

Zorgen in balans

moederochtend Hendrik Ido Ambacht

01-02-2018



Bemoediging en aanmoediging

voor en door moeders

Fijn dat u er bent!!



Wie ben ik?

- Twijfelende moeder
- Enthousiaste trainer
- Soulmate van Adrie
- Ontspannen vriendin



Wie bent u?



- Moeder van kindje tot één jaar?
- Moeder van kindje(s) tot 4 jaar?
- Moeder van kindje(s) tot 12 jaar?
- Moeder van kind(eren) tot 16 jaar?
- Moeder van kind(eren) van 16 jaar en ouder?

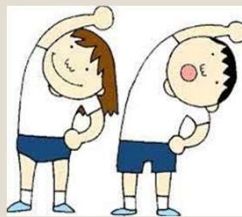


Waar gaan we het over hebben?

- Moederschap, wat houdt het in?
- Welke eisen stelt het moederschap?
- Welke vier factoren dragen bij om in balans te blijven?



Warming up



Welke moeder is voor u een voorbeeld (behalve je eigen moeder). Op welke moeder zou je stiekem wat meer willen lijken?

Deel in tweetallen

Brainstorm



Moeder



Opvoeder



Welk eisen stelt het moederschap?

· Wie stelt de eisen?



De Bijbel

- Liefhebben
- Aan moeders hand naar Jezus!
- Inprenten van Gods geboden
- Gezag uitoefenen
- Gods Genade voorleven



De maatschappij

- Je 'kiest' voor ouderschap, dus 'geniet ervan'!
- Kindvriendelijk en veilig opvoeden
- Gericht op zelfontplooiing van het kind (perspectief van het kind centraal)
- Beschikbaar voor economische bijdrage
- mantelzorger / vrijwilliger



Familie



- Welke tradities moet je in ere houden?
- Welke familie-eer moet je hoog houden?
- Welk familiegeheim moet je bewaren?
- Welk taboe mag je niet doorbreken?



Je partner



- Wees eens wat strenger!
- Wees eens wat soepeler!
- Als ik thuis kom wil ik rust en orde
- Een moeder is altijd sterk, toch?
- Je zorgt toch ook nog wel voor mij?
- We hebben zo weinig intimiteit



Jezelf!



- Een goede moeder is altijd blij met haar kinderen
- Een goede moeder is altijd beschikbaar
- Een goede moeder is vol zelfverloochening
- Een goede moeder
- Een goede moeder.....
- Een goede moeder.....



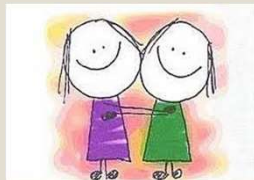
Hoe blijven we in balans met zo veel eisen?



Vier bufferprocessen om het vol
te houden:



1. Goede-ouder-ervaringen



2. Solidaire gemeenschap



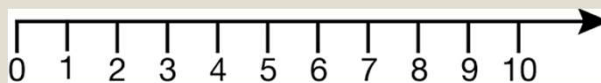
3. Goede taakverdeling



4. Reflectie op het ouderschap



Opdrachtje:



Teken 4 lijnen van 0 – 10 en vul in:

- Lijn1: goede ouder ervaringen
- Lijn2: solidaire gemeenschap
- Lijn3: taakverdeling
- Lijn4: tijd voor reflectie

Neem je papier straks mee naar de groepjes



KINDEREN VERLANGEN NIET NAAR
PERFECTE OUDERS, MAAR NAAR ECHTE
OUDERS!



Reageren?

E: m.vermeulen@salouz.nl

T: 06-18501654

