



Werkbundel Goed genoeg-ouderschap

Preventie van ontwikkelingstrauma bij kinderen



SESSIE 1

JOUW koffer

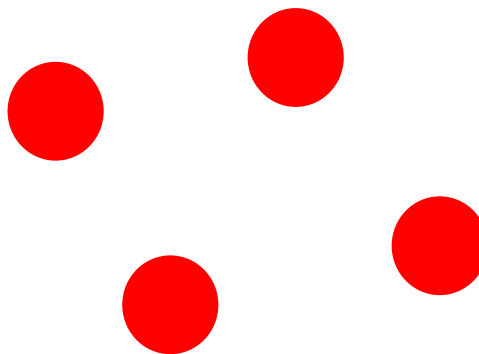


- *Denk aan een situatie die lastig was voor je.*
- *Waar was je?*
- *Wie was erbij?*
- *Wanneer was het?*
- *Wat werd je lichamelijk gewaar?*
- *Wat dacht je?*
- *Welk gevoel had je erbij?*
- *Wat deed je?*

JOUW rode knoppen

Welke rode knoppen herken je bij jezelf?

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



Maak het concreet. Bijvoorbeeld: Telkens als ik een opmerking krijg van... , dan ...

JOUW paces (beschermende factoren: omgeving en hulpbronnen):

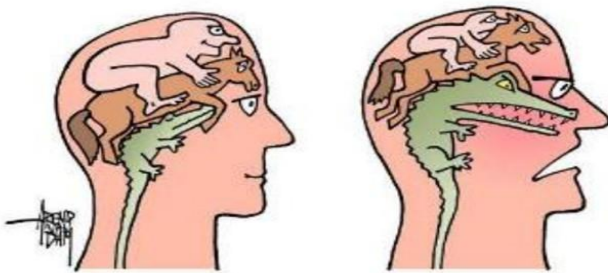
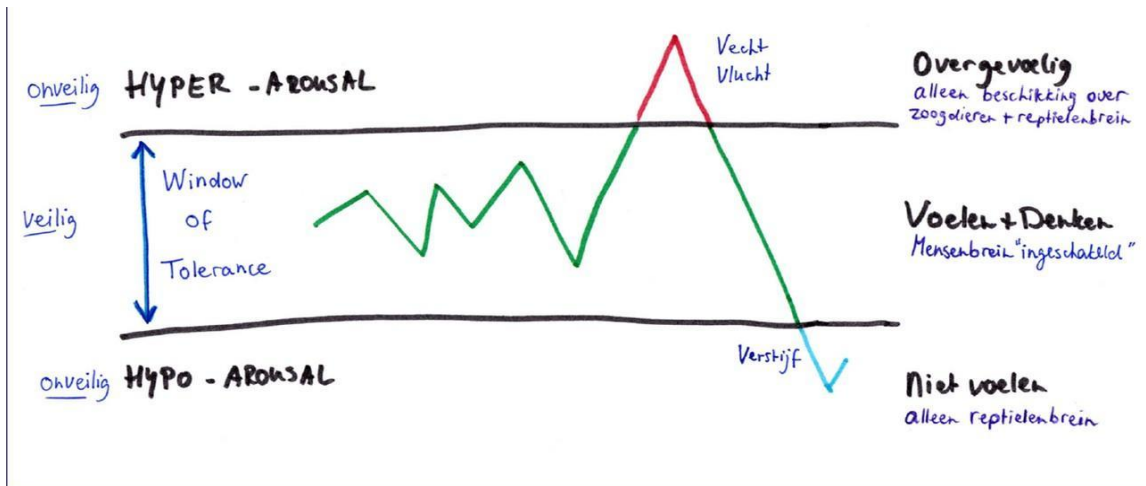
- Onvoorwaardelijke liefde van een ouder/verzorger
- Een beste vriend(in) hebben
- Het gevoel hebben iets te betekenen voor de gemeenschap
- Onderdeel zijn van een (sociale) groep
- Een vertrouwenspersoon hebben buiten het gezin
- Wonen in een veilig thuis met voldoende eten
- Het volgen van goed onderwijs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

HUISWERKOPDRACHT: Wat hielp mij om binnen mijn 'window of tolerance' te blijven?

B.v.: 'Elke keer dat ik dreig uit te vliegen, zet ik mijn koptelefoon op en gun ik mezelf twee lievelingsliedjes. Dat maakt me rustig.'



VOOR DE TOEKOMST: JE PERSOONLIJKE HULPMIDDELEN REPERTOIRE

Noteer in elke onderstaande categorie hulpmiddelen die je kan inzetten om je emoties onder controle te houden. Schrijf op wat hielp, hoe het hielp en hoe het van nut kan zijn in de toekomst om verstoring tegen te gaan.

CATEGORIE	HULPMIDDEL	HOE HET HIELP	TOEKOMSTIGE SITUATIES WAARIN HET ZOU KUNNEN HELPEN
Lichamelijk	B.v. ik haalde heel diep adem	B.v. ademen kalmeert me en helpt om te reguleren in plaats van meteen te reageren	B.v. ik kan dit gebruiken om een ruzie te voorkomen
Psychologisch			
Emotioneel			
Verstandelijk			
Relationeel			
Spiritueel			
Creatief			
Natuurgericht			
Materieel			

Uit: Sensori-motor psychotherapy, interventies voor traumaverwerking en het herstel van gehechtheid, Pat Ogden, Uitgeverij Mens, 2023, p.481.

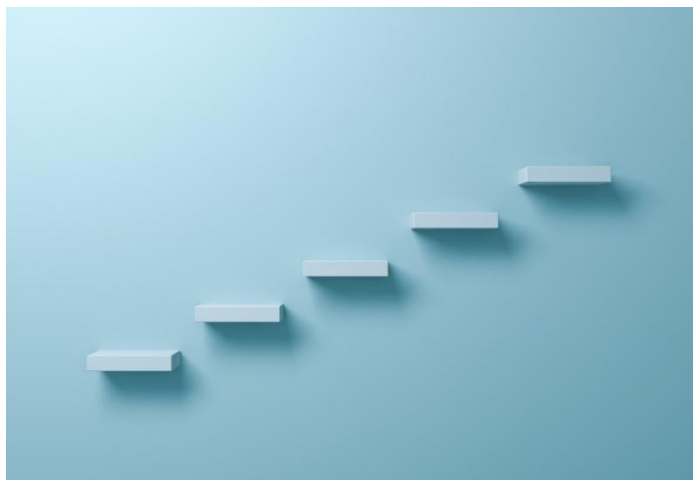
SESSIE 2

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?

Van rust naar ontploffen:

Hoe ziet JOUW trap eruit? Ga je vaak van 'rust' snel over naar 'ontploffen' of zijn er nog stapjes tussenin? Waar vertoef je het meest als je getriggerd bent? Wat heb je nodig om een trede te zakken?



KALM BREIN NODIG: TOOLS OM OVERSPOELING TEGEN TE GAAN

Hoe boost jij je herstelhormonen?

DOSE:

Dopamine (beloningshormoon)

- *taak afwerken, complimenten herlezen, meditatie, zelfzorg, gezonde voeding, kleine successen vieren, ...*



Oxytocine (Knuffelhormoon)

- *iemand knuffelen, met je huisdier spelen, afspreken met familie, vrienden, nieuwe mensen leren kennen, complimentje geven,...*

Serotonine (Stabiliseren van de gemoedstoestand)

- *gaan wandelen, lopen, fietsen, opschrijven waar je dankbaar voor bent,...*

Endorfine (Pijnstillend)

- *Lachen, dansen, donkere chocola eten, een warm bad nemen, zonlicht,...*

Wat zijn JOUW ankerpunten?

- Personen (bij wie voel je je welkom en veilig?)



- Activiteiten

- Plekken

- Momenten

Ademhalingsoefening

Instructies

- Ga zitten of liggen in een comfortabele houding, met je ogen gesloten of open.
- Inademen
 - Adem 4 seconden langzaam en diep in via de neus, voel hoe je buik zich vult met lucht.
- Uitademen
 - Adem langzaam uit door de neus gedurende 6 seconden, merk op hoe de lucht je longen verlaat en je buik terug vlak wordt. Let op de lichamelijke gewaarwordingen.
- Herhalen
 - Herhaal deze oefening gedurende 3 minuten. Hoe vaker je het doet, hoe effectiever het wordt.

GGGGG: van Mingedachte naar plusgedachte

- Over welke **GEBEURTENIS** gaat het?
- Welke **GEDACHTE** heb je hierbij?
- Welk **GEVOEL** geeft dat?
- Welke lichamelijke **GEWAARWORDING** heb je hierbij?
- Welk **GEDRAG** volgt hier op ?
- Welk **GEVOLG** heeft dit?

Hoe kan je een gedachte omdenken naar een meer helpende gedachte?

Huiswerkopdracht:

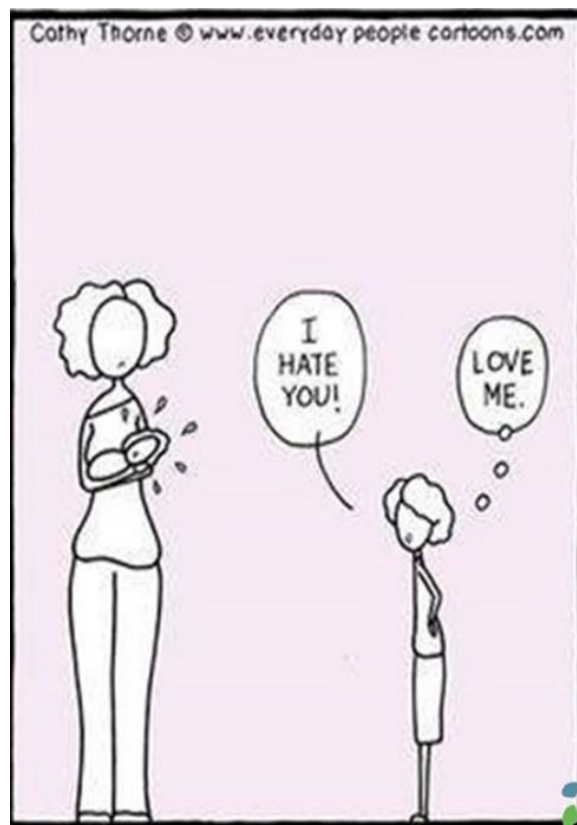
- Welke is jouw top 3 van meest stresserende situaties met kinderen? Wat zijn energievreters?
- Word je bewust van je gedachten hierbij. Is het een uitdaging of een bedreiging?
- Hoe kan je het aan?
- Wat kan je doen?
- Wat zijn energiegevers?

SESSIE 3

Relatiegebaren:

Hoe investeer jij in de relatie met je kind?

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



RUST BRENGEN DOOR mindfulness oefeningen zoals:

- 'Pizza bakken' op de rug
 - Met 'bloem' die je met de vingertoppen op de rug aanbrengt,
 - Met 'water' dat je laat 'druppelen' op de rug
 - Met een 'kneedrol' over de hele rug
 - Met 'tomatenpuree' die je op de rug uitsmeert
 - Met alle 'ingrediënten' die je één voor één toevoegt
 - Met het 'snijden van de pizza' op de rug
- Oefening 'vijf vingers'

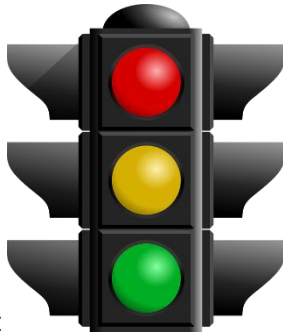
ERKENNING GEVEN DOOR:

- 4 B's:
 - Bissen= herhalen wat je kind zegt
 - Benoemen: het gevoel benoemen ('ik zie dat je ergens mee zit, dat het je boos maakt,...')
 - Begrijpen: Erkenning geven aan dat gevoel ('ik snap dat je liever iets anders had gewild')
 - Bevragen: Wie, wat kan jou helpen? Wat heb je daarvoor nodig? Wanneer lukt het wel?
Waar kan je tot rust komen? Hoe zouden we dit kunnen oplossen, denk je? Wat kunnen wij doen? Wat kan je zelf doen? – Niet: 'Waarom?'

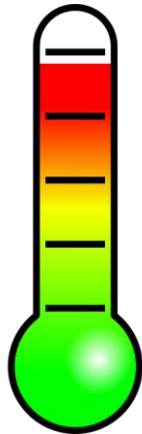
BILLENBANKJE = WWWWWH-vragen stellen



TAAL GEVEN



- Stoplicht



- Emotiemeter
- Gevoelsdoosje
- Mannetje inkleuren
- Veerkrachthuis
- Escalatieladder
- ...

ZELFZORG:**Zinnetje: MOET IK DIT NU DOEN?**

- Moet het? Cfr. Drie mandjes – hoe belangrijk is het?
- Moet IK het doen of kan iemand anders dit overnemen?
- DIT: waarover gaat het? Vanuit welke behoefte vertrekt het? Wat zou het opleveren?
- NU: Moet het echt NU? Of kan het ook even wachten?
- DOEN: Welke actie kan ik ertegenover zetten? Hoe anders zal het zijn als ik dit taakje tot een eind breng?

DE DRIE MANDJES: Als je een lijstje zou maken van lasten, wat zou je dan in de groene, de gele of de rode mand steken?



60%



30%



10%

Wat steek je in je toolbox? Wat neem jij vooral mee voor jezelf na deze vormingsreeks?