VITAAL OUDERSCHAP

Werkboek voor bewuste en veerkrachtige ouders

Meer rust, verbinding en energie in je gezin

Praktisch werkboek voor ouders

LUISTER OOK DE 6 podcasts OVER VITAAL OUDERSCHAP



Introductie

WAT IS VITAAL OUDERSCHAP?



Zorgen voor een kind met extra ondersteuningsbehoeften vraagt veel. Vaak sta je als ouder continu “aan”. Je hoofd denkt vooruit, je lichaam blijft alert en er is weinig ruimte om echt te herstellen. Dat is geen zwakte. Dat is biologie.

Deze hand-out helpt je begrijpen wat er in jou gebeurt als ouder, en hoe je je draagkracht kunt versterken zonder dat je méér hoeft te doen. We staan stil bij ouderschap, stress, energie, grenzen, herstel en veerkracht.

Niet om perfecter te worden. Wel om met meer inzicht, mildheid en stevigheid voor jezelf én je kind te zorgen.

Deze hand-out helpt je om:

- meer inzicht te krijgen in je eigen stress- en herstelproces
- signalen van overbelasting eerder te herkennen
- je draagkracht en buffers te versterken
- met meer mildheid naar jezelf te kijken
- kleine stappen te zetten richting meer rust en veerkracht

INHOUDSOPGAVE

01 *Ouderschap*

Kwetsbaarheid, draagkracht en buffers

02 *Energie en vitaliteit*

Stress, herstel en het energielandschap

03 *Leefstijl en veerkracht*

Slaap, voeding, beweging en ontspanning

04 *Zorg goed voor jezelf en daardoor ook voor je kind*

Stress in het gezinssysteem en regulatie

05 *Bijlage*

Wetenschappelijke onderbouwing, ontspanningsoefeningen en praktische tips

Module 1
OUDERSCHAP



Ouderschap is per definitie kwetsbaar
Iedere ouder wil het goed doen. Juist daarom horen schuld en schaamte bij ouderschap. Geen enkele opvoeding verloopt vlekkeloos. Perfect ouderschap bestaat niet. Wat wél bestaat: betrokken ouders die het soms zwaar hebben.

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

Drie kernaannames van ouderschap

- Elke ouder heeft een besef van **verantwoordelijk zijn**: ouders hebben in de kern de intentie om een **goede** ouder te zijn en willen het beste voor hun kind, ook als hun gedrag voor professionals moeilijk te begrijpen is.
- Ouderschap maakt **kwetsbaar**: ouder worden en zijn maakt mensen emotioneel kwetsbaar; ouders kunnen zich snel beoordeeld voelen, zijn bang tekort te schieten en zijn afhankelijk van hoe de omgeving naar hen en hun kind kijkt.
- Ouderschap is een voortdurend **zoekproces**: opvoeden is geen vaste set technieken maar een continu proces van uitproberen, bijstellen en opnieuw proberen, steeds in relatie tot dit kind, in deze situatie, op dit moment.

Buffermodel: vier buffers van veerkracht

Van der Pas werkt deze aannames uit in een buffermodel: vier buffers die samen het veerkrachtsysteem van ouders vormen en hen beschermen bij zware of ongunstige omstandigheden.

- Solidaire gemeenschap: een omgeving (familie, buurt, voorzieningen) die oog heeft voor de kwetsbaarheid en complexiteit van ouderschap, uitgaat van goede intenties en structureel investeert in álle ouders.
- Goede taakverdeling: een evenwichtige verdeling van taken rond zorg, werk en huishouden, waardoor ouders elkaar steunen en de opvoedbelasting gedeeld wordt.

- **Metapositie**: de mogelijkheid van ouders om “boven” de dagelijkse hectiek uit te stijgen, te reflecteren op zichzelf, het kind en de situatie, en zo opnieuw regie te nemen.
- **‘Goede ouder’-ervaringen**: concrete ervaringen waarin ouders merken dat iets lukt, dat het kind reageert, of dat de omgeving hen bevestigt als competente ouder; dit versterkt hun zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen.

Grenzen stellen

Zorgen voor je kind begint met zorgen voor je draagkracht

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.

Grenzen helpen je om:

- overbelasting te voorkomen
- je energie te beschermen
- stabiel en beschikbaar te blijven in het ouderschap

Signalen van je lichaam (grenssignalen)

Je lichaam merkt een grens vaak eerder op dan je hoofd.

- Aanhoudende vermoeidheid of slecht slapen
- Sneller geïrriteerd of emotioneel reageren
- Spanning in nek, schouders of hoofd
- Piekeren of concentratieverlies
- Gevoel van: “ik trek dit niet meer”
- Minder geduld met je kind of omgeving

Deze signalen zijn geen falen, maar informatie: je draaglast wordt groter dan je draagkracht.

Waarom nee zeggen niet egoïstisch is

Een uitgeputte ouder kan minder geven dan een ouder die zijn grenzen bewaakt.
Nee zeggen betekent:

- ja zeggen tegen herstel
- ja zeggen tegen stabiliteit
- ja zeggen tegen duurzaam ouderschap

Zelfzorg is geen luxe, maar een voorwaarde voor goede zorg.

Draaglast (wat energie vraagt)	Buffers (wat energie geeft)
Zorgen om je kind	Steun van anderen
Praktische druk	Taakverdeling
Emotionele belasting	Begrip & erkenning
Vermoeidheid	Rust & herstel
Verantwoordelijkheid	Hulp durven vragen

REFLECTIE-OEFENING

Waar lag mijn grens deze week? In tweetallen met elkaar bespreken en invullen.

SITUATIE / WANNEER VOELDE IK SPANNING OF OVERBELASTING?

MIJN SIGNALEN / WAT VOELDE IK IN MIJN LICHAAM?

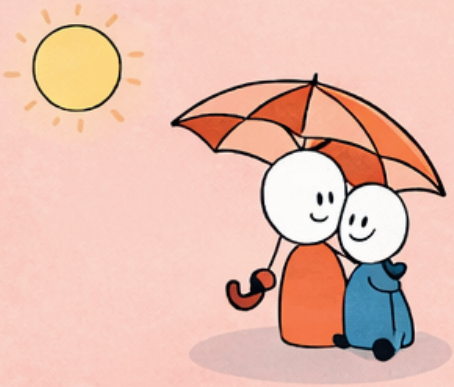
MIJN BEHOEFTE / WAT HAD IK EIGENLIJK NODIG?

EEN HELPENDE GRENS VOOR VOLGENDE KEER

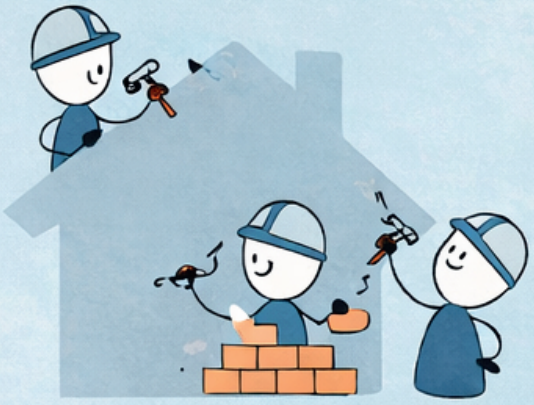
MIJN BUFFER (WIE OF WAT KAN HELPEN?)

BUFFERS VAN VEERKRACHT

HET BUFFERMODEL VAN ALICE VAN DER PAS



Solidaire Gemeenschap
Steun uit de omgeving

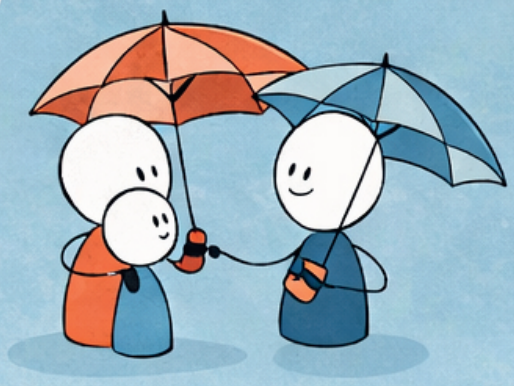


Goede taakverdeling
Voldoende draagelijke verdeling van zorgtaken & steun





Metapositie
Helikopterview & Reflectie



Goede ouder ervaringen
Positieve ervaringen

OEFENING 1 OUDERSCHAP

Draagkracht, draaglast en buffers
Dit is geen test. Je hoeft niets op te lossen.
We onderzoeken alleen hoe het nu met jou is.
Neem wat bij je past. Je mag vragen overslaan.

1. Hoe voelt het ouderschap nu

1.1 Wat vraagt het ouderschap momenteel het meest van jou?
(denk aan zorg, regelen, grenzen stellen, volhouden)

.....

.....

.....

1.2 Wat kost je nu de meeste energie?

- ☐ vermoeidheid
- ☐ zorgen om mijn kind
- ☐ weinig tijd voor mezelf
- ☐ combinatie werk / andere taken
- ☐ spanningen thuis
- ☐ anders: .....

2. Jouw balans

2.1 Wat maakt het ouderschap zwaarder? (draaglast)

.....

.....

.....

.....

.....

2.2 Wat helpt jou (draagkracht)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.3 Waaraan merk je dat het teveel wordt (in je lijf, emoties of gedrag)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. De buffers rondom jou (Geïnspireerd op het buffermodel van Alice van der Pas)

3.1 Steun van buitenaf

Waar voel jij je gesteund?

.....

.....

.....

.....

Waar ervaar je juist druk of onbegrip?

.....

.....

.....

.....

.....

3.2 Taakverdeling en hulp

Op wie kan jij terugvallen?

.....

.....

.....

De zorgverdeling voelt

- ☐ passend
- ☐ oneerlijk
- ☐ te zwaar
- ☐ wisselend
- ☐ ik sta er grotendeels alleen voor

Wat zou helpend zijn?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3.3 Overzicht (metapositie)

Lukt het je om soms afstand te nemen en overzicht te krijgen?

- ☐ meestal
- ☐ soms
- ☐ nauwelijks

Wat helpt jou om overzicht te krijgen?

.....

.....

.....

.....

3. De buffers rondom jou (Geïnspireerd op het buffermodel van Alice van der Pas)

3.4 Goede-ouder momenten
Wanneer voelde jij je, ondanks alles, een goede ouder?

.....

.....

.....

.....

4.1 Waar voel jij schuld of schaamte in je ouderschap?

.....

.....

.....

.....

Wat zou je tegen een andere ouder zeggen die dit voelt?

.....

.....

.....

4.2 Wat heb jij op dit moment het meest nodig?

- ☐ meer rust
- ☐ meer steun
- ☐ meer begrip
- ☐ meer overzicht
- ☐ praktische hulp
- ☐ bevestiging
- ☐ anders: .....

Eén kleine, haalbare stap deze week:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ouderschap hoeft niet perfect te zijn om van betekenis te zijn.

notes

Module 2

ENERGIE EN VITALITEIT



Ouderschap vraagt energie. Niet alleen praktisch, maar ook emotioneel, mentaal en lichamelijk. Zeker wanneer je zorgt voor een kind dat extra aandacht of ondersteuning nodig heeft, staat je systeem vaak “aan”. Je denkt vooruit, stemt af, regelt, troost, bewaakt, lost op. Dat vraagt veel van je zenuwstelsel.

Stress hoort bij ouderschap.
In korte momenten helpt het je zelfs: je reageert snel, je bent alert, je vangt op wat nodig is. Maar wanneer zorgdruk langdurig is, krijgt je lichaam weinig kans om echt te herstellen. Dan raakt je energie uit balans. Je voelt je sneller moe, prikkelbaar of leeg. Soms juist gespannen en opgejaagd, soms afgevlakt en zonder kracht.

Vitaliteit betekent niet dat je altijd energiek bent. Vitaliteit betekent dat je kunt bewegen tussen inspanning en herstel. Dat je systeem mag schakelen. Dat er ruimte is voor rust, zodat er weer energie kan ontstaan.

In deze module onderzoeken we hoe jouw energielandschap eruitziet zonder oordeel, maar met nieuwsgierigheid.

Het Energielandschap

Om beter te begrijpen wat stress met je doet, werken we met het model van het **Energielandschap**. Dit landschap laat zien dat je energie en emoties niet “goed” of “fout” zijn. Ze bewegen voortdurend, afhankelijk van belasting én herstel.

Je zenuwstelsel kent grofweg twee standen:

Sympathicus: actiestand (hoge of lage hartslag en negatieve emoties)

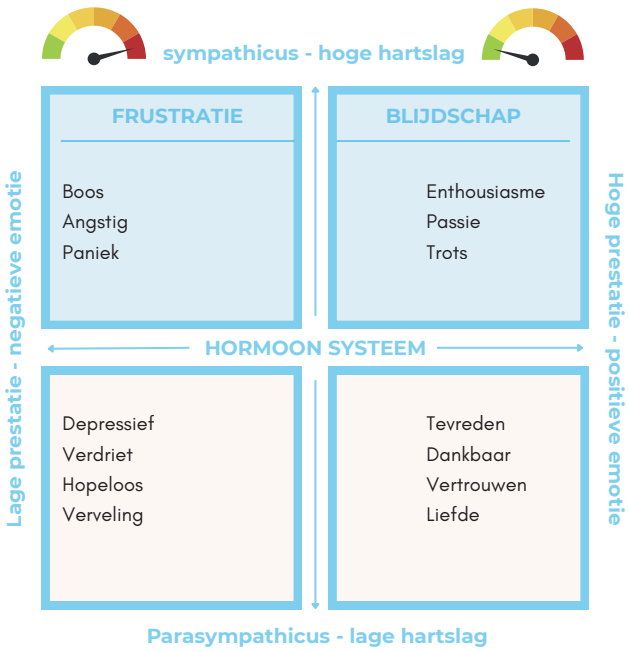
Je lichaam staat aan. Klaar om te reageren, te zorgen, op te lossen.

Parasympathicus: herstelstand (hoge of lage hartslag en positieve emoties)

Je lichaam komt tot rust. Hier vindt herstel plaats.

Bij kortdurende stress beweeg je flexibel tussen deze twee.

Bij langdurige zorgdruk kun je vast komen te zitten in één gebied.



De vier gebieden in het Energielandschap:

Linksboven: Uitputtende emotie (hoge hartslag)

Hier voel je je bijvoorbeeld: gefrustreerd - boos - angstig - paniek

Linksonder: Uitputtende emotie (lage hartslag)

Hier kun je je voelen: depressief - verdriet - hopeloos - verveling

Rechtsonder: Vitaliserende emotie (lage hartslag)

Hier voel je: tevreden - dankbaar - vertrouwen - liefde

Rechtsboven: Vitaliserende emotie (hoge hartslag)

Hier ervaar je: blijdschap - enthousiasme - passie - trots

OEFENING 2 / ENERGIE EN STRESS

Werkblad: Jouw week in het Energielandschap

Inzicht krijgen in:

- waar jij deze week het meest zat in het energielandschap
- hoe dat samenhangt met jouw stressniveau
- wat jouw systeem misschien nodig heeft

Stap 1 Terugkijken op de afgelopen week

Denk rustig terug aan de afgelopen 7 dagen.
Schrijf per kwadrant de emoties op die je herkent.

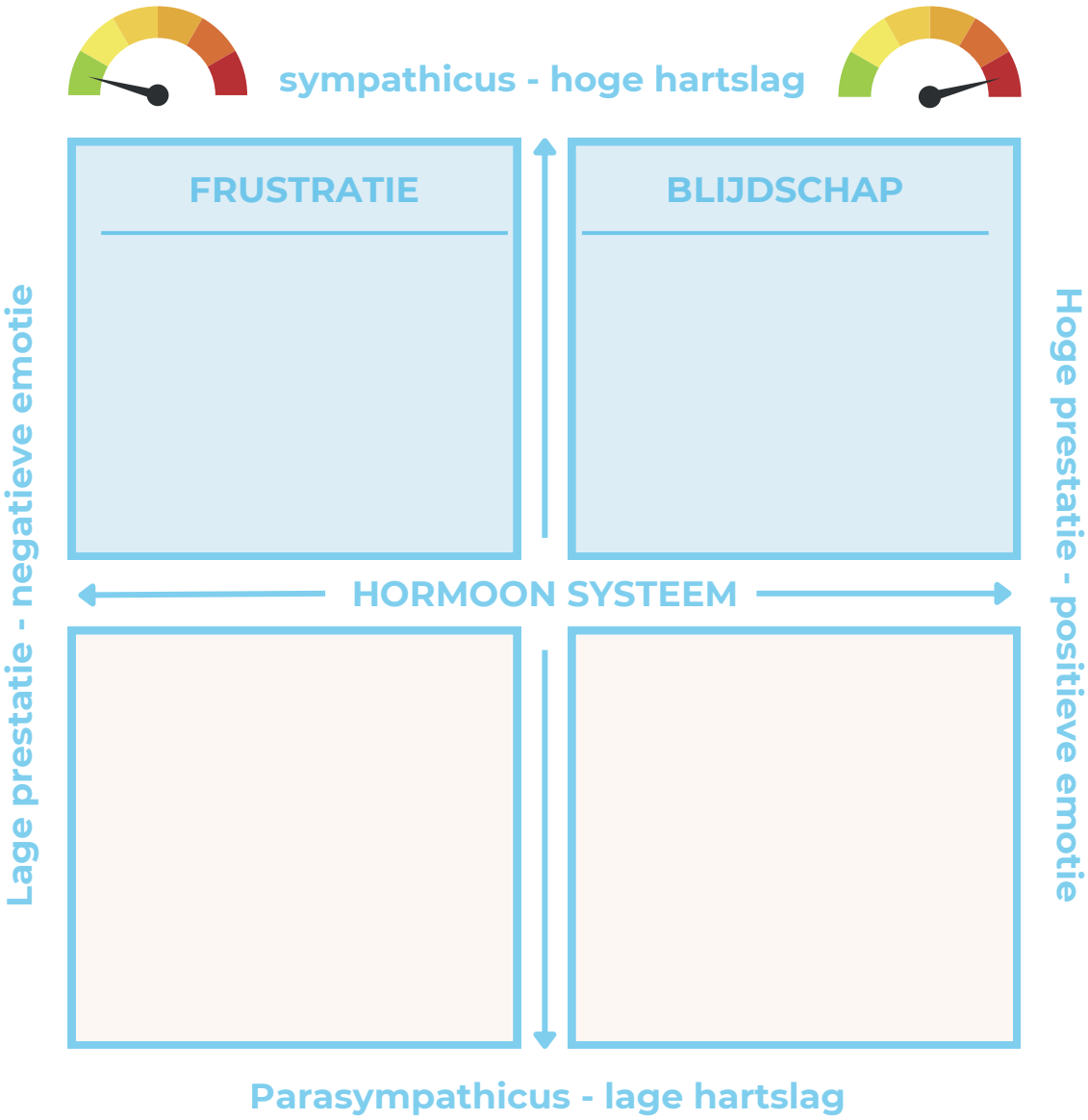
Uitputtend

Aangeslagen Afgewezen Afhankelijk Angstig Bang Bedreigd Bedroefd Bedrukt Benauwd Beschaamd Boos Chagrijnig Eenzaam Futloos Geagiteerd Gebruikt Gechoqueerd Gefrustreerd Geïrriteerd Gejaagd Gekwetst Geprikkeld Geraakt Geschokt Geschrokken Gespannen In paniek Instabiel Jaloers Koel Koud Kwaad Machteloos Melancholisch Minachting Moe Moedeloos Nerveus Nutteloos Onbehaaglijk Ongeduldig Ongelukkig Ongemakkelijk Onrustig Ontevreden Onzeker Opgejaagd Overstuur Overweldigd Perplex Schaamtevol Somber Treurig Uit het veld geslagen Uitgeput Van streek Verachting Verbaasd Verbijsterd Verbouwereerd Verdrietig Verlegen Verloren Vernederd Verraden Vertrouwd Verveeld Verward Vijandig Wanhopig Woedend Zenuwachtig Zwak

Vitaliserend

Behaaglijk Bevredigd Bezield Blij Bruisend Comfortabel Competent Dankbaar Energiek Enthousiast Erkend Erkentelijk Geaccepteerd Geamuseerd Geliefd Gelukzalig Geprikkeld Geraakt Gevoelig Gewaardeerd Hoopvol Kalm Levendig Nieuwsgierig Onbezorgd Ontroerd Ontspannen Opgetogen Opgewassen Rustig Sterk Stil Tevreden Trots Uitgelaten Vasthoudend Veilig Verbonden Verliefd Verrukt Vertrouwd Verwonderd Voldaan Vredig Vrolijk Waardevol Zacht Zachtmoedig Zelfverzekerd

MIJN WEEK IN HET ENERGIE LANDSCHAP



Werkblad: Jouw week in het Energielandschap

Inzicht krijgen in:

- waar jij deze week het meest zat in het energielandschap
- hoe dat samenhangt met jouw stressniveau
- wat jouw systeem misschien nodig heeft

Stap 1 Terugkijken op de afgelopen week

Denk rustig terug aan de afgelopen 7 dagen.

Schrijf per kwadrant de emoties op die je herkent.

Stap 2 Patronen ontdekken

Kijk nu naar wat je hebt opgeschreven.
Beantwoord voor jezelf:

1. In welk kwadrant zat ik deze week het meest?

- ☐ Uitputtend
- ☐ Lage energie
- ☐ Rust & herstel
- ☐ Vitaliteit

2. Wat valt mij op?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Hoe beïnvloedt dit mijn stressniveau?

- Voel ik me vaak opgejaagd?
- Of juist leeg?
- Heb ik voldoende herstelmomenten?

Mijn inzicht:

.....

.....

.....

Stap 3 Balans en herstel

Stel jezelf deze vraag: Als ik kijk naar mijn week, is er voldoende beweging naar rechts (herstel & vitaliteit)?

- ☐ Ja
- ☐ een beetje
- ☐ nauwelijks

Zo niet, wat zou een kleine haalbare verschuiving kunnen zijn?

.....

.....

.....

Neurodivers Ouderschap: Herkenning: het zenuwstelsel van ouder ↔ kind

Misschien herken je dit…

- Je bent voortdurend aan het voorspellen wat er mis kan gaan.
- Kleine veranderingen kosten veel energie.
- Je staat altijd 'aan', ook als anderen zeggen dat het rustig is.
- Na een moeilijke dag van je kind ben jij zelf volledig leeg.
- Je denkt soms: Waarom voelt dit zoveel zwaarder dan bij andere gezinnen?

Dat komt niet doordat je het verkeerd doet. Het komt doordat jouw ouderschap méér regulatie vraagt.

Wat gebeurt er eigenlijk?

Wanneer een kind sneller overprikkeld raakt, moeite heeft met schakelen of sterke emoties ervaart, leunt het zenuwstelsel van het kind op dat van de ouder.
Jij helpt reguleren door:
rust brengen - structuur geven - emoties helpen ordenen - veiligheid uitstralen
Dat heet co-regulatie.
Maar co-regulatie kost energie.

Waarom jij sneller moe bent

Bij neurodivers ouderschap is de basisbelasting vaak hoger:
meer afstemmen - meer uitleggen - meer anticiperen - minder automatische rustmomenten
Dit betekent niet minder competent ouderschap. Het betekent dat jouw zenuwstelsel vaker actief moet reguleren.

Wat helpt jouw zenuwstelsel?

Buffers voor ouders:
voorspelbare routines - taken delen - steun van mensen die begrijpen wat er speelt - hulp mogen aannemen - bewuste herstelmomenten
Grenzen stellen beschermt niet alleen jou, maar ook de regulatie van je kind.

Reflectievraag

Na een moeilijke situatie met je kind:
Wat had jouw zenuwstelsel nodig om weer tot rust te komen?

.....

.....

.....

Module 3

LEEFSTIJL EN VEERKRACHT



Leefstijl ondersteunt ouderschap
Slaap, voeding, beweging en ontspanning vormen de basis van herstel. Je lichaam heeft deze pijlers nodig om stress te reguleren. In een druk gezinsleven komen ze vaak onder druk te staan. Niet uit onwil, maar uit overbelasting. Wanneer herstel te weinig ruimte krijgt, neemt je veerkracht af.

Herstel vraagt onderhoud
Slaap, voeding, beweging en ontspanning vormen de basis van je herstelvermogen.
Bij langdurige zorgdruk komen juist deze pijlers onder druk te staan. Niet omdat je het niet belangrijk vindt, maar omdat je systeem continu 'aan' staat. Wanneer herstel te weinig ruimte krijgt, neemt je veerkracht af.

Veerkracht groeit niet door méér doen.
Maar door kleine, haalbare herstelmomenten.

Praatkaart "Wie zorgt er voor de ouder?"
Veel ouders van zorgintensieve kinderen staan continu 'aan'. Je hoofd denkt vooruit. Je lichaam is alert. Je agenda is vol. Dat is geen zwakte. Dat is overlevingsstand.
Maar overlevingsstand kost energie. En als die te lang duurt, geeft je lichaam signalen: vermoeidheid - prikkelbaarheid - somberheid - pijnklachten - slechte slaap - snaaibehoefte - weinig zin om te bewegen

Dat is geen falen.
Dat is biologie.

Onderzoek laat zien dat ouders in langdurige zorgsituaties vaker kampen met:

- slaapproblemen
- vermoeidheid
- angst en somberheid
- lichamelijke klachten

Dat betekent niet dat er iets mis is met jou.
Het betekent dat herstel extra belangrijk wordt.

De vier pijlers van herstel

Volgens de biologische basis van gezondheid draait herstel om vier pijlers:



Slaap **Voeding** **Beweging** **Ontspanning**

Juist deze vier staan bij zorgouders vaak onder druk.

Jouw basis onder de loep

Dit werkblad helpt je om zicht te krijgen op jouw herstelpijlers.
Niet om te verbeteren.
Wel om te begrijpen.

Slaap

Word je uitgerust wakker?
Sta je 's nachts nog 'aan'?
Hoe ziet jouw avond eruit?
Wat herken jij?

.....

.....

.....

.....

Wat zou 10% verbetering zijn?

.....

.....

.....

.....

Voeding

Eet je regelmatig?

Heb je energiedips overdag?

Grijp je sneller naar snelle suikers?

Wat herken jij?

.....

.....

.....

.....

Wat zou een kleine verandering kunnen zijn?

.....

.....

.....

.....

Beweging

Kom je dagelijks buiten?

Wat lukt wél, al is het 5 minuten?

Wat herken jij?

.....

.....

.....

Wat is haalbaar deze week?

.....

.....

.....

Ontspanning

Wanneer was je voor het laatst echt ontspannen?

Wat kost weinig moeite maar geeft toch lucht?

Wat herken jij?

.....

.....

.....

Wat zou een klein herstelmoment kunnen zijn?

.....

.....

.....

Oefening 3 Bioritme scorekaart

Deze scorekaart helpt je inzicht te krijgen in je herstel via slaap en energie.

Beantwoord met JA of NEE.

SCOREKAART

	JA	NEE
1. Ik pieker regelmatig wanneer ik in bed lig	○	○
2. Ik val niet binnen 15 minuten in slaap	○	○
3. Ik gebruik schermen tot vlak voor het slapen	○	○
4. Ik voel me 's avonds energieker dan overdag	○	○
5. Ik word 's nachts wakker en lig dan wakker	○	○
6. Mijn slaaptijden wisselen sterk	○	○
7. Ik word wakker van mijn wekker (niet spontaan)	○	○
8. Ik word niet uitgerust wakker	○	○
9. Ik heb koffie nodig om op gang te komen	○	○
10. Ik heb regelmatig een middagdip	○	○
11. Mijn energie voelt instabiel gedurende de dag	○	○

Aantal ja's: .....

Wat valt je op?

.....

.....

Waar zit voor jou de grootste winst?

.....

.....

Welke gewoonte voelt haalbaar om als eerste te onderzoeken?

.....

.....

notes

Module 4

ZORG GOED VOOR JEZELF EN DAARDOOR OOK VOOR JE KIND



Ouderschap gebeurt nooit los van je lichaam.
Hoe jij je voelt, werkt door in je gezin.
Stress verspreidt zich, maar rust ook.
Een gezin is een systeem.
Wat er in jou gebeurt, beweegt mee in je kind.

Om dat beter te begrijpen, kunnen we kijken naar hoe systemen reageren op spanning.
Dat zie je niet alleen bij mensen. In de natuur gebeurt precies hetzelfde.

Kijk maar eens naar een paardenkudde.



Effect van stress bij één paard op de kudde

Paarden reageren sterk op elkaars emoties. Wanneer één paard stress ervaart (bijvoorbeeld door pijn, scheiding of verhuizing), raakt de hele kudde beïnvloed. De groep wordt alerter, stopt soms met eten en kan onrustig of gespannen gedrag vertonen. Ook de sociale rangorde kan veranderen: het gestreste paard kan dwingender worden of juist buitengesloten raken. Soms zoekt de kudde juist steun bij elkaar, maar vaak heerst er tijdelijk minder rust en veiligheid.

Kort gezegd: stress bij één paard verstoort de balans van de hele groep.

Het "autonome zenuwstelsel" van een gezin

Net als bij paarden in een kudde is een gezin een samenhangend systeem waarin spanning of stress bij één lid invloed heeft op de hele groep. Het gezin functioneert als één zenuwstelsel dat voortdurend signalen van veiligheid of dreiging uitwisselt.

- **Besmettelijke stress:** wanneer één gezinslid angstig, overspannen of onrustig is, voelen anderen dit vaak onbewust aan. Hun eigen autonome systeem (hartslag, ademhaling, spierspanning) past zich aan, alsof het lichaam 'meetrilt' met de spanning.
- **Verlies van regulatie:** de gezinsdynamiek kan ontregeld raken; rollen en reacties verschuiven. Eén persoon kan over-controlerend worden, terwijl een ander zich juist terugtrekt.
- **Co-regulatie of afstand:** sommige gezinnen zoeken nabijheid en kalmte bij elkaar, anderen raken juist in een patroon van vermijden of conflicten.
- **Verhoogde alertheid:** net als een paardenkudde blijft het gezin 'aan' staan – moeilijk tot rust komen, piekeren, slecht slapen, overprikkeld reageren.

Kort samengevat: stress bij één gezinslid activeert het gezamenlijke autonome zenuwstelsel. Zonder bewuste regulatie kan dit leiden tot spanningscirculatie en verlies van emotionele veiligheid binnen het hele gezin.

OEFENING 1

Werkblad Module 4 Wie ben jij in het systeem?

Stress, regulatie en herstel

Deze oefening helpt je om te herkennen hoe jouw systeem reageert op spanning en wat er verandert wanneer jij reguleert.

1. Het verhaal van de kudde

In een kudde reageert ieder dier anders op spanning.
De één wordt alert - De ander schiet in actie - Een derde trekt zich terug - En soms is er één dier dat rust bewaart.

2. Individuele herkenning

Denk aan een recente spanningssituatie in jouw gezin. Wat gebeurde er?

.....

.....

.....

Wat deed jij automatisch?

- ☐ Ik werd alert en gespannen
- ☐ Ik ging oplossen / handelen
- ☐ Ik trok me terug
- ☐ Ik bleef relatief rustig
- ☐ Het wisselde
- ☐ anders: .....

Waar merkte je dat in je lichaam?

.....

.....

.....

.....

.....

Wat gebeurde er daarna in de sfeer of bij je kind?

.....

.....

.....

3. Mini-reflectie (in tweetallen of voor jezelf)

Wat valt je op als je hiernaar kijkt?

- Was jouw reactie helpend?
- Versterkte het de spanning?
- Of bracht het juist rust?

Wat zegt dit over hoe jouw systeem werkt?

.....

.....

Belangrijk:
Dit zegt niets over hoe goed je ouder bent.
Het zegt iets over hoe jouw zenuwstelsel reageert op belasting.

Mijn Als-Dan kaart

Een kleine afspraak met jezelf voor momenten van stress
Soms merk je pas achteraf dat je over je grens bent gegaan.
Met een als-dan afspraak kies je vooraf hoe je voor jezelf wilt zorgen.

Als ik een signaal merk, dan doe ik één kleine actie.
Voorbeelden (ter inspiratie)

ALS ik merk dat…	**DAN kies ik om…**
ik sneller geïrriteerd raak	eerst 3 rustige ademhalingen te nemen
ik blijf piekeren in bed	mijn gedachten kort op te schrijven
ik ga snaaien uit stress	eerst een eiwitrijke snack te nemen
ik me leeg voel na een moeilijke situatie	5 minuten niets te hoeven
mijn kind eindelijk rustig is	niet meteen door te gaan, maar zelf even te zitten
mijn schouders gespannen zijn	bewust mijn schouders te ontspannen
alles me te veel wordt	één persoon om hulp te appen

Mijn persoonlijke Als-Dan afspraken

ALS ik merk dat…	DAN kies ik om…

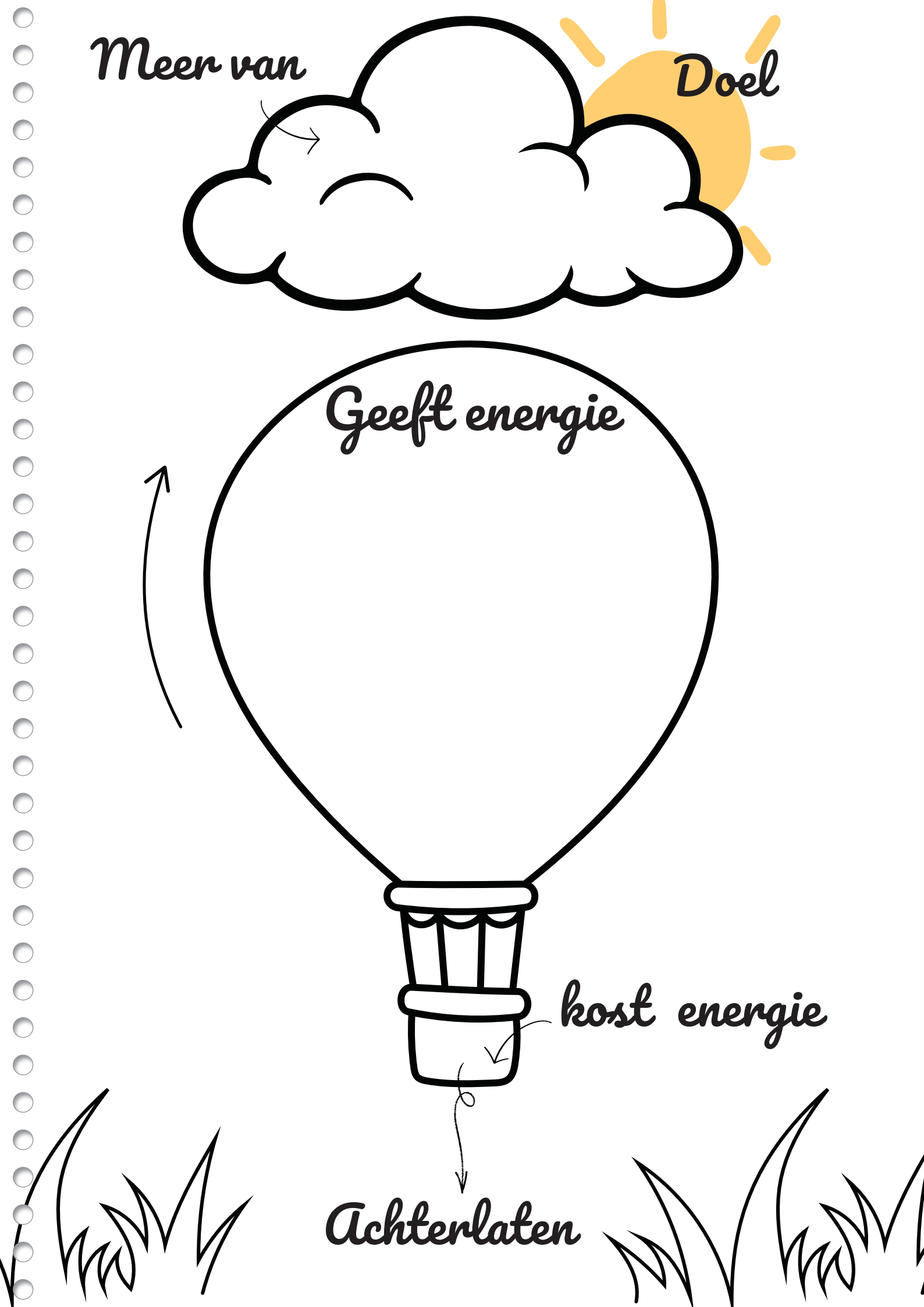
Waarom dit werkt

- Je hoeft niet na te denken op een stressmoment
- Je zenuwstelsel herkent voorspelbaarheid
- Kleine acties voorkomen grote overbelasting
- Herhaling maakt regulatie makkelijker

Zelfzorg gaat niet over jezelf verbeteren.
Het gaat erom je systeem de kans te geven om te reguleren.
Wanneer één systeemlid ontspant, kan het hele systeem meebewegen.

Belangrijk om mee te nemen van vandaag

Je hoeft geen andere ouder te worden.
Je hoeft jezelf niet te verbeteren.
Veerkracht groeit niet in grote sprongen.
Maar in kleine, herhaalde keuzes.
Wat je vandaag hebt gedaan, is niet falen onderzoeken.
Het is inzicht verzamelen.
En inzicht geeft ruimte.


Meer van
Doel
Geeft energie
kost energie
Achterlaten

Beluister de podcastserie Vitaal Ouderschap



Podcast over ouderschap

Hoe zorg je als ouder goed voor jezelf als je ook nog eens kinderen hebt die wat extra's vragen in het ouderschap? Met ouderschapsdeskundige Janneke van Bockel en ervaringsdeskundige en gehechtheidsspecialist Christine Tolenaar



Af en toe een momentje voor jezelf nemen, is niet genoeg om het als ouder 'vol te houden'. Zeker wanneer je kind niet volgens de boekjes groot groeit. Vitaal ouderschap gaat uit van 'leven naar draagkracht'. Daarover vertelt Janneke van Bockel in dit artikel.

Podcast over slaap

Hoe zorg je als ouder goed voor jezelf als je ook nog kinderen hebt die wat extra's vragen? En welke rol speelt slapen hierbij. Met slaapdeskundige en kinderpsychiater Shalini Soechitram



Podcast over stress, energie en vitaliteit in het ouderschap

Hoe ga je om met je eigen energie en vitaliteit wanneer je kinderen hebt die wat extra's vragen van jou als ouder. Met gezinsbehandelaar en voorzitter Mama Vita Manon Wennink en ervaringsdeskundige Petra Dekker.



Podcast zorg goed voor jezelf en daardoor ook voor je kind
Zorg goed voor jezelf en daardoor voor je kind. Is dat onrealistisch en onuitvoerbaar.
Of toch niet? Met projectleider en trainer Saskia Buma en ervaringsdeskundige Jelle Rood.



Podcast over ADHD en voeding
Wat is de rol van voeding bij ADHD? En wat is hierover op dit moment bekend is vanuit wetenschappelijk onderzoek. Met kinderarts gespecialiseerd in ADHD Rob Pereira.



Podcast over veerkracht
Hoe zorg je goed voor jezelf en je eigen veerkracht wanneer je kinderen hebt die wat extra's vragen van jou als ouder. Met gezinsbehandelaar en voorzitter Mama Vita Manon Wennink en ervaringsdeskundige en manager Mama Vita Claudette Nouris.



**Deze podcasts zijn ook te beluisteren en te bekijken met ondertiteling.*

notes

BIJLAGE

Uit wetenschappelijk onderzoek onder ouders van jonge kinderen met autisme blijkt dat langdurige zorgdruk niet alleen mentaal, maar ook lichamelijk impact heeft.
(Van der Lubbe et al., 2022). Meer dan **50% van de moeders** en **33% van de vaders** een klinisch verhoogd stressniveau ervaart.
Bij moeders werden vaker gezien:

- overgewicht of obesitas (39%)
- verhoogde buikomvang (bijna 60%)
- kenmerken van het metabool syndroom (22%)
- meer emotioneel eetgedrag bij stress

Dit komt vaker voor dan bij ouders in minder belastende zorgsituaties.

Wat betekent dit?

Langdurige stress is niet alleen mentaal belastend,
maar kan ook lichamelijke gevolgen hebben.
Chronische stress beïnvloedt onder andere:

- Eetgedrag (meer emotie-eten en snaaien)
- Gewichtstoename
- Vetopslag rond de buik
- Bloedsuikerregulatie
- Hart- en vaatrisico's

Bij moeders werd een duidelijke relatie gevonden tussen **stress en emotioneel eten**
Dat betekent niet dat iemand "zwak" is.
Het betekent dat het lichaam probeert met stress om te gaan via het beloningssysteem.

Waarom is dit belangrijk?

Veel ouders van jonge kinderen met autisme bevinden zich jarenlang in verhoogde alertheid.
Die langdurige activering van het stresssysteem:

- Verstoort slaap
- Verhoogt cortisol
- Vergroot trek in snelle energie
- Vermindert herstel

Op korte termijn helpt dat overleven.
Op lange termijn kan het gezondheid ondermijnen.

Kernboodschap van deze module

De lichamelijke klachten die veel ouders ervaren zijn geen toeval.
Ze zijn een logisch biologisch gevolg van langdurige zorgbelasting.
Inzicht in deze processen helpt om:

- Schuld te verminderen
- Patronen te begrijpen
- Gerichter te werken aan herstel

Niet door harder te werken, maar door het stress-systeem serieus te nemen.

Wat is stress eigenlijk?

Stress is een natuurlijke reactie van je lichaam om met gevaar of druk om te gaan.

Je lichaam maakt dan stresshormonen aan, zoals adrenaline en cortisol.
Die zorgen ervoor dat je:

- Alerter bent
- Sneller reageert
- Minder pijn voelt
- Tijdelijk minder behoefte hebt aan rust

Dat is handig bij korte stress.
Maar bij langdurige zorgbelasting blijft dit systeem actief. En dan raakt het uit balans.

Wat gebeurt er bij langdurige stress?

Als stress te lang duurt:

- Slaap wordt lichter of onrustiger
- Je immuunsysteem wordt minder sterk
- Spieren blijven gespannen
- Je krijgt meer trek in snelle suikers
- Je herstelt minder goed
- Je lichaam staat dan in een soort “aan-stand” zonder voldoende herstel.

Dit vergroot op langere termijn het risico op:

- Burn-out
- Depressieve klachten
- Hoge bloeddruk
- Gewichtstoename
- Diabetes type 2
- Hart- en vaatproblemen

Dat betekent niet dat dit automatisch gebeurt.
Het betekent wel dat herstelmomenten extra belangrijk worden.

Hoe stress het lichaam beïnvloedt

Wanneer je langdurig onder druk staat, blijft je lichaam in een waakstand.
Er worden stresshormonen aangemaakt die je helpen om alert te blijven.
Dat is handig bij korte spanning. Maar als die spanning lang duurt, raakt je systeem uit balans. Je slaapt minder diep, je herstelt minder goed en je energie wordt instabieler.
Je lichaam probeert te overleven, niet te ontspannen.

Wat obesitas en metabool syndroom betekenen

Langdurige stress kan invloed hebben op je gewicht en vetopslag, vooral rond de buik.
Dat komt doordat stresshormonen het lichaam aanzetten om energie vast te houden.
Wanneer meerdere factoren tegelijk uit balans raken, zoals buikomvang, bloedsuiker of bloeddruk, spreken we van het metabool syndroom. Dat is geen ziekte op zich, maar een signaal dat het lichaam langere tijd onder druk heeft gestaan.
Het is een teken van overbelasting, niet van falen.

De relatie tussen stress en eetgedrag

Onder stress vraagt je lichaam om snelle energie. Daarom krijg je vaker trek in zoet, vet of snelle koolhydraten. Soms eet je zonder echte honger, maar om spanning te dempen.
Dat heet emotioneel eten. Dit is geen gebrek aan discipline. Het is een biologische reactie van een lichaam dat probeert zich staande te houden.

Waarom herstel van het stresssysteem essentieel is

Zolang het stresssysteem actief blijft, kan het lichaam niet goed herstellen.
Herstel betekent: momenten van rust, regulatie en stabiliteit.
Wanneer je systeem weer vaker kan ontspannen:

- verbetert je slaap
- stabiliseert je energie
- neemt je herstelvermogen toe

Je hoeft niet alles tegelijk te veranderen. Herstel begint klein. Inzicht is de eerste stap.

Preventie betekent niet perfect leven

Preventie gaat niet over streng zijn voor jezelf.
Het gaat over:

- Kleine gewoontes die je herstel ondersteunen
- Regelmaat boven intensiteit
- Vriendelijkheid voor je eigen grenzen

Bijvoorbeeld:

- Elke dag 10 minuten buiten
- Eén voedzame maaltijd extra per dag
- Vast slaapritueel
- Dagelijks 5 minuten ademhaling

Klein en consequent werkt beter dan groot en tijdelijk.

Wanneer is het belangrijk om hulp te zoeken?

Neem contact op met je huisarts als je merkt:

- Aanhoudende uitputting
- Slaapproblemen die maanden duren
- Somberheid of angst die niet vermindert
- Lichamelijke klachten zonder duidelijke oorzaak
- Gevoel van overspanning of burn-out

Vroeg hulp zoeken voorkomt verergering. En vergeet hierbij niet dat niet alles is op te lossen door een arts maar wel door zelf aanpassingen te maken eventueel in overleg met de arts.

Kernboodschap van deze module

Je lichaam werkt niet tegen je. Het probeert je te beschermen.
Langdurige zorg vraagt méér herstel.
En herstel begint bij de basis:

Slaap - Voeding - Beweging - Ontspanning

Ontspan je spieren

De volgende 10 minuten doe je een ontspanningsoefening.

- Ga rechtop in een stoel zitten en til je rechterbeen op.
- Strek het been voor je uit met de voet naar binnen gekanteld, terwijl je grote teen naar je gezicht wijst. Doe dit 6 seconden. Zeg tegen jezelf: 'Ontspan' en zet het been dan weer neer.
- Doe hetzelfde met het linkerbeen.
- Herhaal dit 5 keer.
- Probeer de ontspanningsoefening ook eens wanneer in je bed ligt.

Bron: https://www.mentaalvitaal.nl/oefenen/ontspan

Oefening: De Bodyscan

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.

Bron: https://hetnlpcollege.nl/body-scan-mindfulness-oefening/

Vind een prettige video met geleide meditatie:
https://www.youtube.com/results?search_query=bodyscan+meditatie

Tip: Knuffel meer

Knuffelen helpt om minder stress te ervaren. Als je aan het knuffelen bent, wordt het hormoon oxytocine aangemaakt. Oxytocine is hét hormoon dat cortisol in bedwang houdt. Geen mensen in de buurt om mee te knuffelen? Huisdieren zijn ook zeer geschikte kandidaten.

Bron: https://breinfijn.nl/3-tips-om-je-stresshormoon-te-verlagen/

Hier tips om te ontspannen en stress te verminderen.

1. **Beweeg** Ga bijvoorbeeld sporten, in de tuin werken of wandelen in de natuur. Het is bewezen dat beweging het stresshormoon vermindert.
2. S**chrijf** Door uw gedachten, emoties of uw 'to do lijst' op te schrijven in een notitieboek kunt u uw hoofd leeg maken en het makkelijker loslaten.
3. **Mediteer** Mediteren, yoga en mindfulness zijn allemaal bewezen manieren om stress te verminderen. Dit hoeft helemaal niet 'zweverig' te zijn. Het zijn manieren die u overal en op elk moment kunt toepassen. In 2 minuten kunt u uw hoofd al tot rust brengen. Oefen ook uw (buik)ademhaling: adem 4 tellen in door uw neus, houd dit even vast en adem 4 tot 8 tellen uit via uw mond.
4. **Luister** Ga zitten, liggen of wandelen en luister naar muziek die u ontspant. Of wandel langs de zee of in het bos en luister naar de geluiden van de natuur.
5. **Wees creatief** Zoek een hobby waarin u uw creativiteit en emotie kwijt kunt. Bijvoorbeeld schilderen, fotografie of een instrument bespelen.
6. **Geniet en wees dankbaar** Leeft u? Of wordt u geleefd? Vind de juiste balans tussen leuke activiteiten en de dingen die 'moeten'. Laad uw batterij op door iets te doen wat u leuk vindt. Vier succes (samen), lach en sta elke dag stil bij kleine dingen waar u dankbaar voor bent.
7. **Slaap** Door een goede nachtrust vermindert u het stresshormoon. Zorg voor regelmaat en minimaal 7 tot 8 uur slaap per dag. Lees ook alles over een goede nachtrust.
8. Z**oek warmte** Warmte helpt het lichaam ontspannen. Neem een warm bad, ga veilig zonnen of ga naar de sauna.
9. **Doe niks!** Schakel de tv uit, leg uw telefoon weg en doe even helemaal niks. Laat uw fantasie gaan en probeer niet te oordelen.

Bron: https://www.benu.nl/gezonde-leefstijl/10-tips-ontspannen-bij-stress

Voedingstips:
Batch cooking, mealprep. Je maakt 1 dagdeel per 1 of 2 weken maaltijden voor in de vriezer. Batch cooking is geen "foodhype", maar een praktische strategie die tijd, geld én mentale energie bespaart. Door één of twee vaste kookmomenten per week of 2 weken in te plannen en meerdere maaltijden tegelijk te bereiden, maak je het jezelf structureel makkelijker om gezonde keuzes te maken — juist op de drukste dagen.

Tijdswinst door efficiëntie
Wie doordeweeks elke dag kookt, herhaalt steeds dezelfde handelingen: snijden, opruimen, afwassen, nadenken wat je gaat maken. Door dit te bundelen in één sessie van bijvoorbeeld 2 uur, kun je 4 tot 6 maaltijden voorbereiden. Onderzoek naar besluitvorming laat zien dat mensen gemiddeld duizenden kleine keuzes per dag maken; hoe vermoeider we zijn, hoe impulsiever onze keuzes worden. Batch cooking vermindert die dagelijkse "beslissingsmoeheid". Als je maaltijd al klaarstaat in de koelkast of vriezer, is de kans veel kleiner dat je grijpt naar snelle, minder voedzame opties. Gezondere keuzes worden de makkelijke keuzes. Gezond eten vraagt vaak voorbereiding: groente wassen en snijden, peulvruchten koken, volkoren producten bereiden. Door dit vooraf te doen, verschuif je de inspanning naar een gepland moment waarop je energie hebt.

Denk aan:
- Een grote pan linzensoep
- Een ovenschaal geroosterde groenten
- Voorgekookte quinoa of zilvervliesrijst
- Gegrilde kip, tofu of tempeh

Vanuit deze basis kun je variëren: de ene dag maak je er een salade van, de volgende dag een wrap of een bowl. Structuur helpt bovendien bij het halen van voedingsrichtlijnen, zoals dagelijks 250 gram groente of voldoende vezels (±30-40 gram per dag voor volwassenen).

Financieel voordeel
Grote hoeveelheden inkopen is meestal goedkoper per kilo. Seizoensgroenten en bulkproducten zoals bonen, havermout of rijst zijn budgetvriendelijk en lang houdbaar. Minder spontane afhaal- of bezorgmomenten kan per week tientallen euro's schelen.

Minder voedselverspilling

Wanneer je vooraf plant wat je kookt, koop je gerichter in. Restjes krijgen bewust een nieuwe bestemming (bijvoorbeeld geroosterde groenten in een omelet of soep). Dat vermindert verspilling en draagt bij aan duurzamer eetgedrag.

Praktische aanpak om mee te starten

- Kies 3 basisrecepten voor je ontbijt, lunch en diner die je lekker vindt.
- Maak een boodschappenlijst voor 1 of 2 weken.
- Plan één vast kookmoment (bijv. zondagmiddag).
- Verdeel in porties en label met datum, zip bags van de Ikea zijn ideaal evenals glazen schaaltjes met een kunststof deksel die in de oven, vriezer en vaatwasser kunnen.
- Combineer gedurende de week flexibel. Dit gaat steeds makkelijker als je er meer handigheid in krijgt.

Batch cooking draait niet om perfectie, maar om vooruitdenken. Door één keer bewust tijd te investeren, creëer je rust, overzicht en een omgeving waarin gezonde keuzes automatisch de eenvoudigste keuze worden.

Gebruikte bronnen:

www.mentaalvitaal.nl

www.balansdigitaal.nl

https://balansdigitaal.nl/kennisbank/opvoeding/kennisbank-opvoeden-bij-ontwikkelingsproblemen/opvoeden-met-autisme

www.voedingscentrum.nl

https://www.youtube.com/watch?v=-yJmwDVf0cw&t=3s

https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegrichtlijnen/beweegrichtlijnen-toolkit/

Bronnen & Literatuur

- HeartMath, HRV & Emotieregulatie
- McCraty, R., & Childre, D. (2010). Coherence: Bridging Personal, Social, and Global Health. HeartMath Institute.
- McCraty, R., Atkinson, M., Tomasino, D., & Bradley, R. T. (2009). The coherent heart: Heart-brain interactions, psychophysiological coherence, and system-wide order. Integral Review.
- HeartMath Institute. (2022). Science of Heart Rate Variability.
- Goessl, V. C., Curtiss, J. E., & Hofmann, S. G. (2017). The effect of heart rate variability biofeedback training on stress and anxiety: A meta-analysis. Applied Psychophysiology and Biofeedback.
- Tiller, W. A., McCraty, R., & Atkinson, M. (1996). Cardiac coherence and optimal psychophysiological states.

Stress, Herstel & Het Autonome Zenuwstelsel

- Sapolsky, R. (2004). Why Zebras Don't Get Ulcers.
- Porges, S. W. (2011). The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication.
- McEwen, B. S. (1998). Stress, adaptation, and disease: Allostasis and allostatic load. Annual Review of Medicine.
- Thayer, J. F., & Lane, R. D. (2000). A model of neurovisceral integration in emotion regulation and stress

Ademhaling, Micro-herstel & Korte Interventies

- Ma, X., Yue, Z., Gong, Z., et al. (2017). The effect of diaphragmatic breathing on attention, negative affect and stress in healthy adults. Frontiers in Psychology.
- Jerath, R., Edry, J., Barnes, V. A., et al. (2006). Physiology of long pranayamic breathing and autonomic shifting. Medical Hypotheses.
- Sharma, M. et al. (2019). One-minute deep breathing assessment and its relationship to 24-h HRV measurements.

Emoties, Hormonen (Cortisol & DHEA) & Energiebalans

- Fredrickson, B. L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build.
- Selye, H. (1976). Stress in Health and Disease.
- Schore, A. N. (2003). Affect Dysregulation and Disorders of the Self.
- Davidson, R. J. (2012). The Emotional Life of Your Brain.
- Talbot, C. (2019). Cortisol and DHEA: Stress hormones and resilience.

Hersengolven, Ontspanning & Neuroplasticiteit

- Klimesch, W. (1999). EEG alpha and theta oscillations reflect cognitive and memory performance: A review.
- Tang, Y. Y., Holzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation.
- Siegel, D. J. (2010). The Mindful Brain.

Ouderschap, Veerkracht & Stressregulatie

- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting.
- Crnic, K., & Low, C. (2002). Everyday stresses and parenting.
- Neece, C. L. (2014). Mindfulness-based stress reduction for parents of young children with developmental delays.
- Van der Lubbe, et al. (2022). Stress, Eating Behavior and Adverse Health in Parents of Young Children with Autism Spectrum Disorder.

Ouders van Kinderen met Autisme of ADHD

- Hayes, S. A., & Watson, S. L. (2013). The impact of parenting stress in families of children with autism spectrum disorder.
- Theule, J., Wiener, J., Tannock, R., & Jenkins, J. M. (2010). Parenting stress in families of children with ADHD.
- Porges, S. W. Werk over polyvagaaltheorie en regulatie bij autisme.
- Rietveld, E. (2016). Sensorische prikkelverwerking in het dagelijks leven.

Leefstijl: Slaap, Beweging, Voeding & Metabole Gezondheid

- Walker, M. (2017). Why We Sleep.
- Ratey, J. (2008). Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain.
- Harvard School of Public Health. Nutrition, stress & metabolic health.
- McEwen, B. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation.

Natuur als Stressregulator

- Kardan, O., et al. (2015). Brief exposure to nature enhances cognitive functioning.
- Stanford Natural Capital Project & Universiteit Leiden (2023). Natural environments and stress recovery.

Aanvullende Inspirerende Literatuur

- Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever You Go, There You Are.
- Brown, B. (2015). Rising Strong.
- Neff, K. (2011). Self-Compassion.

notes

notes

notes

Dit werkboek is onderdeel van het project Vitaal Ouderschap van Oudervereniging Balans en Mama Vita. Mogelijk gemaakt met subsidie van de Coalitie Leefstijl in de Zorg. Het project bestaat uit een training voor ouders met dit uitgebreide werkboek en 6 podcasts. Meer informatie: info@balansdigitaal.nl

BALANS
landelijke oudervereniging

Mama Vita
Autisme netwerk voor moeders