Trainersscript Vitaal Ouderschap

Tijd: 10.00 – 16.00
Doelgroep: ouders van kinderen met extra ondersteuningsbehoeften
Doel dag: inzicht, erkenning, regulatie, kleine haalbare stappen

Meenemen: computer en doorklikker, hand-out, pennen.

09.45 – 10.00 Inloop



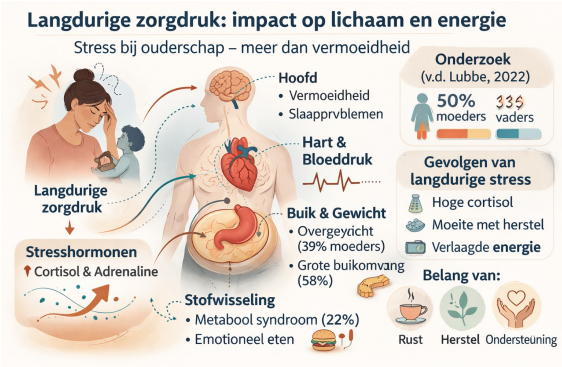
Rustige muziek.
Koffie/thee klaar.
Hand-out op tafel.

Trainers: maak persoonlijk contact bij binnenkomst.

10:00- 10:30 Welkom Saskia en Manon

Welkom. Fijn dat jullie hier zijn bij de training Vitaal Ouderschap.
Deze training is tot stand gekomen in samenwerking met de coalitie leefstijl. De Coalitie Leefstijl in de Zorg wil door implementatie van leefstijl in de zorg gezondheidswinst voor deze grote groep mensen behalen.

Manon voorstellen en Saskia voorstellen met een eigen verhaal voor herkenning, niet te lang. Hier vertellen over het onderzoek van Wietske Esther en dat wij iets wilden doen als antwoord op de uitkomst van het onderzoek.



Vandaag is ook aanwezig (Joli of Claudette, of Marloes) zij zorgt dat alles vlekkeloos verloopt vandaag, zij zal jullie ook wijzen op de tijd als we weer gaan starten. We gaan lunchen rond half 1 tot kwart over 1. En alles wat we hier delen blijft hier zeg allemaal ja hierop.

Miltontaal: Vandaag gaan we samen onderzoeken wat vitaal ouderschap voor jou kan betekenen.
Je hoeft vandaag niets te bewijzen of op te lossen. Soms merk je al dat een klein inzicht of een herkenning iets in beweging kan zetten.

De dag bouwt rustig op: eerst kijken we naar hoe het nu met je gaat, daarna naar energie, stress en wat jou kan helpen om meer balans te ervaren.

En vaak gaan mensen aan het einde van de dag naar huis met één of twee dingen die voor hen echt verschil kunnen maken.

Vitaal Ouderschap is een training voor ouders die merken dat het ouderschap veel van hen vraagt.
Zeker wanneer je een kind hebt dat extra ondersteuning nodig heeft, kan het voelen alsof je voortdurend aan staat. Veel ouders raken daardoor vermoeid, overbelast of verliezen het gevoel van balans in hun eigen leven.

In de training Vitaal Ouderschap sta jij als ouder centraal.
Niet alleen de zorg voor je kind, maar ook jouw energie, veerkracht en draagkracht.

We onderzoeken samen vragen zoals:

- Wat vraagt het ouderschap momenteel van mij?
- Waar verlies ik energie en waar krijg ik juist energie van?
- Hoe kan ik beter omgaan met stress, overprikkeling en verwachtingen?
- Hoe kan ik goed voor mijn kind zorgen zonder mezelf te verliezen?

Manon voorstellen en Saskia voorstellen met een eigen verhaal voor herkenning, niet te lang.

Gevolgd door een check-in oefening



Vraag: Wat bracht je hier vandaag? Wat hoop je dat deze dag oplevert?

Kort delen in tweetallen. Dan in 2tallen 1 woord kiezen om te delen in de groep. Trainers schrijven dit op de flip-over.

10.30 – 11.15 Ouderschap Manon en Saskia

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.

De ouderschapstheorie van Alice van der Pas vertrekt van drie kernaannames over ouderschap en beschrijft daarnaast vier “buffers” die de veerkracht van ouders ondersteunen.

- **Dr Alice van der Pas** (1934-2017) **werkte dertig jaar als ouderbegeleider en gezinstherapeut in de AGGZ voor jeugdigen, waarvan drie jaar in de Verenigde Staten. Vanaf 1992 was zij fulltime auteur en redacteur. In 2003 promoveerde zij op een studie van de wetenschappelijke literatuur over ouderschap**: *A serious case of neglect – the parental experience of child rearing*. Alice van der Pas, Lid van Verdienste van de Nederlandse Vereniging voor Relatie- en Gezinstherapie en Ridder in de Orde van Oranje Nassau, is 83 jaar geworden.)



Vier buffers, zie het als vier stoelpoten, is er balans, hoe ziet iedere pijler er voor jou persoonlijk uit?



Wat is een grens?
Een grens is het moment waarop iets te belastend, te veel of niet meer haalbaar wordt voor jou, fysiek, emotioneel of mentaal. Grenzen helpen je om je energie te bewaken en duurzaam beschikbaar te blijven voor je kind.



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?)
.....



De volgende oefening gaat over draagkracht, draaglast en de buffers rondom jou als ouder. Je gaat kort stilstaan bij hoe het ouderschap er op dit moment voor jou uitziet: wat vraagt energie, wat helpt je, en waaraan merk je dat het soms te veel wordt.

Het is geen test en je hoeft niets op te lossen. Het doel is alleen om zicht te krijgen op jouw huidige balans.

Door dit op te schrijven ontstaat vaak meer overzicht: waar zit de belasting, waar zit je kracht en welke steunbronnen zijn er.

Dat inzicht helpt ons later in de training om te kijken waar je energie kunt herstellen en welke kleine stappen helpend kunnen zijn in jouw ouderschap.

Vul in 2 tallen dit werkblad in je hebt tot 11:30 dus neem er vooral een kop koffie of thee bij.

OUDERSCHAP

Werkblad: Draagkracht, draaglast en buffers

Werkblad 1 invullen Draagkracht, draaglast en buffers

11:30 -11:40 Korte reflectie met de hele groep:

Trainers vragen Wat valt je op? Welke buffer is sterk? En welke kwetsbaar?

11:40-12:30 Energie en vitaliteit Saskia en Manon

Als je kijkt naar wat je zojuist hebt opgeschreven, zie je dat ouderschap niet alleen tijd vraagt, maar vooral energie.

Daarom gaan we nu kijken naar hoe energie werkt in je lichaam wanneer je langdurig zorgt. Dat doen we met het model van het Energielandschap.



Wat is het Energielandschap?



Het Energielandschap is gebaseerd op inzichten uit onderzoek van het onderzoeksinstituut HeartMath Institute in Californië, dat kijkt naar hoe stress, emoties en het zenuwstelsel samenwerken.

Hun onderzoek laat zien hoe belangrijk de balans is tussen actie en herstel voor onze energie en veerkracht

Het model laat zien dat ons zenuwstelsel voortdurend beweegt tussen actie (stress/aan-stand) en herstel (rust-stand). Wanneer die beweging flexibel blijft, kan je lichaam goed herstellen. Bij langdurige stress kun je in één gebied blijven hangen, waardoor energie en veerkracht afnemen.

Het energielandschap helpt dus zichtbaar maken waar je systeem op dit moment zit en wat helpt om weer richting herstel te bewegen.

Linksboven de emoties die horen bij een hoge hartslag zoals Frustratie (actiestand + uitputtende emoties)
Hier staat je systeem aan onder stress. Emoties zoals boosheid, angst of paniek geven veel energie, maar die energie put je ook uit wanneer dit lang duurt.

Rechtsboven de emoties die ook horen bij een hoge hartslag zoals Blijdschap (actiestand + vitaliserende emoties)

Hier ben je ook actief en met vitaliserende energie. Denk aan enthousiasme, passie of trots. Deze energie geeft kracht en helpt je dingen voor elkaar te krijgen.

Linksonder de emoties die horen bij een lage hartslag zoals Depressief (herstelstand + uitputtende emoties)
Hier zakt je energie juist weg. Emoties zoals verdriet of hopeloosheid horen hierbij. Je systeem probeert vaak te herstellen, maar het voelt zwaar en leeg.

Rechtsonder de emoties die ook horen bij een lage hartslag zoals Tevreden (herstelstand + vitaliserende emoties)
Dit is de **herstelzone**. Hier ervaar je rust, vertrouwen of dankbaarheid. In dit gebied kan je lichaam opladen en ontstaat nieuwe energie."

Nu we het Energielandschap hebben bekeken, gaan we het toepassen op je eigen week.
Met dit werkblad ga je onderzoeken waar jouw energie de afgelopen week het meest zat in het energielandschap. Je kijkt terug op de afgelopen week en schrijft in de vier kwadranten de emoties op die je herkent.
Daarna onderzoek je welk gebied het meest voorkwam, wat dat zegt over jouw stressniveau en of er voldoende momenten van herstel waren.

Werkblad Week in Energielandschap invullen individueel



Dit werkblad helpt je om je eigen energieritme te herkennen.
Veel ouders zien dat ze lange tijd in de actiestand zitten, vaak in het gebied van frustratie of vermoeidheid.
Het doel is niet om altijd in het 'goede' vak te zitten.
Het belangrijkste is dat er beweging blijft tussen actie en herstel.
Als je ziet dat je systeem weinig in de rechterkant komt, herstel en vitaliteit, dan is dat een signaal dat jouw zenuwstelsel waarschijnlijk meer herstelmomenten nodig heeft.

Dit gaat niet over goed of fout ouderschap.
Het laat alleen zien hoeveel energie jouw ouderschap op dit moment vraagt.

Als je ziet dat je systeem veel in de actiestand zit, is de volgende vraag: *hoe help je je lichaam weer richting herstel?*
Daarom gaan we nu een korte oefening doen die helpt om je zenuwstelsel tot rust te brengen.

Voor deze oefening nodig ik je uit om in gedachten naar een plek te gaan waar jij je prettig voelt. Een plek waar je kunt opladen, ontspannen of gewoon even helemaal jezelf kunt zijn.

Dat kan een plek zijn in de natuur, een kamer in huis, een plek van vroeger of ergens waar je ooit bent geweest. Het mag overal ter wereld zijn, echt of in je verbeelding.
Het belangrijkste is dat het een plek is waar jouw lichaam een beetje rust en ruimte voelt.

Terwijl je aan die plek denkt waar je je prettig voelt, gaan we een eenvoudige ademtechniek gebruiken uit het onderzoek van HeartMath.
Deze helpt je zenuwstelsel om richting rust en herstel te bewegen.
Breng eerst rustig je aandacht naar het gebied van je hart.
Alsof je door je hart heen ademt.
Laat je adem rustig en gelijkmatig worden.
Terwijl je zo ademt, denk nog even aan die plek waar jij je goed voelt.
Misschien merk je dat er vanzelf een gevoel van rust, ruimte of warmte ontstaat.
Blijf nog een paar rustige ademhalingen zo doorgaan.

12:30-13:15 LUNCH

13:15- 14:30 Leefstijl en veerkracht Manon en Saskia



Intro
Vertel: Veerkracht groeit niet door meer doen, maar door herstel.
Leg 4 pijlers uit:

- Slaap en Voeding en Beweging en Ontspanning



Werkblad pijlers invullen (20 min, zoek voor jezelf een rustig plekje in of net buiten de zaal)
Deelnemers vullen de vragen in. De komende weken kunnen ze dit voor zichzelf aanvullen en aanscherpen.



Herinner: 10% verbetering is genoeg.

Bioritme scorekaart (10 min)
Laat ze aantal JA's tellen.
Vraag: Wat verrast je?
Vraag: Ben je verrast door de uitkomst?

Stukje theorie over het belang van slaap en een kleine tip/verbetering (5 min)
Kies voor jezelf 1 punt waarop je de komende week een verbetering ingang gaat zetten.

Oefening: De volgende simpele oefening kun je thuis uitvoeren bij het wakker worden en/of voor het slapengaan. Het is een ontspanningsoefening om in je lijf en uit je hoofd te komen. Span 20 keer krachtig je tenen aan, aanspannen en loslaten, tel tot je 20 keer gedaan hebt. Je hebt nu je energie verlegt naar je voeten, je voelt dat het stroomt in je voeten en onderbenen, dit zorgt voor balans in je systeem. (5 min)

Oefening: De Bodyscan Saskia

1. Sta je ogen toe om voorzichtig dicht te gaan.

2. Begin door je aandacht, je bewustzijn, je mindfulness op je voeten te vestigen. Begin gewoon maar op te merken hoe je voeten voelen, en hoe het contact met de vloer voelt. Neem de druk waar, hoe een deel van het gewicht van je benen naar je voeten toe stroomt en tegen de grond aanduwt, of hoe de vloer juist opwaarts naar jou toe duwt. Als je schoenen draagt kun je waarnemen hoe de binnenkant van je schoen tegen je voeten ligt. Merk nu op wat de temperatuur van je voeten is. Merk op of er spanning of een minder fijn gevoel in je voeten zit. Je kunt al die gevoelens met nieuwsgierigheid waarnemen, zonder ze te veranderen. Verplaats de scan van de ene voet naar de andere en merk op of er verschillen zijn tussen je voeten. Focus je aandacht nu op je tenen. Je grote teen, je smalle teen, de gewrichten van je tenen…

3. Verplaats je aandacht nu naar je hakken, je hielen en daarna je enkels.

4. Laat je bewustzijn nu zachtjes doorreizen naar je kuiten… En je scheenbenen… En de spieren van je onderbenen. Merk gewoon maar met gepaste nieuwsgierigheid op hoe dit deel van je lichaam op dit specifiek moment voelt.

5. Laat je bewustzijn doorreizen naar je knieën, de gewrichten van je knieën, het zachte weefsel aan de achterkant van je knieën… Je kunt van de ene knie naar de andere knie heen en weer scannen om de verschillen in het gevoel waar te nemen. Merk iedere vorm van spanning, pijn of ongemakkelijkheid op als het er is. Geef er gewoon aandacht aan. Je doet er verder niks mee. Je staat het gewoon toe om er te zijn, wat het ook is.

6. Je laat je bewustzijn verder langs je bovenbenen reizen. Voel de spieren van je dijen. Als je in een stoel zit: voel hoe de stoel contact maakt met je dijen. Voel ook het gevoel van je kleren tegen je huid.

7. Laat je bewustzijn nu zachtjes naar je heupen gaan. Merk de drukpunten op, waar het gewicht van je lichaam door je heen gaat en tegen de stoel aan drukt.

8. Sta toe dat je bewustzijn naar je onderrug gaat, en de spieren ervan… Verder omhoog, via je ruggengraat naar je bovenrug… Helemaal omhoog naar je schouderplaten. Merk op hoe je rug met de stoel contact maakt. Merk alle gevoelens op. Fijne of niet zo fijne gevoelens.

9. Sta toe dat je bewustzijn naar je buik gaat, naar je buikspieren en je maag, waar al je vitale organen gehuisvest zitten. Merk op wat voor gevoelens er op dit specifiek moment zijn, zoals het gevoel van je ademhalingen in je buik.

10. Laat je bewustzijn naar je borst gaan. Merk het groter en kleiner worden van je borstkas op. Merk iedere spanning of kramp, mocht het er zijn. Het is niet goed of fout, niet positief of negatief. Het is er gewoon. Het zou comfortabel kunnen zijn of het zou oncomfortabel kunnen zijn, en beide mogen er zijn.

11. Sta je bewustzijn nu toe helemaal naar je handen te reizen. Merk het gevoel van je handen op. Zijn je handen op dit moment koel, warm, heet of iets daartussenin? Scan van de ene hand naar de andere om eventuele verschillen in de gevoelens waar te nemen. Breng je aandacht naar je vingers, de gewrichten van je vingers. Je duimen, de gewrichten van je duimen. Je handpalmen, de rug van je handen, je polsen…

12. Laat je aandacht zich op je onderarmen vestigen, en de spieren van je onderarmen… Je ellebogen, en de gewrichten van je ellebogen… Merk ieder fysiek gevoel op in dat deel van je lichaam op dit specifiek moment.

13. Ga met je aandacht verder naar je bovenarmen en daarna naar je schouders. Merk de overeenkomsten en verschillen op in je linkerkant en je rechterkant.
14. Laat je bewustzijn naar het gebied gaan dat tussen je schouders en je nek zit. Het is een plek waar veel gevoel opgeslagen zit. Ongemakkelijk, pijnlijk, aangenaam of onaangenaam… Merk op hoe het op dit moment voelt, en merk het op met een zekere nieuwsgierigheid.
15. Breng je bewustzijn naar je nek, de spieren van je nek, de zijkanten van je nek, die spieren van de zijkanten van je nek, je keel… Merk op wat voor aangename of onaangename gevoelens er zitten.
16. Verplaats je aandacht verder omhoog, naar de top van je hoofd, en daarna naar je voorhoofd. Merk ieder gevoel op in dat deel van je lichaam.
17. Laat die aandacht naar je neus reizen, je ogen, je oogleden, de spieren van je wangen, je bovenlip, je onderlip, je kin, langs je kaaklijn, aan beide kanten naar beide oren… Merk iedere spanning op die in je kaaklijn opgeslagen zou kunnen liggen.
18. Leg nu je aandacht op een plek die 15 centimeter boven je hoofd is. Alsof je een puntmuts op hebt.
19. Laat je bewustzijn nu vanuit je hoofd weer even langs hetzelfde pad door je hele lichaam stromen. Dit keer blijf je steeds heel kort bij ieder lichaamsdeel.
20. Breng je bewustzijn weer terug naar je ademhaling, op dezelfde manier zoals we startten.

14:30-14:50 PAUZE

14:50-15:30 Zorg goed voor jezelf en daardoor ook voor je kind Saskia en Manon





Paardenkudde uitleg
Vertel verhaal beeldend.
Maak link naar gezin als systeem.
Vraag: Wat gebeurt er in een gezin als één systeemlid gespannen is?

Werkblad invullen (10 min, op je eigen plek)
Individueel invullen en dan iemand zoeken om het samen na te bespreken.



Opdracht: In vier groepen uiteen, iedere hoek een groep, met flipover vel en stiften, noteer met elkaar mogelijke stappen die je kunt nemen om een ander resultaat te krijgen (ademhalingsoefening, iemand bellen, een boek lezen, 10 minuten lezen, warm bad/douche, stilte wandeling, met oprechte aandacht bij de ander zijn vanuit een rustige zelf etc). Deelnemers inspireren elkaar. (na 10 min komt iedereen terug naar zijn/haar stoel en vragen we een aantal mensen naar de gedeelde tips/stappen) **(20 min)**

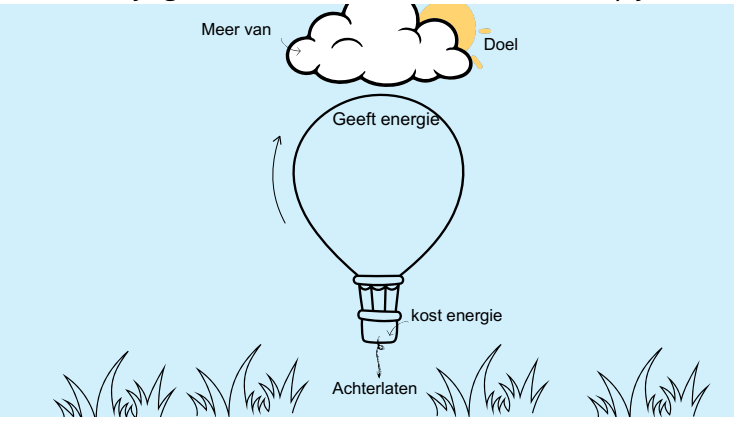
15:30-16:00 Wat hebben we vandaag gedaan?



Rustig tempo**,** resume van wat we behandeld hebben vandaag, we begonnen met een zware boodschap, we hebben theorie en praktische tools aangereikt om een andere uitkomst voor jezelf te kunnen bereiken. Jullie hebben voor jezelf een werkboek ingevuld, hiermee kun je de komende dagen en weken mee stoeien, lees hem nog eens na, vul aan, probeer kleine stapjes aan te passen, gebruik de tips die je vandaag hebt gekregen van elkaar.
Benadruk: Dit is geen falen. Dit is biologie.
Sluit af met: Inzicht vermindert schuld.

Optie: Laat reflectiecirkel invullen, ieder voor zich op eigen plek:
Per pijler: Wat gaat goed? Wat vraagt aandacht?
Daarna: De 10%-vraag:
Welke pijler kies je? Laat iedereen 1 concrete stap opschrijven.

Optie: Opdracht werkboek: *1 pagina met daarop een getekende afbeelding. Vul je huidige situatie in, je gewenste eind doel en daartussen op je route je haalbare tussenstappen.*



Dan je ingevulde opdracht delen met je buurman/buurvrouw:
Welke concrete stap heb ik gekozen? Wanneer ga ik hiermee starten? Hoe maak ik het realistisch en haalbaar?



Afsluiting: Dank jullie wel voor jullie aanwezigheid en fijne energie.
Jullie hebben vandaag stilgestaan bij je eigen draagkracht, je hebt een pad geschreven naar meer vitaliteit vanuit jouw eigen mogelijkheden. Dit is een begin, ook al doe je er niets mee, er is iets ingang gezet dat alleen al zal leiden tot positieve veranderingen. Kun je je een voorstelling maken wat er gebeurt als je hier dagelijks kort mee aan de slag gaat?
Wij zijn benieuwd hoe jullie de veranderingen die vandaag ingang gezet zijn gaan opmerken. Wel thuis.