraken, of wat je raampje enigszins groter zou kunnen maken (b.v. minder gaan werken, netwerk inschakelen,...).

Aanpak

1. Toon de slide en geef bovenstaande informatie. Je kan het raampje ook zeer plastisch tekenen op de flipchart terwijl je de info geeft. Refereer ook naar de drie breinen.
2. Vraag of dit herkenbaar is.

Zeg/Doe: 'We hebben (info hierboven vermeld)'. 'Wie herkent dit en kan er een voorbeeld van geven?'



- Voorwerpen
- Gebeurtenissen
- Situaties
- Plaatsen
- Gevoelens
- Mensen
- Geuren, smaken, geluiden, ...



Wat zijn jouw rode knoppen?

Uit: Presentatie Aleide Goffin – kinderpsychiater 't Keerpunt

Materiaal

Beamer

Laptop

Flipchart

Werkbundel

Achtergrondinfo

Hier kom je terug op triggers (zie info hierboven). Wanneer we erg veel triggers ervaren, dan gaat het mensenbrein minder goed werken en dan sta je constant in alarm, waardoor je er niet in kan slagen om rustig na te denken en rustig te reageren. De FFF'-en staan altijd aan. Het is goed om je bewust te worden van de triggers die je uit het mensenbrein halen en die je laten verliezen in je emoties, in vechten, vluchten of bevriezen. Waar gaat dat over? Wat zijn die triggers? Gaat het over hoe iemand iets doet, wat die zegt, ...? We noemen dat rode knoppen.

Aanpak

1. We bespreken samen triggers, zonder te veel in detail te gaan over situaties waaraan ze gelinkt zijn.
2. Vraag naar eigen rode knoppen nadat elke ouder dit in de werkbundel kort noteerde; laat per twee bespreken.
3. Wie dat wenst, mag er eentje benoemen. Je bundelt de triggers op een flipchart.

Zeg/Doe: 'Ervaringen komen binnen via onze zintuigen. Onze hersenen gaan bepaalde voorwerpen, gebeurtenissen, situaties, plaatsen, gevoelens, mensen, muziek als een alarmerend iets registreren door de minder prettige ervaring die we ermee hadden. Ongetwijfeld zijn er ook positieve gevoelens bij sommige plekken, geuren, mensen,...Als ikzelf de geur van plasticine ruik, word ik terug gekatapulteerd naar de eerste kleuterklas, die veilig aanvoelde. Een bos of een vijvertje vol kikkers brengt mooie jeugdherinneringen op. Als iemand me heel direct op iets wijst, dan heb ik de neiging om dadelijk in de freeze-modus te gaan, omdat dat me triggert. Het is een trigger gekoppeld aan autoritaire figuren uit het verleden die als onveilig worden ervaren. Welke plaatsen, momenten, mensen, geuren, muziek, voeding, doen jullie terugdenken aan iets dat je vroeger beleefde? Gaat het over een veilige ervaring of een onveilige ervaring? We noemen deze triggers onze rode knoppen. Welke rode knoppen heb jij? Noteer dit kort in de werkbundel (JOUW rode knoppen)' 'Bespreek dit even per twee.'

'Als je dat oké zou vinden, mag je een trigger/rode knop benoemen. Ik noteer deze op de flipchart.'

'Je merkt dat triggers voor iedereen anders kunnen zijn. Je hiervan bewust zijn, is al een goede start om te gaan zoeken hoe je ondanks dat gevoel toch rustig kan blijven.'



BESCHERMENDE FACTOREN

- Onvoorwaardelijke liefde van een ouder/verzorger
- Een beste vriend(in) hebben
- Het gevoel hebben iets te betekenen voor de gemeenschap
- Onderdeel zijn van een (sociale) groep
- Een vertrouwenspersoon hebben buiten het gezin
- Wonen in een veilig thuis met voldoende eten
- Het volgen van goed onderwijs
- Een hobby hebben
- Fysiek actief zijn
- Structuur en routine hebben

Als je terugkijkt naar wat aan bod kwam in deze sessie: wat waren voor jou beschermende factoren om minder veilige situaties te compenseren?



Infographic-PACES.ashx (augeo.nl)

Materiaal

Beamer

Laptop

Flipchart

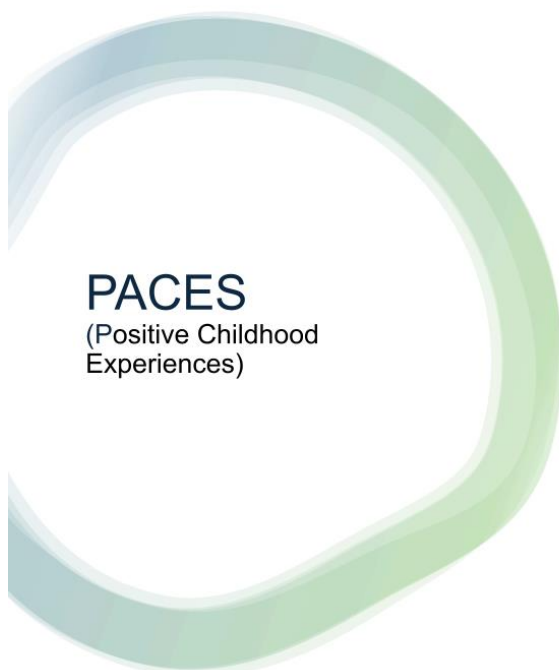
Achtergrondinfo

Onderzoek heeft aangetoond dat er beschermende factoren zijn die veerkracht bij kinderen kunnen vergroten en **tevens bescherming** bieden tegen de ingrijpende jeugdervaringen; dat noemen we PACES (protective and compensatory experiences). Wat deze beschermende factoren inhoudt, tonen we in een volgende slide (augeo.nl).

Aanpak

1. Je geeft de info over PACES (cfr. Hierboven)

Zeg/Doe: '(inhoud hierboven vermeld)'



- Als basis voor een goede gezondheid, ondanks ingrijpende jeugdervaringen
- De kans op depressie/mentale problemen is:
 - 72% lager voor mensen die 6 à 7 PACES hebben ervaren in de kindertijd
 - 50% lager voor mensen die 3 à 5 PACES hebben ervaren in de kindertijd (t.o.v. volw'n die 0-2 PACES hebben ervaren)

Infographic-PACES.ashx (augeo.nl)

Materiaal

Beamer

Laptop

Flipchart

Werkbundel

Achtergrondinfo

Cfr. Info hierboven

Aanpak

1. Vraag aan de ouders waar ze zelf aan denken wat beschermende factoren zouden kunnen zijn, door even terug te grijpen naar de eigen situatie uit de jeugd. Wie/wat hield je

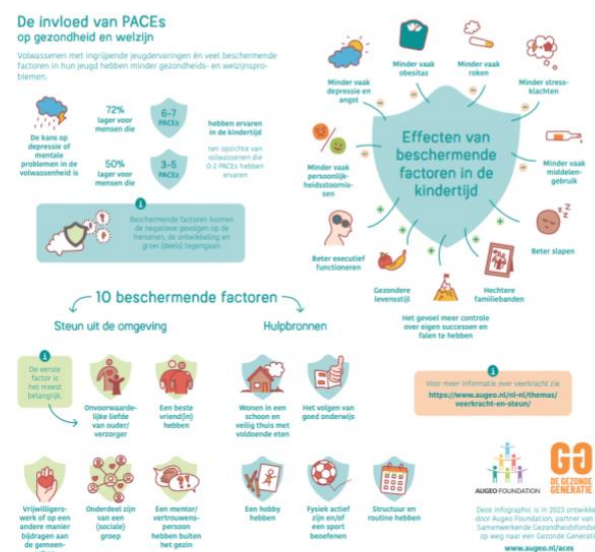
overeind? Of wie/wat kwam je in het latere leven tegen dat verschil heeft gemaakt in wie je nu bent, hoe je je nu voelt? Geef hen even de tijd om de vragen over 'JOUW paces' in de werkbundel te overlopen.

2. Noteer deze voorbeelden op een flipchart.
3. Laat de factoren zien die op de slide staan, en refereer naar wat iedereen zelf aanbracht.

Zeg/Doe: 'Waar denk je zelf aan uit je eigen jeugd wat een beschermende factor zou kunnen geweest zijn? Wie/wat hield je overeind? Of wie/wat kwam je in het latere leven tegen dat verschil heeft gemaakt in wie je nu bent, hoe je je nu voelt? Neem even de tijd om de vragen over 'JOUW paces' in de werkbundel te overlopen.'

'Kan iemand een voorbeeld geven? Wie/wat beschermde je of was een goede hulpbron?'

(Laat de factoren zien die op de slide staan, en refereer naar wat iedereen zelf aanbracht.)



[Infographic-PACES.ashx \(augeo.nl\)](https://www.augeo.nl/nl-nl/themes/vertrouwen-40-4000/)

Materiaal

Beamer

Laptop

Achtergrondinfo

Cfr. Info hierboven.

Aanpak

1. Herhaal kort via deze slide de belangrijkste principes van PACES. Ga snel over naar de huiswerkopdracht.

Zeg/Doe: 'Hier nog eens samengevat wat PACES zijn, waar ze goed voor zijn, welke het zijn. Je kan dit nog eens nagaan op de website van AUGEO.nl.'

Huiswerkopdracht

Probeer de komende week stil te staan bij wat jou geholpen heeft om binnen je raampje te geraken.

Afronding

Materiaal

Beamer

Laptop

Flipchart

Werkbundel

Achtergrondinfo

Een huiswerkopdracht meegeven doet de info doorleven de komende periode. Het is goed om even stil te staan bij gedrag, inzicht te krijgen bij wat helpt. Deze huiswerkopdracht kan je dan ook bij aanvang van de volgende sessie aanwenden om over te gaan naar het volgende thema. Goed afronden geeft ook de kans om los te laten en terug buiten te gaan naar 'het gewone leven'.

Aanpak

1. Geef mee dat we volgende sessie verder gaan op ons raampje (Window of Tolerance) en hoe de drie breinen werken. Laat weten dat dit de reden is van de opdracht. Ouders kunnen de voorbeelden voor zichzelf opschrijven of gewoon inprenten. Geef aan dat je hier niet te dwingend in wil zijn; wel dat het goed is om voorbeelden te hebben voor volgende keer.
2. Dank iedereen, en sluit af door iedereen één woord te laten benoemen van wat deze meeneemt uit de eerste sessie.

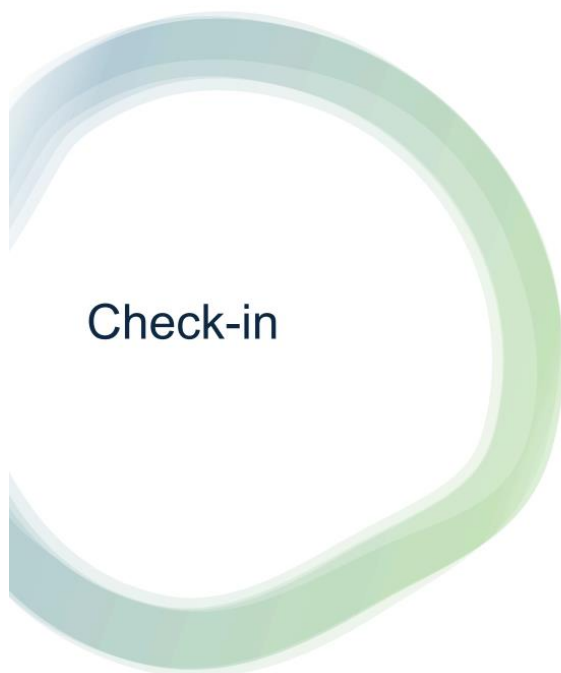
Zeg/Doe: 'Volgende keer gaan we verder op ons raampje en de drie breinen. Daarom geven we graag de opdracht mee om deze week stil te staan bij wat jou heeft geholpen om binnen je raampje te blijven of opnieuw binnen je raampje te geraken. Wie/wat heeft daarbij geholpen? Dan nemen we dat mee naar de avond over 'er kunnen zijn en blijven staan'. In de werkbundel vind je een document om te noteren voor jezelf (en je vindt er ook nog een document in als hulpmiddelen repertoire, uit het boek van Pat Ogden.'

'We gaan nog even uitchecken in groep. Ik zou jullie willen vragen om één woord te benoemen van wat je meeneemt uit deze eerste sessie.' (doe een rondje)

'Dankjewel voor jullie fijne inbreng. Graag tot volgende bijeenkomst.'

Sessie 2

- Er kunnen zijn en blijven staan: veiligheid en autonomie bieden
- Ons raampje
- Tools om overspoeling tegen te gaan



Materiaal

Beamer

Laptop

Flipchart

Achtergrondinfo

In deze sessie zoeken we samen met de ouders naar manieren om rustig te blijven, ondanks stressvolle situaties.

Aanpak

1. Start met een incheck en bevraag hoe de ouder erbij zit. Laat het hen delen met elkaar.
2. Leg uit waar deze sessie over zal gaan. Overloop de slide met het programma.

Zeg/Doe: 'Laat ons even inchecken. Hoe zit je hier? Wat voel je? Wat denk je? Wat word je gewaar in je lichaam? Is er iets waar we rekening mee moeten houden?' 'Bespreek het even met je buur.'

'Vandaag bespreken we vanuit onze rol als ouder hoe we, ondanks moeilijke situaties, toch veiligheid en autonomie kunnen bieden aan onze kinderen, zonder ons te laten overspoelen in emoties.'



Ervaringen vormen onze hersenen

Aan wie heb jij fijne herinneringen? Wat was een veilig rustpunt voor jou waar je nog vaak aan terugdenkt?



Uit: Presentatie Aleide Goffin – kinderpsychiater 't Keerpunt



HUIS VAN HET KIND

overhoop

Materiaal

Beamer

Laptop

Flipchart

Werkbundel

Achtergrondinfo

Als inleiding op hoe je zelf rust kan vinden, en om te duiden op de impact van een kalm brein naar kinderen toe, kan je refereren aan rustpunten uit het eigen leven. Dit inzicht kan verschil maken in het besef dat je er als ouder toe doet en dat een kalm brein ook voor een kind de nodige rust kan brengen.

Aanpak

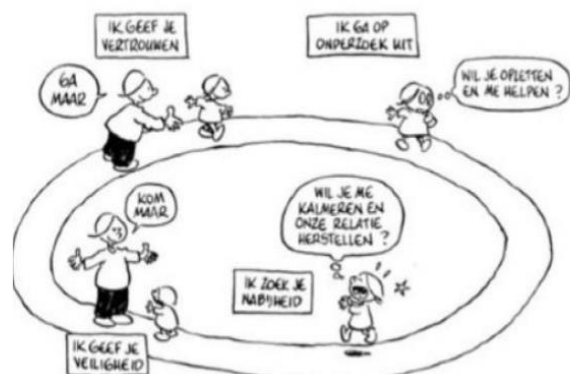
1. Vertel dat 'je veilig voelen' en 'voelen dat je de nodige autonomie krijgt', verschil kan maken in hoe je jezelf en de wereld om je heen gaat ervaren.
2. Vraag naar personen waaraan iedereen een mooie herinnering had; vraag wie een rustpunt was in het leven of wie de ouder deed voelen dat deze de moeite waard was om in te investeren.

Zeg/Doe: 'Je veilig voelen' en 'voelen dat je de nodige autonomie krijgt', kan verschil maken in hoe je jezelf en de wereld om je heen gaat ervaren. Aan welke personen heb je zelf een mooie herinnering? Wie was voor jou een rustpunt in het leven of wie deed jou voelen dat je de moeite waard was om in te investeren? Noteer dit even in de werkbundel.'

'Wie wil dit graag delen?' (geef even het woord)

'Wie vindt het moeilijk om daar een antwoord op te geven? Hoe is dat voor je? Wat zou je gewenst hebben?'

'Dankjewel om dit te delen.'



Uit: What is the Circle of Security - Circle of Security International

Achtergrondinfo

'The circle of security ([What is the Circle of Security - Circle of Security International](#)) leert ons dat we als ouder een belangrijke taak hebben om veiligheid te bieden aan kinderen, enerzijds door een veilige basis te bieden van waaruit kinderen de wereld kunnen gaan verkennen. Als ouder geef je enerzijds de boodschap: 'ga maar op stap, ik ga op je letten, ik ga ervan genieten dat jij je weg zal vinden, ik geef je het vertrouwen op onderzoek uit te gaan. Anderzijds ben je steeds terug welkom in de veilige haven, die je zal opvangen wanneer het water te woelig wordt, en ook dan ga ik ervan genieten je te kunnen troost bieden, een vangnet te kunnen zijn. De 'veilige handen' die kinderen een duwtje geven om de eigen weg te vinden en die het kind terug kunnen opvangen, blijven zelf in alle rust uitkijken naar wat het kind precies van hen vraagt. Deze 'handen', daarvan wordt gezegd: 'Always be bigger, be stronger, be wiser, be kind'. Laat je dus niet verliezen in de eigen emoties.

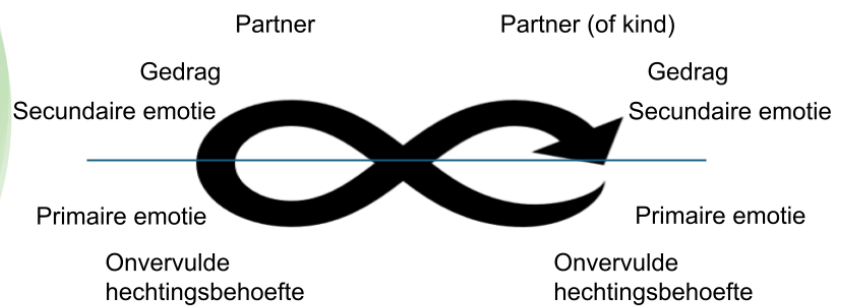
Aanpak

1. Geef bovenstaande info. Je kan met je handen de veilige basis en de veilige haven weergeven.
2. Stel vragen als: 'Hoe mocht je exploreren? Bij wie kon je komen bijtanken wanneer nodig? Wie gaf je troost? Welke reacties kreeg je wanneer je van een muurtje sprong of iets risicovol deed?'

Zeg/Doe: Toon met je handen wat 'the circle of security' inhoudt (met bovenstaande info).

'Kinderen die gevoeld hebben dat ze genoeg, in alle veiligheid hebben mogen exploreren, en die altijd het gevoel gehad hebben te kunnen bijtanken wanneer nodig, gaan een 'veilig script' maken in de hersenen. Het wordt 'hun koffertje'. Ze leren eigen emoties zelf te reguleren. Ze leren zichzelf te vertrouwen en met vertrouwen in de wereld te staan.'

'Hoe mocht jij exploreren? Bij wie kon je komen bijtanken wanneer nodig? Wie gaf je troost? Welke reacties kreeg je wanneer je van een muurtje sprong of iets risicovol deed?'



Uit: [Emotionally Focused Therapy – TOKYO MENTAL HEALTH](#)

Material

Beamer

Laptop

Achtergrondinfo

Achter elk gedrag schuilt een achterliggend gevoel en behoefte. Hoe we ons gedragen, wordt ervaren vanuit een bepaalde emotie door de ander, die er dan opnieuw op reageert vanuit eigen gevoel en behoefte eraan gelinkt. We brengen steeds opnieuw iets teweeg bij de ander, je partner of je kind. Er schuilen primaire behoeften achter de eerste gevoelens die we waarnemen en hoe we reageren op gedrag van een ander.

Aanpak

1. Geef de info hierboven weergegeven.

Zeg/Doe: 'Achter elk gedrag schuilt een achterliggend gevoel en behoefte. Hoe we ons gedragen, wordt ervaren vanuit een bepaalde emotie door de ander, die er dan opnieuw op reageert vanuit eigen gevoel en behoefte eraan gelinkt. We brengen steeds opnieuw iets teweeg bij de ander, je partner of je kind. Er schuilen primaire behoeften achter de eerste gevoelens die we waarnemen en hoe we reageren op gedrag van een ander.'



Een koffertje vol

Verwachtingen en overtuigingen over:

- zichzelf
- volwassenen die mee zorgen
- de wereld rondom



Uit: Presentatie Aleide Goffin – kinderpsychiater 't Keerpunt



HUIS VAN HET KIND

overhoop

Materiaal

Beamer

Laptop

Flipchart

Achtergrondinfo

De koffer wordt door de veilige cirkel gevuld met hoe kijken naar onszelf, overtuigingen over anderen en hoe we met vertrouwen in de wereld gaan staan.

Aanpak

1. Refereer terug aan het koffertje en geef de achtergrondinfo door.

Zeg/Doe: 'De koffer wordt door de veilige cirkel gevuld met hoe kijken naar onszelf, overtuigingen over anderen en hoe we met vertrouwen in de wereld gaan staan.' (kort)

Huiswerkopdracht

Probeer de komende week stil te staan bij wat jou geholpen heeft om binnen je raampje te geraken.



Materiaal

Beamer

Laptop

Achtergrondinfo

De huiswerkopdracht overlopen brengt ons bij de focus voor vandaag: hoe in je kalm brein geraken, zodat je binnen de veilige cirkel die grote handen kan zijn, die in rust kunnen overzien wat een kind van hen vraagt, zonder zich te gaan verliezen in emotie.

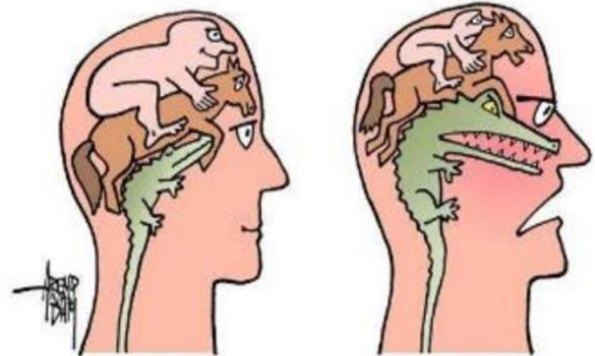
Aanpak

1. We komen terug op de huiswerkopdracht van vorige week. Bevraag of iemand een voorbeeld kan geven over een moment waarop het gelukt is om binnen het stress raampje te blijven.
2. Bevraag wat deze persoon aan het denken was, en wat net heeft gemaakt dat het lukte om rustig te blijven.

Zeg/Doe: 'We komen terug op de huiswerkopdracht van vorige week. Kan iemand een voorbeeld geven over een moment waarop het gelukt is om binnen het stress raampje te blijven?' (luister naar wie een voorbeeld plenair aanbrengt - in grotere groep kan je voorstellen dit per twee te delen)

'Wat was je aan het denken waardoor het lukte?'

'Wat precies heeft gemaakt dat het lukte om rustig te blijven? Wat of wie had je hiervoor nodig?'



Uit: Presentatie Aleide Goffin – kinderpsychiater 't Keerpunt

Materiaal

Beamer

Laptop

Flipchart

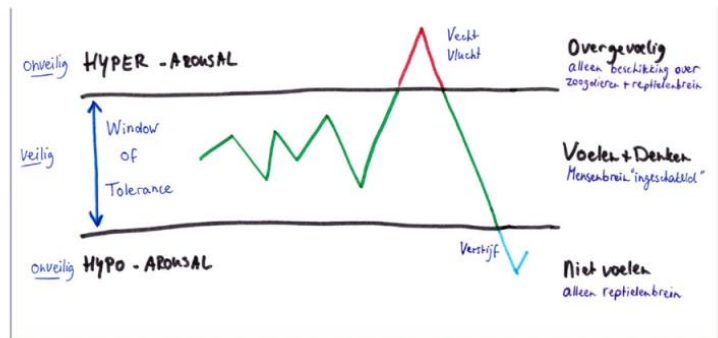
Achtergrondinfo

Herhaling drie breinen (zie hierboven)

Aanpak

- 1 Teken de drie breinen plastisch met drie ovalen cirkels achter elkaar als herhaling op de flipchart. Geef de uitleg hierboven genoteerd.
2. Ga naar de volgende slide.
3. Teken er het raampje onder als herhaling.

Zeg/Doe: 'Ik kom graag terug op de werking van drie breinen. Als we buiten het mensenbrein geraken, neemt de emotie over en gaat de rookmelder af die onze overlevingsstrategieën in werking brengt. Op dat moment schiet je uit je raampje of Window of Tolerance.'



Siegel (1999)

Materiaal

Beamer

Laptop

Flipchart

Achtergrondinfo

Herhaling vorige week.

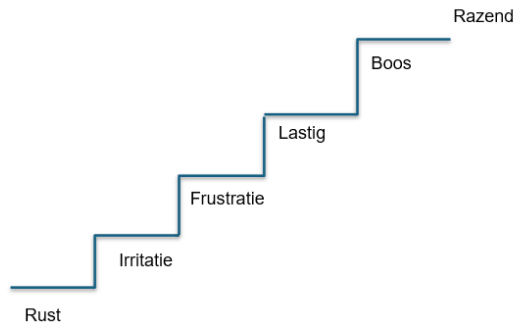
Aanpak

1. Teken een raam onder de drie breinen en teken hoe de stress beweegt, en hoe je er kan uitschieten bij een rode knop.

Zeg/Doe: 'Als je uit je 'raam' schiet, functioneert het eerste brein niet meer zo goed, en nemen de twee oudere breinen het over doordat je onveiligheid voelt. Dan ga je vechten, vluchten of bevriezen.'



Hoe zit jouw trap er uit?



Materiaal

Beamer

Laptop

Flipchart

Werkbundel

Achtergrondinfo

Dit beeld wordt gebruikt in de vormingsreeks over nieuwe autoriteit en geweldloos verzet om ouders te doen nadenken over hoe snel ze escaleren, tot waar ze escaleren, wat helpend kan zijn om minstens één trapje lager te 'eindigen' bij gevoel van opbouw escalatie. Het is slechts een hulpmiddeltje dat wordt aangeboden, dat ook visueel helpend kan zijn om kinderen taal te geven aan wat ze zelf voelen. Dus zowel bruikbaar op niveau van de ouder als op niveau van het kind. We zijn ervan overtuigd dat visuele middelen houvast kunnen bieden in het meer bewust maken van wat leeft, en hoe ermee te kunnen omgaan.

Aanpak

1. Leg uit dat deze trap weergeeft dat er een opbouw kan zijn van escalatie, waarbij je eerst rust, dan irritatie, dan frustratie kan voelen, waarna je lastig kan worden, bozer, razend tot de bom ontploft. Bevraag hoe ze 'hun eigen trap inschatten', en hoe deze van hun kind meestal werkt. Vaak geven ouders aan dat ze snel van rust tot ontploffen komen zonder iets tussenin, zeker wanneer ze het erg druk hebben of wanneer ze onder stress staan. Je kan bevragen wanneer het lukt om bijvoorbeeld wel irritatie te voelen en toch snel terug rustig te worden, of wat ze nodig hebben om minstens een trapje lager te beëindigen.

2. Geef aan dat het slechts een visueel middel is om taal te geven aan wat ze voelen dat er gebeurt op moeilijke momenten, zowel voor henzelf als ouder als voor hun kind.
3. Doe een doe-oefening met stoelen die tredes representeren. Vraag één iemand als vrijwilliger die wil reflecteren over de 'eigen trap'. Bevraag: Wanneer heb jij stress in je gezinssituatie? Waar sta je op de trap op zo'n momenten? Wanneer sta je daar meestal? Hoe voelt woede in jouw lichaam? Waar voel je dat dan?...

Zeg/Doe: 'Dit beeld van de escalatietrap kan je gebruiken om je meer bewust te worden van de snelheid waarop je kan stijgen in emotie. Als je in rust bent en je begeeft je in een moeilijke situatie, dan kan je een beetje irritatie voelen en toch nog binnen je raampje blijven, oké reageren. Dat kan ook wanneer je meer frustratie begint te voelen. Een trapje hoger word je al meer lastig, kan je boos worden, razend tot de boel ontploft.'

Vraag: 'Wie is vrijwilliger om de eigen escalatietrap te bespreken?' (Laat één iemand naar voren komen). Stel open vragen: 'Wanneer heb jij stress in je gezinssituatie?'... Waar sta jij op de trap op zulke momenten? Wanneer sta je daar meestal? Hoelang kan jij onderaan blijven? Hoe voelt woede in jouw lichaam? Waar voel je dat dan? Wat kan jou helpen om minstens een trapje lager te eindigen en nog te kunnen nadenken vooraleer het ontploft?' - of: 'neem even de tijd om in de werkbundel te noteren hoe jouw trap werkt, na het lezen van de vragen.'

'Het is een simpel visueel middeltje dat taal kan geven aan emoties. Hou het in je achterhoofd of gebruik het met je kind om er samen over te praten, aanvullend aan de werking van de drie breinen en de Window of Tolerance.'



KALM BREIN NODIG!

Jouw DOSE?

- Dopamine (beloningshormoon)
- Oxytocine (knuffelhormoon)
- Serotonine (stabiliseren gemoedstoestand)
- Endorfine (pijnstillend)



Materiaal

Beamer

Laptop

Flipchart

Werkbundel

Achtergrondinfo

In dit gedeelte overlopen we met de ouders praktische tools die ze kunnen inzetten naar eigen goeddunken, voor wat ze voor hun gezin bruikbaar achten, om het gevoel van overspoeling te kunnen tegengaan. De herstelhormonen Dopamine (beloningshormoon – b.v. jezelf een compliment geven, een stukje chocola eten,...), Oxytocine (knuffelhormoon – b.v. een schouderklop van een goede vriend, familie), Serotonine (stabilisatie van de gemoedstoestand – b.v. gaan joggen, wandelen, luisteren naar muziek...) en Endorfine (pijnstillend hormoon – b.v. een bad nemen, zwarte chocola eten,...), vormen samen het ezelsbruggetje 'DOSE'. Zonder te veel uit te weiden over de werking van deze herstelhormonen, kan het voor de ouders een helpend kader zijn om bij gevoel van stress, onevenwicht, te gaan stilstaan bij activiteiten die de herstelhormonen een boost kunnen geven, en opnieuw evenwicht, energie kunnen bezorgen. Het is slechts een manier om in gesprek te gaan over eigen helpende maniertjes.

Aanpak

1. Leg uit dat we bij stresssituaties ook herstelhormonen een boost kunnen geven, die ertoe kunnen bijdragen te de-escaleren of binnen het eigen raampje te blijven.
2. Overloop voorbeelden van Dopamine, Oxytocine, Serotonine, Endorfine (Cfr. werkbundel).
3. Vraag om in de werkbundel enkele voorbeelden te noteren voor zichzelf die helpend kunnen zijn om overspoeling tegen te gaan, een kalm brein te kunnen behouden of om ernaar terug te keren.
4. Laat de ouders dit bespreken per twee, of als het een klein groepje is, kan je vragen om elk een voorbeeld plenair te brengen.

Zeg/Doe: 'We kunnen in stresssituaties proberen terug te komen tot een kalm brein of het kalm brein te behouden met herstelhormonen die tegengewicht kunnen bieden aan het stresshormoon. Een ezelsbruggetje dat handig is om mee te nemen, is het woordje 'DOSE', waarbij de letters staan voor: Dopamine, Oxytocine, Serotonine, Endorfine. Dopamine is het beloningshormoon, dat in werking schiet wanneer je jezelf met iets kan belonen, zoals dat je jezelf een complimentje zou geven, of dat je gaat shoppen, bijvoorbeeld. Als een familielid je knuffelt of als een vriendin je een hart onder de riem steekt, stijgt je oxytocinegehalte. En als je gaat sporten, wandelen, naar muziek luistert, de dingen doet die je graag doet, stabiliseert dit je gemoedstoestand, wat gestimuleerd wordt door serotonine. Je kan ook het pijnstillend hormoon een boost geven door bijvoorbeeld een warm bad te nemen, naar de sauna te gaan, door te lachen. Humor werkt ook helend.'

‘Noteer even voor jezelf in de werkbundel wat precies jouw herstelhormonen zou kunnen boosten. Je hoeft niet bij elk hormoon een voorbeeld te geven. Het is puur de bedoeling dat we bewust zoeken naar wat helpend kan zijn wanneer we voelen dat we uit ons kalm brein dreigen te geraken. Neem hier 5 minuten voor.’

‘Bespreek kort, in 2 minuten, met je buur welke herstelhormonen voor jou helpend kunnen zijn.’

‘Welke voorbeelden kwamen naar voren? Wie wil hier graag iets over zeggen’ (plenair)?

Noteer deze op de flipchart om te kunnen bundelen. ‘Dankjewel; misschien mooie inspiratie voor anderen.’



KALM BREIN NODIG!

Jouw ANKERPUNTEN?

- Personen
- Activiteiten
- Plekken
- Momenten

Materiaal

Beamer

Laptop

Flipchart

Werkbundel

Achtergrondinfo

Een andere manier om aandacht te hebben voor het kalme brein is de zoektocht naar 'ankerpunten'. Dat kunnen personen, activiteiten, plekken, momenten zijn. Bijvoorbeeld: als je graag gaat 'trillen' met een bepaalde persoon, dan kunnen de activiteit op zich én die persoon waarmee je trilt ankerpunten zijn, evenals de bossen als plek. Je kan ook teruggaan naar mooie herinneringen, momenten die je samen hebt gedeeld. Een persoon waar je steeds bij terecht kan, een plek waar je troost kan vinden, een rustgevende activiteit, enzovoort, kunnen ankerpunten zijn.

Aanpak

1. Geef aan dat ankerpunten een andere manier zijn om te zoeken naar rustpunten, hulpbronnen bij overspoeling, om stress-reducerend te werken.
2. Geef een eigen voorbeeld hiervan (cfr. Achtergrondinfo).
3. Vraag om voor zichzelf kort te noteren wie/wat voor hen als ouder ankerpunten kunnen zijn.

Zeg/Doe: 'Een andere manier om te kijken naar hulpbronnen bij overspoeling, zijn 'ankerpunten'. Dat kunnen personen, activiteiten, plekken, momenten,... zijn. Misschien is het iets spiritueels voor jou. Dat kan ook. Ikzelf kom tot rust in het bos als ik ga trillen; het liefst met die ene persoon die mooie wegen uitstippelt en de verwondering van de natuur mee in de verf zet.'

'Noteer voor jezelf in de werkbundel welke hulpbronnen voor jou ankerpunten zijn; zekerheden om naar te kunnen teruggrijpen, die veiligheid, houvast geven, en je tot rust doen komen. Neem hier 5 minuten de tijd voor.'

Even later: Wie wil er een voorbeeld geven van eigen ankerpunten? Over wie gaat het? Naar welke plek, moment en activiteit grijp je graag terug?'

'Dankjewel voor de mooie voorbeelden.'



Tools om overspoeling tegen te gaan



KALM BREIN NODIG!

- Aarden
- Ademhaling
- Aandacht

Materiaal

Beamer

Laptop

Flipchart

Werkbundel

Achtergrondinfo

Een oefening van 'Bounce Young' en 'Aandacht in actie' is het aarden met 3 A's: Aarden, Ademhaling en Aandacht. Deze oefening kunnen ouders gebruiken voor zichzelf, maar ook oefenen met hun kind om fysiek en mentaal sterker te leren staan.

Aarden gaat over grond onder je voeten voelen, 'gronden', je 'inwortelen'.

Ademhaling op een juiste manier gebruiken maakt ook rustig.

Aandacht betekent de focus leggen op één gedachte of één fysiek punt.

Met deze drie A's op 1 moment onder de aandacht merk je verschil in evenwichtig sterk staan.

Aanpak

1. Vraag de ouders op een rij te gaan staan.
2. Geef elke ouder een tik tegen de rug. Niet te hard, wel kordaat. Vele ouders zullen een stap naar voren zetten bij deze handeling, verliezen het evenwicht.

3. Vraag dan om de knieën licht te buigen, de voeten 10 centimeter uit elkaar en stevig grond te voelen onder de voeten. Vraag dan om te ademen zoals je ruikt aan een roos bij het inademen en zoals je een kaars uitblaast bij het uitademen. Laat hen dat 5 keer doen voordat je een nieuwe opdracht toevoegt. Geef mee dat het wetenschappelijk onderbouwd is dat langer uitademen zorgt voor activatie van het parasympathisch systeem. Vraag dan te focussen op één punt in de ruimte en aan één ding te denken (b.v. 'ik sta hier sterk nu').
4. Herhaal om goed te aarden, op de ademhaling te letten en te focussen op dat ene punt, die ene gedachte. Laat iedereen dit minstens drie keer doen voordat je verder gaat.
5. Geef een duwtje aan de rug bij elke ouder. Als de oefening goed gelukt is, zullen de meeste ouders kunnen blijven staan zonder een stap naar voren te zetten.
6. Vat nog eens samen wat je moet doen om goed te aarden, sterk te staan; geef aan dat dit een fysieke manier is om dat kalm brein te kunnen aanspreken.

Zeg/Doe: 'Sta even recht; plaats jullie op één rij met je gezicht naar voren.' (Geef een duwtje tegen de rug van elke ouder) 'De meesten bewegen, zetten een stap naar voren, verliezen hun evenwicht.'

'Probeer nu meer grond onder de voeten te krijgen, sterker te staan met deze drie A's: door te aarden, te ademen en de aandacht gericht te houden. Aarden doe je door de knieën lichtjes te buigen, de voeten parallel 10 cm van elkaar te plaatsen en de grond onder je voeten letterlijk te gaan voelen. Probeer dat eens. Ondertussen gaan we ons richten op de ademhaling. Als je inademt, denk je aan het ruiken aan een roos. Je wil die geur helemaal vangen. Als je uitademt, doe je dat op een manier zoals je een kaars zou uitblazen. Je moet goed blazen, want de kaars gaat moeilijk uit. Nu proberen we de aandacht te focussen op één punt in de ruimte. Je blijft kijken naar dat ene punt. Ondertussen hou je je gedachten bij één zinnetje. Je zou kunnen denken: 'ik sta hier sterk' of zo. Blijf gericht op de drie A's: aarden, ademhaling, aandacht. Goed gronden, adem rustig in en uit, en focus je.'

(Geef even nadien een duwtje aan elke ouder) 'Hoe sta je nu? Welk verschil ervaar je? Is dit iets wat je met je kinderen zou kunnen doen? Hoe belangrijk kan het zijn bij het tegengaan van overspoeling?'

'In de werkbundel vind je nog een ademhalingsoefening die je thuis kan uitproberen.'



Tools om overspoeling tegen te gaan

KALM BREIN NODIG!

- Bilaterale oefeningen
- GGGGG
- Je bewust zijn van denkfouten
- Iets drinken, iets eten
- Een bedreiging als een uitdaging kunnen zien



Wat helpt jou nog?



HUIS VAN HET KIND

overhoop

Materiaal

Beamer

Laptop

Flipchart

Werkbundel

Achtergrondinfo

We zijn ervan overtuigd dat het bundelen van kennis van de ouders ons vaak al ver brengt in de inhoud die we willen leveren. Daarom is het goed om te bevragen wat hen nog helpt, welke eigen ideeën ze hebben in het stress-reducerend werken. Nadien kan je aanvullen met andere ideetjes; een lijstje dat altijd onvolledig zal zijn en voor iedereen anders. Je hoeft ook niet op elk voorbeeld uitgebreid in te gaan. Aan jou de keuze waar je meer of minder nadruk op wil leggen.

Aanpak

1. Bevraag of ouders nog ideeën hebben die hen helpen om in het kalm brein te blijven. Noteer voorstellen op de flipchart.
2. Vervolledig de slide met eigen andere ideeën, en geef aan dat het lijstje nooit volledig zal zijn en voor iedereen ook anders.
3. Overloop de mogelijkheden. Bij ademen kan je een Youtube-filmpje tonen, dat je samen uitvoert als daar de tijd toe is.
4. Bilaterale oefeningen zijn oefeningen die de beide hersenhelften doen werken, zoals wiegen bij baby's, schommelen, 'vlinderen' met de armen, de tenen links, nadien rechts

krullen en dit aanhouden. Dat zou ook rustiger maken - of de kindhouding <https://www.yogaonline.nl/houding/kindhouding/>.

5. Het GGGGG-model is eerder al ter sprake gekomen, en kan benut worden om van mingedachten naar plusgedachten te gaan, die een plusgevoel, plusgedrag en plusgevolg met zich kunnen meebrengen. Je kan hierbij een oefening doen van een recente anekdote. B.v.: 'Jan kwam binnen; hij gooide zijn schoenen in de gang. Ik had een zware dag achter de rug. Ik vroeg Jan om de schoenen netjes op hun plaats te zetten, waarna hij escaleerde en me de huid vol schold. Je kan dan vragen wat de ouder toen dacht en je noteert dit op de flipchart bij de G van gedachte. Dat kan b.v. zijn: 't Is weeral van dat!' of 'Je kan niets met hem aanvangen!' of 'Ik moet het hier altijd doen!'... Vraag na welk gevoel dit met zich meebracht en wat ze dan deed. Noteer dit telkens. Vraag ook naar het gevolg. Plaats dan voor elke G een 'min-teken', om aan te tonen dat de gedachte al negatief was, waardoor het gevoel ook negatief werd, waarop negatief gedrag volgde met een minder prettige sfeer in huis tot gevolg. Maak dan van het min-teken een plus-teken en vraag welke gedachte meer helpend had kunnen zijn: 'hij is moe, ik ga hem even laten' – 'dit is nu even minder belangrijk, ik ga er niet verder op in' – 'rustig blijven, rustig blijven,...' – en noteer daarna bij het gevoel een plus-teken; bevraag hoe anders het gevoel zou zijn, en doe dat ook met het gedrag en het gevolg. Bespreek dat, als je een gedachte kan omdraaien naar meer helpende gedachten, dat ook een effect kan hebben op je Window of Tolerance.
6. Je bewust zijn van denkfouten (uit: Cognitieve gedragstherapie voor Dummies). Geef hier enkele voorbeelden van:
 - doemdenken
 - alles of niets denken
 - toekomst voorspellen
 - gedachten lezen
 - emotioneel redeneren (gevoelens als feiten zien)
 - generaliseren
 - etiketten opplakken
 - eisen stellen
 - mentaal filteren
 - positieve zaken wegwuiven of ontkennen
 - dingen persoonlijk opvatten

Je vindt meer achtergrondinfo via filmpje <https://www.youtube.com/watch?v=3k2HDIoSRwo> of bij <https://www.psychologiemagazine.nl/artikel/herken-je-denkfouten/>

7. Iets drinken, iets eten helpt ook om rustig te worden, je opnieuw te kunnen concentreren.
8. Automatisch ga je je afvragen: 'wat betekent een situatie voor mij?' We checken of een gebeurtenis bedreigend is, wat veel stress kan opwekken. Nadien maken we de inschatting: 'kan ik deze situatie aan?' of 'Wat kan ik eraan doen? Beschik ik over de mogelijkheden, tijd, energie, zin en motivatie om mij hiermee bezig te houden? Heb ik het gevoel dat ik verschil kan maken?' Als we ons onvoldoende krachtig voelen, dan ervaren we de situatie als een bedreiging. Dan voel je emotionele (gevoel van angst) en lichamelijke spanning (droge mond, verhoogde hartslag,...). Als we inschatten dat er een verwachting is waar we wel aan kunnen voldoen, dan zien we de situatie eerder als een uitdaging dan als een bedreiging. Je kan dan uit je comfortzone gaan, maar je voelt wel controle, die een positieve stresservaring geeft. Wat helpt om iets als een uitdaging te zien? Ervaring, steun voelen, goed ontwikkelde vaardigheden of kennis, zijn helpend. Hoe tevreden kan je zijn over je aanpak? Welk temperament heb je? Ben je eerder een perfectionist of meer een optimist? Het kan allemaal verschil maken in of je iets als een bedreiging of eerder als een uitdaging kan zien. Stress kan het gevolg zijn van hoe je een situatie inschat, namelijk het proces waarbij we checken of persoonlijke hulpbronnen voldoende zijn om tegemoet te komen aan de eisen die ons gesteld worden. Bij een uitdaging zullen we ons meer gemotiveerd voelen om ons voor iets in te zetten; een bedreiging laat ons de moed zakken. Een beetje spanning voelen is goed; het maakt dat we beter leren, onthouden, waarnemen, sneller leren. Je zou een lijstje kunnen maken van de meest stresserende situaties met je kinderen. Wat is je top drie? Word je bewust van je gedachten en hoe je de situatie beoordeelt. Luister naar je lichaam: wanneer voel je je zenuwachtig, wanneer gaat je ademhaling sneller, hoe voelen je schouders? Kan je je aandacht anders proberen te richten wanneer je je vooral focust op stressoren? Kan je zoeken wat je kan doen om meester te worden van de situatie? (cfr. Boek: Ouders onder hoogspanning, hoe stress in je gezin begrijpen en aanpakken?, Marie-Anne Vanderhasselt, El Tigre Publishing, 2022, p.15-29.)

Zeg/Doe: 'Welke ideeën hebben jullie nog om in je kalm brein te blijven/te geraken?'

'Graag overlopen we nog andere ideeën met jullie. We zouden willen starten met een ademhalingsoefening. Je adem heb je altijd. Daar kan je altijd beroep op doen. Vinden jullie het oké om een ademhalingsoefening te doen?' – Kies een oefening waar je je veilig bij voelt.

'Bilaterale oefeningen, zoals vlinderen (doe voor met de armen), of je tenen om beurten krullen, spreken je beide hersenhelften aan, wat ook rustig zou maken.'

'We bespraken de vijf (of zes) GGGGG's al. Deze kan je ook gebruiken om te gaan van negatieve naar meer helpende gedachten. Noteer kort in je werkbundel een concrete situatie uit het recent verleden die lastig voor je was, vanuit de G-vragen. Neem hier vijf minuten de tijd voor.' 'Kan iemand een anekdote brengen van een moeilijke situatie die recent is voorgevallen? Laat ons dat even bekijken met het GGGGG-model. Wat is er precies gebeurd? (laat vertellen en noteer) Welke gedachte kreeg je hierbij? (laat vertellen en noteer) En welk gevoel bracht dit met zich mee? (laat vertellen en noteer) Op welke manier ging je je gedragen? (laat vertellen en noteer in korte zinnen) Wat was het gevolg (voor de sfeer ed)? (laat vertellen en noteer) Plaats dan voor elke G, vanaf de gedachte, een min-tekentje. Eigenlijk start veel met de gedachte die je had bij de gebeurtenis. Dat was een min-gedachte, die een min-gevoel met zich meebracht, je min deed gedragen en met een min-gevolg. Welke plusgedachte zou je kunnen hebben bij de gebeurtenis? Wat zou een helpende gedachte kunnen zijn? (maak een

plus-teken van het min-teken). Welk gevoel zou dit met zich meebrengen? En met welk gedrag tot gevolg? Wat zou het gevolg zijn?' (plaats overal een plus-teken bij). 'En hoe gedachten ons kunnen helpen rustig te blijven.'

'Zo kunnen we ook denkfouten maken. (uit: Cognitieve gedragstherapie voor Dummies). Enkele voorbeelden hiervan zijn:

- doemdenken
- alles of niets denken
- toekomst voorspellen
- gedachten lezen
- emotioneel redeneren (gevoelens als feiten zien)
- generaliseren
- etiketten opplakken
- eisen stellen
- mentaal filteren
- positieve zaken wegwuiven of ontkennen
- dingen persoonlijk opvatten

'Iets drinken of iets eten maakt ook rustig. Het is altijd goed om iemand die in shock is iets te drinken aan te bieden.'

'Als je een lijstje zou maken van de situaties met je kinderen die het meest stress met zich meebrengen, welke situaties zouden bovenaan staan?' (noteer ondertussen op flipchart). 'Automatisch ga je je afvragen: 'wat betekent een situatie voor mij?' We checken of een gebeurtenis bedreigend is, wat veel stress kan opwekken. Nadien maken we de inschatting: 'kan ik deze situatie aan?' of 'Wat kan ik eraan doen? Beschik ik over de mogelijkheden, tijd, energie, zin en motivatie om mij hiermee bezig te houden? Heb ik het gevoel dat ik verschil kan maken?' Hoe is dat voor jou in deze situaties?' (bespreek even)

Als we ons onvoldoende krachtig voelen, dan ervaren we de situatie als een bedreiging. Dan voel je emotionele (gevoel van angst) en lichamelijke spanning (droge mond, verhoogde hartslag,...). Als we inschatten dat er een verwachting is waar we wel aan kunnen voldoen, dan zien we de situatie eerder als een uitdaging dan als een bedreiging. Je kan dan uit je comfortzone gaan, maar je voelt wel controle, die een positieve stresservaring geeft.'

'Wat helpt jou om iets als een uitdaging te zien?' (bespreek kort en vul aan:)
'Ervaring, steun voelen, goed ontwikkelde vaardigheden of kennis, zijn helpend. Hoe tevreden kan je zijn over je aanpak? Welk temperament heb je? Ben je eerder een perfectionist of meer een optimist? Het kan allemaal verschil maken in of je iets als een bedreiging of eerder als een uitdaging kan zien. Stress kan het gevolg zijn van hoe je een situatie inschat, namelijk het proces waarbij we checken of persoonlijke hulpbronnen voldoende zijn om tegemoet te komen aan de eisen die ons gesteld worden. Bij een uitdaging zullen we ons meer gemotiveerd voelen om ons voor iets in te zetten; een bedreiging

laat ons de moed zakken. Een beetje spanning voelen is goed; het maakt dat we beter leren, onthouden, waarnemen, sneller leren.

‘Als je aan die situaties denkt, welke gedachten heb je dan en hoe beoordeel je de situatie? Zie hier opnieuw die helpende gedachten die verschil kunnen maken. Luister ook naar je lichaam: wanneer voel je je zenuwachtig? wanneer gaat je ademhaling sneller? hoe voelen je schouders? Kan je je aandacht anders proberen te richten wanneer je je vooral focust op stressoren? Kan je zoeken wat je kan doen om meester te worden van de situatie?’



- *Noteer voor jezelf jouw top 3 van meest stresserende situaties met kinderen. Wat zijn energievreters?*
- *Word je bewust van je gedachten hierbij. Is het een uitdaging of een bedreiging?*
- *Hoe kan je het aan?*
- *Wat kan je doen?*
- *Wat zijn energiegevers?*

Materiaal

Beamer

Laptop

Flipchart

Werkbundel

Achtergrondinfo

De huiswerkopdracht geef je vrijblijvend mee. We doen dit om ouders ook gedurende verder verloop van de reeks en nadien meer bewust te zijn van wat helpt en wat niet helpt om in het kalme brein te blijven. Deze wordt besproken tijdens de volgende sessie.

Aanpak

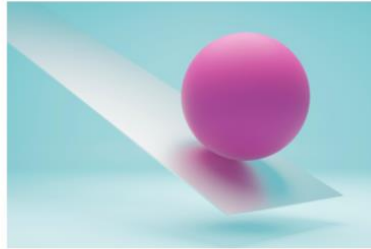
1. Overloop de slide met de huiswerkopdracht. Geef aan dat je er volgende week op zal terugkomen. En laat ook weten dat je mild blijft bij of het de ouders zal gelukt zijn om ermee bezig te zijn of niet.

Zeg/Doe: 'Om af te ronden, geven we jullie graag nog deze huiswerkopdracht mee:' (overloop opdracht in de werkbundel). 'Bedoeling is om bewust stil te staan bij deze vragen áls jullie momenten zouden vinden om hier mee te kunnen bezig zijn. We komen hier volgende week op terug. Voor we eindigen, doen we graag nog een kort rondje. Welk woord komt bij je op na deze sessie? We doen dit popcorn-gewijs. Wie een woord in gedachten heeft en zich geroepen voelt om dat woord te zeggen, mag 'shoeten'. Bedankt iedereen. Fijn dat jullie er waren; we zien jullie graag terug volgende keer.'

Afronding

Sessie 3

- Je doet ertoe!
- Veerkrachtversterkers
- Hoe vasthouden?
- Welke taal gebruik je?
- Goed genoeg-ouderschap



Materiaal

Beamer

Laptop

Flipchart

Achtergrondinfo

In deze sessie gaan we in op veerkrachtversterkers die ouders kunnen toepassen met hun kinderen. Je kan als begeleider bekijken of je ze allemaal kort overloopt, of langer blijft stilstaan bij sommige. We willen het lichaamsgericht werken ook onder de aandacht brengen. Daarnaast willen we ouders ook mildheid voor zichzelf als boodschap meegeven.

Aanpak

1. Bedank de ouders voor hun aanwezigheid.
2. Overloop het programma voor de laatste sessie.

Zeg/Doe: 'Dag allen, fijn dat jullie hier opnieuw aanwezig zijn voor de laatste sessie van de vormingsreeks over Goed-genoege-ouderschap. In deze sessie willen we graag tijd besteden aan de impact die je hebt als ouder. We geven graag enkele veerkracht versterkende oefeningen mee die je kan toepassen op je kind, en we gaan zoeken hoe je zelf krachtig kan blijven staan, hoe je kind ook kan blijven staan en de taal die je hiervoor kan gebruiken. Om dan af te sluiten met de titel van deze reeks over goed-genoege-ouderschap. Vinden jullie het oké om daarmee aan de slag te gaan?' 'Graag check ik even hoe jullie erbij zitten en of er iets is waarmee we rekening moeten houden vandaag.'(doe een rondje)



- *Noteer voor jezelf jouw top 3 van meest stresserende situaties met kinderen. Wat zijn energievreters?*
- *Word je bewust van je gedachten hierbij. Is het een uitdaging of een bedreiging?*
- *Hoe kan je het aan?*
- *Wat kan je doen?*
- *Wat zijn energiegevers?*



HUIS VAN HET KIND

overhoop

Materiaal

Beamer

Laptop

Flipchart

Eventueel twee emmertjes op een borstel en blokjes (zie oefening)

Werkbundel

Achtergrondinfo

De huiswerkopdracht is een goede basis om te starten met het eerste deel van deze sessie over 'het ertoe doen'. Neem er de tijd voor om een casus samen te overlopen.

Aanpak

1. Laat de ouders even in kleine groepjes uitwisselen over de vragen vermeld op de slide, en over wat ze zelf hebben genoteerd bij de huiswerkopdracht. Geef hier 7 minuten de tijd voor.
2. Vraag één ouder om even te delen wat energievreters en energiegevers zijn. Je kan eventueel een balans met twee emmers gebruiken, waarbij de ene emmer voor de 'stress-emmer' staat en de andere voor de energie-emmer. Ouders kunnen blokjes steken in de 'stress-emmer' bij het vertellen over een anekdote die energie vraagt of stress geeft. Zo komt de balans uit evenwicht. Nadien geef je de opdracht om een energiegever als blokje toe te voegen aan de energie-emmer, waardoor de balans opnieuw in evenwicht komt te staan.

Zeg/Doe: 'Neem even de tijd om uit te wisselen over de huiswerkopdracht die jullie kregen vorige week. Ga vooral in op wat energie vreet en wat energie geeft, op basis van recente anekdotes met je kinderen. Bij de energievreters is het ook goed stil te staan bij de gedachten die je hierbij hebt. Probeer in 7 minuten iedereen aan het woord te laten.'

'Wil iemand van deze groep een situatie delen? 'Wat vrat voorbij periode?' (Je kan hierop ingaan aan de hand van GGGGG - en proberen te kijken of min-gedachten ook soms kunnen omgezet worden in plus-gedachten) 'En wat geeft jou energie?' 'Wat heb je nodig om terug in balans te geraken?'



Je doet ertoe!

- Je bent mee een stemmetje in het gedachtenparlement van je kind
- Inpraten werkt!
- Je hoeft niet te winnen, enkel te volharden
- Fouten maken mag, er is altijd mogelijkheid tot herstel
- Smeed het ijzer als het koud is!

Uit: Nieuwe autoriteit, samen werken aan een krachtige opvoedingsstijl thuis, op school en in de samenleving, Hogrefe, 2011



HUIS VAN HET KIND

overhoop

Materiaal

Beamer

Laptop

Flipchart

Achtergrondinfo

Haim Omer, grondlegger van het gedachtegoed 'Nieuwe autoriteit en Geweldloos verzet', geeft aan dat het proces belangrijker is dan het resultaat dat ouders behalen op één moment bij inspelen op het gedrag van kinderen. Zijn quote: 'je moet niet winnen, enkel volharden', geeft dit aan. Hij spreekt over 'de stem' die ouders sowieso zijn in het gedachten parlement van een kind, ook al krijg je niet meteen de indruk dat verandering optreedt. Door blijvende aanwezigheid, door

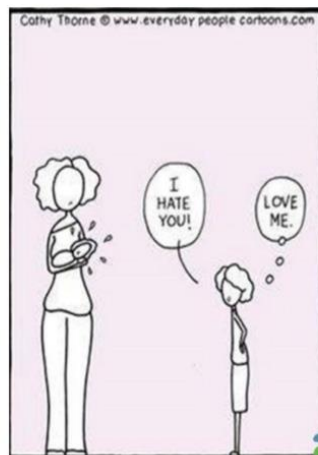
te blijven staan voor wat ouders belangrijk vinden, doen ze de jongere reflecteren. Dus inpraten werkt, ook al krijgen ouders geen directe reactie terug.

Soms hebben ouders ook het gevoel dat de connectie er niet meer is, en dat ze zelf de relatie hebben geschaad door snel boos te worden of zo. Haim Omer geeft hoop mee, door ouders mee te geven dat ze duizend kansen hebben als ouder voor herstel. Inpraten op een kind, komen tot herstel, is volgens Haim Omer pas mogelijk 'wanneer het ijzer koud is', dus wanneer er niets aan de hand is, en iedereen in zijn kalm brein zit.

Aanpak

1. Overloop de slide en geef aan dat de ouder er zeker toe doet, ook al is het niet meteen merkbaar in het gedrag van het kind. Spreek met overtuiging over het stemmetje dat de ouder is in het gedachten parlement van het kind, en geef aan dat inpraten zeker werkt.
2. Geef mee dat het proces belangrijker is dan het resultaat van een moment, en dat het kind heus wel zal leren door vele reacties op verschillende momenten. Volharding, aanwezigheid, handhaven, niet opgeven, maakt dat een kind groeit. Laat weten dat ouders al heel wat waarden en normen, gewenst gedrag hebben meegegeven van kindsbeen af.
3. Laat weten dat ouders duizend kansen hebben om telkens opnieuw te kunnen aansluiten, dat er altijd mogelijkheid is tot herstel, ook al gaan er verschillende weken over.
4. Zeg dat een belangrijke quote is: 'smeed het ijzer als het koud is', en bespreek op welke momenten dat meestal het geval is (b.v. in de auto, bij het slapengaan, aan tafel,...).

Zeg/Doe: 'Dat je ertoe doet als ouder, lijkt geen twijfel, ook al is dat niet meteen merkbaar in het gedrag van je kind. Ook al vreet het soms veel energie, jullie zijn mee met anderen een stemmetje in het gedachten parlement van je kind. Het is misschien een illusie van rechtstreeks controle te hebben over hun gedrag, onrechtstreeks werkt het om in te praten, ook al krijg je niet altijd een reactie terug. Weet ook dat je niet moet winnen, en vooral volharden, handhaven, aanwezig blijven. Het proces van waakzame zorg bieden is veel belangrijker dan iets kunnen oplossen of behalen op het moment zelf. Blijf vooral staan voor wat je belangrijk vindt, in alle rust. Smeed het ijzer als het koud is, wanneer je voelt dat iedereen in zijn kalm brein zit. Dan wordt dat het meest gehoord. En als er dan toch escalaties zijn, weet dat je als ouder duizend kansen hebt om telkens opnieuw aansluiting te vinden.'



Hoe investeer jij in de relatie met je kind?

Op welke manier laat je zien dat jouw kind de moeite waard is?

Uit: Nieuwe autoriteit, samen werken aan een krachtige opvoedingsstijl thuis, op school en in de samenleving, Hogrefe, 2011



HUIS VAN HET KIND

overhoop

Materiaal

Beamer

Laptop

Flipchart

Werkbundel

Achtergrondinfo

‘Relatiegebaren stellen’ is een van de pijlers van waakzame zorg (Haim Omer), waarbij de ouder in alle talen laat verstaan dat deze, ondanks moeilijk gedrag, toch verbinding wil blijven maken met zijn kind. We kijken naar de jongere als iemand die zelf zoekend en onzeker is, en wiens brein nog onder constructie is, waardoor bepaald gedrag van daaruit te verklaren is, zonder de bedoeling te hebben de ouder bewust te kwetsen.

Aanpak

1. Toon met de cartoon aan dat jongeren zelf vaak niet goed in hun vel zitten, nog onzeker zijn, zoekend. En dat ze op een heel paradoxale manier laten verstaan dat ze je eigenlijk nodig hebben - dus dat, als ze ‘I hate you’ zeggen, ze eigenlijk bedoelen: ‘mama, papa hou van me, ik heb jullie nodig.’

Zeg/Doe: ‘Deze cartoon geeft weer dat, ondanks dat jongeren jullie afwijzen, ze jullie eigenlijk heel hard nodig hebben. Ze zijn zelf onzeker, zoekend. Als we zo kijken naar de jongere, gaan we er ook anders naar handelen; vanuit meer begrip en rust. Het geeft hen impliciet mee dat je wil dat het goed gaat met hen, dat ze belangrijk voor je zijn. Dat zit in kleine en grote handelingen: een knipoogje, boterhammen smeren voor school, een briefje in de boekentas, een sms’je, een knuffel, samen T.V. kijken of gamen,... Noteer in je werkbundel kort op welke manieren je investeert in de relatie met je kind. Hoe laat je zien dat je kind voor jou de moeite waard is?’ ‘In welke gebaren zit dat?’



RUST BRENGEN DOOR:

'Pizza bakken' op de rug – mindful oefeningen

ERKENNING GEVEN DOOR:

4 B's

BILLENBANKJE

TAAL GEVEN

- stoplicht,
- emotiometer,
- gevoelsdoosje,
- mannetje inkleuren,
- Veerkrachthuis
- Escalatietrap...

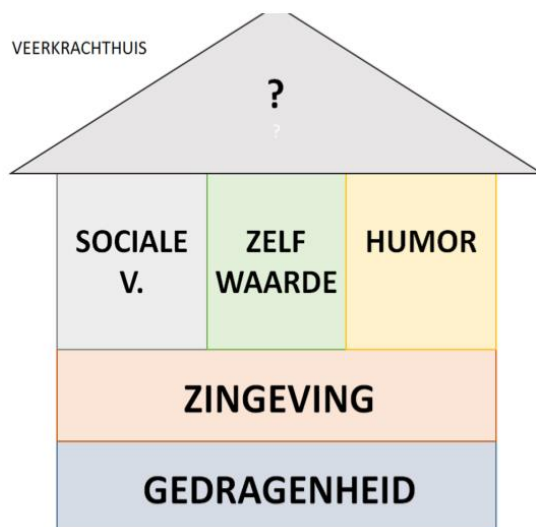


Uit: 'Mindfulness voor je kids', David Dewulf, Lannoo, 2009; 'Anders kijken en luisteren naar kinderen en jongeren', Lut Celie, Van Halewyck, 2013



HUIS VAN HET KIND

overhoop



Jan Van Gile, 2002



HUIS VAN HET KIND

overhoop



Veerkrachthuis- vragen

1. Van wie krijg je veel steun? Wat doe je samen met familie, vrienden, collega's? Wie mis je soms? Bij wie kan je altijd terecht? Aan wie vraag je hulp?
2. Waar word jij blij van? Waar geloof je in? Welke boodschap wil jij aan andere mensen meegeven? Hoe kijk jij naar het leven? Wanneer ben je gelukkig? Wat doe je als je je verdrietig voelt? Wat is het belangrijkste in jouw leven?
3. Wat kan je goed? Waar wil je nog beter van worden? Wat doe je graag? Wat maakt jou bijzonder? Wat vind je leuk aan jezelf? Wat vinden anderen leuk aan jou? Wat zijn jouw talenten?
4. Hoe zelfzeker sta je in het leven? Hoe kom je op voor jezelf? Wanneer vraag je hulp? Hoe zeg je nee?
5. Hoe reageer jij op een tegenslag? Vind je humor belangrijk? Hoe ontspan je? Wanneer voel je je veilig? Wat kan je doen tegen stress?
6. Hoe uit je gevoelens? Welke mooie herinnering heb je? Wat is jouw droom? Welke wens heb je? Waar ben je bang voor? Wat is jouw favoriete plek? Wat zou je nog willen doen?

Jan Van Gils, 2002



HUIS VAN HET KIND
LIVENS

overhoop

Materiaal

Beamer

Laptop

Flipchart

Werkbundel

Achtergrondinfo

In dit gedeelte bespreken we tools die ouders kunnen inzetten om kinderen voeling te doen krijgen met hun lichaam, een positief zelfbeeld op te bouwen, emoties te durven uiten, problemen op een goede manier op te lossen, enzovoort.

Aanpak

1. Overloop de mogelijkheden op de presentatie weergegeven, en sta meer of minder stil bij de mogelijkheden. Zeg dat dit slechts een resem is aan middeltjes die je graag overloopt, in het proces van veerkracht-versterking.
2. Geef aan dat ouders kunnen rust brengen door een pizza te bakken op de rug (oefening zie boek 'Mindfulness for kids' - of filmpje [\(2\) Video | Facebook](#))
3. Daarnaast kan je ingaan op dat het geven van erkenning ook helpend kan zijn om kinderen aan te moedigen emoties onder woorden te brengen op een aangepaste manier. Je kan de metafoor van twee stoelen gebruiken om het moeilijker gedrag van kinderen te kaderen vanuit emotioneel on-welbevinden. Toon dit met twee stoelen die achter elkaar staan met de volgende info: 'Als je naar moeilijk gedrag van kinderen kijkt, is het goed te denken alsof je voor twee stoelen staat, waarbij je enkel de eerste stoel kan zien (metafoor cfr. boek

‘Anders kijken en luisteren naar kinderen en jongeren’ - Lut Celie). Die eerste stoel symboliseert het gedrag van het kind. Het is het kind dat schopt, slaat, stamp, roept. Vaak reageren we zelf vanuit emotie op dat gedrag, worden we boos of vragen we om er dadelijk mee te stoppen. Toch is het goed te weten dat achter die stoel een andere staat, waarop zich een groot emotioneel vat bevindt. Dat vatje zit vaak vol met veel prikkels, emoties, spanning van overdag op school, onzekerheden bij situaties thuis, reacties van vriendjes onder elkaar. Dat vatje loopt soms over naar die eerste stoel en maakt dat kinderen zich minder fijn gaan gedragen. Goed is om telkens die tweede stoel te kunnen blijven ‘zien’, en er erkenning aan te geven. Dat kan lastig gedrag ook helpen zakken. Erkenning geven aan het emotioneel vat kan met vier B’s (cfr. ‘Anders kijken en luisteren naar kinderen en jongeren - Lut Celie; zij spreekt over 3 B’s - we voegen er zelf ‘begrijpen’ aan toe). Een voorbeeld hiervan:

- Een kind zegt: ‘Nee, ik vind het niet leuk’, en schopt de tafel omver.
- B1 = Bissen = Herhalen wat het kind zegt: ‘Je vindt het niet leuk.’
- B2 = Benoemen = het gevoel verwoorden: ‘Ik merk dat je boos bent.’
- B3= Begrijpen: ‘Ik begrijp dat je boos bent, je was liever met je papa meegegaan.’
- B4= Bevragen = Open vragen stellen die het kind leren tot reflectie te komen (ook al krijg je geen reactie terug)

Vraag ouders om een voorbeeld te geven van een recente anekdote. Bevraag hoe ze vanuit de 4 B’s zouden kunnen reageren.

4. En zo komen we bij het billenbankje. Als je kinderen helpende vragen stelt, leer je hen nadenken over alternatief gedrag of leer je hen denken in mogelijkheden.

Voorbeeldvragen zijn: Wie kan je helpen om tot rust te komen? Wanneer lukte het je al om te stoppen met roepen? Waar denk je dat het jou kan lukken om eventjes op adem te komen? Wat zou je kunnen doen? Wat heb je nodig van mij? Wat kan je zelf doen? Hoe zullen we afspreken als je iets niet leuk vindt? Wat stel je voor dat we kunnen doen om het niet te laten ontploffen? Een vraag die je best niet stelt, is de ‘waarom-vraag’. Deze vraagt naar uitleg, die een kind vaak niet kan geven. Vragen naar verantwoording kan daarnaast ook verwijtend klinken. Ook de vraag: ‘wat scheelt er?’ kan ‘het zich moeten verantwoorden’ oproepen. Het is goed om ook aan ouders door te geven dat ze geen antwoord hoeven te verwachten. Inpraten werkt. Door de vragen, komen kinderen tot reflectie, ook als ze niet antwoorden. Vraag ouders om beurtelings een ‘billenbank-vraag’ te bedenken.

5. Leg uit dat visueel materiaal een middel kan zijn in het proces van leren, vaardigheden onder de knie krijgen. Dit kan taal geven, zodat kinderen leren emoties te uiten op een aangepaste manier, eerder dan door te stampen, slaan, roepen.

Het stoplicht is hier een voorbeeld van. Toon een stoplicht en leg uit dat je aan kinderen kan tonen dat ze ‘meestal in het groen staan’ (goed om de nadruk op de leuke gedragingen te leggen), waarbij de ouder een aantal zeer concrete voorbeelden hiervan kan geven. De ouder kan verder uitleggen dat, als ze naar oranje gaan, ze ook opnieuw naar groen kunnen gaan, wat fijn gedrag is. Ook dit kan met voorbeelden aangeduid worden. Ze kunnen bij oranje ook naar rood gaan. Ouders kunnen vragen aan hun kind of ze nog die

bepaalde anekdote weten (b.v. 'Gisteren, toen je je zusje pijn deed, dat was rood en dat vonden we niet prettig.'). Dan kan je aangeven dat ze met het 'billenbankje' kunnen bevragen wat helpend zou kunnen zijn om toch terug naar groen te kunnen gaan. Ouders kunnen hierbij mogelijkheden suggereren (b.v. een gevoelsdoosje knutselen en er een emotiemeter in steken, kussens leggen om op af te reageren, buiten een rondje lopen in de tuin, eens goed in- en uitademen, even gaan 'padden' (in een hoekje even proberen rustig te worden - hierbij tot 10 tellen,...). Toch hebben ouders het kind nodig om zelf te beslissen wat het wil proberen. Als een voorstel van een kind komt, zal het zich ook meer verantwoordelijk voelen en is het mee eigenaar van het zoeken naar een oplossing. Je kan ouders suggereren om het stoplicht thuis uit te hangen, en kinderen regelmatig alert te maken op de kleur waar ze zich in bevinden, met veel aandacht voor het groen. Bij al deze middeltjes is het goed om mee te geven dat deze best op een rustig moment met een kind besproken worden.

De emotiemeter is ook een middeltje dat ouders kunnen suggereren om kinderen te helpen te tonen hoe ze zich op een bepaald moment voelen. Op een rustig moment kan de emotiemeter worden overlopen en kan worden afgesproken telkens aan te tonen hoe het kind zich voelt (B.v. bij thuiskomst), zodat de ouder hier rekening mee kan houden. Op internet vind je veel voorbeelden van emotiemeters.

Je kan ouders ook een gevoelsdoosje als voorbeeld meegeven om taal te geven aan emoties van hun kind. Een gevoelsdoosje zou als ritueel kunnen aangewend worden op momenten waarop kinderen voelen dat ze onder spanning komen te staan. Het samen knutselen en praten over emoties kan al helpend zijn. Op een rustig moment kan bevraged worden wat er precies in het doosje moet komen. Enkele mogelijkheden:

- een schelpje dat doet denken aan de zee, waar het kind graag is. Aan iets leuks denken, kan soms rustig maken.
- Een foto van een mooie herinnering, van mensen die het kind graag ziet, van plekken waar het kind graag aanwezig is,...
- Een 'krachtsteen', waarop een helpend zinnetje staat (b.v. 'even ademen' of 'stop - denk - doe' of 'rustig blijven').
- Een troostpoppetje of een troostdier
- Een muziekje dat rustig maakt (een klein draaiorgeltje, bijvoorbeeld)
- papier om te verscheuren of om te noteren/ te tekenen wat het kind voelt,...

Een mannetje inkleuren kan gebruikt worden zoals het stoplicht hierboven, geeft ook taal aan gevoelens, en brengt bewustwording mee dat ook het lichaam reageert. 'Meestal sta je in het groen' - waarbij je het mannetje helemaal groen kleurt. Of je zou kunnen bevragen om rood te kleuren waar in het lichaam het kind zich boos voelt als het boos wordt. Vragen als 'is het vooral in je keel, of eerder in je hart of in je buik? Voel je het in de benen?' kunnen gesteld worden.

Het veerkrachthuis (zie presentatie) is een fijne manier om veerkracht met het gezin te bespreken. Het telt zes kamers:

- het gelijkvloers = het fundament; je gedragenheid
- het eerste verdiep = dat wat je zin geeft - de doelen die je je stelt in het leven - dat waarvoor je leeft

- De drie kamertjes erboven zijn helpende vaardigheden, nl.: sociale vaardigheden, zelfwaardegevoel en humor
- De zolder bevat alle dromen en herinneringen, gedachten waar je graag eens naar terugrijpt en doen mijmeren

Bij het veerkrachthuis zijn er vragen per kamer, die als genummerde strookjes (van 1 tot 6) kunnen worden gelegd. Met een dobbelsteen kan dan bepaald worden voor welke kamer je een vraag neemt. Het kan fijne gesprekken teweeg brengen en opnieuw bewust maken welke tools helpend kunnen zijn om zich veerkrachtiger te voelen.

Ook de escalatietrap (zie hoger) is een visuele manier om aan te geven hoe je in boze emotie kan stijgen. Opnieuw geeft het taal aan wat er binnenin gebeurt bij een persoon. De emotie stijgt als volgt:

1. Rust
2. Irritatie
3. Frustratie
4. Last
5. Boosheid
6. Razend
7. Woedend, escalatie, ontploffen

Hier kan je vragen bij stellen na de uitleg erover. Iedereen heeft een escalatietrap. De ene ervaart soms een beetje last bij een situatie en gaat daar ook niet verder in uitschieten, komt gemakkelijk tot rust. De ander gaat heel snel van rust naar ontploffen. Sommigen blijven hangen in hun frustratie zonder tot rust te kunnen komen.

Vragen die je kan stellen, zijn:

- Waar bevind jij je al eens op die trap?
- Hoe ziet jouw trap er dan meestal uit? Ga je snel omhoog?
- En wat zou helpend kunnen zijn om minstens een trede lager terecht te komen?

Zeg/Doe:

‘Hier op de slide staan enkele mogelijkheden, tools die ouders kunnen inzetten om kinderen voeling te doen krijgen met hun lichaam, een positief zelfbeeld op te bouwen, emoties te durven uiten, problemen op een goede manier op te lossen, enzovoort. We zullen ze overlopen, al is het slechts een resem aan middeltjes in het proces van veerkracht versterking.’

‘Je kan rust brengen bij je kind door een pizza te bakken op de rug. De oefening komt uit het boek ‘Mindfulness for kids’ (- of toon het filmpje [\(2\) Video | Facebook](#)).’

‘Ook deze vijfvingeroefening is een middeltje dat je kan aanleren: [Vijfvingeroefening | Rust zoeken - rustbox.be](#). In de rustbox vind je tal van oefeningen die kinderen kunnen helpen om tot rust te komen.’

‘Erkenning is een sleutelwoord, en hierbij is het goed om te kijken naar kinderen vanuit de metafoor van twee stoelen (toon dit met twee stoelen die achter elkaar staan); deze metafoor staat beschreven in het boek van Lut Celie: ‘Anders kijken en luisteren naar kinderen en jongeren’. Als je naar moeilijk gedrag van kinderen kijkt, is het goed te denken alsof je voor twee stoelen

staat, waarbij je enkel de eerste stoel kan zien. Die eerste stoel symboliseert het gedrag van het kind. Het is het kind dat schopt, slaat, stamp, roept. Vaak reageren we zelf vanuit emotie op dat gedrag, worden we boos of vragen we om er dadelijk mee te stoppen. Toch is het goed te weten dat achter die stoel een andere staat, waarop zich een groot emotioneel vat bevindt. Dat vatje zit vaak vol met veel prikkels, emoties, spanning van overdag op school, onzekerheden bij situaties thuis, reacties van vriendjes onder elkaar. Dat vatje loopt soms over naar die eerste stoel en maakt dat kinderen zich minder fijn gaan gedragen. Goed is om telkens die tweede stoel te kunnen blijven 'zien', en er erkenning aan te geven. Dat kan lastig gedrag ook helpen zakken. Erkenning geven aan het emotioneel vat kan met vier B's (cfr. 'Anders kijken en luisteren naar kinderen en jongeren - Lut Celie; zij spreekt over 3 B's - we voegen er zelf 'begrijpen' aan toe). Een voorbeeld hiervan:

- Een kind zegt: 'Nee, ik vind het niet leuk', en schopt de tafel omver.
- B1 = Bissen = Herhalen wat het kind zegt: 'Je vindt het niet leuk.'
- B2 = Benoemen = het gevoel verwoorden: 'Ik merk dat je boos bent.'
- B3 = Begrijpen: 'Ik begrijp dat je boos bent, je was liever met je papa meegegaan.'
- B4 = Bevragen = Open vragen stellen die het kind leren tot reflectie te komen (ook al krijg je geen reactie terug)

Hebben jullie een voorbeeld van een recente anekdote? Hoe zou je vanuit de 4 B's kunnen reageren? (Noteer het voorbeeld op de flipchart).'

'En zo komen we bij het billenbankje. Als je kinderen helpende vragen stelt, leer je hen nadenken over alternatief gedrag of leer je hen denken in mogelijkheden (teken het billenbankje).

Voorbeeldvragen zijn: Wie kan je helpen om tot rust te komen? Wanneer lukte het je al om te stoppen met roepen? Waar denk je dat het jou kan lukken om eventjes op adem te komen? Wat zou je kunnen doen? Wat heb je nodig van mij? Wat kan je zelf doen? Hoe zullen we afspreken als je iets niet leuk vindt? Wat stel je voor dat we kunnen doen om het niet te laten ontploffen? Een vraag die je best niet stelt, is de 'waarom-vraag'. Deze vraagt naar uitleg, die een kind vaak niet kan geven. Vragen naar verantwoording kan daarnaast ook verwijtend klinken. Ook de vraag: 'wat scheelt er?' kan 'het zich moeten verantwoorden' oproepen.

Verwacht geen antwoord. Inpraten werkt. Door de vragen te stellen, komen kinderen tot reflectie, ook als ze niet antwoorden. Goed dat elk van jullie één 'billenbank-vraag' probeert te bedenken?'

'Een volgende tool is visueel materiaal. Visueel materiaal kan een middel zijn in het proces van leren, vaardigheden onder de knie krijgen. Dit kan taal geven, zodat kinderen leren emoties te uiten op een aangepaste manier, eerder dan door te stampen, slaan, roepen.'

'Het stoplicht is hier een voorbeeld van. (toon een stoplicht). Kinderen kan je tonen dat ze 'meestal in het groen staan' (goed om de nadruk op de leuke gedragingen te leggen), waarbij je een aantal zeer concrete voorbeelden kan geven. Je kan uitleggen dat, als je kind naar oranje gaat, het ook opnieuw naar groen kan gaan, wat fijn gedrag is. Ook dit kan met voorbeelden aangeduid worden. Kinderen kunnen bij oranje ook naar rood gaan. Vraag ook hier naar anekdotes (geef zelf een voorbeeld - b.v. 'Gisteren, toen je je zusje pijn deed, dat was rood en dat vonden we niet prettig.'). Met het 'billenbankje' kan je bevragen wat helpend zou kunnen zijn om toch terug naar groen te kunnen gaan. Suggereer mogelijkheden, maar laat het kind kiezen (b.v. een

gevoelsdoosje knutselen en er een emotiemeter in steken, kussens leggen om op af te reageren, buiten een rondje lopen in de tuin, eens goed in- en uitademen, even gaan ‘padden’ (in een hoekje even proberen rustig te worden - hierbij tot 10 tellen,...). Je hebt je kind nodig om zelf te beslissen wat het wil proberen. Als een voorstel van een kind komt, zal het zich ook meer verantwoordelijk voelen en is het mee eigenaar van het zoeken naar een oplossing. Je kan ouders suggereren om het stoplicht thuis uit te hangen, en kinderen regelmatig alert te maken op de kleur waar ze zich in bevinden, met veel aandacht voor het groen. Doe dit op een rustig moment.’

‘De emotiemeter is ook een middeltje dat je kan inzetten om kinderen te helpen te tonen hoe ze zich op een bepaald moment voelen. Op een rustig moment kan je de emotiemeter overlopen en kan je afspreken dat je kind telkens aantoont hoe het zich voelt (B.v. bij thuiskomst), zodat je hier rekening mee kan houden. Op internet vind je veel voorbeelden van emotiemeters.’

‘Je kan ook samen een gevoelsdoosje knutselen om taal te geven aan emoties van je kind. Een gevoelsdoosje zou als ritueel kunnen aangewend worden op momenten waarop kinderen voelen dat ze onder spanning komen te staan. Het samen knutselen en praten over emoties kan al helpend zijn. Op een rustig moment kan bevraagd worden wat er precies in het doosje moet komen. Enkele mogelijkheden:

- een schelpje dat doet denken aan de zee, waar je kind graag is. Aan iets leuks denken, kan soms rustig maken.
- Een foto van een mooie herinnering, van mensen die je kind graag ziet, van plekken waar je kind graag aanwezig is,...
- Een ‘krachtsteen’, waarop een helpend zinnetje staat (b.v. ‘even ademen’ of ‘stop - denk - doe’ of ‘rustig blijven’).
- Een troostpoppetje of een troostdier
- Een muziekje dat rustig maakt (een klein draaiorgeltje, bijvoorbeeld)
- papier om te verscheuren of om te noteren/ te tekenen wat je kind voelt,...

Suggereer het als een mogelijk ideetje, zonder het op te leggen.’

‘Een mannetje inkleuren is een andere methode, vergelijkbaar met het stoplicht. Het geeft ook taal aan gevoelens, brengt bewustwording mee dat ook het lichaam reageert. Je kan ook hier zeggen: ‘Meestal sta je in het groen’ - waarbij je het mannetje helemaal groen kleurt. Of je zou kunnen bevragen om rood te kleuren waar in het lichaam het kind zich boos voelt als het boos wordt. Vragen als ‘is het vooral in je keel, of eerder in je hart of in je buik?’ ‘Voel je het in de benen?’ kunnen gesteld worden.’

‘Het veerkrachthuis (toon het veerkrachthuis; geef het mee met de werkbundel) is een fijne manier om veerkracht met het gezin te bespreken. Het telt zes kamers:

- het gelijkvloers = het fundament; je gedragenheid
- het eerste verdiep = dat wat je zin geeft - de doelen die je je stelt in het leven - dat waarvoor je leeft
- De drie kamertje erboven zijn helpende vaardigheden, nl.: sociale vaardigheden, zelfwaardegevoel en humor
- De zolder bevat alle dromen en herinneringen, gedachten waar je graag eens naar teruggrijpt en doen mijmeren

Bij het veerkrachthuis zijn er vragen per kamer, die als genummerde strookjes (van 1 tot 6) kunnen worden gelegd. Met een dobbelsteen kan dan bepaald worden voor welke kamer je een vraag neemt. Het kan fijne gesprekken teweeg brengen en opnieuw bewust maken welke tools helpend kunnen zijn om zich veerkrachtiger te voelen. Dit geven we ook graag mee als middel om in gesprek te gaan over helpende handvatten.'

'De escalatietrap is een visuele manier om aan te geven hoe je in boze emotie kan stijgen. Opnieuw geeft het taal aan wat er binnenin gebeurt bij een persoon. De emotie stijgt als volgt:

1. Rust
2. Irritatie
3. Frustratie
4. Last
5. Boosheid
6. Razend
7. Woedend, escalatie, ontploffen

Iedereen heeft een escalatietrap. De ene ervaart soms een beetje last bij een situatie en gaat daar ook niet verder in uitschieten, komt gemakkelijk tot rust. De ander gaat heel snel van rust naar ontploffen. Sommigen blijven hangen in hun frustratie zonder tot rust te kunnen komen.

(Doe de oefening met de ouders:) 'Waar bevind jij je al eens op die trap? Hoe ziet jouw trap er dan meestal uit? Ga je snel omhoog? En wat zou helpend kunnen zijn om minstens een trede lager terecht te komen? Ook je kind kan je meer bewust maken door deze trap als voorbeeld te gebruiken.'



Hoe vasthouden?
Welke taal gebruik
je?



SAMEN LACHEN

VERBINDEND COMMUNICEREN

ZOEKEN NAAR HELPENDE GEDACHTEN MET
GGGGG

Uit: 'Mindfulness voor je kids', David Dewulf, Lannoo, 2009; 'Anders kijken en luisteren naar kinderen en jongeren', Lut Celle, Van Halewyck, 2013;

Materiaal

Beamer

Laptop

Flipchart

Achtergrondinfo

Hoe je in het leven staat, kan soms ook verschil maken in hoe je jezelf kan handhaven, positief kan blijven kijken en handelen naar kinderen. Lukt het om samen te lachen, om verbindend te communiceren, soms te relativeren en negatieve gedachten om te buigen in positieve gedachten? Als ouders zich bewust zijn van welk verschil deze vaardigheden kunnen brengen in denken en handelen, kan dit ook meer toegepast worden, waardoor er misschien ook meer rust komt voor zichzelf en in het gezin.

Aanpak

1. Je zou kunnen starten met een schaal van uitersten, waarbij je vraagt of iedereen zich kan situeren op een bepaalde plaats.

Uitersten kunnen zijn: stresskip - Boeddha, controlefreak - kunnen loslaten, snel boos - rustig reageren, defensief reageren - proberen te begrijpen,...

2. Overloop de slide. Vraag of er momenten zijn waarop ouders samen kunnen lachen met hun kind, of er momenten zijn waarop ze lucht voelen.
3. In het boek van Nina Mouton, Zelfzorg is het begin van alles vind je een mooie beschrijving over verbindende communicatie
 - je vertelt wat je waarneemt
 - en welk gevoel dat bij je oproept
 - benoem je behoefte
 - en doe een concreet verzoek aan de ander

Je kan deze stappen overlopen op flipchart, en samen een voorbeeld op de flipchart noteren vanuit een eigen anekdote.

4. Herhaal ook de GGGGG-methode, en geef aan dat deze ook bruikbaar is voor henzelf als ouder.

Zeg/Doe: 'Sta even recht. We hebben hier een virtuele schaal van uitersten, waarbij we je willen vragen om je te situeren op deze schaal. Als de ene kant staat voor 'controlefreak' en de andere kant voor 'kunnen loslaten', waar ga jij je plaatsen op die schaal? (laat ouders zich situeren en bevraag even: 'waar zou je willen staan?' - 'wat zijn voordelen van de overkant?' - 'wat vind je fijn aan deze positie?' - ...). En als het ene uiterste zou zijn: 'snel boos' en de andere kant 'heel rustig', waar situeer jij je dan (stel opnieuw gelijkaardige vragen). Als de ene kant zou zijn: 'Boeddha' en de andere 'boeman', waar plaats je je? (stel opnieuw dezelfde vragen). En als de ene kant zou zijn: 'in verdediging schieten' en de andere kant 'begrijpend reageren'? (met opnieuw dezelfde vragen).

‘Zijn er momenten waarop jullie samen lachen?’ ‘Wanneer vooral?’ ‘Wat is daarvoor nodig?’ ‘Wat doet dat met het gezin?’ ‘Lachen is gezond; ook het gebruik van humor is een onmisbaar kamertje in het veerkrachthuis, waar we het nog kort over zullen hebben. Ik hoop dat, ondanks last die ervaren wordt, er ook kan gelachen worden.’

‘Verbindend communiceren kan helpen om de strijd te vermijden. Het vertrekt helemaal vanuit jouw behoefte, zonder dat er verwijt in doorklinkt. ‘Een voorbeeld geef ik graag weer met deze kaartjes. Neem een kaartje dat sterk aanleunt bij een gevoel dat je soms hebt bij een lastige situatie met je partner of met je kinderen. Welk kaartje koos je? Bespreek even in 5 minuten per twee wanneer je dat gevoel hebt.’

‘De gevoelens op de kaartjes zijn niet écht gevoelens; ze houden een verwijt of een verwachting in naar iemand anders gericht. Een verwachting die gestoeld is op een behoefte die je hebt. Draai je kaartje even om. Welke behoefte aan de achterzijde leunt het meest aan bij datgene wat je eigenlijk zou willen vragen? Bespreek dat ook twee minuten met je buur.’

‘Stel dat je vanuit dat pseudogevoel de persoon zou aanspreken, op welke manier zou die dan reageren, denk je? En waar kan dat mee te maken hebben?’ (bespreek plenair)

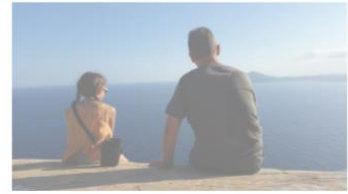
‘In verbindende communicatie ga je vanuit bezorgdheid spreken en vanuit de echte behoefte die je hebt. We doen dat in vier stappen:

- je vertelt wat je waarneemt
- en welk gevoel dat bij je oproept
- benoem je behoefte
- en doe een concreet verzoek aan de ander

Heeft iemand een voorbeeld van een situatie waarin je deze stappen zou kunnen toepassen?’

‘Vorige week bespraken we de GGGGG-methode. Zou het overgaan van een min-gedachte naar een plus-gedachte jullie kunnen helpen om dat kalm brein vast te houden, sterk te kunnen staan?’

Goed genoeg-ouderschap



- Ouderschap vraagt veel van je
- Vele ballen in de lucht
- Mildheid!
- Zinnetje: MOET IK DIT NU DOEN?
- Oefening mandjes!
- Ondersteuning inschakelen
- Luister naar je lichaam
- Zeg gerust eens 'nee'!
- Welke taken kan je doorgeven? Hoe leg je je lat lager? (zelfzorg)

Ouders onder hoogspanning; hoe stress in je gezin begrijpen en aanpakken?
Marie-Anne Vanderhasselt, El Tigre Publishin, 2022



HUIS VAN HET KIND
LEVEN

overhoop

Goed genoeg-ouderschap



60%



30%



10%

Ouders onder hoogspanning; hoe stress in je gezin begrijpen en aanpakken?
Marie-Anne Vanderhasselt, El Tigre Publishin, 2022



HUIS VAN HET KIND
LEVEN

overhoop

Materiaal

Beamer

Laptop

Flipchart

Achtergrondinfo

Normaliseren dat het ouderschap veel vraagt van een mens, helpt ook om ouders toe te laten dit uit te spreken. Het werkt taboedoorbrekend. Daarnaast zou het ouders kunnen geruststellen in hun onzekerheid, het gevoel niet goed bezig te zijn, relativëren. Daarnaast kan je samen zoeken welke zelfzorg mogelijk is om sterk te kunnen blijven staan. Zelfzorg is meer dan rustmomenten inbouwen; het is ook innerlijk zorg dragen voor de koffer die een ouder meedraagt.

Aanpak

1. Overloop de presentatie.
2. Sta voldoende stil bij het woordje 'mildheid', en geef aan dat het zeer oké is om de lat al eens lager te leggen, de kamer in wanorde te laten, al eens iets toe te geven aan een kind, te vloeken,...
3. Overloop het zinnetje 'MOET IK DIT NU DOEN?', waarbij elk woord belangrijk is.
 - a. MOET: Moet het echt wat je van plan bent? Of is het toch niet zo belangrijk?
 - b. IK: Ben ik degene die het moet doen, of kan ook iemand anders dit doen?
 - c. DIT: Waarover gaat dit? Is het een eigen behoefte? Is het iets in het belang van het kind? Iets over de relatie met je (ex-)partner?
 - d. NU: Moet het nu meteen aangepakt worden of kan het nog wachten? Hoe dringend is het dat er iets mee gedaan wordt?
 - e. DOEN: Welke actie ga je ertegenover plaatsen? Hoe kan je verbindende communicatie inzetten? Wat helpt om binnen het kalme brein te blijven?
4. De 'drie mandjes' (methodiek Haim Omer) kunnen helpen om te bepalen waar je als ouder de energie naar laat gaan. Hierbij kan je vragen op te lijsten welke lasten er zijn (gedragingen, to do's,...), om deze nadien in de mandjes te gaan plaatsen.
 - a. Het groene mandje staat voor de lasten waar je geen energie in gaat steken. Als er een momentje gevonden wordt om er op in te gaan of het tijd te geven, kan het wel, maar het moet zeker niet meteen ('MOET' uit het zinnetje 'MOET ik dit nu doen?'). 60% van de last zou hierin moeten geraken, wat een moeilijke oefening kan zijn, zeker voor ouders die graag controle hebben over alles.
 - b. Het gele mandje bergt de lasten waar je wel iets mee wil doen, en toch gaat de ouder hier niet te veel energie naar laten gaan. Het zou kunnen dat een afspraak nodig is voor iets wat minder prettig verloopt thuis, dat de ouder deze bespreekt met het kind, en afsprekt hier na bijvoorbeeld twee weken op terug te komen. Verder wordt er niet te veel op ingegaan. Hierin zou 30% van de lasten kunnen terechtkomen.
 - c. Het rode mandje bevat de zwaarste en dringende lasten, waar je als ouder energie naartoe zal laten gaan.

De bedoeling is dat energie bespaard kan worden voor wat écht nodig is om mee bezig te zijn. Je kan een voorbeeld hiervan overlopen met de ouders: samen oplijsten, en dan trachten te verdelen in de mandjes.

5. Ondersteuning inschakelen. Hier kan je het gesprek aangaan over belangrijke derden (een leerkracht, een buur, een vriend, een familielid) die mee verschil kunnen maken. Je kan de vraag stellen wie die belangrijke personen zijn, om het per twee kort te bespreken.

Daarnaast kan je de vraag stellen wie hulp durft te vragen bij een zeer lastige situatie (stel: je kind moet naar het ziekenhuis, en je andere kinderen moet je gaan ophalen bij de turnles). Vaak gaan er weinig vingers naar boven. Nadien kan je de vraag stellen wie zou helpen in dat geval (waarbij vaak alle vingers de lucht in gaan). Je kan op een flipchart noteren wat ons tegenhoudt om hulp in te schakelen, vanuit de groep. Vaak reageren ouders met: 'schaamtegevoel', 'ik moet het zelf kunnen', 'het gevoel: ik heb gefaald', 'ik ga anderen daar niet mee belasten',... waarbij je kan verwijzen naar de denkfouten. Je kan ook ideeën geven voor verdere psycho-pedagogische ondersteuning (zoals een ELP, Huis Van Het Kind,...).

6. Overloop verder de presentatie, en wijs zeker nog eens op het belang van lichaamssignalen.

Zeg/Doe: 'Ik overloop graag met jullie de presentatie. Ouder zijn, het is een rol die veel van ons vraagt. En het huishouden, én werken, én aandacht voor de kinderen hebben, heel veel dat moet gebeuren in een spitsuur, ook andere rollen een plekje geven, het vraagt ontzettend veel van jullie. De hoop is er dat jullie jezelf enige mildheid toestaan, en dat jullie de lat soms een beetje lager kunnen leggen. De kamer in wanorde laten, al eens iets toegeven aan je kind, vloeken,... het is niet erg dat dit al eens gebeurt, en het is ook zeer menselijk.

'Misschien is het zinnetje 'MOET IK DIT NU DOEN?', helpend, waarbij elk woord belangrijk is.

- a. MOET: Moet het echt wat je van plan bent? Of is het toch niet zo belangrijk?
- b. IK: Ben ik degene die het moet doen, of kan ook iemand anders dit doen?
- c. DIT: Waarover gaat dit? Is het een eigen behoefte? Is het iets in het belang van het kind? Iets over de relatie met je (ex-)partner?
- d. NU: Moet het nu meteen aangepakt worden of kan het nog wachten? Hoe dringend is het dat er iets mee gedaan wordt?
- e. DOEN: Welke actie ga je ertegenover plaatsen? Hoe kan je hiervoor verbindende communicatie inzetten hiervoor? 'Wat helpt om binnen het kalm brein te blijven?'

'Bij het woordje 'MOET' kunnen de 'drie mandjes' (methodiek Haim Omer) misschien helpen om te bepalen waar je als ouder de energie naar laat gaan. Eerst ga je hierbij voor jezelf oplijsten welke lasten er zijn (gedragingen, to do's,...). En dan gaan we deze in de mandjes plaatsen (teken de mandjes op de flipchart - zie slide na deze slide - noteer er ook de procenten bij zoals weergegeven op de slide). Het groene mandje staat voor de lasten waar je geen energie in gaat steken. Als er een momentje gevonden wordt om er op in te gaan of het tijd te geven, kan het wel, maar het moet zeker niet meteen ('MOET'

uit het zinnetje 'MOET ik dit nu doen?'). 60% van de last zou hierin moeten geraken, wat een moeilijke oefening kan zijn, zeker voor wie graag controle heeft over alles. Het gele mandje bergt de lasten waar je wel iets mee wil doen, en toch ga je hier niet te veel energie naar laten gaan. Het zou kunnen dat een afspraak nodig is voor iets wat minder prettig verloopt thuis, dat je deze bespreekt met je kind, en afsprekt hier na bijvoorbeeld twee weken op terug te komen. Verder wordt er niet te veel op ingegaan. Hierin zou 30% van de lasten kunnen terechtkomen. Het rode mandje bevat de zwaarste en dringende lasten, waar je als ouder energie naar toe zal laten gaan. 'De bedoeling is dat energie bespaard kan worden voor wat écht nodig is om mee bezig te zijn.' (overloop een voorbeeld samen, waarbij je op de flipchart eerst de lasten van iemand oplijst, en bespreek dan de verdeling ervan in de mandjes, wat dikwijls een moeilijke opdracht is - vaak willen ouder nog veel in het rode mandje doen terecht komen).

'Ondersteuning inschakelen. Gebundelde takken kan je niet breken. Wie staat in je smartphone vermeld? Wie deelt jouw opvoedkijk? Wie gaat je niet veroordelen? Wie luistert? Wie kan inspringen voor praktische noden? Wie zijn die belangrijke personen in je leven die er zijn voor je en waar je veel aan kan vragen? En hoe ben je het zelf voor een ander? Is het een buur, een vriend, een familielid, een leerkracht? 'Bespreek het even kort per twee.'

'Hoe is het om dit te bespreken voor jullie?'

'En wie van jullie durft hulp te vragen bij een zeer lastige situatie. Stel: je kind moet naar het ziekenhuis, en je andere kinderen moet je gaan ophalen bij de turnles. Wie durft hulp te vragen? En wie zou zelf helpen in dat geval? 'Wat houdt ons tegen om hulp aan anderen te vragen?' (noteer op flipchart).

'Je kan ook terecht bij een ELP, Huis Van Het Kind voor psycho-pedagogische ondersteuning wanneer nodig.

'Zeker ook luisteren naar je lichaam, eens 'nee' durven zeggen, de lat lager leggen,... we wensen het je toe om je de nodige rust te gunnen.



Afronding

Wat steek je in je toolbox?



Materiaal

Beamer

Laptop

Flipchart

Werkbundel

Achtergrondinfo

Tijd om af te ronden en te evalueren. Vragen aan ouders wat ze meenemen voor zichzelf, wat uit de reeks kan hen helpen om zich te richten op wat ze belangrijk vonden voor zichzelf, welke verbeterprojecten ze zien voor zichzelf, waar ze zich meer bewust van zijn geworden. Dat geeft houvast voor de toekomst.

Aanpak

1. Bevraag aan de hand van bladen die op de vloer liggen wat ze in hun toolbox steken. Noteer op de bladen kernwoorden die in de drie sessies aan bod kwamen en vraag om op het blad te gaan staan dat voor hen het meest vooraan staat.
2. Bespreek.
3. Vraag ook om de QR-code te scannen en de tijd te nemen om de bevraging in te vullen.

Zeg/Doe: 'Hier liggen enkele bladen op de vloer met kernwoorden uit de reeks. Wat neem jij vooral precies mee voor jezelf? 'Wat staat voor jou het meest vooraan?' (ga er even op in per persoon, en bedank elke ouder - suggereer om dit in de werkbundel bij te houden)

'Willen jullie nog kort de tijd nemen om de bevraging in te vullen, die we na elke reeks doorgeven? Dit helpt ons om feedback mee te nemen voor de toekomst, de reeks te verbeteren. 'Waarvoor dank.'

(geef iets terug aan de groep) 'Hartelijk dank dat jullie er elke keer waren; toch een heel engagement om hier telkens aanwezig te zijn.'