

Inzichten na de eerste reeks over goed genoeg ouderschap (januari 2025)

Vorbereiding met deelnemers:

- Een individueel kennismakingsgesprek vooraf is zinvol onder meer om te polsen naar de verwachtingen, om te bespreken wie men kan contacteren of wat men kan doen indien men sterk overspoeld zou geraken.

Tijdstip:

- Avondsessies van 2,5 u werden positief beoordeeld, maar variëren met andere momenten kan ook werken.

Locatie:

- De sessies vragen een warme, gezellige inrichting, die nabijheid creëert.
- De ruimte is best afgestemd op de grootte van de groep (niet te groot).

Aantal sessies:

- Drie sessies lijkt te weinig, de nieuwe reeks is naar vijf sessies gebracht.
- Dat geeft kans om meer holistisch te werk te gaan, ook meer lichaamsgerichte oefeningen toe te voegen.
- Het geeft ook meer de mogelijkheid om een groep te vormen.

Inhoud en aanpak:

- Je staat best voldoende stil bij de handvaten, eerder dan bij de theorie.
- De theorie over de breinen is heel belangrijk.
- Belangrijk dat men voelt dat men niet alleen is, dat velen aan het zoeken en ploeteren zijn.
- Voldoende tijd spenderen aan eigen ervaringen.
- Een klein groepje biedt meer veiligheid.
- Als je met een klein groepje werkt, is het niet nodig om individueel veel oefeningen te doen of per twee af te stemmen.
- Veiligheid in de groep: belangrijk om uit te leggen dat je samen een traject aangaat, dat je samen wil starten en afronden. Het kan als onveilig worden aanvoeld als er mensen zonder verwittigen niet komen opdagen. Daarnaast kan je ook aangeven dat het financieel uitmaakt.
- Inchecken ("Hoe zit je hier vandaag?") is vaak zinvol. Het maakt wel dat er soms te weinig tijd is voor de inhoud.
- Het is beter om zonder presentatie te werken. Zo creëer je minder afstand. De presentatie kan je gebruiken als kapstok voor jezelf.