



Verbinden op weg naar ouderschap

29/11/2022

#resilientpeople
#ucllwelzijnhasselt



Anne Groenen, verantwoordelijke Expertisecentrum Resilient People



WELKOM

#resilientpeople

#ucllwelzijnhasselt



Ucll Research & Expertise –
Resilient People

Haven

Vanuit mijn haven
Zo veilig
Vaar ik vandaag uit
De zee oneindig
Met een rotsvaste basis
Ongeacht of mijn richting
Noord is of Zuid

Ik weet
Hoe hoog ook de golven
Hoe hard ook de wind
Dat ik zonder kompas
Probleemloos de haven
Mijn rotsvaste basis
Altijd weer vind

Dankbaar ben ik
Voor hoe veilig mijn haven
Mijn basis van liefde
Mijn voorbeeld
Mijn thuis
Het is zo fijn om te weten
Welke koers ik ook vaar
Hoe de wind ook waait
Ik heb altijd een huis

© BRIEVENBUSGELUK



Programma

- 13u15-14u10: Sociale steun als opstap naar veerkrachtig ouderschap
- 14u10-14u55: Veerkracht en verhalen (workshops)
- 14u55-15u10: Pauze
- 15u10-15u55: Rondom de geboorte, over ouders die 'mogen' en '(ont)moeten'
- 15u55-16u40: Ouderschap (workshops)
- 16u40-17u00: Plenaire afsluiting
- 17u00- : Borrel en spelmoment (met infomarkt)



It takes a village
to raise a child

Maar hoe vind je de weg
naar die village?



Doel:

Versterken van veerkracht in de transitie naar ouderschap
door te bouwen aan sociale steun bij toekomstige en prille ouders

Realisaties



Veerkrachtverhalen

- *Verbinden op weg naar ouderschap*



Speeddate-methodiek

- *"Een eenvoudige methodiek waarmee snel verbindingen gemaakt kunnen worden"*



Train-de-trainer voor professionals

- *"Waardevolle ervaring die ook inzichten geeft in eigen functioneren en noden"*



Inspiratiegids

- *"Theoretische kaders en praktische handvatten om sociale steun te versterken tijdens en na zwangerschap"*



Ontwikkeling

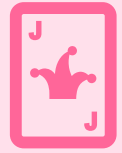
Hoe aanstaande en prille ouders verbinden?



Verhalen



Doelgroep: aanstaande en prille ouders
Doel: sociale steun & veerkracht



Veerkrachtverhalen

Perinatale
veerkracht

Zelfvertrouwen

Sociale steun

Emotie-regulatie

Geloof in eigen
kunnen



Vaardigheden
en sociale
context

Veerkracht
faciliterende
factoren

Persoonlijke
vaardigheden

Oriëntatie

*Flexibiliteit, acceptatie,
empathie, humor ...*

Engagement

*Assertiviteit, hulp
zoeken, zelfzorg ...*

Kenmerken

*Sensitief, communicatie,
responsief, toegankelijk
...*

Steun

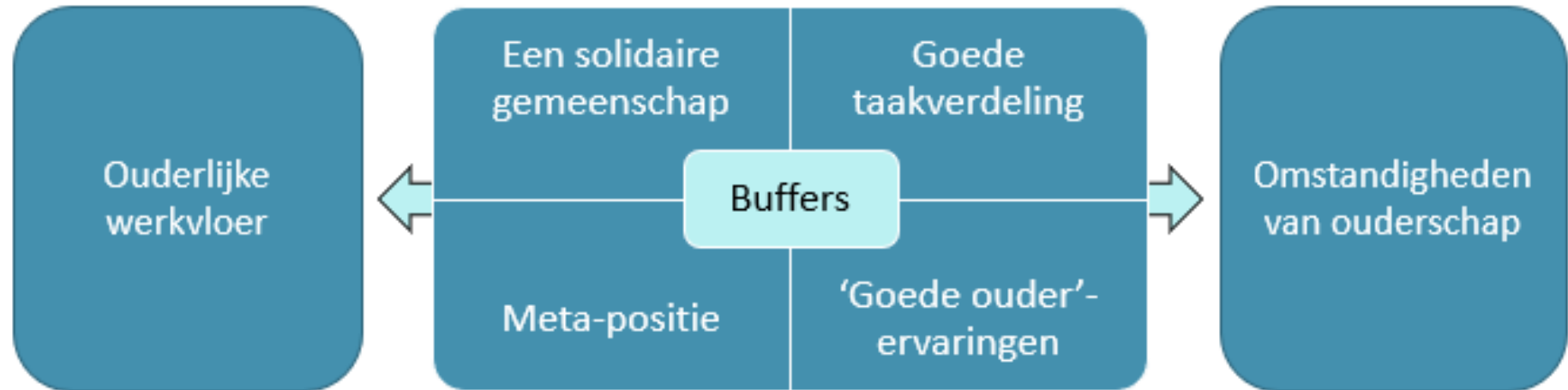
Bronnen

*Partner, naaste familie,
vroedvrouw, internet ...*



Veerkrachtverhalen

Bufferend
werken





Ontwikkeling

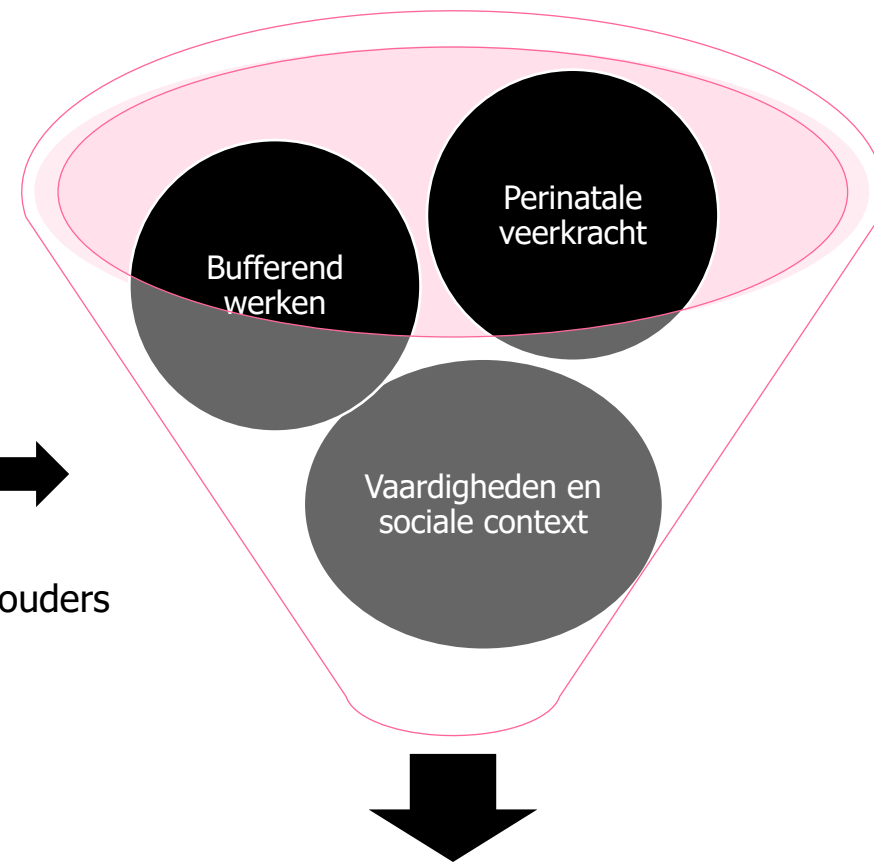
Hoe aanstaande en prille ouders verbinden?



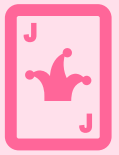
Verhalen



Doelgroep: aanstaande en prille ouders
Doel: sociale steun & veerkracht



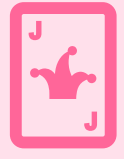
Veerkrachtverhalen



Ontwikkeling

Wat zijn noden m.b.t peer-support?





Veerkrachtverhalen





- 4 thema's ~ transitie naar ouderschap

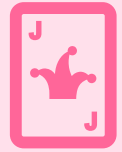
THEMA	AFBEELDING
Dit ben ik: Deze vragen gaan over jou als persoon.	
Ik als toekomstige ouder: Deze vragen gaan over jouw zwangerschap of die van je partner.	
Ik als ouder: Deze vragen gaan over hoe jij het ouderschap beleeft.	
Ik en mijn netwerk: Deze vragen gaan over jouw netwerk van steunfiguren en wat jij betekent voor jouw netwerk.	



Veerkrachtverhalen

- 4 soorten vragen ~ attributen perinatale veerkracht

SOORT VRAAG	KLEUR EN SYMBOOL
Hoe gaat het met jou? Deze vragen gaan over gevoelens, hoe je zorgt voor jezelf en omgaat met spanningen.	 
Wat gaat goed? Deze vragen gaan over jouw waarden en kwaliteiten.	 
Van wie krijg je steun? Deze vragen gaan over hoe en wie jou kan steunen.	 
Wat wil je bereiken? Deze vragen gaan over jouw wensen en doelen.	 



Veerkrachtverhalen

- 4 soorten vragen ~ attributen perinatale veerkracht





Veerkrachtverhalen

SPELREGELS

1. Wat gedeeld wordt in de groep blijft in de groep.
2. Talking stick: wie het vraagkaartje heeft, is aan het woord.
3. De gespreksleider neemt zelf ook deel.
4. Iedereen kiest waarover hij/zij spreekt.
5. Wil je reageren op een verhaal?
Dat kan op 2 manieren:
 1. Vertel wat het verhaal met je doet of wat het voor je betekent.
 2. Vraag naar meer.

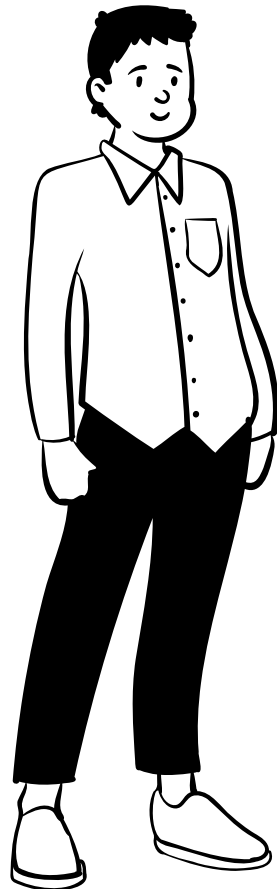
TIPS VOOR DE LUISTERAAR:

*NIVEA: niet invullen voor een ander.
Wees benieuwd naar wat de verteller wil zeggen.
Ga er niet vanuit dat je snapt hoe deze persoon iets bedoelt, maar stel vragen.*

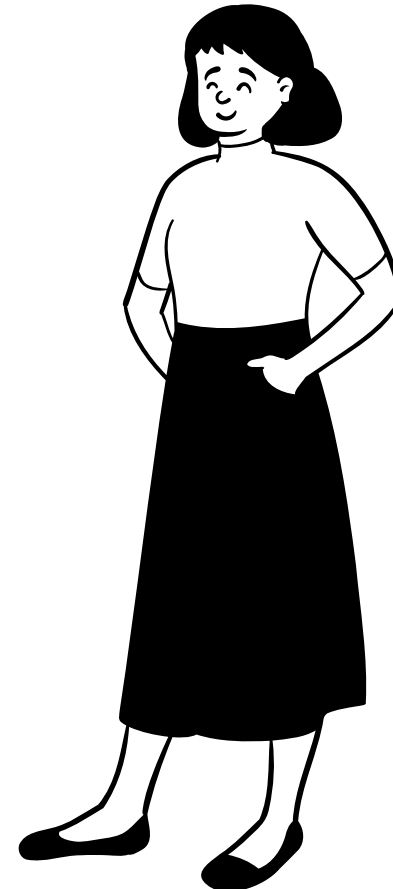
*Laat OMA thuis:
laat je Oordelen, Meningen en Adviezen thuis.*



Ik vraag me vaak af of ik het
wel goed doe als ouder ...

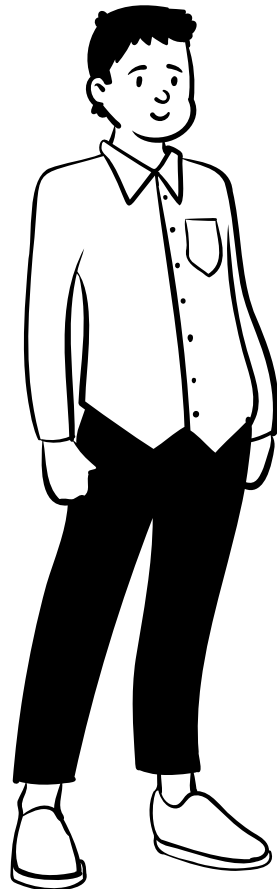


Je maakt dus veel fouten als
ouder

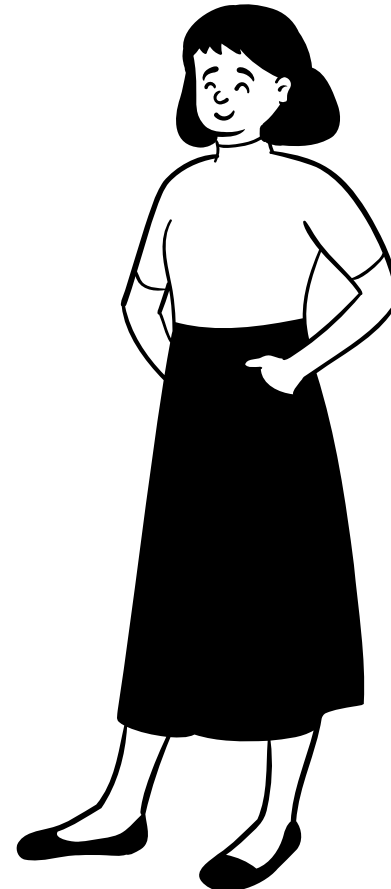


DON'T: invullen voor een ander

Ik vraag me vaak af of ik het
wel goed doe als ouder ...



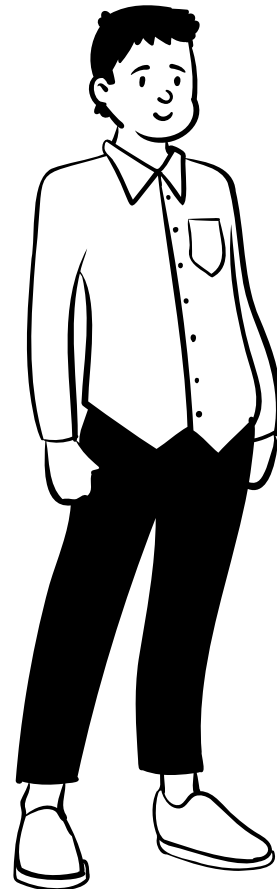
Wat maakt je zo onzeker?



DON'T: invullen voor een ander

DO: Doorvragen

Ik vraag me vaak af of ik het
wel goed doe als ouder ...

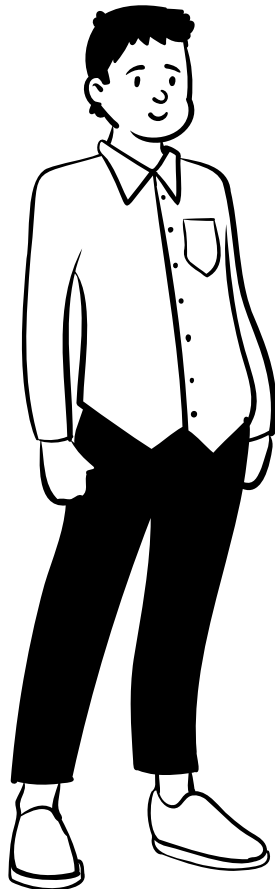


Dan ben je misschien geen
goede ouder.
Ik denk dat je kennis mist.
Probeer eens een boek te lezen.

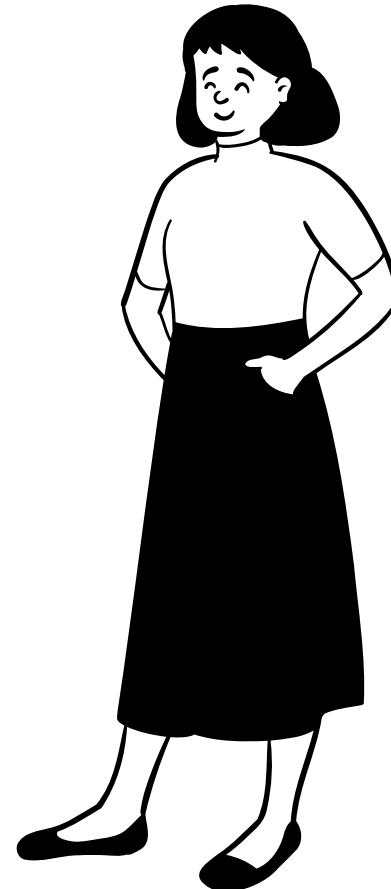


DON'T: Oordelen
Meningen
Adviezen

Ik vraag me vaak af of ik het
wel goed doe als ouder ...



Het vergt moed om jezelf in
twijfel te trekken.
Het doet deugd om te horen dat
ik niet de enige ben die zich
onzeker voelt.



DON'T: Oordelen
Meningen
Adviezen

DO: Denk In Kwaliteiten
Vertel wat het met je doet

SPELREGELS

1. Wat gedeeld wordt in de groep blijft in de groep.
2. Talking stick: wie het vraagkaartje heeft, is aan het woord.
3. De gespreksleider neemt zelf ook deel.
4. Iedereen kiest waarover hij/zij spreekt.
5. Wil je reageren op een verhaal?
Dat kan op 2 manieren:
 1. Vertel wat het verhaal met je doet of wat het voor je betekent.
 2. Vraag naar meer.

TIPS VOOR DE LUISTERAAR:

*NIVEA: niet invullen voor een ander.
Wees benieuwd naar wat de verteller wil zeggen.
Ga er niet vanuit dat je snapt hoe deze persoon iets bedoelt, maar stel vragen.*

*Laat OMA thuis:
laat je Oordelen, Meninge en Adviezen thuis.*



Realisaties



Veerkrachtverhalen

- *Verbinden op weg naar ouderschap*



Speeddate-methodiek

- *"Een eenvoudige methodiek waarmee snel verbindingen gemaakt kunnen worden"*



Train-de-trainer voor professionals

- *"Waardevolle ervaring die ook inzichten geeft in eigen functioneren en noden"*



Inspiratiegids

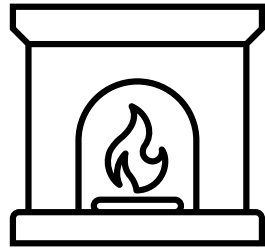
- *"Theoretische kaders en praktische handvatten om sociale steun te versterken tijdens en na zwangerschap"*



- Spelwijze van Veerkrachtverhalen om
 - Online
 - Op korte tijd
 - In een groep onbekende peers (aanstaande en prille ouders)
 - Oprecht luisteren, openheid en niet-oordelen te faciliteren

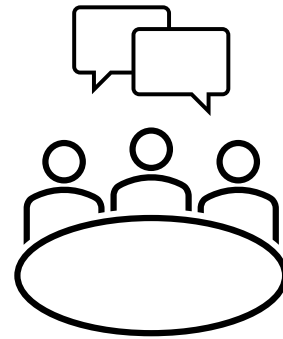
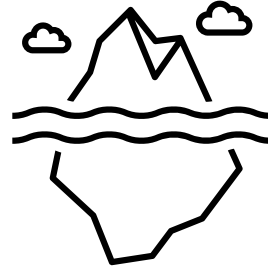


Verloop



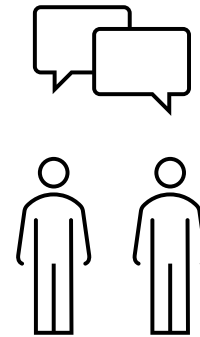
Vorbereiding
Speeddate-box
Warm welkom

Ijsbrekers



Spelronde in groep

Spelronde 1-op-1



Deelronde
(infomarkt)

Realisaties



Veerkrachtverhalen

- *Verbinden op weg naar ouderschap*



Speeddate-methodiek

- *"Een eenvoudige methodiek waarmee snel verbindingen gemaakt kunnen worden"*



Train-de-trainer voor professionals

- *"Waardevolle ervaring die ook inzichten geeft in eigen functioneren en noden"*



Inspiratiegids

- *"Theoretische kaders en praktische handvatten om sociale steun te versterken tijdens en na zwangerschap"*



Professionals ondersteunen in het verbinden met en tussen aanstaande en prille ouders

Dag 1

- Bril van de ouder
- Speeddate-ervaring

Dag 2

- Bril van de professional
- Reflectie 'Ik als ouderbegeleider'
- Theoretische kaders
- Praktische handvatten

Terugkommoment

- Leren van successen
- Intervisie



Deelneemster Sofie
aan het woord

TRAIN-DE-TRAINER: VEERKRACHTVERHALEN MET OUDERS

📍 Dag1&2 online, Dag3 nog te bepalen 📅 14 & 21 maart en 9 mei 2023

[Add to Calendar](#)

Ouders met elkaar verbinden door middel van de methodiek
'veerkrachtverhalen'

[📄 INSCHRIJVEN](#)

<https://research-expertise.ucll.be/nl/navormingen/train-de-trainer-veerkrachtverhalen-met-ouders>

Output



Veerkrachtverhalen

- *Verbinden op weg naar ouderschap*



Speeddate-methodiek

- *"Een eenvoudige methodiek waarmee snel verbindingen gemaakt kunnen worden"*



Train-de-trainer voor professionals

- *"Waardevolle ervaring die ook inzichten geeft in eigen functioneren en noden"*



Inspiratiegids

- *"Theoretische kaders en praktische handvatten om sociale steun te versterken tijdens en na zwangerschap"*



Verbinden op weg naar ouderschap

Een inspiratiegids over sociale steun als opstap naar veerkracht ouderschap



- Wetenschappelijke inzichten
- Praktische handvatten
- Ervaringen uit het onderzoek
- Tips
- ...

Een hele hoop inspiratie om aan de slag te gaan met veerkracht, verhalen en verbinding.

Beschikbaar via <https://oudernetwerken.ucll.be/>

<https://oudernetwerken.ucll.be>

[Home](#) [Activiteiten](#) [Materialen](#) [Het team](#) [Contact](#)



"Sharing in caring: oudernetwerken" is een project van hogeschool UCLL, binnen het expertisecentrum [Resilient People](#).

It takes a village to raise a child.

Maar hoe vind je de weg naar die village?

onze missie



"Sterke gezinnen vormen door de veerkracht van (toekomstige) ouders en hun kinderen te ondersteunen." Project 'Sharing in caring, oudernetwerken' focust hierbij op het versterken van het sociale netwerk van deze gezinnen.

Nood aan een sterk sociaal netwerk

Een zwangerschap brengt voor aanstaande ouders veel veranderingen en uitdagingen met zich mee. Eén daarvan is het uitbouwen en onderhouden van een sterk sociaal netwerk.

Ouders zijn van alle aspecten van het gezinsleven het minst tevreden over hun sociaal leven, blijkt uit de Vlaamse Gezinsenquête 2016. Onderzoek toont aan dat **sociale netwerken verkleinen** in de overgang naar het ouderschap, terwijl ouders juist aangeven dat ze het meest **nood** hadden aan **sociale steun** (formeel en informeel) in deze periode.

Dit wordt verder bemoedigd door coronamaatregelen die sociale contacten beperken of digitaliseren.

<https://www.aanstokerij.be/>



[Vrijwilligerswerk en jobs](#) [Kalender](#) [Contact](#) [Webshop](#) [Zoeken](#)

[Laat een spel op maat maken](#)

[Speel een spel met begeleiding](#)

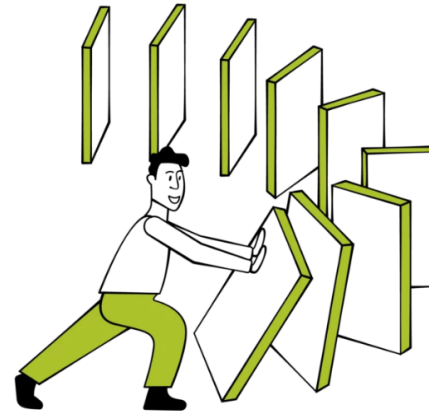
[Inzichten & nieuws](#)

[Over De Aanstokerij](#)

De Aanstokerij zet je in beweging via spel

We kiezen voluit voor spel als vormingsmethode: maatschappelijke thema's maken we bespreekbaar via spel.

[Ontdek wat we doen](#)





<https://research-expertise.ucll.be>



sarah.vandekerkhof@ucll.be