Veerkrachtig Ouderschap

Oplossingsgericht werken met oudergroepen rond opvoedingsvaardigheden

Isabel Janssens

Eindwerk Korzybski Instituut Brugge
Postgraduaat Psychotherapie
Oplossingsgerichte Cognitieve Systeemtherapie

Mei 2025

INHOUD

Inleiding..... 4

Deel 1 : Oplossingsgerichte uitgangspunten bij groepslessenreeksen met ouders 6

1. Verandering en keuzevrijheid..... 6
2. De flowchart : het Brugse model..... 8
3. De autopoëtische capaciteiten : krachten en sterktes..... 11
4. The map is not the territory. 11
   De oplossingen liggen niet in het domein van het probleem
5. Het gezin als systeem..... 12
6. Besluit : onze premissen..... 13

Deel 2 : Veerkrachtig ouderschap : een oplossingsgerichte benadering van opvoedingsvaardigheden 14

1. Kennismaking : ontdekken van krachten en doelen..... 15
   - Krachten/Sterktes..... 15
   - Doelen/Toekomst..... 16
   - Vaststellingen..... 16
2. Stressregulatie 18
   - Stress als golven op de zee..... 18
   - De werking van ons zenuwstelsel : the window of tolerance..... 19
   - Hoe inzicht krijgen in ons eigen stress-systeem? 22
3. Co-regulatie : verbinden met de emoties en de behoeften van je kind..... 28
   - Meedeinen op de golven van de zee van jouw kind 28
   - De 3 pijlers van co-regulatie : verbinding, structuur en zelfregulatie..... 31
4. Emotie-coaching 33
   - Emoties en gedrag..... 33
   - Verbinding : warme relatie – warm gezinsklimaat..... 33
   - Emotieregulatie..... 37
   - Gedragsregulatie : ondersteuning bieden..... 38
   - Toepassingen..... 40
5. Grenzen en structuur..... 43
   - Structuur als vorm van verankering : stellingengesprek..... 43
   - Liefdevol begrenzen..... 47
   - Grenzen in een structuur..... 47
   - Smeed het ijzer als het koud is..... 48
6. Zelfzorg..... 49
   - Emoties en behoeften..... 49
   - Energiegevers en energienemers..... 50
   - Zelfzorg..... 51

Veerkracht..... 52
Mild ouderschap..... 53
7. Mijn netwerk..... 55
Soorten hulp en ondersteuning..... 55
Verschillende netwerken..... 56
Drempels..... 57
Uitbreiden van je netwerk..... 58
Niet helpend..... 59
8. Afronding groep : verandering en verankering..... 61

Besluit en dankwoord.....62

Bronnen.....63

Bijlagen.....65

INLEIDING

De keuze om rond het thema opvoeden te werken in dit eindwerk komt voort vanuit het jarenlang begeleiden van jongeren en ouders als leerlingenbegeleider in het secundair onderwijs en vanuit de therapeutisch begeleidingen van kinderen/jongeren en ouders in een groepspraktijk.

Daarnaast kan ik me ook beroepen op mijn eigen ervaring als moeder van 3 kinderen waarbij het opvoedingsproces stilaan als afgerond beschouwd kan worden gezien hun intussen volwassen leeftijd.

Eén van de redenen waarom ik 4 jaar geleden Oplossingsgerichte Systeemtherapie startte, was omdat ik een kader wou krijgen om zowel jongeren als hun ouders in hun kracht te versterken. De basis van mijn werk ligt in het geloof in de mogelijkheden en sterktes van de mens die ik mag begeleiden. Ik heb gemerkt dat individuele begeleidingen en coaching daarin een hefboom kunnen zijn. Daarnaast ervaar ik ook de enorme winst die er ligt wanneer de context (de ouders, het gezin, de school) betrokken wordt in dit proces.

Een ander veld waar nog veel mogelijkheden liggen en waarin ik sterk geloof is de kracht van een groep. Het idee om ouders samen te brengen in een groep om ervaringen uit te wisselen en tot verbinding te komen, kreeg het afgelopen jaar vorm in een groepslessenreeks die ik leidde samen met collega psycholoog Nathalie Decoene.

Dit groepsaanbod is een initiatief vanuit de conventie eerstelijnspsychologische zorg Oost-Vlaanderen. In het najaar van 2024 startte een eerste reeks onder de titel *Opvoedingsvaardigheden voor ouders en opvoedingsfiguren van kinderen tot 12 jaar*.
Als verstrekker of facilitator van de lessenreeks beschikten we over een uitgewerkt script waarin verschillende thema's uitgewerkt staan. Hierin zat heel wat evidence based materiaal, theoretische inzichten, interessante schema's, uitgebreide bronnenlijst : een stevig pakket met heel veel bruikbaar materiaal.

In de voorbereiding van de eerste oudergroep waakten we vooral over de methode en het doel : hoe brengen we de ouders in een expertpositie? Hoe breng je info en psycho-educatie aan zonder zelf te veel in de rol van expert te vervallen? Hoe rijm je dit met een not-knowing positie? Wat aanvankelijk een patstelling leek, klaarde gaandeweg op door sessie per sessie door een solution focused bril te herbekijken. We creëerden openingen en mogelijkheden om het oplossingsgericht denken binnen te sluizen. We vertaalden inzichten in de SF taal, we verscherpten de vragen in de hoe- en de doe-vorm, we bedachten oefeningen en interventies om ouders krachten van zichzelf en van elkaar te laten ontdekken, we schiepen ruimte om ieders inbreng in interactie te laten treden.

Met andere woorden : het aangeboden pakket werd ondergedompeld in een oplossingsgericht bad, een bad waarin de resources en de essences van de ouders vermengd werden. Op het moment van dit schrijven loopt de reeks voor de 3de keer en staat er reeds een 4de reeks gepland. Geen enkele sessie was tot nu toe dezelfde, we merken vooral dat het oplossingsgericht denken steeds centraler staat en als een natuurlijke facilitator aanvoelt. Mijn eigen onuitputtelijke krachtbron.

In dit eindwerk lees je in het eerste deel welke basisprincipes van de oplossingsgerichte systeemtherapie een leidraad vormden in de groepssessies.

In het tweede deel breng ik, hoofdstuk per hoofdstuk, de eigenlijke reeks rond opvoedingsvaardigheden, inmiddels oplossingsgericht vertaald en omgedoopt tot *Veerkrachtig ouderschap*. Hierbij is psycho-educatie verweven met oplossingsgerichte oefeningen en interventies, bevindingen, bedenkingen en hoop hiermee toekomstige begeleiders te kunnen inspireren om op een oplossingsgerichte manier aan de slag te gaan met oudergroepen.

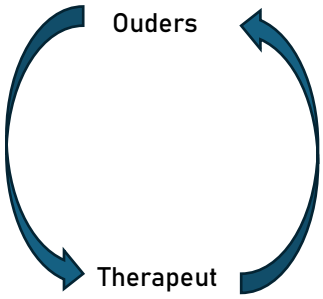
DEEL I : OPLOSSINGSGERICHTE UITGANGSPUNTEN BIJ GROEPSLESSENREEKSEN MET OUDERS

1. VERANDERING EN KEUZEVRIJHEID

Change will lead to insight more often than insight will lead to change
(Milton Erickson)

De groepslessen kaderen binnen vroegdetectie en preventie van opvoedingsproblemen.

Ons mandaat is niet a priori bepaald : enerzijds is het geven van informatie het speerpunt van deze reeks. Anderzijds is er ook de therapeutische insteek, waarbij een circulariteit van de mandaten (one down/one up) kan ontstaan.



Ouders verwachten veel input vanuit de therapeuten en zien hen daarbij als experts. Ze zetten zichzelf in een one down positie.

Wij zien de groep ouders als expert en zullen proberen hun vaardigheden en sterktes naar voor te halen en te versterken. Op deze manier plaatsen we hen in een one up.

Voor ons als groepsbegeleider is het balanceren tussen deze 2 bewegingen. Het oplossingsgericht model is geen teaching-model. Bepaalde inzichten kunnen voor helderheid zorgen en zo deel van de context van verandering zijn. Maar inzicht alleen heeft weinig therapeutische waarde. De vraag '*wat wil ik nu*', maw de *vrijheid van keuze*, is noodzakelijk om tot verandering te komen (Milton Erickson).

We zetten dus vooral in op het verbreden van de keuzemogelijkheden : we creëren een context waarin informatie ter beschikking wordt gesteld of we actualiseren reeds aanwezige informatie.

Ons streefdoel is om een vorm van samenwerking met de ouders tot stand te brengen waarin zij expert van hun eigen proces kunnen worden. Of zoals Luc Isebaert (L. Isebaert, 2022, De therapeutische alliantie) het exact verwoordt :

"Hoe kunnen we samen met hen een context bouwen waarin zij in staat zijn hun resources en vaardigheden te gebruiken om gewoonten te ontwikkelen die overeenstemmen met existentiële keuzes en om het leven te leven dat zij wensen te leven."

Het vergroten van de keuzevrijheid maakt de weg vrij voor verandering. We zetten heel actief in op deze veranderingsprocessen door de deelnemers als het ware te betrappen op wat ze al doen in de gewenste richting. We creëren ook actief de verwachting dat er veranderingen zullen optreden door

- bij aanvang van de sessies te vragen naar "welke positieve veranderingen hebben al plaatsgevonden?", "wie heeft deze verandering opgemerkt?", "Hoe heb je dat gedaan?"
- op het einde van de sessie te evalueren we met de vraag " wat hebben we hier gedaan dat voor jou een verschil maakt?".
- We dagen ook de groepsleden uit om aan de slag te gaan met bepaalde tips of inzichten. We stellen ons nieuwsgierig op om te zien wat dit kan teweegbrengen van verandering. Deze nieuwe strategie wordt voorgesteld als een experiment eerder dan een 'bewezen' techniek die tot succes leidt.
- We vragen ook de groepsleden om te letten op hun eigen veranderingen en op positieve veranderingen bij de anderen.

Dit principe wordt meegegeven bij intake, nl dat de ouders de kans krijgen om zelf zaken in te brengen, aan de slag te gaan met keuzemogelijkheden. Hoe dit therapeutisch luik vorm zal krijgen, zal vooral afhangen van waar we ons bevinden op de flowchart. Het niveau van betrokkenheid in de therapeutische alliantie wordt uitgewerkt in het volgende deel.

2. DE FLOWCHART : HET BRUGSE MODEL

1. Beperking of probleem ?

Bepaalde aspecten van de realiteit kunnen veranderd worden, andere niet. Problemen kunnen opgelost worden ; naar beperkingen kan er op een andere manier gekeken worden om tot aanvaarding te komen. De wijsheid om het onderscheid te kunnen maken. Beeld van de deur in de blinde muur; wanneer je beseft dat daar geen doorgang is kan je je omdraaien en een breed landschap zien van mogelijkheden.

Casus mama 1 :

Beperking : mama is alleenstaand, er is geen papa aanwezig in het gezin. Mama voelt dit als een tekort in de opvoeding, wenst meer stabiliteit, meer netwerk, een mannelijke energie in huis die stricter is, meer autoriteit heeft.

→ vanuit deze beperking wordt er ingezet op een semantische keuze, mannelijke autoriteit wordt opengetrokken

→ hoe kan jij zelf die autoriteit incorporeren? (cliënt wordt in de actorpositie gezet) Welke betekenis geef jij aan autoriteit? Als je dit zou kunnen uitdragen, wat zie je jezelf dan doen? Wat doen de kinderen dan? (= scheppen van een helder toekomstbeeld, een visualisatie van het gewenste scenario, installeren van een gewenste selffulfilling prophecy).

2. Zoekende relatie

Alle deelnemende ouders zijn op eigen initiatief gekomen. In alle gevallen is er een zekere hulpvraag of verwachting. Een engagement van 7 woensdagavonden op een rij ga je niet vrijblijvend aan.

- Sommigen verwachten vooral inzichten en achtergrondinformatie te krijgen rond het opvoedingsproces.
- Sommigen hebben een hulpvraag maar komen nog niet toe op een heldere voorstelling van de situatie te geven. Hoofd- en bijzaken, oorsprong en gevolgen nemen allemaal heel veel plaats in en vormen 1 grote knoop.
- Sommigen zijn op zoek naar verandering in bepaalde aspecten van de opvoeding maar zien zichzelf daar nog niet toe in staat of een actieve rol in opnemen. Ze zijn als het ware weerloos of voelen zich machteloos, leggen zich er al een stuk bij neer.
- Anderen geven ook aan dat ze het gedrag van hun kinderen willen veranderd zien.

Eén voor één prima insteken om mee aan de slag te gaan en gepaste input en opdrachten mee te geven.

Onze basisvraag blijft hier centraal : welk leven willen deze ouders? En hoe kunnen deze keuzes omgezet worden in gewenste gewoontes?

Hiervoor hanteren we twee strategieën :

- Wat doen ze nu al dat ze willen doen. Hoe doen ze dat? M.a.w. wat lukt er nu al? En wat mag er blijven? (=*continuïteit*)
- Wat is de gewenste situatie? Waar willen ze naar toe in de toekomst? (= *verandering*)

In de komende hoofdstukken zullen een aantal interventies te lezen zijn die hierop inzetten.

- Interventies op continuïteit :
    - Welke goede gewoontes zijn er nu al? Opsommen van successen en uitbreiden naar andere gebieden;
    - Welke variaties bestaan er binnen de ongewenste gewoontes (=alternatieven)?
    - Welke uitzonderingen zijn er te ontdekken, maw oplossingen die reeds bestaan zonder daar zelf bewust van te zijn?
    - Schaalvragen : hoe kunnen we gradueel tot oplossingen komen? Schalen biedt de cliënt de gelegenheid te kiezen hoe snel en hoe veel hij wil veranderen, dus zeer nuttig voor cliënten die zich nog niet in staat zien de berg (van problemen) te beklimmen. Proces zien als kleine stapjes, deeloplossingen creëren. *Je kunt het examen van het leven doorstaan, zonder het hoogste resultaat te scoren.* (Isebaert, 2022, p154)

- Interventies op verandering :
    - De wondervraag : bij begin en op het einde van de reeks, de gewenste situatie visualiseren.
    - De brief uit de toekomst : bij het einde van de reeks. Mogelijke varianten : de oudere en wijzere versie van jezelf : wat hoopt u dat uw kinderen zich het liefst herinneren uit het leven met u (Yvonne Dolan (1998), p186)/ het vijfjarenplan
    - Positieve assumpties : de taal expliciet richten op positieve formuleringen

3. Consulterende relatie

    Nadat de ouders hun eigen "technieken" gevalideerd zagen om het probleem op te lossen, en nog steeds vragende partij zijn om andere hulpmiddelen en technieken aangereikt te krijgen, dan komt de client in een consulterende relatie te zitten. Eenmaal de hulpvraag duidelijk en werkbaar is én de gepaste capaciteiten beschikbaar zijn, dan kan onze input leiden tot het versterken van zijn probleemoplossend vermogen. Ons doel is de resources van de ouders individueel en van de groep optimaal in te zetten. Oplossingen, net zoals zorgen en problemen, horen onze cliënten toe. Daarom zullen we de aangeboden info en technieken zoveel mogelijk af stemmen aan de context van de ouders.

    In het luik rond emotieregulatie worden heel wat technieken aangeboden. Maar eerst starten we vanuit de valorisatie van de moeilijke emoties. (zie p. emotie als bodyguards). De reeds aanwezige resources en technieken die we exploreren onder de ouders en aanvullen met bijkomende suggesties, situeren zich binnen de 5G's – die voor een stuk te herleiden zijn tot Logos, pathos, ethos en oikos.

LOGOS : Hierin wordt aandacht besteed aan automatische gedachten of ongewenste gedachten; Hoe worden gewoonten verwoord, welke taal gebruiken we om ervaringen te begrijpen en betekenis te geven. We zetten actief in om goede eigenschappen en acties te valideren en te complimenteren. Een afsluitende oefening is positief roddelen over elkaar. We stellen ook bepaalde quotes en reminders ter beschikking. We geven ook oefeningen mee die op de logos gericht zijn vb het schatkistje, brief voor regendagen.

PATHOS : emoties
ETHOS : gedrag veranderen : doe iets anders : one small step (Dolan, 2000)
OIKOS : het gezin als systeem

4. Expertenrelatie

Zelfredzaamheid is het uiteindelijke doel. Wij zien ons hierbij als begeleider van de zelfhelende patiënt. Wij bieden de algemene kennis van symptomen en procedures, de ouders zijn experts in hun wensen en mogelijkheden.
Hierbij focussen we ons vooral op gewoonten die in de goede richting gaan.

We kregen meermaals de vraag op het einde van de reeks of er een vervolg zou komen. Hiermee gaven sommigen aan dat het enerzijds zeer waardevol geweest was voor hen maar dat ze zich nog niet voldoende zelfredzaam voelden. Wij nodigen hen uit om de tijd te nemen om bepaalde zaken nog te meer te doen vanuit een vertrouwen dat zij voldoende kracht en sterktes bezitten om mee aan de slag te gaan.

3. AUTOPOETISCHE CAPACITEITEN : KRACHTEN EN STERKTES

- Krachten en sterktes zijn uniek voor elk van ons. Vaak zijn mensen zich niet bewust van hun eigen oplossingscapaciteiten, hun zelfhelende krachten. Van bij aanvang, bij de intake met name, spraken de meeste ouders een hulpvraag rond de opvoeding van hun kinderen uit. Ergens hopen ze met deze reeks wat handvaten toegereikt te krijgen om het anders aan te pakken. Wij gaan ervan uit dat de ouders over veel van die handvaten beschikken, maar dit zelf niet altijd zien.

- Oplossingen zullen wij hen niet kunnen bieden. Dé oplossing bestaat niet, we zijn geen Supernanny's zoals sommige ouders hoopten te vinden. De oplossing ligt bij henzelf, zijn voor iedereen verschillend, er zijn geen passe-partouts. Het wordt dus zoekwerk voor de ouders en wij begeleiden hen daarin.

- Wij als begeleider stellen constructieve vragen om oplossingsgerichte conversaties op te zetten om op zoek te gaan naar wat werkt (doelgericht, uitzonderingsvragen, copingvragen, schaalvragen, wondervragen). We streven ernaar de competenties van de ouders naar boven te halen.

- We zien de groep als expert : we gaan er vanuit dat er al heel veel kennis en vaardigheden in elk van ons aanwezig zijn. Bij dit groepsproces is het geheel meer dan de som van de delen.
  De therapeut is de expert voor de therapeutische methode en voor het therapeutisch proces. De cliënten zijn de experten voor de doelstellingen, keuzes, resources en vaardigheden. (Isebaert, Lefevere 2022)

4. THE MAP IS NOT THE TERRITORY. DE OPLOSSINGEN LIGGEN NIET IN HET DOMEIN VAN HET PROBLEEM

- Probleemgerichte vragen worden opgenomen in een oplossingsgericht narratief.
- De opvoedingsproblematieken zijn niet de core business van deze sessies. We zijn geen dokters die een oorzakelijk verband zoeken tussen het probleem en de oplossing. We graven de probleemsporen ook niet dieper door de problemen ten gronde te analyseren maar richten ons op het aanleggen van nieuwe sporen in de hersenen, de oplossingssporen, op wat nuttig is om ons doel te bereiken.
- Wat als probleem gezien wordt moet niet weg. Niets is hardnekkiger dan iets wat weg moet (Le Fevere, 2008). In het probleem zit vaak al een stuk van de oplossing. Met de client zoeken we hoe dit zelfde kan bereikt worden op een comfortabeler manier.
- Er is zelden maar 1 oplossing, maar door de ervaringen van de groep samen te brengen ontdekken we samen meerdere oplossingen.
- Wat wil de cliënt? Is er een hulpvraag? Kan er tot een hulpvraag gekomen worden? Hoe bepaal je doelstellingen en hoe kan je die doelstellingen bereiken?
- We zoeken samen naar een werkbaar doel. Hoeft niet voor iedereen hetzelfde te zijn. Onder de noemer *Veerkrachtig ouderschap* wordt er gedifferentieerd naar individuele doelen, die voor elk apart de weg wijzen naar mogelijke oplossingen.

5. HET GEZIN ALS SYSTEEM

- Het spreekt voor zich dat we de relatie ouder-kind als een dynamisch proces zien. Geheel binnen het systeemdenken zien we deze relatie als een wisselwerkingsproces waarbinnen de ouder en het kind elkaar beïnvloeden en waarbij zich na verloop van tijd gewoonten installeren. Het gezin wordt gezien als een open systeem door de constante wederzijdse beïnvloeding. Wanneer we leren kijken naar samenhangen, verbanden en interacties, komt er ruimte vrij voor veranderingen waarop we naar ons gevoel invloed kunnen uitoefenen. Die kijkwijziging helpt gezinnen om zich aan te passen aan de omgeving. De interacties tussen gezinsleden en de omgeving zijn hierin van groot belang. (De Waele, I., Goed genoeg?, 2016)
- Gewoonten en structuur geven een gevoel van vertrouwen en herkenbaarheid. Vaak zijn we er ons niet van bewust. Deze kunnen veranderen eens we er ons wel van bewust worden.
- Het gezin is een systeem waarin gewoonten en gedragingen afgesteld zijn op elkaar om een zeker evenwicht te verkrijgen (homeostase). Het is een dynamisch proces dat verandert o.i.v. leeftijd, omgevingsfactoren, etc. Het gezinssysteem groeit mee of verandert mee met de tijd, waarbij het evenwicht zich telkens aanpast of herstelt.

BESLUIT : ONZE PREMISSEN

Hoe zetten we ouders terug in hun kracht?

Om tot een antwoord te komen dat nauw aansluit bij de oplossingsgerichte manier van werken baseerden we ons op de basisprincipes van oplossingsgerichte systeemtherapie.

Vanuit het basisidee dat verandering onvermijdelijk is, kwam ik bij volgend fragment uit een tekst van Myriam Le Fevere de Ten Hove die dit toepast op families :

> *La capacité d'autorégulation implique que les familles sont elles-mêmes les experts de changements qui leur sont les plus utiles. (….)Comment les aider à obtenir cette information sur leurs possibilités alors qu'ils ne les ont pas encore découvertes? … De cette information qui les aidera à discerner "une difference qui fait la difference " (Bateson)?*
>
> *Trois types de questions sont utiles à ce sujet :*
>
> A. *Des questions qui leur feront découvrir leurs propres ressources.*
> B. *Des questions qui leur feront faire des projections dans l'avenir.*
> C. *Des questions qui leur feront trouver ce qui sera, pour eux, la plus petite difference qui fera une difference…*
>
> (Myriam Le Fevere de Ten Hove, Thérapie familiale, Genève, 1996, Vol.17, n°2, p351-357)

Wij maakten er ons eigen charter van en kwamen tot volgende premissen of basisassumpties. We schreven ze uit als een soort leidraad voor onszelf en hopen daarmee ook andere faciltators en therapeutische groepsbegeleiders te kunnen inspireren.

- Ontdekken van resources. We zetten in op de krachten en sterktes van elke ouder die we door vragen en oefeningen naar boven brengen en verstevigen. Veerkracht.

- Toekomstgericht : we werken naar een gewenste situatie. Welk soort leven wensen deze mensen te leven met hun gezin? Hoe kunnen ze deze existentiële keuzes omzetten in de praktijk? Welke resources en vaardigheden gebruiken ze daarvoor?

- In de groepssessies zetten we in op keuzemogelijkheden : er wordt een context gecreeërd waarin andere informatie ter beschikking wordt gesteld of waarin aanwezige informatie geactualiseerd wordt.

- Het gezin als systeem : het gezin wordt gezien als een open systeem door de constante wederzijdse beïnvloeding. We zien de relatie ouder-kind als een dynamisch proces.

- Groep in expertpositie zetten. Opvoeden zien als een leerproces waarbij de groep al haar ervaringen, problemen en oplossingen samenbrengt. We leren van elkaar. De samenkomsten zijn een interactief proces.

- Utilisatie. Alles wordt ingezet, we gebruiken alles wat zich aandient, ook de op het eerste zicht negatieve dingen. We geven een positieve connotatie aan het symptoom als “de beste oplossing tot nu toe” (M. Erickson).

- Psycho-educatie. We brengen zicht op de mogelijkheden, krachten en oplossingen en nodigen de groep uit om met keuzemogelijkheden of suggesties aan de slag te gaan. Hier stellen we ons niet in de not-knowing positie maar brengen objectieve informatie over de problemen en over mogelijke oplossingen.

- Respect voor het tempo van de client. We bieden een veilig kader : ieder brengt aan wat hij wil, we volgen het tempo van de client. Sommige deelnemers willen in bepaalde zaken verandering zien, voor anderen is net continuïteit belangrijk.

- Leading from behind : ieder deelt wat hij/zij wilt delen vanuit het respect voor de deelnemers. Deelnemers worden au serieux genomen.

- Clientgericht : we eindigen elke sessie met de vraag : Wat neem je mee uit deze sessie? Wat ga je thuis vertellen? Wat wil je met anderen delen over deze sessie? Waarover wil je nog meer weten?

In het volgende deel van dit eindwerk zijn deze oplossingsgerichte principes verweven in de inhoud van de lessenreeks. Het is onmogelijk om het dynamisch proces binnen een groep weer te geven in een schriftelijk document. Toch nemen we jullie mee in dit proces door de concrete uitwerking van een aantal voorbeelden, oefeningen of andere oplossingsgerichte interventies.

Binnen elk hoofdstuk brengen we ook de theoretische kaders aan die wij als startpunt namen om ideeën en discussies te verkrijgen. Geregeld zal je ook tools of technieken vinden, handvaten en mogelijke scenario’s. Deze oplijstingen zijn in de eerste plaats voor ons als lesgever belangrijk om achter de hand te kunnen houden en niet zozeer om op te dringen aan de groep. Integendeel, tijdens de sessies laten we zoveel mogelijk suggesties uit de groep zelf komen.

Niet wij, maar de groep schrijft een eigen handleiding uit.

DEEL II : VEERKRACHTIG OUDERSCHAP : EEN OPLOSSINGSGERICHTE BENADERING VAN OPVOEDINGSVAARDIGHEDEN

De groepsreeks is opgebouwd rond volgende thema's

1. Kennismaking : ontdekken van krachten en doelen
2. Stressregulatie : the window of tolerance
3. Co-regulatie : verbinden met de emoties en de behoeften van je kind
4. Emotie-coaching
5. Grenzen en structuur
6. Zelfzorg
7. Mijn netwerk

HOOFDSTUK 1 : ONTDEKKEN VAN KRACHTEN EN DOELEN

We starten niet met een klassiek voorstellingsrondje maar gaan direct aan de slag met 2 oefeningen die de krachten en toekomstgerichte doelen van de ouders centraal stellen.

Opdracht 1 : Krachten/Sterktes

Bij wijze van kennismaking neemt iedereen een houten popje waarop hij een sterkte of kwaliteit van zichzelf noteert die hij aanwendt in de opvoeding. Ieder stelt zijn figuurtje voor en plaats het op de tafel.

Hiermee maken we dadelijk ons opzet duidelijk : de aanwezige sterktes die er al zijn vastpakken en valideren om deze nog meer in te zetten. Wij vragen door met detailvragen, hoe 'DOEN' jullie die sterktes, hoe passen jullie die toe in jullie gezinsleven?

De inzet van elk wordt benoemd : iedereen die hier is heeft de moeite genomen om te komen, zich te engageren. Dit geeft aan welk belang deze ouders aan opvoeding hechten. Die inzet is al een sterkte op zich. Dit soort complimenten is ook een manier om een therapeutische relatie op te bouwen.

Opmerkingen bij deze opdracht vanuit de groep :

- sommige deelnemers geven aan het moeilijk te vinden om over een kracht te spreken. We benoemen het daarom anders : een aspect binnen de opvoeding waarover ze tevreden zijn.
- We geven mee dat we ons niet altijd bewust zijn van onze eigen capaciteiten maar dat we samen met anderen deze kunnen ontdekken. We hopen met deze sessies dat deze 'zelfhelende krachten' zich zichtbaar zullen maken, benoemd en geborgd kunnen worden. Blad met kwaliteiten wordt elke keer aangevuld. Op het einde van de reeks voorzien we daar ook nog een oefening voor (positief roddelen).

Opdracht 2 : Doelen/Toekomst

Hoe ziet je gezin eruit als de opvoeding loopt zoals jij wil dat ze loopt?

- *Schets een 'gezinsportret' waar jij wilt naar streven? (in woorden, in beelden). Beschrijf het scenario van een voldoende ok dag in jullie dagelijks leven. (=visualisatie)*

  Hoe gaat het er dan in jouw gezin aan toe?

  Hoe gaan jullie met elkaar om?

  Wat doen jullie samen? Wie doet wat?

  Wat doe jij dan precies? Wat doen anderen? Wie doet wat?

  Wie is nog betrokken?

  Wat vinden jullie belangrijk?
- *Koppelen aan een schaalvraag : als dat 10 is en 0 is als dit helemaal niet aanwezig is, waar sta je nu? Wat lukt er nu al? Wat is hierin al aanwezig? Hoe doe je dat?*

Met deze oefening willen we aangeven dat we toekomstgericht werken in de richting van het gewenste doel. Deze oefening installeert van in het begin al oplossingssporen en zet in op het exploreren van waarden en existentiële keuzes.

In de 1ste reeks lieten we de ouders deze oefening individueel doen. Sommigen gaven aan dat dit moeilijk lag : ze voelden zich veraf staan van het ideale gezinnetje. "Oei, dit is net iets wat we niet hebben". Ze zaten nog teveel in het probleemdenken. Ook al gaven we aan dat het niet gaat over een 'modelgezin' maar over een concrete situatie met hun gezin waarbij ze zich tevreden voelden, toch zaten sommige ouders nog te veel vast in het probleem denken.

Daarom kozen we ervoor om bij de 2de reeks deze oefening in duo te laten doen waarbij we aan de ondervrager vroegen om te noteren wat de bevraagde nu al doet wat hij als een sterkte ziet en om die kleine succesjes te noteren. Dit downsizen door een andere blik gaf van meet af aan veel bruikbaar materiaal waarin bepaalde existentiële waarden en keuzes duidelijk worden.

Vaststellingen van en aandachtspunten voor de procesbegeleider :

Deze ronde geeft enorm veel informatie over de achtergrond van de ouders, hun context, hun eigen opvoeding, hun waarden, informatie over hun kinderen, traject dat ze reeds doorliepen, problemen waar ze op stoten : hun verhaal. Door hen te laten vertellen wat ze dan doen, induceren we een scenario, een visualisatie. Op deze manier ontdekken de ouders zelf hun actorpositie, halen ze zich uit de slachtofferpositie en stellen ze vast dat ze een valabele handleiding hebben.

Door direct naar de uitzondering te vragen worden ook al gewenste situaties geschetst waar ze nu af en toe al in de buurt komen, voor sommigen mag dat meer van dat zijn – je ziet ook dat iedereen die uitzonderingen vindt en je ziet hen daar ook bij opleven. Dit pakken we vast en schrijven we uit om later op terug te komen.

Er wordt onderling al heel veel uitgewisseld : er is veel herkenning van bepaalde situaties en problemen, lijkt bij momenten op een zelfhulpgroep – dat laten we gebeuren maar komen steeds tussen met de (hoop)vragen hoe ze hiermee omgaan, hoe ze het volhouden, …

We geven ook aan dat elke oplossing of reactie een tot nu toe de beste oplossing voor die persoon is in die situatie. De betekenis die we geven aan situaties bepaalt vaak hoe we hierop reageren (semantische keuze tov pragmatische keuze). In het probleem zit vaak al een stuk van een oplossing.(functie van het symptoom)

> *Voorbeeld : een mama vindt dat ze te snel en te luid roept als haar kinderen ruzie maken. Ze wil een andere manier vinden waar ze zich beter bij voelt. We geven aan dat roepen voor haar misschien een manier van stoom aflaten is, wanneer het stressniveau te hoog wordt, dat dit net iets nuttigs is. In de verdere sessies zullen alternatieven onderzocht worden om hetzelfde effect te bereiken.*

Door deze positieve hervertaling zetten we in op het terugvinden of versterken van het zelfvertrouwen van de ouders. Met het zoeken naar 'waarvoor helpt het je? Waartegen protesteert het? zetten we de ouder in een double bind : het symptoom (het roepen) moet niet perse weg, want het is een poging tot oplossing. Zijn er nog andere oplossingen denkbaar zonder die storende kantjes?

Doelen vertalen in oplossingsgerichte taal : Hoe komen we tot gewenste gewoontes die de plaats kunnen innemen van ongewenste gewoontes? We proberen te vinden wat de ouders willen en we besteden minder aandacht aan wat ze niet willen. Is ook een interessant inzicht om mee te geven in de omgang met de kinderen.

Hier introduceren we de roze-olifant-paradox : als je probeert aan iets niet te denken, kan je niet anders dan er aan te denken. Van niet naar wel of nog niet gaan.

> *Voorbeeld : De gewenste situatie van een mama is : geen ruzies of chaos in huis, mij niet meer moeten boosmaken -→ positief hertalen naar : rustig kunnen omgaan met conficten. Vragen naar de uitzondering : wanneer is dit al gelukt? Antwoord : als we samen spelletjes spelen (ook al duurt dit niet lang) -→ hoe doe je dit dan dat dit goed verloopt (ethos)? Wat voel je dan (pathos)? : details, doorvragen, uitbreiden*
>
> *De beperking bestaat erin dat er heel veel van het huishouden op de mama terecht komt, ze voelt zich constant opgejaagd, weinig tijd om tot rust te komen. ---→ hulpvraag : hoe van rush tot rust komen, hoe de rust te bewaren in de rush?*

En mijn problemen dan? Wat met mijn hulpvraag? Is er hier ook ruimte voor mijn probleem ?

We vroegen ons af of we met deze start niet te snel overgingen naar het domein van de oplossingen. Ons bedoeling was om de toon te zetten maar we geven mee dat we ook voldoende ruimte en erkenning aan het probleem zullen geven in de komende sessies. Indien er ouders geen uitzonderingen vinden, houden we volgende vragen achter de hand : Beschrijf een situatie waar je op problemen botst.

- Hoe reageer je dan? Hoe voel je je dan? (= erkenning).
- Is dat nog voorgevallen, dat je er makkelijker mee omkom?
- Hoe deed je dat? Hoe hield het op? (=uitzonderingen en variaties in detail uitspitten)
- Zijn er momenten dat het probleem minder voorkomt? (nuance aanbrengen)
- Waaraan zien vrienden dat het beter gaat?

HOOFDSTUK 2 : STRESSREGULATIE : INZICHT KRIJGEN IN ONS EIGEN STRESSSYSTEEM MET THE WINDOW OF TOLERANCE.

STRESS ALS GOLVEN OP DE ZEE

Ouders voelen zich vandaag onder hoogspanning staan : in onze praktijk komen vaak ouders met de vraag hoe om te gaan met de emoties of het gedrag van hun kinderen. Ze maken zich zorgen over de sociale, emotionele of cognitieve ontwikkeling van hun kind. Ze voelen zich zelf vaak *onzeker* over hun eigen aanpak. De vraag naar extra ondersteuning om een positief groeiklimaat voor het kind te waarborgen is veel voorkomend : ouders willen dat hun kinderen het goed hebben en doen zo hun best hiervoor. Op social media zien ze vaak wat andere ouders hiervoor allemaal doen wat kan leiden tot gevoelens van falen, onmacht, onzekerheid, fomo of concurrentie.

Daarnaast hebben ouders nog veel andere bordjes draaiende te houden en ook dat vraagt veel energie. Op deze manier komt ons brein en ons lichaam bijna continu onder spanning te staan.

De afgelopen decennia kwam dit fenomeen meer en meer onder de aandacht. Het begrip *parentale burnout* is een relatief jong fenomeen, en valt deels te kaderen in een algemene tendens van toenemende mentale problemen in onze welvaartsmaatschappij. We zien ook een toename van psychologische hulp bij peuters : het afgelopen jaar steeg het aantal peuters dat in ons land psychologische hulp nodig had met bijna 50 procent (De Standaard, december 2024). Bij jongeren zien we dan weer alarmerende cijfers over zelfverwonding en aanmeldingen op de spoeddiensten na suïcidepogingen. (De Standaard, februari 2025)

Hoe omgaan met deze sluipende onzekerheid en deze toenemende stress die tot uitputting leidt. Hoe komt het dat ons zenuwstelsel zich niet kan aanpassen aan deze evolutie? Evolueert onze samenleving op zo'n manier dat het ons steeds verder verwijdert van hetgene waarvoor we weggelegd zijn, namelijk samen-leven in verbinding met elkaar en de natuur? Waar is de balans tussen het individuele en de verbinding met anderen?

Op het microniveau van het gezin zien we ook deze slingerbeweging tussen rush en rust, zorgen voor je gezin én voor jezelf. Hoe leren omgaan met stress zodat rust en vreugde terug een plaats krijgen in het gezin?

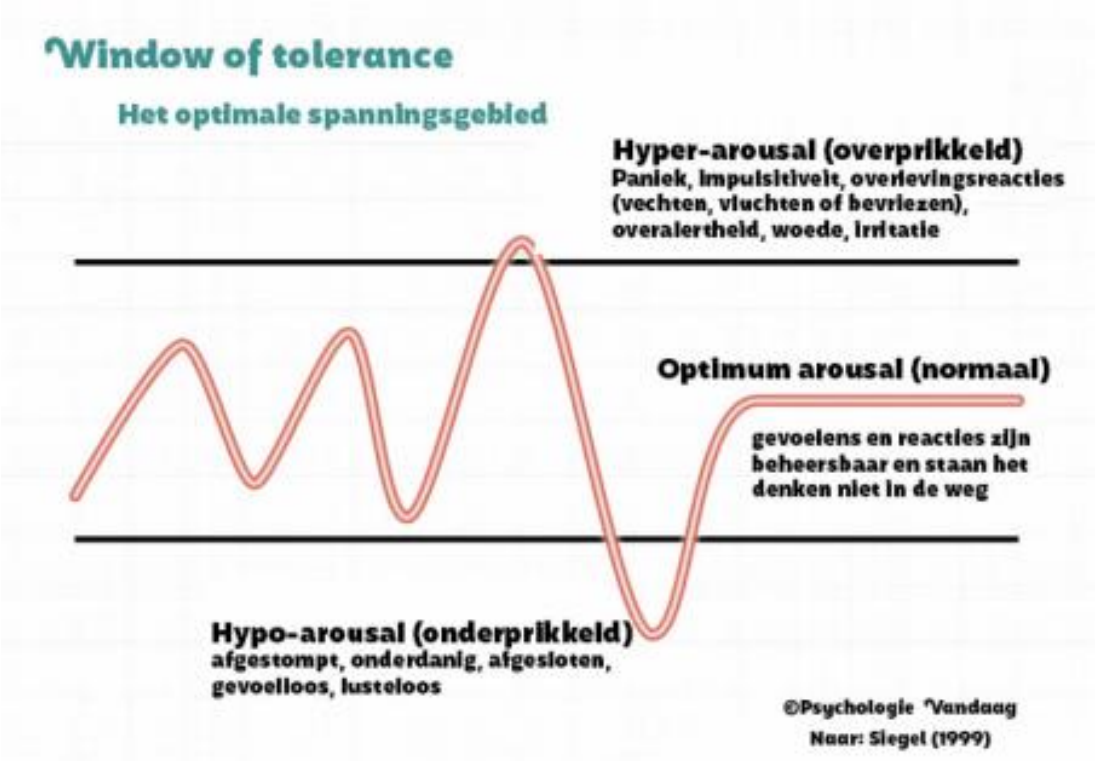
Deze vragen zijn niet het vertrekpunt maar brengen ons wel tot de basis voor de volgende sessies : de werking van ons zenuwstelsel. We vertrekken vanuit de Window of Tolerance van D.J. Siegel en leggen de werking van de hersenen uit aan de hand van een metafoor ontleend aan Maria-Anne Vanderhasselt. Door de brug te leggen tussen de werking van het zenuwstelsel en gevoelens willen we inzicht, taal en handvaten aanbieden om tot zelfregulatie te komen en ook in te zetten op coregulatie met het kind. Vanuit een betere zelfregulatie en zelfzorg is het mogelijk om tot meer verbinding en betere communicatie te komen.

In dit hoofdstuk schetsen we eerst het theoretisch kader dat wij aanbrengen. Daarna lichten we enkele concrete oefeningen toe waar we aan de slag gaan met ervaringen van de ouders. Eerst passen we regulatie vooral toe op het eigen systeem(zelfregulatie) om daarna over te gaan naar het systeem van het kind om te komen tot co-regulatie.

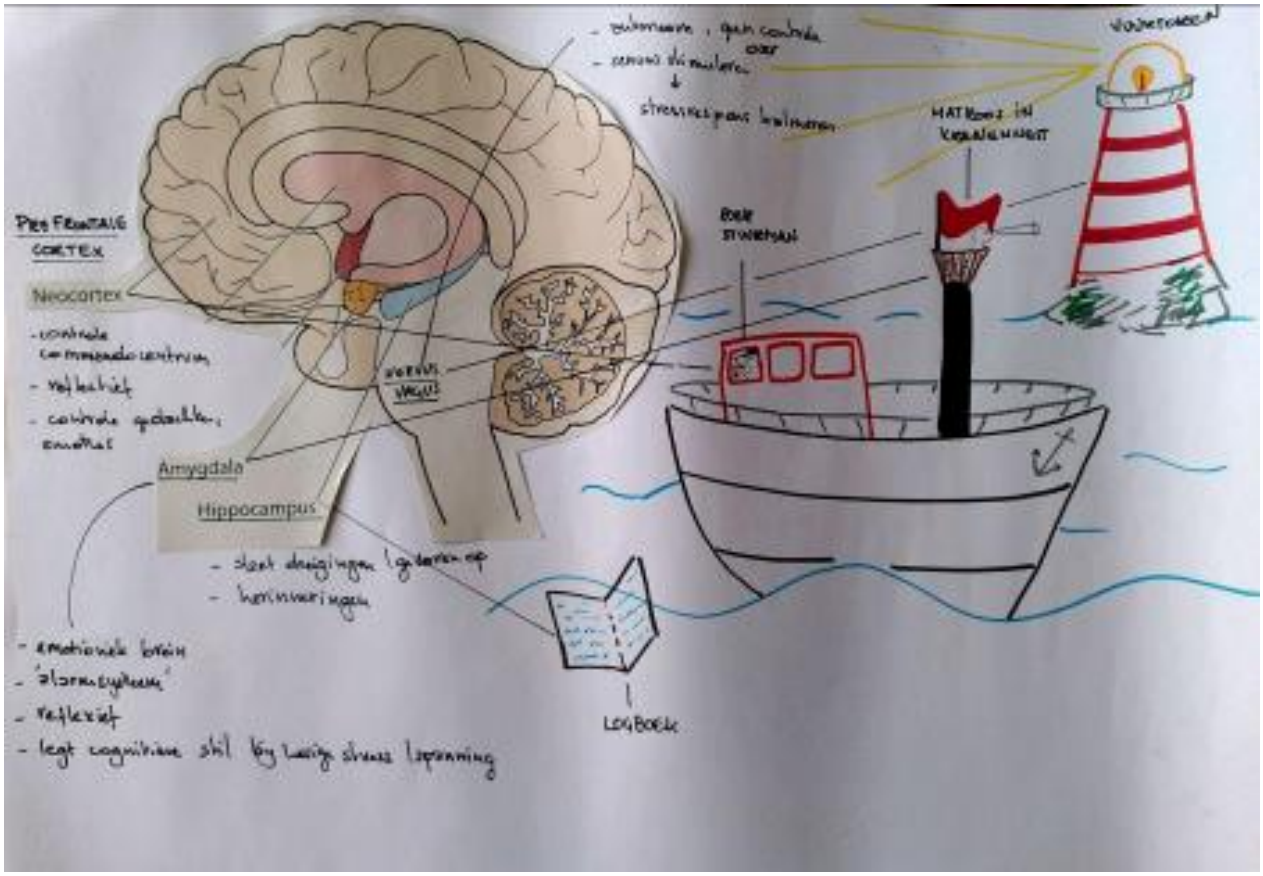
DE WERKING VAN ONS ZENUWSTELSEL

Window of tolerance (D.J. Siegel 1999)

We ondervinden allemaal stress of spanning in wisselende intensiteit, doorheen de tijd en in wisselende omstandigheden. We kunnen dit als golven voorstellen op een grafiek (zie onder). Professor Daniel Siegel gebruikte deze grafiek om een soort raam of zone te beschrijven waarbinnen mensen spanning of stress kunnen verdragen. Er is een zekere spanning die ons zenuwstelsel aankan om nog optimaal te functioneren, sterker nog, er is een zekere spanning nodig om te kunnen leren of tot actie over te gaan. Stress is dus functioneel en geeft een zekere energie, zolang het binnen de gewenste zone blijft. Stijgt de spanning boven het raam uit dan komen we een overprikkelde toestand terecht, zakt het er onder dan zijn we onderprikkeld. Onder te hoge stress of te lage spanning zal ons zenuwstelsel een reactie opwekken die ons functioneren en gedrag kan wijzigen.



- Stress als golven van de zee : kindvriendelijke metafoor :
  Om het visueel te maken en een taal te gebruiken die we in een latere fase met onze kinderen kunnen delen, zullen we een metafoor gebruiken voor de werking van ons zenuwstelsel en hoe we met stress omgaan.
  Als we de spanningsgolven binnen het stressraam als golven op water of zee voorstellen, kunnen we gaan kijken naar ons zenuwstelsel als een schip waarmee we navigeren.



Figuur 2 Stress als golven van de zee

Er zijn drie belangrijke hersenregio's die we in de metafoor voorstellen:

- We hebben vooraan onze prefrontale cortex, dat als een controle- of commandocentrum werkt. Het is een reflectief systeem dat ons in staat stelt om te beslissen welk gedrag we zullen stellen wanneer we gedachten of emoties waarnemen. Naar analogie staat hier dus het roer of de stuurman van onze boot. Hiermee sturen we ons gedrag aan, nemen we beslissingen over welke richting we uit willen en houden we controle over het schip zolang de golven meevallen.
- In het midden van de hersenen ligt het emotionele brein en een amandelvormige structuur genaamd amygdala dat als een soort alarmsysteem werkt. Het is een reflexief systeem dat bij detectie van gevaar in werking treedt. We kunnen dit in onze metafoor vergelijken met de

matroos die in de mast in het kraaiennest zit. Hij scant voortdurend de omgeving en slaat alarm met een luide bel of sirene als de dreiging te groot wordt.
Er ontstaan regulatieproblemen als we stuurloos worden. Bij hevige stress of overspanning (zie overprikkeling op fig 1) kan het emotionele deel van onze hersenen het cognitieve deel lam leggen. Onze stuurman is dan de controle over het stuur kwijt, onze boot wordt meegesleurd op de hoge golven en dreigt overspoeld te worden.

- Telkens wanneer we gevaren of dreigingen meemaken op onze levensreis, worden deze herinneringen opgeslagen in het geheugen van onze hersenen, de hippocampus. We kunnen dit vergelijken met het neerschrijven van ervaringen in het logboek van onze boot.
Deze drie hersendelen, prefrontale cortex, amygdala en hippocampus zijn nauw verbonden en werken samen, net zoals de crew op een schip. Dat geeft ons ook handvatten om te leren navigeren met ons zenuwstelsel.

- De stuurman kan bewust gevaren uit te weg gaan en probeert de controle te houden om geen alarm te laten afgaan in het kraaiennest. Hoe meer we bewust worden van hoe de (spannings)golven bewegen, hoe meer we bewuste keuzes kunnen maken om oplopende spanning te vermijden. De matroos in het kraaiennest gebruikt het logboek om te scannen op eerdere bedreigingen, zodat deze nog sneller alarm kan slaan. Het gaat hier over de onbewuste reacties van ons lichaam op mogelijke bedreigingen. Het kan zelfs zover gaan dat enkel gedachten als een bedreiging worden ervaren.
Het is dus belangrijk om regelmatig in te checken bij jezelf om je bewust te worden van de reacties die worden opgewekt door het logboek of geheugen.

- In onze metafoor lijkt het erop dat ons zenuwstelsel vooral ingesteld is op het opmerken van gevaar. Het hele systeem is een evolutionaire erfenis van onze voorouders die in een omgeving leefden waarbij er veel gevaren waren, in objectieve zin. In een moderne wereld zijn er veel gevaren geweken en toch percipiëren we veel zaken subjectief als een (levens)bedreiging. We zitten eigenlijk met een overactief zenuwstelsel. Er is echter nog een lichtpuntje!

- Ons zenuwstelsel beschikt ook over een systeem dat ons helpt om juist uit de spanningsgolven te geraken. Het is ons eveneens evolutionair meegegeven. Het gaat over een hersenzenuw die ons juist typisch menselijk, sociaal en zorgend maakt. Binnen de polyvagaaltheorie staat deze bekend onder de naam nervus vagus. Het is deze zenuw die ons als soort heeft doen overleven toen de Neanderthaler (die dit niet zou hebben gehad) uitstierf…
We zouden in onze metafoor de vergelijking kunnen maken met een vuurtoren. Raken we onze weg kwijt door verhoogde spanning en woeste golven, dan kunnen we onze aandacht richten op dit systeem om ons in veiligheid te brengen en te verbinden. We hebben er geen rechtstreekse controle over, want dit systeem werkt autonoom, maar toch kunnen we onrechtstreeks via verscheidene oefeningen deze zenuw stimuleren om onze stressrespons te kalmeren. Op deze manier sturen we onszelf uit de woeste spanningsgolven. Onze mogelijkheid als mensensoort om te speuren naar ‘veiligheid’ en ‘verbinding’ is net de sleutel om bedreigingen te ‘overwinnen’.

HOE INZICHT KRIJGEN IN ONS EIGEN STRESS-SYSTEEM? OP VERKENNING IN ONS EIGEN REGULATIESYSTEEM?

De inzet van deze sessie is autoregulatie, je eigen "handleiding bij stress " uitschrijven, ontdekken, en eventueel bijstellen.

Opdracht : Om zicht te krijgen op de reeds aanwezige ressources geven we een opdracht met het 5G schema. Op deze manier passen we de theorie toe op een concrete situatie.

GEBEURTENIS	LICHAMELIJKE GEWAARWORDING	AUTOMATISCHE GEDACHTEN	EMOTIE	GEDRAG

1. GEBEURTENIS: Neem even de tijd om na te denken over een situatie of moment dat je stress bezorgde. Op een schaal van 0 tot 10 waar plaats je jezelf?
    - *Wat gebeurde er precies? Wat deed jij?*

    Dezelfde situaties kunnen verschillende stressresponsen uitlokken. Wat maakt dat de ene persoon bij deze situatie minder stress ervaart dan de ander? Maw wat maakt dat de ene persoon bij deze situatie zijn rust kan bewaren?

    - *Wat zijn de triggers voor je stress?*
    - *Was er sprake van echt gevaar (objectief gevaar)?*

        *Objectief vs subjectief gevaar :

        Er is een verschil in dreiging tussen een aankomende toeterende wagen als je de weg oversteekt en een krijsende baby in de supermarkt. Toch kunnen beiden een bijna even grote stressreactie uitlokken als je zenuwstelsel ontregeld is.

2. LICHAMELIJKE GEWAARWORDING: Wat word je op zo'n moment gewaar in je lichaam?

    <u>De GAS en de REM in ons lichaam : het sympathische en parasympathisch systeem</u>

    Je zenuwstelsel wordt automatisch en onbewust getriggerd.

    Voel je een verhoogde hartslag of een versnelde ademhaling? Breekt het zweet je uit of krijg je een droge keel? Lijk je trillingen of spanningen te voelen? In je kaken, buik, benen, voeten of voeten?

    Je lichaam is de graadmeter van de spanningsgolven, hoe groter de spanning of stress, hoe meer je lichaam signalen probeert uit te sturen en energie opstapelt om te kunnen reageren.

(GAS geven, sympatisch systeem). Het doel van deze actie is om ons uit het gevaar te brengen. Het kan voelen alsof je lijf wil vechten of vluchten of je krijgt het gevoel te bevriezen of verlammen.

Oefen jezelf om regelmatig je lichaam bewust te scannen om de 'taal' van je lijf te (h)erkennen die waarschuwt voor spanning. Op deze manier haal je je voet van het gaspedaal en ga je vertragen, voelen, laten zakken, herijken (het activeren van het parasympatisch systeem, de REM). Door in verbinding met je lichaam te gaan ga je weg van de verhalen uit je hoofd en vergroot je de ruimte tussen de stimulus (gebeurtenis vb kind luistert niet) en de respons (mijn gedrag : ik geraak overstuur). Op deze manier kan je patronen doorbreken.

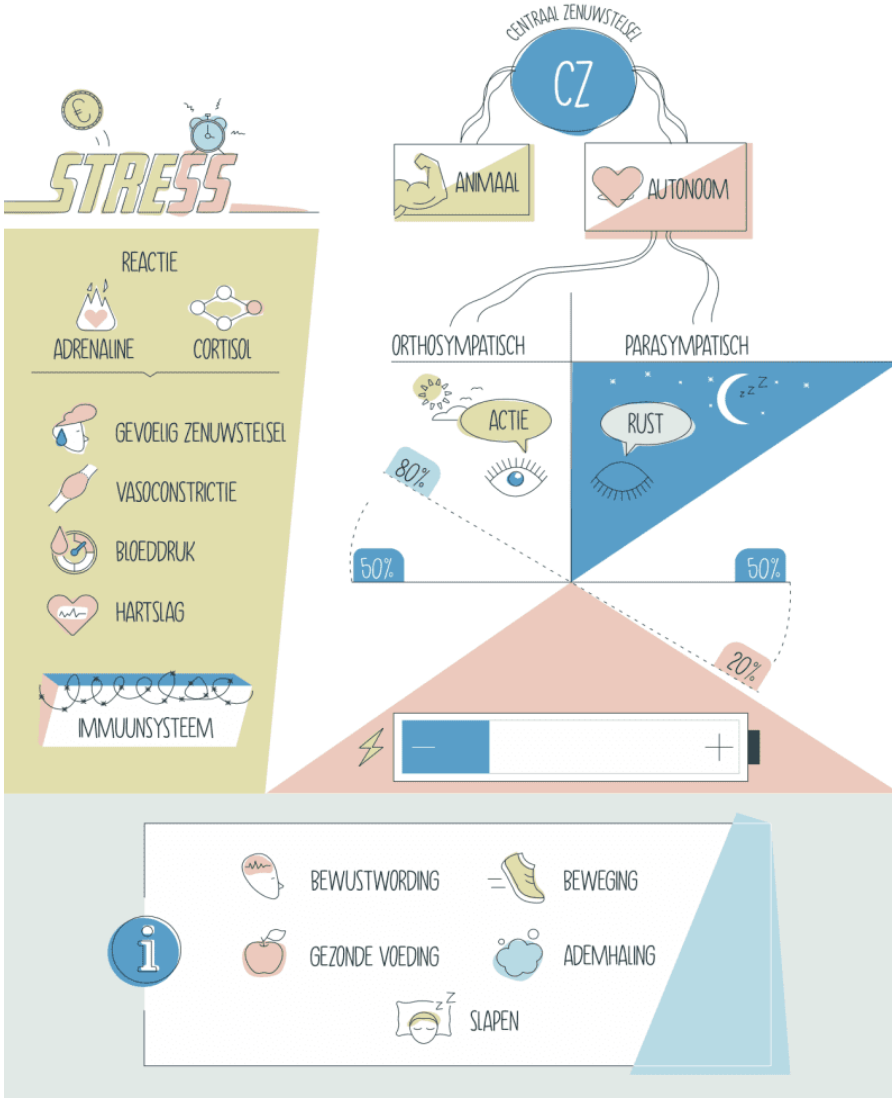
Wat zijn jouw manieren om je lichaam tot rust te brengen?

Ga op zoek naar de meest haalbare manier om lichamelijk je zelfsturing meer in handen te nemen. We nodigen de deelnemers uit om zelf te ontdekken wat werkt voor hen : onderzoek het eens, wat is het effect op je.

Er zijn duizenden apps, podcasts, boeken, info,… maar zoek het niet te ver, blijf dicht bij jouw lichaam, wat voor jou werkt. (Valoriseren van de eigen handleiding)

We merken op dat tijdens dit deel bepaalde ouders hier moeite mee hadden. Ze herkenden wel signalen, (stijve nek, hoofdpijn, maagpijn) maar slaagden er moeilijk in om hun lichaam te scannen. Ze waren heel erg geïnteresseerd om enkele eenvoudige lichaamsoefeningen aangereikt te krijgen en te oefenen. Andere ouders kunnen dan wel heel goed beschrijven hoe zij hun lichaam 'resetten'. Dit brengt soms verrassende, ook voor ons soms nieuwe technieken bij : vb ijsblokjes achter je oren wrijven, handen onder de kraan steken, een liedje zingen. We suggereren ook de 54321 en oefenen enkele ademhalingstechnieken en grounding exercices.

Op deze manier installeren we keuzes, is voor ieder persoon anders, het zijn mogelijkheden, als het niet werkt, dan zoeken we iets anders.



3. AUTOMATISCHE GEDACHTEN:

Als de spanning te hoog wordt of wanneer je energievoorraad leeg is, kan het cognitieve deel van de hersenen uitgeschakeld worden. Dan reageer je reflexmatig emotioneel (pathos).

Het kan ook zijn dat het cognitieve deel automatische gedachten (logos) genereert. Deze worden vanuit het geheugen (logboek) afgespeeld.

Je krijgt dan gedachten die je herinneren aan een eerdere stressvolle gebeurtenis, waardoor de spanning alsnog stijgt (en je stressrespons ook)

Het is helpend om je bewust te worden van deze automatische gedachten die zich afspelen.

Welke gedachten komen op? Verwoord die zo precies mogelijk? Hoelang is deze gedachte er al? Wat is de boodschap achter deze gedachte? Hoe kan deze boodschap helpend zijn op een meer comfortabele manier? Wat is er positief aan deze situatie? Wat maakt dat deze boodschap nuttig is?

UTILISATIE = positieve connotatie geven aan die gedachten.

Van 'ze moeten niet perse weg' naar 'hoe kunnen ze nuttig zijn op een comfortabele manier'.

Eens je bedreigende/ niet-helpende gedachten hebt ontcijferd, oefen jezelf om nieuwe, helpende gedachten te hertalen en te (her)schrijven in het logboek. Helpende gedachten of affirmaties helpen om je stuurman stevig aan het roer te houden en om de matroos in het kraainest in te tomen waardoor hij objectief gevaar van subjectief gevaar kan onderscheiden. Je moet ze wel dagelijks gebruiken om het logboek te kunnen herschrijven. = *positieve sporen trekken in de hersenen*.

4. EMOTIE: pathos

Wanneer je spanning te hoog oploopt, zal je reflexmatig emotioneel reageren, het emotionele zoogdierenbrein is dan aan zet en je gedachten hebben weinig invloed op je voelen of handelen.

Hoe meer je niet-helpende gedachten leert ombuigen naar positieve sporen, hoe minder fel emoties de overhand nemen.

Nochtans bevatten emoties heel veel nuttige informatie. Belangrijk dus ook om er naar te luisteren.

Voel je emoties (toch) oplaaien? Dat is opgestapelde energie of spanning. Op zich is het zeer nuttig om deze gevoelens te externaliseren. Wat je nu al doet heeft een functie. Ben je niet zo tevreden over de manier waarop je je af reageert, dan kunnen we op zoek gaan naar alternatieven.

Emoties zijn eigenlijk een geschenk van het innerlijk kompas, waar we moeten ernaar luisteren om te kunnen helen en gezond te zijn. Maw : emoties fungeren als een alarmbel, ze zijn nuttige detectoren wanneer iets niet strookt met je innerlijke waarden. Tegen wat protesteren die emoties, dat moeilijk gedrag. Het zijn als bodyguards van je innerlijk, ze willen iets duidelijk maken, ze trekken aan de alarmbel.

Wat is de kleinst haalbare stap om nuttig gebruik te maken van dit veiligheidssysteem?

Mogelijke antwoorden en suggesties :

- emoties benoemen, afstand nemen (letterlijk), afzonderen, bewust ademhalen, huilen, roepen op een constructieve manier: bv in kussen of op een plek waar niemand daar last van heeft, roepen zonder geluid, met iets gooien zo ver mogelijk,…
- wandelen, lopen, sporten : bilaterale stimulatie, het stimuleren van de nervus vagus, veiligheid installeren
- een creatieve activiteit waarin je je emoties kan vorm geven of uitdrukken
- … *Zijn er anderen die je daarin kunnen ondersteunen?*
- *Wie kan van jou overnemen op zo'n moment?*

Emoties opkroppen of ontkennen, zal vroeg of laat voor een explosie of implosie zorgen. Oefen jezelf om je eigen emoties te (h)erkennen én te hercoderen. Dat kan ook door ze te benoemen, er taal aan te geven.

5. GEDRAG: ethos: het topje van de ijsberg

Het gedrag dat je stelt is onderhevig aan een hele kettingreactie.

Door deze ketting op te delen in verschillende elementen die elkaar onderling beïnvloeden, willen we de ouders inzicht geven in onze stressresponsen. Gedrag is eigenlijk maar het topje van de ijsberg, zowel bij ouders als kinderen.

Hoe bewuster je wordt van de keten, hoe bewuster de keuzes in je gedrag. Je blijft op deze manier aan het stuur staan.

Lukt het je om je triggers en lichaamssignalen te herkennen, je gedachten te hervormen tot affirmaties en emoties te benutten, dan zal je beter kunnen redeneren over welk gedrag gewenst is.

Ook hier installeren we meer keuzevrijheid door heel gedetailleerd een gebeurtenis te analyseren (ethos, pathos en logos + lichaam) en binnen elk domein de gewenste situatie uit te spreken. Deze alternatieven maken het 'probleem' concreter en werkbaarder.

Als je begrijpt hoe een stressreactie zich vormt en als je de factoren kent die dit ook versterken, kan je ook via diezelfde mechanismen gaan ingrijpen.

We nodigen de ouders uit in de komende week erop te letten op welke manier het lukt om bewuster om te gaan met stressvolle situatie :

1. Je triggers in een situatie te kennen, herkennen en erkennen. → heb je jouw triggers herkend?
2. Je lichaamssignalen te herkennen en te weten te komen wat deze spanning wilt duidelijk maken → heb je stilgestaan bij spanningen in je lichaam en wat heb je gedaan om je lichaam te ontspannen?
3. Je gedachtepatronen om te buigen van niet-helpende naar helpende gedachten → detecteerde je niet helpende gedachten? Is het gelukt om het nut hiervan te ontdekken?
4. Te weten wat voor jou een werkende manier is om om te gaan met hevige emoties → hoe heb je dat gedaan?

Ook hier willen we geen dictatuur van het perfecte ouderschap opleggen : indien bepaalde zaken nog niet lukken, betekent dit dat dit niet aansluit bij wat nu ok is voor deze persoon. Dan kijken we welke kleine stap we de volgende keer kunnen zetten. Oneindig veel oefenkansen vallen er dagelijks in een gezin te sprokkelen

HOOFDSTUK 3 : CO-REGULATIE : VERBINDEN MET DE EMOTIES EN BEHOEFTES VAN JE KIND.

CO-REGULEREN : MEEDEINEN OP DE GOLVEN VAN DE ZEE VAN JOUW KIND

In deze hoofdstuk zoomen we in op het kind en meer bepaald op het stressvenster van het kind. Binnen een optimale spanningszone worden kinderen genoeg geprikkeld om te leren, te spelen, interesse of betrokkenheid te tonen en te luisteren. Ze kunnen echter op hun eigen manier getriggerd worden in overprikkeling of onderprikkeling. Bij overprikkeling is rust aangewezen, bij onderprikkeling is actie vereist.

Ouder als sleepboot

Bij jonge kinderen is de matroos in het kraainest nog niet goed afgestemd en is het vooral de ouder die de rol van de stuurman op zich neemt. De executieve functies zijn nog niet voldoende ontwikkeld om deze taak als stuurman alleen aan het kind over te laten.

Om het zenuwstelsel en gedrag van onze kinderen beter te begrijpen, kunnen we ook de metaforen van het schip en de vuurtoren inzetten. Hoe jonger je kinderen zijn, hoe meer de ouder als sleepboot fungeert: een baby hangt als een sloepje nog vast aan het moeder-of vaderschip. Gaandeweg gaan ze zelf het water op met hun sloepje, maar ze zullen het nog moeten ombouwen tot een volwaardig schip vooraleer ze zelfstandig kunnen navigeren of zelfreguleren.

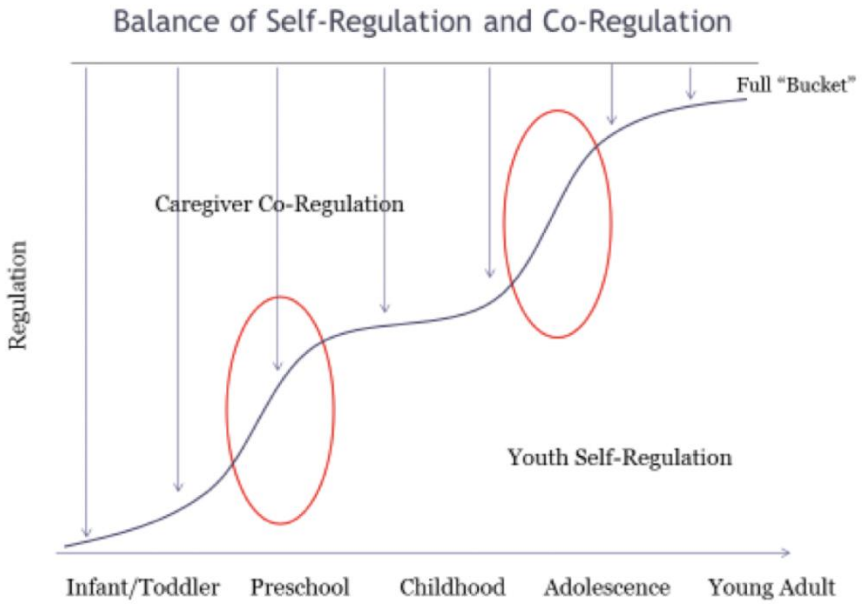
Bij jonge kinderen is het aandeel van de ouders rond emotiereguatie zeer groot : ze leren het van ons, ze nemen het over. Daarom is het als ouder belangrijk om zich bewust te worden van eigen spanningen, cognities, emoties en reacties. Hoe beter je dit voor jezelf begrijpt, hoe beter je een kind kan co-reguleren.

Hoe jonger het kind, hoe minder ze zelfstandig in staat zijn om spanning te reguleren en dus hoe meer co-regulatie ze nodig hebben van ouders of andere zorgfiguren.



Co-regulatie is afhankelijk van de ontwikkelings- en leeftijdsfase van het kind : hoe jonger het kind, hoe meer wij als ouder hem/ haar kunnen helpen om emoties zoals spanning en frustraties, blijheid of verdriet te reguleren.

We geven een overzicht waarin de evolutie geschetst wordt van zelfregulatie en afhankelijkheid van co-regulatie.



Murray, D.W., K. Rosanbalm, C. Chrisopoulos, & A. Hamoudi. (2015) *Self-Regulation and Toxic Stress: Foundations for Understanding Self-Regulation From an Applied Developmental Perspective. OPRE Report #2015-21.* Washington, DC: Office of Planning, Research and Evaluation, Administration for Children and Families, US Department of Health and Human Services.

Met een baby of dreumes zal je niet kunnen redeneren ; ze kunnen enkel gewaarworden of er spanning of stress heerst, ze zullen spanning niet opzettelijk uitlokken. Hun regulatie hangt van de omgeving af. Zij hebben geen bewuste controle over gedachten, gevoelens of gedrag! Op de eerste plaats speelt de stressregulatie van de ouders hierin een belangrijke rol en is er best ook aandacht voor een ondersteunend netwerk en omgeving.

Een peuter/kleuter (eerste rode markering) zal net wel zelf spanning gaan opzoeken en is in deze periode zeer vatbaar om te leren over emotieregulatie. Er is vaak een misvatting dat ze voor 'rede' vatbaar zijn. In deze fase zal net het emotionele brein, het cognitieve nog overheersen. Pas na de emotionele bui zal er in minimale mate kunnen gereflecteerd worden op gebeurtenissen.

Ook in deze fase is stressregulatie bij de ouders een belangrijke factor : eigen emoties reguleren om te de-escaleren. Hierbij is het belangrijk je eigen grenzen te kennen en te bewaken. Voldoende tijd, ruimte en taal te geven om emoties te herkennen. Daarbij kan een ondersteunend netwerk en omgeving een belangrijke rol spelen. Met het kind zelf kan aandacht gegeven worden voor spanning en ontspanning, leren begrijpen van emoties, autonomie-ondersteunend via verbindend spel.*

Op lagere schoolleeftijd zullen cognitieve vermogens (gedachten) een stabiliserende component kunnen vormen. Pas in deze fase zal je kind bewuster leren reflecteren over gevolgen van gedrag, gedachten en emoties die opkomen. Hier komt de stuurman aan boord.

In de puberteit (tweede rode markering) waait er een nieuwe wind waarbij je kind het touw met jullie sleepboot wil laten vieren. Hun schip lijkt wat vaker losgeslagen te raken. Vaak zijn er gebeurtenissen (of gevolgen van eigen gedrag) die spanningen doen opdrijven.

Lichamelijke veranderingen zorgen ervoor dat het emotionele brein terug in een soort overlading geraakt en net zoals bij de kleuterfase het cognitieve deel vaker kaapt. Als ouder is het dan een hele opgave om de storm te kunnen uitzitten en de verbinding niet te verliezen.

In de jongvolwassenheid, rond het 24e levensjaar, lukt het om een eigen koers te varen en zelfstandig te reguleren. Toch is het voor volwassenen nog steeds belangrijk om verbinding te kunnen voelen en te co-reguleren op momenten dat je eigen vatje leeg is, of wanneer je je overspoeld voelt door spanning of emoties!

Naast de verschillende aanpak volgens leeftijd, speelt bij emotieregulatie vaak de gender een rol : meisje praten doorgaans opener onder elkaar over emotie, dit kunnen delen en begrijpen is belangrijk. Kan zeer aanwezig zijn en kan soms lang blijven hangen. Bij jongens zien we dat ze sneller kunnen ontladen door bv fysiek te bewegen. Op deze lichamelijker manier is het vaak sneller uit hun systeem.

Dit heeft ook te maken met het voorkeurszintuig van het kind. Sommige kinderen uiten emoties via geluid of taal, anderen gaan fysiek hun emoties uiten. Dit vraagt soms een vertaling.

OEFENING

- Versie 1 :

In de eerste reeks lieten we de ouders deze theoretische kaders naar hun eigen situatie vertalen door een oefening aan te reiken. Aanvankelijk bestond de oefening eruit de ouders te laten stilstaan bij hun resources om met stressvolle momenten met hun kinderen om te gaan.

- Hoe laat hun kind dit merken? Hoe gaat het met teleurstelling of boosheid om?
- Wat doen de ouders nu al om het kind rustig te krijgen?
- We lijsten de ideeën op en nemen alle kansen vast om de ouders te bekrachtigen in hetgeen al goed loopt in hun ouderschap. Het feit dat ze zo opmerkzaam zijn is op zich ook al een belangrijke factor in de opvoeding.

Stressvol moment kind	Hoe laat mijn kind dat merken?			Gedrag?	Mijn reactie
	Wat zie/ merk ik lichamelijk?	Welke gevoelens herken ik?	Wat zegt mijn kind?		

De ouders gaven aan dat deze opdeling niet zo nuttig was : op het moment van emotie, ga je niet nadenken wat je ziet, wat je herkent etc. maar reageer je eerder intuïtief. Soms draait dit goed uit, soms niet. 'Ons' voorgestelde model sloot niet genoeg aan bij de beleving van de ouders. Onder het motto, als iets niet werkt, doe iets anders, schrapten we deze oefening en bedachten we een eerder SF-variant voor de 2de reeks.

- Versie 2 : Solution Focused variant

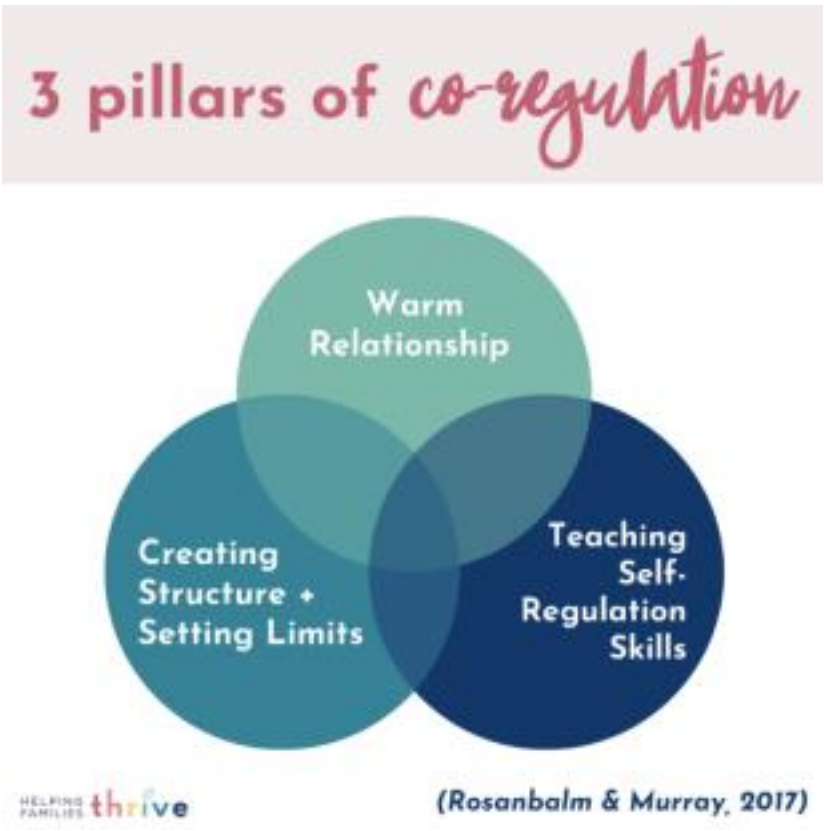
We laten de ouders per 2 werken en vragen hen aan elkaar een emotioneel moment voor je kind in de loop van de voorbije week te vertellen.

- *Hoe ben je daarmee omgegaan?*
- *Wat heb je gedaan?*
- *Wat heb je gezegd?*
- *Wat was de reactie van je kind?*
- *Wat was het effect van wat je deed/ zei op je kind? Op jezelf?*

De luisteraar noteert wat hij/ zij goed vindt/ bewondert in de aanpak. Daarna worden de bevindingen in de groep gedeeld.

Aan de ouders wordt dus gevraagd om hun eigen handelingsplan uit te leggen. Door de 2de persoon de sterke punten te laten herhalen, worden ze zich bewust van de reeds aanwezige resources.

Wij noteren deze resources om dan achteraf op te hangen aan het model van de 3 pijlers van co-regulatie : verbinding, structuur en zelfregulatie.



3 peilers van co-regulatie:
1. verbinding, warme relatie, warm gezinsklimaat
2. emotie- en zelfregulatie vaardigheden aanleren (emotietaal, gedrag modelleren,...)
3. structuur/ ondersteuning bieden en grenzen stellen

Zie hier ook weer de link met Coachende ouderstijl waarbij grenzen gesteld worden vanuit empathie. Waarbij ouders tegelijkertijd hoge verwachtingen stellen, maar ook veel ondersteuning bieden:

- duidelijke regels en verwachtingen
- hechten veel waarde aan verbinding, warmte, empathie en genegenheid
- leren het kind hoe hij grip kan krijgen op zijn emoties, zodat hij zijn emoties kan aanvaarden en zijn behoeften worden beantwoord
- zien het kind als een uniek individu dat moet worden gekoesterd in plaats van 'gevormd', om zo de beste versie van zichzelf te worden
- helpen het kind om een innerlijk kompas voor win-winoplossingen te vinden in plaats van blinde gehoorzaamheid te eisen
- stellen duidelijk grenzen en bekrachtigen die met empathie
- bieden het kind ondersteuning om aan de verwachtingen te voldoen

HOOFDSTUK 4 :EMOTIECOACHING : TEGEMOET KOMEN AAN DE BEHOEFTEN VAN HET KIND. CO-REGULATIE IN 7 STAPPEN BIJ ‘MOEILIJK’ GEDRAG

EMOTIE EN GEDRAG

Het is belangrijk om het onderscheid te maken tussen gedrag en emotie. Met coregulatie zetten we in op het gedrag én op de emotie.

Het (on)gewenste gedrag is een manier om gezien of gehoord te worden (= bestaansrecht), een vraag om verbinding én vaak ook liefdevolle begrenzing. Kinderen dagen ouders zelden bewust uit, stellen niet met opzet moeilijk gedrag. Ze zoeken een manier op behoeftes vervuld te zien.

Wat zit er achter dit gedrag? Neem de emoties van je kind serieus en ga samen op zoek naar oplossingen . Herken en benoem de onderliggende behoefte van het kind want gevoelens zijn een signaal, ze vertellen iets wat het kind nodig heeft. Daarmee leer je het kind zijn of haar emoties beter te begrijpen en gepastere oplossingen te bedenken voor zijn/haar gedrag.

Hierbij komen we tot één van de bouwstenen van het oplossingsgericht werken, nl de functie van het symptoom : de emoties van het kind worden niet als iets problematisch gezien maar als bodyguards van het innerlijk (zie p23).

VERBINDING - WARME RELATIE - WARM GEZINSKLIMAAT

- Stap 1 : word zelf eerst rustig : Je lichaam is een toegangspoort tot een meer ontspannen brein.

Suggesties om via het lichaam de rust te versterken komen van de ouders en worden aangevuld op een groot blad : bodyscan, ademhaling (bv. 4-6) , diepe buikademhaling, regelmatige matige lichaamsbeweging (lopen, wandelen, fietsen, roeien, zwemmen, fitness,…), tuinieren, trampolinespringen, dansen, luidop een boek lezen maw een verhaal voorlezen voor het slapengaan, meditatie, yoga (tai chi, qi gong), mindfulness, reiki, zachte massage van hoofd, nek en schouders (+/- 10min), gezicht onderdompelen in koud water/ koud douchen/ ijsberen

Sommige van deze zaken nemen weinig tijd in en kunnen meermaals per dag herhaald worden, andere activiteiten vragen meer tijd. Een meer constante staat van rust/ontspanning bereik je

door dagelijks een portie ontspanning in je leven te integreren. Enkele momentjes per dag inbouwen om bewust even stil te staan bij de spanning die zich al dan niet opbouwt in je lichaam.

Hoe meer je je parasympaticus voedt, hoe meer je lichamelijke en geestelijke gezondheid zal verbeteren en omgekeerd. Een sterkere nervus vagus (cfr de vuurtoren) betekent dat je lichaam sneller kan ontspannen na stress. De rem wordt geactiveerd om snelheid te minderen.

Wat heeft nog een versterkende invloed op je 'rustsysteem' : natuurlijke omgevingen, kijken naar natuur, contact met mensen en dieren, muziek, natuurlijke geluiden, zelf muziek maken, zingen of neuriën, lachen, voldoende/ kwalitatieve slaap.

→En wat in het heetst van de strijd? Gebruik je pauzeknop (= de rem).

Stop de activiteit waarmee je bezig bent. Pas een techniek/ trucje toe die jou helpt om rustig te worden voor je je met je kind bezig houdt.

> vingertoppen tellen, op je tippen, 1 min diep en langzaam ademhalen, diepe zucht, knijp ergens in: stressbal, rand van de stoel, tafelrand, draai een paar keer met je tong in je mond, over steentje in broekzak wrijven, gezichtsyoga : gekke bekken trekken (nog grappig ook – humor werkt altijd!) – wat helpt bij jou?

Vat de emoties van je kind niet persoonlijk op: het gaat niet om jou als hij/ zij schreeuwt: *'ik haat je!'*. Zijn verstrikte emoties en zijn hersenen die nog in ontwikkeling zijn.

> *"het doel is om de storm met mijn kind te kalmeren, niet om die te escaleren"*

- Stap 2: eerst connectie dan correctie

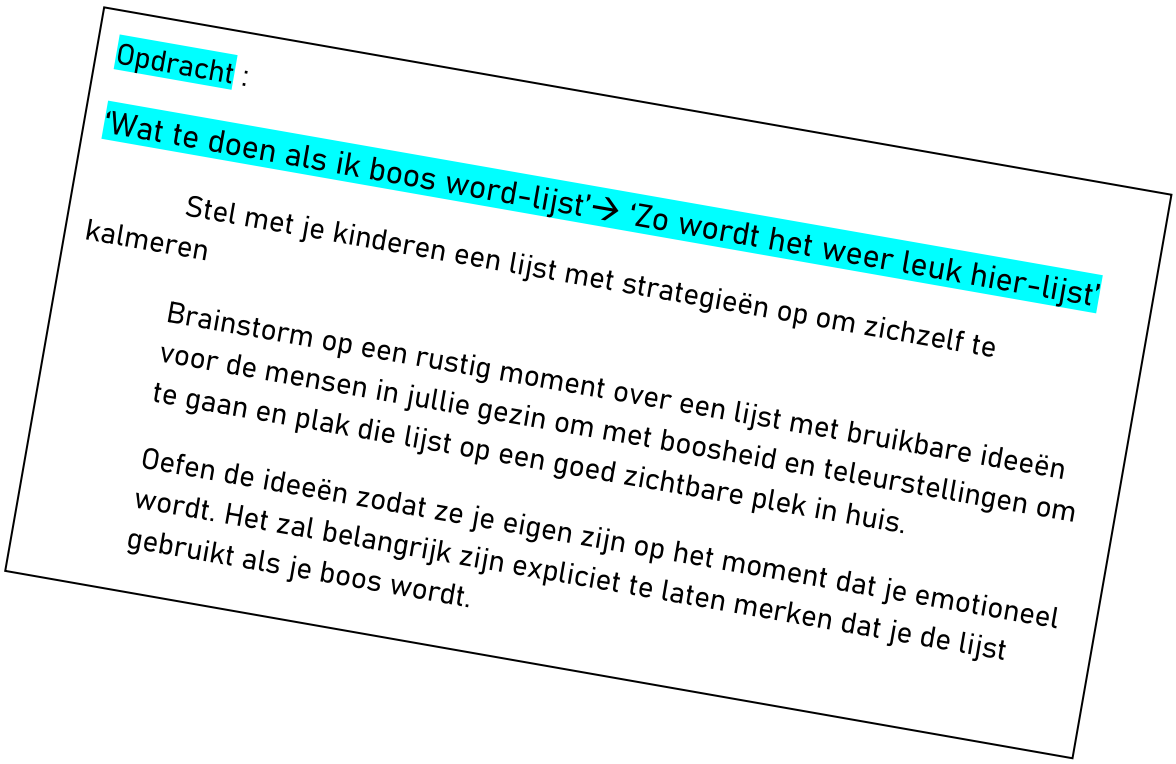
Waar zit mijn kind in de 'Window of tolerance'? om daarna terug naar zijn/haar optimale spanningsniveau te gaan. Gebruik de 'golven op de zee' metafoor om je kind inzicht te geven in wat er aan de hand is

Hierbij wijzen we op het belang van de non-verbale taal van de ouder : speel bewust met je lichaamshouding: ga zitten of hurken om op het niveau van je kind te komen, maak oogcontact, geef aan dat je er bent voor een knuffel: stel jezelf open, maar dring je niet op, laat je kind kiezen om te komen knuffelen, verzacht je stem en taal, adem zelf rustig in en uit en probeer te ontspannen.

Bij de verbale communicatie probeer je op het niveau van het kind te communiceren. Enkele ezelsbruggetjes bij verbindend communiceren zijn OEN: open, eerlijk, nieuwsgierig ; NIVEA: niet invullen voor een ander ; ANNA: altijd navragen, niet aannemen ; OMA: opinies, meningen, adviezen ; DIK: denk in kwaliteiten, LSD: luisteren, samenvatten, doorvragen

Begrens het ongewenste gedrag, probeer verbinding te maken met je kind en zorg voor veiligheid (fysiek/ emotioneel).

1. toon (indien mogelijk) zelf je emoties en maak fysiek contact
2. controleer je eigen ademhaling: adem langzaam en diep > je kind zal ook langzamer ademhalen
3. geef je kind verbaal én non-verbaal de boodschap: *'Ik zal je helpen. Je bent veilig. Je kunt dit aan.'*
4. Luister actief naar je kind : daardoor stelt je kind vast dat je het begrijpt en probeert te begrijpen en zal zich gesteund voelen



We laten de voorbeelden komen van de ouders zelf (ook de volgende sessie) en we geven eventueel nog deze suggesties mee ter aanvulling. Deze gedragsvoorbeelden dienen als afleiding, we onderstrepen het belang om later op de emotie terug te komen. Wat zit er achter het gedrag? Dit gevoel bevat veel nuttige informatie. Indien die gevaloriseerd wordt kan het gedrag achteraf veel makkelijker in een acceptabeler vorm gegoten worden. (=functie van het symptoom)

- Adem 5 keer diep in en blaas je adem langzaam uit.*
- Als je het gevoel hebt dat je iemand moet slaan, sla dan je armen om je lijf en geef jezelf een knuffel. Schreeuw:'Stop!' of roep mama of papa.
- Kijk naar een zwemmende vis in een aquarium.*
- Schud een sneeuw- of glitterbol en kijk hoe de sneeuwvlokjes of glittertjes door het water naar beneden dwarrelen.
- Ga bellen blazen.*
- Luister naar kalmerende muziek.
- Zet muziek op en doe een 'woedende dans'.
- Vraag om een knuffel.
- Knuffel met je favoriete knuffeldier.
- Sla tegen een boksbal
- Stamp met je voeten
- Teken op een papier waar je kwaad om bent en scheur het papier dan met veel kracht door midden.
- Gebruik je pauzeknop: adem in 4 tellen in door je neus en dan in 8 tellen uit door je mond.
- Uit je frustratie door in een knijpbal/stressbal te knijpen.

Eerst een time-out ?
Een time-out kan tijdelijk goed zijn om de heftigheid van de emoties te temperen. Doch, laat het kind niet te lang alleen in zijn emotie zitten. Een kind dat voor straf op de trap zit, denkt niet na over zijn 'stoute' gedrag en de gevolgen daarvan voor de ander. Het zal vooral bezig zijn met zichzelf, hetgeen hem is aangedaan en hoe boos het zich voelt. Maw, het voelt zich niet geaccepteerd in zijn gevoelens.

Time-out werkt niet op lange termijn. Je kind leert er niet van en je werkt niet aan de relatie met je kind.

- Stap 3: merk op :

Wat doet je kind? Vertel (zo letterlijk mogelijk) wat jij ziet, hoort,…

Interpreteer niet, maar benoem gewoon.

- Stap 4: benoem de emotie :

Ga met je kind in gesprek over wat het voelt in zijn lichaam? Welk woord het zou plakken op wat het voelt? (basisemoties, gevoelskaarten,…) Hoeveel het voelt? (Draakje vurig, gevoelsthermometer,…) Let er ook op om niet het werkwoord ZIJN te gebruiken vb : ik voel me boos ipv ik ben boos.

Een gevoel is geen zijnskenmerk. Iemand is zijn gevoel nooit, iemand HEEFT een bepaald gevoel, binnen een bepaalde context.

- Stap 5: erken de emotie

Nu jij en je kind weten hoe het zich voelt, ga je samen onderzoeken wat maakt dat het zich zo voelt. Geef ruimte aan de emotie, erken ze en nodig uit om te vertellen over wat hem/ haar zo kwaad, verdrietig, angstig,… maakt

bv. 'Je voelt je vast erg boos als je zo tegen me praat. Wat is er aan de hand?'

Stel open vragen. Herhaal wat je kind heeft verteld. Kijk vanuit zijn perspectief, leef je in in de belevingswereld van je kind. Dubbelcheck of je kind zich begrepen voelt ('Heb ik dat goed begrepen?')

Een kind dat het gevoel heeft dat je hem/ haar echt begrijpt, zal minder de neiging hebben om de situatie te laten escaleren. Indien toch nodig leg dan het gedrag aan banden, maar laat de emoties bestaan: *Vb 'Ik zie hoe boos jij je voelt op je broer. Zeg hem dat in woorden. Slaan doen we niet'.*

Erkennen van de emotie wil niet zeggen dat je het bijbehorende gedrag altijd goedkeurt.

We schenken aandacht aan emotieregulatie door de bewustwording van de lichaamsgewaarwordingen, er taal aan te geven, gedragsalternatieven aan te bieden waardoor ze hun emoties op een gewenste manier kunnen uiten.

Als de emotie gereguleerd is, ontstaat ruimte om in te zetten op gedragsregulatie. Deze gedragsregulatie is noodzakelijk om hun identiteit op te bouwen in de sociale wereld en gezonde, positieve relaties aan te gaan

GEDRAGSREGULATIE : ONDERSTEUNING BIEDEN

- Stap 6: kom tegemoet aan de behoefte

Voor elke emotie is er een reden: welke behoefte of wens zit er achter. Wat heb jij écht nodig?

Gedrag(spatronen) doorbreken gaat soms gemakkelijker als je weet wat het stellen van dit gedrag oplevert voor je kind, welk voordeel het haalt uit dit gedrag (Welke behoefte wordt vervuld met dit gedrag?).

Als je kind niet in staat is deze behoefte zelf te vervullen, heeft het iets van jou nodig om met zijn emoties om te gaan. Vaak heeft je kind ook hulp nodig om onder woorden te brengen (taal te geven aan) wat het dan precies nodig heeft.

Tegemoetkomen aan de behoefte van je kind is niet hetzelfde als je kind gelijk geven. Bespreek met het kind hoe het zichzelf kan kalmeren, terwijl het de emoties toelaat:

> *'Het is helemaal niet erg om je verdrietig te voelen. Wat kan je doen om goed voor jezelf te zorgen terwijl je je zo voelt?'*

Biedt het kind gewenste gedragsalternatieven aan waarmee het alsnog zijn/ haar behoefte kan vervullen, hetzelfde voordeel behaalt.

Behoeften zijn onmisbaar in ons leven én geven ons leven betekenis.

Mogelijke behoeften: rust/ ontspanning, honger/ dorst, uitdaging, meer/ betere slaap, verwerken van verlies, afscheid (niet enkel dood), zorg, verzorging, warmte, liefde, genegenheid, intimiteit,..

- Stap 7: werk samen aan een oplossing : het ijzer smeden als het koud is

Nadat je kind is gekalmeerd, kan je hem/ haar begeleiden/ ondersteunen richting herstel of het oplossen van het probleem.

> *'Jouw broer en jij denken hier heel verschillend over. Hoe kan je dat kunnen oplossen?'*
>
> *'Het klinkt alsof je spijt hebt van wat je hebt gezegd. Is er iets wat je kan doen om het weer goed te maken met haar?'*

Ga met je kind kijken wat er nu nodig is. Samen probeer je te werken aan een oplossing die tegemoet komt aan de behoeften van je kind. Door je kind actief te betrekken, leert het beter omgaan met problemen en krijgt het meer zelfvertrouwen.

Als kinderen (en volwassenen) het gevoel hebben dat hun emoties worden begrepen en geaccepteerd, verliezen die gevoelens hun lading en beginnen die weg te ebben. Hierdoor ontstaat een opening voor het oplossen van het probleem.

Als je kind bereid is om na te denken over een oplossing, weersta dan de neiging om het probleem voor hem op te lossen, tenzij hij/ zij je daar uitdrukkelijk om vraagt. Door zelf oplossingen voor te stellen, geef je de boodschap dat je niet gelooft dat hij/ zij de situatie zelf op een goede manier kan oplossen.

Bewustwording van jouw emoties, er taal aan geven, zorgt er niet voor dat je ten allen tijde bepaalde emoties kan controleren. Emoties overkomen je. Ze zijn er en we leren kinderen zich bewust worden van de bijhorende lichaamsgewaarwordingen, nadat we de emoties erkennen en laten zijn.

Basisklimaat van Veiligheid - Vertrouwen - Verbinding is van belang.

> *Het gaat niet om de strijd winnen, gedrag aan banden leggen, om het ongewenste gedrag afleren. Het gaat om het beleven en kiezen van nieuwe gedragsalternatieven, groeien in nieuw gewenst gedrag, waardoor het ongewenst gedrag kan uitdoven of waarbij het kind leert zich bewust te zijn van de keuze voor het (on)gewenste.'*
>
> Rutger Bregman, in De meeste mensen deugen.

Samenvattend:
Co-regulatie: hoe doe je dat?

1. je merkt op dat er iets aan de hand is: overprikkeling/ onderprikkeling?
2. je stopt waarmee je bezig bent en focust op je kind
3. probeer te benoemen wat je ziet, hoort, voelt,…

   Wat voelt jouw kind allemaal?
   Wat maakt dat je kind over zijn toeren is?
   Wat vertellen die gevoelens?

   De kunst is hierbij om niet te snel dat gevoel te willen veranderen - ook niet wanneer mensen je op de vingers staan te kijken. Het erkennen en het bevestigen van het gevoel is belangrijk. Kinderen moeten hun emoties leren onder ogen zien.

4. Pas dan kijk je samen met je kind welke strategieën voor hem of haar het best werken om met die emoties om te gaan.

TOEPASSINGEN MET EEN SOLUTION FOCUSED TOUCH

Deze sessie kan de indruk geven dat het bovenstaande stappenplan dé weg is om tot coregulatie te komen.
Zo pakken wij het niet aan. We vertrekken terug vanuit de ervaringen van de ouders zelf. We bevragen aan de hand van voorbeelden hoe zij dit doen in hun gezinsleven. Bij elke stap komt er input van de ouders, ze 'ontdekken' gaandeweg hun ressources.

We starten deze sessie met een stellingenronde : dit geeft ons direct een pak informatie uit de 'handleiding' van de ouders. De ouders bekijken onderstaande lijst met stellingen en geven aan waarover ze het willen hebben. Welke van deze stellingen is belangrijk voor jou? Wat haal je hieruit? Waarin zit het belang van die stelling voor jou? Op welke manier pas je deze stelling al dan niet toe in je omgang met je kind?

STELLINGENSPEL:

- Wanneer je merkt dat je kind boos, bang, gefrustreerd, verdrietig… is, is het belangrijk dat je er als ouder voor zorgt dat deze emoties zo snel mogelijk verdwijnen.
- Uiten van emoties is een teken van zwakte en een gebrek aan controle.
- Emoties zijn nu eenmaal een onvermijdelijk negatief deel van het leven waar we ons doorheen moeten worstelen.
- Je gaat het best niet te veel aandacht schenken aan de emoties van je kind. Zo niet, zal hij je manipuleren met zijn emoties.
- Soms is het belangrijk om naast het toestaan van emoties, tegelijkertijd ook gedrag aan banden te leggen.
- Het beste wat je kan doen als een kind emotioneel is, is hem afleiden.
- Wat heel efficiënt is in het omgaan met kwaadheid, is je kind een time-out geven.
- Het enige wat je kunt doen als je je slecht voelt, is je emoties even de vrije loop laten.
- Emoties zijn eigenlijk een geschenk van het innerlijk kompas, waar we moeten naar luisteren om te kunnen helen en gezond te zijn.

Aan de slag ! : Opdracht : Rollenspel

Toepassen 7 stappen adhv een concrete situatie. Per 3 (1 kind, 1 ouder, 1 observator)

2 personen spelen de uitgeschreven situatie, waarbij de ouder zo goed mogelijk de stappen toepast. Wie het kind speelt reageert echt op wat de interventies van de ouder met hem doen. De observator noteert wat hij/ zij ziet.

Evaluatie:

- Kind: Welke interventies van de ouder heb je echt gevoeld? Hoe hadden die een impact op jou? Wat werkte echt?
- Ouder: Wanneer voelde je dat je het kind echt mee had? Wat ging je goed af? Hoe heb je dat gedaan? Welke stap vond je moeilijk?
- Observator: Wat viel jou op? Welke interventies/ acties van de ouder waren volgens jou werkzaam?

7 STAPPEN

Stap 1: word zelf eerst rustig

Stap 2: eerst connectie dan correctie

Stap 3: merk op

Stap 4: benoem de emotie
Stap 5: erken de emotie

Stap 6: kom tegemoet aan de behoefte

Stap 7: werk samen aan een oplossing

Casus 1 (peuter)

Lucie (2,5j) weigert om een trui aan te trekken wanneer we naar school willen vertrekken, Rosie (2,5j) weigert om haar tuutje en knuffels in de boekentas te stoppen. Ik wil graag dat ze nu luisteren want Lucie heeft een verkoudheid en Rosie is het zo gewoon.

Casus 2 jong lager schoolkind (6 jaar)

Jullie zitten aan tafel. Het is tijd om te eten. Noa (6j) wil niet proeven van spruitjes die je klaarmaakte. Hij at zijn aardappelen en burger al op, enkel de spruitjes liggen nog ongeroerd op het bord. Hij loopt steeds weg van tafel. De afspraak bij jullie thuis is dat alles geproefd wordt. Noa blijft weigeren. Andere opties: ze in bed krijgen, ze hun tanden laten poetsen, de wekelijkse boodschappen doen.

Casus 3 ouder lager schoolkind (11 à 12 jaar)

De wekker staat om 6u15, dan maak je Ine (11 jaar) wakker. Om 6u45 is ze nog niet opgestaan. Als je haar kamer binnenkomt zie je dat ze nog in bed ligt. Ze draait zich om en weigert uit bed te komen. Ze trekt het deken helemaal over zich heen. Je ziet de tijd voorbij tikken en denkt aan wat er nog allemaal moet gebeuren: wassen, aankleden, ontbijten, boekentas klaarmaken. Daarvoor is ondertussen nog maar een goed halfuur over…

Andere opties: schermtijd beperken, ze hun kamer laten opruimen, ervoor zorgen dat ze hun huiswerk doen, erop toezien dat ze niet te veel suiker eten

Opdracht voor thuis :

Merk deze week op wanneer je kind een heftige emotie heeft die jij normaal als negatief zou bestempelen: woede, angst, verdriet, irritatie, frustratie…

Let goed op:

- hoe jij je vanbinnen voelt,
- wat je zegt
- wat je doet

Beantwoord dan de vragen hierna over je eigen reacties.

- Om welke redenen kwamen er heftige emoties op bij je kind?
- Op welke manier was je geneigd te reageren op deze emoties?
- Hoe voel je je vanbinnen als je kind emotioneel wordt?
- Lukt het om de emoties van je kind gewoon te erkennen?
- Voor welke emoties kan je makkelijker empathie opbrengen dan voor andere?
- Kan je tegelijk empathie tonen én duidelijke grenzen stellen aan het gedrag van je kind?
- Lukt het je om iets te voelen van wat je kind ook voelt?
- Als je anders dan gewoonlijk reageert op de emoties van je kind, hoe reageert je kind dan?

Emotioneel coachen

Het is waarschijnlijk dat in komende dagen je kind ergens emotioneel zal reageren.

Grijp deze mogelijkheid aan om jezelf te oefenen in emotioneel coachen.

Beantwoord de volgende vragen zodra je kind is gekalmeerd.

- Waarover was je kind boos, gefrustreerd of verdrietig?
- Lukte het je om zelf kalm te blijven? Hoe heb je dat gedaan?
- Lukte het je om 'veiligheid te creëren'? Hoe heb je dat gedaan?
- Lukte het je om het perspectief van je kind onder woorden te brengen en empathie te uiten?
- Wat heb je gezegd?
- Wat heb je gedaan?
- Hoe reageerde je kind?
- Hoe voelde jij je tijdens deze interactie met je kind?
- Wat voelde goed aan deze interactie met je kind?
- Wat wil je de volgende keer dat je je kind emotioneel coacht nog veranderen?

HOOFDSTUK 5 – GRENZEN EN STRUCTUUR

"THERE IS NO WAY TO BE A PERFECT PARENT BUT A MILLION WAYS TO BE A GOOD ONE"

Structuur bieden en grenzen stellen als derde pijler van co-regulatie wordt in dit hoofdstuk uitgewerkt. We baseren ons hierbij vooral op de inzichten vanuit *Nieuwe Autoriteit* van Haim Omer. Maar we vertrekken in de eerste plaats vanuit de situatie van de ouders. Hierbij beogen we dat

- ouders staan stil bij hoe ze grenzen trekken
- ouders krijgen handvatten om op een andere manier met grenzen om te gaan
- ouders leren om eigen fouten en samen met kind te herstellen wanneer ze uit hun raampje zijn gegaan

We polsen bij de ouders hoe zij kijken naar structuur, grenzen, gewoonten aan de hand van een aantal stellingen.

Hieruit komen een aantal interessante vragen of bedenkingen die we voorleggen aan de groep. Wij als therapeuten hebben de waarheid niet in pacht en het blijkt dat ook de ouders onderling niet altijd hetzelfde hierover denken of doen. Dit onderstreept nogmaals dat opvoeding en omgang met kinderen vooral aansluit met je eigen handleiding, waarden en normen als ouder.

We merken dat het openlijk bespreken van bepaalde onzekerheden heel veel erkenning teweegbrengt. Een opluchting bij bepaalde ouders die met bepaalde zaken in de knoop zitten, het gevoel hebben het niet goed te doen, schaamte voelen. Naast die erkenning geven de ouders ook aan hoe zij daarin al een weg gezocht hebben.

De groep staat duidelijk in de expertpositie. Wij begeleiden dit proces, pikken in met een aantal theoretische inzichten of systemische kaders. Dit wordt ook als waardevol en helpend ervaren. Een mooi voorbeeld van circulariteit.

STRUCTUUR ALS VORM VAN VERANKERING. STELLINGENGESPREK OVER STRAFFEN EN BELONEN.

De ouders krijgen een lijst met stellingen over grenzen, straffen en belonen. Ze pikken er een aantal uit die ze in de groep willen bespreken. Deze methode werkt heel goed om verschillende visies zonder oordeel naast elkaar te laten staan. Het volledige overzicht van de stellingen is te vinden in bijlage. Hieronder een weergave van een aantal discussies rond de stellingen.

→ Stelling : Als mijn kind zich misdragen heeft, excuseer ik me in zijn/haar plaats – bracht discussie teweeg.

Papa 1 stelt dat hij dat niet doet : niet alles wat fout loopt moet een ouder op zich nemen. Bepaalde handelingen van een kind gebeuren 'per ongeluk' en zijn niet met kwaad opzet veroorzaakt. Bv een beker water omgooien. Voor dit soort handelingen moet een ouder zich niet excuseren in plaats van het kind. Wel stelt de papa dat hij dan wel toont aan zijn kind hoe je dit oplost : je geeft het kind een doekje en laat het opruimen. Deze handeling is op zich een herstelgebaar en toont de inzet of engagement van de ouder. Is meer waard dan een sorry.

Een andere ouder stelt dat zij heel snel sorry zegt en het gevoel heeft de schuld op zich te nemen. De sorry komt als een soort reflex vanuit een verantwoordelijkheidsgevoel. We gaan hier dieper op in. De mama geeft aan dat ze zich snel bekritiseert voelt door de buitenwereld : " hoe komt het dat jij je kind nog niet hebt kunnen aanleren dat je een ander kind niet op de grond mag duwen". De mama ervaart op zo'n momenten een vorm van schaamte over haar eigen ouderschap.

Dit brengt ons op het thema controle hebben op het gedrag van je kind versus in je eigen kracht blijven staan als ouder. Wanneer een herstelactie door de ouder gesteld wordt, stel je je vooral in de actor positie en leef je voor hoe je tot herstel kan komen. Hiermee laat je zien dat je herstel belangrijk vindt (= sluit aan bij je waarden, voelt juist, je voelt kracht en inzet ipv schaamte en onmacht). Je toont ook je kind HOE je dit doet, welke woorden of gebaren hierbij kunnen gebruikt worden. In de eerste plaats gaat het over jezelf, hoe je als ouder handelt – en niet zozeer over het gedrag van het kind. Dit is iets wat je later kan doen (samen zoeken naar oplossingen of alternatieven), het ijzer smeden als het koud is.

→ Stelling : Ik maak als ouder fouten en kan die toegeven aan mijn kind.

Iedereen is het er over eens dat je fouten toegeven aan je kind een mooi voorbeeld is van een relatiegebaar. Wel gaan we dieper in op de manier waarop. Een sorry kan ook hier niet genoeg zijn, 'met een sorry kom je er niet van af'. Hoe kunnen we aan de kinderen voortonen hoe we hieraan een engagement koppelen?

→ Stelling : Er is inspraak rond afspraken bij ons thuis, maar als ouder heb ik recht om bepaalde regels te stellen zonder inspraak.

Gezamenlijk overleg, met je kind naar een oplossing zoeken, staat centraal in een coöperatieve opvoedingsstijl. Voor sommige ouders is het belangrijk dat regels samen vastgelegd worden zodat ze ten volle gedragen worden door hun kinderen. Ook hier speelt de leeftijd en de persoonlijkheid van de kinderen een grote rol.

Hoe belangrijk het ook is om samen met je kind van gedachten te wisselen en met elkaar in gesprek te gaan over problemen, soms is er meer nodig dan alleen dialoog om uitdagende opvoedingsproblemen het hoofd te bieden. Te veel praten doet afbreuk aan een duidelijke houding en verzwakt de aanwezigheid als ouder. Soms zorgt het er zelfs voor dat je als ouder afziet van structuren die orde

aanbrengen, terwijl ze juist het meest nodig zijn. Naast gesprek is het aangewezen ook actie te ondernemen. Vandaar de keuze voor ACTIE in de vorm van ouderlijk VERZET.

Ouders stellen niet alleen een grens voor het kind, zij zijn de grens: "Hier sta ik". Een grens stellen is als een anker tot op de zeebodem laten zakken en stevig verankerd staan. Een grens is efficiënt als die duidelijk is in het gewenste gedrag en als het kind ervaart dat die getrokken wordt door een zorgzame en gewetensvolle persoon. (Haim, Omer, Nieuwe autoriteit en Ouderlijk Verzet)

→ Stelling : Door te straffen leert een kind hoe hij/zij zich moet gedragen.

Sommige ouders kiezen ervoor om hun kinderen indien nodig te straffen. Echter draait straffen eigenlijk om controle trachten te krijgen op het gedrag van een kind. Uit angst voor het negatieve gevolg zal het kind het ongewenst gedrag in de toekomst vermijden. Straffen kan ook nadelige effecten hebben: een kind kan verharden, hij kan ervoor kiezen de straf heldhaftig uit te zitten of het verzet tegen zijn ouders te versterken. Ook belonen kan ongewenste uitwerkingen hebben. Bij belonen zien we dat de motivatie om het gewenste gedrag van intrinsiek naar extrinsiek motivatie: kind doet zijn uiterste best om beloningen binnen te slepen om daarna precies weer te doen wat hij/ zij zelf wil.

Kinderen hebben een aangeboren drang naar zelfstandigheid en onafhankelijkheid. Als je door middel van belonen of straffen het gedrag van je kind probeert te reguleren, werk je deze drang naar zelfstandigheid tegen. Hoewel beloningen en goed gedoseerde straffen bij kleine kinderen soms nog nuttig kunnen zijn, leiden ze bij adolescenten vaak tot paradoxale reacties en niet tot het gedrag dat de ouders eigenlijk voor ogen hadden. Kinderen beginnen te liegen, te verdoezelen,…

Het gebruik van straffen en belonen kan de relatie tussen de opvoeder en het kind beïnvloeden. Kinderen kunnen het gevoel hebben dat ze alleen worden gewaardeerd of gestraft om hun gedrag , in plaats voor wie ze willen/wensen te zijn als persoon. Dit kan de ontwikkeling van een gezonde relatie tussen opvoeder en kind belemmeren.

→ Wat willen we het kind leren?

Niet enkel hun gedrag beheersen, OOK beter leren reguleren van hun eigen emoties en empathie tonen voor de ander.

Waarom zijn bepaalde gedragingen ‘goed’ of ‘slecht’. Hoe je kind leren wat de gevolgen zijn van hun gedrag en uitdagen om alternatieven te vinden die comfortabeler zijn voor iedereen. Op deze manier leren kinderen hun emoties en gedrag begrijpen en krijgen ze daar mogelijk meer controle over. Daarnaast ontwikkelen ze een gevoel van intrinsieke motivatie om ‘goed’ gedrag te vertonen, om meer te zijn wie ze willen zijn.

= ontwikkelen van een moreel kompas

Straffen en belonen zet enkel in op het gedrag. Het houdt de moraliteit laag. De vraag is : welke waarden wil je ontwikkelen, hoe leer je je kind keuzes maken, verantwoordelijkheid opnemen, zichzelf sturen, zelfredzaam worden, weerbaar maken, een veilige verbinding maken.

(Bron :https://loeswaanders.com/straffen-en-belonen/)

→ Stelling : Als ouder blijf ik mijn grens stellen, omdat ik het belangrijk vind het verschil tussen wat toegestaan is en wat verboden is te blijven markeren.

Bij deze stelling gaan we dieper in op het belang van structuur binnen het gezin, structuur als vorm van verankering. Zowel voor de ouders als voor de kinderen geven gewoonten en structuur een gevoel van vertrouwen en herkenbaarheid.

Hoe die structuur eruit ziet evolueert mee met de tijd en omgeving. Opvoedingsstijlen variëren immers mee met de tijd en zijn onderhevig aan 'trends' : van een autoritaire stijl met heel duidelijke regels en grenzen tot een permissieve stijl waar regels en routine weinig samenhang vertonen en waar eerder vrijheid-blijheid vooropstaat. De huidige 'trend' situeert zich tussenin : nieuwe autoriteit, liefdevol grenzen stellen en waakzame zorg (Haim Omer). Ook dit ziet er voor ieder gezin anders uit en stellen we open voor discussie.

Kinderen hebben alle baat bij duidelijke regels. Veelal hebben moeilijkheden in het gezin te maken met te weinig expliciete regels, of verschillende interpretaties van regels. Opvoeding dat gekenmerkt wordt door chaos leidt vaak tot discussies. Als kinderen helemaal vrij worden gelaten, dan legt dat een grote verantwoordelijkheid op hen, de verantwoordelijkheid om zelf de juiste keuzes te maken. Ze weten immers nog niet wat goed is en wat niet. Zonder duidelijke regels en structuur worden kinderen angstiger en is er bovengemiddeld vaak sprake van geweld, gebrek aan oriëntatie en uitzichtloze situaties. Daarbij zorgt wanorde in het gezin ervoor dat ouders wanhopig en kwetsbaar worden, met als gevolg dat ze alles wat kinderen doen en zeggen, klakkeloos accepteren.

Als je als ouder een stabiel anker voor je kind wil zijn, bouw je best betrouwbare structuren in in je opvoeding. Als kinderen opgroeien met duidelijke regels, hebben ze minder last van angsten. Structuur heeft dus zeker een positieve werking op het welzijn en de ontwikkeling van een kind. Eén ding is daarbij uiterst belangrijk: jij bent de ouder en jij voert de structuur bij jullie thuis in; de (nieuwe) regels en structuur zijn dus ook geen onderwerp van discussie. Daarvoor kun je de volgende woorden gebruiken:

"Dit zijn mijn regels en voorwaarden - het is mijn ouderlijke plicht om die voor ons gezin te bepalen."
Op deze manier versterk je jezelf in je rol als ouders van en anker voor je kind.

→ Stelling/vraag : Hoe escalatie vermijden?

Wanneer een kind over een grens gaat of gedrag stelt dat niet oké is, is het belangrijk dat dit gedrag op dat moment gestopt wordt, om de veiligheid van iedereen te waarborgen en ervoor te zorgen dat iedereen terug rustig kan worden.

Hiervoor geven we een "stop-signaal", een boodschap van *"dit gedrag is niet oké, we komen er later op terug".*

Dit moment, waarbij zowel jouw kind, als misschien jijzelf in verhoogde stress zijn, is niet het moment om te (s)preken over het gedrag. Een kind dat "uit zijn raampje" is, kan niet nadenken. Als jij uit jouw raampje bent, komen ook automatische gedachten en emotionele reacties die je niet onder controle hebt.

Een papa uit de groep, werkzaam in climatisatie noemt dit het dauwmoment : wanneer koud en warmte elkaar raken ontstaat er dauw, condensatie. Belangrijk is dat je dit aangeeft : ik voel dat ik boos aan het worden ben, ipv doe dat niet anders word ik boos : waarschuwing ipv dreigement.

LIEFDEVOL BEGRENZEN

Een grens is pas efficiënt als het kind ervaart dat er achter elke verbod een zorgzame en gewetensvolle persoon staat. Een ouder die een zinvolle grens trekt, stapt uit de macht en doet wat hij/zij zegt. Het succes van deze vorm van verzet hangt ook niet af van de reactie van je kind (gedragsverandering van je kind), wel door jouw kalmte en volharding.

Door jouw vastbeslotenheid en helder standpunt ben je als ouder duidelijker aanwezig en win je aan kracht. Zo word je weer een belangrijke factor in het leven van je kind. Je geeft aan dat je een verschil maakt tussen wie hij is als persoon en wat hij doet in zijn gedrag :

> *"Ik verzet me vol overtuiging tegen iets wat jij doet.*
>
> *Ondertussen kom ik dichter bij je, omdat ik jou als persoon waardeer."*

Je kan als ouder kiezen om gebruik te maken van een negatieve consequentie. Belangrijk is dat dit enkel een signaalfunctie heeft ('dit gedrag is niet oké'). Inzetten op doorgedreven en negatieve consequenties hebben enkel een (negatieve) impact op de relatie ouder-kind.

We kunnen er als ouder voor kiezen om tijdelijk bepaalde taken of diensten niet meer op te nemen (bv. 'Ik heb tijdelijk besloten om jou niet meer naar de training te brengen. Ik weet dat de training belangrijk voor je is, dus als je wil gaan dan kan je met de fiets gaan.'). Dit gaat om taken waar je als ouder volledig controle over hebt, en dus niet afhankelijk bent voor de medewerking van jouw kind. We zullen als ouder nooit de zorg of het graag zien ontzeggen.

GRENZEN IN EEN SYSTEEM : NEEM JE GRENZEN EN EISEN ONDER DE LOEP.

Het gezin is een systeem waarin gewoonten en gedragingen afgesteld zijn op elkaar om een zeker evenwicht te verkrijgen (homeostase). Het is een dynamisch proces dat verandert o.i.v. leeftijd, omgevingsfactoren, etc. Het gezinssysteem groeit mee of verandert mee met de tijd, waarbij het evenwicht zich telkens aanpast of herstelt.

Veel grenzen of nee's van ouders zijn een soort automatisme: vaak gaat het niet om iets wat echt niet kan of mag. Het is belangrijk je als ouder(s) af te vragen wat maakt dat jij (jullie) vindt (vinden) dat iets niet mag of kan.
Als je daarbij ook in overweging neemt wat de achterliggende reden/ behoefte van je kind is om een bepaald gedrag te vertonen, zul je naar alle waarschijnlijkheid geneigd zijn om milder te reageren. Ditzelfde geldt ook voor de eisen die je aan je kind stelt.
Zijn deze wel reëel en wat ligt eraan ten grondslag? Is dat gemakzucht, overbezorgdheid en past het eigenlijk wel bij de leeftijd van je kind?

Zo kun je je afvragen of het redelijk is om van een 4-jarige te verwachten in een restaurant stil aan tafel te blijven zitten, of van een 10-jarige dat ze haar kamer opruimt. Kan je kind dit al alleen of leer je dit als ouder aan als een nuttige vaardigheid?

Welke grenzen wil jij absoluut bewaken in jouw huis?

Benoem een situatie waarin je een duidelijke grens wil stellen aan jouw kind.

Hoe doe je dit nu? Wat is het resultaat bij jouw kind? Wat wil je bereiken? Wat is je doel?

Hoe zou je dit in de loop van de komende week op een andere manier kunnen brengen?

SMEED HET IJZER ALS HET KOUD IS!

We kiezen een later moment (dat kan bij jonge kinderen, na een kwartiertje al zijn) waarop we allebei terug rustig zijn.

Ga in gesprek met je kind over het gedrag en zoek samen naar mogelijke oplossingen.

'Hoe kan jij in het vervolg als je boos bent zorgen dat alles in huis intact blijft?'

Of denken samen na over hoe stukgemaakte dingen (ook emotionele schade) hersteld kan worden.

'Je hebt de deur kapotgemaakt, hoe kan jij zorgen dat die terug hersteld wordt?'

Indien je zelf dingen hebt gezegd of gedaan die schade aan de relatie hebben veroorzaakt, kan je jou hier ook voor verontschuldigen of deze goedmaken met het kind.

Indien er een gevolg dient te komen voor het gedrag (natuurlijke consequentie), kan je dit ook meedelen.

OUTRO :

In bijlage lichten we ook nog een actie toe vanuit geweldloos verzet namelijk : De aankondiging

Ook vind je een uitgewerkt voorbeeld van natuurlijke consequentie in de praktijk.

HOOFDSTUK 6 – VEERKRACHT EN ZELFZORG

In deze sessie raken we de kern van deze lessenreeks aan : veerkracht in ouderschap.

Bij het opvoedingsproces staat de zorg voor het groeiproces van het kind centraal. Goed zorgen voor een kind impliceert ook goed zorgen voor jezelf. Dit laatste lijkt evident maar blijkt in vele gevallen een uitdaging : stilstaan bij je eigen behoeften (en niet die van het kind).

Het begrip zelfzorg vond de afgelopen jaren veel weerklank dankzij het boek van Nina Mouton, *Zelfzorg is het begin van alles*.

Hierin lezen we dat goede zelfzorg vereist dat we voldoende contact kunnen maken met onze lichamelijke gewaarwordingen: wat heeft ons lichaam nodig? Hoe zit het met onze emoties? Hoe kunnen we aandacht geven aan onze achterliggende noden en behoeften?

EMOTIES EN BEHOEFTEN

We starten deze sessie met een duo gesprek rond gevoelskaarten : hoe zit je er vandaag op dit moment bij? Welk gevoel overheerst? Kies de gevoelskaart die best bij je past op dit moment. Wat zegt dit over waar jij nood aan hebt? Behoefte aan hebt? Als hulpmiddel geven we 2 fiches met gevoelens en behoeften. *

Gevoelens vertellen ons of onze emotie al dan niet vervuld is : bepaalde emoties duiden op vervulde behoeften, andere op onvervulde behoeften*. In het gesprek vertellen de ouders wat hiertoe bijdraagt, hoe ze dat doen.

> *Welke gevoelens ervaar jij vaak/ vaker?*
> *Welke behoeftes zijn bij jou sterk aanwezig? Welke behoeftes komen meer terug dan andere?*
> *Heb jij behoeftes die precies onvervuld geraken?*
> *Wat of wie zou kunnen helpen/ ondersteunen bij het vervullen van deze behoefte?*
> *Hoe voel je je? Wat is er voor jou ander als die behoefte vervuld is?*
> *Wat is de eerste stap die je kan zetten om aan deze behoefte/ nood tegemoet te komen?*

Daarna staan we even stil bij de lijst van universele behoeften van Marshall Rosenberg, grondlegger van de geweldloze communicatie(zie bijlage). Wat hebben mensen allemaal nodig en hoe zit dat bij jou? Wat heb jij nodig? Hoe vraag je dat?

Hoe zit het met jouw individuele behoeftes. Sta even stil bij jouw emotionele noden en behoeftes: Hoe doe jij dat om troost te vinden in het leven? om steun te vinden? om tot rust en ontspanning te komen? om je geborgen en veilig te voelen? Maw ‘Hoe kan jij een goede ouder zijn voor jouw eigen innerlijke kind?’

Vind je het moeilijk om hierop te antwoorden voor jezelf? Denk dan eens na over wat jij allemaal doet om te zorgen voor anderen. Wat werkt voor hen? Welke van deze dingen kan jij ook gebruiken? Zouden jou ook goed doen?

ENERGIEGEVERS EN ENERGIENEMERS



→We polsen eerst algemeen wat dit overzicht ons vertelt :

Gaat er meer tijd naar energienemers of toch naar energiegevers? En voel je dat ook? Zie je patronen?
Zijn er dingen die je verrassen mbt de tijd die je besteedde aan energiegever &-nemers?

→ We gaan vervolgens in op de rode momenten, en hierbij stellen we de vraag : hoe hou je dit vol?

De variatie aan antwoorden zetten de autopoetische capaciteiten van de ouders in de verf.

Daarna vullen we aan : en wat doe je nog? Wat heb je meegenomen uit de voorbije sessies die je je ook ziet doen? Suggesties : afstand te nemen van de stressvolle situatie (ban energievreters), grenzen stellen, erover praten, tijd voor jezelf (zet in op energiegevers), vraag hulp …

→ Daarna maken we dankbaar gebruik van de input uit de groene momenten : wat haal jij je energie uit?

Bij sommige ouders kwam werk opvallend veel voor bij de energiegevers : wat zit er in dat werk waardoor je je er zoveel energie uit haalt : voldoening, ervaring, erkenning van collega's, orde, overzichtelijk, helder, controle

Voor ouders die aangeven dat de stressvolle momenten zich vooral situeren op het thuisfront proberen we af te toetsen hoe deze eigenschappen daarin kunnen getransponeerd worden. Op die manier zoeken we uitzonderingen : bv uit welke momenten haal je voldoening, krijg je erkenning van je partner, je kinderen,

Welke noden en behoeften herken je hierin?

We realiseren ons dat door deze 2 kleuren, niet alle nuances aan bod komen zoals bij een schaalvraag, maar het gaat over een variatie aanbrengen in het algemeen : niet altijd is alles lastig. Bij een aantal ouders was er toch er meer groen te bespeuren dan rood, tot hun grote verbazing.

ZELFZORG

Zelfzorg is bewust aandacht schenken aan je welzijn, aan hetgeen jou deugd doet en energie geeft (= energiegevers) en ook opmerken wanneer de energie eerder weggaat of vast zit (=energievreters).

Slaap, beweging en voeding zijn de natuurlijke en meest voor de hand liggende factoren die bijdragen tot zelfzorg : we checken bij de ouders hoe zij dit doen en invullen.

Daarnaast zoomen we in op een aantal andere spelers binnen zelfzorg die we voorleggen aan de groep.

- Nee zeggen : overbelasting voorkomen door nee te zeggen : wanneer voelt iets aan als een verplichting of opgave? Stel je de vraag Moet ik dit nu doen? (Diana Koster: Perfecte moeders bestaan niet.)

  Moet: *Moet het echt? Van wie (iemand anders, je innerlijke stem)? Wat als je het niet zou doen?*

  Ik: *Welke taken doe jij altijd? Hoe komt dat? Is het jouw verantwoordelijkheid of die van iemand anders? Doe je het omdat het anders niet gebeurt? Kan iemand jou helpen? Laat je iemand jou helpen? Of vind je het lastig om iets uit handen te geven?*

  Dit: *Is dit de belangrijkste taak?*

  Nu: *Moet dit nu gebeuren? Wat heeft echt prioriteit?*

  Doen: *Is het een optie om het gewoon te laten zijn?*

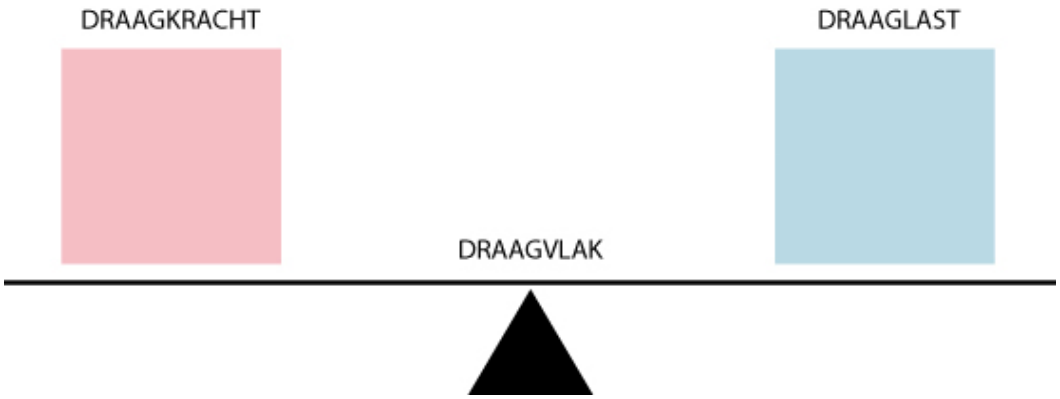
  Opmerking van de één van de ouders : je de vraag stellen : wat heb ik daar aan? Indien iets ten koste van jezelf gaat, dan ben je het jezelf verplicht om dit te herbekijken.

- Je geest tot rust brengen : hoe leg je je gedachten stil? Hoe kan je omgaan met piekergedachten die je naar beneden halen en je energie wegnemen? Dit aandachtig stilstaan brengt ons bij mindfulness : een techniek waarmee je op een andere manier naar gedachten en gevoelens leert kijken. Vanuit het Solution Focused-denken geven we een positieve connotatie aan deze gedachten. Piekeren op zich heeft een functie, kom erachter hoe dit jou helpt. Waarvoor is dit nuttig? Hoe kan ditzelfde op een meer comfortabeler manier? Hierdoor valideren we de handleiding van de persoon, wat bijdraagt tot het gewenste doel. 40% van het therapiesucces ligt immers bij cliëntfactoren.

- Verbinding en sociaal contact : het knuffelhormoon oxytocine
  Dit wordt uitgebreid behandeld in de laatste sessie : jouw village

Deze lijst wordt aangevuld door de ouders met verrassende tips : anders omgaan met GSM en schermen (wat brengt mij dit op?) ; een playlist aanleggen met muziek die je adrenaline geeft of net tot rust brengt, …

VEERKRACHT



Veerkracht is optimaal aanwezig wanneer draaglast x draagkracht in balans zijn. Wanneer deze 2 niet verhouding staan, ontstaat spanning en stress.
Hoe merk je dit bij jezelf? Welke rode vlaggen herken jij?

Je hoofd lijkt vol watten te zitten. Helder denken is moeilijk, je maakt fouten en kunt je moeilijk concentreren.

Beslissingen nemen is zéér moeilijk. Zelfs over de kleinste keuzes doe je een eeuwigheid: Wat wil je eten? Welke schoenen trek je aan? Ga je vandaag naar de supermarkt of niet?

Je piekert, overdag en 's avonds in je bed. Ook 's nachts word je wakker omdat je onbewust maar blijft malen over zaken die je stress bezorgen.

Je voelt je doodmoe. Niet alleen omdat je slecht slaapt, maar ook omdat getob veel energie vraagt. Daardoor zul je ook sneller 'energiegevers' schrappen: een avondje uit met een vriend/in, een weekendje weg, eens uit eten, me-time,…

Je maag zit in de knoop, je zweet, je rilt, je trilt. Stress zorgt voor constipatie of diarree, voor meer of juist minder eetlust.

Je hebt hoofd- of buikpijn en je hart slaat soms een tel over.

Je ademt sneller. Soms zelfs met hyperventilatie tot gevolg.

Je voelt je somber of verdrietig, bent bang en schrikt snel. Of je reageert veel heftiger dan je normaal zou doen. Je hebt minder geduld, wordt sneller boos. Of je voelt plots veel minder, je gevoelens lijken wel afgevlakt.

Andere:…

Deze signalen op tijd detecteren is een goede manier om voor jezelf te zorgen en dit proces een pauze toe te roepen.

Wat kan er toe bijdragen om je veerkracht te herstellen? Door enerzijds te zoeken naar manieren om je draaglast te verlagen en anderzijds je draagkracht te verhogen.

Hoe doe je dit?

- afstand te nemen van de stressvolle situatie (ban energievreters)
- grenzen stellen
- erover praten
- tijd voor jezelf (zet in op energiegevers, bewust worden van je eigen noden die daaronder zitten)
- vraag hulp

Veerkracht heeft zowel een mentale als een fysieke component. Het is de kracht van lichaam en geest om zich (snel) te herstellen.

MILD OUDERSCHAP

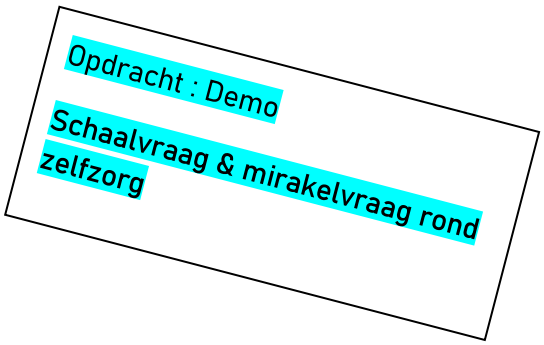
Met deze lessenreeks willen we inzetten op mild ouderschap, een ouderschap waar fouten maken gezien wordt als een nuttig geschenk. Op deze manier leren ouders hun kinderen omgaan met fouten, zo wapenen ze hun kinderen nog beter om te leren omgaan met fouten (coregulatie – hervertaling van falen in het ouderschap). Soms zien ouders beperkingen of moeilijkheden bij hun kinderen als een aanfluiting van hun oudercapaciteiten. Dit is wat M. Lefevere de dictatuur van het perfecte ouderschap noemt, ouders die onrealistische eisen stellen aan zichzelf en aan hun kinderen. Het is net zeer nuttig voor de kinderen om te zien hoe hun ouders omgaan met fouten.

Ouders geven aan dat ze hun 'fouten' wel kunnen plaatsen en ook weten hoe het anders kan, en toch snel terugvallen in oude gewoonten. Maw de keuzemogelijkheden zijn aanwezig maar nog niet genoeg 'geoefend', de nieuwe sporen zijn nog niet genoeg getrokken. Remember : "Change will lead to insight more often than insight will lead to change."(M. Erickson). Verandering is onvermijdelijk. Dit geldt niet alleen voor de ouders, maar ook hoe wij met deze vraag omgingen. Eerst zaten wij als lesgever teveel in de hardnekkige gewoontes uit het verleden waar ze van af wilden (= een niet-opdracht). Dit veranderden we bij de 2de en 3de groep : we kozen om meer oplossingsgericht te werk door de gewenste toekomst in detail te laten beschrijven.

Met de eerste groep kaderden we de vraag rond gewoontes met informatie rond copingsmechanismen. Bij stressvollle situaties kan je het gevaar te lijf gaan, het gevaar verminderen of vermijden, (fight, flight or freeze) zodat je kan terugkeren naar een kalme, ontspannen toestand of het gevaar neutraliseren door je eraan aan te passen. Waar herken jij je het meest in? Hierbij valoriseerden we te weinig de handleiding van de client : zijn/haar manieren om hiermee om te gaan is op dat moment de best mogelijke manier. Dat maakt dat hij het volgehouden heeft.

In de eerste sessie stonden we ook stil rond psychologische begrippen zoals hechting, parentificatie, loyauteit, inner voices en blauwe plekken uit de kindertijd : interessante invalshoeken om het probleem te analyseren maar niet om naar een oplossing toe te werken. Een opmerking van de ouders was : "Wat kunnen we hier nu mee? Dit staat zo in contrast met het hoopvolle dat we in de sessies opgebouwd hebben."

Een mooi compliment voor ons wat ons ook deed besluiten om ook hier bewust te kiezen voor een meer perspectiefgerichte variant met name de mirakelvraag en de schaalvraag die toekomstgericht is.



Plek 1 en plek 10 aanduiden. 1 = zelfzorg is minimaal aanwezig, 10 = doorgedreven zelfzorg, in evenwicht, veerkracht volledig op peil

Stel dat er een mirakel gebeurt. Er zijn geen barrières meer om aan zelfzorg te doen. Je hebt het helemaal onder de knie. Je staat volledig in je kracht.

- Hoe ziet dat er dan uit? Hoe voel je jou? Wat doe je dan als je volledig in je kracht staat? In je dagelijks leven? Hoe ga je om met je kinderen? Je partner? Waar ben je mee bezig? Hoe doe je dat?

Kies een plek op de as, waar je op dit moment staat op gebied van zelfzorg:

- Waar sta je nu? Wat wil dat zeggen? Wat werkt nu al? Wat pas je toe? Hoe doe je dat? Wie helpt je daarbij?

Wat is voor jou een punt op deze as dat je op dit moment haalbaar ziet om te bereiken?

- Hoe ben je daar geraakt? Wat doe je dan? Hoe doe je dat? Hoe voel je je? Hoe reageer je op anderen in je omgeving? Hoe doe je dat om hier te blijven staan? Wie helpt je om hier te blijven staan? Wat lukt er goed?

Wat wil je vanop dit punt vertellen aan je 'ik' op dit moment? Welke tips heb je? Wat wens je je huidige ik? Wat zie jij nu, dat je huidige 'ik' niet ziet?

Opdracht voor thuis

Brief aan jezelf uit de toekomst : Schrijf een brief aan jezelf vanuit een zelfgekozen moment uit de toekomst. Hierin visualiseer je hoe je leven er dan uit ziet. Je kijkt en beleeft hoe het daar is. Je maakt een sprong in de tijd en je kijkt hoe je daar bent geraakt en tot oplossingen kwam.

Wenskaart : Trek een naam, je vertelt niet welke naam je trok aan de anderen. Kies een kaart. Neem de kaart mee naar huis en schrijf daarop een boodschap, wens, tip,... voor de persoon van wie je de naam trok. Breng de kaart volgende week terug mee.

HOOFDSTUK 7 - JOUW VILLAGE

In deze laatste sessie wordt in de eerste plaats stilgestaan op het gegeven van je netwerk en je village.

> In de huidige manier van leven in een veelal geïndividualiseerde samenleving, dienen we actief op zoek te gaan naar onze village. We betreden een veel ruimer veld, ons netwerk ligt niet meer in hetzelfde dorp. Dus het is lastiger. Maar tegelijk is er nog altijd ook veel meer mogelijk dan wat we slechts aanboren of durven aanboren. Lynn Geerinck schreef er het boek 'Goed Omringd' over en moedigt ons allen aan om in kaart te brengen wie je allemaal hebt in je formeel en informeel netwerk en hoeveel je er beroep op kan doen. Je kan dan nagaan of er bepaalde hiaten zitten of je bepaalde zaken toch niet aan die of die persoon kan vragen. We denken soms dat we het allemaal alleen moeten zien te dragen, maar we kunnen ook elkaar dragen.

Daarnaast maken we ook van deze laatste sessie gebruik om de afgelopen sessies te evalueren en te verankeren.

Op gebied van netwerk is er vaak meer mogelijk dan wat we op dit moment aanboren of durven aanboren. Met deze sessie willen we de ouders zicht geven op

- wie allemaal deel uit kan maken van je netwerk/village als gezin, zowel informele als formele hulpbronnen (toekomst)
- wie allemaal in hun village zit ter ondersteuning van het ouderschap en op welke manier ze iets kunnen betekenen
- hun eigen drempels in het uitreiken naar anderen en tips om deze drempels te overkomen
- dat sommige hulp ook belemmerend kan werken, daar erkenning voor geven en handvaten aanreiken om om te gaan met die belemmerende hulp

We vragen de ouders om te noteren wie of wat zij tot hun hulpnetwerk op gebied van opvoeding rekenen. Welke hulp/ ondersteuning krijg je van hen?

SOORTEN HULP EN ONDERSTEUNING

Hulp kan zijn advies, praktische en/ of emotionele steun.

Er kunnen vijf vormen van steun van sociale netwerken bij het ouderschap onderscheiden worden.

- emotionele ondersteuning: naasten en professionals kunnen een luisterend oor bieden bij vragen en zorgen van ouders over het ouderschap, bieden hen de mogelijkheid om even stoom af te blazen en geven hen affectie, bevestiging en waardering.
- informatie en advies: mensen kunnen kennis en ervaringen uitwisselen over de verzorging en opvoeding van kinderen en concrete tips en adviezen geven over opvoedkwesties.

- praktische ondersteuning: incidenteel of structureel oppassen en kinderen ophalen en brengen. Ook huishoudelijke klusjes uitvoeren en materiële (bv. eten en kleding geven) en financiële steun bieden

- normatieve steun: voorbeeldfunctie die naasten en professionals bij het ouderschap kunnen hebben. Zij kunnen voor ouders een rolmodel zijn op het gebied van opvoedgewoonten en gedragscodes rond maatschappelijke normen, niet zozeer rond persoonlijke normen. (Doorten en Bucx 2011; Kesselring et al. 2012).

- sociale steun ter ontspanning: zoals gezamenlijke uitstapjes naar een speeltuin of kinderboerderij (Hoek en Miley 2015).

VERSCHILLENDE NETWERKEN

- informele netwerk

  Niet beroepsmatig bij het gezin betrokken: familie, vrienden, kennissen, buren en collega's.

  Bieden praktische hulp (oppassen, vervoer, klusjes), emotionele steun (luisterend oor, tijd om aan zelfzorg te doen) en advies bij het ouderschap. Financiële hulp. Als model of voorbeeld door de manier waarop zij denken over opvoeden en andere ouderschapstaken en hoe zij die gestalte geven. Sociale steun ter ontspanning (leuke activiteiten en uitstapjes).

  Helpen om, indien nodig, geschikte hulp te vinden (ideeën over hulp, concrete tips over professionals die zij kennen of waar zij van gehoord hebben: hulpverlening, poetsen, logo, …). Of om de ernst van de situatie in te schatten en indien nodig aan te sporen om daadwerkelijk hulp zoeken.

- vanzelfsprekend formele netwerk (ook zonder hulpvraag)

  Professionals met wie ouders regelmatig contact hebben: de opvang, school, het consultatiebureau/Kind en gezin, huisarts, CLB.

  Met hen stemmen ouders ontwikkelingsdoelen en de aanpak van kinderen af.

  Een luisterend oor, geven zij af en toe advies (bv. aanpak van ongewenst gedrag) Dit netwerk kan ook verwijzen naar laagdrempelige of specialistische (jeugd)hulp.

  De werkgever: de combinatie van werk- en zorgtaken faciliteren door ouders de mogelijkheid te bieden op flexibele tijden en thuis te werken.

  Coaches/ begeleiders in de vrijetijdsbesteding.

- niet-vanzelfsprekend formele netwerk

  Professionals waarmee niet elk gezin in contact komt (staat meestal verderaf).
  Helpen bij specifieke vragen of zorgen over opgroeien en de opvoeding (Huizen van het Kind, pediater, opvoedingswinkel, mutualiteit, inloopteams, eerstelijnspsychologen, ….)

- overige opties

  Websites, internetfora, sociale media, pedagogische boeken of tv-programma's, podcasts : Opmerking : Opgepast met overaanbod ! Ook hier merken we vaak het gevaar van fear of missing out. Daarom : kies die zaken die best bij jou passen. Vertrouw op jouw eigen handleiding.

  Betaalde diensten: huishoudelijke hulp, boodschappenservice, afhaalmaaltijd, maaltijdservice, oppas,…

Kan je je eerder genoemde hulpbronnen nog aanvullen?

Neem een stift en plaats bij elke hulpbron een bol (kleiner/ groter) die weergeeft hoe vaak je beroep doet op die hulpbron.

Oefening 4

Plaats de hulpbronnen op de concentrische cirkels afhankelijk van hoe dichtbij of hoe ver je ze ervaart van je gezin.

DREMPELS

Behoefte aan hulp

- dusdanig groot en de problemen van ouders en hun gezin zijn zo zwaar en ingewikkeld > informele netwerk kan niet (echt) helpen
- geen behoefte aan hulp: 60% van de ouders maakt zich geen zorgen over hun kind of de opvoeding

Beschikbaarheid van het netwerk

- geen (constructief) netwerk beschikbaar: niet kindvriendelijke buurt, (schoon)ouders die ver weg wonen, fysieke beperkingen of psychische problemen hebben, overleden zijn of waarmee conflicten zijn
- oudere kinderen (minder contacten op school e.d.).

- beperkte toegang tot sociale netwerken
- grenzen aan de inzetbaarheid van het netwerk

Opvattingen en normen

- *"Opvoeding is een privézaak"*:

  Vraag- en handelingsverlegenheid (omgeving wil of durft zich er ook niet altijd in te mengen).

  Een deel van de ouders wil bijvoorbeeld geen steun vanwege privacy- en schaamtegevoelens.

- Strenge sociale normen: *'perfecte kind'* en *'de ideale opvoeding'*

  onzekerheid bij ouders, schaamte bij problemen en vraagverlegenheid.

- Wederkerigheidsnormen: 'steun is niet gratis'

  er hangt een prijs aan hulp krijgen, je moet iets terug doen voor geboden hulp. (vooral bij niet-verwantschapsrelaties)

  Als je zelf weinig hulp kunt geven, krijg je ook minder vaak steun

UITBREIDEN VAN JE NETWERK

Mis je nog hulp? Ondersteuning? Met welke nood of hulpvraag zit je nog in je huidige netwerk?

Binnen welk netwerk kan deze vraag best beantwoord worden? Informeel, vanzelfsprekend formeel of niet-vanzelfsprekend formeel netwerk?

Een aantal tips om je netwerk uit te breiden:

- ouders na een verjaardagsfeestje uitnodigen om nog te blijven plakken
- playdates organiseren en de ouders daarbij ook beter leren kennen
- opvang organiseren in een beurtrol (cfr. organisatie Cokido)
- carpool voor hobby's opstarten
- school mee betrekken als het thuis soms stroef loopt, zodat je een partner hebt die mee kan nadenken en ondersteunen
- oudergroepjes (fysiek of online) om te ventileren en van gedachten uit te wisselen
- …

NIET HELPEND

- advies niet passend (bij het kind, bij de ouder zelf of bij hoe ouders de opvoeding en andere ouderschapstaken invullen,…)
- de manier van advies geven (bemoeien, belerend doen of niet ingeleefd in hun situatie)
- veel of tegenstrijdige adviezen
- adviezen houden vaak - impliciet of expliciet – een oordeel in
- *FOMO : fear of missing out : dwangmatig gedrag om sociale connecties te behouden. Negatieve emotionele toestand die wordt aangewakkerd door social media, een sociale angst die het gevolg is van een onvervulde behoefte aan verbondenheid. (p152, Vanderhasselt)

Voorbeelden als ondersteuning niet goed aanvoelt:

- De grootouders passen op en maken andere beslissingen (zoals cola drinken, later naar bed, …)
- Je komt toe op een familiefeest en je kinderen worden verplicht om een zoen te

  geven aan iedereen.
- In de voetbalclub worden kinderen die racistische uitspraken doen, niet

  aangesproken op hun gedrag.
- De kleuterjuf zet je kind op de strafstoel wanneer ze een ongelukje gehad heeft.

Niet helpende steun doet je twijfelen aan jezelf of maakt het moeilijk om te blijven geloven in je eigen keuzes en intuïtie.

Hoe ga je ermee om?

- Stem als ouderpaar goed af over jullie opvoedingsdoelen en waardenkader
- Deel jullie gezinskeuzes of opvoedingsregels op een open en verbindende manier met andere zorgfiguren/ hulpgevers (keur hun aanpak niet af)
- Geef indien nodig extra achtergrond over je kind zijn onderliggende behoeften
- Erken de ander in de goede intenties die onder hun gestelde gedrag zit
- Vertel waarom je als ouder kiest voor een andere aanpak en hoe je al hebt ondervonden dat die voor jullie als gezin het beste werkt
- Geef zo helder en duidelijk (niet agressief) mogelijk je persoonlijke grenzen als ouder aan

- Hertaal het positieve van de eigenschappen van je kind als er momenten zijn waarop het uitdagend wordt, zodat ook de andere persoon op die manier leert kijken naar je kind
- Toon eventueel begrip voor wat je kind teweegbrengt bij die andere persoon. Vraag na wat maakt dat hij op een bepaalde manier reageerde op je kind.
- Stel je de vraag of je je kind en/of jezelf wilt blijven blootstellen aan deze eerder belastende invloed. Bij familie kan het soms moeilijker liggen maar ook dan kan je nadenken wat voor jou en je gezin haalbaar is.

Oefening 5

Welke kleine actie wil jij doen om iets te verschuiven/ af te bouwen/ toe te voegen in je netwerk?

AFRONDING GROEP : VERANDERING EN VERANKERING

Dit deel is misschien wel het belangrijkste deel : welke veranderingen heb je in de afgelopen weken gemerkt?

We nemen de tijd om deze veranderingen en sterktes op verschillende manieren onder het licht te houden en dieper te verankeren.

Dit laten we door de groep zelf gebeuren door de onderstaande oefeningen in hun handen te leggen. Op deze manier maken we onszelf overbodig en versterken we het nieuw gevormd constructief netwerk onder deze ouders.

MISSION ACCOMPLISHED.

OEFENINGEN TER AFRONDING

Positief roddelen 5 x 2 min

Iedereen zit in een cirkel, behalve de persoon waarover het gaat, die zit op een stoel buiten de cirkel met zijn rug naar de mensen in de cirkel. De groep roddelt over het goed ouderschap dat de buitenstaander toont. Ze uiten hun bewondering voor bepaalde zaken die ze gehoord hebben overheen de vorige sessies.

Is ook iets wat kan bevraagd worden aan personen uit het netwerk van de ouder : vb. Vertel eens, wat bewonder je zo aan X als moeder? Wanneer zag je haar in haar kracht staan? Welk moment dacht je van X 'amai dat heeft ze nu eens goed aangepakt!'? Enzoverder. Schuif door zodat er over iedereen positief kan geroddeld worden.

Bespreking: wat haal je hieruit voor jezelf? Heb je nieuwe dingen gehoord over jezelf?

Brief aan jezelf uit de toekomst

Indien iemand dit wenst kan de brief hardop voorgelezen worden. Hoe is het om dit te lezen? Hoe was het voor je om dit te schrijven? Wat valt je hierin op?

Waar stel je vast je dat je al aan het evolueren bent richting de toekomst die je schetste in de brief? Hoe heb je dit aangepakt? Wat is het volgende kleinste stapje dat je kan zetten om nog dichter bij die toekomst te komen?

Wenskaarten

Trek een naam, je vertelt niet welke naam je trok aan de anderen
Kies een kaart, neem de kaart mee naar huis en schrijf daarop een boodschap, wens, tip,… voor de persoon van wie je de naam trok. Breng de kaart volgende week terug mee.

BESLUIT EN DANKWOORD

Opvoedingsvaardigheden.

Van meet af aan wrong er iets bij deze titel. Alsof wij ons, als begeleider, in een alwetende positie bevonden tegenover een groep onervaren hulpeloze ouders die 7 weken lang eens geleerd zouden worden door experts hoe het moet.

Veerkrachtig ouderschap.

Deze term sluit meer aan bij hoe ik met ouders wil werken en hoe ik hen zie. Het gaat over in je kracht staan als ouder, sterk én flexibel genoeg om te kunnen meedeinen met de uitdagingen die op je pad komen. In groep dit proces aangaan laat toe om samen met anderen deze resources te (her)ontdekken.

Heel dankbaar heb ik gebruik kunnen maken van alle inzichten van oplossingsgericht werken. De opgedane kennis en inzichten uit de afgelopen 4 jaar opleiding zette ik bewust in om deze mindset te kunnen doorgeven aan de ouders die het op hun beurt kunnen voorleven voor hun kinderen. Ouders gaven aan hoe ze merkten dat ze geleidelijk aan loskwamen van het probleemdenken en manieren gevonden hadden om meer oplossingsgericht te denken en te handelen.

Het groepsgebeuren versterkte dit proces : de 4x4 van oplossingsgerichte therapie werd met een groep van 10 direct een bron van op zijn minst 160 gepersonaliseerde resources. Veel meer dan een doorsnee boek over opvoeding, maar een op maat opgestelde handleiding.

We hadden het voorrecht om deze reeks 3x na elkaar te geven op korte termijn, waardoor we heel snel konden aftoetsen en bijstellen. Ik had het voorrecht om dit samen te kunnen doen met Nathalie De Coene, die ik heel dankbaar ben om te willen openstaan voor mijn blijvende speur- en filterwerk en ook de oplossingsgerichte bril op te zetten.

Heel veel dank ook aan mijn man en kinderen die mij de afgelopen 4 jaar steunden om mijn ‘territory’ uit te breiden en mee aan de slag te gaan. Bedankt voor jullie geduld : een werkende mama die er een opleiding en een praktijk bijneemt, dit vergt oplossingsgerichte capaciteiten van een volledig gezin.

Bedankt aan de vele mama’s en papa’s die ik mocht ontmoeten in de groepsreeksen en in therapie. De inzet voor jullie gezinnen sterken mij elke dag om mijn werk met plezier uit te voeren.

Bedankt ook aan de Conventie voor dit initiatief en het vertrouwen om het Solution Focused virus bij de vele gezinnen te mogen verspreiden.

Bedankt aan de Korzybski crew om mij dit voor te tonen en te inspireren.

Mei 2025

BRONNEN

Bögels, S. & Restifo, K. (2012). *Mindful Ouderschap. Een praktische gids voor hulpverleners*. Tielt: Lannoo Uitgeverij.
Bussens, S. (2018). *Waakzaam zorgen voor tieners*. Gent: Owl Press (Borgerhoff & Lamberigts).
Daman, C., Sannen, L. & Slots, G. (2023). *Stilstaan in beweging. Inspiratie voor meer veerkracht.* Gent: Borgerhoff & Lamberigts.
Flamang, N. (2020). *Als je van spelen leren kan. Verbindend spelen met je kind.* Leuven: Acco Uitgeverij.
De Waele, I., (2016). Goed genoeg? Een nieuwe visie op ouderschap. Kalmthout : Pelckmans Pro.
Genijn, K., Masschelin, A. & Morren, K. (2022). *S.O.S. mijn kind heeft stress. Samen met je kind oefenen om stress te lijf te gaan.* Antwerpen: Standaard Uitgeverij. Markham, L. (2014). *Ontspannen ouders, blije kinderen. Meer grip op jezelf, meer verbinding met je kind*. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers.
Mouton, N. (2022). *Zelfzorg is het begin van alles.* Tielt: Lannoo Uitgeverij.
Geerinck, L. (2021). *Goed omringd. It takes a village to raise a child.* Gent: Borgerhoff & Lamberigts.
Isebaert L. & Lefevere G. (2022), *De therapeutische alliantie. Het Brugs model van oplossingsgerichte systeemtherapie*. Gent: Academia Press.
Kohn, A. (2019). Onvoorwaardelijk ouderschap. Van belonen en straffen naar liefde en redelijkheid. Amsterdam: Uitgeverij Samsara.
Le Fevere de Ten Hove, M. (1996). *Le pays où la resistance n'existe (presque) pas*. Genève,*Thérapie familiale*, Vol 17
Le Fevere de Ten Hove, M. (2013). *Survivalkit voor leerkrachten*. Antwerpen : Garant
Omer, H. (2011). *Nieuwe autoriteit. Samen werken aan een krachtige opvoedingsstijl thuis, op school en in de samenleving*. Amsterdam: Hogrefe.
Omer, H. (2021). *Moedig ouderschap. Anders leren omgaan met gezag*. Kalmthout: Pelckmans.
Omer, H. (2015). *Waakzame zorg. Hoe je als ouders je kinderen houvast kunt bieden als dat nodig is*. Amsterdam: Hogefre.
Omer, H. & Streit, P. (2019). N*ieuwe autoriteit voor ouders, opvoeden op basis van veilige verbinding, waakzame zorg en geweldloos verzet*. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers. Siegel, D. (1999). *The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience*. New York: Guilford Press.
Soenens, B. & Vansteenkiste, M. (2015). *Vitamines voor groei: Ontwikkeling voeden vanuit de Zelf-Determinatie Theorie.* Leuven: Acco Uitgeverij.
Swinnen, L. (2020). *Rust voor je brein.* Tielt: Lannoo Uitgeverij.
Vanderhasselt, M. (2022). *Ouders onder hoogspanning. Hoe stress in je gezin begrijpen en aanpakken.* El Tigre Publishing.

Interessante digitale infobronnen :

www.vaardigleven.be/modules/hier-en-nu
https://www.opgroeien.be/sites/default/files/tool-documents/socialenetwerkenvanouders.pdf

www.focussingvlaanderen.be

https://www.opgroeien.be/sites/default/files/tooldocuments/infographicsocialenetwerkenouders.pdf

https://www.opgroeien.be/sites/default/files/tool-documents/socialenetwerkenvanouders.pdf

https://www.goedgezind.be/babys/emotieregulatie-bij-je-kind-van-baby-tot-puber/

https://www.goedgezind.be/jonge-kinderen/kinderpsychiater-sara-wouters-over-hoe-jonge-kinderen-hun-gevoelens-beter-kunnen-uiten/

https://www.goedgezind.be/algemeen-gezinsnieuws/hoe-ga-je-om-met-typisch-peutergedrag-geef-geen-time-out-maar-een-time-in/
https://mama.libelle.be/baby/verbindend-spelen/

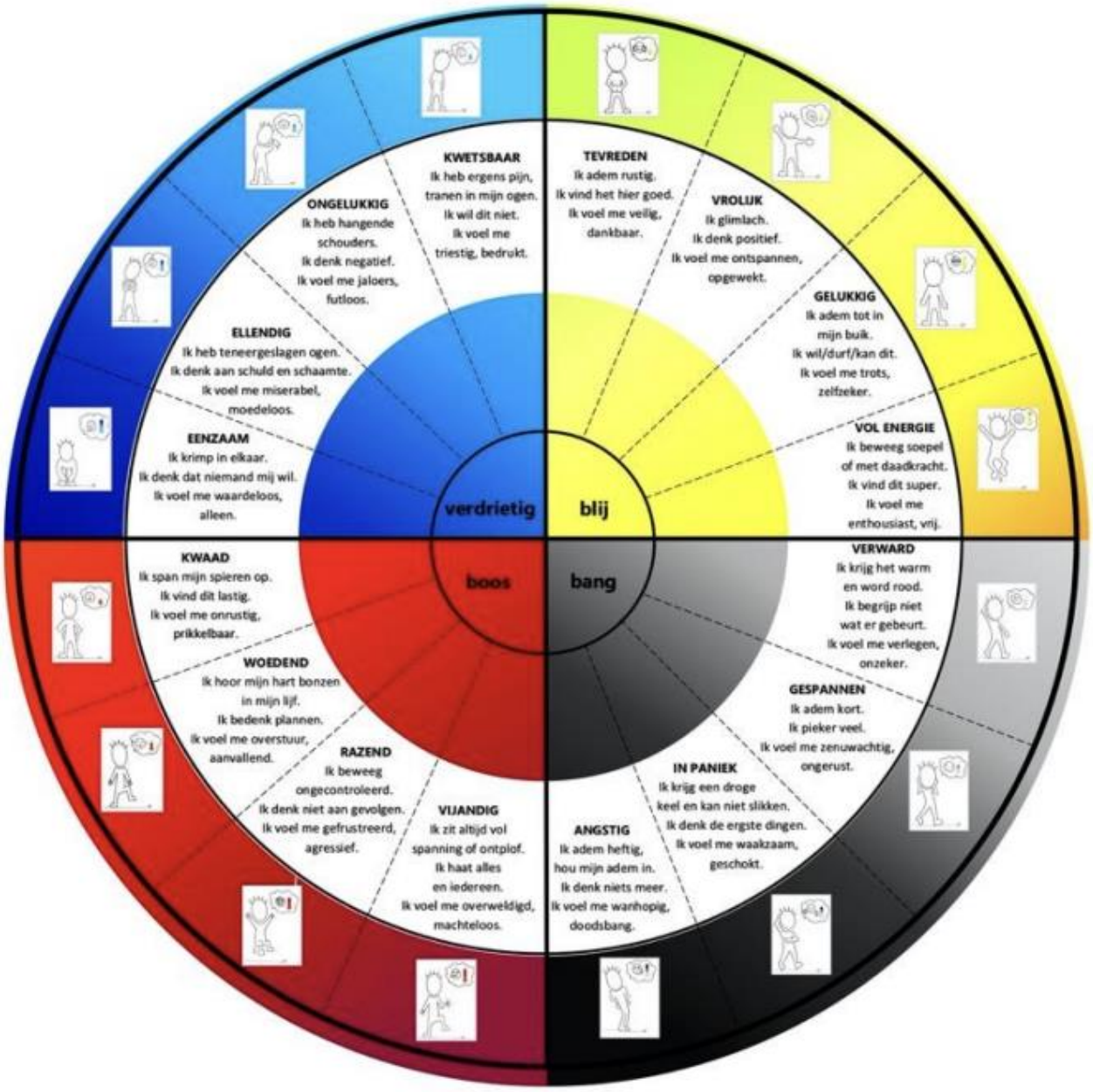
BIJLAGEN

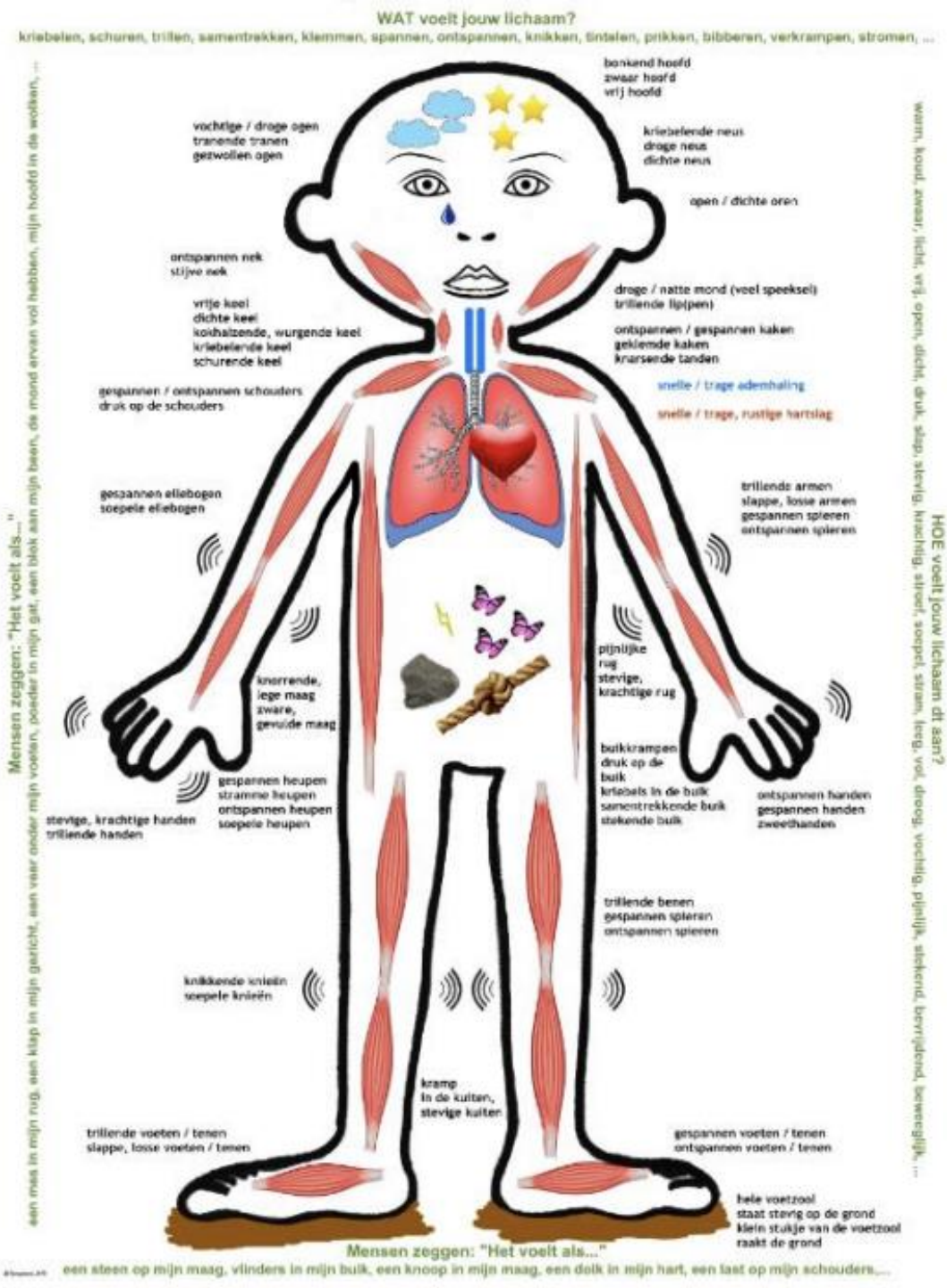
Hoofdstuk 1 : Sterkten en krachten

Het kernkwadrant Ofman mee obv sterkte/ kracht in opvoeding

> Kernkwadranten bestaan dus uit vier onderdelen die aan elkaar verbonden zijn. Kernkwaliteit: Kernkwaliteiten zijn de bouwstenen van jouw persoonlijkheid. Het zijn eigenschappen waarmee je geboren bent en als heel natuurlijk voor je aanvoelen. Denk bijvoorbeeld aan geduldig, daadkrachtig, punctueel en bescheiden zijn.
> Valkuil: Een valkuil ontstaat wanneer een kernkwaliteit overdreven wordt ingezet en leidt tot negatieve effecten. Zo kan té geduldig zijn doorslaan in passiviteit.
> Uitdaging: De uitdaging is het tegenovergestelde van de valkuil. Het is iets waar je graag beter in zou willen worden en is een aanvulling van je kernkwaliteit. Voor iemand die impulsief is, is het bijvoorbeeld een uitdaging om geduld te hebben.
> Allergie: Een allergie is het tegenoverstelde van een kernkwaliteit. Het is iets waar iemand absoluut niet tegen kan. Dat is ook wel een uitdaging die doorschiet. Iemand die geduldig is, is bijvoorbeeld allergisch voor ondoordacht gedrag.

Kernkwadranten geven je een duidelijk beeld van wie je bent, hoe je reageert en hoe je kunt groeien. Dit inzicht helpt om positieve veranderingen in jezelf en je relaties te bewerkstelligen. Deze info gaan we op een solution focused manier verwerken. Ook de valkuilen en allergieën bieden waardevolle info voor de handleiding van de client te schrijven. Maw deze info kan ingezet worden om het gewenste doel te bereiken.


verdrietig
KWETSBAAR
Ik heb ergens pijn,
tranen in mijn ogen.
Ik wil dit niet.
Ik voel me
triestig, bedrukt.
ONGELUKKIG
Ik heb hangende
schouders.
Ik denk negatief.
Ik voel me jaloers,
futloos.
ELLENDIG
Ik heb teneergeslagen ogen.
Ik denk aan schuld en schaamte.
Ik voel me miserabel,
moedeloos.
EENZAAM
Ik krimp in elkaar.
Ik denk dat niemand mij wil.
Ik voel me waardeloos,
alleen.
blij
TEVREDEN
Ik adem rustig.
Ik vind het hier goed.
Ik voel me veilig,
dankbaar.
VROLIJK
Ik glimlach.
Ik denk positief.
Ik voel me ontspannen,
opgewekt.
GELUKKIG
Ik adem tot in
mijn buik.
Ik wil/durf/kan dit.
Ik voel me trots,
zelfzeker.
VOL ENERGIE
Ik beweeg soepel
of met daadkracht.
Ik vind dit super.
Ik voel me
enthousiast, vrij.
boos
KWAAD
Ik span mijn spieren op.
Ik vind dit lastig.
Ik voel me onrustig,
prikkelbaar.
WOEDEND
Ik hoor mijn hart bonzen
in mijn lijf.
Ik bedenk plannen.
Ik voel me overstuur,
aanvallend.
RAZEND
Ik beweeg
ongecontroleerd.
Ik denk niet aan gevolgen.
Ik voel me gefrustreerd,
agressief.
VIJANDIG
Ik zit altijd vol
spanning of ontplof.
Ik haat alles
en iedereen.
Ik voel me overweldigd,
machteloos.
bang
VERWARD
Ik krijg het warm
en word rood.
Ik begrijp niet
wat er gebeurt.
Ik voel me verlegen,
onzeker.
GESPANNEN
Ik adem kort.
Ik pieker veel.
Ik voel me zenuwachtig,
ongerust.
IN PANIEK
Ik krijg een droge
keel en kan niet slikken.
Ik denk de ergste dingen.
Ik voel me waakzaam,
geschokt.
ANGSTIG
Ik adem heftig,
hou mijn adem in.
Ik denk niets meer.
Ik voel me wanhopig,
doodsbang.


WAT voelt jouw lichaam?
kriebelen, schuren, trillen, samentrekken, klemmen, spannen, ontspannen, knikken, tintelen, prikken, bibberen, verkrampen, stromen, ...
bonkend hoofd
zwaar hoofd
vrij hoofd
vochtige / droge ogen
tranende tranen
gezwollen ogen
kriebelende neus
droge neus
dichte neus
open / dichte oren
ontspannen nek
stijve nek
vrije keel
dichte keel
kokhalzende, wurgende keel
kriebelende keel
schurende keel
droge / natte mond (veel speeksel)
trillende lip(pen)
ontspannen / gespannen kaken
geklemde kaken
knarsende tanden
gespannen / ontspannen schouders
druk op de schouders
snelle / trage ademhaling
snelle / trage, rustige hartslag
gespannen ellebogen
soepele ellebogen
trillende armen
slappe, losse armen
gespannen spieren
ontspannen spieren
knorrende,
lege maag
zware,
gevulde maag
pijnlijke
rug
stevige,
krachtige rug
gespannen heupen
stramme heupen
ontspannen heupen
soepele heupen
stevige, krachtige handen
trillende handen
buikkrampen
druk op de
buik
kriebels in de buik
samentrekkende buik
stekende buik
ontspannen handen
gespannen handen
zweethanden
trillende benen
gespannen spieren
ontspannen spieren
knikkende knieën
soepele knieën
kramp
in de kuiten,
stevige kuiten
trillende voeten / tenen
slappe, losse voeten / tenen
gespannen voeten / tenen
ontspannen voeten / tenen
hele voetzool
staat stevig op de grond
klein stukje van de voetzool
raakt de grond
Mensen zeggen: "Het voelt als..."
een steen op mijn maag, vlinders in mijn buik, een knoop in mijn maag, een dolk in mijn hart, een last op mijn schouders,...
Mensen zeggen: "Het voelt als..."
een mes in mijn rug, een klap in mijn gezicht, een veer onder mijn voeten, poeder in mijn gat, een blok aan mijn been, de mond ervan vol hebben, mijn hoofd in de wolken, ...
HOE voelt jouw lichaam dt aan?
warm, koud, zwaar, licht, vrij, open, dicht, druk, slap, stevig, krachtig, stroef, soepel, stram, leeg, vol, droog, vochtig, pijnlijk, stekend, bevrijdend, beweeglijk, ...

Hoofdstuk 6 : Grenzen

Stellingengesprek over grenzen, straffen en belonen

➢ Door te straffen leert een kind hoe hij/zij zich moet gedragen.

➢ Het is oké om na negatief gedrag een bepaald engagement even niet op te nemen als ouder (bv. De was niet doen, ergens naar toe voeren).

➢ Ik ga ervan uit dat mijn kind wel weet van hem/haar verwacht wordt, dus stop ik na enkele keren met zeggen wat ik verwacht.

➢ Het is belangrijk om te blijven herhalen wat niet kan, zo blijf ik aanwezig in het hoofd van mijn kind.

➢ Regels rond schermtijd en gsm zijn bij ons lang overboord gegooid, ze worden toch niet nageleefd.

➢ Als ouder blijf ik mijn grens stellen, omdat ik het belangrijk vind het verschil tussen wat toegestaan is en wat verboden is te blijven markeren.

➢ Er is inspraak rond afspraken bij ons thuis, maar als ouder heb ik recht om bepaalde regels te stellen zonder inspraak.

➢ Ik maak als ouder fouten en kan die toegeven aan mijn kind.

➢ Na een conflict verwacht ik dat mijn kind de eerste stap zet, dat is een teken van respect naar mij als ouder toe.

➢ Alle problemen en conflicten worden bij ons thuis opgelost tot gezamenlijk overleg waarbij we altijd tot nieuwe afspraken komen.

➢ Als mijn kind zich niet gedraagt, niet doet wat hoort neem ik zijn GSM, spelconsole, schermtijd af. Als het dan nog niet verbetert, ga ik altijd verder.

➢ Na conflict maak ik mijn kind zijn lievelingseten klaar, zo toon ik dat ik hem/haar ondanks het gedrag nog steeds graag zie.

➢ Als mijn kind zich misdragen heeft, excuseer ik me in zijn/haar plaats

Geweldloos Verzet : Een van de technieken : De aankondiging

De keuze voor geweldloos verzet wordt ingezet door het kind te vertellen dat zijn huidige gedrag niet langer wordt geaccepteerd, dat de ouders de omgeving gaan informeren over de huidige situatie en dat zij hulp gaan vragen. De aankondiging is een keerpunt voor het hele gezin.

Een aankondiging is een brief, een brief geschreven vanuit de methode Geweldloos Verzet.
Dit is een éénzijdige actie.
Ouders/opvoeders/leerkrachten schrijven met elkaar een respectvolle, vaak lieve, brief. Hierin staat expliciet beschreven waar de opvoeders zich tegen gaan verzetten. (het rode manden gedrag)

Buiten dat dit uiteraard belangrijk is, wordt ook heel duidelijk stil gestaan bij de mooie fijne kanten en/of kwaliteiten van het kind/de jongere.
Naast de kwaliteiten van het kind/de jongere én het gedrag waartegen we ons gaan verzetten, is een sorry vanuit de opvoeders vaak ook op zijn plaats.
Daar waar je als opvoeders oprecht sorry (herstel) voor kan zeggen… zet dat dan in de brief. Hierdoor voelt het kind/de jongere zich vaak meer begrepen, krijgt het kind/de jongere de erkenning dat hij/zij niet alleen 'verkeerd' gedrag heeft laten zien, maar dat we allemaal maar mensen zijn.

Geweldloos Verzet = doen. De actie van een aankondiging is belangrijk omdat opvoeders op een kalme, vastberaden respectvolle manier vertellen dat zij zich gaan verzetten tegen het negatieve, destructieve gedrag en dat ze het niet meer alleen gaan doen. *Open en transparantie* dus.

Natuurlijke consequentie in de praktijk:

1. Uit je sterke afkeuring voor het gestelde gedrag (zonder het karakter/ het zijn van het kind aan te vallen).

Bv een kind dat zich misdraagt in de supermarkt
'Dit vind ik niet leuk!
Het stoort andere mensen als kinderen door de gangpaden rennen!'

2. Vertel welk gedrag je (wel) verwacht:

'Ik verwacht dat je rustig loopt en bij de kar blijft.'

3. Vertel het kind hoe hij/ zij het anders of beter kan doen en zoek afleiding van de ongewenste situatie:

'Rennen doen we buiten, in de supermarkt stappen we rustig.' (beter/ ander gedrag)
'Wil jij 3 grote citroenen voor ons uitzoeken?' (afleiding)

4. Geef een keuze

'Stop met rennen. Jij mag kiezen, óf gewoon stappen óf in de kar zitten. Jij kiest.'

Als je kind dan blijft doorgaat…

5. Ga op een rustige manier over tot actie

Zet je kind rustig in de kar en zeg 'Je hebt gekozen om in de kar te gaan zitten!'

6. Laat je kind de consequenties van zijn gedrag ervaren.

Stel dat hij zich blijft misdragen en dat zijn moeder gedwongen is de winkel te verlaten. De volgende dag, zonder preken of te moraliseren, kan ze hem de consequenties laten ervaren van zijn gedrag:

'Mam, waar ga je heen?', 'Boodschappen doen.' 'Ik wil mee.' 'Vandaag blijf je bij papa.' 'Waarom?' 'Waarom denk je?' 'Omdat ik door de winkel rende?' 'Goed geraden.' 'Ik zal het niet meer doen, echt niet, mag ik mee, please, please, please?' 'Er komen nog genoeg momenten dat je mee kunt. Vandaag ga ik alleen.'

Hoofdstuk 7 : Zelfzorg

Wat hebben mensen allemaal nodig? (Marshall Rosenberg)
Autonomie

- uit zich in dromen
- doelen en waarden mogen kiezen
- zelf mogen beslissen hoe je die in de praktijk omzet

Vieren en rouwen

- mogen stilstaan bij mooie dingen
- mogen stilstaan bij moeilijke momenten
- verlies gaat over meer dan mensen en de dood, het kan ook gaan over een ontslag, een relatiebreuk, verlies van gezondheid,…

Integriteit

- authenticiteit, kunnen zijn wie je wenst te zijn
- creativiteit
- zelfrespect
- zelfvergeving

Onderlinge afhankelijkheid

- acceptatie
- begrepen worden (* opmerking : in SF termen is dit eerder *een nieuwsgierig zijn naar de ander* gezien we de ander niet kunnen begrijpen).
- je talenten kunnen inzetten om bij te dragen aan de verrijking van het leven

Eerlijkheid
- je beperkingen kennen
- zien wat je daarvan kan leren

Empathie
- erkenning
- geborgenheid
- gemeenschapszin
- liefde
- nabijheid
- respect
- steun
- vertrouwen
- waardering
- warmte

Spel
- lichtheid
- humor
- plezier
- harmonie
- inspiratie
- orde
- schoonheid
- vrede

Fysieke behoeften
- aanraking
- bescherming tegen ziekte en gevaren
- beweging
- lichaamsoefening
- lucht
- onderdak
- rust
- seksuele expressie
- voedsel en water

Uit: Zelfzorg, is het begin van alles. Nina Mouton