

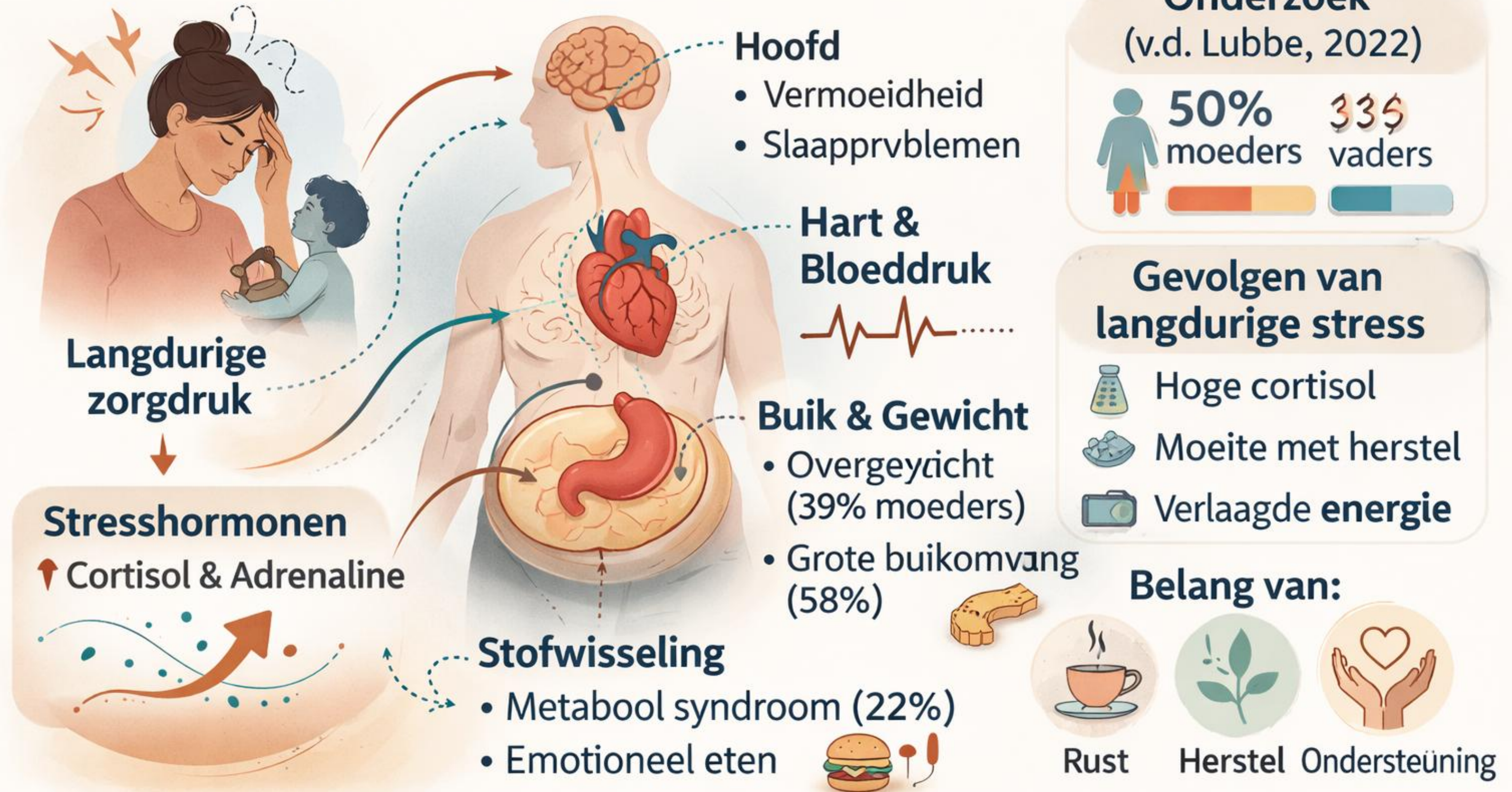
TRAINING VITAAAL OUDERSCHAP

welkom



Langdurige zorgdruk: impact op lichaam en energie

Stress bij ouderschap – meer dan vermoeidheid



VITAAL OUDERSCHAP

Wat bracht jou hier vandaag?

Wat verwacht je dat deze dag jou oplevert?

VITAAL OUDERSCHAP

Zorgen voor een kind met extra
ondersteuningsbehoeften vraagt veel.

Vaak sta je continu “aan”. Je hoofd denkt vooruit.

Je lichaam blijft alert.

Dat is geen zwakte.

Dat is biologie.

KERNAANNAMES VAN OUDERSCHAP



Verantwoordelijkheid

Ouders willen het beste voor hun kind.



Kwetsbaarheid

Ouderschap maakt emotioneel kwetsbaar.



Zoekproces

Ouderschap is steeds opnieuw zoeken.

Buffers van Veerkracht

Het Buffermodel van Alice van der Pas



Solidaire Gemeenschap

Steun uit de omgeving.



Goede Taakverdeling

Voldoende draaglijke verdeling van zorgtaken & steun.



Metapositie

Helikopterview & Reflectie.



Goede Ouder Ervaringen

Positieve Ervaringen.

OUDERSCHAP

Grenzen stellen

Zorgen voor je kind begint met zorgen voor je
draagkracht

OUDERSCHAP

Reflectie-oefening: Waar lag mijn grens deze week?
In tweetallen met elkaar bespreken en invullen.

1. Situatie

Wanneer voelde ik spanning of overbelasting?

.....

2. Mijn signalen

Wat voelde ik in mijn lichaam?

.....

3. Mijn behoefte

Wat had ik eigenlijk nodig?

.....

4. Een helpende grens voor volgende keer

.....

5. Mijn buffer (wie of wat kan helpen?)

.....

KERNAANNAMES VAN OUDERSCHAP



Verantwoordelijkheid

Ouders willen het beste voor hun kind.



Kwetsbaarheid

Ouderschap maakt emotioneel kwetsbaar.



Zoekproces

Ouderschap is steeds opnieuw zoeken.

Buffers van Veerkracht

Het Buffermodel van Alice van der Pas



Solidaire Gemeenschap

Steun uit de omgeving.



Goede Taakverdeling

Voldoende draaglijke verdeling van zorgtaken & steun.



Metapositie

Helikopterview & Reflectie.



Goede Ouder Ervaringen

Positieve Ervaringen.

OUDERSCHAP

Werkblad: Draagkracht, draaglast en buffers

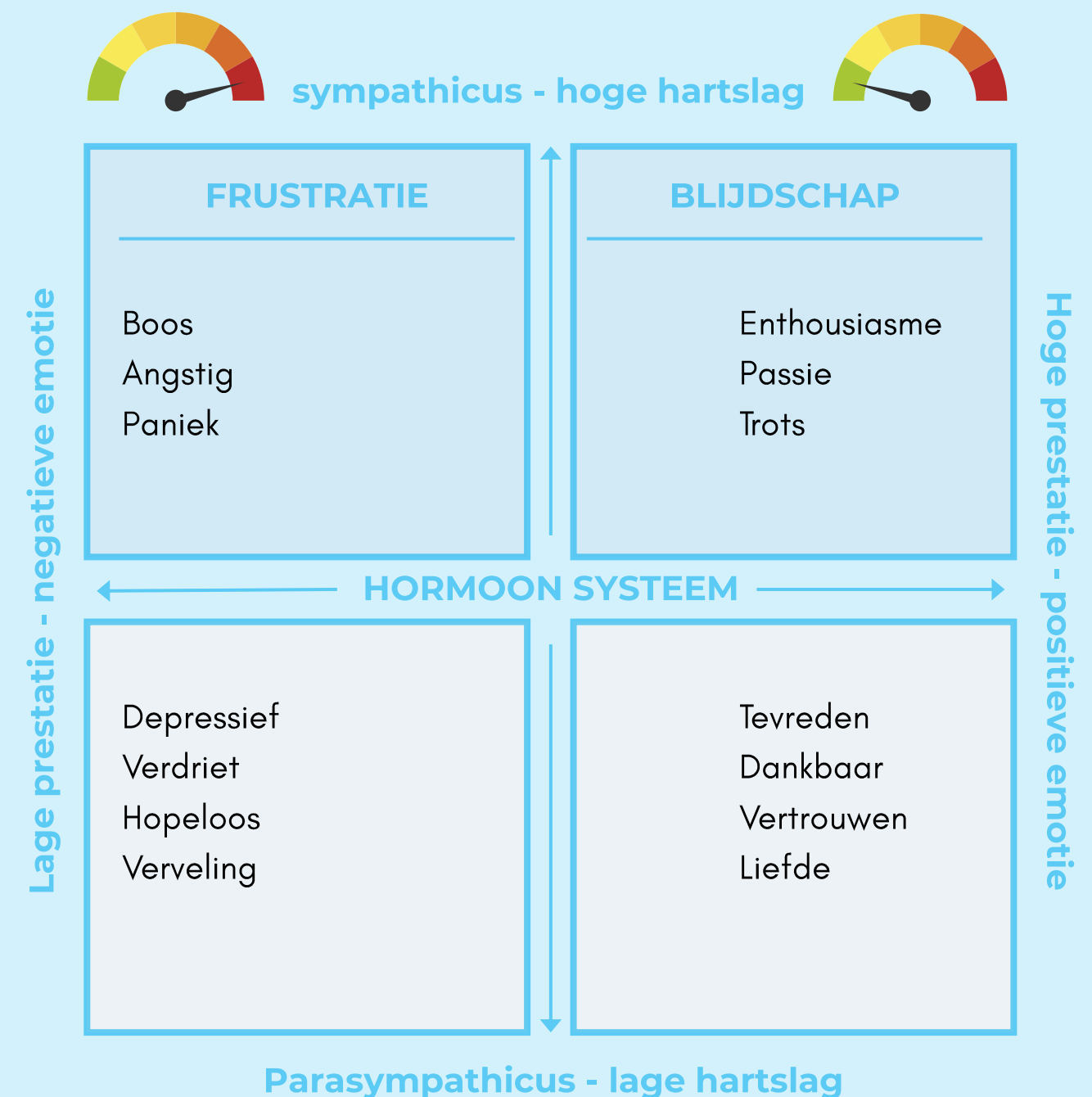
ENERGIE EN VITALITEIT

Ouderschap vraagt energie

ENERGIE EN VITALITEIT

Het model komt uit onderzoek van HeartMath en laat zien hoe ons zenuwstelsel beweegt tussen actie (stress) en herstel (rust).

In dit landschap onderzoeken we waar jouw energie op dit moment ongeveer zit.



ENERGIE EN VITALITEIT

Werkblad: Jouw week in het Energielandschap

LEEFSTIJL EN VEERKRACHT

Leefstijl ondersteunt ouderschap

Herstel vraagt onderhoud



Slaap



Voeding



Beweging



Ontspanning

LEEFSTIJL EN VEERKRACHT

Werkblad: Jouw basis onder de loep
EN de Bioritme scorekaart

Zorg goed voor JEZELF EN
DAARDOOR OOK VOOR JE
KIND

Een gezin is een systeem.

Wat er in jou gebeurt, beweegt mee in je kind.

Wie ben jij in het systeem?



Zorg goed voor JEZELF EN
DAARDOOR OOK VOOR JE
KIND

Werkblad: Wie ben jij in het systeem?



Ouderschap begrijpen

- Buffers van veerkracht
- Draagkracht en grenzen



Energie en stress

- Het Energielandschap
- Waar zat jouw energie?



Je zenuwstelsel reguleren

- Quick Coherence
- Happy Place



Leefstijl en veerkracht

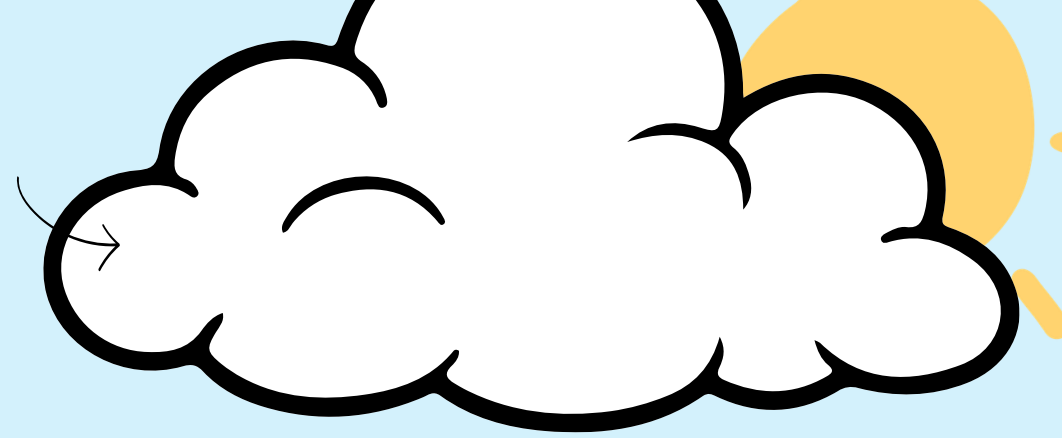
- Vier pijlers van herstel
- Kleine haalbare stappen



Jij beïnvloedt het systeem

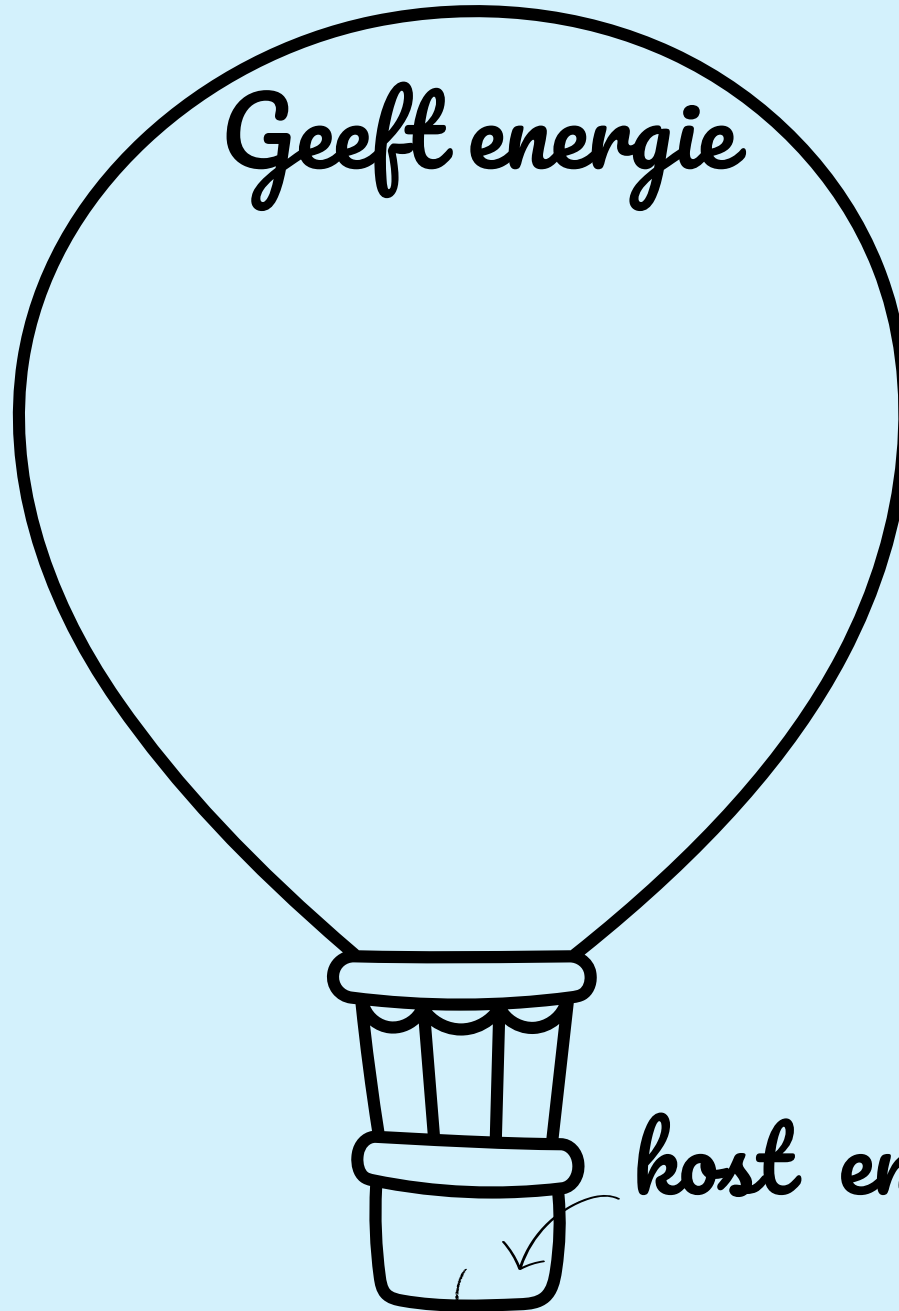
- Stress en rust besmettelijk
- Regulatie bepaalt sfeer

Meer van



Doel

Geeft energie



kost energie

Achterlaten





Bedankt voor jullie aandacht