



Mindful Ouderschap

MBU dag 6 december 2024

Annebel Depoorter

Inhoud

Definitie

Reeksen

In de praktijk

Oefeningen

Belang

Getuigenis

Definitie

Mindful Ouderschap

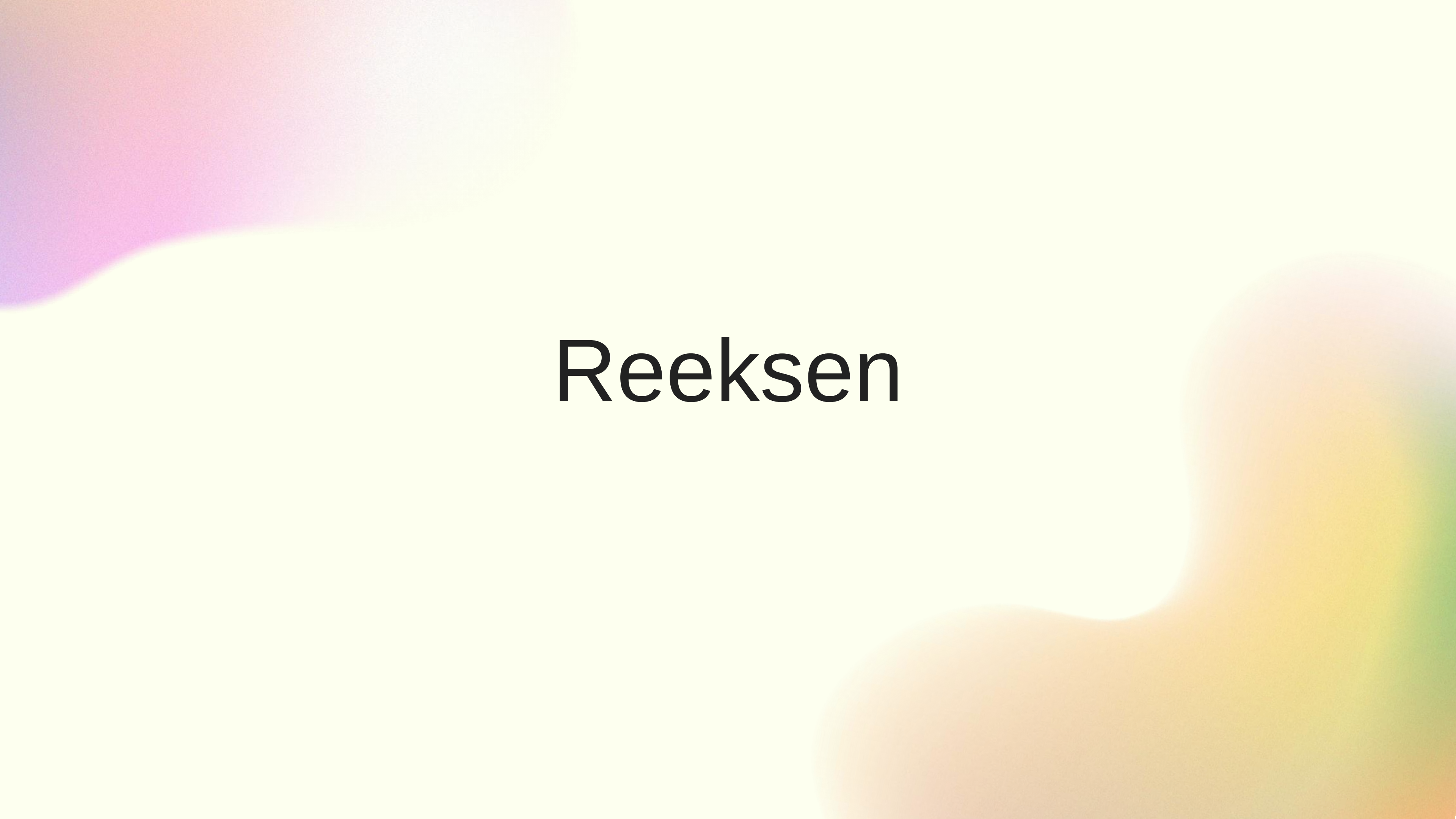
Leert met open aandacht naar zichzelf, kind en ouder-kindinteracties te kijken

Traint oordeelvrij in hier-en-nu te zijn

Vergroot bewustzijn van automatische reacties bij (opvoedings)stress

Mindfulness inzetten om bij sturen

Nadruk op mentaliseren en zelfcompassie

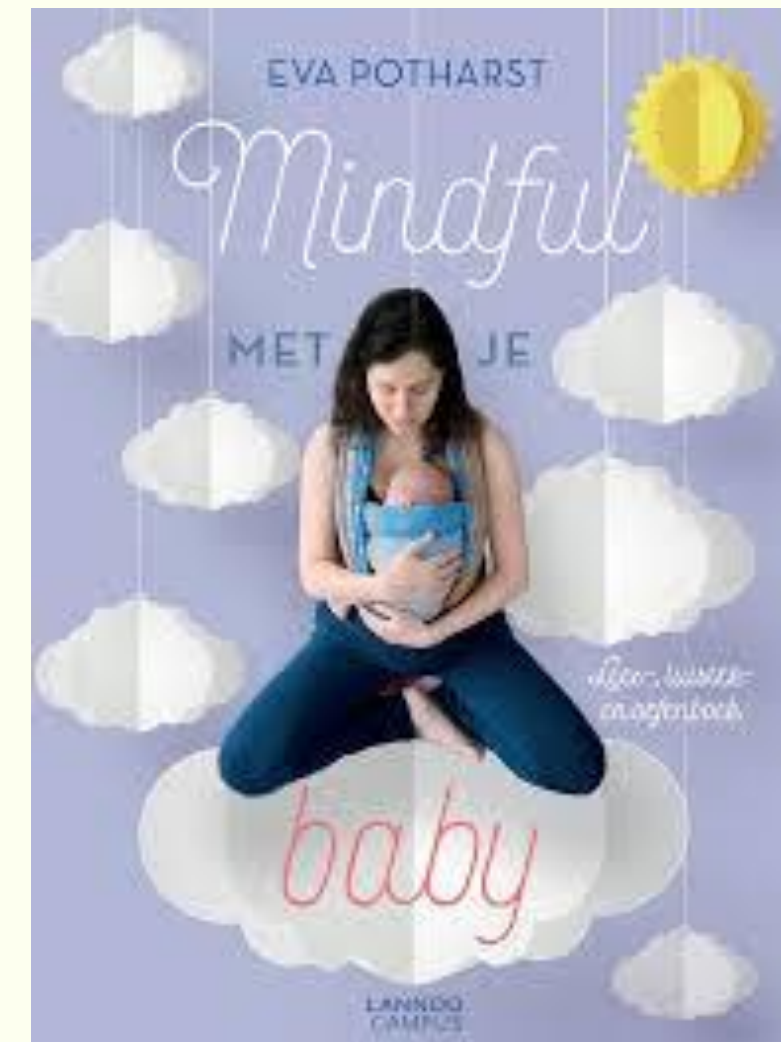


Reeksen

Mindful ouderschap in een residentiële setting

Aanpassingen

- doelgroep: moeders met een onderliggende psychiatrische kwetsbaarheid
- afgestemd op zeer jonge baby's
- inhoud afgestemd op de andere therapieën in het Centrum
- duur van de sessies
- partners welkom



Sessies

- Automatisch Opvoeden
- Opvoeden met een Beginner's Mind
- In contact komen met jezelf (en je baby)
- Sensitief reageren op de baby
- Zelfcompassie
- Afstand en nabijheid
- Omgaan met verwachtingen van jezelf en de omgeving
- Herhalingsessie

Mindful ouderschap- ambulant

Aanpassingen

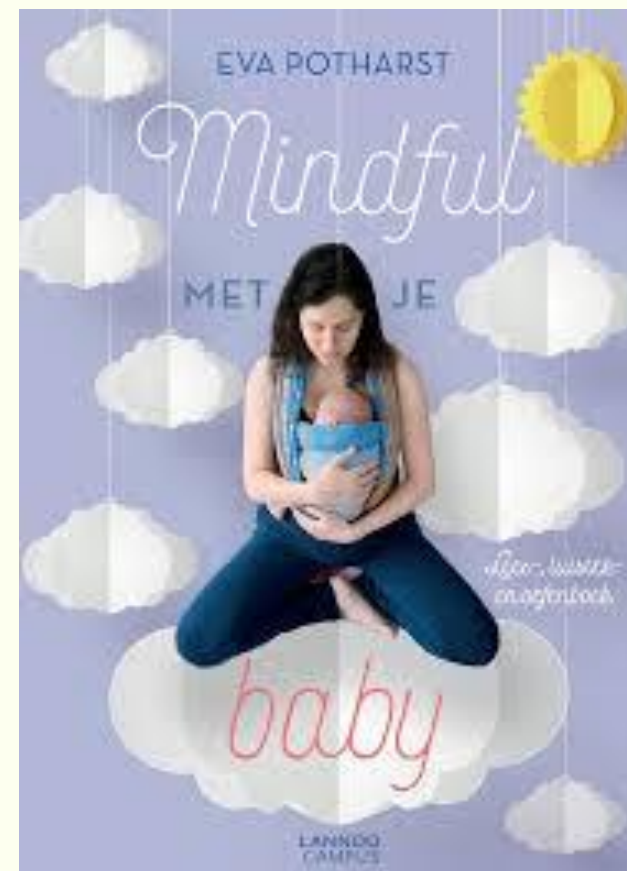
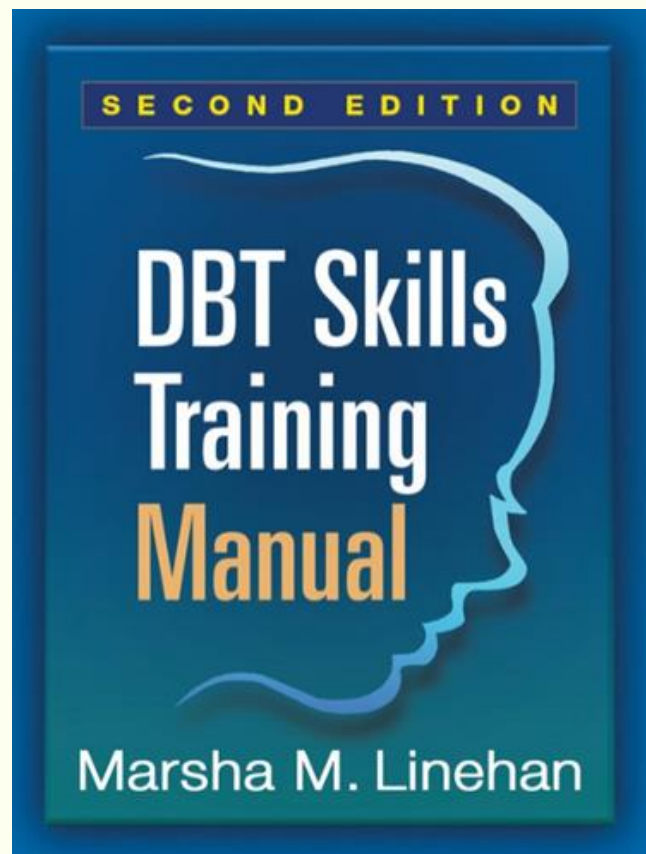
- ook papa's kunnen (alleen) deelnemen
- 5 sessies, laagdrempelige kennismaking
- voor ouder met/zonder klachten in het prille ouderschap
- eerstelijns - preventief
- via conventie ELP

Sessies

- Automatisch Opvoeden
- Opvoeden met een Beginner's Mind
- In contact komen met jezelf (en je baby)
- Sensitief reageren op de baby
- Herhalings sessie

Mindful ouderschap ER+

- Integratie
 - mindful ouderschap
 - DGT (Linehan)



Mindful ouderschap ER+

Aanpassingen

- Doelgroep: Ouders met een emotieregulatieproblematiek
- Toevoeging van:
 - biosociaal model
 - crisisvaardigheden

DGT kader:

- Commitment
- Minder variatie in mindfulnessoefeningen, geleidelijker
- DGT coach

Via conventie

Sessies

- Automatisch Opvoeden
- Biosociale theorie (met partner)
- Opvoeden met een Beginner's Mind
- In contact komen met jezelf (en je baby)
- Sensitief reageren op de baby
- Crisisvaardigheden
- Afstand en nabijheid
- Herhalingsessie



In de praktijk

Opbouw

- Meditatie
- Huiswerk
- Theorie + oefeningen
- Meditatie

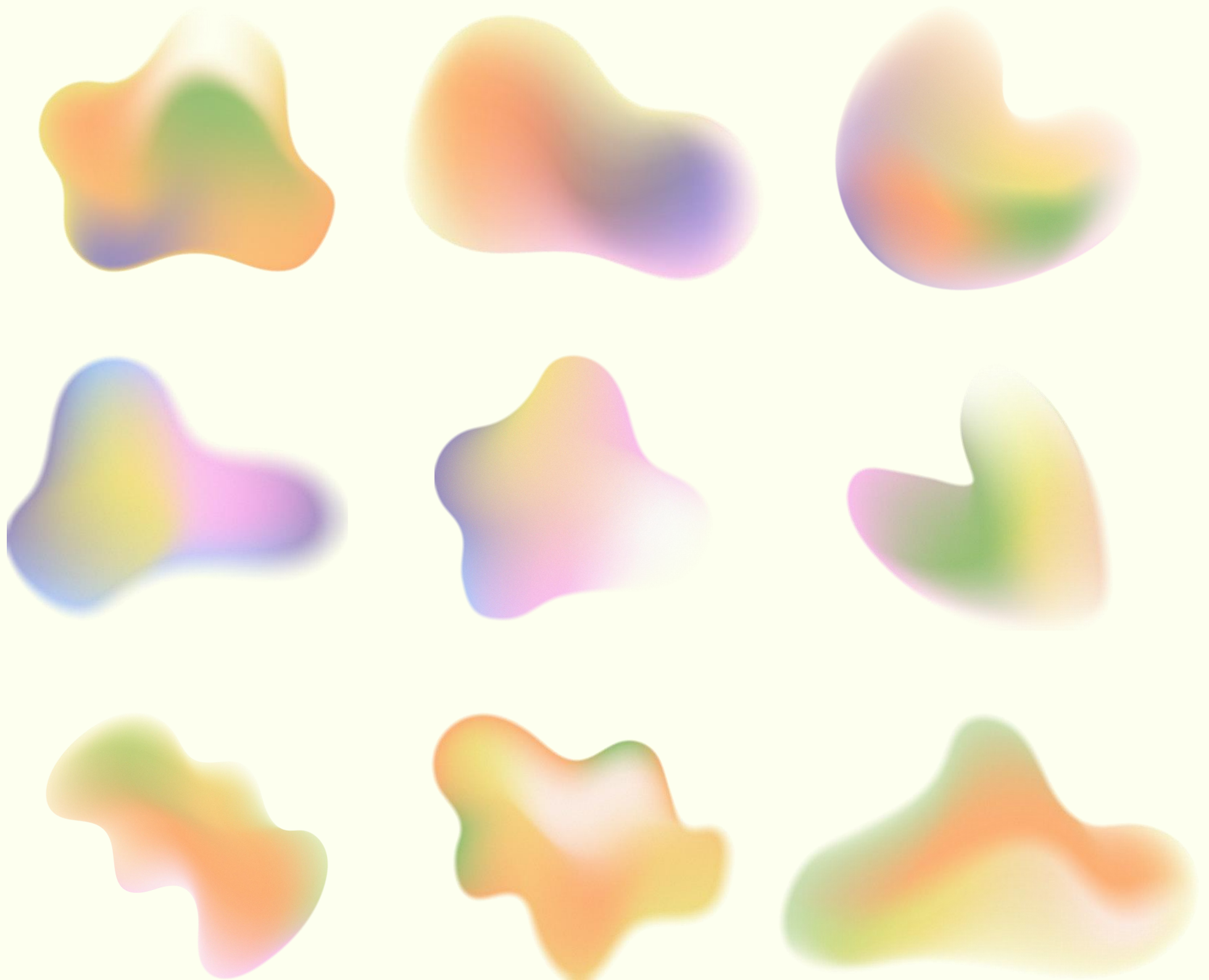


Oefeningen

Zitmeditaties

Kijkmeditaties

*"Voorbij de
vanzelfsprekendheid
ligt heel wat
verwondering"*



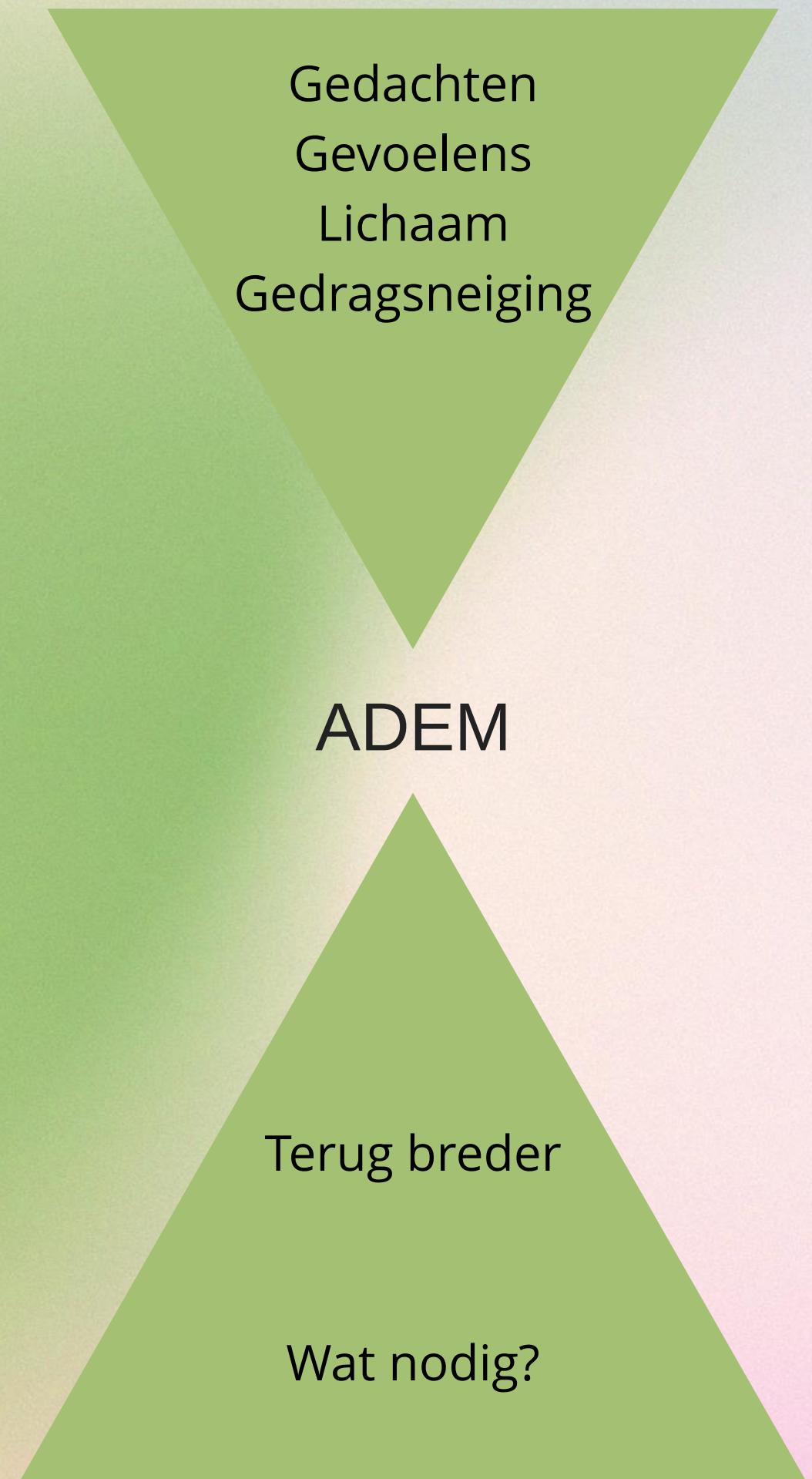
Kind als rozijn
=
met een
'beginner's mind'
kijken naar je kind



Inchecken-reguleren

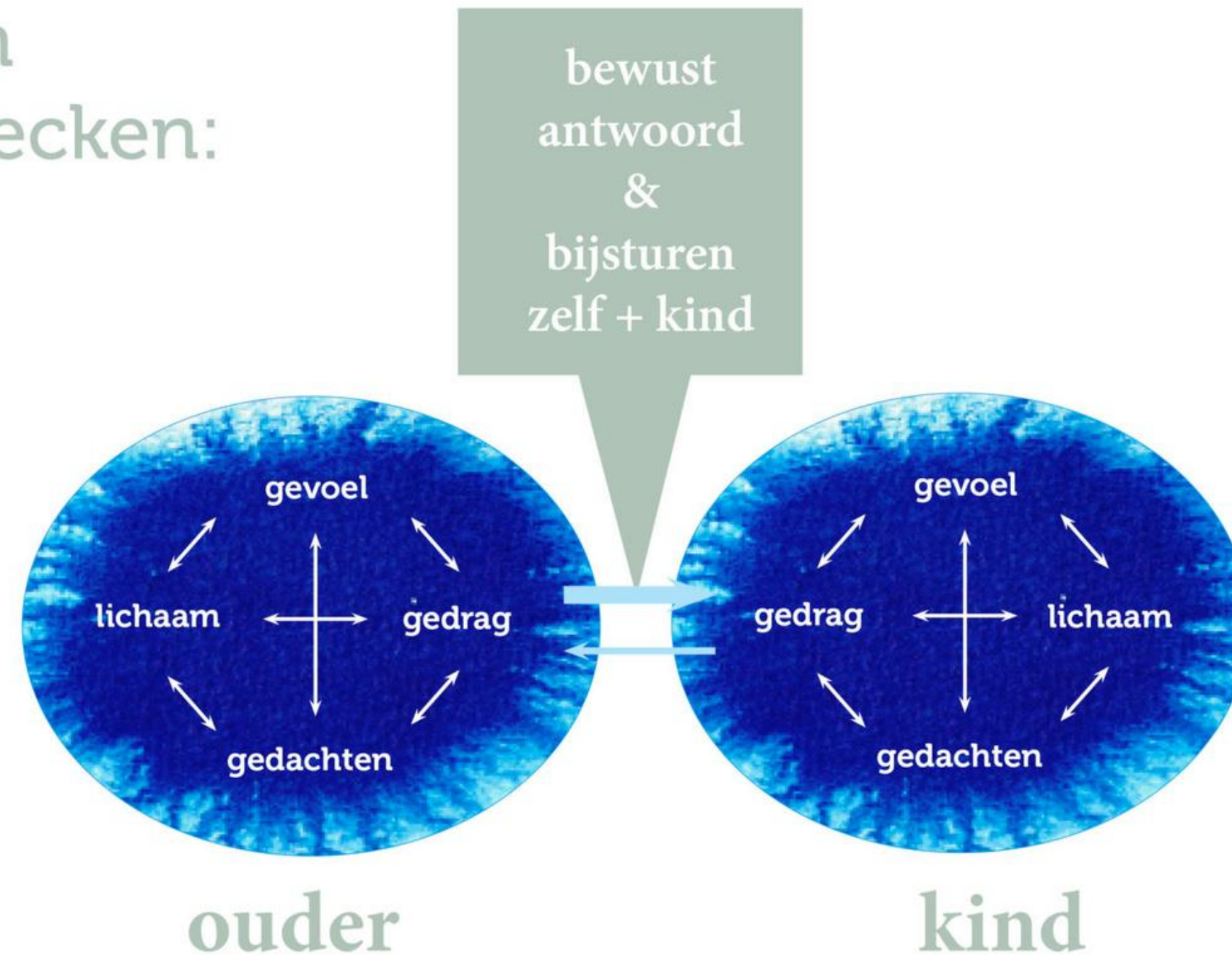
3 minuten

ademruimte



Ouder-kind ademruimte

Stoppen
en inchecken:



Compassie

Positieve focus



Belang

Helpt de kwaliteit van relatie met *zichzelf* (als ouder) te optimaliseren

Inchecken aan de hand van mindfulness

- wat vertelt mijn lichaam mij?
 - van hoofd naar lijf
 - mate van spanning
 - noden
- bijsturen
 - mindfulness als pauze
 - niet vanuit emotie reageren
 - noden omzetten in concrete acties:

Zelfcompassie

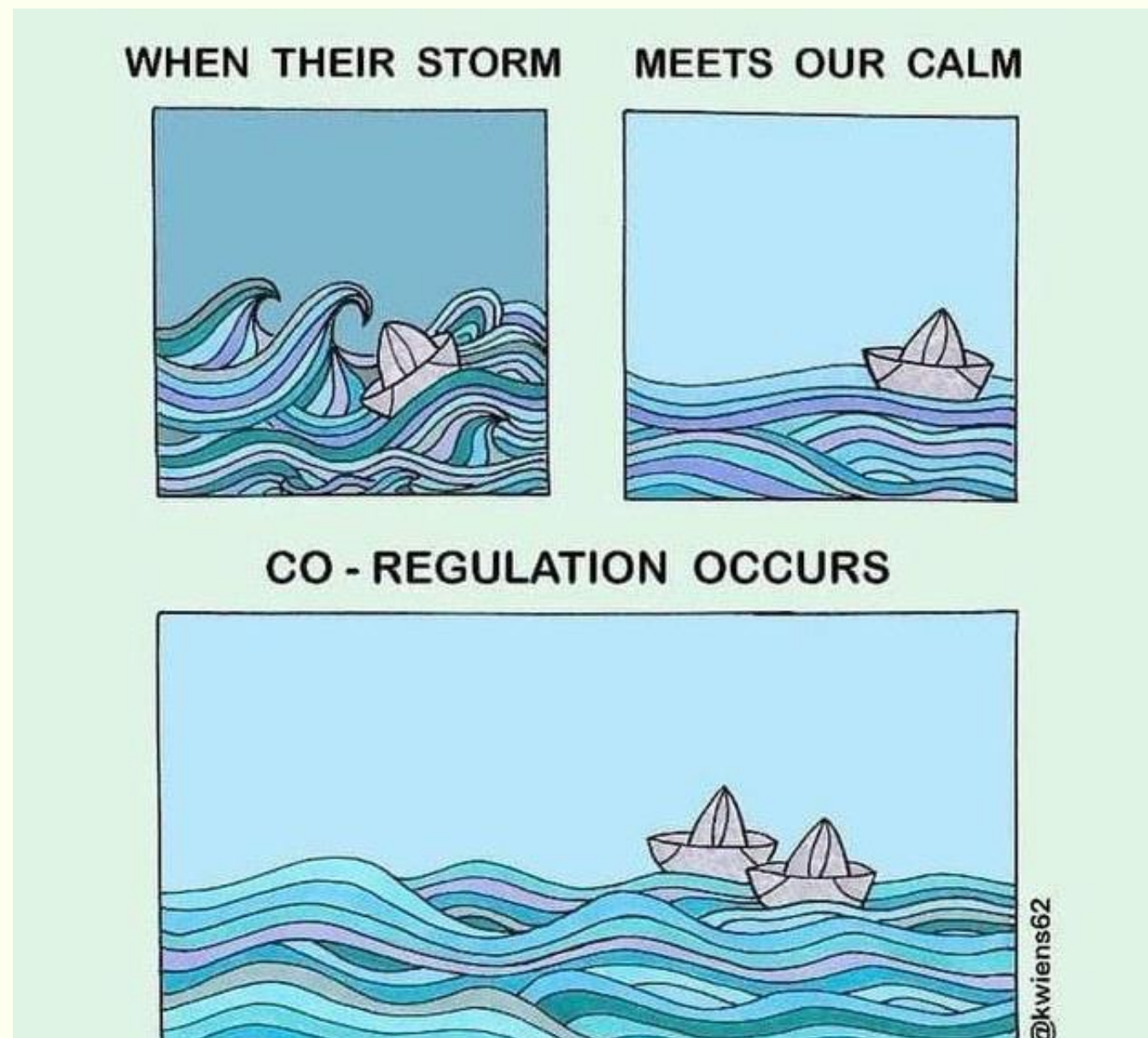
Beter voor zichzelf zorgen (grenzen respecteren)

Helpt de kwaliteit van relatie met de *baby* te optimaliseren

Opvoeden met volle aandacht:

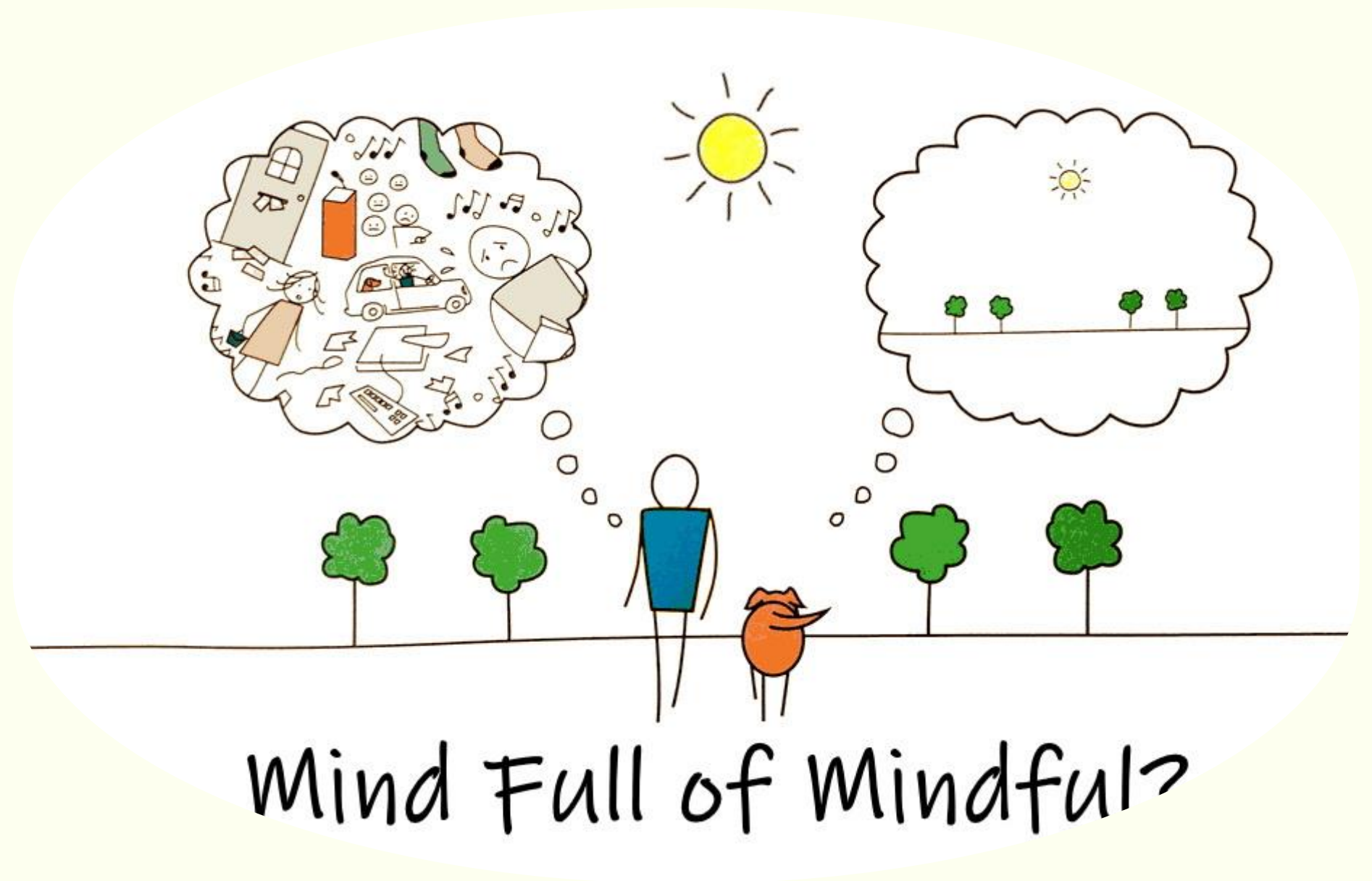
- ruime blik op:
 - baby
 - beginner's mind
 - oordeelvrij
 - signalen
 - opvoeden
 - verwachtingen
 - grenzen
- Meer in zijnsmodus dan doemodus:
 - ook bij negatieve ervaringen
 - schone versus vuile pijn
- Meer inzicht in interacties tussen zichzelf en baby.
 - Groter mentalisatievermogen
 - sensitiever reageren

Samengenomen



(Co)-Regulatie

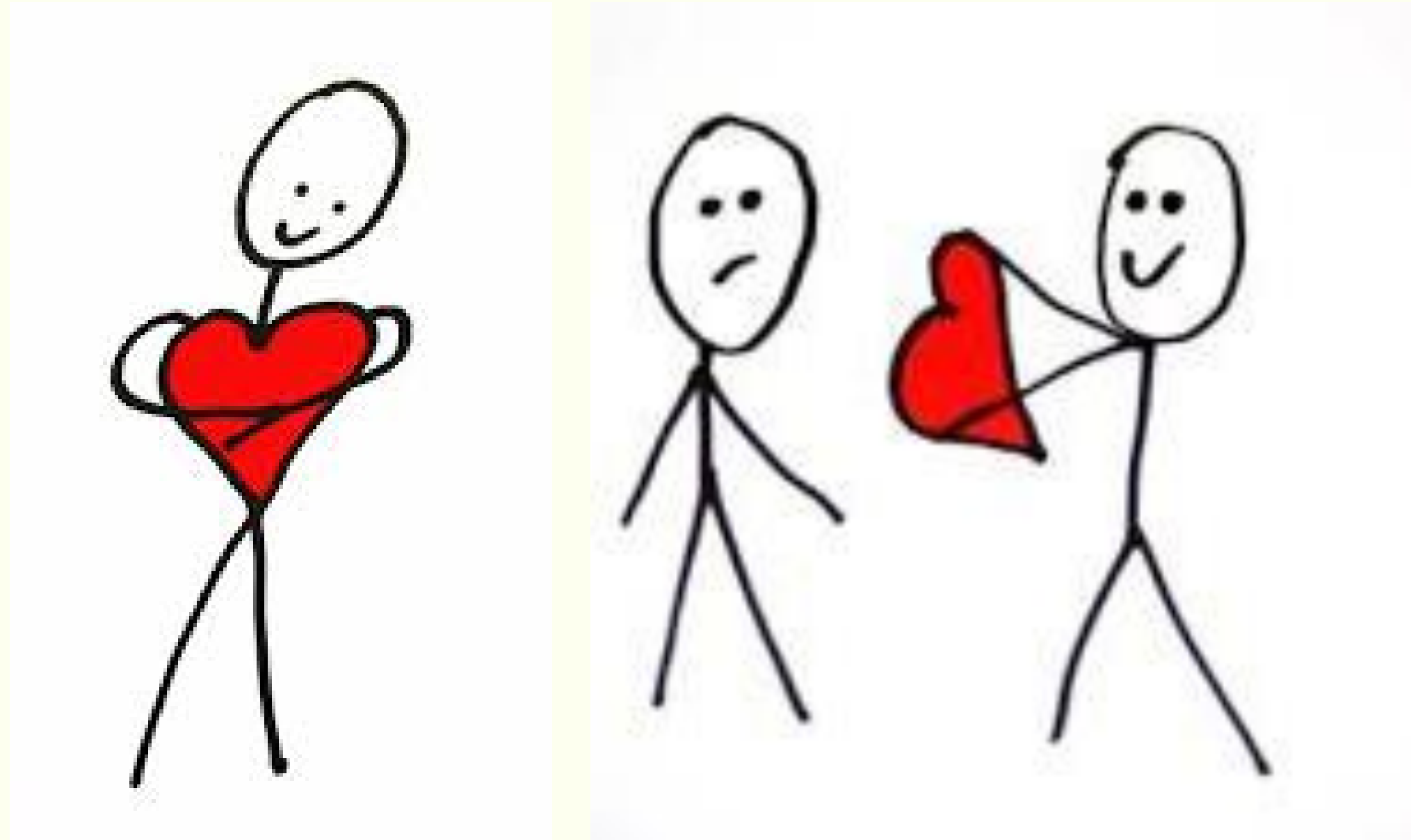
Inchecken bij jezelf > ander



Zintuigelijk aanwezig

Hier-en-nu

Samengenomen



Compassie

Klinische bevindingen

~

vooropgestelde doelen

Mindful ouderschap ingebed in afdeling

Getuigenis

Elouise met baby N

Getuigenis Elouise en Baby N

Mindful parenting... Toen ik het voor de eerste keer hoorde schoot ik in de lach.

“Mindfulness” kende ik reeds. “Parenting” daarentegen was andere koek.

Die twee gecombineerd leek mij een onmogelijke taak.

De eerste sessies luisterde ik met een half oor.

Tijdens de oefeningen viel ik eerder in slaap dan dat ik kon meegaan in de meditatie.

Maar na verloop van tijd begonnen de sessies in combinatie met de therapie ACT steeds logischer te klinken. Mindfulness bleek iets anders te betekenen dan ik dacht.

Mindful Parenting al helemaal.

De meditaties zorgden ervoor dat ik terug in mijn lijf kwam.
Dat ik terug voelde wat er speelde in mijn lijf, dat niet enkel mijn hoofd bezig was met
alles te plannen en te organiseren.

Ik begon zicht te krijgen in mijn eigen patronen, hoe ik automatisch reageerde (en
projecteerde) op bepaald gedrag van mijn baby. Welke betekenis ik aan het gedrag
van mijn baby schonk dat veeleer te maken had met mijn eigen innerlijke kind dat
reageerde, in plaats van mijn gezonde volwassene.

Ik maakte kennis met mildheid en acceptatie.
Met aanvaarding en het hier-en-nu.
In plaats van 'doen' naar 'zijn'.

Ik neem deze lessen nog steeds dagelijks mee in elke fase van opvoeding.
Of laat ik zeggen, ik probeer. Want soms word ik getriggerd en reageer ik op automatische
piloot.
Daarna ben ik boos op mezelf.
Daarna voel ik mij schuldig.
En daarna val ik even stil,
en denk ik;
“hé, het is oké”.

Mindful ouderschap ontwikkelt
zich steeds verder.

Bedankt voor jullie aandacht!

Vragen?

annebel.depoorter@karus.be