



INVLOED VANUIT HET VERLEDEN OP DE RELATIE MET JE KIND

Webinar door
Rhodé van den Berg
Pedagoog & IMH consulent

PROGRAMMA

- ❖ De Moederschapsconstellatie
- ❖ Het contextuele gedachtengoed
- ❖ Pijnpunten & angsten
- ❖ In relatie met je kind

-
- ❖ Ruimte voor de koppeling naar je eigen praktijk, d.m.v. vragen
 - ❖ Voorbeeldcasussen

EVEN VOORSTELLEN...

Rhodé van den Berg

**Geboorte
van een
OUDER**

De kracht
van mentale
voorbereiding
op het
ouderschap

DE MOEDERSCHAPSCONSTELLATIE



Figuur 1: Moederschapconstellatie van Stern

LEVEN & GROEI

Kun je als ouder
je baby in leven houden?
Kun je ervoor zorgen
dat je kind
gezond opgroeit?



Leven en groei

PRIMAIRE RELATIE

Kun je een goede relatie
aangaan met je kind?



Primaire relatie

Levens en groei

ONDERSTEUNENDE OMGEVING

Kun je als ouder de nodige steun creëren vanuit je omgeving?
Kun je mensen toelaten en hulp accepteren?



Ondersteunende omgeving

Primaire relatie

Levens en groei

IDENTITEITSREORGANISATIE

Kun je jouw identiteit aanpassen,
je ouderschapsrol
en andere rollen
die je hebt integreren?



CONTEXTUELE GEDACHTENGOED

- ❖ Gezin van herkomst
- ❖ Onderdeel van de geschiedenis
- ❖ Afhankelijk van de tijd waarin en de plek waarop je geboren wordt
- ❖ Ontwikkeling van kwaliteiten is afhankelijk van context
- ❖ Balans geven & ontvangen in relatie tussen ouder en kind
- ❖ Kwaliteiten uitvergroten om gezien te worden

VOORBEELD CASUS



CONTEXTUELE GEDACHTENGOED

Uitvergrote eigenschappen

- ❖ Kenmerkend voor een persoon
- ❖ Waar was vraag naar in gezin van herkomst?
- ❖ Erkenning vs. afwijzing
- ❖ Volwassene blijft géven aan ouders
- ❖ Is vaak aantrekkelijk in partner bij start, later niet meer
- ❖ Gedrag is niet meer passend in huidige situatie
- ❖ Niet goed genoeg zonder dit gedrag



CONTEXTUELE GEDACHTENGOED

In relatie met je kind

- ❖ Elk kind ontwikkelt zo'n mechanisme
- ❖ Onbewuste patronen herhalen zich
- ❖ Invloed door bewustwording

"Je kind zíen betekent zoveel als waarnemen wat er is, wat zich voordoet. Zonder oordeel of invulling."



TOEPASSEN IN DE PRAKTIJK



- ❖ Welke uitvergrote kwaliteiten herken je in jezelf of in elkaar?

Denk aan de volgende voorbeelden: grapjas (humor), pietje-precies (perfectionist), lieverd (meegaand, zorgend), rebel (grensverlegger), doorzetter, nuchter, politieagent, brandjesblusser, mediator, optimist, criticus.

- ❖ Kun je voor jezelf nagaan wat de reden is voor het uitvergroten van die kwaliteit?
- ❖ Welk deel van jezelf mocht er minder zijn in je jeugd? Op welke momenten komt daarover pijn naar boven?
- ❖ Waarin voelde je je gezien in je jeugd, anders dan de uitvergrote kwaliteiten?
- ❖ Hoe wil je bovenstaande antwoorden meenemen in de opvoeding en de relatie met je kind?

PIJNPUNTEN & ANGSTEN

- ❖ Waarin je niet gezien werd als kind vormt nu een pijnpunt/trigger
- ❖ Angst ontwikkelen om afwijzing te voorkomen

Pijnpunt	Angst	Mogelijke gevolgen
afwijzing op (delen van) wie je was als kind	angst om niet geliefd te zijn	mensen <i>pleasen</i> , ten koste van jezelf
tekortgekomen op bepaalde fronten als kind	angst om tekort te komen	genoeg (aandacht, eten, spullen, geld) is nooit genoeg
veeleisende ouders die vooral fouten benoemden	angst om te falen	bepaalde situaties uit de weg gaan
focus lag op wat je deed in plaats van wie je was	angst om niet goed genoeg te zijn	perfectionistisch zijn, het gevoel hebben dat het altijd beter kan
ervaringen van verlaten worden door mensen die dichtbij stonden, zoals een tijd in de couveuse moeten bij vroeggeboorte of verhuizen op jonge leeftijd	angst om gekwetst te worden	mensen en emoties niet toelaten
klein gehouden als kind, niet voldoende geleerd om op het eigen te kunnen vertrouwen en daarom veiligheid buiten jezelf zoeken	angst om veiligheid kwijt te raken	geen risico's nemen in het leven
momenten gehad waarop je geen controle had over je leven of lichaam	angst om geen controle te hebben	controlerend of bepalend zijn naar mensen om je heen

Figuur 2: Voorbeelden van pijnpunten en angsten en de mogelijke gevolgen

VOORBEELD CASUS



TOEPASSEN IN DE PRAKTIJK



Ga voor jezelf na:

❖ Welke angst speelt een rol in je leven?

→ *Angst om niet geliefd te zijn*

→ *Angst om te kort te komen*

→ *Angst om te falen*

→ *Angst om niet goed genoeg te zijn*

→ *Angst om gekwetst te worden*

❖ Welk pijnpunt ligt daaraan ten grondslag?

❖ Hoe heeft dit effect op je omgeving (sociaal/werk)?

❖ Wat zou je willen zeggen tegen je vroegere zelf?

IN RELATIE MET JE KIND

- ❖ Kinderen zijn expert in aanvoelen van ongemak bij hun ouders
- ❖ Geeft verwarring wanneer ouder dit wil verbloemen
- ❖ Kind vraagt om duidelijkheid = trigger
- ❖ Kind wordt afgewezen, niet gezien
- ❖ Kind wordt opstandig of keert in zichzelf
- ❖ Bij veel herhaling van dit patroon wordt gedrag van kind bestempeld als probleemgedrag
- ❖ Oorzaak buiten jezelf zoeken is vaak minder pijnlijk, angst voor falen als ouders is sterk aanwezig in deze maatschappij waarin we het perfecte plaatje moeten laten zien

Voorbeelden van symptomen bij je kind kunnen zijn:

1. **Moeite met slapen:** Het zou kunnen dat je baby merkt dat jij onrustig bent, waardoor hij ook onrustig is. Stress kan ervoor zorgen dat een baby niet goed kan doorslapen. Als een kind overdag niet voldoende gereguleerd wordt in de prikkels die hij opdoet, dan kan in slaap vallen en doorslapen moeilijk zijn.
2. **Moeite met alleen zijn of alleen spelen:** Je baby merkt dat jij het fijner vindt om afleiding te hebben. Alleen zijn geeft jou onrust omdat je dan geconfronteerd wordt met jezelf. Voordat je kind geboren was, zocht je die afleiding bij andere mensen.
3. **Veel huilen** (anders dan krampjes of prikkels verwerken): Het zou kunnen dat je baby jou bij de les moet houden, omdat andere dingen regelmatig om je aandacht vragen en je niet je volle aandacht aan je kind kunt geven.
4. **Geen oogcontact kunnen/willen maken bij het voeden of knuffelen:** Dat kan een teken zijn van angst om te binden, dat je als ouder mensen in het algemeen niet te dichtbij laat komen. Oogcontact wordt dan als te intiem ervaren. Dat is in eerste instantie zo bij jou, maar je kind voelt dat ongemak bij jou en gaat het oogcontact daarom ook ontwijken.
5. **Moeite met drinken:** Je baby zou last kunnen hebben van onrust of stress die hij ervaart bij jou.
6. **Overstrekken** (rug hol trekken): Wanneer iemand bedreigend is voor een baby, is de natuurlijke reactie om afstand te nemen. Als ouder sluit je dan mogelijk niet goed aan bij de behoeftes van je baby.

TOEPASSEN IN DE PRAKTIJK



Ga voor jezelf na:

- ❖ Wat zou je kunnen doen om de pijnpunten en angsten die je bij de vorige vragen genoemd hebt te herkennen in relatie met je kind?
- ❖ Hoe zou je willen dat je kind later vertelt over zijn gezin van herkomst?
- ❖ Wat is er nodig om daar naartoe te werken?

GOED GENOEG OUDERSCHAP

- ❖ Ouderschap is een proces
- ❖ De relatie met je kind is altijd in ontwikkeling
- ❖ Perfect ouderschap bestaat niet: door te vallen leer je hoe je kan opstaan
- ❖ Je doet je best en meer kan je niet doen, stap voor stap
- ❖ Benoemen waar je de mist in bent gegaan, bied je kind waardevolle lessen

BEDANKT VOOR JULLIE AANDACHT!

VOOR VRAGEN: INFO@KINDLIEF.COM

