

MINDFULNESS EN OUDERSCHAP

22Q11 STUDIEDAG
24 NOVEMBER 2018

SASJA DUIJFF

@

CARE4MINDS.ORG



CARE4Minds



OUDER & KIND:
DE ONTWIKKELING
VAN HET
OUDERSCHAP

‘There is no such thing as a baby’ - Winnicott

<https://www.youtube.com/watch?v=TU0f8a3Cizo>

WAAROM OPVOEDEN STRESS KAN OPLEVEREN

- De lat hoog leggen voor onszelf – alleen het beste is goed genoeg



WAAROM OPVOEDEN STRESS KAN OPLEVEREN

- De lat hoog leggen voor onszelf
- Overgang van alleen naar leven met kind(eren)
- Tijd glipt door je vingers: de automatische piloot
- Balans in zorgen voor gezin – werk – partner – vriend(in) – **jezelf**

HAAST

**IK MOET
NIET VERGETEN
TE ZWAAIEN
ALS IK MEZELF
VOORBIJ LOOP**

Loesje

Postbus 1045
6801 BA Arnhem www.loesje.nl

WAAROM OPVOEDEN STRESS KAN OPLEVEREN

- De lat hoog leggen voor onszelf
- Overgang van alleen naar leven met kind(eren)
- Tijd glipt door je vingers: de automatische piloot
- Balans in zorgen voor gezin – werk – partner – vriend(in) – jezelf
- **Huilen, slaapproblemen, voedingsproblemen, gedragsproblemen en/of medische problematiek**



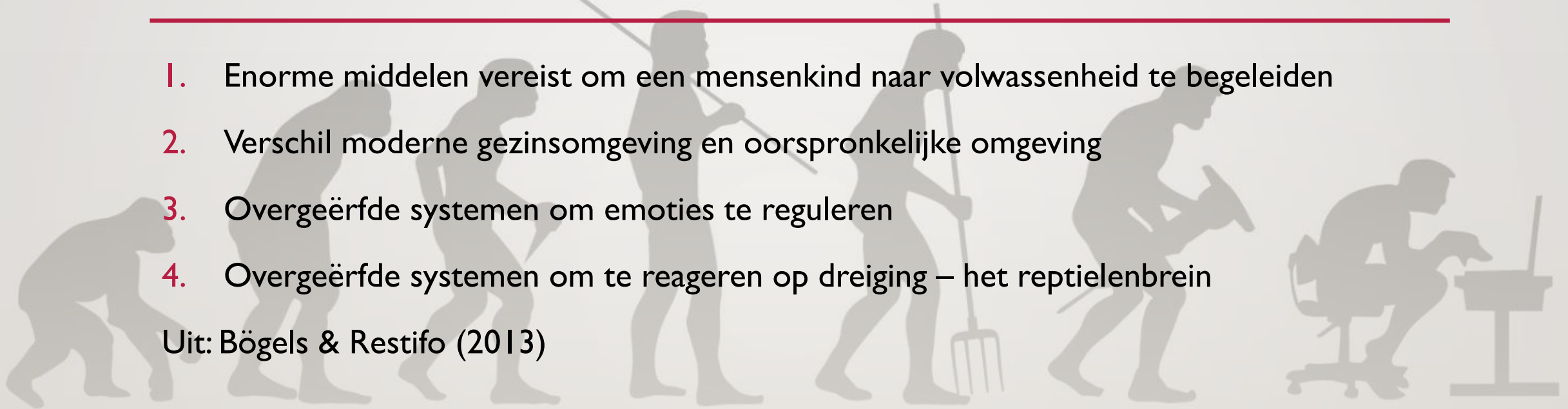
ZORGEN VOOR GEEFT OOK STRESS

- Intensieve zorg brengt stress mee
- Langdurige stress slaat zich op in je lichaam en veroorzaakt lichamelijke klachten, zelfs ziekte
- Hoe houd je alle ballen in de lucht?

OPVOEDEN & OPVOEDINGSSTRESS: EEN KORTE GESCHIEDENISLES

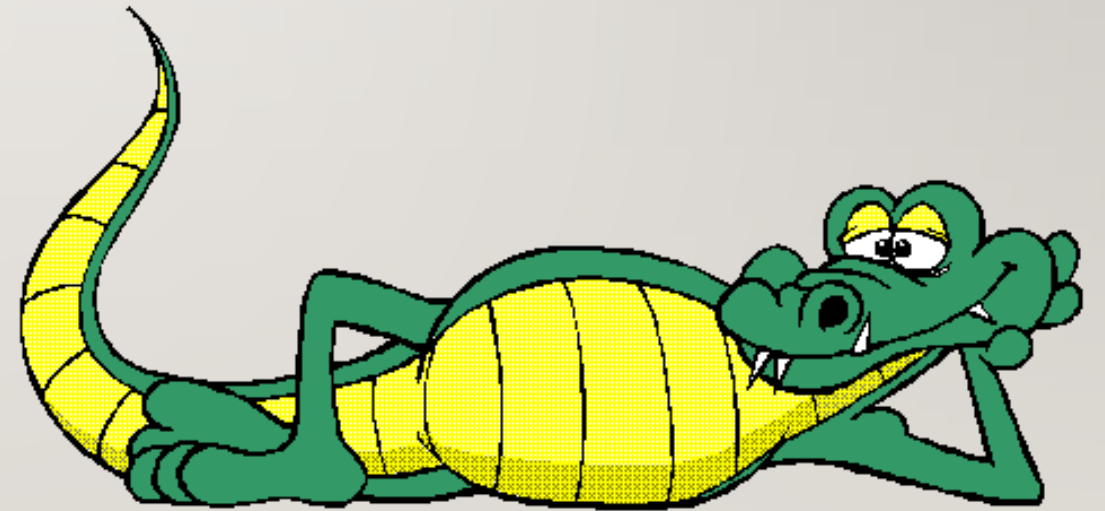
1. Enorme middelen vereist om een menskind naar volwassenheid te begeleiden
2. Verschil moderne gezinsomgeving en oorspronkelijke omgeving
3. Overgeërfde systemen om emoties te reguleren
4. Overgeërfde systemen om te reageren op dreiging – het reptielenbrein

Uit: Bögels & Restifo (2013)



HET REPTIELENBREIN

- Het reptielenbrein is een verdedigingsmechanisme
- Reptielenbrein is automatisch en 'denkt' alleen in termen van 'Flight, Freeze, Fight'
- Mammalia brein vraagt bewuste aandacht



OUDERSCHAPSWAARDIGHEDEN DIE ONDER DRUK KOMEN TE STAAN DOOR STRESS

Mentaliserend
vermogen

Circle of
security

MENTALISEREN

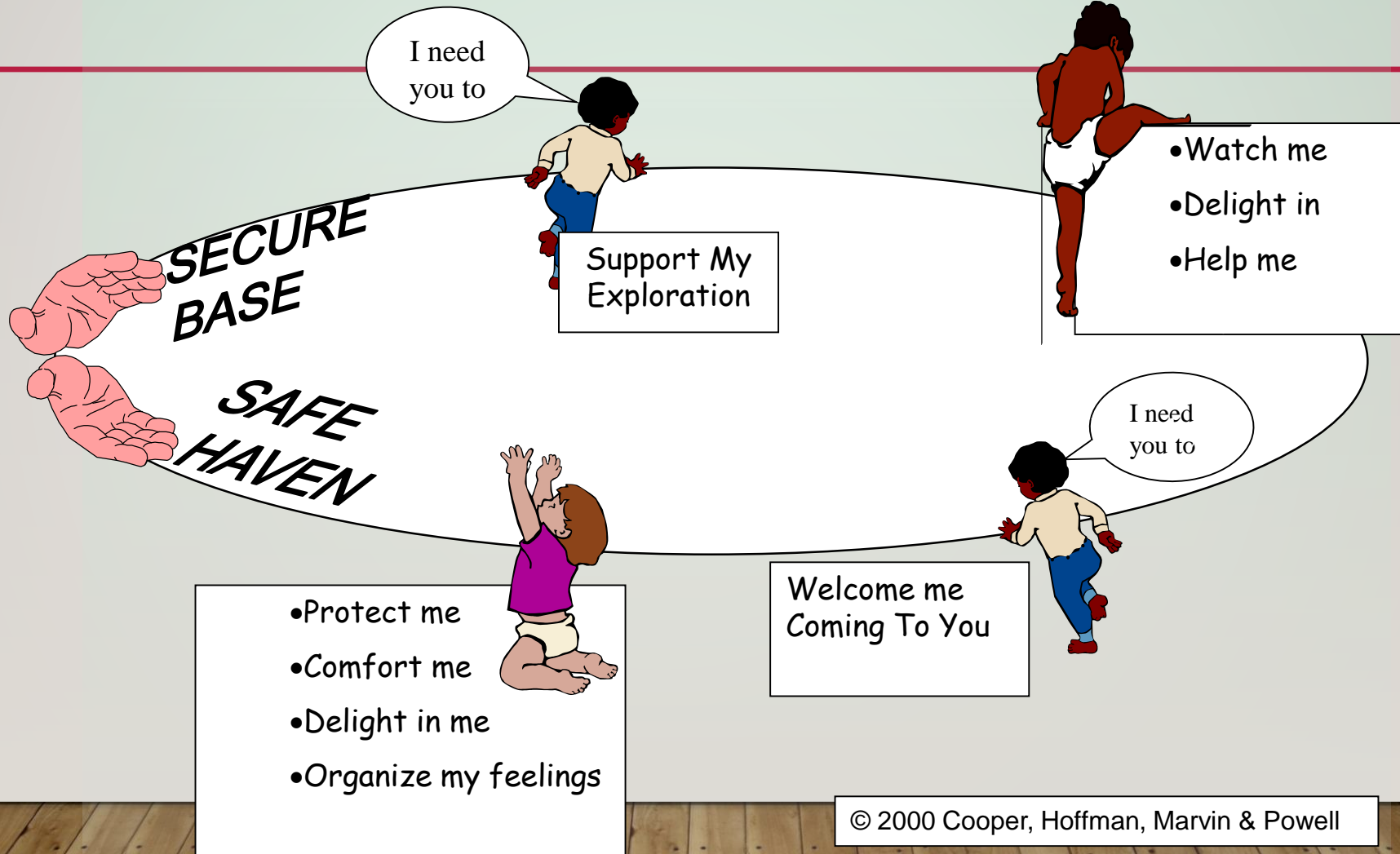
- Het vermogen om na te denken over de gedachten, emoties en bedoelingen die je eigen gedrag of het gedrag van de ander bepalen
- Jezelf ahw van buiten en de ander van binnen te bekijken
- Mentaliseren van ouders helpt kind om eigen binnenwereld te herkennen

STRESS ↑ MENTALISEREN ↓



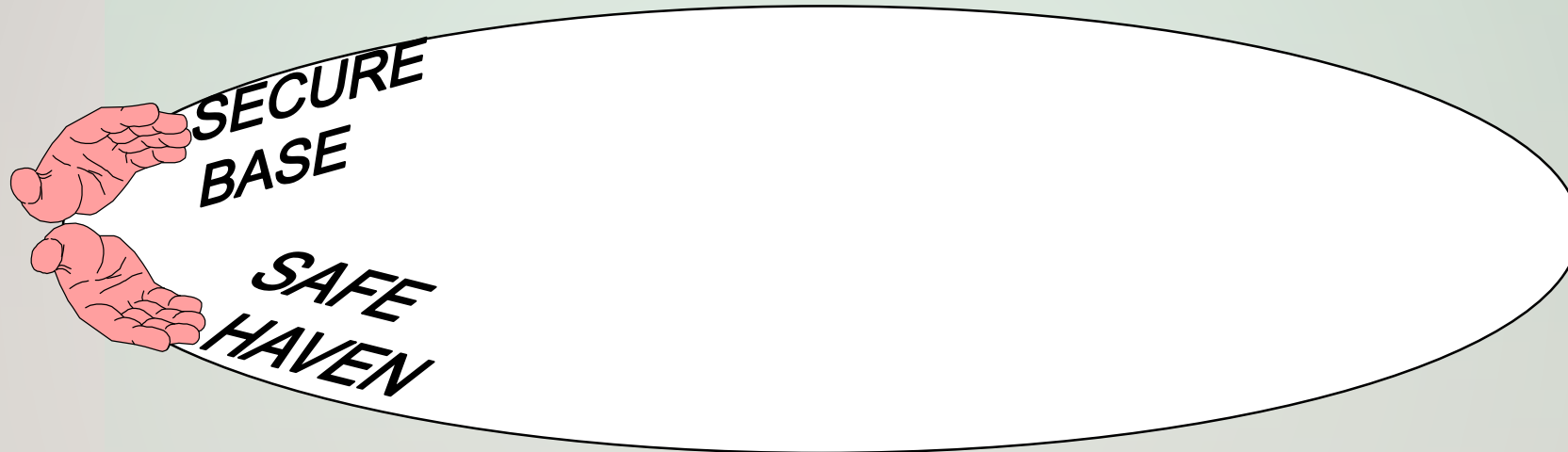
Circle of Security

Parent attending to the child's needs



Circle of Security

reparatie



Mama, papa als ik van slag ben (als ik gefrustreerd raak, boos word, mij terug trek, begin te jengelen of onbeheersbaar ben) dan heb ik je juist het allerhardst nodig want dan sta ik op de rand van, of buiten mijn eigen cirkel en weet ik eigenlijk niet hoe ik me voel of hoe ik kan terugkeren.

Ik heb jou dan nodig om rustig te blijven, de regie over te nemen, lief te zijn, bij me te blijven, me helpt weer terug te gaan naar waar ik mee bezig was, maar dan met wat meer steun.

MINDFULNESS IN HET OUDERSCHAP HELPT BIJ...

- Gemakkelijker om te gaan met stress
- Bewuster reageren op een situatie
- Open te kunnen kijken naar je kind
- Minder afgeleid raken door bijvoorbeeld zorgelijke gedachten
- Je kunnen verplaatsen in je kind
- Vriendelijker zijn naar jezelf
- Goed voor jezelf zorgen door naar je eigen grenzen te luisteren

MINDFUL OUDERSCHAP – VIND JE BALANS

- Oudertraining waarin stress, lijden en gedragsproblemen onderwerp zijn en waardoor het gezinsfunctioneren verbeterd
- Voor wie? Voor iedereen die bewuster in het ouderschap wil staan

MINDFULNESS

**JE MOET NIET
ALLES GELOVEN
WAT JE DENKT**

Loesje

CARE4MINDS



- Nieuwe internationale samenwerking ontstaan vanuit 22q11 netwerk
- Doel: de brug slaan tussen wetenschap en praktijk door het aanbieden van praktische trainingen en behandelingen met online ondersteuning om zo stress weer hanteerbaar te maken en de weerbaarheid van individuen en families te vergroten.
- Doel: vraaggestuurd werken



SQUARESPACE.COM LOGO - ICONS BY THE NOLN PROJECT

CARE4MINDS



Voorlopig aanbod trainingen:

- Mindful met je baby (0 ± 18 maanden)
- Mindful ouderschap (4+ jaar)
- Jongeren en volwassenen training & coaching
- Workshops

En in ontwikkeling:

- Mindful met je peuter (2-4 jaar), Kindertrainingen, yoga, ACT



CARE4Minds

SQUARESPACE.COM LOGO - ICONS BY THE NOLIN PROJECT

DANK VOOR JULLIE AANDACHT – VRAGEN?

Zie ook: CARE4Minds.org



CARE4Minds

SQUARESPACE.COM LOGO – ICONS BY THE NOUN PROJECT