



PROJECT P

HANDLEIDING VOOR GESPREKS-
GROEPEN MET (AANSTAANDE) PAPA'S



in beweging
tegen
geweld



MOVE
MEN

CAW
maakt sterker



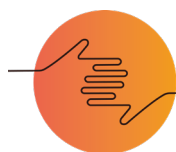
Vlaanderen
verbeelding werkt

COLOFON

Deze handleiding is een uitgave van Beweging tegen Geweld – vzw Zijn/MoveMen, in samenwerking met CAW Boom Mechelen Lier.



in beweging
tegen
geweld



MOVE
MEN



Publicatiejaar: 2023

V.U. Helen Blow, Zennestraat 30, 1000 Brussel

Project P en deze handleiding kwamen tot stand met de steun van de Vlaamse Overheid.



Vlaanderen
verbeelding werkt

REDACTIE

Thomas Demyttenaere – Beweging tegen Geweld – vzw Zijn

Jantien Touchant – CAW Boom Mechelen Lier

Koen Dedoncker - Beweging tegen Geweld – vzw Zijn

VORMGEVING

Kato Luykx

DRUK

Mechelse Drukkerijen NV

CONTACT

Beweging tegen Geweld – vzw Zijn/MoveMen

Zennestraat 30, 1000 Brussel

info@vzwzijn.be

© Deze publicatie mag gebruikt worden door professionals die werken met jonge gezinnen mits vermelding van de auteurs (Beweging tegen Geweld - vzw Zijn en CAW Boom Mechelen Lier). Professionals kunnen een betaalde (team)training aanvragen bij vzw Zijn. Deze publicatie en de kennis in deze publicatie mogen niet gebruikt worden door derden met oog op winst.

DANKWOORD

Deze handleiding kwam tot stand met de inhoudelijke inbreng en steun van verschillende organisaties en individuen:

STUURGROEP

Bedankt aan de leden van de Project P stuurgroep voor de boeiende discussies, de waardevolle input en alle hulp tijdens dit project.

- > Ciska Hoet – Rosa vzw
- > Julie Van Garsse – Zijkant
- > Aster Van Rossum – Kuleuven
- > Prof. Colette Van Laar – Kuleuven
- > Dr Anna Galle – Universiteit Gent, WHO-CC Family Medicine and Primary Care
- > Karolien Boonen – Family Justice Center Mechelen
- > Sofie Eerlings – Expoo
- > Chris Desmet – CAW Boom Mechelen Lier
- > Sigrid Smets – CAW Boom Mechelen Lier
- > Inge Van Coillie - CKG Bethlehem
- > Jirina van Dun – CKG Kapoentje
- > Martine Peeters – Sociale Dienst AZ Sint Maarten
- > Evelien Theys – Sociale Dienst AZ Sint Maarten
- > Ella Eshuis – Opkomst
- > Leen Diels – Opkomst
- > Siham Ahrouch – Kind & Gezin
- > Fien Goelen – Kind & Gezin
- > Anke Jacobus – De Kraamvogel
- > Ellen Segers – Family Justice Center Mechelen
- > Cindy Pollé - Family Justice Center Mechelen
- > Laura Malisse – UCLL Expertisecentrum Resilient People
- > Sarah Van Haeken – UCLL Expertisecentrum Resilient People

DE PAPA'S DIE DEELNAMEN AAN HET PILOOTPROJECT

Onze bijzondere dank gaat naar de 14 papa's die deelnamen aan de papa brunches. We danken hen voor hun grote openheid, enthousiasme en vriendelijkheid en voor al hun input als ervaringsdeskundigen!

HARTELIJK DANK OOK AAN

- > De vele professionals, hulpverleners en papa's die we interviewden in het kader van het voorbereidende onderzoek. Hun input was van grote waarde.
- > Leen Diels van Huis van het Kind Mechelen en Siham Ahrouch en Fien Goelen van Kind en Gezin, Mechelen, voor het maken en deskundig begeleiden van de sessies 'de band met je kind' en 'Gezondheid'.
- > Laura Malisse en Sarah Van Haeken voor de fijne samenwerking en voor hun inzet en expertise in het uitvoeren van het evaluatie-onderzoek.
- > Anouk Vermeeren voor de mooie tekening van de 'baby-mobiel'.
- > Silke Vandeven, verantwoordelijke verhuur van de wijkhuizen bij de stad Mechelen, voor het vertrouwen en de vlotte samenwerking.

INHOUD

Dankwoord	5
Inleiding	8
<i>Wat is het doel van de handleiding?</i>	8
<i>Voor wie is de handleiding?</i>	8
<i>Over Project P</i>	8
<i>Wat was het doel van het project?</i>	8
<i>Waarom dit project?</i>	8
<i>Resultaten van het pilootproject</i>	9
<i>De inspiratiebronnen voor het project</i>	9
<i>De projectpartners</i>	10
Geleerde lessen	11
Project P: Evaluatie onderzoek van een groepsaanbod voor vaders	13
<i>Inleiding</i>	13
<i>Methodologie</i>	13
<i>Resultaten</i>	13
<i>Conclusie</i>	14
Bereiken en Toeleiden van papa's	15
<i>Combinatie-aanpak</i>	15
<i>Algemene principes</i>	15
<i>Aanbevelingen voor toeleiding vanuit een vertrouwensrelatie</i>	15
<i>Aanbevelingen voor promotie via flyers, posters en sociale media</i>	17
Aanbevelingen en tips	20
<i>Een sociale activiteit</i>	20
<i>De locatie</i>	20
<i>Het moment</i>	20
<i>Aantal sessies</i>	20
<i>Duur van een sessie</i>	20
<i>Aantal deelnemers</i>	21
<i>Diversiteit en werken met anderstaligen</i>	21
<i>Begeleiding</i>	21
<i>Een veilige 'container' creëren</i>	22
<i>Zelf een aanbod voor papa's starten</i>	22
<i>Bereiken en toeleiden</i>	22
Sessie 1: Wat voor papa wil ik zijn?	26
<i>Infoblad bij sessie 1: Infographic Statistieken</i>	31
Sessie 2 : Mijn vader en ik als vader	32
Sessie 3: Stress! 'Als het even te veel wordt'	35
<i>Infoblad sessie 3: Ontspanningsoefeningen</i>	39
<i>Bijlage sessie 3: Window of Tolerance</i>	42
<i>Bijlage sessie 3: Silhouetten</i>	43
<i>Bijlage sessie 3: Silhouetten</i>	44
Sessie 4: De band met mijn kind versterken	45
<i>Infoblad bij sessie 4: De vijf fasen van de eerste 1000 dagen</i>	48
<i>Fotoblad sessie 4: tijdens de zwangerschap</i>	49
<i>Fotoblad sessie 4: Eerste uren na de geboorte</i>	50
<i>Fotoblad sessie 4: Babyperiode</i>	51
<i>Fotoblad sessie 4: Peuterperiode</i>	52
<i>Fotoblad sessie 4: Kleuterperiode</i>	53
<i>Infoblad bij sessie 4: Beelden over de positieve effecten van nabijheid, aandacht geven, hechting en stress</i>	54

Sessie 5: Verschillende opvoedingsstijlen	58
<i>Infoblad bij sessie 5: De 4 Opvoedingsstijlen⁴</i>	<i>61</i>
Sessie 6: Gezondheid	63
Sessie 7: Partner-ouderrelatie	65
<i>Infoblad bij sessie 7: Relatietips.....</i>	<i>68</i>
Sessie 8: You will never walk alone.....	69
<i>Infoblad bij sessie 8: Voetbalveld.....</i>	<i>73</i>
Sessie 9: Familiefeest	74

INLEIDING

Wat is het doel van de handleiding?

Deze handleiding biedt een houvast aan professionals die aan de slag willen gaan met (aanstaande) papa's. De handleiding bevat naast gedetailleerde draaiboeken voor negen gesprekssessies informatie over het organiseren en begeleiden ervan. Ten slotte biedt de handleiding ook tips en richtlijnen over het bereiken en toeleiden van papa's.

Hoe jouw aanbod voor papa's er zal uitzien en hoe uitgebreid of beperkt het zal zijn hangt uiteraard af van de beschikbare tijd en middelen. Methodieken en tips uit deze handleiding kunnen zeker een hulpmiddel zijn bij een éénmalige groepsactiviteit, bij een activiteit met papa's en mama's samen of zelfs bij een individueel gesprek met een papa. Een volledige cyclus organiseren en promoten vergt meer van een dienst of organisatie maar biedt ook het perspectief om een 'gevestigde waarde' te worden binnen het aanbod naar ouders in jouw gemeente.

Voor wie is de handleiding?

De handleiding is geschreven voor medewerkers van diensten en organisaties die werken met jonge gezinnen. De handleiding is voor hulpverleners en andere professionals die graag vaders willen ondersteunen om de band met hun kind(eren) te versterken en een actievere rol in de zorg voor hun kind(eren) op te nemen in de eerste 1000 dagen.

Over Project P

Project P was een pilotproject in Mechelen van vzw Zijn/MoveMen in samenwerking met CAW Boom Mechelen Lier. Het project liep van januari 2022 tot juni 2023.

Wat was het doel van het project?

1. Een strategie ontwikkelen en uittesten om (aanstaande) vaders te bereiken en toe te leiden naar een groepsaanbod.
2. Een methodiek ontwikkelen, testen en evalueren om met deze vaders in gesprek te gaan over hun rol als vader en alles wat daaraan verbonden is.

Waarom dit project?

Het vertrekpunt van dit project en van de gespreksessies met de papa's is de vaststelling dat stereotiepe sociale verwachtingen naar mannen en vrouwen de onderliggende oorzaak zijn waarom de betrokkenheid van vaders doorgaans wat lager ligt.

Tegelijk is er uitgebreid wetenschappelijk onderzoek dat aantoont dat een grotere betrokkenheid van de vader, vooral in de eerste 1000 dagen (van bij de conceptie tot 2 jaar) impact heeft op de ontwikkeling, het psychosociaal welzijn en de gezondheid van de kinderen en op het welzijn en de gezondheid van de moeder.

Met vaderbetrokkenheid bedoelen we dat vaders de kans krijgen en gemotiveerd worden om vanaf de zwangerschap een band met hun kind op te bouwen en evenwaardig zorgtaken op te nemen. We vertrekken vanuit een positieve visie op mannelijkheid en mannen. Onze overtuiging dat mannen die meer zorgende rol, die traditioneel geassocieerd wordt met vrouwelijkheid, zelf meer willen opnemen, zagen we vanuit MoveMen keer op keer bevestigd in onze workshops bij tieners, gedetineerden. Ook in project P was dit onze ervaring. Deelnemende papa's benoemden dit regelmatig zelf.

Ter conclusie: Het bevorderen van vaderbetrokkenheid, vanaf de conceptie, heeft een bewezen impact op verschillende vlakken:

- Positieve impact op de ontwikkeling, gezondheid en psychosociaal welzijn van de kinderen.
- Kinderen groeien op met een vader die een rolmodel is voor een minder stereotiepe, meer zorgende vorm van mannelijkheid. Als zij later kinderen krijgen is de kans groter dat ze zelf ook een meer zorgende en aanwezige vader zullen worden.
- Positieve impact op het welzijn van de moeder en het vergroten van haar keuzevrijheid op het vlak van maatschappelijke rol en carrière.

De directe aanleiding voor het creëren van dit project was de projectoproep 'Gedeeld en betrokken ouderschap' van het Vlaamse Agentschap Binnenlands Bestuur.

Resultaten van het pilootproject

- Een voorbereidend onderzoek waarbij we de noden van papa's en ervaringen van experts en hulpverleners in kaart brachten. Het onderzoeksrapport is beschikbaar op vzwzijn.be.
- Ontwikkelen en piloottesten van een methodiek voor groeps gesprekken met papa's.
- Een evaluatie-onderzoek door UCLL. Het rapport daarvan is beschikbaar op vzwzijn.be.
- Deze handleiding met alle geteste methodieken, tips en aanbevelingen.
- Een afsluitend event voor professionals die met jonge gezinnen werken. Op dit event leerden zij de aanpak en de verschillende methodieken kennen.

We organiseerden 9 sessies in de vorm van een papa brunch op zondag voormiddag. Deze gingen door in wijkhuis Mechelen Zuid. Elke sessie werd opgebouwd rond een specifiek thema.

In totaal namen 13 papa's deel aan minstens één sessie. De meeste onder hen volgden verschillende sessies, 5 papa's volgden 4 of meer sessies.

We bereikten een zeer diverse groep: 8 deelnemers uit midden of hogere sociale klasse, 6 uit een kwetsbare sociale of economische situatie, 4 deelnemers behorende tot een etnisch-culturele minderheid, 4 deelnemers met beperkte kennis van het Nederlands.

De reacties van deelnemers op het aanbod waren positief tot zeer positief. Met name het feit van de gelegenheid te hebben om met papa's samen te komen voor een gezellige brunch, te luisteren naar elkaars ervaring, erkenning en ondersteuning van andere papa's te voelen werd geapprecieerd. Voor meer details, zie 'samenvatting evaluatie-onderzoek'.

De inspiratiebronnen voor het project

Dit is na EquiX, Project M en Equischools het vierde project van vzw Zijn / MoveMen geïnspireerd door het werk van Equimundo (dat voordien [Promundo](#) heette).

Hun werk met jongens en mannen rond gendergelijkheid en geweldpreventie startte eind jaren '90 in Brazilië. Hun eerste programma heette Program H (H van 'homens', mannen in het Portugees). Programma H is een evidence

based curriculum met verschillende activiteiten die jongens en mannen betrekken bij het kritisch nadenken en bespreken van gender, gender gelijkheid, relaties, geweld,... Dit gebeurt door middel van participatorische workshops waarin (jonge) mannen gendergelijke en niet gewelddadige vormen van mannelijkheid leren, oefenen en beleven.

Vzw Zijn baseerde zich op dit en daaropvolgende programma's om zijn projecten naar jongeren in middelbare scholen en naar gedetineerden te ontwikkelen.

In 2011 lanceerde Equimundo samen met de Zuid Afrikaanse NGO Sonke Gender Justice en met de steun van verschillende andere internationale organisaties de MenCare Campagne.

Onderdeel daarvan werd Program P (P van 'pai', papa in het Portugees).

Programma P bestaat uit drie onderdelen:

(1) het aanbieden van informatie en hulpmiddelen voor zorgverleners, (2) het ontwikkelen van groepsactiviteiten voor vaders en koppels en (3) het ondersteunen voor het maken van lokale campagnes. Door zich voornamelijk via de gezondheidssector op mannen te richten, betreft Programma P vaders en hun partners op een kritiek moment – meestal tijdens de zwangerschap van hun partner – wanneer ze openstaan voor nieuw zorggedrag.

De naam Project P is een knipoog naar Program P. Bij het ontwerpen van het project was het één van de voornaamste inspiratiebronnen.

Daarnaast waren de twee projecten van MoveMen met 16-18 jarige jongeren en het project met mannen in de gevangenis een andere belangrijke ervaring waaruit we konden putten.

Ten derde was de ervaring van CAW Boom Mechelen Lier bij het werken met ouders in de bezoekerimte een belangrijke kennis- en inspiratiebron.

Ten vierde en minstens even belangrijk waren de gesprekken met hulpverleners in de regio Mechelen. Voor het uitwerken van de aanpak en de van de gespreksessies leerden we veel van hen.

De projectpartners

Project P was een pilootproject van Beweging tegen Geweld – vzw Zijn/MoveMen in samenwerking met CAW Boom Mechelen Lier.

BEWEGING TEGEN GEWELD – VZW ZIJN

Beweging tegen Geweld - Vzw Zijn is gespecialiseerd in duiding en preventie van familiaal en seksueel geweld en ziet het als haar taak en uitdaging om het heersende taboe rond geweld te doorbreken. Vzw Zijn realiseert dit door te sensibiliseren, te activeren en te mobiliseren (via campagnes) en door expertise te ontsluiten (via educatieve activiteiten, studiedagen,...).

Sinds 2017 zet vzw Zijn meer en meer in op het werken met mannen in de strijd voor gendergelijkheid en het in vraag stellen van stereotype opvattingen over mannelijkheid. De activiteiten en projecten die vzw Zijn doet om dit te realiseren, vallen onder het project MoveMen, een gezamenlijk project van Vzw Zijn en RoSa vzw.

Vzw Zijn begeleidde de voorbije jaren 2 projecten voor jongeren en een project voor gedetineerden. Meer info vind je [hier](#). MoveMen is verbonden aan

het internationale [MenEngage-netwerk](#). Zowel vzw Zijn als RoSa vzw zijn MenEngage-leden.

CAW BOOM MECHELEN LIER

Het CAW (Centrum Algemeen Welzijnswerk) helpt mensen met al hun welzijnsvragen en – problemen. Ze bieden laagdrempelige, deskundige hulpverlening en bieden rust aan diegenen die dat kwijt zijn. Op die manier streeft een CAW ernaar om mensen sterker te maken, zodat ze zelf terug verder kunnen.

CAW Boom Mechelen Lier is het Centrum algemeen welzijnswerk actief in de zorgregio Boom Mechelen Lier, bestaande uit 17 gemeenten. Het pilootproject vindt plaats in Mechelen, waar de hoofdzetel van CAW Boom Mechelen Lier is gevestigd.

Binnen de hulpverlening komt het CAW geregeld in aanraking met aanstaande vaders, maar ook met vaders van jonge kinderen. Dit aanbod sluit naadloos aan bij de reeds bestaande hulpverlening.



GELEERDE LESSEN

Wat we leerden uit de bevraging bij professionals en papa's en uit de literatuur

Het volledige rapport van de bevraging bij hulpverleners en bij ouders in Mechelen en het (beperkte) literatuuronderzoek kan je vinden in een apart document dat gratis te downloaden is op de website van vzw Zijn.

Hieronder geven we een overzicht van de belangrijkste bevindingen van het onderzoek, die aan de basis lagen van de ontwikkeling van het pilootproject.

OVER DE IMPACT VAN DE MAATSCHAPPIJ EN DE GENDERNORMEN

Gender en de impact van rigide traditionele gendernormen vinden we terug als een rode draad doorheen het voorbereidende onderzoek. Het feit dat we vaders en moeders traditioneel een andere rol toebedelen in het huishouden en de zorg voor de kinderen, waarbij de mama wordt gezien als diegene die instaat voor de dagelijkse zorg en het welzijn voor de kinderen (de primaire zorg-figuur), terwijl de papa eerder wordt beschouwd als de secundaire zorgfiguur (de kostwinner), soms zelfs als extern aan dit hele gebeuren. Dit laatste wordt met name gemeld door papa's in de eerste maanden na de geboorte. Rigide gendernormen worden beschreven als de dieper liggende oorzaak voor veel van de hindernissen die de betrokkenheid van vaders bemoeilijken. Vandaar dat dit ook het startpunt werd voor de gespreksessies en een rode draad doorheen de volledige cyclus.

Wat betreft Gendernormen staat de verwachting dat het de rol van de vader is om voor inkomen te zorgen centraal. Er is sterke druk van peers en vanuit werkgevers naar mannen om werk op de eerste plaats te zetten.

We leerden ook dat bredere maatschappelijke factoren, zoals het overheidsbeleid inzake ouderschapsverlof en het personeelsbeleid van bedrijven een zeer grote impact hebben. Hoewel

we ons met dit project niet gaan inzetten op advocacy pleiten we wel voor mogelijke positieve veranderingen op die verschillende niveaus.

Een conclusie is dat werken aan individuele, persoonlijke ontwikkeling van mannen belangrijk is maar dat de impact ervan beperkt zal blijven als ook niet op gemeenschapsniveau en samenlevingsniveau dingen veranderen.

OVER DE WETENSCHAP: KEUZE VOOR EERSTE 1000 DAGEN

Het grote belang voor kinderen, moeders en vaders zelf van het betrekken van vaders bij de eerste 1000 dagen is niet te onderschatten. Zo is er bijvoorbeeld een onderzoek uit 2008¹ waarbij 16 longitudinale studies werden geanalyseerd (22.300 cases). Hun conclusie was dat kinderen met een betrokken vader:

- Minder gedragsproblemen hadden
- Minder in aanraking kwamen met de wet
- Minder financieel kwetsbaar waren
- Een betere cognitieve ontwikkeling doormaakten
- Het beter deden op school
- En in het algemeen minder stress ervaarden als volwassene

We focussen ons in deze interventie dan ook op deze periode van de zwangerschap tot 2 jaar na de geboorte.

Onderzoek geciteerd in 'The State of Europe's Fathers'² leert ons de positieve effecten van betrokkenheid voor vaders zelf: ze hebben gezondere relaties met hun kinderen en hun partners, hun fysieke en mentale gezondheid is beter. Mannen geven aan dat hun tevredenheid op emotioneel vlak is toegenomen door meer deel te nemen aan zorg voor de kinderen.

Uit onze eigen bevraging leerden we dat papa's zich soms wel wat zorgen maken de band met hun (vooral kleine) kind. Zoals reeds aangehaald voelen papa's zich soms wat buitenstaander en weten ze niet goed hoe ze een band met hun kind kunnen opbouwen.

1 Sarkadi, A., Kristiansson, R., Oberklaid, F. and Bremberg, S. (2008). Fathers' involvement and children's developmental outcomes: a systematic review of longitudinal studies. *Acta Pædiatrica* 97:2. 153–158. Geciteerd in Promundo, CulturaSalud, and REDMAS (2013). *Program P – A Manual for Engaging Men in Fatherhood, Caregiving, Maternal and Child Health*. Promundo: Rio de Janeiro, Brazil and Washington, D.C. USA.

2 2022, Moura, Tatiana; Ignacio, Caroline; Ruiz, Edinso; Cerdeira, Linda (2022), *State of Europe's Fathers*, Coimbra: CES.

OVER DE THEMA'S DIE BELANGRIJK ZIJN VOOR (AANSTAANDE) VADERS

Socio-economische factoren, rigide gendernormen en mentale gezondheid zijn de drie factoren die het meest naar boven komen.

Economische druk is een zeer belangrijke factor die een grote impact heeft op ouderbetrokkenheid en oudersensitiviteit.

De grote nood bij (toekomstige) vaders aan erkenning, aan verbinding en een netwerk, elkaar ondersteunen en hulp durven vragen. Werken met rolmodellen is succesvol.

Ouders als een team werkt het best, ouders tussen wie de communicatie goed zit hebben een zeer grote positieve impact op de kinderen. Dit is een belangrijk aandachtspunt voor een project gericht op mannen.

OVER HET BEREIKEN EN TOELEIDEN

Vertrouwen en persoonlijke contacten met potentiële deelnemers zijn cruciaal. Vandaar dat we voor ons programma samenwerkten met Opkomst, het CAW Boom Mechelen Lier en enkele andere diensten om persoonlijk met (toekomstige) papa's te gaan praten, naar hen te luisteren en over het project te vertellen. Daarbij is het ook belangrijk dat potentiële deelnemers ook met mannelijke medewerkers spreken.

Daarnaast geven een aantal papa's zelf aan dat het ook nodig is om flyers te leggen op plaatsen waar potentiële deelnemers komen.



SAMENVATTING

Project P: Evaluatie onderzoek van een groepsaanbod voor vaders

Malisse, Laura en Drs. Van Haeken, Sarah
Hogeschool UC Leuven-Limburg, Research & Expertise,
Expertisecentrum Resilient People o.l.v. Dr. Anne Groenen

Inleiding

Project P is een project voor vaders van jonge gezinnen in Mechelen, gelanceerd door VZW Zijn, MoveMen en CAW Boom-Mechelen-Lier. Project P organiseerde zeven Papa Brunches in de periode van november 2022 tot maart 2023. Vaders werden uitgenodigd om tijdens een gratis brunch in gesprek te gaan rond vooraf bepaalde thema's met andere vaders.

Om de werkwijze van Project P te optimaliseren, werd in opdracht van VZW Zijn een evaluatie onderzoek uitgevoerd door Hogeschool UC Leuven-Limburg, Expertisecentrum Resilient People, onderzoekslijn Sterke Gezinnen. Het doel van dit evaluatie onderzoek is tweeledig 1) het in kaart brengen van de ervaringen en percepties van deelnemers en hulpverleners betrokken bij Project P en 2) aanbevelingen formuleren die als uitgangspunt kunnen dienen voor het verder uitbouwen van een vadergericht aanbod.

Methodologie

Voor het evaluatie onderzoek werden focusgroepen en interviews afgenomen. Twee focusgroepen werden afgenomen met de vaste en de gastbegeleiders van de Papa Brunches (telkens N=3). Verder werden er individuele interviews afgenomen met deelnemende vaders (N=5) en een doorverwijzende professional (N=1). Zowel de focusgroepen als de interviews werden geanalyseerd aan de hand van thematische analyse.

Resultaten

In eerste instantie werd het bereik van de Papa Brunches besproken. Project P is erin geslaagd om 13 vaders te bereiken, waarbij toegankelijkheid, vrijblijvendheid en intrinsieke motivatie belangrijke factoren waren die deelname aan de Papa Brunches faciliteerden. Daarentegen hebben factoren zoals een druk gezinsleven, taalbarrière, het format van een gespreksgroep en wantrouwen in de hulpverlening mogelijk de instroom van andere vaders beperkt. Ook het

ontbreken van herkenbaarheid in de doelgroep die aangesproken wordt, zou een drempel kunnen zijn om deel te nemen aan de brunches.

Ten tweede werden zes werkzame elementen in het programma geïdentificeerd namelijk een informele en gezellige sfeer; het delen van ervaringen; een gevoel van veiligheid; de diversiteit binnen de groep; informatie en kennisoverdracht en vertrouwelijkheid. Noemenswaardig is de rol van de begeleiders, die werd gezien als onontbeerlijk in het faciliteren van verschillende van deze elementen.

In derde instantie werden een aantal verbeterpunten opgesomd die relevant zijn voor toekomstige vadergerichte initiatieven. Groeps grootte is een belangrijke factor, waarbij een groep van ongeveer 6 à 8 deelnemers optimaal lijkt om zowel diversiteit in ervaringen toe te laten, als voldoende ruimte voor elk individu te voorzien. Voor enkele vaders ontbrak er verbondenheid binnen de groep. Hier zou op ingezet kunnen worden door het levendig houden van de thema's via sociale media tussen de sessies door. Om meer vaders te bereiken wordt door vaders en vaste begeleiders aangeraden rekrutering steeds te laten verlopen via de hulpverlening, maar daarnaast optimaal in te zetten op het verspreiden van flyers (papier en online) buiten de hulpverleningscontext. Vaders geven aan dat het aanbieden van kinderopvang de toegankelijkheid zou vergroten en de impact op het gezinsleven zou verminderen. Daarnaast worden enkele suggesties gedaan om de sessies inhoudelijk te verbeteren. Zo is het van belang om per thema een goed evenwicht te bewaren tussen kennisoverdracht en voldoende vrije uitwisseling tussen vaders. Ook de afwisseling tussen verschillende methodieken en gebruik van de fysieke ruimte worden voorgesteld om de sessies op een meer dynamische wijze in te vullen. Met betrekking tot de volgorde van de thema's wordt benadrukt dat het belangrijk is om te starten met meer toegankelijke thema's en de gevoelige thema's pas later in het traject aan te brengen. Een thema dat op aanraden van één van de vaders nog kan toegevoegd worden aan de reeks is het thema: 'Spelen met je baby'.

Tot slot werd er hoofdzakelijk met de professionals gekeken naar de verankering van de Papa Brunches in het bestaande hulpverleningsaanbod. De gastbegeleiders geven twee drempels aan namelijk: de versnippering

binnen de hulpverlening en de vereiste tijdsinvestering om de doelgroep te bereiken. Suggesties door de begeleiders om deze drempels te overbruggen zijn, (1) het versterken van de samenwerking tussen organisaties in het aanbod voor de perinatale doelgroep; en (2) het uitwerken van de mogelijkheid om vaders als ervaringsdeskundige/buddy te betrekken in het begeleiden van de groepen.

Conclusie

Begeleiders en betrokken hulpverleners waren zeer enthousiast over het pilootproject dat een antwoord biedt op een leemte in het aanbod voor vaders. Ook de bevroagde vaders hebben hun deelname aan de Papa Brunches als positief ervaren en de vraag naar verderzetting van het initiatief werd expliciet gesteld. Er heerst een algemene consensus dat de methodiek werkzaam was, zij het voor een specifieke populatie die zich comfortabel voelt in een groepsgesprek.

Ondanks het enthousiasme van de deelnemers en de betrokken professionals, blijft het bereiken van vaders voor een vadergericht-groepsaanbod een uitdaging. Dit bemoeilijkt tevens de verankering van dergelijke initiatieven in het bestaand perinataal aanbod. Om deze reden heeft Project P optimaal ingezet op de samenwerking met organisaties in de hulp- en zorgverlening die met (toekomstige) vaders in contact komen. Zo versterkt Project P ook de brugfunctie van de hulpverleners. De vertrouwensband die de hulpverlener heeft opgebouwd met de vader, kan de drempel verlagen om deel te nemen aan een vadergericht aanbod. Project P is erin geslaagd om een diverse groep aan vaders te bereiken en heeft een belangrijke bijdrage geleverd in het uitbreiden van het aanbod voor (toekomstige) vaders tijdens de perinatale periode.

BEREIKEN EN



TOELEIDEN VAN PAPA'S

Combinatie-aanpak

Globaal zijn er twee strategieën: (1) kandidaat-deelnemers persoonlijk aanspreken vanuit een vertrouwensrelatie en (2) informatie verspreiden via flyers en posters op plaatsen waar de doelgroep komt of via sociale media. We raden aan om te kiezen voor een combinatie.

In de literatuur is er geen consensus wat het beste is. Sommige onderzoekers suggereren dat een combinatie goed is. Ook onze bevraging bij professionals en bij papa's bevestigt dit. Met name leerden we dat een aanpak via persoonlijke contacten belangrijk is als je vaders wil bereiken die in een moeilijkere sociaaleconomische situatie zitten.

Algemene principes

DE RODE LOPER

Het is cruciaal om de drempel zo laag mogelijk te maken. Hiervoor kan je zorgen door goed contact te houden met papa's die geïnteresseerd zijn, bijvoorbeeld via telefoon of whatsapp en door het aanbod via huisbezoeken en contacten zo dicht mogelijk bij hen te brengen. Spreek in je communicatie over een sociale activiteit, geen gespreksgroep of cursus.

Het maakt een groot verschil als wat je aanbiedt geen cursus is maar bijvoorbeeld een brunch, ontbijt, pizza-avond, papa-café. Het maakt de drempel veel lager en neemt sociale druk weg. De term 'gespreksgroep' wordt soms geassocieerd met een therapeutische groep, dus ook daarom is het beter om een andere naam te hebben. Het is als man gemakkelijker je vrienden te zeggen dat je naar de papa pizza avond gaat dan te zeggen dat je naar de gespreksgroep gaat. Voor de kandidaat deelnemer zelf maakt het de eerste stap kleiner.

BETREKKEN VAN EEN PROFESSIONEEL NETWERK

Je moet je er als dienst of organisatie van zulke initiatieven van bewust zijn dat de doelgroep waarmee je werkt mogelijk te maken krijgt met ernstige zorgen en bekommernissen. Ze leven vaak dagelijks onder stress en slaaptkort.

Een goede doorverwijzing, samenwerking en opvolging met de hulpverlening waarbij ook deze zorgen worden behandeld is belangrijk. Op die manier kan je altijd een deelnemer doorverwijzen moest daar behoefte aan zijn.

LOCATIE EN TIJDSTIP

Waar en wanneer het aanbod wordt gegeven heeft een grote invloed op het aantal deelnemers die zullen komen. Meer hierover vind je in het hoofdstuk 'Aanbevelingen en tips'.

'INCENTIVES'

In de literatuur en bij projecten in het buitenland wordt vaak verwezen naar het positieve effect van 'incentives'. Dit kan letterlijk een vergoeding zijn voor je moeite en tijd om naar de sessie te komen, of een cadeau-cheque. Wij vonden dit geen ideale manier van werken. Het wordt dan letterlijk transactioneel, wat toch ongemakkelijk voelt.

Het aanbieden van eten werkte wel zeer goed omdat het minder louter een beloning is. Het is een manier om mensen rond de tafel te krijgen, een gezellige sfeer te creëren en elkaar te laten praten. Het feit dat het eten gratis werd aangeboden was ook zeker een meerwaarde.

Aanbevelingen voor toeleiding vanuit een vertrouwensrelatie

DOOR WIE?

Uit de literatuur en uit gesprekken met hulpverleners leerden we dat papa's soms wat wantrouwig staan tegenover sociale diensten bijvoorbeeld vanuit een vrees dat er consequenties kunnen zijn op het vlak van uitkeringen, verblijfstatus, hoederecht. (Aanstaande) papa's zullen sneller geneigd zijn om op een aanbod in te gaan als ze de personen die het aanbod geven kennen en vertrouwen, wanneer de relatie is opgebouwd vanuit eerdere positieve ervaringen.

Het is aangeraden om de mannen te bereiken via een bestaand goed contact met een hulpverlener. Het zou zelfs nog sterker zijn moesten de trainers via een gesprek of meerdere gesprekken of door een regelmatige check via telefoon of whatsapp zelf een vertrouwensrelatie opbouwen met eventuele deelnemers vooraf al.

WAAR?

In het algemeen: hulpverleningscontexten waarbij er een vertrouwensrelatie is opgebouwd. Dat kan

zijn doordat de persoon eerder een positieve ervaring had met een dienst of organisatie. Het is ook belangrijk dat het een context is waar het niet onverwacht is dat een hulpverlener over ouderschap spreekt en dit kan doen vanuit een positieve intentie. Voorbeelden: hulpverleners van het CAW, Dienst voor gezinsondersteuning, inloopteam, vroedvrouw, sociale dienst ziekenhuis, consultants van Kind & Gezin, Hulpverlener van het JAC. Het helpt als het komt vanuit een organisatie waar ook mannen werken. Huisbezoeken zijn zeer geschikt, ook als er vooral contact is met de mama. Het aanbod kan een goede aanleiding zijn om ook de papa aan te spreken.

BETREKKEN VAN VADERS

De beste reclame is mond aan mond reclame! Dit is zeker op de lange termijn een goede strategie. Zorg er wel voor dat papa's die aan een sessie deelnamen geen druk ervaren in verband hiermee. De sessies zijn een heel persoonlijke ervaring. Ook als die ervaring positief was heb je als papa misschien niet direct zin om er met collega's en vrienden over te spreken.

Uit de evaluaties van andere projecten en uit onze eigen ervaringen hebben we wel geleerd dat het voor een papa veel eenvoudiger is om samen met een vriend naar de sessie te komen. Verschillende deelnemers zijn op die manier bij de papa brunch terecht gekomen, en gebleven.

GESPREKKEN MET BEIDE PARTNERS

Vaak is de eenvoudigste manier om een papa aan te spreken bij een consultatie met beide ouders. Vaders geven aan dat ze dikwijls de ervaring hebben dat hulpverleners hun aandacht enkel richten op de moeder. Dit kan een mogelijkheid zijn om de (aanstaande) vader aan te spreken en te betrekken in het gesprek.

GESPREKKEN MET MOEDERS

Sommige van de papa's die deelnamen aan het pilootproject hoorden over de papa brunch via hun vrouw. Het is dus zeker een goede piste om via moeders de vaders te bereiken.

Spreken over dit aanbod met een mama kan je als hulpverlener ook de kans bieden om dieper in te gaan op hoe zij de betrokkenheid van hun

man beleven, over wat hun wensen zijn, over wat ze misschien liever niet willen. Uit verschillende studies blijkt trouwens dat moeders soms wat sceptisch kunnen staan tegenover het idee dat de papa een belangrijk deel van de zorg voor de baby op zich zou nemen. Dit was ook wat verschillende hulpverleners ons zeiden.

WAT VERTEL JE BIJ DE VOORSTELLING?

Vertrek vanuit de winst voor de kinderen als vaders meer betrokken zijn en de band met hun kind versterken. Vermijd (onbewuste) suggesties dat het aanbod tot doel heeft ervoor te zorgen dat ze betere papa's worden. Dit kan onbedoeld de boodschap geven dat ze niet goed genoeg zijn als vader en 'gefixst' moeten worden.

Kandidaat-deelnemers willen graag weten waarover het zal gaan. Het is wel belangrijk na te denken hoe je gevoelige onderwerpen voorstelt. Bijvoorbeeld een sessie waar het thema 'geweld' een onderdeel van is: dan kan je beter niet zeggen dat het een sessie over het thema 'geweld' is maar eerder iets als 'Hoe om te gaan met de druk die je als vader voelt'.

Vertel over positieve ervaringen van deelnemers aan eerdere sessies. Bijvoorbeeld kan je verwijzen naar de resultaten van het evaluatie-onderzoek van project P.

Vertel wie de sessie zal begeleiden. Idealiter kunnen ze die personen op voorhand spreken als ze dat wensen.

Benadruk ook dat het een open aanbod is: inschrijven vooraf hoeft niet, het is gratis, je moet niet de hele cyclus komen, je kan naar één sessie komen, er een paar overslaan en daarna nog een sessie doen. Benadruk ook dat er gezocht is naar een locatie die papa's goed vinden.

Tenslotte, en heel belangrijk, maak duidelijk welke afspraken of welke regeling jullie voorzien hebben voor papa's die hun kinderen willen meebrengen naar de gespreksgroep. Hierover lees je meer in het hoofdstuk 'Aanbevelingen en tips'.

Aanbevelingen voor promotie via flyers, posters en sociale media

Uit ons pilootproject hebben we geleerd dat gericht verspreiden van flyers en posters effectief kan zijn. Wij hebben in beperkte mate sociale media gebruikt als kanaal, dus daarover kunnen we geen conclusies maken, al mogen we ervan uitgaan dat dit ook effectief kan zijn.

- Via persoonlijke contacten, spreken met personen die werken in een crèche, vroedvrouwpraktijk enz.
- Meegeven aan cliënten of patiënten.
- In wachtzalen en openbare ruimte flyers leggen en poster ophangen

Locaties waar je promotiematerialen verspreid kunnen worden:

- Kleuterscholen, met name in de infomap van de ouders stoppen. Mensen met kleuters hebben vaak ook kleinere kinderen, of er is een kindje op komst.
- Vroedvrouwpraktijken
- Huis van het Kind, inloopteam enz.
- Wijkgezondheidscentrum
- Sociale dienst van een ziekenhuis
- Crèches

INFORMATIE OP DE FLYER

De informatie op de flyer moet kort en to-the-point zijn. Hieronder vind je de flyer die wij maakten voor het pilootproject. Een paar tips:

- Niet te veel tekst.
- Zorg dat het er uitziet als een leuke, 'chille' activiteit die je aanbiedt. Vermijd in de stijl, beelden en taal die doen denken aan een cursus of een (therapeutische) praatgroep
- Geef aan dat er gesprekken zullen zijn over een aantal thema's, dat er info en tips gegeven zullen worden enz. Voor onze brochure kozen we ervoor om de thema's als vragen voor te stellen. Dat werkt goed omdat je dan eerder een gesprek opent dan dat je suggereert dat jij hen informatie gaat geven. Het is participatiever.
- Vermeld heel duidelijk dat het gratis is, of

vermeld de prijs als het niet gratis is.

Zet er duidelijk in dat het een activiteit is voor papa's en geen activiteit voor papa's en hun kinderen samen. We hebben ervaren dat dit, begrijpelijk, een gevoelig punt is. Dus het is belangrijk om het positief voor te stellen: als een moment dat papa's de kans hebben om eens rustig, ongestoord met andere papa's te spreken.

ONLINE EN SOCIALE MEDIA

Vanaf de eerste sessie hebben we een whatsappgroep gecreëerd. Alle papa's die in de loop van het project een sessie volgden waren akkoord om toegevoegd te worden tot die groep. Op die manier konden we tussen de sessies contact houden, de volgende sessie introduceren en herinneringen sturen naar iedereen.

In het pilootproject hebben we van sociale media gebruik gemaakt om hulpverleners te informeren en te betrekken bij het project. Hiervoor gebruikten we LinkedIn, Facebook, Instagram en email via gerichte mailings en nieuwsbrieven van onze organisaties en van partnerorganisaties. Op de website van projectpartner CAW stonden twee pagina's over het project: één met praktische info gericht naar iedereen en één met achtergrondinformatie over het project voor professionals.

POSTER

De poster hebben we verdeeld bij diensten in Mechelen waar nieuwe of aanstaande ouders komen. Een poster in een consultatieruimte kan ook een aanleiding zijn om met een cliënt te spreken over het aanbod. En het kan een herinnering zijn voor de hulpverleners om erover te vertellen aan potentiële kandidaten.

De flyer, sociale media-beeld en poster vind je hieronder. We maakten deze met Canva.

Wijkhuis Mechelen Zuid
Dijkstraat 41, 2800 Mechelen

PAPA BRUNCH

- VOOR AANSTAANDE PAPA'S EN PAPA'S MET KLEINE KINDEREN
- ZONDAGEN 10:30 – 12:30
- GRATIS

Een brunch, maar ook: fijne gesprekken, goede tips, advies van experts, nuttige info, samenkomen met andere papa's, elkaar helpen en leren van elkaar.

– HOE GA JE OM MET SLAAPTEKORT?
– HOE GA JE OM MET DE VERANDERINGEN?
– HOE ZIE JE JE ROL ALS VADER?
– HOE KAN JE DE BAND MET JE KIND STERKER MAKEN?

ZONDAGEN:

- 27 november 2022
- 11 december 2022
- 22 januari 2023
- 5 februari 2023
- 19 februari 2023
- 5 maart 2023
- 19 maart 2023

KOM NAAR EEN, EEN PAAR OF ALLE BRUNCHES

Brunch= Koffie/Thee, koffiekoeken, brood en beleg en iets extra

Iets voor jou? Vragen? Stuur vrijblijvend een WhatsApp, sms of bel naar Thomas op 0489 23 00 12

Dit is een project van CAW Boon Mechelen (er samen met voor Zijn).

CAW Boon Mechelen | MOVE MEN | Vlaanderen



Wijkhuis Mechelen Zuid
Dijkstraat 41, 2800 Mechelen



GRATIS

PAPA BRUNCH

Een brunch, maar ook: fijne gesprekken, goede tips, advies van experts, nuttige info, samenkomen met andere papa's, elkaar helpen en leren van elkaar.



- VOOR AANSTAANDE PAPA'S EN PAPA'S MET KLEINE KINDEREN
- ZONDAGEN 10:30 - 12:30
- 27/11/2022 11/12/2022 22/01/2023
05/02/2023 19/02/2023 05/03/2023
19/03/2023

Iets voor jou? Vragen? Stuur vrijblijvend een WhatsApp, sms of bel naar Thomas op 0489 53 06 12



Dit is een project van CAW Boom Mechelen Lier samen met vzw Zijn.





AANBEVELINGEN EN TIPS

Een sociale activiteit

Uit de evaluatie van ons pilootproject in Mechelen blijkt dat het feit dat het aanbod een sociale gebeurtenis is en geen cursus of gespreksgroep cruciaal was voor het welslagen.

Zorg dus voor een ontspannen, vriendelijke sfeer. Een tas koffie aanbieden bij aankomst, een hand geven en een informele babbel voor de start zijn kleine dingen die een verschil maken. Een tafel waarrond je samen iets kan eten en drinken is ideaal: een brunch, pizza-avond, 'soep, brood en beleg' etc. De ruimte gezellig en huiselijk maken maakt ook echt een verschil.

De locatie

De locatie waar de sessies plaatsvinden heeft belang. Kies dus voor een locatie die gezellig is, met de mogelijkheid om iets te eten en te drinken aan te bieden. Het is belangrijk dat het een plaats is waar deelnemers zich op hun gemak voelen. Een vergaderzaal is daarom niet zo ideaal. Sowieso raadden we aan om de ruimte aan te kleden en verwelkomend te maken. Het is ook belangrijk dat de groep niet gestoord wordt. Een ruimte waar mensen binnen en buiten kunnen lopen tijdens de sessie is niet goed voor de veiligheid.

Voor het pilootproject kozen we bewust een locatie die geen link had met de hulpverlening. Uit evaluaties van buitenlandse projecten bleek dat voor mannen van 'kwetsbare' gezinnen die plaatsen niet altijd veilig voelen. Er kan een associatie zijn met controle door maatschappelijk werkers, door de overheid.

De sessies laten doorgaan in een wijkhuis, op een moment dat daar geen andere activiteiten waren werkte zeker goed. Ook was het eenvoudig om een ruimte te vinden die we op zondag voormiddag konden huren. Anderzijds zijn er ook argumenten om een papa-groep juist wel binnen diensten of organisaties voor jonge gezinnen te organiseren. Eerst en vooral omdat het een bijdrage kan zijn om meer papa's naar die ruimtes te krijgen waar meestal vooral mama's komen. De papa's zelf leren op die manier mogelijk ook beter hun weg binnen het aanbod kennen. Sowieso moet er

voldoende aandacht zijn voor veiligheid en het zoeken naar een gezellig ingerichte ruimte.

Het moment

Uit de literatuur en uit onze evaluatie blijkt dat de sessies voor de meeste vaders best buiten de kantooruren worden aangeboden. Zondagvoormiddag werkt goed (als dit haalbaar is voor de begeleiders). 's Avonds of op zaterdag zijn ook mogelijkheden.

Anderzijds kan het mogelijk voor papa's die werkloos zijn of in vaste shifts werken juist een voordeel zijn dat het wel tijdens de kantooruren doorgaat. 's Avonds en in het weekend is voor hen dan soms juist moeilijker omdat ze dan mogelijk meer zorg en huishoudelijke taken op zich nemen.

Aantal sessies

De project P methodiek is ontwikkeld als een cyclus van 9 sessies. Er zit een logica in de volgorde. De eerste sessies leggen de basis. Delicatere onderwerpen komen iets later in de cyclus aan bod. En de laatste sessies over 'mijn sociaal netwerk' en 'het familiefeest' zijn opgevat als afsluiter en een opening naar andere papa's. Tegelijk staat elke sessie ook op zich en is het geen probleem als iemand pas later in de cyclus instapt of als iemand maar naar één of een paar sessies komt. We stelden vast dat de papa's die regelmatig komen dan een soort rode draad vormen zodat ook nieuwe deelnemers mee zijn. In principe kan je dus ook slechts één of slechts enkele sessie aanbieden.

In ons pilootproject liepen de sessies over een periode van 4 maanden. We organiseerden één papa-brunch om de twee weken. Dit werkte goed. Een wekelijkse bijeenkomst zou waarschijnlijk ook goed werken, maar voor ons als begeleiders was om de twee weken beter haalbaar. Vermoedelijk was dit ook voor de papa's het geval.

Duur van een sessie

We raadden aan om 2u30min te voorzien voor de sessies. Dit is inclusief de informele instroom waar we een kwartier voor rekenen. Het laat ook toe om een pauze te voorzien halfweg en rustig af te sluiten. Dat wil zeggen dat we ongeveer twee uur rekenen voor de gesprekken over het thema van de dag.

Aantal deelnemers

4 tot 12 deelnemers is een goed aantal. Als de groep toch groter zou zijn raadden we aan om gespreksmethodieken in subgroepen te doen, met één begeleider per groep.

MET OF ZONDER KINDEREN?

De gespreksessies zijn ontworpen voor papa's alleen. We bieden papa's een moment en ruimte om rustig, ongestoord met andere papa's te spreken. De onderwerpen die aan bod komen gaan tamelijk diep, er wordt gesproken over emoties, over relaties, omgaan met kwaadheid enz.

Het is moeilijk om die gesprekken te hebben als er kinderen bij zijn. De deelnemers zijn te veel afgeleid. Bij sommige onderwerpen, bijvoorbeeld geweld, is het ook voor de kinderen niet OK dat ze er bij zijn.

We kregen reacties van verschillende vaders dat zij, en hun partner, er net op gerekend hadden dat het aanbod voor papa's en kinderen samen was, en dat ze wat ontgoocheld waren.

Uiteindelijk hebben we afgesproken dat de sessies weliswaar zonder kinderen zijn, maar dat, wanneer een papa aanbelt en zijn zoontje of dochtertje mee heeft, ze samen van harte welkom zijn. We maken dan de afspraak dat de papa altijd vroeger kan vertrekken, of even naar buiten gaan als dat nodig zou zijn. Op die manier hebben verschillende papa's met kindjes deelgenomen. Dit werd geapprecieerd door de andere papa's maar ze stelden ook vast dat er veel afleiding was tijdens de gesprekken. De ideale oplossing zou zijn om tijdens het gesprek opvang te voorzien voor de kindjes, in een andere ruimte. Tegen het einde van de sessie zouden de kindjes er dan terug bij kunnen komen om samen af te sluiten. In het pilootproject hadden we echter niet het budget hiervoor.

Los daarvan zijn er zeker voordelen aan sessies met papa's en kindjes samen. Thema's als 'via spel je band versterken' zouden aan bod kunnen komen. Een mooie tussenoplossing is om naast de 'diepgaandere' gespreksessies ook 'papa en kindjes sessies' te doen. Zoals bijvoorbeeld de feestelijke afsluiter van ons project.

Diversiteit en werken met anderstaligen

De groep papa's die deelnam aan de sessies van het pilootproject was zeer divers. Dit kwam de gesprekken ten goede en werd erg geapprecieerd door de deelnemers. Uiteindelijk stelden papa's vast dat ze veel dezelfde ervaringen - positief en negatief - delen. In onze ervaring waren er geen culturele factoren die een hindernis vormden voor het gesprek over alle aspecten van vaderschap. Er namen ook 4 papa's deel aan één of meerdere sessies die niet het Nederlands als moedertaal hadden. Dit is niet zo eenvoudig.

Er zijn oplossingen zoals:

- Eén van de deelnemers (fluister)tolkt, indien hij de taal machtig is.
- Stukken van de sessie in twee groepen doen: één in het Engels, één in het Nederlands.
- Instructies, korte inhoudelijke stukken in twee talen brengen.

Het proces wordt echter vertraagd en het gesprek gaat moeizamer. Spreken over persoonlijke ervaringen, over emoties enz. is moeilijk als je de taal niet goed beheerst. De sessie volledig laten doorgaan in een andere taal is dan waarschijnlijk de betere optie.

Begeleiding

Als begeleider ben je geen leraar of trainer. Essentieel is veeleer dat je een veilige ruimte kan creëren, dat je goed kan luisteren, dat je het gesprek in de groep kan aanmoedigen en dat je niet beoordelend bent. Hoewel het goed is om kennis en ervaring met de onderwerpen te hebben, hoeft je geen expert te zijn. Daarom is het goed, moest je die kennis nog niet hebben om je in te lezen voor de sessies over de impact van gendernormen, mannelijkheid en ouderschap. Op die manier voel je je meer relaxed als je het gesprek leidt.

Wat ook belangrijk is, is dat je als begeleider kan inschatten wanneer iemand meer individuele hulp zou nodig hebben en dat je weet naar wie je die persoon dan zou kunnen doorverwijzen.

We raden aan om de sessie te laten begeleiden door professionals of een professional samen met een gekwalificeerde niet-professionele co-begeleider die daarbij ook rolmodel kan zijn als papa.

MAN OF VROUW ALS BEGELEIDER?

We raadden aan om de sessies te begeleiden met twee begeleiders. De kwaliteiten van de begeleider -een veilige ruimte creëren, luisteren, niet beoordelen, verwelkomend zijn - zijn belangrijker dan het geslacht. Het is wel goed dat één van de begeleiders een man is. Zich gehoord voelen door een man kan belangrijk zijn en tegelijk is hij ook een rolmodel. Het is een meerwaarde als ten minste één van de begeleiders ook zelf kinderen heeft.

In ons pilootproject hebben we gewerkt met 3 begeleiders, twee mannen en een vrouw. Één van de twee mannen nam als co-begeleider ook actief als papa deel. Daarbij was hij een rolmodel en kon hij helpen om het gesprek te activeren moest dat wat stil vallen. Uit onze evaluatie bleek dat dat één van de succesfactoren was.

Een veilige 'container' creëren

Het welslagen van de sessies is in grote mate afhankelijk van de veiligheid binnen de groep.

Daarom volgende tips:

- Neem in de eerste sessie ruim de tijd om samen met de groep afspraken te maken voor de veiligheid. Vertrouwelijkheid, elkaar respecteren, elkaar laten uitpraten, over je eigen ervaring spreken, elkaar de vrijheid laten om niet te antwoorden zijn een aantal dingen die daarbij belangrijk zijn.
- Maak duidelijk dat het helemaal OK is om de sessie te verlaten als je je niet op je gemak voelt.
- Begin elke sessie met het herhalen van de afspraken. Maak ze ook zichtbaar, bijvoorbeeld door ze op te schrijven in een hoek van het bord.
- Bereid elke sessie goed voor met de begeleiders en doe een (korte) debrief in de dagen na de sessie.
- Open elke sessie met een voorstellingsronde en eindig met een afsluitend rondje. 'Passen' mag uiteraard altijd.

Zelf een aanbod voor papa's starten

VORM VAN HET AANBOD

Je kan de sessies van de handleiding zelf geven, allemaal of een deel. Daarnaast kan je ook onderdelen ervan gebruiken binnen groepsactiviteiten of individuele gesprekken.

Je kan gaan voor de volledige cyclus van 9 bijeenkomsten. Dit is de optie die we aanraden, indien het praktisch haalbaar is. Er zit een logica in de opbouw. Dit laat toe om veiligheid in de groep het beste op te bouwen en biedt de ruimte en tijd die nodig is om meer gevoelige onderwerpen aan bod te laten komen.

Als je om de twee weken een sessie van 2u30 organiseert zal de cyclus lopen over een periode van +/- 4 maanden. Een goede periode is de winter, bijvoorbeeld van 15 november tot 15 maart. Het beste is als de sessie door twee personen begeleid kan worden, waarbij één van de begeleiders een vrijwilliger kan zijn. Reken per sessie ongeveer 5 uur per begeleider + 3 uur voor de organisatie/coördinatie, dus een personeelsinzet van 8 tot 13 uur, om de twee weken of 4 à 7 uur per week gedurende 4 maanden.

Een aantal sessies aanbieden. De belangrijkste sessies zijn volgens ons:

- Sessie 1: Wat voor papa wil ik zijn?
- Sessie 2: Mijn vader en ik als vader
- Sessie 4: De band met je kind versterken.

Één sessie aanbieden. In dat geval raden we aan te kiezen uit Sessie 1: Wat voor papa wil ik zijn? Of Sessie 4: De band met mijn kind versterken.

Je kan ook gespreksmethodieken en informatie uit de handleiding gebruiken in individuele gesprekken: bijvoorbeeld als je wil spreken over gendernormen, de band met je kind of het sociale netwerk van je cliënt.

Bereiken en toeleiden

Voor ons pilootproject hadden we de mogelijkheid om hierin veel tijd te investeren. Het liet ons toe met veel hulpverleners te spreken (ook in het kader van de bevraging) en zodoende het project bekend te maken in Mechelen. We konden promotiemateriaal drukken en verspreiden. We hadden gesprekken met papa's die mogelijk geïnteresseerd waren.

Met een meer beperkte tijdsinvestering kun je zeker ook vaders bereiken en naar een activiteit krijgen. Daarbij raden we aan om heel gericht te werken, door bijvoorbeeld contact te leggen met de kleuterschool in de buurt van jouw locatie, met de crèches uit de buurt, door te spreken met mama's met wie je sowieso reeds een afspraak had gepland, bij huisbezoeken.

Het zal vooral in het begin een grotere inspanning vergen. Eens het programma meer bekend is en enthousiaste deelnemers er over gaan spreken met andere papa's zal er nog maar beperkt tijd in promotie moeten geïnvesteerd worden.

We geloven dat op termijn een integratie van een groepsaanbod voor papa's binnen het algemene aanbod naar ouders het meeste mogelijkheden biedt. De promotie en organisatie van een

gesprekssessie voor papa's zou dan ook minder arbeidsintensief kunnen zijn omdat het ook gepromoot wordt als deel van het algemene aanbod naar ouders.

- SESSIE 1: WAT VOOR PAPA WIL IK ZIJN?
- SESSIE 2: MIJN VADER EN IK ALS VADER
- SESSIE 3: STRESS! 'ALS HET EVEN TEVEEL WORDT'
- SESSIE 4: DE BAND MET MIJN KIND VERSTERKEN
- SESSIE 5: VERSCHILLENDE OPVOEDINGSSTIJLEN
- SESSIE 6: GEZONDHEID
- SESSIE 7: PARTNERRELATIE-OUDERRELATIE
- SESSIE 8: YOU WILL NEVER WALK ALONE – JE NETWERK
- SESSIE 9: FAMILIEFEEST

SESSIE 1

WAT VOOR PAPA WIL IK ZIJN?

DOEL

- Creëren van een veilige sfeer
- Verduidelijken wat de deelnemers kunnen verwachten
- De impact van gendernormen op mannen en de link met hun identiteit als papa verkennen
- Reflecteren over wat voor papa men dan wil zijn
- Ervaringen uitwisselen over deze thema's

MATERIAAL

Infoblad met statistieken
Flipchart
Whiteboard stiften
Papier
Stylos
Plakband

15 min

BINNENSTROOM EN VERWELKOMING

We verwelkomen elke papa. Daarbij bieden we koffie of thee aan.

10 min

KENNISMAKINGSRONDE

Nodig de papa's uit om aan te schuiven aan tafel. Stel jezelf voor (naam, jouw link met papa-zijn, waar je werkt).

Leg uit dat we zullen beginnen met een vragenronde om elkaar al een beetje te leren kennen. Nodig de deelnemers uit om zichzelf voor te stellen aan de hand van enkele vragen:

- Je naam?
- Heb je kinderen? Wat is de naam en leeftijd van je kind(jes)?
- Geef je je kind een koosnaampje? Welk?

15 min

VOORSTELLING VAN HET PROGRAMMA

Leg uit wat je met de papa brunches wil aanbieden. Maak daarbij ook duidelijk dat elke brunch op zich staat en verschillend is en dat ze samen een reeks vormen, maar dat je ook gewoon naar één of een paar brunches kan komen.

Leg uit dat elke brunch rond een specifiek thema is opgebouwd en dat je daarbij rekening wil houden met wat voor hen belangrijk is. Bespreek daarom op het einde van de sessie wat voor hen belangrijke onderwerpen zijn.



15 min

AFSPRAKEN

Stel de praktische afspraken voor over het start- en einduur, pauze, toiletten, roken, etc.

Leg uit dat voor we van start gaan, we graag een paar afspraken maken. Dit is iets wat we bij groeps gesprekken altijd doen en in onze ervaring helpt om ervoor te zorgen dat iedereen zich op zijn gemak voelt in de groep om te spreken over wat hij belangrijk vindt.

Toon het blad van de flipchart waarop je de 4 afspraken hebt geschreven:

VERTROUWELIJKHEID: Persoonlijke informatie wordt niet gedeeld buiten de groep.

KIES: Je kan altijd kiezen of je iets zegt of niet, een antwoord geeft als iemand je iets vraagt. Als je je ongemakkelijk voelt bij een bepaald onderwerp is het OK om de groep (even) te verlaten.

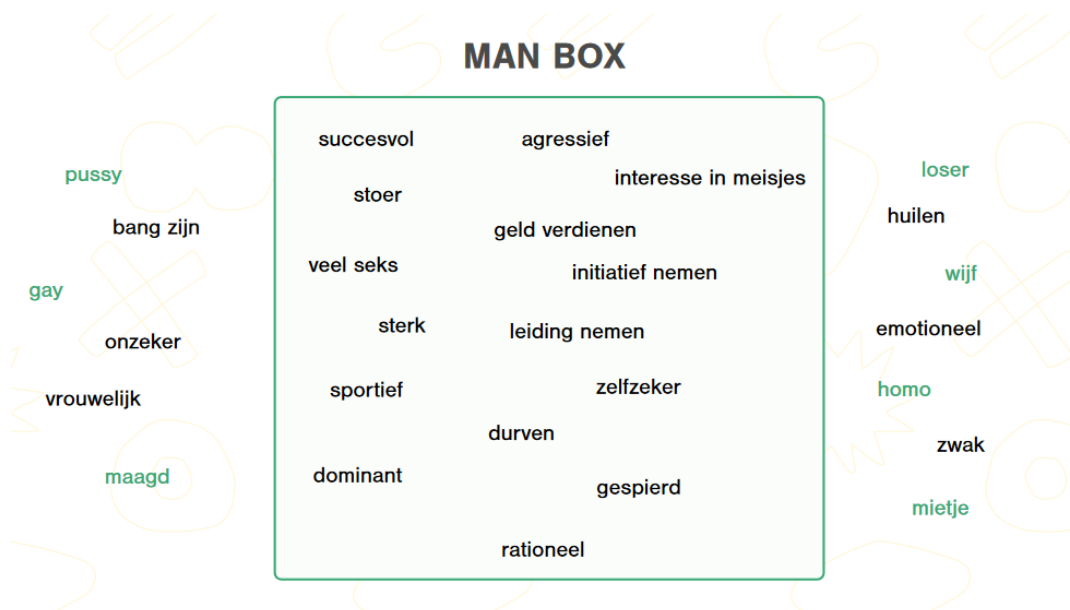
RESPECT: Iedereen is anders, we respecteren elkaars achtergrond, religie, familiesituatie enz.

SPREK OVER JEZELF: Jouw ervaring, opvattingen enz. niet die van andere mensen.

30 min

MAN BOX + WOMAN BOX

Heeft iemand tijdens je opvoeding ooit gezegd 'gedraag je als een man, be a man, verman je, ...'? Wat is het maatschappelijk beeld van 'de man'? Zowel expliciet als impliciet. Hoe komt het dat die persoon dat zei? Hoe voelde je je daarbij? Hoe heb je toen gereageerd? Teken een vierkant op elk van de flipcharts. Vraag aan de deelnemers 'wat is een echte man?'. Hoe gedraagt die zich, aan welke karaktertrekken denk je, hoe ziet hij eruit...? Wat is typisch, kenmerkend voor mannen?



Schrijf de betekenissen die de deelnemers naar voor schuiven in het vierkant (bijvoorbeeld: stoer zijn, rationeel, leiding geven, ...)

Stel volgende bijkomende vragen en noteer de antwoorden buiten het vierkant.

- Welk gedrag is niet typisch mannelijk?
- Welke reacties geven anderen dan?
- Hoe noemen ze jou/die persoon dan?

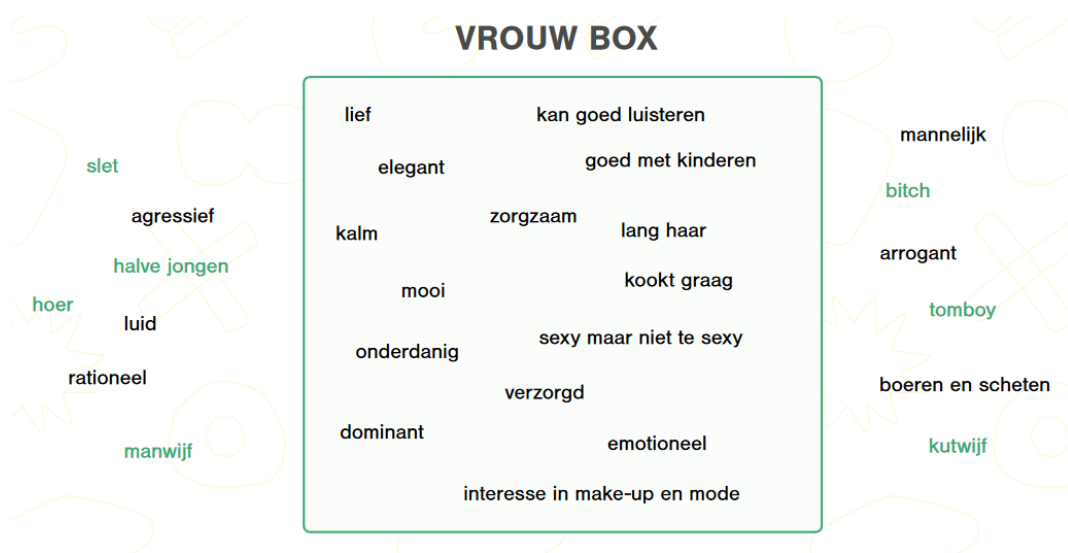
15 min

DISCUSSIE

Leg kort uit wat de man box is. We krijgen een rol toebedeeld door de samenleving, zoals een acteur een script krijgt voor een film. Een soort masker. Het gaat om de druk/dwang van de samenleving om je op deze manier te gedragen (bv. als een stoere, sterke man zonder emoties). Wie buiten de box durft te gaan, wordt er door anderen soms snel weer in gejaagd door opmerkingen, plagerijen of zelfs geweld.

- Herkennen jullie dit?
- Waar komen die ideeën vandaan? Welke invloed hebben je familie, vrienden, de media hierop?
- Hoe is het voor mensen om in deze box te zitten?
- Waarom is het belangrijk om aan de verwachtingen te voldoen?
- Wat als je niet voldoet aan de verwachtingen?
- Heeft de box ook voordelen?
- Welke gevolgen heeft de box al gehad voor jou? Je kwaliteit van leven hier? Jouw levensweg? Jouw geluk? Jouw gezin? Jouw relaties?

Teken een nieuw vierkant op het bord en herhaal deze oefening met de woman-box



Leg de 2 boxen naast elkaar en start de discussie

- Welke verschillen zie je?
- Is het moeilijker of makkelijker voor mannen om uit de box te stappen dan voor vrouwen?

Maak eventueel een link met de statistieken (Zie infoblad) rond alcoholverslaving, suïcide, geweld, ... waarin mannen oververtegenwoordigd zijn. Vraag hoe het zou komen dat die cijfers zo verschillend zijn tussen mannen en vrouwen.

- Hoe komt dit? Worden mannen zo geboren of is er iets anders aan de hand?
- Is dit natuur of opvoeding?
- Herken je dit in je eigen omgeving? Herken je dit bij jezelf/de mannen die je kent?

15 min

PAUZE

30 min

PAPA EN MAMA BOX

Kleef twee vellen papier op het whiteboard. Schrijf op het whiteboard, boven het linker vel Papa Box en boven het rechter Mama Box.

De papa box

Teken een vierkant op het linker vel.

Vraag aan de deelnemers of er ook zo iets als een 'Papa-Box' zou bestaan?

- Wat wordt er verwacht van papa's?
- Hoe moet een 'echte', een 'goeie' vader zijn?
- Hoe ziet een 'goeie' vader eruit? Hoe gedraagt hij zich?
- Wat zijn de belangrijke taken van een vader in het gezin? Wat is zijn rol?
- Wat zijn de typische taken, de rol van de vader in de opvoeding van de kinderen?

De mama box

Teken een vierkant op het rechter vel.

Vraag aan de deelnemers wat de meeste mensen vinden dat de rol van de moeder is in het gezin. Schrijf kernwoorden op in het vierkant

- Wat wordt er verwacht van mama's?
- Wat zijn de dingen die de moeder moet doen? Wat zijn haar taken en verantwoordelijkheden?
- Hoe ziet een goede moeder eruit? Welke persoonlijkheid heeft ze? Hoe gedraagt ze zich?

30 min

CONCLUSIE

Kleef de Man-Box en de Woman Box op het bord (of ernaast)

1. De andere box

- Hoe is het wanneer een papa 'lees voor wat er in de mama-box staat' doet?
- Wat voor reacties zou die papa dan krijgen?
- En hoe is het wanneer een mama 'lees voor wat er in de papa-box staat' doet?
- Hoe zouden mensen daarop reageren?
- Wat maakt dat het niet zo eenvoudig is, of 'een beetje raar' als je dingen uit de andere box doet of bent?
- Is dit te vergelijken met wat we zeiden over hoe mannen en vrouwen moeten zijn in de man box en vrouw box?

2. Wat voor papa wil jij zijn?

- Belangrijkste is 'Wat voor papa wil jij zijn?'
- Veeg de woorden 'papa-box' en 'mama-box' uit.
- Wat er staat zijn alle dingen die ouders moeten doen om goed voor hun kinderen te zorgen. Alle taken en alle eigenschappen die nodig zijn.
- Wat zijn de taken en eigenschappen die jij als papa belangrijk vindt? Waarvan je het belangrijk vindt dat je het kan doen?
- Zijn er ook dingen aan de rechterkant bij die je belangrijk vindt, naast wat in de linker-box staat?
- Wat zijn je ervaringen daarmee? Zijn er soms obstakels om ook dingen van de 'zogenaamde' mama kant te doen?

10 min

AFSLUITEND RONDJE

1. Thema's

Hang een Flap op met daarop alle thema's in kernwoorden. Leg uit dat dit de thema's zijn waar wij aan dachten die interessant zouden kunnen zijn voor papa's.

- Waar willen jullie graag meer over leren, met elkaar over spreken voor de volgende sessies? Denken jullie ook aan andere onderwerpen die niet op het blad staan?

2. Afsluitend rondje

- Wat vonden jullie ervan?
- Wat vond je goed?
- Wat vond je minder goed?

INFOBLAD SESSIE 1. STATISTIEKEN

Je kan deze eventueel verwerken in een kleine quiz met als Titel 'Mannen of Vrouwen'. Elke vraag heeft als antwoord 'mannen', 'vrouwen' of 'allebei'.

- Wie heeft de meeste kans om een alcoholverslaving te krijgen?
- Wie sterft er het vaakst aan een overdosis?
- Wie sterft er het vaakst in een verkeersongeval?
- Wie wordt het vaakst vermoord?
- Wie pleegt het vaakst zelfmoord?
- Wie belandt het vaakst in de gevangenis?
- Vraag je hand op te steken, wie denkt 'mannen', wie denkt 'vrouwen' en wie denkt 'allebei'?

Vraag na elke vraag of iemand iets meer kan zeggen over zijn keuze. Op het einde van de oefening deel je mee dat het antwoord op alle vragen 'MANNEN' is.

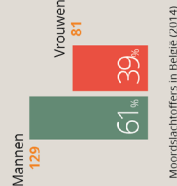
Bekijk de antwoorden op een aantal vragen van naderbij.

Infoblad bij sessie 1: Infographic Statistieken

Jongens en mannen als partners in de promotie van gendergelijkheid

We hebben als maatschappij bepaalde verwachtingen van wat een man hoort te zijn en hoe hij zich hoort te gedragen. We associëren mannelijkheid met kracht, durf, zelfredzaamheid, controle, competitiviteit enzovoort. Tegelijkertijd hebben we moeite met jongens en mannen die zich kwetsbaar opstellen. Dit heeft een enorme impact op het leven van jongens en mannen en op de mensen waarmee zij in relatie staan. Noch mannen, noch vrouwen zouden in hokjes mogen worden geduwd.

Mannen worden vaker vermoord dan vrouwen



4 op 5 mensen die overlijden ten gevolge van partnergeweld wereldwijd zijn vrouwen.



7 op 10 zelfdodingen in België treffen mannen



Mannen krijgen 2 keer vaker te maken met een alcoholverslaving dan vrouwen



Mannen zoeken minder hulp dan vrouwen als ze met een (medisch, mentaal of seksueel) probleem zitten



Een gendergelijke wereld is gezonder, welvarender, productiever en vreedzamer. Gendergelijkheid is niet alleen een vrouwenzaak, het is een maatschappelijke kwestie. Alle mensen in de samenleving hebben er een rol in te spelen want in een gendergelijke wereld wint iedereen!



Mannen die **gelijke** en niet-gewelddadige **gendernormen** hanteren, zijn vaak **gelukkiger** en **gezonder**. Hun partners zijn ook gelukkiger in hun relatie.

Mannen die **ouderschapsverlof** opnemen, **dragen bij** tot gelijk **loon** en **gendergelijkheid** op de werkvloer. Ze zijn een voorbeeld en laten zien dat de zorg voor kinderen leiders verantwoordelijkheid is.

Wanneer mannen **mensen** van alle **genres als gelijke** zien en behandelen, zijn **samenlevingen vreedzamer** en **inclusiever**.

Als **jongens zien** dat hun **vader volledig betrokken** is als volwaardige partner in **huishoudelijke taken**, is de kans **1,5x groter** dat zij hun deel van de onbetaalde **zorgtaken** binnen het huishouden op zich nemen.

Als **meisjes** zien dat hun **vader zich in gelijke mate** bezighoudt met **huishoudelijke taken**, zullen zij eerder geneigd zijn buitenshuis te gaan werken en **beroepen te kiezen die genderstereotypen overstijgen**.

Door **mannen te betrekken** bij het veranderen van normen en **verwachtingen** rond de rol van vrouwen in de **politiek**, kan de **kloof tussen mannen en vrouwen** op het gebied van **politiek leiderschap** worden gedicht.

Women Deliver (2020). Boys and Men as Partners for Advancing Gender Equality



Opmerkingen:

* Deze cijfers zeggen iets over het verschil tussen de gemiddelde man en de gemiddelde vrouw en geven een maatschappelijke trend weer. Toch kunnen mannen onderling en vrouwen onderling erg van elkaar verschillen en zijn deze cijfers niet op elke vrouw en elke man van toepassing. Er zijn ook andere identiteitsmerken die van invloed zijn op bovenstaande cijfers.

*Onderzoek houdt nog vaak enkele rekening met de valies 'man' en 'vrouw' terwijl er in de realiteit ook tal van mensen zijn die zich anders identificeren (niet als man of als vrouw, of als beide)

SESSIE 2

MIJN VADER EN IK ALS VADER

DOEL

- Deelnemers de kans geven andere papa's te leren kennen en contacten te leggen en ervaringen te delen.
- Deelnemers erkennen in hun rol als papa
- Deelnemers laten reflecteren over hoe hun vader (of een andere man die een autoriteitsfiguur voor hen was) was en wat ze anders of hetzelfde willen doen als hem.
- Deelnemers laten nadenken na over wat voor papa zij willen zijn en welke tradities zij willen doorgeven.

MATERIAAL

Post it's
Flipchart
Whiteboard stiften
Papier
Stylos
Plakband

15 min

BINNENSTROOM EN VERWELKOMING

We verwelkomen elke papa. Daarbij bieden we koffie of thee aan.

10 min

KENNISMAKINGSRONDE

Nodig de papa's uit om aan te schuiven aan tafel. Stel jezelf voor (naam, jouw link met papa-zijn, waar je werkt).

Leg uit dat we zullen beginnen met een vragenronde om elkaar al een beetje te leren kennen. Nodig de deelnemers uit om zichzelf voor te stellen aan de hand van enkele vragen:

- Naam
- Naam en leeftijd van je kinderen
- Wat was vader's (grootvader's, andere mannelijke autoriteitsfiguur uit je kindertijd) favoriete vloek als hij zich bezeerde?

15 min

VOORSTELLING VAN HET PROGRAMMA EN AFSPRAKEN

Leg uit wat je met de papa brunches wil aanbieden. Maak daarbij ook duidelijk dat elke brunch op zich staat en verschillend is en dat ze samen een reeks vormen, maar dat je ook gewoon naar één of een paar brunches kan komen.

AFSPRAKEN

VERTROUWELIJKHEID: Persoonlijke informatie wordt niet gedeeld buiten de groep.

KIES: Je kan altijd kiezen of je iets zegt of niet, een antwoord geeft als iemand je iets vraagt. Als je je ongemakkelijk voelt bij een bepaald onderwerp is het OK om de groep (even) te verlaten.

RESPECT: Iedereen is anders, we respecteren elkaars achtergrond, religie, familiesituatie enz.

SPREEK OVER JEZELF: Jouw ervaring, opvattingen enz. niet die van andere mensen.

15 min

VOORWERP

Vraag (afhankelijk van de grootte van de groep) deelnemers om in kleinere sub-groepjes te gaan zitten (per 3 à 4 afhankelijk van de grootte van de groep). Bij elk groepje sluit één van de begeleiders aan.

Vraag iedereen even na te denken over een voorwerp dat ze associëren met hun eigen vader (of een andere mannelijke autoriteitsfiguur uit hun kindertijd), waar ze spontaan aan denken als ze aan hun vader denken.

In de groepjes stelt de begeleider voor om elk (die wil) om beurt iets te vertellen over het voorwerp waar hij aan dacht.

- Waaraan denkt hij nog als hij over het voorwerp spreekt?
- Wat komt er in hem op?

20 min

HETZELFDE EN ANDERS

Geef elke deelnemer een 5 tal post-its in twee verschillende kleuren. Leg uit dat het de bedoeling is dat ze nu even bij zichzelf nadenken over hoe hun vader was.

Vraag hen om op de gele post-its, per post-it één iets te schrijven dat ze hetzelfde zouden willen doen als hun vader. Op de blauwe post-its schrijven ze wat ze anders zouden willen doen. Ze kunnen zoveel of zo weinig post-its invullen als ze willen.

Teken een verticale lijn midden op het bord. Zet aan de ene kant als titel 'Wat ik hetzelfde wil doen als mijn vader' en bij de andere kant 'wat ik anders wil doen dan mijn vader'. Nodig iedereen uit om hun post-its te kleven op het bord.

Kondig de pauze aan. Tijdens de pauze kan een begeleider de post-its al wat groeperen. Deelnemers kunnen ook al eens bekijken wat er allemaal geschreven werd.

15 min

PAUZE

40 min

HETZELFDE EN ANDERS

Nodig iedereen uit om de post-its te komen lezen aan het bord.

1. Vraag of iemand iets meer wil zeggen over één van zijn post-its. Start daaruit een gesprek of anderen eenzelfde soort ervaring hadden etc.

2. Bespreking van de post-its:

- Wat wil je hetzelfde doen?
- Vraag of iemand iets meer wil vertellen
- Wat wil je anders doen?
- Hierbij kan je ook vragen naar eventuele verschillen tussen hoe hun vader met hen of met hun zus was. En wat is jouw kijk op zonen en dochters?
- Welke steun krijg je daarbij?
- Welke moeilijkheden kom je tegen en wat helpt ze te overkomen, of zou kunnen helpen?

Schrijf dit op een flipchartblad.

15 min

FAMILIETRADITIE

Start met de vraag: 'Wat was een fijn traditie moment in jouw familie, dat jullie samenbracht, waar je fijne herinneringen aan hebt?'

Doe een rondje om iedereen toe te laten dit te vertellen.

Stel dan de vraag:

- Nu je papa bent of gaat worden, zijn er tradities die je wil overnemen?
- Zijn er tradities die je niet overneemt van jouw ouders?
- Ijn er nieuwe tradities die aan het ontstaan zijn?
- Welke tradities zou jij willen doorgeven?

10 min

AFSLUITEND RONDJE

Wat vond je van de brunch, wat vond je goed, wat minder?

Korte voorstelling van de volgende sessies en feedback vragen.

SESSIE 3

STRESS! 'ALS HET EVEN TEVEEL WORDT'

DOEL

- Het concept 'Window of Tolerance' begrijpen en bewust worden van de eigen reacties op spanning en stress.
- Leren hoe je je eigen Window of Tolerance kan verbreden en zo de kans kan verkleinen deze te buiten te gaan.
- Leren hoe je je spanningsniveau kan reguleren om binnen je eigen Window of Tolerance te blijven. Nadenken over eigen voorkeuren hierover.
- Luisteren naar elkaars ervaring met stress en leren van elkaar.

MATERIAAL

Bord en flipcharts
Grote tekeningen van de silhouetten op twee flipcharts
Anti-stress kaartjes (formaat: visitekaartje)
Post its
balpennen

15 min

BINNENSTROOM EN VERWELKOMING

We verwelkomen elke papa. Daarbij bieden we koffie of thee aan.

10 min

KENNISMAKINGSRONDE

Nodig de papa's uit om aan te schuiven aan tafel. Stel jezelf voor (naam, jouw link met papa-zijn, waar je werkt).

Leg uit dat we zullen beginnen met een vragenronde om elkaar al een beetje te leren kennen. Nodig de deelnemers uit om zichzelf voor te stellen aan de hand van enkele vragen:

- Naam
- Naam en leeftijd van je kinderen
- Waar krijg je energie van, wat doe je graag in je vrije tijd?

10 min

VOORSTELLING VAN HET PROGRAMMA EN AFSPRAKEN

Leg uit wat je met de papa brunches wil aanbieden. Maak daarbij ook duidelijk dat elke brunch op zich staat en verschillend is en dat ze samen een reeks vormen, maar dat je ook gewoon naar één of een paar brunches kan komen.

AFSPRAKEN

VERTROUWELIJKHEID: Persoonlijke informatie wordt niet gedeeld buiten de groep.

KIES: Je kan altijd kiezen of je iets zegt of niet, een antwoord geeft als iemand je iets vraagt. Als je je ongemakkelijk voelt bij een bepaald onderwerp is het OK om de groep (even) te verlaten.

RESPECT: Iedereen is anders, we respecteren elkaars achtergrond, religie, familiesituatie enz.

SPREEK OVER JEZELF: Jouw ervaring, opvattingen enz. niet die van andere mensen.

30 min

OP HET MOMENT ZELF WANNEER HET TEVEEL WORDT

1. WAT VOEL JE?

Hang twee silhouetten uit, een rode en een blauwe of teken ze naast elkaar op het bord. In de bijlage vind je een model.

Ken je dat gevoel van 'Nog één iets en ik ga hier ontploffen!'?

Vraag deelnemers concrete ervaringen te delen van de laatste maanden, momenten dat het even teveel werd.

- Hoe voelt het voor jou als je op de grens terecht komt en dreigt te ontploffen?
- Je dreigt de controle te verliezen. Herken je dat?
- Wat voel je dan? Waar in je lichaam voel je die stress, frustratie, boosheid enz.?

Stel de vraag aan de groep en vul de antwoorden in het rode silhouet in.

Doe daarna hetzelfde voor het blauwe silhouet: hoe voelt het in jouw lichaam als je dreigt te bevriezen, je futloos voelt en nergens meer zin in hebt?

2. WAT TE DOEN?

Leg uit wat er gebeurt als je over je grenzen dreigt te gaan.

Je denkt op dat moment niet meer helder en je emoties nemen het over. Als het verder gaat kan je de controle verliezen. Maar het goede is dat je het kan voelen opkomen in je lichaam. De fysieke gevoelens zijn in die zin signalen dat het teveel aan het worden is en je niet kalm zal kunnen blijven of omgekeerd dat je je aan het afsluiten bent.

Een beeld dat daarbij kan helpen is dat van een redder die op zijn reddersstoel zit aan het zwembad. Vanuit die positie kan je je voorstellen hoe je kijkt naar jezelf, je lichaam en emoties.

- Welke signalen merk je op in je lichaam?

Wanneer je die signalen dan opmerkt kan je altijd proberen om even te stoppen en te voelen, te checken wat er in je omgaat.

3. HOE TE 'STOPPEN EN VOELEN'?

Dit is niet zo eenvoudig en lukt zeker niet altijd.

- Hebben jullie reeds ervaren dat het soms lukt?
- Op welke manier is het voor jou al gelukt om even te stoppen, vóór de emoties het helemaal overnemen?
- Heb je een truc?

Schrijf de tips op het bord. Op het einde kan je als begeleider aanvullen met extra tips, zoals de ademhalingsoefening.

4. ADEMHALINGSOEFENING

Stel voor om samen een ademhalingsoefening te doen: (1) leren ademen met de buik, (2) langzaam uitademen. (Zie infoblad voor details).

Een andere manier om even te stoppen en proberen minder meegesleurd te worden door de stress of emoties is om rustig tot 10 te tellen. Tellen activeert een ander deel van je hersenen en zorgt dat je de stresserende gedachten letterlijk 10 seconden stil legt.

Meer informatie en andere tips vind je op de info-pagina's in bijlage.

5. STRESSKAARTJES

Maak op voorhand kaartjes, ter grootte van een visitekaartje.

Deel de stress-kaartjes aan de deelnemers uit.

Nodig de deelnemers uit, als ze dat willen om 1 of meer 'tips om even te stoppen en te voelen' op te schrijven. Het idee is dat je dat kaartje bij je kan houden, in je portefeuille bijvoorbeeld, zodat je er af en toe aan herinnerd wordt.

15 min

PAUZE

30 min

WINDOW OF TOLERANCE

Teken op het bord de twee horizontale lijnen van de Window of Tolerance. Leg aan de hand van de voorbeelden die gedeeld werden voor de pauze het model van de drie zones uit. Daarbij kan je in de bovenste zone 'Rood' en 'heet' schrijven, in de middelste 'Groen' en 'Chill' en in de onderste 'Blauw' en 'Koud'. In de bijlage vind je ook een versie die je kan uitprinten of die je kan projecteren.

DE DRIE ZONES

Leg de drie zones uit en vraag bij elke stap of deelnemers dit herkennen, of ze voorbeelden uit hun eigen leven willen delen. Hang de silhouetten erbij.

Leg uit

We kunnen ook op een gegeven moment voelen dat we onze grens bereiken. Dan beginnen we al te zweten of te bibberen, maar we behouden nog de controle. We voelen ons niet goed, worden ambetant. Op de grens bovenaan worden we geïrriteerd of onrustig, je herkent misschien het gevoel van spanning en denken 'als er nu nog één iemand iets verkeerd tegen me zegt, ontplof ik'.

Op de grens onderaan worden we stil en teruggetrokken, we verliezen de tijd uit het oog of ons lichaam lijkt geen fut meer te hebben. Je kan van op de grens in beide richtingen bewegen, afhankelijk van wat je nog overkomt of wat je zelf doet om te kalmeren of terug in beweging te komen.

Onderaan is je energiepeil te laag, bovenaan is je opwinding, stress te hoog. Elke dag overkomen ons kleine en grote dingen die ons spanningsniveau doen stijgen of dalen. In de groene zone voel je je oké, de temperatuur is aangenaam. Je kan omgaan met de dingen die op je afkomen. Je stressniveau kan soms wat stijgen of dalen en dan begin je wat te zweten of te bibberen, maar je behoudt de controle. Dit is de optimale zone om met onze spanning om te gaan.

ROOD Als ons spanningsniveau te veel stijgt, komen we in de rode zone terecht, waar we ontploffen of overkoken. Dit kan door één grote gebeurtenis zijn, of door veel kleine druppeltjes waardoor je emmer uiteindelijk overloopt. Je verliest de controle en schiet in een soort 'vechten of vluchten' reflex, omdat je zoogdierenbrein wordt geactiveerd (je lichaam neemt het over). Je bent in paniek, agressief of overweldigd/overspoeld door een andere emotie. Het lukt je niet meteen om tot rust te komen en je hebt niet veel ruimte voor andere mensen.

BLAUW/GRIJS Als ons spanningsniveau te laag is, komen we in de blauwe/donkere zone terecht, waar we bevroren. Zoals een snaar van een gitaar kan je niet functioneren zonder een beetje spanning. Je voelt je lusteloos, in jezelf gekeerd, verlamd, leeg, uitgeput of verdoofd. Het lukt je niet meteen om jezelf uit de put te trekken en je hebt niet veel ruimte voor andere mensen.

GROEN In de groene zone voel je je het best. Het voelt hier rustig en aangenaam. Je bent ontspannen en content. Je hebt het gevoel dat je wel wat aankan.

40 min

DE GROENE ZONE VERGROTEN

Het is niet erg om af en toe eens in de buitenste zones terecht te komen. Het overkomt ons allemaal. Ons lichaam neemt over om ons te helpen, om ons te beschermen. Maar we functioneren het best en voelen ons ook beter in de groene zone. Net zoals een hittegolf of een lange koude winter niet aangenaam zijn, put het ons uit om vaak of lang in de buitenste zones te zitten.

Soms kan exact hetzelfde je in de rode zone brengen terwijl je de dag ervoor wel in de groene zone kon blijven. Bijvoorbeeld je tweejarige dochter krijgt de hele tijd terwijl je in de supermarkt bent. De ene dag kan je er goed tegen de andere dag wordt het je even teveel. De ene dag is je groene zone dus breder dan de andere dag. Het ene moment is ze breder dan het andere.

Illustreer dit door de lijn uit te vegen en te verleggen op het bord. De situatie (een post it die je op het bord kleeft) blijft op dezelfde plaats.

Bij sommige mensen en op sommige dagen is de groene zone breder of smaller. Als de zone breed is, sta je sterk in je schoenen. Als je je goed in je vel voelt, kan je meer aan. Als je gestresseerd bent, in moeilijke omstandigheden zit of vroeger traumatische dingen hebt meegemaakt, is de groene zone smaller en kan je er makkelijker boven of onder geraken.

- Wat kunnen we doen om die groene zone breder te maken, dat we misschien wat vaker een dag hebben waarin we meer in de groene zone zitten?

In groepjes van 3 of in de volledige groep.

Vraag wat voor hen ervoor zorgt dat ze zich beter, mentaal sterker voelen. Of er dingen zijn waarvan ze weten dat het hen deugd doet en hen helpt om beter om te kunnen met de stress van de combi 'zorgen voor je kind en gezin', 'slaaptkort', 'werk' en andere zorgen. Schrijf deze op.

Tenslotte, in de grote groep schrijven we die dingen op het bord en nodigen we de deelnemers uit dit te noteren op de keerzijde van hun anti-stress kaart. Op de ene kant komt dus 'een plan voor minder stress', op de andere kant staan de tips om te 'stoppen en voelen'. Als ze willen kunnen ze dit kaartje op zak houden.

10 min

AFSLUITEND RONDJE

Wat vond je van de brunch, wat vond je goed, wat minder?

Korte voorstelling van de volgende sessies en feedback vragen.

Infoblad sessie 3: Ontspanningsoefeningen

De eerste drie oefeningen kan je doen wanneer je een moment van crisis meemaakt: een angst- of paniekaanval, een opstoot van hevige emoties zoals kwaadheid. De derde oefening (de body scan) kan je dagelijks doen om je algehele stress niveau beter onder controle te krijgen en je mentale welzijn en nachtrust te verbeteren.

1. ADEMHALINGSOEFENING

Deze oefening kan je best zittend doen. Eenmaal je er mee vertrouwd bent, kan je hem ook staand, liggend of wandelend doen.

Ademen met de buik

- Sluit je ogen (als dat comfortabel voelt)
- Check hoe je nu ademt. Is het meer de bovenkant van je borstkas die beweegt of meer je buik?
- Als je merkt dat je vooral met je borstkas ademt (dit is zo bij de meeste mensen), probeer of je kan ademen met je buik. Het kan helpen om je onderbuik naar voor te duwen en, als dat helpt, je hand erop te leggen. Om te leren met je buik te ademen, kan je in het begin ook je handen even, met de vingers gekruist, op je achterhoofd leggen, daar waar je hoofd overgaat op je nek. Dit zorgt er voor dat je automatisch meer met je buik gaat ademen.

Langzaam uitademen

- Start met te ademen met je buik. Adem rustig in door je neus. Adem uit door je mond, door een kleine opening die je met lippen maakt, alsof je door een rietje gaat blazen.
- Begin te tellen wanneer je inademt, tot 4 of 5, en wanneer je uitademt ook tot 4 of 5.
- Blijf inademen in 4 tellen. Geleidelijk aan ga je nu je uitademhaling langer maken. Tel rustig tot 6 wanneer je uitademt en, als je klaar bent verleng de uitademhaling tot 8 tellen, of tot wat voor jou comfortabel voelt. Inademen blijft hetzelfde, 4 tellen.
- Als je dit regelmatig doet, kan je leren hoe lang in- en ademen voor jou goed voelt. De regel is wel dat de uitademing ongeveer dubbel zo lang moet zijn als de inademing.
- Adem op deze manier gedurende een paar minuten.

Tip: Als je een blaasinstrument bespeelt, kan je ook je instrument nemen en rustig een paar lange noten spelen.

2. TECHNIEK BIJ ANGST- OF PANIEKAANVALLEN 5-4-3-2-1

Dit is een krachtige techniek waarbij je je zintuigen gebruikt om de storm van angstige gedachten die door je hoofd razen te kalmeren. Je komt letterlijk terug tot je zinnen.

- Zit op een stoel of bank. Je voeten staan naast elkaar op de grond. Je rug is recht, los van de leuning.
- Start met rustig te ademen met je buik (zie oefening 1), inademen door de neus, uitademen door de mond.
- Kijk vervolgens rustig om je heen, probeer je ogen daarbij te ontspannen door je niet met inspanning te focussen op iets, maak je gezichtsveld breed.
- Benoem vervolgens, luidop als je kan, 5 dingen die je ziet. (de groene bladeren van een kamerplant, de bruine vacht van je hond, een boom, tafel, boek, asbak met sigarettenpeuken, een glas etc...) Neem hier rustig de tijd voor.
- Benoem vervolgens 4 dingen die je kan of zou kunnen voelen. Bijvoorbeeld: het tapijt onder je voeten, de geribbelde bekleding van de autostoel waarin je zit, de zachte dikke vacht van je kat, de stof van je jeansbroek, het leer van je portefeuille die voor je op tafel ligt enz. Als je wil, kan je daarbij die dingen ook echt aanraken, vooral dan de dingen waarvoor je niet moet opstaan. Maar je kan je ook voorstellen hoe het zou voelen om iets aan te raken (een boom bijvoorbeeld) Het is niet de bedoeling rond te gaan te lopen om vanalles aan te raken.
- Benoem vervolgens 3 dingen die je kan horen. Bijvoorbeeld het geluid van een overvliegend vliegtuig, een tractor in de verte, het verkeer op straat, je ademhaling, het knorren van je buik enz.
- Benoem vervolgens 2 dingen die je kan ruiken. Bijvoorbeeld: Hoe ruikt de ruimte waarin je bent? Ruik je iets? Hoe ruikt de rug van je hand? Hoe ruikt je leren portefeuille? Je pakje sigaretten?

- Benoem vervolgens 1 iets wat je smaakt? Wat proef je in je mond? Proef je iets? Misschien de nasmaak van koffie of wijn, de nasmaak van een sigaret?

Keer ten slotte terug naar het gevoel van je voeten stevig op de grond

3. BODYSCAN

Dit is een versie van de bekende oefening uit Mindfulness programma's.

Wanneer we veel stress hebben, stellen we vast dat we heel erg 'in ons hoofd' zitten te piekeren, interne dialogen te voeren enz. We verliezen het contact met ons lichaam een beetje. Deze oefening helpt om terug meer in ons lichaam te komen en onze 'drukke gedachten' wat rust kunnen gunnen.

Je kan de oefening zittend doen of liggend op een mat of op je bed. Het kan in principe ook staand. Je doet deze oefening best zonder schoenen.

- Ga zitten op een stoel of bank. Je voeten staan naast elkaar op de grond. Je rug is recht, los van de leuning.
- Sluit je ogen, als dit OK is voor jou.
- Start met rustig te ademen met je buik (zie oefening 1), inademen door de neus, uitademen door de mond. Voel de bewegingen van je buik bij het in- en uitademen.
- Breng vervolgens je aandacht naar je voeten. Voel het contact van je voeten met de grond. Laat jezelf toe om alle sensaties in je voetzolen voelen. Als je op dit moment niets voelt in je voetzolen, dan is dat ook goed. Laat jezelf dan gewoon toe om 'niets te voelen'.
- Breng vervolgens je aandacht op de rest van je voeten: je tenen, de bovenkant van je voeten en je enkels.
- Laat dan de aandacht op je enkels los en breng hem naar je onderbenen: voel de scheenbenen aan de voorkant, je kuitspieren aan de achterkant.
- Laat je aandacht terug los van je onderbenen en breng hem naar je knieën.
- Als je klaar bent met je knieën laat je ook deze terug los en breng je je aandacht naar je bovenbenen.
- Vervolgens voel je hoe je volledige benen rustig en ontspannen zijn.
- Breng je aandacht naar je heupen.
- Vervolgens laat je je aandacht van de bekkenbodem terug los. Breng hem nu naar je volledige rug, te beginnen bij het puntje van je staartbeen, de onderrug, de

middenrug, je schouderbladen en de ruimte ertussen. Misschien zit er iets vast in je rug of heb je pijn op bepaalde plaatsen. Probeer om het gewoon te voelen zonder het te beoordelen, probeer je er niet aan te ergeren. Die pijn is er nu. Probeer die sensatie te voelen met de nieuwsgierigheid van een ontdekkingsreiziger.

- Breng je aandacht vervolgens naar je buik. Voel hoe hij nog steeds beweegt zoals bij het begin van de oefening, voel nu ook je middenrif en je borstkas. Misschien zit er spanning, een knoop, in je maag of borstkas. Stel dat dan gewoon vast, zonder te oordelen. Voel gewoon hoe er op dit moment spanning is in die plaatsen, dat is OK. Die spanning is er nu, die zal er niet altijd zijn.
- Laat de aandacht op je torso los en breng hem naar je beide schouders.
- En vervolgens op dezelfde manier beide armen, waarbij je start bij je vingers en stap voor stap je handen, palmen en rug van je handen, polsen, onderarm, ellebogen, bovenarmen voelt.
- Laat de aandacht op je armen los en breng hem naar je hals. Voel de achterkant en de voorkant, je keel.
- Tenslotte breng je je aandacht naar je hoofd. Voel je kaakspieren en mond. Je kaakspieren zijn de sterkste spieren van je lichaam. Het is ook een plaats waar er vaak spanning is. Voel vervolgens je ogen en je neus. Dan je oren en schedel.
- Laat de aandacht van je hoofd terug los en breng hem naar je gehele lichaam dat rustig ademt. Je voelt je hele lichaam dat ademt.
- Open je ogen langzaam. Beweeg je tenen en vingers en vervolgens je handen en voeten.
- Kijk rustig rond met een brede, panoramische blik. (als je ligt kan je dit overslaan)
- Sta rustig recht.

De body scan is een mindfulness oefening die je elke dag kan doen. Deze oefening regelmatig doen helpt om beter met stress en fysieke ongemakken om te gaan. Het is een krachtige meditatie-oefening. Deze versie is gebaseerd op het oorspronkelijke Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) programma van Jon Kabat-Zinn.

Meer info

BOEKENTIP

Jon Kabat-Zinn: Gezond leven met mindfulness, Handboek meditatief ontspannen. effectief programma voor het bestrijden van pijn en stress, Altamira, 2014.

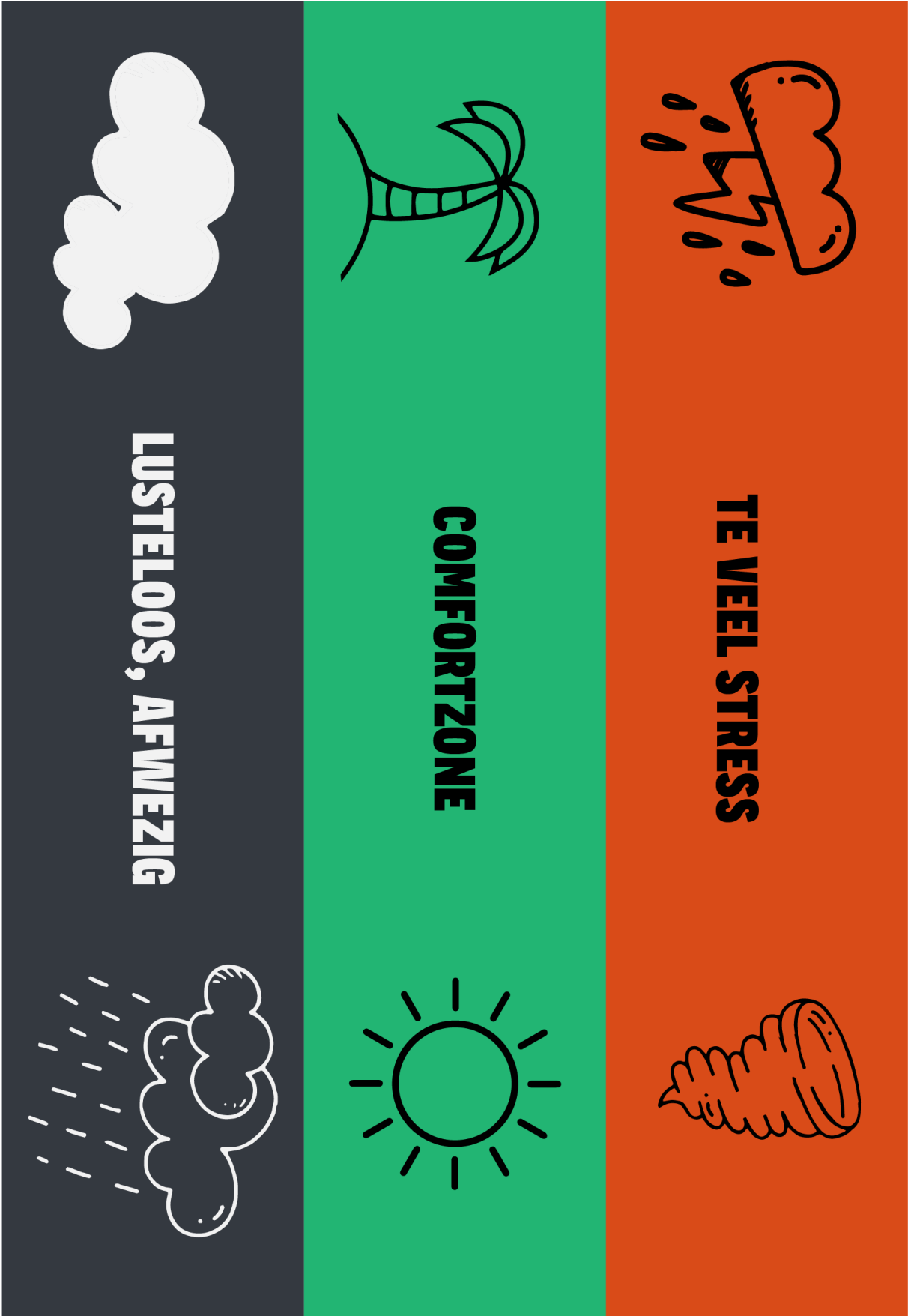
Edel Maex: Mindfulness, in de maalstroom van het leven, Lannoo, 2006.

YOUTUBE TIP

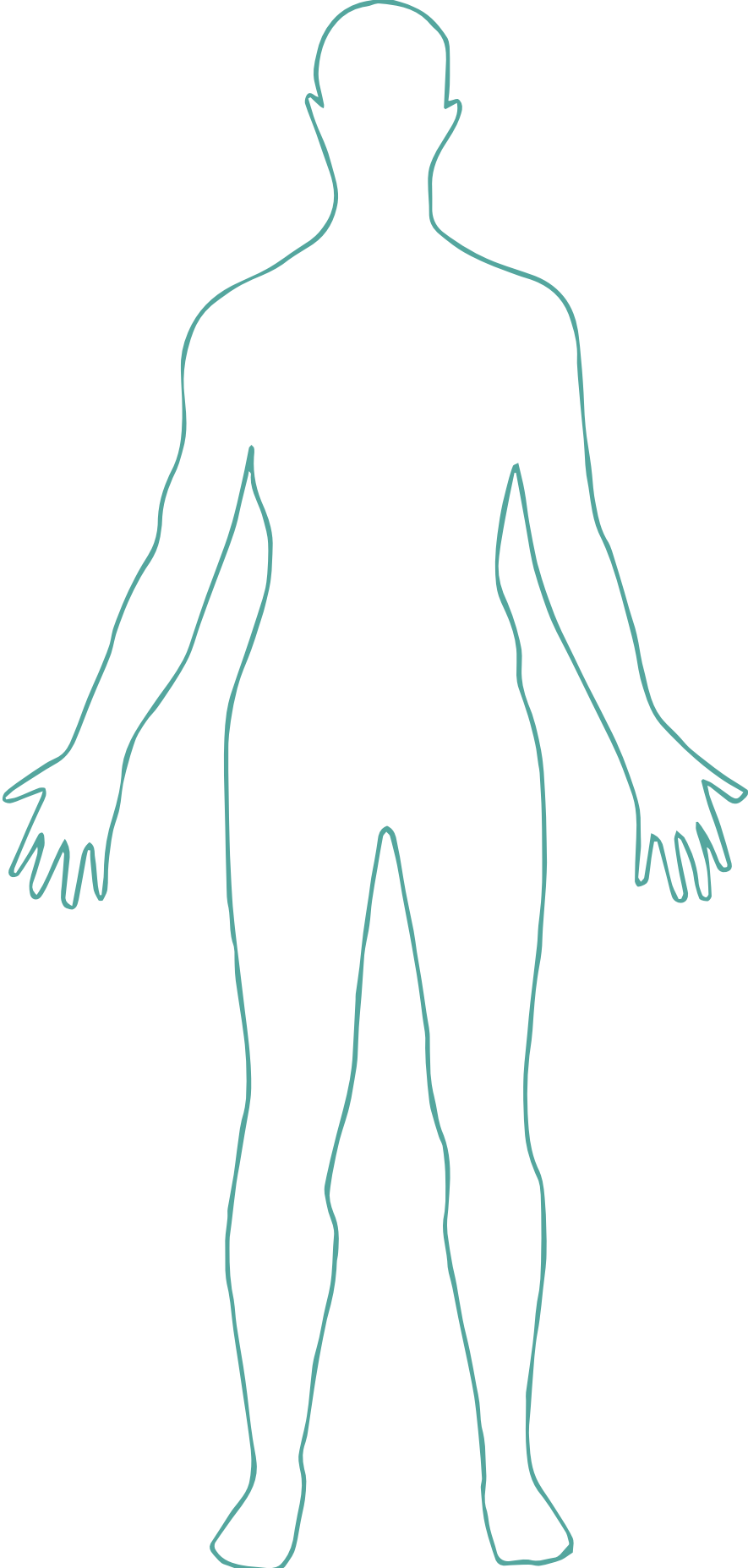
In dit [filmpje](#) begeleidt Edel Maex je in een korte (15 min) body scan in het Nederlands. Het is een iets andere versie dan bovenstaande.

Dit is een langere (45 min) body scan door Jon Kabat-Zinn zelf: (14) Jon Kabat Zinn Body Scan Meditation GUIDED MEDITATION - YouTube. Of tik 'Jon Kabat Zinn Body Scan Meditation Guided Meditation' in de zoekbalk van Youtube.

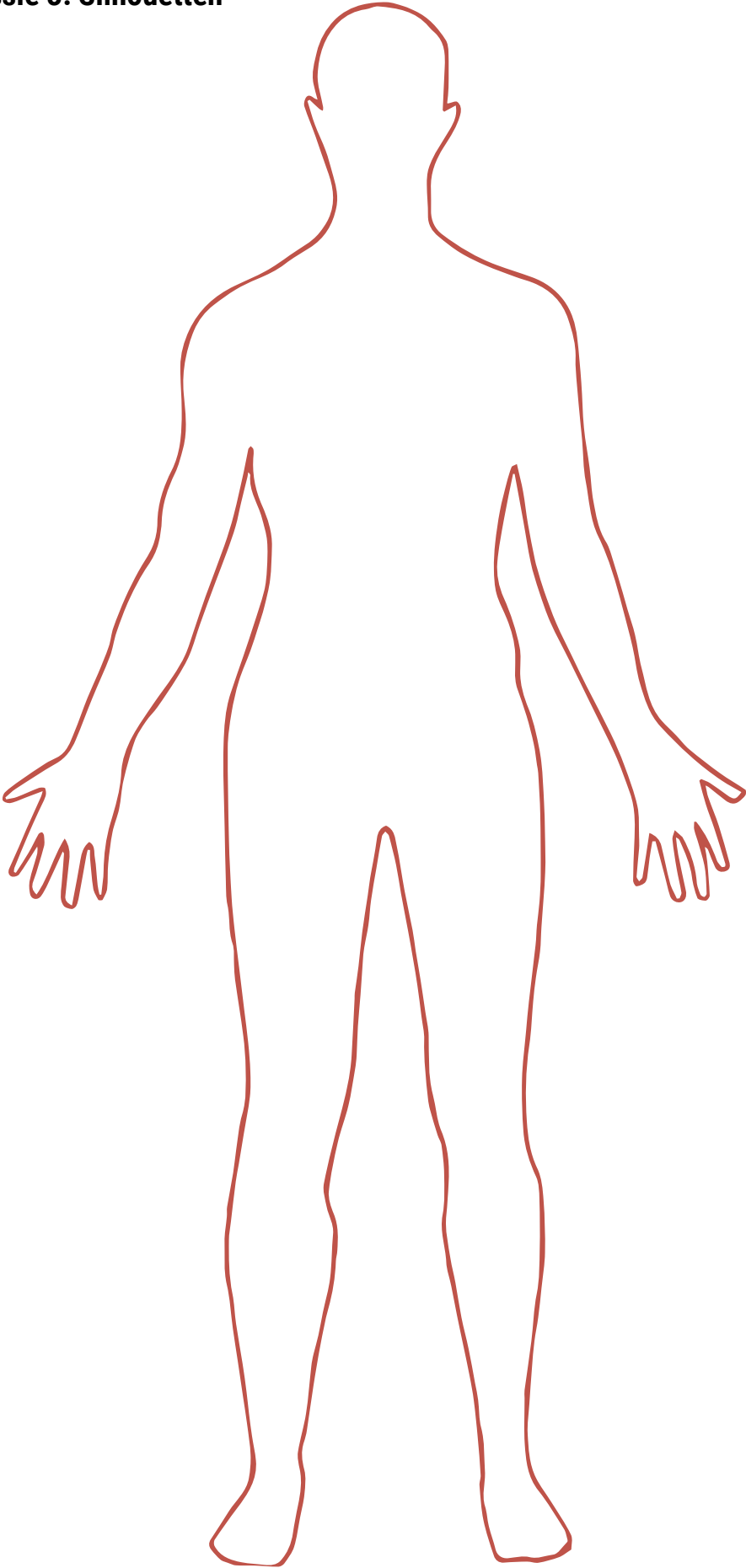
Bijlage sessie 3: Window of Tolerance



Bijlage sessie 3: Silhouetten



Bijlage sessie 3: Silhouetten



SESSIE 4

DE BAND MET MIJN KIND(EREN) VERSTERKEN

Voor deze sessie werkten we samen met Leen Diels, vroedvrouw bij het Huis van het Kind Mechelen. Zij werkte de sessie uit en begeleidde ze in het pilootproject.

DOEL

- Nadenken en uitwisselen met elkaar over hoe je in de verschillende fases van de eerste 1000 dagen de band met je kindje kan versterken.
- Inzicht vergroten in de positieve effecten van sociale interactie met je kind.
- Inzicht vergroten in het belang van sociale interactie voor de ontwikkeling van het jonge kind, voor de veilige hechting en voor het reguleren van stress..

MATERIAAL

Beamer
Whiteboard
Balpen

2 sets van 5 A4 pagina's waarop een foto staat en ruimte voorzien is om dingen op te schrijven. De 4 beelden over de effecten van de band met je kind (zie bijlage)

Optioneel: kinderboekjes en een draagdoek, peuterdrager en een pop. (uitleenbaar bij de [kraamkaravaan](#))

15 min

BINNENSTROOM EN VERWELKOMING

We verwelkomen elke papa. Daarbij bieden we koffie of thee aan.

10 min

KENNISMAKINGSRONDE

Nodig de papa's uit om aan te schuiven aan tafel. Stel jezelf voor (naam, jouw link met papa-zijn, waar je werkt).

Leg uit dat we zullen beginnen met een vragenronde om elkaar al een beetje te leren kennen. Nodig de deelnemers uit om zichzelf voor te stellen aan de hand van enkele vragen:

- Naam
- Naam en leeftijd van je kinderen
- Herinner je je een moment waarop je als klein kind een leuke band had met je papa? Een moment samen met je papa waar je met plezier naar terug kijkt.

15 min

VOORSTELLING VAN HET PROGRAMMA EN AFSPRAKEN

Leg uit wat je met de papa brunches wil aanbieden. Maak daarbij ook duidelijk dat elke brunch op zich staat en verschillend is en dat ze samen een reeks vormen, maar dat je ook gewoon naar één of een paar brunches kan komen.

30 min

AFSPRAKEN

VERTROUWELIJKHEID: Persoonlijke informatie wordt niet gedeeld buiten de groep.

KIES: Je kan altijd kiezen of je iets zegt of niet, een antwoord geeft als iemand je iets vraagt. Als je je ongemakkelijk voelt bij een bepaald onderwerp is het OK om de groep (even) te verlaten.

RESPECT: Iedereen is anders, we respecteren elkaars achtergrond, religie, familiesituatie enz.

SPREK OVER JEZELF: Jouw ervaring, opvattingen enz. niet die van andere mensen.

5 min

INLEIDING

Leg uit dat deze sessie zal gaan over het versterken van de band met je kind. Het is de bedoeling samen na te denken hierover en met elkaar te spreken over onze ervaringen hiermee, over wat wij gaandeweg geleerd en ontdekt hebben.

Tijdens de sessie wordt er ook wat meer achtergrondinformatie meegegeven over de ontwikkeling van de baby, over hechting en over hoe baby's met stress omgaan.

45 min

DE BAND VERSTERKEN TUSSEN PAPA EN KIND VAN ZWANGERSCHAP TOT KLEUTER

Maak, afhankelijk van het aantal deelnemers één of twee tafels klaar waar een 5-tal papa's rond kunnen staan. Leg op deze tafels de 5 pagina's met foto's, in volgorde van zwangerschap tot kleutertijd. Je vindt deze foto's in de bijlage of je kan er zelf zoeken en afprinten.

Leg uit dat we samen gaan nadenken, tips uitwisselen, luisteren naar elkaars ervaring bij het versterken van de band met je kind in de 5 fases van voor de geboorte tot de kleutertijd. Nodig de deelnemers uit om rond de tafel(s) te gaan staan. Bij elke tafel gaat ook een begeleider staan.

De begeleider nodigt de papa's rond de tafel uit om na te denken over hoe ze hun band met hun kindje kunnen versterken in de 5 fases. Denk daarbij aan heel concrete dingen die je kan doen als papa. Nodig hen uit als ze aan iets denken om dat op te schrijven onder de foto van de fase waarop het betrekking heeft. Dit moet niet in volgorde, iemand kan iets schrijven bij 'peuter' terwijl iemand anders bij 'geboorte' iets schrijft.

Bij het schrijven ontstaan waarschijnlijk spontaan gesprekken wanneer iemand iets erkent dat een andere papa schreef en het beaamt of er iets bij aanvult, een andere ervaring vertelt etc. Moesten gesprekken niet spontaan ontstaan kan je als begeleider deze initiëren. Nodig na een 15tal minuten iedereen uit om terug aan tafel te gaan zitten.

Overloop dan als begeleider de verschillende foto's en lees alle tips en ervaringen. Vraag deelnemers er iets meer over te zeggen, aan te vullen, moedig uitwisseling aan.

Je kan op het bord 5 kolommen tekenen met de 5 fases en de tips opschrijven die uit de groep kwamen. Op het einde kan je deze tips nog aanvullen met tips van de lijst die je in bijlage bij deze sessie vindt.

Je kan tijdens de sessie babyboekjes op tafel leggen: zwart-wit, met geluiden, voelboekjes, knisperboekjes,... Je kan ook de deelnemers laten oefenen met een pop, draagdoek en peuterdrager, waarbij je het zelf ook voor doet.

15 min

PAUZE

50 min

DE POSITIEVE EFFECTEN VAN NABIJHEID EN AANDACHT GEVEN**STAP 1: OVER HET 'STILL FACE EXPERIMENT'**

Leg uit dat we een paar fragmenten gaan bekijken van een reportage uit het VRT-programma 'De wonderjaren'. Daarin wordt een beroemd experiment uit de jaren 70 overgedaan en aangepast aan onze tijd. Het experiment wordt begeleid door jeugdpsychiater Binu Singh.

Vertel kort hoe het experiment werkte en wat de drie fasen zijn:

BEGINFASE: De ouder speelt met zijn of haar kindje, zoals ze anders zou doen.

STILL-FACE FASE: De ouder stopt plots met de interactie, hij houdt zich helemaal stil en kijkt strak voor zich uit gedurende een paar minuten.

HERENIGINGSFASE: de ouder gedraagt zich terug zoals in het begin en maakt terug contact met de baby.

Toon [een fragment](#) (van 1:55 tot 6:01) uit de episode van de wonderjaren over het 'Still face experiment'. Geef vervolgens ruimte voor een gesprek over dit experiment, wat het bij hen teweeg brengt.

Belangrijk daarbij is te wijzen op wat Binu Singh zegt: "Het is belangrijk dat je voldoende 'echt' aanwezig bent in het hier en nu om op te merken dat je kind probeert om je iets te zeggen. Maar anderzijds 'is het schone aan kinderen ook wel dat ze heel vergevingsgezind zijn. Dus als je er even niet bent omdat je aan het koken bent of iets moet doen is dat oké, als het contact daarna maar terugkomt."

STAP 2: BRAINSTORM

Vraag de deelnemers waarom ze denken dat het goed is dat kinderen in de eerste 1000 dagen nabijheid, aandacht en verbinding van hun ouders voelen. Nodig uit om meer te vertellen, elkaar aan te vullen enz.

Schrijf wat er uit de groep komt op het bord in drie clusters. Daarbij zeg je niet dat er drie clusters zijn of waarvoor ze staan. Na deze uitwisseling benoem je de drie clusters.

- Ontwikkeling (van de hersenen, motoriek, zintuigen)
- Hechting: zich veilig en beschermd voelen/ kunnen verkennen en experimenteren
- Stress en Rust: ook de link met het tolerantievenster van zowel kind als ouder

Vervolgens ga je aan de hand van 4 beelden (die je kan projecteren of uitprinten en tonen) wat er gezegd is verder aanvullen en er wat meer uitleg over geven. Beelden 3 en 4 houden allebei verband met 'rust en stress'.

De informatie die je nodig hebt om deze beelden toe te lichten en de link te leggen met wat uit het groepsgesprek komt vind je in de bijlage bij deze sessie.

BEELD 1: de ontwikkeling van de hersenen: toelichten over impact van interactie op ontwikkeling van de hersenen en ontwikkeling in het algemeen.

BEELD 2: van de cirkel van veiligheid om toelichting te geven over hechting

BEELD 3: van het tolerantievenster van je baby.

BEELD 4: de 'bootjes in de storm' over co-regulatie: hoe jou rust interageert met de stress van je baby.

10 min

AFSLUITEND RONDJE

Wat vond je van de brunch, wat vond je goed, wat minder?

Korte voorstelling van de volgende sessies en feedback vragen.

Infoblad bij sessie 4: De vijf fasen van de eerste 1000 dagen

De band versterken tussen papa en kind in de 5 fasen van de eerste 1000 dagen. Hier zijn een aantal extra tips bij de eerste 'oefening' van de sessie. Daaronder vind je de 5 pagina's met telkens een foto. Deze kan je uitprinten om te gebruiken voor de oefening.

FASE 1. BEGIN AL TIJDENS DE ZWANGERSCHAP EEN BAND OP TE BOUWEN

- Zo vroeg mogelijk, als tijdens de zwangerschap
- Je kan praten, zingen, lezen, waar je jezelf fijn bij voelt
- Een baby kan geluiden en trillingen opvangen en raakt vertrouwd met je stem. Vanaf ongeveer de 20ste week kunnen baby'tjes horen. Na de bevalling zal de baby de stem van de papa herkennen.
- Bodycrème op de buik van de vrouw wrijven. Soms kan je voelen hoe de baby hierop reageert.

FASE 2. EERSTE UREN NA DE GEBORTE

- De eerste paar uren = grote impact op de band die je met je kind opbouwt in de eerste paar maanden.
- Vasthouden, wiegen, tegen de baby praten, troosten enz.
- Huid op huid contact: soms evidenter voor de moeder (tijdens de borstvoeding) als voor de papa, neem er even de tijd voor, ontbloot als je dit wenst je bovenlijf en leg de baby (alleen met luier) op je ontblote borst. Dit huid op huid contact maakt oxytocine vrij, waardoor je kind (en jezelf) zich gelukkig en blij voelt.
- Laat de gsm even aan de kant tijdens geboorte. Vraag bvb. aan de vroedvrouw om foto's te nemen, zo kan je zelf ten volle genieten en ben je er echt voor je partner.

FASE 3. BABYPERIODE

- Zorgtaken opnemen (verschonen, flesje, badje) zorgt voor minder stress bij je partner en is een fijn moment met je baby
- je kan al snel kleine spelletjes beginnen doen: kiekeboe, vliegen en kietelen.
- Maak oogcontact en lach, hou je kind zo dicht mogelijk tegen je aan, zeker als je kind pas geboren is. Op dat moment ziet je baby tot op een afstand van ongeveer 15cm. Baby's zien in het begin enkel licht en donker, zwart en wit. De eerste kleur die baby's kunnen zien is

rood (en daarna geel, blauw en groen)

- Doe je baby na, baby's vinden dit geweldig!
- Ga samen een boekje lezen. Lezen is belangrijk voor de algemene ontwikkeling van je kind. Hier kun je dus niet vroeg genoeg mee beginnen. Neem de tijd om met je kind te lezen. Je kunt voorlezen afwisselen met het verzinnen van een verhaaltje dat bij de plaatjes past.
- Tip: Je kan tijdens de sessie babyboekjes op tafel leggen: zwart-wit, met geluiden, voelboekjes, knisperboekjes,...
- Baby-speelgoed? Je gezicht is het beste speelgoed!
- Wat soms fijn is, is om direct als je thuiskomt een ritueeltje te doen. dit kan de baby geruststellen en geeft meer rust.
- laat je in deze vermoeiende periode ook ondersteunen door kraamzorg, vroedvrouw, familie, vrienden

FASE 4. PEUTER

- Rituelen: een bad, de laatste fles geven of samen een boekje lezen,. Het geeft rust en regelmaat en vertrouwen en zorgt dat het kind iets heeft om naar uit te kijken. Na een zware werkdag is een ritueel bij thuiskomst extra zinvol, loop bvb als eerste naar je baby om hem of haar te groeten, oogcontact te maken, te knuffelen.
- Draag je baby. Een draagdoek of draagzak is een mooie manier om je kind dicht bij je te hebben als je op stap bent. Je ontdekt sneller de behoeften van je kind en ontlast ook de moeder.

FASE 5. KLEUTER

Spelen, boekjes lezen, alles van vorige tips...

Fotoblad sessie 4: tijdens de zwangerschap



Fotoblad sessie 4: Eerste uren na de geboorte

Fotoblad sessie 4: Babyperiode



Fotoblad sessie 4: Peuterperiode

Fotoblad sessie 4: Kleuterperiode



Bijlage 2: beelden over de positieve effecten van nabijheid, aandacht geven, hechting en stress³

Hieronder staan vier beelden over de positieve effecten van nabijheid en aandacht geven, over hechting en stress. Deze bijlage sluit aan bij het tweede deel van de sessie, waarin we het groepsgesprek structureren aan de hand van 4 beelden.

BEELD 1: DE ONTWIKKELING VAN DE HERSENEN VAN DE BABY IN DE EERSTE 1000 DAGEN

Het beeld toont de spectaculaire ontwikkeling van de hersenen aan van conceptie tot 2 jaar: nooit groeien, leren en ontwikkelen we zo snel als mensen! De omvang van de hersenen neemt het meeste toe in het eerste levensjaar.

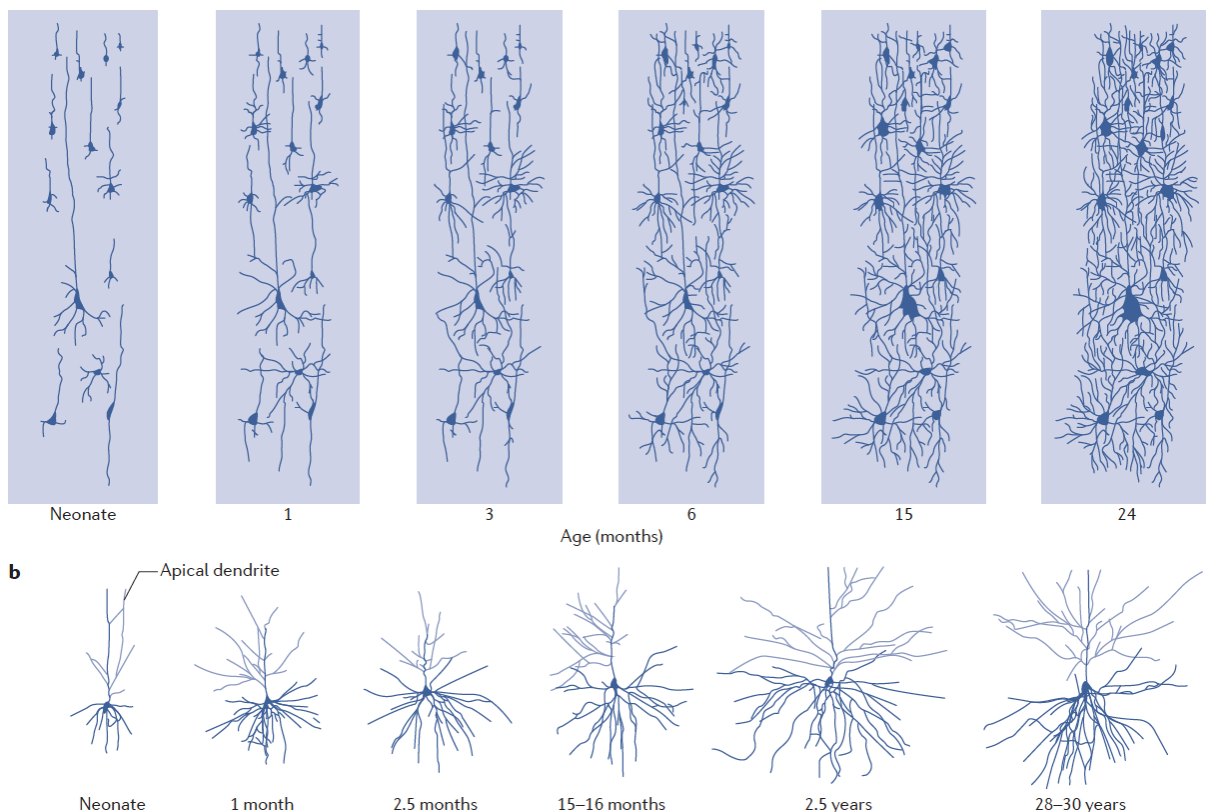
In deze periode is een baby heel gevoelig voor stimulatie: aanraken, aanspreken, smaken laten proeven.

Al die prikkels zorgen ervoor dat meer en meer verbindingen ontstaan tussen neuronen, meer en meer 'takjes'. Interactie met je baby, contact maken, aanraken, aanspreken, lachen enz. is heel

belangrijk voor de ontwikkeling. Als ouder kan je enorm helpen om die vertakkingen te stimuleren. Als ouder zend je een boodschap uit en het kind geeft er een reactie op.

Kinderen zoeken ook de aandacht van de ouder, zoals we in de video van het Still Face experiment zagen. Maar als hij/zij geen aandacht krijgt, bijvoorbeeld de hele tijd zonder interactie in de buggy blijft, geeft het kind na een tijd op. Soms interpreteren mensen dit 'terugtrekken, opgeven' als 'het is een gemakkelijke baby'. Bij grote veranderingen (vb. sterfte, vluchten) kan er ook een terugval zijn in de ontwikkeling, dingen die het kind al geleerd had, raakt het dan terug kwijt. In deze situaties is het heel belangrijk dat er terug veilige stimulering is (bvb. dat het kind buiten komt, de crèche of grootouders kunnen ondersteunen,...). Die nabijheid, aandacht geven zorgt ook voor een veilige hechting.

Meer informatie over de ontwikkeling van de hersenen in de eerste jaren vind je in [dit artikel](#): Groeien en snoeien: de hersenen van een kind - Brein in Actie



BEELD 2: HECHTING – DE CIRKEL VAN VEILIGHEID⁴

“Onder hechting verstaan we de emotionele, affectieve en duurzame band tussen ouder en kind. Voor een kind betekent dit dat hij troost en nabijheid vindt bij zijn ouder, vooral als hij bang, gespannen of verdrietig is.

Hechting is de manier waarop we ons verbinden met elkaar. Die verbinding wordt beïnvloed door de manier waarop we zélf zijn grootgebracht. Als we bij veilige ouders zijn opgevoed dan ontstaat er vertrouwen in de ander en in de wereld. Als we veel onveiligheid in onze opvoeding hebben ervaren zien we de wereld als een onveilige, onvoorspelbare plek. De hechtingsstijl die je ontwikkeld hebt bepaalt hoe je je relatie zult vormgeven, maar er kan steeds verandering op elk moment ontstaan.” (de Wolff e.a. 2021)

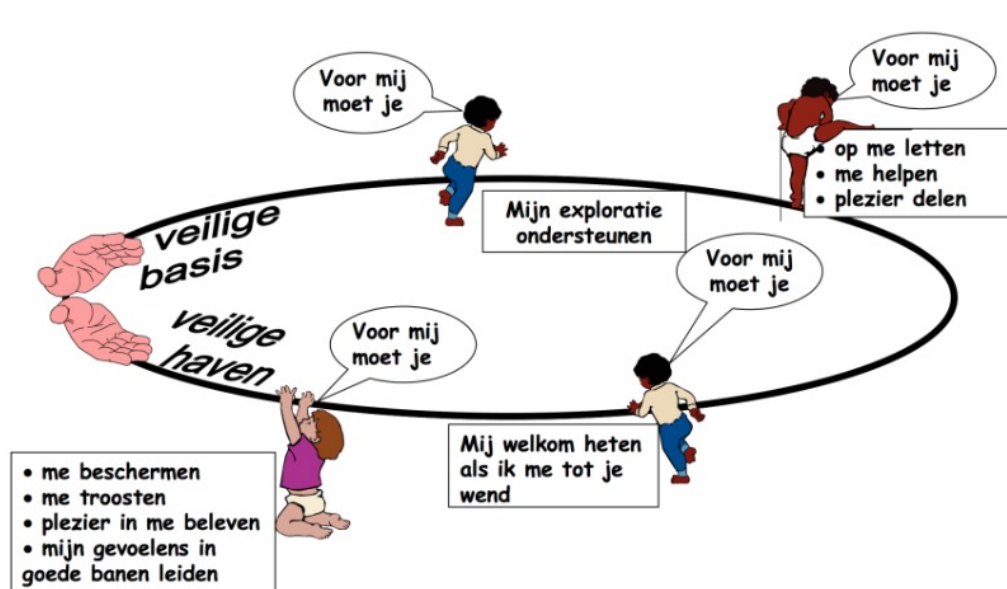
Uitgebreide achtergrondinformatie vind je in ‘richtlijn ouder-kindrelatie’ van het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid die je [hier](#) kan downloaden.

Veilige hechting zorgt voor:

- Veiligheid
- De wereld verkennen
- Zelfstandig worden
- Stress beheersen

Vb. huilt (moe, honger, natte pamber): sensitief reageren:

- Als baby signaal uitzendt: ouder reageert hierop
- Kind leert dat ouder beschikbaar is, geeft goed gevoel = basisvertrouwen
- “weet dat ik er ben, ook als het moeilijk gaat”
- Beeld: samen dansen =afstemmen op elkaar



4 Bron: Cooper, G., Hoffman, K., Marvin, R.S. & Powell, B. (2002) (vertaald door Schuengel, C.). Deze tekening komt uit [de richtlijn ouder-kindrelatie](#), maart 2021, Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ), pag. 7 tot 10. De oorspronkelijke bron is het boek 'Een kind dat zich veilig voelt': Kent Hoffman, Glen Cooper e.a.: Een kind dat zich veilig voelt, Nieuwezijds B.V., Uitgeverij, 2018

BEELD 3: DE WINDOW OF TOLERANCE

En soms lukt het niet om helemaal 'correct' en sensitief te reageren als ouder, dan ga je uit je dak.

Om beter te begrijpen wat er dan met jou gebeurt nemen we er het beeld van de Window of Tolerance bij. Meer informatie over de Window of Tolerance vind je terug bij 'Sessie 3 Stress!'

Het verschil hier is dat we eerst spreken over de Window of Tolerance van je baby. Dit functioneert op dezelfde manier als die van jij als ouder.



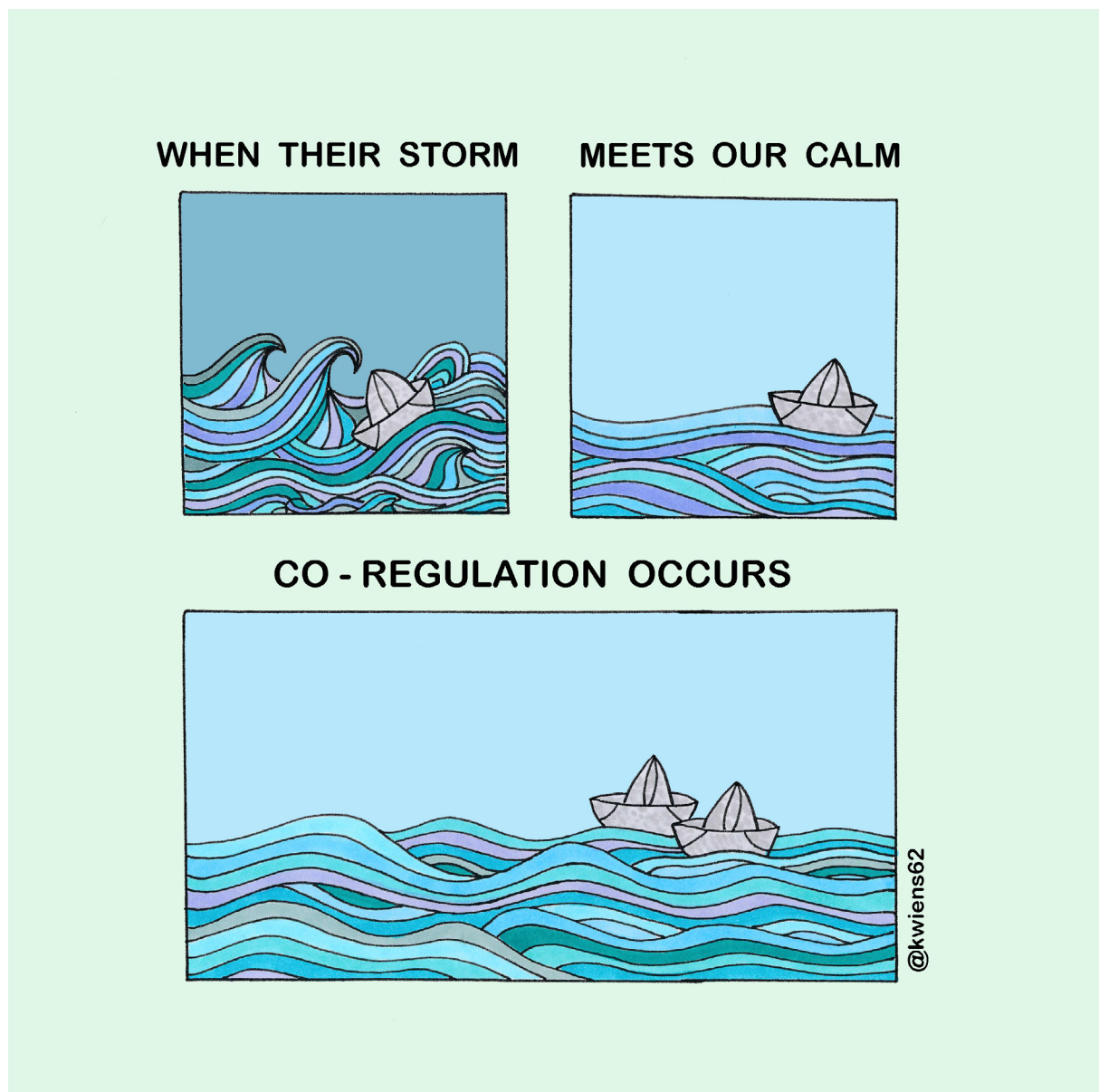
BEELD 4 CO-REGULATIE TUSSEN OUDER EN KIND⁵

Dit beeld gaat over hoe de Window of Tolerance van je baby en die van jezelf met elkaar interageren.

De eerste tekening stelt je baby voor die super gestresseerd en opgewonden is, hij/zij zit helemaal in de rode zone van haar tolerantievenster. Als het jou, zoals op de tekening ernaast, dan lukt om rustig te zijn en in je groene zone te blijven zal je kind dat voelen en kan het zelf ook rustiger worden. Dat is wat de derde tekening voorstelt. Dit is wat bedoeld wordt met co-regulatie.

Soms lukt dit niet en ga je heel heftig op iets kleins reageren bijvoorbeeld na drukke werkdag (cfr. Beeld 3: tolerantievenster). Ook dit is heel menselijk. Maak nadien ruimte voor herstel (je kan je verontschuldigen), geef elkaar een knuffel, leg uit dat papa ook wat moe is...⁶

Boekentip: Nicole Vliegen en Yannic Verhaest: 'Vroege ontwikkeling alle kansen geven', Pelckmans, 2020



5 Bron: <https://www.mamabaas.be/content/goed-genoeg-ouderschap-meer-dan-goed-genoeg>

6 Bron: Beeld gecreëerd door Kristin Wiens, [hier](#) gratis downloadbaar (2451x2437) (self-reg.ca)

SESSIE 5

VERSCHILLENDE OPVOEDINGSSTIJLEN

DOEL

- Deelnemers krijgen de kans om andere papa's te leren kennen, contacten te leggen en ervaringen te delen.
- Deelnemers voelen zich erkend in hun rol als papa.
- Deelnemers leren de verschillende opvoedingsstijlen kennen
- Deelnemers reflecteren over het geven van opvoeding;
- Deelnemers denken na over en delen ervaringen over hoe ze kunnen omgaan met verschillen in opvoedingsstijlen tussen beide ouders.

MATERIAAL

Flipchart
Whiteboard stiften
Post-its

15 min

BINNENSTROOM EN VERWELKOMING

We verwelkomen elke papa. Daarbij bieden we koffie of thee aan.

10 min

KENNISMAKINGSRONDE

Nodig de papa's uit om aan te schuiven aan tafel. Stel jezelf voor (naam, jouw link met papa-zijn, waar je werkt).

Leg uit dat we zullen beginnen met een vragenronde om elkaar al een beetje te leren kennen. Nodig de deelnemers uit om zichzelf voor te stellen aan de hand van enkele vragen:

- Naam
- Naam en leeftijd van je kinderen
- Is het onlangs gebeurd dat je kind over een grens ging maar dat het eigenlijk echt grappig was en dat je moest lachen?

15 min

VOORSTELLING VAN HET PROGRAMMA EN AFSPRAKEN

Leg uit wat je met de papa brunches wil aanbieden. Maak daarbij ook duidelijk dat elke brunch op zich staat en verschillend is en dat ze samen een reeks vormen, maar dat je ook gewoon naar één of een paar brunches kan komen.

AFSPRAKEN

VERTROUWELIJKHEID: Persoonlijke informatie wordt niet gedeeld buiten de groep.

KIES: Je kan altijd kiezen of je iets zegt of niet, een antwoord geeft als iemand je iets vraagt. Als je je ongemakkelijk voelt bij een bepaald onderwerp is het OK om de groep (even) te verlaten.

RESPECT: Iedereen is anders, we respecteren elkaars achtergrond, religie, familiesituatie enz.

SPREEK OVER JEZELF: Jouw ervaring, opvattingen enz. niet die van andere mensen.

30 min

VERSCHILLENDE OPVOEDINGSSTIJLEN

Teken het diagram met de twee pijlen in het groot op het bord. Schrijf de woorden 'veel' en 'weinig' bij de uiteinden en schrijf 'Controle' bij de ene en 'Betrokkenheid' bij de andere pijl. Je vindt dit diagram in de bijlage van deze sessie. Leg uit wat je met 'Controle' en 'Betrokkenheid' bedoelt.

Schrijf vervolgens één voor één de namen van de 4 stijlen binnen het diagram en geef er kort wat uitleg bij.

Geef elke papa een post-it en vraag waar ze zichzelf over het algemeen zien.

Vraag iedereen om op te staan en de post-it te kleven op de plaats die naar hun gevoel aansluit bij hun opvoedingsstijl.

Vraag of iemand daar iets meer wil over vertellen. Moedig het gesprek aan.

15 min

PAUZE

40 min

WELKE OPVOEDINGSSTIJL ZOU JE VOLGEN IN VERSCHILLENDE SITUATIES?

Vraag de deelnemers hun post-it terug van het bord te halen.

Leg uit dat iedere ouder in verschillende situaties soms een verschillende opvoedingsstijl kan verkiezen. Voor de volgende oefening denken we na over welke opvoedingsstijl we zouden verkiezen in een specifieke situatie.

Benoem een situatie en vraag de deelnemers opnieuw hun post-it op het bord te kleven.

Laat ruimte om hierover met elkaar uit te wisselen.

- Is het iets wat je al eens meemaakte?
- Hoe was je ervaring toen?
- Lukt het altijd om te reageren met de opvoedingsstijl die je verkiest?

Ga vervolgens naar een volgende situatie en doe dezelfde oefening.

Situaties

- Je kind laat de bal uit de handen vallen en hij rolt de straat op. Je kind wil er achteraan rennen.
- Je kind wil niet gaan slapen.
- Je kind krijgt voor het eerst broccoli op haar bord en wil er niet van proeven omdat het er vies uitziet.
- Je gaat samen met je kind naar een grootwarenhuis. Wanneer je je kind even uit oog verloren bent, opent hij een speelgoedverpakking en begint te spelen.
- Je spaart samen met je kind broodresten 'voor de geitjes in het park'. Eens aangekomen hangt er een bordje: niet voeren.
- Je kind neemt het speelgoedje af van een ander kind. Het andere kind huilt.

30 min

VERSCHILLEN IN OPVOEDINGSSTIJL TUSSEN BEIDE OUDERS

Leg uit dat het heel normaal is dat er tussen de beide ouders een verschil kan zijn in opvoedingsstijl. En dat het heel normaal is dat dit tot spanningen kan leiden in de relatie als ouders.

Vraag deelnemers of ze dit herkennen en of ze daar iets meer willen over vertellen.

- Als er ooit een situatie is geweest waar de verschillende opvoedingsstijlen met elkaar botsten, hoe zijn ze daar toe mee omgegaan?
- Waren er dingen die toen hielpen?

Bespreek deze situatie met de deelnemers.

- Herkennen andere deelnemers zich erin?
- Hoe zijn zij met gelijkaardige situaties omgegaan?
- Hebben ze iets gevonden dat hen toen hielp?

Vraag vervolgens of iemand anders op zijn beurt een concrete situatie wil delen waar hij en de andere ouder botsten op een verschillende voorkeur van opvoedingsstijl.

Een paar tips die je eventueel kan toevoegen moesten deze nog niet vermeld zijn door een deelnemer

- Accepteer dat er verschillen zijn en dat het oké is;
- Respecteer elkaar en jullie verschillen;
- Praat erover met elkaar;
- Praat vanuit de ik-boodschap;
- Zoek naar overeenkomsten;

10 min

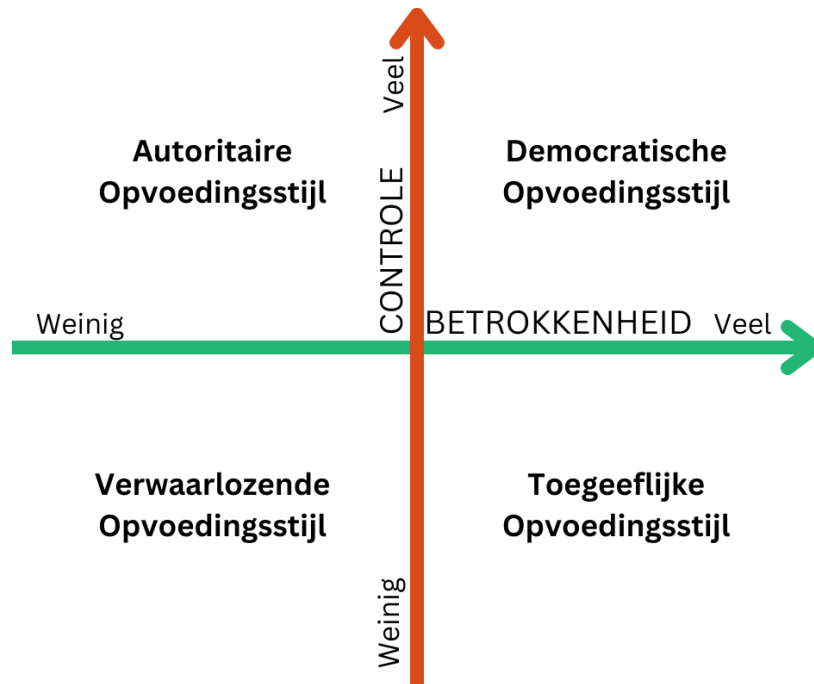
AFSLUITEND RONDJE

Wat vond je van de brunch, wat vond je goed, wat minder?

Infoblad bij sessie 5: De 4 Opvoedingsstijlen⁷

Elk gezin is anders. Iedere ouder of verzorger heeft zijn of haar eigen kijk op opvoeding. Die kijk is gebaseerd op ieders eigen ideeën, concepten, gewoontes, tradities, waarden en normen.

Een model dat veel ouders verhelderend vinden om na te denken over welk type ouder ze willen zijn, over welke opvoedingsstijl ze verkiezen, is het model van 'de 4 opvoedingsstijlen'. Het model werd in de jaren 70 en 80 ontwikkeld in de VS door Diana Baumrind, en later aangevuld door Eleanor Maccoby en John Martin.



- Veel betrokkenheid + veel controle = democratisch (autoritatief)
- Veel betrokkenheid + weinig controle = toegeeflijk (permissief)
- Weinig betrokkenheid + veel controle = autoritair (niet-democratisch)
- Weinig betrokkenheid + weinig controle = verwaarlozend

Belangrijk: Als ouder past de opvoedingsstijl die je verkiest waarschijnlijk in één van de 4 kwadranten. Maar dat wil niet zeggen dat je je moet beperken tot die stijl. Afhankelijk van de situatie kan je ook kiezen voor een andere stijl.

AUTORITATIEVE (DEMOCRATISCHE) OPVOEDINGSSTIJL

Bij deze opvoedingsstijl hebben ouders hoge verwachtingen op het vlak van maturiteit en op het vlak van wat hun kind kan bereiken, maar ze zijn ook warm en betrokken. Deze ouders maken duidelijke afspraken en stellen grenzen door kinderen te begeleiden, door positieve bekrachtiging, door open gesprekken te hebben, door hen op te volgen. Ze respecteren de autonomie van hun kinderen, moedigen onafhankelijkheid aan en geven hen vrijheid.

AUTORITAIRE OPVOEDINGSSTIJL

Deze opvoedingsstijl combineert een hoog niveau van controle en een laag niveau van betrokkenheid of ouderlijke warmte. Het is een directieve stijl van ouderschap, gericht op gehoorzaamheid. Opvoeding gaat gepaard met strenge discipline, dwang en straffen.

PERMISSIEVE OPVOEDINGSSTIJL (TOEGEEFLIJKE)

De permissieve opvoedingsstijl wordt ook wel de Laissez-faire opvoedingsstijl genoemd. Deze ouders stellen heel weinig grenzen en regels. Ze zijn warm en inschikkelijk. Ze hebben het er moeilijk mee om 'nee' te zeggen tegen hun kind. De ouder(s) of verzorger(s) tonen extreem veel liefde jegens het kind, maar zijn vaak onzeker over de invloed die zij hebben.

⁷ Bronnen: Hans Van Crombrugge: Ouders in soorten, Maklu, 2009; parentingforbrain.com; parentingscience.com; Kuppens, S. en Ceulemans, E: Parenting Styles: A Closer look at a well known concept, in: Journal of Child and Family studies, 2019; 28(1): 168-181.

Hierdoor worden er weinig eisen en grenzen gesteld aan het gedrag. Er is weinig controle aanwezig.

VERWAARLOZENDE OPVOEDINGSSTIJL

Bij deze opvoedingsstijl zijn zowel de controle als de betrokkenheid laag. Deze ouders verwachten weinig van hun kinderen en stellen weinig grenzen. Ze hebben weinig aandacht voor de noden van hun kinderen. Het kind doet zijn eigen ding, en de ouder(s)/verzorger(s) doen hun eigen ding.

IS ER EEN “BESTE” OPVOEDINGSSTIJL?

De autoritatieve opvoedingsstijl wordt in wetenschappelijke literatuur consequent in verband gebracht met positieve resultaten op het vlak van ontwikkeling van jongeren, zoals psychosociale vaardigheden (maturiteit, veerkracht, optimisme, zelfredzaamheid, positief zelfbeeld) en succes op school. Onderzoek over de permissieve opvoedingsstijl toont, zij het niet consequent, verbanden met o.a. gedragsproblemen, angst, depressie, gebrek aan zelfvertrouwen en sociale vaardigheden.

Een autoritaire opvoedingsstijl wordt consequent in verband gebracht met negatieve resultaten wat ontwikkeling betreft. De verwaarlozende opvoedingsstijl toont de minst goede resultaten, op meerdere domeinen.⁸

Dat wil niet zeggen dat kinderen die met de autoritatieve stijl zijn opgevoed gevrijwaard zijn van problemen vlak van mentaal en sociaal welzijn en ontwikkeling, maar die problemen komen wel vaker voor bij kinderen die opgevoed werden met de drie andere stijlen.

En het wil evenmin zeggen dat die laatste drie altijd of in alle omstandigheden de minst goeie optie zijn. Als ouder moet je je immers niet beperken tot maar één stijl. Soms is het ook gewoon goed of noodzakelijk om een andere stijl toe te passen. Je zoontje dat niet wil gaan slapen is iets anders dan je zoontje dat wild rondrent op het perron. De autoritatieve stijl heeft dus zijn beperkingen.

Met andere woorden: Geen enkele opvoedingsstijl is in alle situaties, voor iedereen de beste keuze.

⁸ Kuppens, S. en Ceulemans, E: Parenting Styles: A Closer look at a well known concept, in: Journal of Child and Family studies, 2019; 28(1): 168-181.

SESSIE 6

GEZONDHEID

DOEL

- Deelnemers krijgen de kans hun vragen te stellen en bezorgdheden te uiten over de gezondheid van hun kinderen.
- Deelnemers delen met elkaar wat hun ervaringen zijn met de gezondheid van hun kinderen.
- Deelnemers weten waar ze terecht kunnen, wat ze kunnen verwachten van een arts of andere gezondheidswerker.
- Deelnemers krijgen basisinformatie over het zorgen voor de gezondheid en de veiligheid van hun kinderen.

MATERIAAL

Bord of Flipchart
Beamer (eventueel)
Brochures, bijvoorbeeld 'Kind in beeld. Veiligheid' en 'Kind in Beeld - Gezondheid en verzorging - mama en kind', uitgaves van Kind en Gezin

Deze sessie is anders dan de andere sessies. We raden aan dat deze sessie begeleid wordt door een gezondheidswerker met expertise in de gezondheid van kinderen: een vroedvrouw, verpleegkundige of arts bijvoorbeeld.

We raden aan om bij het aankondigen van deze sessie, in de vorige sessie of in de whatsapp-groep bijvoorbeeld, de papa's te vragen of ze specifieke vragen of bezorgdheden hebben betreffende de gezondheid en veiligheid van hun kinderen. Zijn er bepaalde thema's waar ze graag over zouden willen spreken?

De sessie is dus vraag gestuurd. De gezondheidswerker kan ook stukken voorbereiden en voorstellen tijdens de sessie. In het pilootproject hebben we wel ervaren dat de papa's minder geïnteresseerd zijn in een presentatie of lezing.

De sessie over Gezondheid tijdens het pilootproject werd voorbereid en begeleid door Siham Ahrouch en Fien Goelen, sociaal werker en verpleegkundige bij Kind en Gezin Mechelen.

15 min

BINNENSTROOM EN VERWELKOMING

We verwelkomen elke papa. Daarbij bieden we koffie of thee aan.

10 min

KENNISMAKINGSRONDE

Nodig de papa's uit om aan te schuiven aan tafel. Stel jezelf voor (naam, jouw link met papa-zijn, waar je werkt).

Leg uit dat we zullen beginnen met een vragenronde om elkaar al een beetje te leren kennen. Nodig de deelnemers uit om zichzelf voor te stellen aan de hand van enkele vragen:

- Naam
- Naam en leeftijd van je kinderen
- 'Herinner je je een moment uit je kindertijd wanneer je vader of een andere mannelijk zorgfiguur voor je zorgde toen je ziek was of gevallen was?

15 min

VOORSTELLING VAN HET PROGRAMMA EN AFSPRAKEN

Leg uit wat je met de papa brunches wil aanbieden. Maak daarbij ook duidelijk dat elke brunch op zich staat en verschillend is en dat ze samen een reeks vormen, maar dat je ook gewoon naar één of een paar brunches kan komen.

AFSPRAKEN

VERTROUWELIJKHEID: Persoonlijke informatie wordt niet gedeeld buiten de groep.

KIES: Je kan altijd kiezen of je iets zegt of niet, een antwoord geeft als iemand je iets vraagt. Als je je ongemakkelijk voelt bij een bepaald onderwerp is het OK om de groep (even) te verlaten.

RESPECT: Iedereen is anders, we respecteren elkaars achtergrond, religie, familiesituatie enz.

SPREK OVER JEZELF: Jouw ervaring, opvattingen enz. niet die van andere mensen.

15 min

BRAINSTORM OVER VRAGEN EN THEMA'S

Vraag de deelnemers welke concrete vragen of bezorgdheden ze hebben.

- Welke onderwerpen inzake de gezondheid en veiligheid van hun kind willen ze graag bespreken?

Alle antwoorden worden met bullit points op het bord genoteerd. Antwoorden die gelijkaardig zijn worden eventueel samen gevoegd. Als één van de begeleiders zelf ouder is kan hij of zij ook een aantal dingen aanbrengen en zo helpen het gesprek op gang te brengen.

Ter info: De onderwerpen die het meest besproken werden in de sessie van het pilootproject waren: Koorts; verstikking/verslikking; veilig slapen; koorts; Shaken Infant Syndrome.

30 min

BEHANDELEN VAN DE VRAGEN EN DE ONDERWERPEN DIE OP HET BORD STAAN

Hierbij zijn een aantal aandachtspunten:

- De nadruk ligt ook voor deze sessie op het groepsgesprek. Papa's delen ervaringen, bezorgdheden en luisteren naar elkaar.
- Aan gezondheidsproblemen en zorgen voor gezondheid zit een medische kant maar ook een emotionele en sociale kant.
- De sessie is geen consultatie. In veel gevallen zal de gezondheidswerker op concrete vragen antwoorden dat dat iets is om met je dokter of vroedvrouw te bespreken.
- Weten waar je voor wat terecht kan is een essentieel deel van de sessie.
- Gezondheid omvat ook een kwaliteits- en preventieel. Onderwerpen als voeding, veilig slapen, veiligheid in huis komen ook aan bod.
- Veel hangt af van de ervaring en voorkeur van de gezondheidswerker die op sommige onderwerpen dieper kan ingaan of zelf ook onderwerpen kan inbrengen.

15 min

PAUZE

15 min

BEHANDELEN VAN DE VRAGEN EN ONDERWERPEN

Vervolg van het stuk voor de pauze

10 min

AFSLUITEND RONDJE

Wat vond je van de brunch, wat vond je goed, wat minder?

Korte voorstelling van de volgende sessies en feedback vragen.

SESSIE 7

PARTNERRELATIE – OUDERRELATIE

DOEL

- Impact van het ouderschap op de seksuele relatie van de partners bespreken;
- Bekend maken van de verschillen in rollen na de geboorte van een eerste kindje. De zoektocht naar een evenwicht;
- Constructief leren communiceren met je partner via de methodiek: Duivelse dans/ dialoogvoering;
- Het leren omgaan met verschillen in ouderschap;
- Impact van ouderrelatie op de (ex-)partnerrelatie bespreken.

MATERIAAL

Bord en flipchart
Post-its
Balpennen
Rode en groene kaarten
Prints van de twee tekeningen van de ouder-kind-mobiel

15 min

BINNENSTROOM EN VERWELKOMING

We verwelkomen elke papa. Daarbij bieden we koffie of thee aan.

10 min

KENNISMAKINGSRONDJE

Nodig de papa's uit om aan te schuiven aan tafel. Stel jezelf voor (naam, jouw link met papa-zijn, waar je werkt).

Leg uit dat we zullen beginnen met een vragenrondje om elkaar al een beetje te leren kennen. Nodig de deelnemers uit om zichzelf voor te stellen aan de hand van enkele vragen:

- Naam
- Naam en leeftijd van je kinderen
- Welk fijn moment herinner je je dat jij en je partner samen hadden, in de periode vanaf de bevalling tot nu?

15 min

VOORSTELLING VAN HET PROGRAMMA EN AFSPRAKEN

Leg uit wat je met de papa brunches wil aanbieden. Maak daarbij ook duidelijk dat elke brunch op zich staat en verschillend is en dat ze samen een reeks vormen, maar dat je ook gewoon naar één of een paar brunches kan komen.

AFSPRAKEN

VERTROUWELIJKHEID: Persoonlijke informatie wordt niet gedeeld buiten de groep.

KIES: Je kan altijd kiezen of je iets zegt of niet, een antwoord geeft als iemand je iets vraagt. Als je je ongemakkelijk voelt bij een bepaald onderwerp is het OK om de groep (even) te verlaten.

RESPECT: Iedereen is anders, we respecteren elkaars achtergrond, religie, familiesituatie enz.

SPREK OVER JEZELF: Jouw ervaring, opvattingen enz. niet die van andere mensen.

40 min

GROEPSGESPREK MET STELLINGEN

De bedoeling van deze oefening is om een gesprek tot stand te brengen tussen de deelnemers. Geef alle papa's twee kaarten: een groene en een rode. Lees de stelling voor en vraag de deelnemers om een kaart op te steken: Groen = Akkoord, Rood = Niet Akkoord.

Een leuk alternatief hiervoor is, als de ruimte het toelaat, recht te staan. Vervolgens duidt je één kant van de ruimte aan als de 'akkoord-kant' en de andere als de 'niet-akkoord-kant'. Vervolgens gaan deelnemers bij elke stelling ergens staan tussen de twee. Dit laat meer nuance toe en maakt het gemakkelijker om van gedacht te veranderen.

Moedig vervolgens het gesprek aan tussen de papa's door open vragen te stellen, vragen wat voor iemand anders belangrijk is enz.

De stellingen die je kan gebruiken:

- Door het krijgen van een baby gaat de relatie beter worden. We groeien als partners dichter bij elkaar.
- De relatie met mijn partner is een belangrijke bron van sterkte en steun.
- Na de geboorte van je kind moet je actief voor je relatie zorgen.
- Over het algemeen ben ik tevreden over de relatie met mijn partner.
- Na de geboorte werd seksualiteit minder belangrijk in onze relatie.
- Er zijn meer spanningen in de relatie omdat we soms anders kijken naar ouderschap en opvoeding.
- Ik vind op dit moment andere dingen belangrijk in de relatie dan voor we een kindje hadden.

15 min

PAUZE

60 min

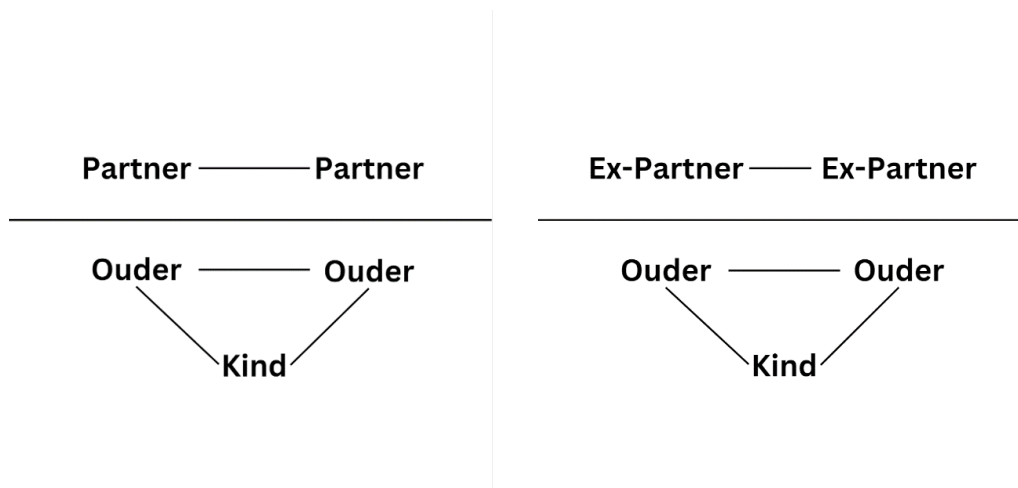
PARTNERRELATIE VS. OUDERRELATIE

Verkennen van de dynamiek tussen ouderrelatie en partnerrelatie. Verzamel de meest opvallende ideeën, gedachten, meningen die uit het gesprek voor de pauze zijn gekomen.

Leg uit dat we nu een beetje meer in detail gaan kijken naar relaties en ouderschap en hoe er een dynamiek ontstaat tussen verschillende relaties:

- Als partners
- Of als ex-partners
- Als papa met je kind
- Als mama met haar kind

Terwijl je deze verschillende relaties benoemt schrijf je ze op het bord in twee schema's:



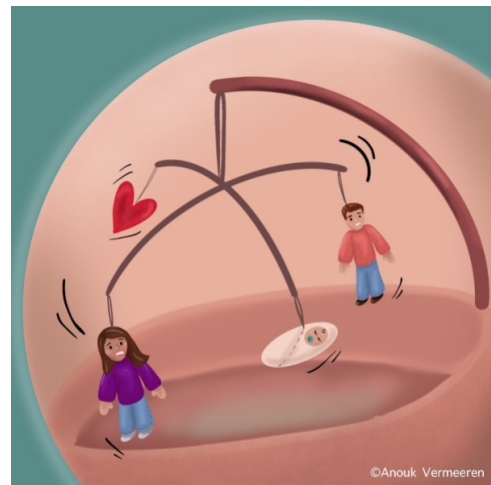
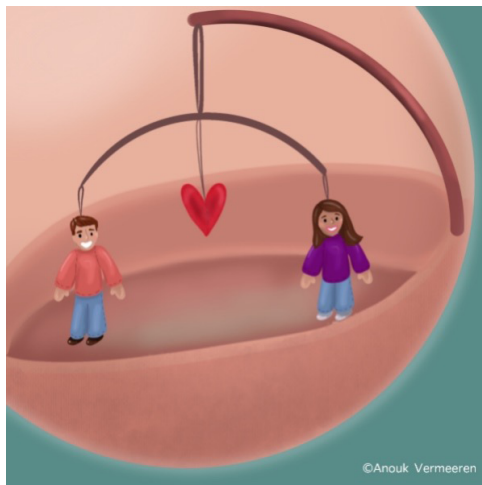
Vraag deelnemers hoe zij deze verschillende relaties beleven, hoe deze relaties invloed hebben op elkaar, wat deze relaties kenmerkt (bijvoorbeeld dat sommige kunnen stoppen en andere nooit), hoe zij voor die verschillende relaties zorgen?

Eén van de conclusies van dit gesprek kan zijn dat wanneer je een kindje krijgt jullie relatie een beetje uit evenwicht kan geraken, plots verandert er vanalles.

Toon de twee tekeningen die je hebt uitgeprint terwijl je dit zegt. Laat de tekeningen rondgaan.

- Vraag de papa's of dit herkenbaar is?
- Hoe hebben zij deze mobiel meegemaakt?

BABYMOBIEL



Uitleg bij deze twee tekeningen:

Toen je besloot om samen een relatie aan te gaan was het even zoeken naar een evenwicht. Na verloop van tijd vind je je draai. Je past je wat aan. Er zijn bepaalde huishoudelijke taken die de ene doet. Je doet samen leuke dingen en houdt tijd vrij voor elkaar in de relatie. Wanneer er een baby bijkomt is het opnieuw zoeken. Nu gaat de aandacht voornamelijk naar het nieuwe gezinslid. Het kindje is volledig afhankelijk van beide ouders. Het heeft nood aan zorg en aandacht. Hierdoor gaat er minder aandacht elkaar in de partnerrelatie.

ZORG DRAGEN VOOR JE RELATIES

Vervolgens gaan we kijken naar onze ervaring met het zorgen voor die relaties.

- Hoe zorg je dat je als ouders een team bent?
- Hebben jullie tips voor elkaar?
- Hoe draag je zorg voor je partnerrelatie?
- Welke concrete dingen hebben geholpen in jou relatie?
- Hebben jullie tips voor elkaar?
- Iets wat in jou relatie een positief effect heeft gehad?

Schrijf deze tips op het bord.

Op het einde kan je deze lijst aanvullen met een paar extra tips. Zie bijlage voor de tips.

10 min

AFSLUITEND RONDJE

Infoblad bij sessie 7: Relatietips⁹

Dit zijn een paar tips om te zorgen voor je relatie.

1. Zetelmomentje: Elke dag afsluiten met een 'zetelmomentje': naast elkaar gaan zitten in de zetel, de televisie uitdoen en een half uur nemen om te luisteren naar elkaar: vraag elkaar: hoe jullie dag was; wat er goed en minder goed is gegaan; Hoe je je voelt; Waar je nood aan hebt.¹⁰
2. Ononderbroken luisteren: Dit is een variant op de eerste tip. Spreek een bepaalde tijdsduur af, bijvoorbeeld 5 of 10 minuten. Zet een timer voor die tijdsduur. Laat je partner praten over wat zij of hij wil (haar/zijn dag, hoe zij/hij zich voelt in de relatie, waarover hij/zij zich zorgen maakt of blij is... om het even wat). Het is geen probleem als er een stilte valt, ook een lange stilte. De regel is dat degene die luistert niets zegt: geen advies, geen bevestiging, feedback of aanvulling. Daarna draai je de rollen om en zet je opnieuw de timer.
3. Soul Gazing: ga tegenover elkaar zitten en knieën raken elkaar aan. Kijk 3 tot 5 min in elkaars ogen, zonder iets te zeggen. Je mag met je ogen knippen. Als het eerste keer wat onwennig aanvoelt kan je 2 à 3 minuten proberen. Dit is zeker niet voor iedereen, maar het effect van de non-verbale communicatie kan wel verrassend diep zijn.
4. Lange knuffels: Probeer lang te knuffelen. Doe dit rond bedtijd. Vaak hebben ouders 's avonds elk hun eigen bedtijdroutine. Een leuk idee is om samen na te denken over die bedtijdroutine en wat je misschien eens anders wil proberen.
5. 3 mooie dingen: noem 3 mooie eigenschappen over je partner.

9 Een aantal van deze tips komt van de bekende relatiecoach Jordan Gray <https://www.jordangrayconsulting.com/6-connection-exercises-for-couples-to-build-intimacy/>

10 Dit was een tip van één van de deelnemers aan de papa brunch.

SESSIE 8

YOU WILL NEVER WALK ALONE – JE NETWERK

DOEL

- In kaart brengen van een netwerk van belangrijke anderen waarbij je terecht kan en die je kracht geven.
- Nadenken over hoe je je netwerk als papa kan versterken.
- Nadenken over jouw rol in het netwerk van anderen.
- Nadenken over het zorg-netwerk rond je kind.
- Nadenken over en concreet vorm geven aan je wensen voor je sociale netwerk als papa in de toekomst.

MATERIAAL

Flipchart
A3 pagina's
Verloop

15 min

BINNENSTROOM EN VERWELKOMING

We verwelkomen elke papa. Daarbij bieden we koffie of thee aan.

10 min

KENNISMAKINGSRONDE

Nodig de papa's uit om aan te schuiven aan tafel. Stel jezelf voor (naam, jouw link met papa-zijn, waar je werkt).

Leg uit dat we zullen beginnen met een vragenronde om elkaar al een beetje te leren kennen. Nodig de deelnemers uit om zichzelf voor te stellen aan de hand van enkele vragen:

- Naam
- Naam en leeftijd van je kinderen
- Ben je lid van een team of was je dat ooit? (een voetbalploeg, 'werkteam', harmonie-orkest, theater groep....)?
- Wat apprecieer(de) je aan het deel zijn van dat team?

15 min

VOORSTELLING VAN HET PROGRAMMA EN AFSPRAKEN

Leg uit wat je met de papa brunches wil aanbieden. Maak daarbij ook duidelijk dat elke brunch op zich staat en verschillend is en dat ze samen een reeks vormen, maar dat je ook gewoon naar één of een paar brunches kan komen.

AFSPRAKEN

VERTROUWELIJKHEID: Persoonlijke informatie wordt niet gedeeld buiten de groep.

KIES: Je kan altijd kiezen of je iets zegt of niet, een antwoord geeft als iemand je iets vraagt. Als je je ongemakkelijk voelt bij een bepaald onderwerp is het OK om de groep (even) te verlaten.

RESPECT: Iedereen is anders, we respecteren elkaars achtergrond, religie, familiesituatie enz.

SPREEK OVER JEZELF: Jouw ervaring, opvattingen enz. niet die van andere mensen.

5 min

INLEIDING

De sessie vandaag gaat over ons sociaal netwerk. Idee is daarover na te denken en met elkaar te spreken. Team of Life gebruikt voetbal als metafoor om te praten over wie de belangrijke personen in je leven zijn. Wie en wat zijn een steun voor jou? Welke kwaliteiten en eigenschappen maken dat dit belangrijke mensen in je leven zijn?

We bekijken vervolgens op wie jij als papa kan rekenen. Ten slotte denken we na hoe kan we ons netwerk als papa kunnen versterken en vergroten.

Verduidelijk ook dat het niet belangrijk is of je iets van voetbal weet, of al dan niet van voetbal houdt.

TER INFO

'Team of Life' is een methodiek die in 2008 werd ontwikkeld door David Denborough van het Australische Dulwich Centre.¹¹ Hij baseerde zich op het twee jaar eerder door Ncazelo Ncube in Zuid Afrika ontwikkelde 'Tree of Life'. Denborough ontwierp de methodiek voor kindsoldaten in Zuid Soedan. De methodiek is gebaseerd op de narratieve benadering en hielp deze jongeren om te gaan met hun trauma en erover te praten.

Team of Life gebruikt voetbal als metafoor om te praten over wie de belangrijke personen in je leven zijn, wat belangrijke doelen zijn in je leven, welke kwaliteiten je hebt, wat voor jou belangrijk is, je waarden en hoe je obstakels kan 'tackelen'.

Voor deze workshop hebben we ons gebaseerd op de ervaring van Saartje Kortleven die een Team of Life programma maakte voor asielzoekers in België. We hebben ons gebaseerd op het artikel in Systemisch Bulletin¹² van de Interactie-Academie en op de vorming die georganiseerd werd door de Interactie-Academie.

30 min

MIJN SOCIALE NETWERK

Individuele denkoefening gevolgd door groepsgesprek. Geef iedereen een blad papier en een pen. Teken een voetbalveld op het bord of op een flipchart. (zie bijlage voor een voorbeeld). Geef de deelnemers een A3 of A4 blad en vraag hen hierop ook een voetbalveld te tekenen.

Schrijf de verschillende posities op het voetbalveld en vraag de deelnemers om deze posities in te vullen op hun blad. Je hoeft niet alle posities af te gaan of in te vullen.

Dit kunnen personen zijn die nu een rol spelen in je leven. Maar het kunnen ook personen zijn die vroeger belangrijk geweest zijn, die misschien overleden zijn of waarmee je niet meer in contact bent. Het kan ook een huisdier zijn. En het kan ook iemand zijn die je niet persoonlijk kent maar die een morele steunfiguur of rolmodel is voor jou. Het kan zijn dat één persoon verschillende posities invult.

Als je aan niemand kan denken: Kan je je voorstellen dat je in de toekomst iemand op die plaats zou kunnen zetten?

- Wat voor persoon zou dat zijn?
- Welke eigenschappen moet deze persoon hebben?
- Hoe zou je in de toekomst je sociale netwerk kunnen uitbreiden met zo'n persoon?
- Wat zou daarvoor nodig zijn?

11 [Link naar de bron vind je hier](#)

12 Kortleven, S. & Vermeire, S. (2017). Team of life: voetbalmetafoor als opstap voor groepsgesprekken met mensen op de vlucht. Systemisch Bulletin 36(3), Interactie-Academie, Antwerpen.

Stel de volgende vragen:

- **Thuisveld:** Waar voel je je het meest thuis? Waar ben je het meest op je gemak? Dit kan een specifieke plaats zijn, maar ook iets waarvan je droomt.
- **Keeper:** Bij wie kan je altijd terecht? Wie is voor jou het meest betrouwbaar?
- **Verdedigers:** Wie helpt er mee in het beschermen van wat voor jou belangrijk is?
- **Trainer:** Van wie heb je het meeste geleerd?
- **Middenveld:** Dit kan iemand zijn wiens gezelschap je apprecieert, waarmee je graag tijd doorbrengt zonder dat er een reden voor hoeft te zijn.
- **Aanvallers:** Wie helpt je om je doelen te bereiken?
- **Supporters:** Wie steunt en motiveert jou?
- **Ploegdokter of Kiné:** Wie zorgt voor jou wanneer je gekwetst bent? Wanneer je pijn hebt?
- **Teamlied:** Is er een lied of een groep die je kan oppeppen als je in de put zit? Een song die je moed geeft om niet op te geven?
- **Mascotte of naam van je team:** Welke symbool of naam kies jij uit voor je team?
- **Motto van je team:** Is er iets wat je tegen jezelf zegt wanneer je je zelf moed wil geven? Of iets wat familie of vrienden zeggen om je moed te geven?

Geef iedereen 10 minuten om wat dingen op te schrijven

Breng iedereen terug in de grote groep en nodig de deelnemers (zonder aandringen) uit om het te hebben over hun levensteam. Ga de verschillende posities af en vraag wie iets wil zeggen over het thuisveld, de keeper, de trainer, ...

Stel eventueel daarbij volgende vragen:

- Wat maakt hen een goede keeper/trainer/ploegdokter/...?
- Waarom is die persoon zo belangrijk voor jou?
- Wat heeft die persoon voor jou betekend, wat heeft zij of hij gedaan voor jou?
- Hoe heeft die persoon jou gesteund?
- Welke eigenschappen en kwaliteiten hebben ze?
- Welke waarde is voor hem of haar belangrijk?
- Wat zegt dat over jou? Wat zegt dat over wat jij belangrijk vindt?

15 min

PAUZE

15 min

MIJN TEAM ALS PAPA

Hoe ziet mijn team eruit als papa? Zijn er andere mensen die dan belangrijk worden? Bij wie kan ik terecht voor steun of advies? Welke personen of diensten kan ik contacteren in crisis situaties? Bij wie kan ik mijn hart luchten als het even te veel wordt?

25 min

HOE KAN IK MIJN NETWERK ALS PAPA VERSTERKEN EN VERGROTEN

Groepsgesprek

Stap 1: Mijn netwerk versterken

Kijken wat er allemaal al uit de gesprekken gekomen is van dingen 'die zouden kunnen helpen', 'een goed idee zouden kunnen zijn', 'nodig zijn'.

- Komt er een plan bij je op om iets te doen om je eigen netwerk te versterken, uit te breiden of te consolideren?
- We maken dit meer concreet: Hoe zou je dit willen organiseren?
- Wat heb je daarvoor nodig?

Stap 2 Wat kunnen we betekenen voor andere papa's?

- Welke mogelijkheden zie je om vanuit je ervaring met de papa-groep iets te betekenen voor andere papa's?
- Zou een papa groep hierin een rol kunnen spelen en welke ideeën en mogelijkheden we zien?
- Welke boodschap zou je aan andere papa's willen geven? Heb je concrete ideeën over hoe je dat zou kunnen doen?

Kies samen 1 idee uit om concreet uit te werken. Maak afspraken

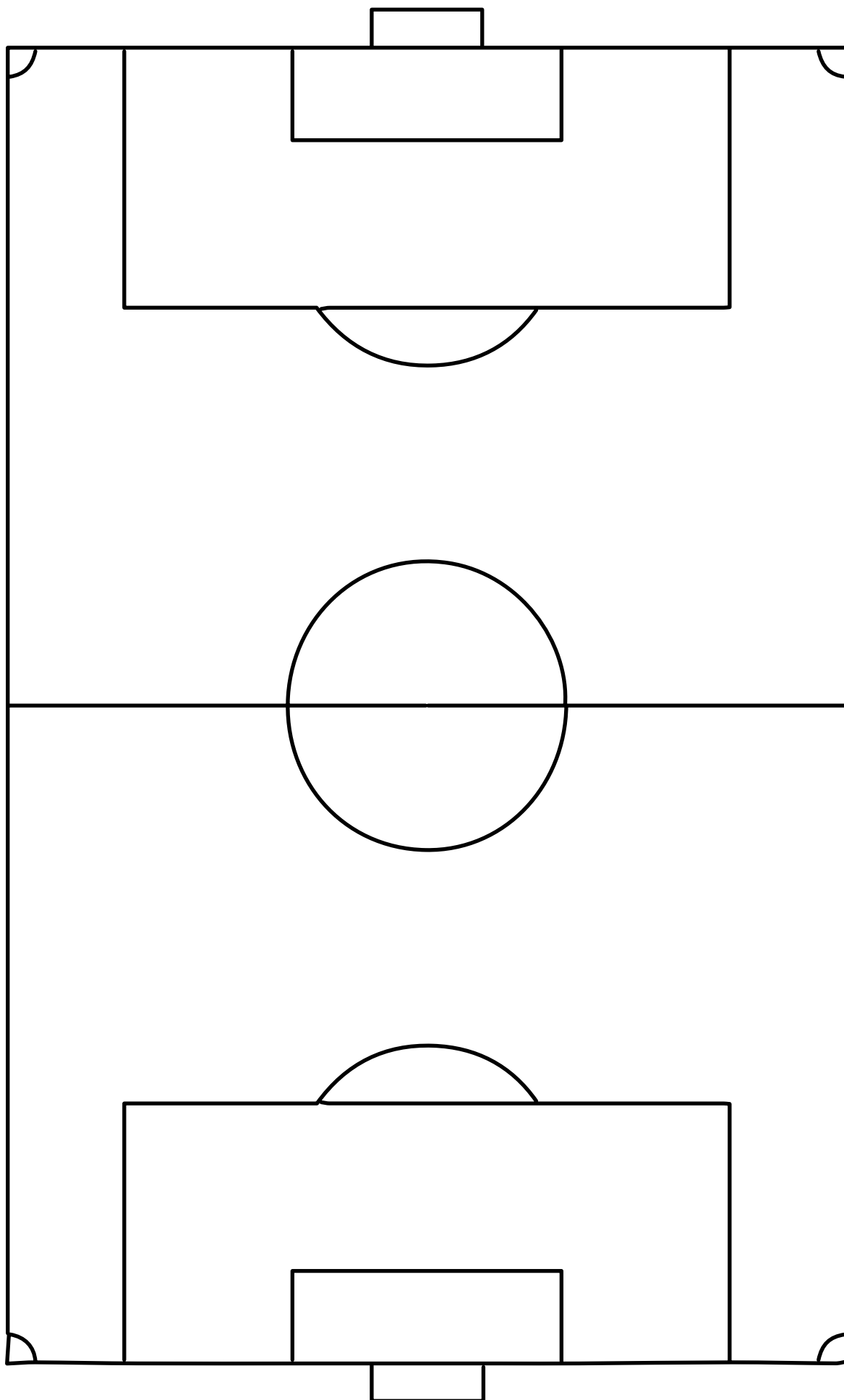
10 min

AFSLUITEND RONDJE

Wat vond je van de brunch, wat vond je goed, wat minder?

Korte voorstelling van de volgende sessies en feedback vragen.

Infoblad bij sessie 8: Voetbalveld



SESSIE 9

FAMILIEFEEST

DOEL

- Het versterken van de vriendschapsbanden die ontstaan zijn tijdens de gespreksessies.
- Kinderen, partners en andere familieleden betrekken bij het project.
- Feestelijk een reeks gespreksgroepen afsluiten en de papa's bedanken.

15 min

WAAROM EEN FAMILIEFEEST?

Een familiefeest op het einde van een cyclus van gespreksgroepen, of op een andere moment kan op veel verschillende manieren.

Bij het pilootproject kozen we voor een 'wafelenbak' op een zondagnamiddag. Verschillende papa's hadden ons tijdens de gespreksessies gezegd dat ze het jammer vonden dat de kinderen er nooit bij waren. Een activiteit als een 'familiefeest' is een ideale manier om dit mogelijk te maken. Ook de mama's apprecieeren de uitnodiging en vonden het fijn de andere mama's en papa's te leren kennen.

Daarnaast is het ook onze wens dat de gespreksessies met papa's een bijdrage kunnen zijn om binnen gemeenschappen en families de betrokkenheid van papa's een meer belangrijke plaats te geven. We hopen dat deze activiteit daar een rol kan in spelen.

"JE VEILIG VOELEN IN DE AANWEZIGHEID VAN EEN LIEFDEVOLLE, BETROUWBARE ZORGVERLENER IS NET ALSOF JE EEN TWEEDE HUID KRIJGT DIE JE BESCHERMT IN TIJDEN VAN STRESS."

- KENT HOFFMAN