

Aanmelden

Aanmelden kan, met een verwijfsbrief van de huisarts, door het invullen van het online aanmeldformulier op de website: www.bosmanggz.nl (vermeld hierbij dat u zich aanmeldt voor de training 'Aandachtig Ouderschap').

Trainer

Bregje Taalman, ontwikkelingspsycholoog en mindfulnesstrainer.

Locatie

Agoraweg 2, 8224 BX Lelystad.

Kosten

Er wordt een bijdrage van € 30,- gevraagd voor de materiaalkosten.

In 2012 gaat de eigen bijdrage waarschijnlijk omhoog. Houd onze website en die van uw zorgverzekeraar in de gaten voor de laatste informatie hierover.

Bij Bosman GGz wordt de training 'Aandachtig Ouderschap' een aantal keer per jaar aangeboden. Ook zijn er aandachtstrainingen voor andere doelgroepen.

Trainingen

- Aandachtstraining – Stress, negatief denken en piekeren
- Aandachtstraining – Stress, vermoeidheid en pijn
- Aandachtstraining – Eten, drinken en bewegen met aandacht
- *Aandachtstraining – Aandachtig ouderschap*
- Vervolgbijskomsten na deelname aan de basistraining
- Individuele aandachtstraining op indicatie

Voor nadere informatie over de training(en) en (start)data en -tijden kunt u informeren bij het secretariaat: tel. 0320-752 610.

Oorsprong van de training

Jon Kabat-Zinn, hoogleraar geneeskunde, heeft de basistraining ontwikkeld. Deze richt op chronische pijn, vermoeidheid en andere stress gerelateerde klachten. De eerste training was in 1979 en wordt nu op vele plaatsen in de wereld aangeboden. In 2002 hebben Segal, hoogleraar psychologie en collega's de training aangepast voor mensen met herhalende depressies. De mindfulnessbenadering blijkt inmiddels werkzaam bij verschillende klachten en wordt veelal gecombineerd met interventies uit de reguliere psychotherapie. Aandachtstraining heeft inmiddels een vaste plek verworven binnen de Geestelijke Gezondheidszorg (zie www.ggzrichtlijnen.nl).

AANDACHTTRAINING (mindfulness) bij Bosman GGz Lelystad



AANDACHTIG OUDERSCHAP

De kern van aandachtig ouderschap

**Doelbewust aandacht geven
aan je kind en je eigen houding ten opzichte van je kind,
op een vriendelijke manier, zonder te oordelen
om van daaruit zorgzame keuzes te maken.**

Als ouders kennen we situaties waarin we genieten van onze kinderen, we plezier hebben in het samenzijn, waarin het samenzijn en het opvoeden als het ware stroomt en als vanzelf lijkt te gaan.

Natuurlijk kennen we als ouders ook situaties waarin we de controle op onze kinderen lijken te verliezen, we niet weten hoe we met situaties om moeten gaan, we gespannen zijn, stress ervaren en niet rustig kunnen blijven als onze kinderen iets doen wat niet mag. Je kunt dan zomaar ineens uit je slof schieten of vanuit vermoeidheid niet eens meer reageren waardoor de situatie misschien nog verder uit de hand loopt.

Als je een kind hebt dat ontwikkelingsproblemen, psychische of psychiatrische klachten heeft, of als je hier zelf mee te maken hebt, kun je hier als ouder in de opvoeding ook problemen door ervaren. Misschien word je onzeker, ervaar je stress of voel je je overbelast door de specifieke aandacht en begeleiding die je kind vraagt.

Waarom aandachtstraining voor ouders?

Aandachtstraining kan helpen om je bewust te worden van de manier waarop je aandacht geeft aan jezelf en van daaruit aandacht kan geven aan je kind(eren).

Door met aandacht aanwezig te zijn bij wat de situatie van je vraagt en contact te maken met de gevoelens, gedachten en lichamelijke sensaties die de situatie oproept, kun je ook komen tot een zorgzame reactie of keuze in die situatie. Hierbij word je gemotiveerd oog te houden voor de eigenheid, de behoeften en het temperament van je kind(eren) en van jezelf.

Aandachtstraining nodigt uit om keer op keer stil te staan bij je eigen ervaring en vanuit contact hiermee de relatie met je kind aan te gaan. Waar je eerder op een automatische manier, bijvoorbeeld vanuit je emoties of stressgevoelens, reageerde op gedrag of situaties met je kind, reageer je nu meer op een bewuste manier. Met zorgzame aandacht voor jezelf en je kind.

Bij welke klachten

- (opvoedings)stress en/of overbelasting in je rol als ouder
- het gevoel hebben in een negatieve spiraal te zitten in het contact met en het gedrag van je kind
- negatieve gedachten, piekeren, depressieve klachten ervaren
- het gevoel hebben geen grip op de kind(eren) te hebben al dan niet voortkomend uit de problematiek van het kind
- twijfels en onzekerheid over je rol als opvoeder al dan niet voortkomend uit eigen problematiek (ADHD, depressie, stress)

Thema's die aan bod komen

- uitleg en ervaren van aandachtstraining
- oefenen in gewaarzijn, de niet oordelende houding
- aandacht voor je lichaam
- stress en de automatische piloot
- omgaan met emoties
- communicatie en contact
- zicht op je opvoedingsstijl en je rol als ouder
- omgaan met 'lastig gedrag' van je kind
- goed zorgen voor jezelf = goed zorgen voor je kind

Aandachtig ouderschap in de praktijk

- acht groepsbijeenkomsten van 2 tot 2,5 uur onder schooltijd
- een bijeenkomst van 6 uur om langer te oefenen
- begeleidde concentratie- en aandachtsoefeningen
- eenvoudige lichaamssoefeningen
- oefeningen gericht op je eigen opvoedingssituatie
- oefeningen om samen met je partner of kind te doen
- praktische handvatten en tips
- werkboek en cd's om thuis te kunnen oefenen

Resultaten

- zorg hebben voor jezelf en je kind
- meer oog voor eigenheid, behoeften en temperament van je kind
- zorgzame keuzes maken voor jezelf en je kind
- meer grip op je eigen handelen en gedrag van je kind
- meer 'aanwezig zijn' en genieten van het contact met je kind
- verbondenheid ervaren met je kind
- beter kunnen afstemmen op jezelf en je kind
- meer rust, ontspanning en aandacht in de gezinssituatie