Werkboekje

Webinar 'Opvoeden in balans'

Week van de Opvoeding 2022

Agathos
ambulante hulpverlening

In het webinar ‘Opvoeden in balans’ stond centraal hoe je als ouders vanuit rust en ontspanning de balans kunt vinden in de opvoeding. En hoe je vanuit verbinding met jezelf en je (opvoedings-) waarden contact kan maken met je kind. Werkend aan de vaardigheden die hierbij horen, passend bij de ontwikkelingsleeftijd en het karakter van je kind.

Wil je het webinar terugkijken? Dit kan via het YouTube kanaal van Lelie zorggroep of via www.agathos-hulpverlening.nl/opvoedwebinar (hier vind je ook de hand-out van het webinar).

In dit werkboekje vind je een samenvatting van het webinar en vragen die je prikkelen om verder na te denken en hiermee aan de slag te gaan.
Heb je ondersteuning nodig hierbij of wil je hulp ontvangen van Agathos hulpverlening? Kijk dan op www.agathos-hulpverlening.nl/ons-hulpaanbod. We denken graag met je mee!

Waarden

Waarden fungeren als je kompas en bepalen de koers waarop je ‘vaart’ in de opvoeding (en je leven als ouder).
Bij het vormgeven van deze waarden kijk je naar:

- Welke vaardigheden passen hierbij?
- Welke vaardigheden heeft mijn kind al?
- Wat is hierin passend bij de ontwikkelingsleeftijd van mijn kind?
- Wat is passend bij het karakter van mijn kind?

Voorbeeld Mieke: Mieke heeft een puberdochter van 12. Mieke wil graag zelfstandigheid aanleren bij haar dochter, dit vindt zij een belangrijke waarde in de opvoeding. In de praktijk merkt ze dat ze het lastig vindt om dingen los te laten. Bijvoorbeeld bij het geld uitgeven of de kamer opruimen.
Mieke realiseert zich dit en bedenkt hoe zij zou willen werken aan deze zelfstandigheid, passend bij de leeftijd van Mieke. Mieke denkt dat kleedgeld nog een stap te ver is, maar dat zakgeld en het zelf je kamer leren opruimen een passende stap is.

Welke waarden vind jij belangrijk in de opvoeding van je kind?
Denk hierbij bijvoorbeeld aan zelfstandigheid, authenticiteit, eerlijkheid, en meer.
Hoe zou je willen werken aan de vaardigheden die jij bij deze waarden vindt horen?

De verhalen die jij jezelf vertelt

Als je vastzit in denkbeelden of verhalen over jezelf, kan het zijn dat dit je belemmert en het niet lukt om flexibel op opvoedsituaties te reageren.
Welk verhaal vertel jíj jezelf? Welk verhaal en welke overtuiging vertel jij jezelf? En is deze overtuiging helpend voor je?

Interactiepatronen

In de interactie kunnen er soms patronen ontstaan, waardoor het niet lukt om te werken aan de vaardigheden die je wilt stimuleren bij je kind en de bijbehorende waarden die jij als ouder belangrijk vindt.

Ik heb geen controle over het gedrag van mijn kind. Ik heb alleen invloed op mijn eigen gedrag.

In het webinar hoorde je dat je in de interactie met je kind soms vast kan zitten in een web. Dit kan zich uiten in klem zitten in het beeld over jezelf, verstrikt zijn in je gedachten, piekeren, controle willen houden over je gedachten en gevoelens, handelen vanuit automatische gewoontereacties en het idee hebben dat je de gelukkige en perfecte ouder moet zijn en niet verbonden moet zijn met je (opvoed)waarden.

Het kan zijn dat je in de interactie met je kind daarom het volgende gedrag laat zien:

- Controleren of beheersen
- Vermijden
- Vluchten
- Verdoving zoeken
- Vechten

Je pogingen om moeilijke situaties in contact met je kind te willen vermijden, kunnen komen door je eigen neiging tot het ontlopen van vervelende emoties.

Voorbeelden hiervan zijn:
-Op de 'papadag' ga ik wel naar m'n ouders, dan hoef ik niet alleen te zijn met m'n kind.
-Ik geef geen seksuele voorlichting, daar voel ik me ongemakkelijk bij. Bovendien is het ook niet nodig.
-Ik voorkom dat de kinderen onderling ruzie hebben, want dan groeien ze niet fijn op.
-Het levert strijd op om mijn kind om 19.00 op bed te leggen, dus ik laat het gaan.

Wat in de interactie met je kind denk je dat je belemmert om de opvoeding te geven die je zou willen? En hoe ziet het 'vastzitten in het web' er bij jou uit?

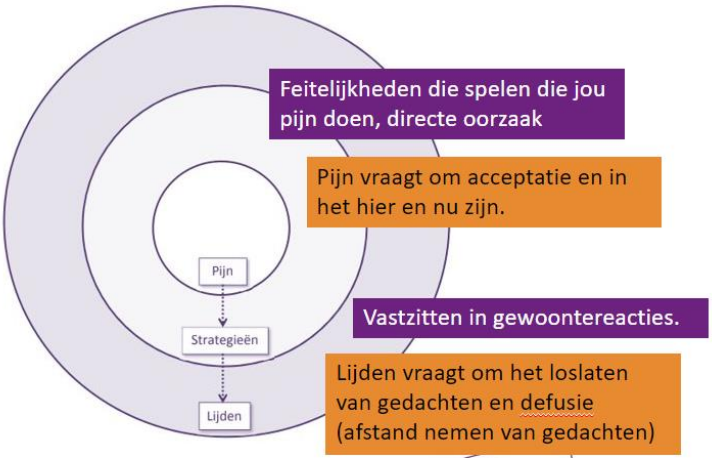
Vanuit bewustwording hoe je handelt in de interactie, kan je kiezen wél wat helpend en effectief is.

Wat kan je hierbij helpen? Welke rol speelt het omgaan met pijn en lijden?

- Aanvaarding en acceptatie
- Afstand nemen van gedachten die je niet helpen
- Weten wat je wél wilt in de opvoeding (je waarden scherp hebben) zodat je je reactie bewust kunt kiezen
- In het nu zijn, zodat je vanuit rust bewuster kunt handelen

Geef me de moed om te veranderen wat ik kan veranderen
Geef me de wijsheid om te accepteren wat ik niet kan veranderen
Geef me inzicht om het verschil tussen beide te zien
-F. Van Assisi-

We hebben met pijn en lijden te maken in het leven.
In het plaatje hieronder zie je wat het verschil is en hoe je hiermee om kunt gaan.



Concrete voorbeelden hierbij zijn:
Je kind heeft autisme -> Je piekert elke dag waar je kind zou moeten wonen als hij 18 is. Hierdoor voel je je terneergeslagen en emotioneel leeg. (Dit kan een vicieuze cirkel worden wanneer je als gevolg hiervan er niet voor je kind kan zijn, en het moeilijke gedrag van het kind hierdoor toeneemt, waardoor jij weer wordt bevestigd in het piekeren).
Je bent vroeger gepest -> Je vindt het moeilijk om je kinderen ervaringen op te laten doen op sociaal gebied omdat dit je triggert.
Je voelt je onzeker in de opvoeding -> het lukt je niet om grenzen te stellen.

In het webinar kwamen een aantal praktische tips naar voren rondom het omgaan met emoties en gedachten. In dit werkboekje vind je verschillende aanvullende tips. Lees ze door en bedenk: welke tips zouden mij kunnen helpen?

Tips: wat kan ik doen om afstand te nemen van mijn gedachten?

Manieren waarop je de lading van gedachten kunt veranderen:

- Het woord 30x herhalen waardoor de lading er vanaf gaat
- Met een grappige toon uitspreken
- Er een positieve tekening bij maken
- Post-it oefening (gedaan in het webinar)
- Visualiseren dat de gedachten zijn als een trein die voorbij rijdt
- Gedachten bij je houden op een briefje (vanuit acceptatie dat je deze gedachte hebt)
- Probeer je gedachten te zien als gedachten en niet als waarheden
- Geef je 'verstand' een naam, bijvoorbeeld: "daar hebben we 'kritische Kees' weer hoor"

Hoe kan ik meer in verbinding staan met mijn emoties?

Het is belangrijk om ruimte te maken voor je emoties, daar vanuit ontstaat rust en ruimte. Hoe tegenstrijdig dit ook kan voelen. Emoties zijn als een golfbeweging, je zult voelen dat de emotie vanzelf weer afneemt.

Bedenk: wat heb ik te accepteren of te aanvaarden? Wat mag ik omarmen? De volgende tips kunnen je hier ook bij helpen.

- Schrijf op wat je voelt.
- Praat met je partner of vriend(in) over je emoties en gevoelens.
- Sta even stil bij je emotie (huilen mag ☺). Door ruimte te bieden zal de emotie vanzelf weer weggaan.
- Visualiseer je pijn of beeld het op een creatieve manier uit.

Hoe kan ik meer in verbinding staan met mijn lijf?

- Sporten
- Dansen
- Zingen
- Ademhalingsoefeningen
- Boek een massage.
- Maak af en toe een wandelingetje.
- Doe af en toe een 'check-in'. Wat zijn je gedachten? Gevoelens? Wat voel je in je lichaam? Hoe is het met je energie?
- Probeer je lijf te observeren. Wat voel je? Waar voel je dit? Geef de 'pijnplek' alle aandacht en ruimte.
- Observeer je ademhaling. Haal je sneller adem dan normaal, of hoger? Adem diep in en uit en breng je ademhaling naar je buik.
- Probeer niet te verkrampen, maar ontspan.

Waar wil jij mee aan de slag en hoe?

Hoe kan ik het volhouden? Praktische tips om in balans te blijven

- Niet alles hoeft altijd goed te gaan. Je kunt niet alle ballen hoog houden. Soms is de balans even dat er geen balans is.
  Hierover inzetten verergert het. Vanuit acceptatie komt ruimte.
- Leg je verwachtingen lager. Wie zegt dat je de theedoeken moet strijken?
- Maak de avondmaaltijd alvast klaar voordat de kinderen uit school komen. Je kunt ook alvast het fruit bijvoorbeeld klaarmaken, zodat je uit school niet allerlei taken hoeft te doen.
- Rustig de dag opstarten? Maak de tassen alvast klaar, leg kleding klaar en leg alles voor het ontbijt neer zodat je een rustigere start van je dag hebt.
- Kook voor twee dagen. Wees mild voor jezelf en eet af en toe kant-en-klaarmaaltijden.
- Neem bewust een moment pauze voor jezelf (bijvoorbeeld een dutje doen of met aandacht je kop koffie drinken) voordat de kinderen uit school komen zodat je zelf energie hebt, ontprikkeld bent en er weer tegenaan kunt.
- Het is niet erg als je kind(eren) even alleen speelt/spelen. Veel werkende ouders willen de momenten dát zij met de kinderen zijn helemaal voor hen beschikbaar zijn. Daarnaast zijn de verwachtingen van deze momenten ook nog eens hoog. Er kan schuldgevoel om de hoek komen kijken als zij niet met de kinderen spelen. Maar het is niet erg om, als je thuis bent, ook je rustmomenten te pakken. Je mag dit ook communiceren naar je kinderen (afhankelijk van de leeftijd, karakter en evt. diagnose zullen ze hier wel of niet wat mee kunnen).
- Koop kant-en-klare schoonmaakdoekjes en/of maak bijvoorbeeld de douche even schoon terwijl je de kinderen in bad doet.
- Kijk hoe je de zorgtaken kunt verdelen als je een partner hebt. Kost bijvoorbeeld boodschappen doen je veel energie, maar geniet je meer van de planten water geven? Praat er eens samen over. Maak een lijst van taken. Niet alles staat je leven lang vast. Kan je een taak 'ruilen'?
- Heb je voldoende financiën hiervoor: kan je de buitenramen door de glazenwasser laten doen? Of een schoonmaakster inhuren? Misschien woont er wel een buurmeisje in de straat die je tegen een studententarief wil helpen met schoonmaken.
- Plan vooraf rustmomenten in je agenda in. Als je het niet doet, kiest je agenda snel voor jou.
- Zeg niet snel overal ja op, laat je hierin niet leiden door impulsen. Neem even bedenktijd als er een vraag voor een taak op je afkomt. Leg bijvoorbeeld een lijstje aan met welke vragen je afcheckt voordat je ja zegt en zet deze bijvoorbeeld in notities op je telefoon. Bijvoorbeeld: levert dit me spanning op? Past het bij mijn waarden en doelen? Geeft het me energie?
- Weet je dat -naast kinderen- wij als volwassenen schakelmomenten ook goed kunnen gebruiken? Probeer bijvoorbeeld als je van werk naar huis gaat je werkdag in gedachten af te sluiten.
- Neem een vakantiedag op, op het moment dat de kinderen naar de opvang zijn. Of regel met een vriendin dat zij de ene dag op de kinderen past, jij een andere dag op haar kinderen.
- Accepteer dat het ook niet erg is als alles soms even niet in balans is. Het kan een bewuste keuze zijn om in een week drukker met bijvoorbeeld je familie of je werk te zijn, om in bijvoorbeeld een andere week weer meer te investeren in je kinderen.
- Vraag én accepteer hulp van familie, vrienden en buren. Voor andere mensen is het vaak fijn om je te kunnen helpen, net zoals je het fijn vindt wat voor een ander te kunnen betekenen!
- Wees concreet in het ruimte vragen voor jouw behoeften richting bijvoorbeeld je partner. Ga er niet (te snel) vanuit dat de ander wel kan raden wat jij nodig hebt.

Vergeet niet de kracht van kleine stapjes

Signaleringsplan

Binnen het signaleringsplan gaat het om vier basisvragen:

1. **Hoe merk jij dat je in groen/oranje/rood zit? (denk hierbij zowel aan gedachten, emoties als lichamelijke signalen zoals hoofdpijn)**
2. **Wat merken andere mensen?**
3. **Wat kan jij doen?**
4. **Wat kunnen andere mensen doen?**

Wat lokt je uit om in groen/oranje/rood te gaan? Bijvoorbeeld: als het vakantie is en we allemaal thuis zijn, als mijn kind ziek is, als een afspraak wordt afgezegd, als mijn kind niet luistert en ik het idee heb dat ik de controle verlies.

GROEN **Het gaat goed**	**Wat merk ik?**	**Wat kan ik doen?**	**Wat merken anderen?**	**Wat kunnen anderen doen?**
Ik voel me zo als…				
ORANJE **Het gaat niet lekker**	**Wat merk ik?**	**Wat kan ik doen?**	**Wat merken anderen?**	**Wat kunnen anderen doen?**
Ik voel me zo als…				
ROOD **Het gaat slecht** **Ik voel me zo als…**	**Wat merk ik?**	**Wat kan ik doen?**	**Wat merken anderen?**	**Wat kunnen anderen doen?**
Ik ben boos en/of te overprikkeld				

Waarom gebruik maken van een signaleringsplan?

- Het signaleringsplan geeft jou bewustwording en inzicht.
- Je kunt hiermee ‘helikopteren’ boven de situatie en kijken wat je helpt.

- Vanuit het weten wat je nodig hebt om in groen te blijven, weet je wat je nodig hebt om het vol te houden.
- Op het moment dat je in je emotie zit en niet meer rustig na kunt denken over wat je nodig hebt, kan het plan je helpen om je acties te kiezen.
- Andere mensen (zoals je partner) weten hoe zij jou kunnen helpen.
- Belangrijk: wees concreet in jouw behoeften en verzoeken aan de ander (bijvoorbeeld je partner).
- Hoe beter je voor jezelf zorgt, hoe meer sensitief en responsief je op je kind kunt reageren.

Tips voor het gebruik van het signaleringsplan:

- Kijk bij 'wat jij en anderen merken' niet alleen naar je gedrag, maar ook naar gedachten, emoties en lichamelijke signalen die je ervaart.
- Kijk waar jouw 'rode knop' zit.
- Bespreek het signaleringsplan met je partner, als je die hebt. Het kan hem/haar helpen om makkelijker aan te sluiten op jouw behoeften.

Samenvatting: hoe doe ik dit?

1. Twee pijlers: acceptatie en commitment aan wat jij belangrijk vindt.
2. Onderzoek: waar struggle jij mee? Is het pijn of lijden? Pijn vraagt om aanvaarding, lijden om bijvoorbeeld afstand doen en in het hier en nu zijn.
3. Accepteer dat pijn en lijden bij het leven horen, dit geeft je ruimte en rust.
4. Ken jezelf, onderzoek welke regels of controlestrategieën jij hanteert voor jezelf én in de opvoeding -> en welk effect dit heeft op de opvoeding.
5. Kies hoe jij je leven en opvoeding wilt vormgeven. Welke waarden vind je belangrijk en hoe kan je de hiervoor benodigde vaardigheden stimuleren? Kies welke reactie hierin helpend is.

Weet hoe jij kan blijven checken hoe het met je gaat en het vol kunt blijven houden, dit zorgt dat je ook makkelijker zelfcontrole vorm kan geven. Hiervoor kan je gebruik maken van het signaleringsplan. Wees in het hier en nu en in verbinding met je lijf, emoties en gedachten.

*Als je **aanvaardt dat pijn en lijden** (bijvoorbeeld onzekere gevoelens als ouder) bij het ouderschap horen,*

*kan je opmerken hoe jij hier gewoonlijk mee om **ging***

*en kan je kiezen hoe jij hier **in het nu mee omgaat**, volgens de waarden in de opvoeding die **belangrijk zijn voor jou***

*en de hieruit voortvloeiende **vaardigheden** die je stimuleert bij je kind,*

met oog voor hoe jij het vol kunt houden.

Agathos
ambulante hulpverlening

Hoofdkantoor Lelie zorggroep
Hoofdweg 222
3067 GJ Rotterdam

Algemene contactgegevens
0900 22 44 777
info@leliezorggroep.nl
www.leliezorggroep.nl

Agathos hulpverlening is onderdeel van Lelie zorggroep. Lelie zorggroep biedt zorg- en hulpverlening aan iedereen die dat nodig heeft. Dagelijks werken we, vanuit christelijke uitgangspunten, met veel gemotiveerde medewerkers aan thuiszorg, verpleeghuiszorg en hulpverlening.