



# Workshop: rust in je gezin. Omgaan met stress

Mohammed Mansouri en Kathleen Emmery

## Inleiding

**Vaderen.be** is het resultaat van een tweejarig ontwikkelonderzoek van het Kenniscentrum Gezinswetenschappen van Odisee Hogeschool in samenwerking met tal van partners. Het is een website die vertrekt vanuit de vragen van vaders in de prenatale periode tot hun kinderen de leeftijd van 18 jaar hebben bereikt. Vragen zijn bijvoorbeeld: hoe kan ik samen met mijn kinderen een fijne tijd doorbrengen? Hoe kan ik meer rust vinden in mijn gezin? Hoe vind ik nog tijd met mijn partner? Hoe vormen we een team in de opvoeding?

In deze handleiding vind je **inspiratie voor een workshop 'rust in je gezin.'** Het gezinsleven is soms druk. Hoe houden gezinnen het hoofd koel in een drukke ochtendspits wanneer kinderen véél te vroeg wakker zijn of de tiener véél te lang in bed blijft liggen, de schooltas nog moet gemaakt worden, de trein moet worden gehaald... Hoe gaan ze om met stress? Wat brengt rust bij ouders zelf en bij de kinderen? Soms kunnen gezinnen het gevoel hebben dat de stress de mooie momenten overschaduwet. Hoe kunnen ze de kleine en positieve momenten weer waarderen? En hoe kunnen ze meer tijd aandacht besteden aan wat ze écht waardevol in het leven vinden?

Je kunt de inhoud van de workshop aanpassen aan de noden van jouw organisatie en doelgroep.

## Hoe vaders bereiken?

Misschien ontmoet je in jouw organisatie vooral moeders? Dan ben je zeker niet de enige. Ook via moeders kun je vaders bereiken. In een workshop met moeders kun je oefeningen meegeven die ze thuis samen met hun partner kunnen doen. We geven hieronder nog enkele tips om vaders te bereiken:

- Spreek moeders aan om vaders over de brug te halen om te deel te nemen.
- Werk samen met partners om vaders met migratieachtergrond te bereiken en voeling te krijgen met hun vragen (denk aan bijv. moskeeën, zelforganisaties...)
- Soms is het gemakkelijker om vaders te bereiken via 'doe-activiteiten'. Organiseer bijv. samen met de sportdienst een sessie 'je kind leren fietsen' en spreek op dat moment vaders aan. Vraag actief aan vaders wat zij interessant zouden vinden (uitwisseling met andere vaders, thema's voor een workshop...).
- Via sociale media kun je lokale rolmodellen van vaders inzetten om je aanbod bekend te maken.
- Kies een tijdstip waarop vaders beschikbaar zijn (bijv. een aanbod na de werkuren).



# Verloop van de workshop

## Praktisch

- Aantal deelnemers: 10 à 15 personen
- Tijd: 90 min
- Benodigheden: beamer, laptop met internet, bord, stiften, post-its

Onderstaande tijdsindeling is een indicatie. Een pauze inlassen met een drankje zorgt ervoor dat de deelnemers tussendoor ook informeel kunnen uitwisselen.

## Verwelkoming (5min)

De begeleider verwelkomt de vaders op deze workshop. De begeleider geeft voor de start van de workshop een korte voorstelling van zichzelf en de reden waarom deze workshop wordt georganiseerd. Om de verwelkoming af te ronden maakt de begeleider nog enkele afspraken met de deelnemers:

- Er wordt geluisterd naar elkaar,
- Men laat elkaar uitspreken,
- Men heeft respect voor ieders mening,
- Alle persoonlijke ervaringen die gedeeld worden tijdens de workshop blijven binnen deze 4 muren.

## Dagelijkse stress (15min)

Ken je het gevoel van 'Ik ga hier ontploffen'? Doorheen de dag bouw je stress op. Soms overkomt je één grote gebeurtenis. Maar vaak zijn het kleine frustraties die je spanningsniveau doen stijgen: je kinderen zijn vroeg wakker of je tiener blijft te lang in bed liggen. Je kinderen moeten op tijd naar school, maar hun schooltas is nog niet klaar. Je hebt de bus gemist of er is file op de weg...

Op de webpagina '**de ochtend- en avondspits**' vind je een komische video van Michael McIntyre over 'het huis verlaten' (in het Engels).

Na het tonen van de video kan je als begeleider een aantal vragen stellen aan de deelnemers:

- Is deze situatie herkenbaar? Wanneer?
- Ken je het gevoel van 'Ik ga hier ontploffen'?
- Vaak zijn de ochtend- en avondspits drukke momenten in een gezin. Kunnen jullie een ochtend of avond uit de afgelopen week beschrijven: hoe is dat verlopen?

Probeer alle papa's te stimuleren om actief deel te nemen aan het gesprek. De uitwisseling is belangrijk zodat men van elkaar kan leren. Foute antwoorden bestaan niet!

## Het brein en ons raampje (20min)

De begeleider geeft mee aan de deelnemers dat het heel normaal is dat we in moeilijke en drukke situaties het gevoel krijgen van hoge spanning. Soms overkomt je één grote gebeurtenis. Maar vaak zijn het kleine frustraties die je spanningsniveau doen stijgen. Gebruik hier de voorbeelden die de deelnemers tijdens de vorige oefening hebben gegeven.

Alle kleine frustraties maken je geïrriteerd of onrustig. Hoe herken je dat? Je tanden staan op elkaar, schouders zijn gespannen, je voorhoofd gefronst, je vuisten gebald, je spieren verkrampd...

Maar wat doet die spanning en stress nu met je brein? De begeleider geeft uitleg over de 3 breinen.

- **Het mensenbrein:** nadenken, plannen, beslissingen nemen
- **Het zoogdierenbrein:** regulatie van de emoties en de manier waarop je omgaat met de anderen.
- **Het krokodillenbrein:** komt in actie wanneer er 'gevaar' dreigt. De spanning wordt te groot en je verliest de controle. Het krokodillenbrein zorgt voor een reflex van bevriezen, vluchten of vechten. Het lukt je niet meer om tot rust te komen en je kan geen begrip meer opbrengen voor je kind of je partner.

We kunnen dit illustreren aan de hand van een 'raampje'. De lijn stelt het spanningsniveau voor doorheen de dag. Als deze spanning binnen het raampje blijft, dan voel je je rustig en heb je het gevoel dat je het wel aankan. Je mensenbrein is actief. Als de spanning te groot wordt, dan wordt 'de krokodil' in je brein wakker. De spanningslijn gaat uit het raampje.

Geef ook hier voorbeelden die door de deelnemers zelf zijn aangebracht om deze spanningslijn te illustreren.

Je kan gebruik maken van een bord of flipchart om dit raampje te tekenen en de spanningslijn te tekenen. Je kan ook gebruik maken van de illustraties op de webpagina **omgaan met stress**.

De begeleider stelt volgende vraag aan de deelnemers '**Op welke momenten heb jij het gevoel dat jouw krokodillenbrein het overneemt van je mensenbrein?**'. De antwoorden worden genoteerd aan de linkerkant van het bord (kolom: 'wat maakt mij onrustig?').

Het goede nieuws is dat je jouw spanning doorheen de dag ook bewust kunt doen afnemen. Je kan rustiger worden door tijd vrij te maken voor het herstellen van je energie.

## Hoe rustiger worden? (15min)

Op de webpagina '**de ochtend- en avondspits**' vind je **een video** van een papa die rustig blijft bij de driftbui van zijn peuter. Hij blijft zijn aanwezigheid tonen, maar zorgt ook voor de afstand die nodig is.

Op de webpagina **omgaan met stress** vind je een video over de hersteltijd tussen stress.

Aan de hand van deze video's kun je met de deelnemers in gesprek gaan over het gedrag van kinderen en hoe dit een impact heeft op het stressniveau als ouder.

- Welke emoties komen bij de deelnemers op bij dit gedrag?
- Hoe zouden ze zelf reageren?

Je kan het gesprek aangaan over het inbouwen van hersteltijd. Hoe kun je ervoor zorgen dat de spanningslijn binnen het raampje blijft? Hoe kun je spanning naar een lager niveau brengen?

- Welke manieren gebruiken de deelnemers om rustiger te worden?

De begeleider schrijft de antwoorden op de rechterkant van het bord (Hoe kan ik rustmomenten inlassen?).

Als de deelnemers het moeilijk vinden om voorbeelden te noemen, kun je hen inspireren met een lijstje:

Hoe word jij rustiger doorheen de dag?

- Wandelen
- Een kopje koffie of thee drinken
- Knuffelen
- Een bad/ douche nemen

- De gsm uitzetten
- Uit het raam staren
- Sporten
- Muziek beluisteren
- Een aantal pagina's lezen
- Iemand opbellen om te babbelen
- Een praatje met de buur
- Een huisdier aaien
- De afwas doen
- ...

## Energiegevers en energievreters (25min)

Soms is de stress voor een lange tijd groter door alle rollen die je opneemt of door een ingrijpende gebeurtenis. Dan is je raampje kleiner.

Het kan gaan om ouders die rollen op verschillende domeinen combineren en het gevoel krijgen op verschillende vlakken tekort te schieten.

Het kan ook gaan om ouders die door een stressvolle periode gaan, bijvoorbeeld door een renovatie, verhuis, verandering van werk, migratie, scheiding, de zorg voor jonge kinderen, de zorg voor een ziek of ouder familielid, het overlijden van een familielid.

Via de webpagina '**Ik voel me zo moe**' kunnen deelnemers aan de hand van een oefening uitzoeken wat hun energiegevers en -vreters zijn. Je kunt deze oefening ook eenvoudig op een blad papier doen.

Wat vraagt van jou energie, wat herstelt je energie en wat geeft jou energie? Denk hier aan alle domeinen in je leven en aan alles wat daarbij hoort: het huishouden (bijv. opruimen, boodschappen doen, koken...), de zorg voor kinderen of familie, je gezondheid, je relatie met/ activiteiten met vrienden/ familie/ je gezin, vrije tijd, het werk (bijv. de relatie met je collega's, de inhoud van je werk, de waardering die je krijgt op je werk)...

- De **energienemers** zijn die zaken die energie van je vragen.
- De **energieherstellers** zijn die zaken die in de vorige oefening aan bod werden gebracht bij 'hoe word jij rustiger doorheen de dag'.
- De **energiegevers** zijn die zaken waar je blij van wordt en die je mentale kracht geven.

Laat de papa's de oefening eerst individueel doen, en vraag hen om achteraf een aantal inzichten in de groep te delen.

Bij de **bespreking van de energievreters** kan het helpen om meer nuance in te brengen in deze thema's om zo een meer helder beeld te krijgen van de situatie. Je kunt volgende vragen aan de deelnemers stellen:

- Zijn dit zaken die je soms wel energie geven, en soms niet? Wanneer geeft het je wel energie? Wanneer geeft het je geen energie?
  - Bijv. je haalt wel voldoening uit het zorgen voor anderen, maar je gaat hier soms over je eigen grenzen?
  - Bijv. fijne momenten inplannen met vrienden of familie, zorgt vaak voor meer ontspanning, maar zijn de eerste zaken die wegvallen als het druk is en het geeft dan stress om dit in te plannen.

- Wat zijn moeilijke momenten voor deze energievreter? Zijn er ook successen?
  - Bijv. er is vaak ruzie met je tiener, maar je hebt in het weekend wel een fijne activiteit samen gedaan?
  - Sommige momenten in het leven brengen meer stress met zich mee (bijv. zorgen voor kleine kinderen of familie, renoveren, verhuizen, veranderen van werk, migratie, scheiding, overlijden van een familielid). Zie je hoe dit een impact heeft op jouw energie? Kun je jezelf wat tijd geven en zien hoe het 'goed genoeg is voor nu'?
  - Hoe kan je ervoor zorgen dat je hier minder energie verliest? Bijv. kun je je eigen verwachtingen bijstellen? Kun je het anders organiseren? Kun je bepaalde gewoontes inlassen? Hoe kunnen anderen (je kinderen, je partner, vrienden, familie...) hierbij helpen?

Kunnen de deelnemers tips aan elkaar geven?

Kijk daarna ook eens naar **de energiegevers**. Energiegevers hebben vaak te maken met zaken die jij belangrijk vindt je in leven. Denk aan betrokkenheid, familie, gezelligheid, persoonlijke groei, ambitie, passie, spiritualiteit, gezondheid, verbinding, zorgzaamheid...

Als de deelnemers hier verder over willen nadenken, kun je ze doorverwijzen naar de webpagina '**jullie levensweg**' (voor partners) of '**jouw levenskompas**' (voor ouders en kinderen). Of je kunt bij de deelnemers polsen of er interesse is om hier een volgende sessie over te organiseren.

## Oefening (10min)

Vaak voel je het aankomen wanneer de spanning groter wordt. Je kunt dan even proberen te stoppen en te voelen. Soms moet je even afstand nemen. Eenvoudige oefeningen kunnen helpen om terug rust te vinden.

Samen met de groep deelnemers kies je een manier om de workshop in rust af te ronden:

Op de website geluksdriehoek vind je bijvoorbeeld **de vijfvingeroefening** en **drie minuten adempauze**.

Op de website sprankelcoaching vind je meditatie en **rustgevende oefeningen**.

## Afronding (5min)

De begeleider rondt de workshop af en bedankt alle deelnemers voor hun actieve bijdrage en deelname. De begeleider toont nogmaals de website Vaderen.be indien men alle informatie over dit thema wenst te hernemen.

Als je een volgende workshop organiseert, kun je nog even tijd vrijmaken om na te vragen of men thuis met de oefeningen aan de slag is gegaan.

Voor vaders die een partnerrelatie hebben, is het een tip om de oefeningen samen met de partner te doen. Bijvoorbeeld:

- Ouders bespreken samen de ochtend- of avondspits van één van de afgelopen dagen: wat geeft stress? Wat helpt om rustig te worden? Hoe is dat voor je partner? Wanneer kunnen jullie elkaar steunen, zodat elk van jullie een moment van rust kan vinden?
- Ouders doen eerst apart de oefening over energiegevers en -vreters, en bekijken daarna het resultaat samen. Hoe kunnen ze ervoor zorgen dat ze elk meer energie krijgen?

Uit de oefening met de energiegevers kan blijken dat papa's het belangrijk vinden om in te zetten op verbinding in het gezin. Op de website vaderen.be zijn er verschillende tools die inzetten op verbinding. Vaders kunnen er thuis mee aan de slag gaan, of ze kunnen je inspireren om zelf een workshop uit te werken:

**Praten met je tiener.** Op een speelse en leuke manier ga je in gesprek met je tiener.

**Praten met je kind:** hoe begin je eraan? Hier vind je enkele tips.

**Luisteren naar je tiener.** Met deze gesprekskaarten krijg je meer inzicht hoe je luistert naar je tiener.

**Vakantietips en gezinsactiviteiten.** Ga in gesprek over het zinvol invullen van de gezinstijd.

**Anders dan mijn eigen ouders?** Aan de hand van een **oefening** ga je in gesprek over de gewoontes in je gezin en je gezin van herkomst. Het is interessant om dit verschillende keren te doen, telkens met een andere gesprekspartner: je partner, je kind, je (groot)ouder, een broer of zus, een vriend...

**Praten met elkaar.** Wanneer je kinderen krijgt, verandert er vanalles. Ook hoe je met je partner praat. Met onze gesprekskaarten werk je aan verbinding met je partner.

**Tijd voor elkaar vinden.** De zorg voor kinderen, in combinatie met werk en andere verplichtingen, kan veel energie vergen wat soms ten koste gaat van de aandacht en energie voor de partnerrelatie. Om de relatie warm en liefdevol te houden, zijn kleine gebaren van liefde belangrijk, zoals complimenten, aanrakingen en het tonen van waardering voor wat de ander doet. En je kunt met onze tool een date-avond plannen.

**Mijn rugzak en jouw rugzak.** De partner en jijzelf hebben een rugzak vol levenservaringen en dat maakt jullie anders. Door die ervaringen beleef je situaties op een andere manier, en reageer je anders. Daarom is het net interessant om elkaars verschillen te ontdekken (zie ook workshop 'samenwerken als team').

**Luisteren naar je partner.** Met ons kaartspel leer je te echt te luisteren naar je partner en omgekeerd.

**Partners in een samengesteld gezin.** Met onze gesprekskaarten gaan partners in een samengesteld gezin met elkaar in gesprek.

**vaderen.be**

