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



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

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

Sessie 1

- Sessie 1:
 - Kennismaking
 - Metafoor van de koffer
 - Wat neem je hierin mee?
 - ACES
 - PACES



Kennismaking

A.d.h.v. kaartje

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

Schaalvraag



De ijsberg



De ijsberg



Mijn koffer



ACES

(Adverse Childhood experiences)



- 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

ACES

(Adverse Childhood experiences)

Ingrijpende jeugdervaringen

en de levenslange gevolgen voor leefstijl en gezondheid

Wat zijn ingrijpende jeugdervaringen?

Als kind opgroeien met heel veel...

Ingrijpende jeugdervaring =
Adverse Childhood Experience (ACE)



Hoe vaak komen ACE's voor in Nederland?

Het aantal ACE's per persoon

- Vier of meer: 11%
- Drie: 6%
- Twee: 9%
- Een: 17%
- Geen: 56%



ACE's komen overal voor; in iedere straat, buurt, school en werkomgeving.

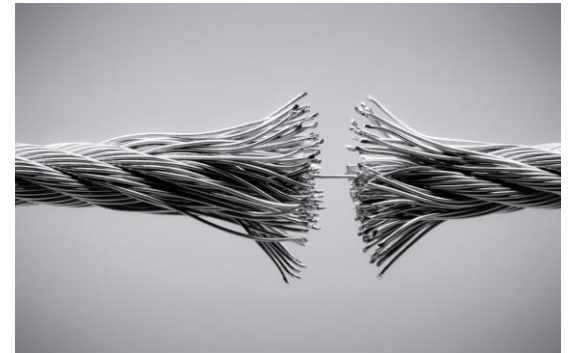
Meest voorkomende ingrijpende jeugdervaringen (ACE's)



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

Het kan iedereen overkomen

- 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)

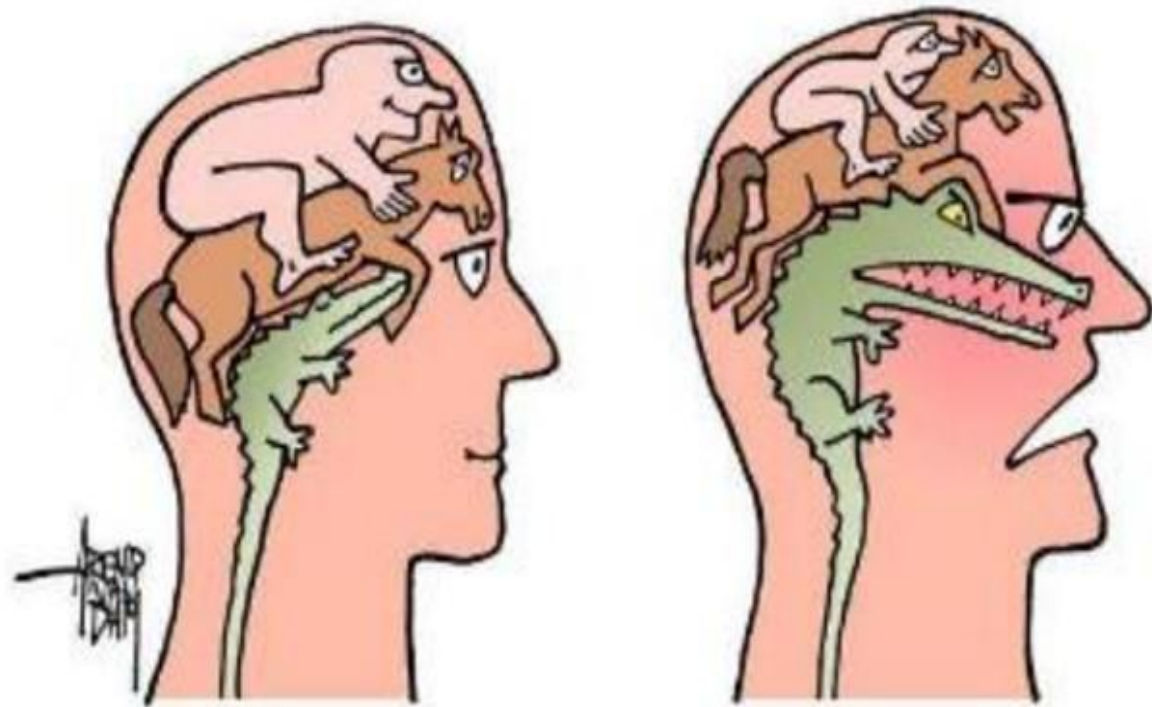
Uit: Presentatie Aleide Goffin – kinderpsychiater 't Keerpunt



Mogelijke gevolgen

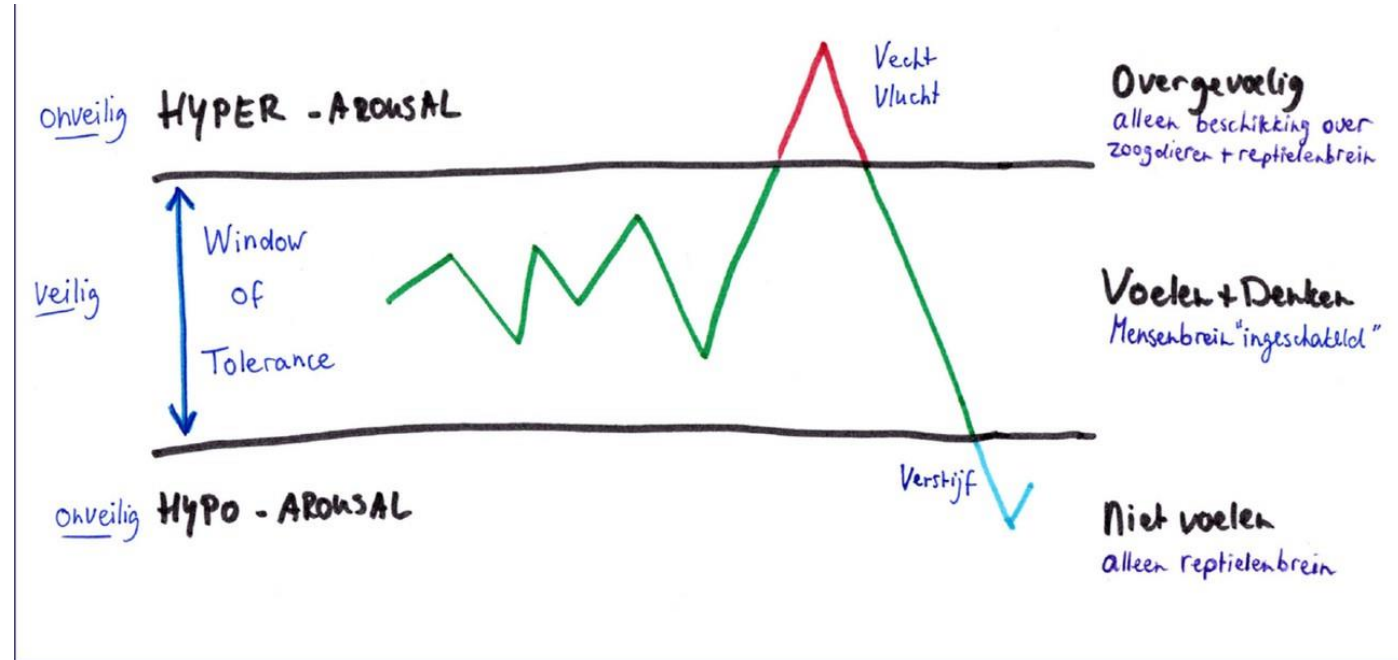
- *Denk aan een situatie die lastig was voor je.*
- *Waar was je? Wie was erbij? Wanneer was het?*
- *Wat werd je lichamelijk gewaar? Wat dacht je?
Welk gevoel had je erbij? Wat deed je?*

Onze drie breinen



Uit: Presentatie Aleide Goffin – kinderpsychiater 't Keerpunt

Ons raampje



Siegel (1999)

Voorbeelden van gedrag bij 'uit je raampje geraken'?

Traumatische herinneringen

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



Wat zijn jouw rode knoppen?

Uit: Presentatie Aleide Goffin – kinderpsychiater 't Keerpunt

PACES

(Beschermende factoren: steun uit de omgeving en hulpbronnen)



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?

PACES

(Positive Childhood Experiences)



- 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 \(augeo.nl\)](https://augeo.nl/Infographic-PACES.ashx)

PACES

De invloed van PACEs op gezondheid en welzijn

Volwassenen met ingrijpende jeugdervaringen én veel beschermende factoren in hun jeugd hebben minder gezondheids- en welzijnsproblemen.



Beschermende factoren kunnen de negatieve gevolgen op de hersenen, de ontwikkeling en groei (deels) tegengaan.



10 beschermende factoren

Steun uit de omgeving

Hulpbronnen



Voor meer informatie over veerkracht zie <https://www.augeo.nl/nl-nl/themas/veerkracht-en-steun/>



Deze infographic is in 2023 ontwikkeld door Augeo Foundation, partner van de Samenwerkende Gezondheidsfondsen op weg naar een Gezonde Generatie www.augeo.nl/aces

Infographic-PACES.ashx (augeo.nl)



Huiswerkopdracht

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

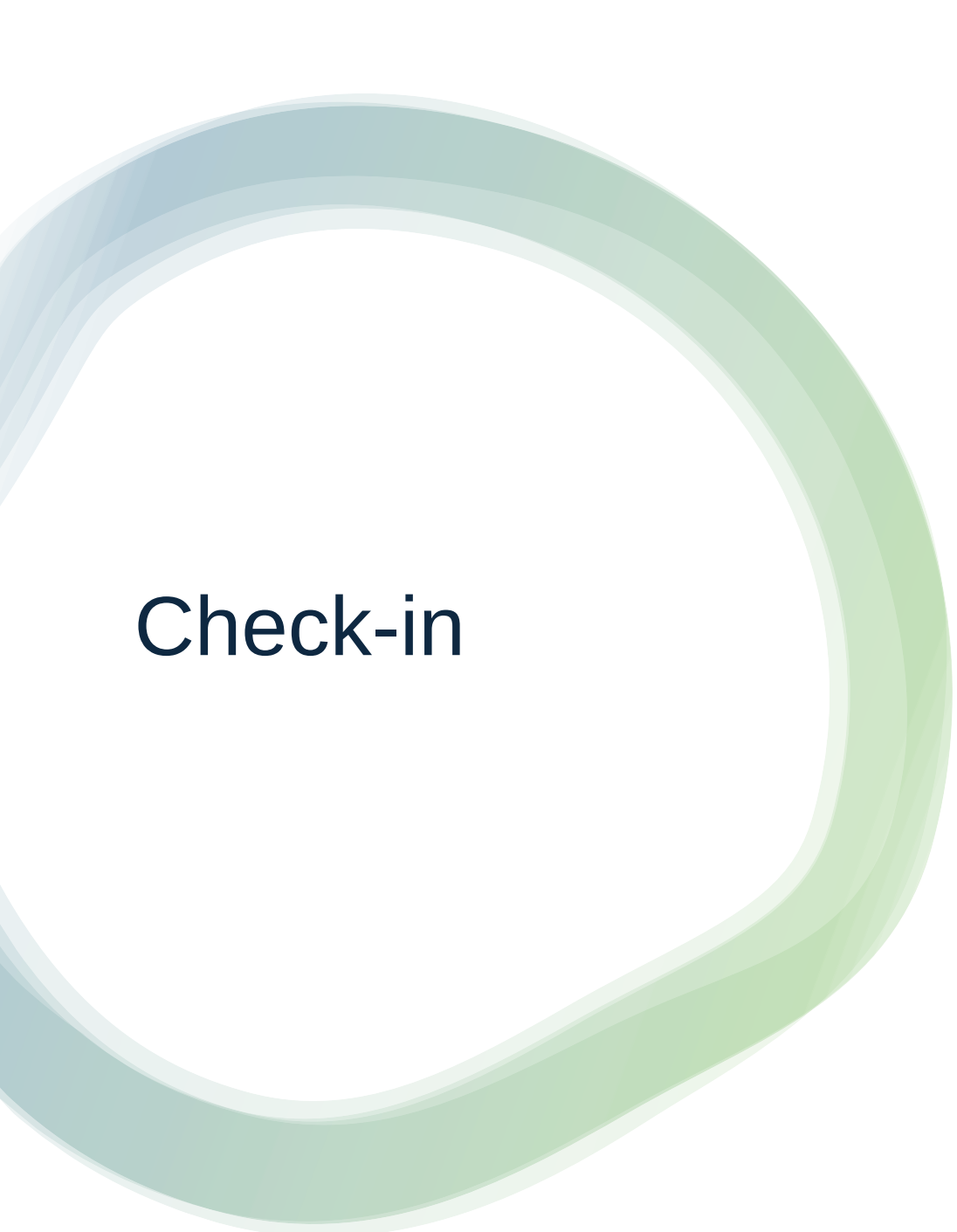


Afronding

Sessie 2

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





Check-in

Veiligheid en autonomie bieden



Ervaringen vormen onze hersenen

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

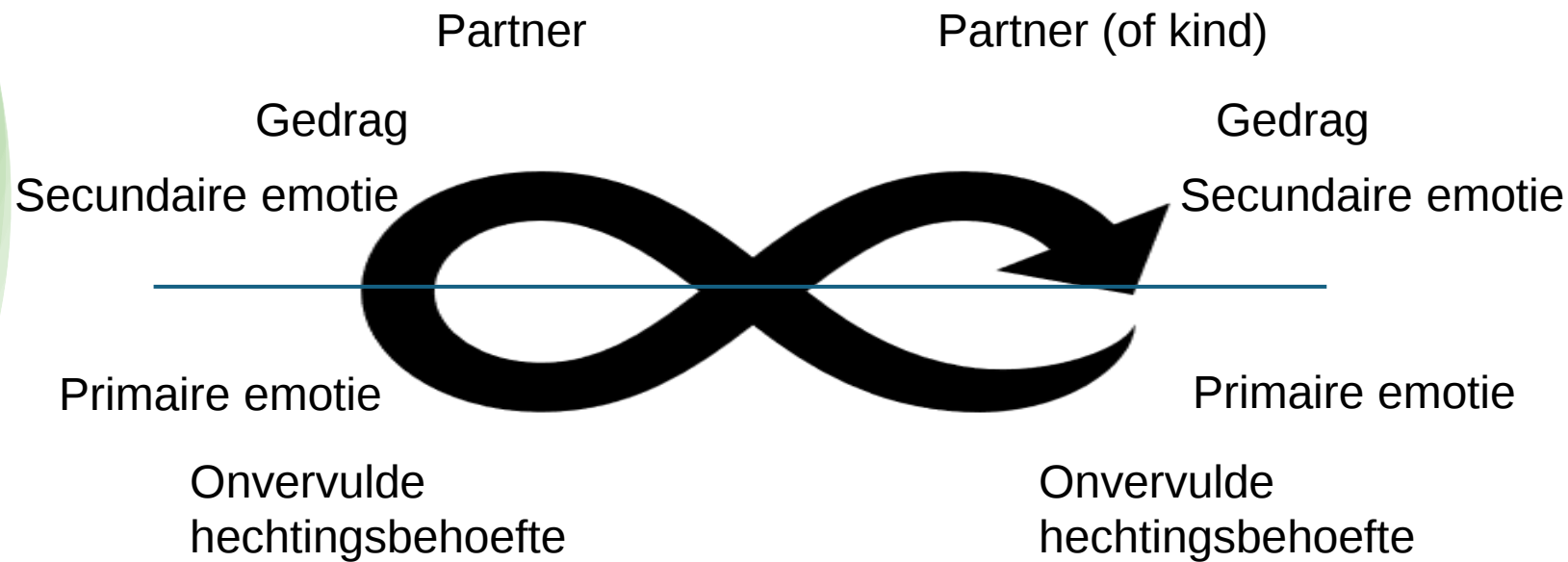


Een veilige hechting



[Uit: What is the Circle of Security - Circle of Security International](#)

Effect op anderen/ je kind



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

Een koffertje vol

Verwachtingen en overtuigingen over:

- zichzelf
- volwassenen die mee zorgen
- de wereld rondom

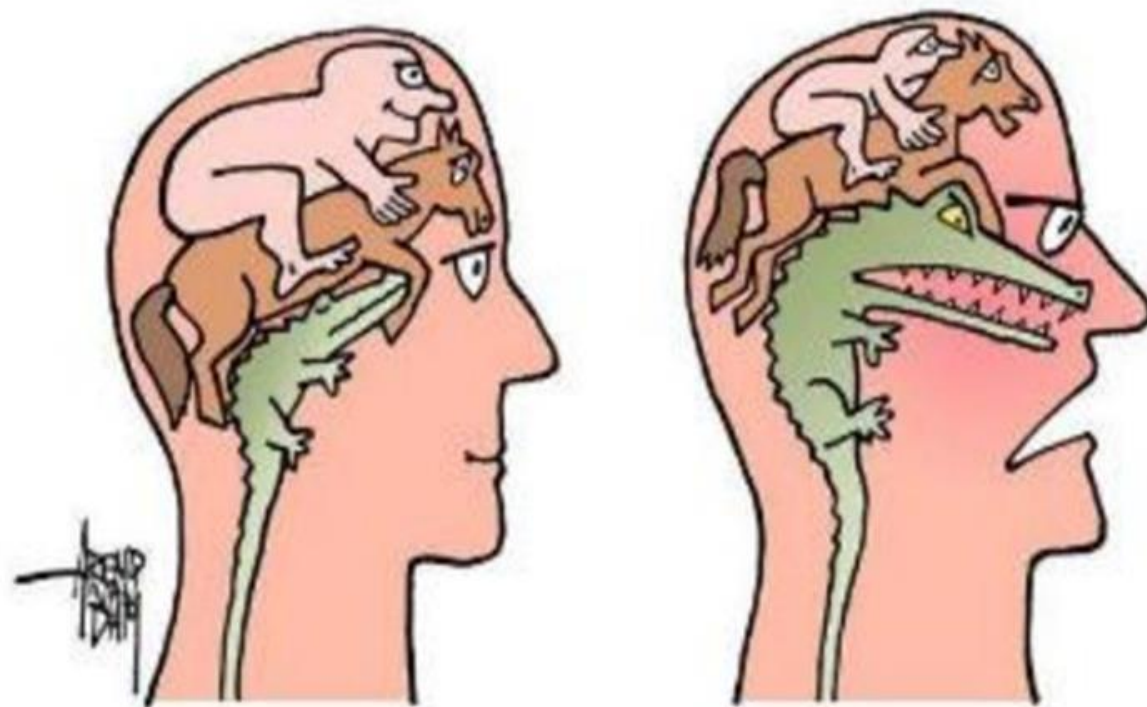




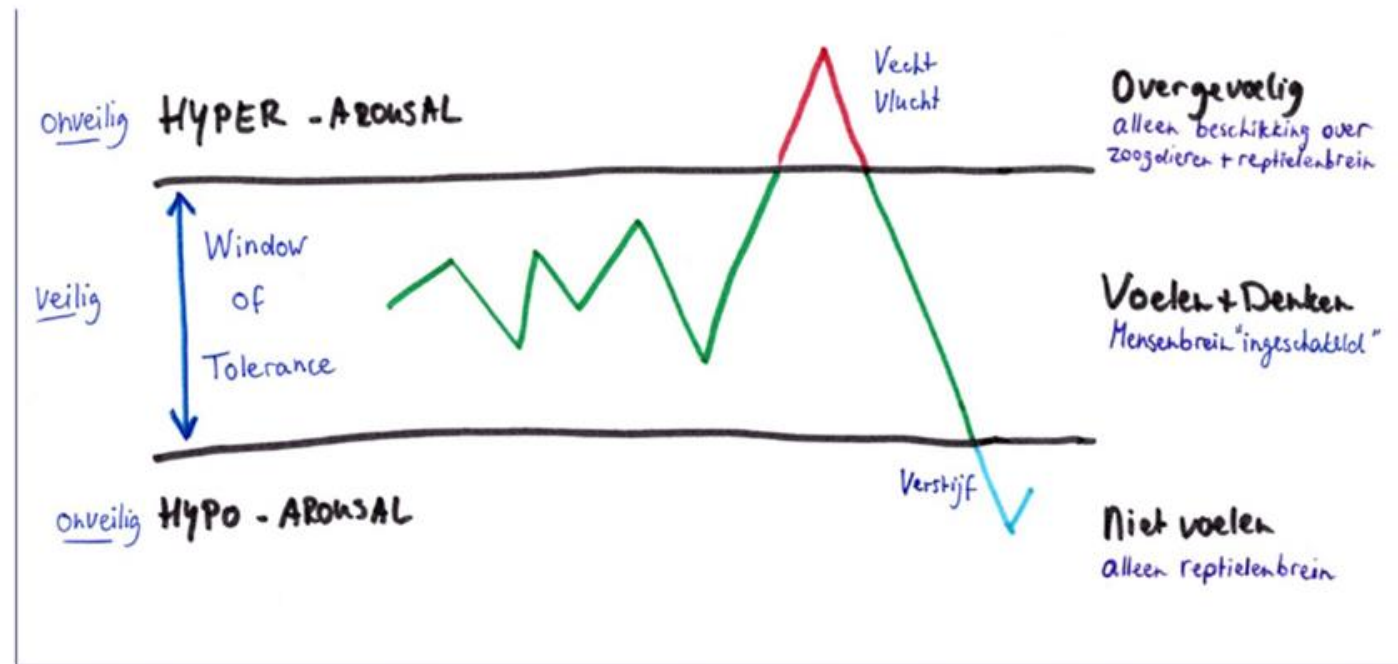
Huiswerkopdracht

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

Onze drie breinen



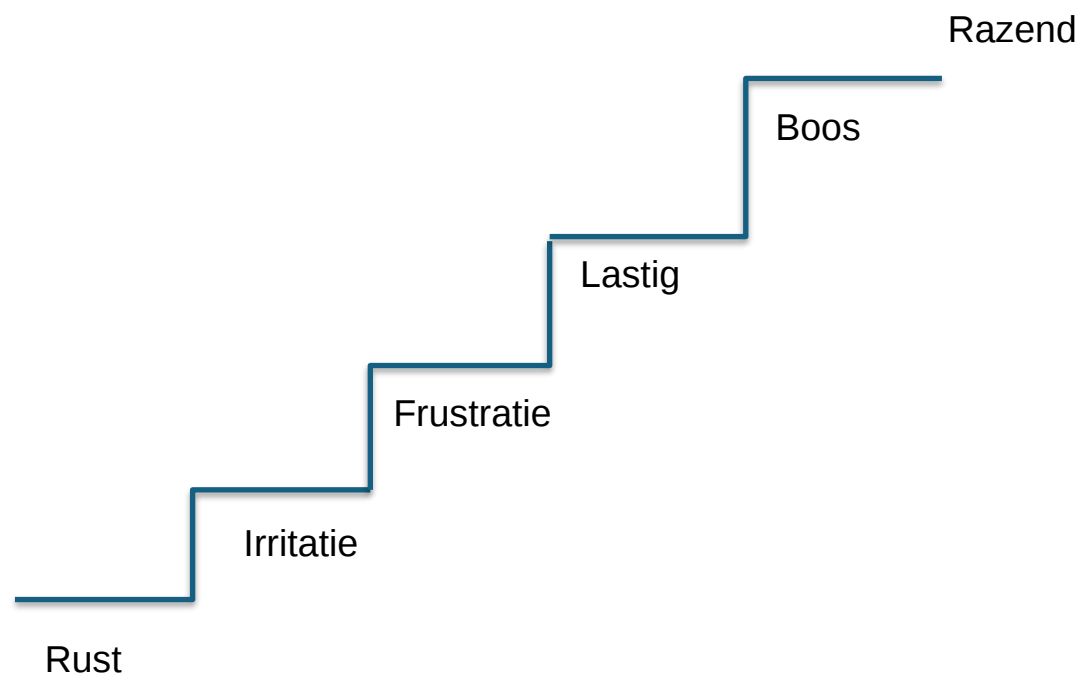
Ons raampje



Siegel (1999)

Escalatietrapp

Hoe zit jouw trap er uit?





Tools om
overspoeling
tegen te gaan

KALM BREIN NODIG!

Jouw DOSE?

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





Tools om
overspoeling
tegen te gaan



KALM BREIN NODIG!
Jouw ANKERPUNTEN?

- Personen
- Activiteiten
- Plekken
- Momenten



Tools om
overspoeling
tegen te gaan

KALM BREIN NODIG!

- Aarden
- Ademhaling
- Aandacht



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?

Huiswerkopdracht



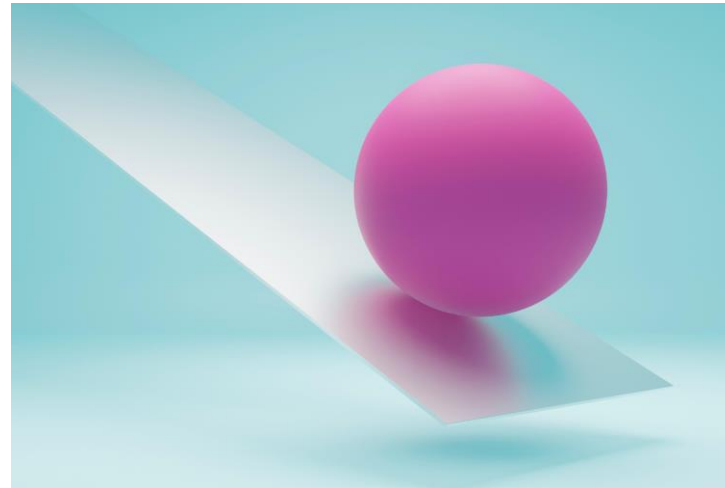
- *Noteer voor jezelf jouw top 3 van meest stresserende situaties met kinderen. Wat zijn energievreters?*
- *Word je bewust van je gedachten hierbij. Is het een uitdaging of een bedreiging?*
- *Hoe kan je het aan?*
- *Wat kan je doen?*
- *Wat zijn energiegevers?*

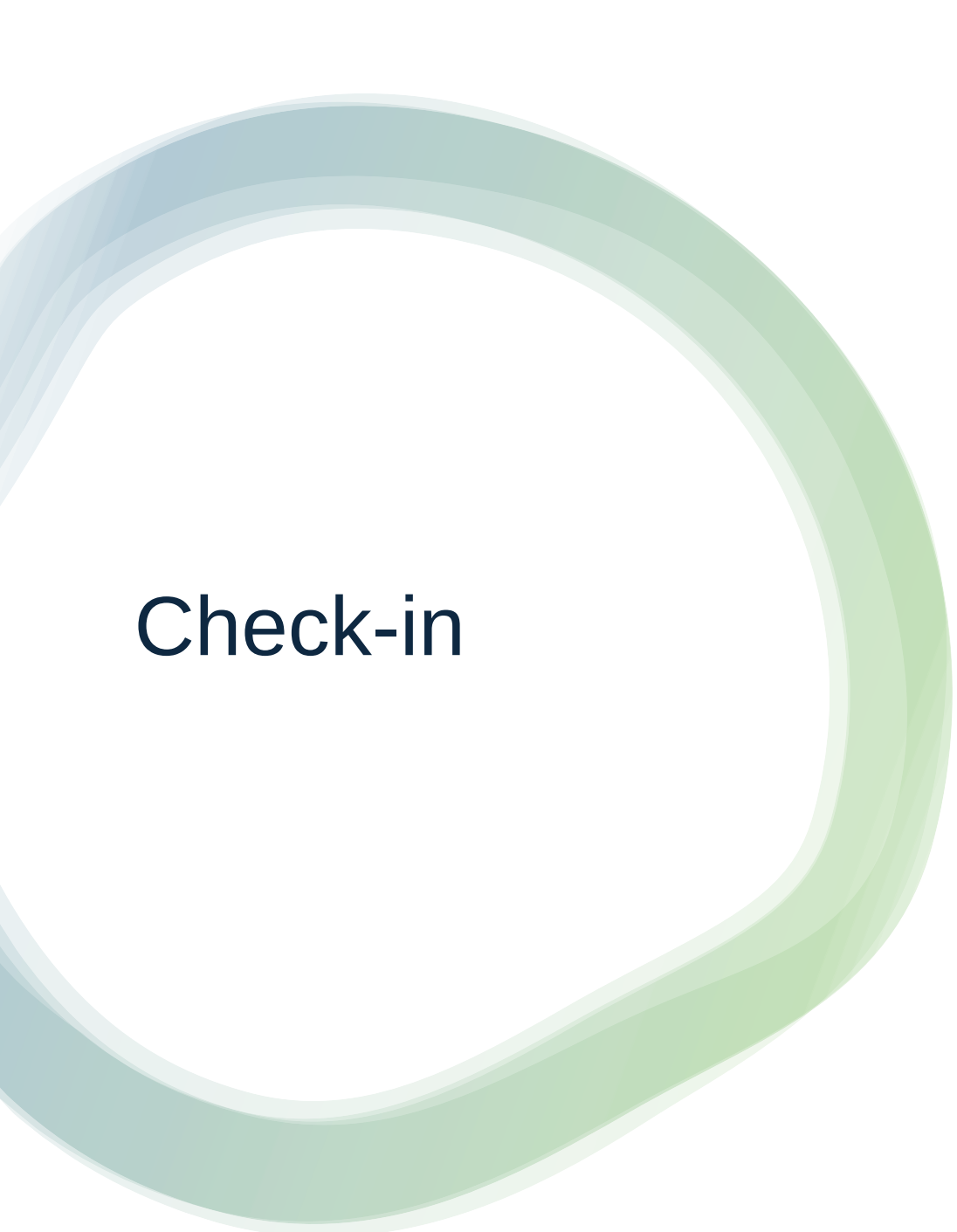


Afronding

Sessie 3

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





Check-in

Huiswerkopdracht



- *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?*

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



Je doet ertoe!



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

Hoe vasthouden? Welke taal gebruik je?

RUST BRENGEN DOOR:

‘Pizza bakken’ op de rug – mindful oefeningen

ERKENNING GEVEN DOOR:

4 B’s

BILLENBANKJE

TAAL GEVEN

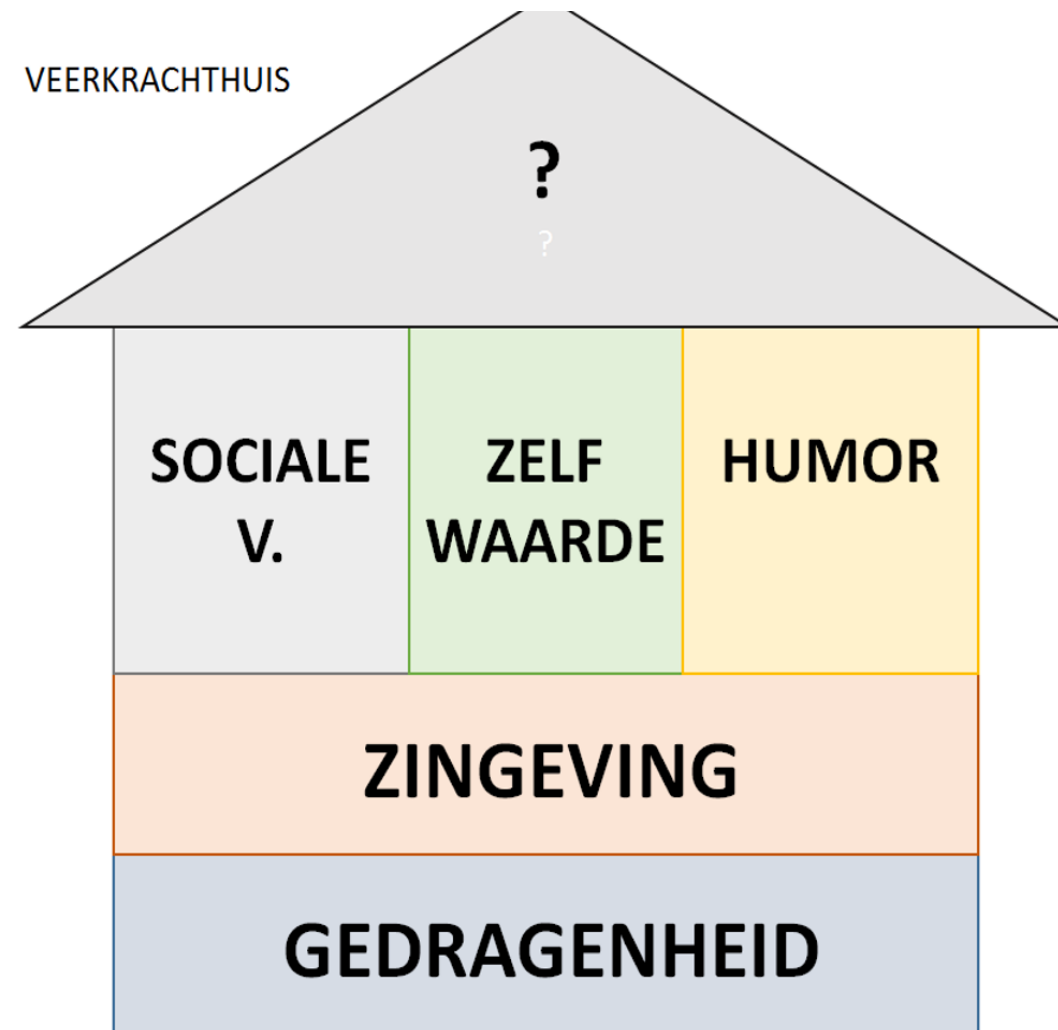
- stoplicht,
- emotiemeter,
- gevoelsdoosje,
- mannetje inkleuren,
- Veerkrachthuis
- Escalatietrap...



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

Veerkrachthuis

VEERKRACHTHUIS



Jan Van Gils, 2002

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

Hoe vasthouden? Welke taal gebruik je?



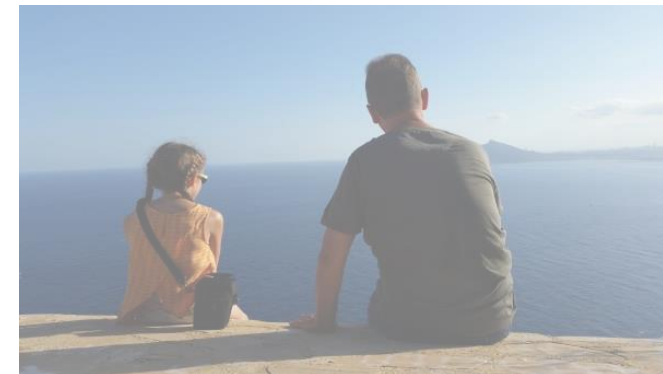
SAMEN LACHEN

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 Celie, Van Halewyck, 2013;

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

Goed genoeg-ouderschap



60%



30%



10%

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



Afronding

Wat steek je in je toolbox?

