

KIDS & CO IN CORONA EN POST CORONA

Help!! 't Kot is te klein!!

Valt alles in zijn plooi of blijven jullie worstelen?

Familiale Bemiddeling voor betere modus vivendi en harmonie.



Het is mijn missie om mensen professioneel te ondersteunen in het creëren van meer harmonie, geluk en gezondheid thuis en op het werk.

Vragen op gebied van loopbaan en stress - vinden werk-privé balans... kunnen in een individueel loopbaantraject begeleid worden. Dit kan veel deugd doen. Zeker in Corona-tijden. Meer weten? www.teamloopbaan.be/suzanne

Individuele coaching zet mensen in hun kracht en stelt hen in staat veerkrachtig om te gaan met hun persoonlijke uitdagingen.

Maar rond de thuissituatie zijn er misschien ook "vragen" gerezen. Meer vragen dan tevoren. Wat te doen thuis om er wat meer harmonie te creëren? Die fameuse "new normal" waar we post-Corona naartoe gaan... Wat voor iets zal dat zijn op privé-vlak?

Wat er was aan "orde en structuur" is in het niets gevallen door Corona? Gezinnen kunnen in Covid-times met een gigantische uitdaging zitten en kunnen deskundige hulp krijgen. Ouders of gescheiden koppels zoeken hoe ze "samen" de opvoeding en begeleiding van hun kinderen/tieners kunnen organiseren. *Ontevredenheid* hoe het loopt, is de trigger om te zoeken naar beter!

Ouder(schaps)coaching *individueel of tesamen als ouders*, biedt ondersteuning in situaties waar samenwerking en harmonie zoek is. De pogingen tot samenwerking lukken niet altijd? Het is in het belang van de kinderen en je eigen gezondheid om een rustpunt te vinden als de situatie vaak conflictueus is. De zoektocht om samen te werken niet opgeven... Een 3de partij inschakelen, kan dé oplossing bieden om te komen tot betere afspraken. Beter relaties. Beter samenleven overdag. Beter slapen.

Veel gezinnen worstelen in de Corona-crisis met zware, drukke agenda's ofwel plots lege agenda's en loonverlies. Daardoor ontstaan vaker momenten van verwarring, chaos en stress.

Tijd, motivatie, geduld en sereniteit ontbreekt om een **planning** uit te werken en **afspraken** te maken. Tijd ontbreekt om elkaar beter te leren kennen en te begrijpen. Ideeën uitwisselen en rustig overleggen vraagt tijd en geduld. Indien de problemen echter niet rustig aangekaart worden, loopt het gezin steeds verder vast. Steeds dezelfde conflicten... - de relaties verzuren. Kinderen en jeugdigen die vaak conflict-situaties meemaken, ervaren veel stress en worden soms zeer onzeker. Een thuissituatie die hen constant in de war brengt en waar geen positieve aandacht naar hen toegaat, ontnemt hen "kansen" rustig en betrouwvol open te bloeien.

Ook de ouders zelf ervaren deze stress... de machteloosheid om de privé-situatie beter te maken. **Chronische stress thuis** is een negatieve factor die hen op veel vlakken impacteert! Het staat hun eigen geluk en persoonlijke ontwikkeling soms wel eens in de weg.

HET WERK GAAT VOOR!



In vele gezinnen jongleerden ouders zich door deze lastige maanden. Met Covid-19 komen er veel maatschappelijke problemen rechtstreeks en *ongefilterd* de huiskamer binnen. Verlies of gebrek aan werk of het risico op... leidt tot onzekerheid van inkomen.

Andere gezinnen kampen met een overdosis aan werkdruk die er normaal niet is in deze mate; of zich eerder in de kantoor-omgeving afspeelt. Indien de ouders telewerken, hangt in huis al snel eens de gespannen en geladen kantoor-sfeer.



De *ratrace* zit tijdens deze Corona-crisis in vele gezinnen binnen (in de keuken, de huiskamer...).

Veel gezinnen lopen vast in een cirkel van tijdsdruk en deadlines, professionele prestatie-druk, onzekerheid, chronische vermoeidheid en allerlei *communicatie-problemen met huisgenoten*.



De economische realiteit, *loopbaan-problematiek en stress van de ouders*, weegt soms zwaar op gezinnen. Covid-19 noopt ouders om méér moeite te doen om al het praktische voor het gezin te voorzien, dit te combineren met telewerken of presteren van overuren... Soms zijn er met de Covid-19 situatie zieken in huis of verblijft er iemand die normaal er niet constant is. Of familieleden zijn naar het ziekenhuis gebracht... het is bang afwachten.

Stress is er ook vaak rond het welzijn van personen die nauw aan het hart liggen en verzwakt zijn; zorgen rond bejaarde grootouders!

IS HET NA DE POGINGEN DIE JULLIE ONDERNOMEN HEBBEN, NIET GELUKT OM SAMEN EFFICIENT TE OVERLEGGEN?

OVERLEG DAT PROFESSIONEEL BEGELEID WORDT, KAN EEN ÉÉRSTE STAP ZIJN VOOR VERBETERING VAN DE COMMUNICATIE, VANDAAR OOK DE "RELATIE" EN DE SFEER THUIS.

De druk in gezinnen om het draaiende te houden en **financieel** rond te komen is zwaar en vaak miskend. In economische tijden van over-consumptie en social media is de druk groot om steeds weer verder te reiken naar "nieuw", meer en beter... Kinderen zijn constant online en worden overspoeld met informatie. Op kinderen en studenten weegt met het **afstands-onderwijs** de schooldruk en stress ook vaak zwaar door. Voor ouders een bijkomende factor van zorgen.

In sommige gezinnen is de druk gewoon groot ten gevolge van de positie en engagement van de ouders in mission-critical topfuncties. Corona daagt uit!



TOGETHER -"NEST"

Het is een bewuste keuze om dan toch "tijd te maken", tussen alles door. Tijd om elkaar beter te leren kennen, te genieten van elkaars aanwezigheid en van kleine dingen. Samen afstemmen rond de **verwachtingen** van het gezinsleven in de crisis-periodes lukt echter niet overal...

Enkel via rustig en *gelijkwaardig* overleg komen gezinnen tot afspraken over de verdeling van taken, opvoedingsaanpak van de kinderen, de organisatie van het gezinsleven en het realiseren van **quality-time** binnen het gezin. Wat gezinsleden thuis écht zoeken is veiligheid, "eigen plek", comfort, harmonie, gezelligheid, together-ness (nest)... En liefde. **Pure liefde.**

HOW CAN YOU COPE

Coaching biedt aan ouders tesamen of in afzonderlijk gesprek, de gepaste begeleiding om rond de gezinssamenstelling, de routines en het functioneren **persoonlijke inzichten** te verwerven. Zijn er veel ruzies en conflicten? Stééds dezelfde *incidenten* leiden tot een huiselijk conflict met agressieve taal? Dan wordt extra tijd besteed aan de thema's die de discussies doen oplaaien. Via een "bemiddelende aanpak" werken we toe naar manieren om conflict thuis te de-escaleren. **Familiale bemiddeling** is niet enkel voor scheidingen of erfenis-regelingen. Ook voor **verbeteren van relaties.**

AUTHENTIEK EN POSITIEF OUDERSCHAP

Inzicht en bewustwording helpt al heel wat om lastige situaties binnen een gezin te verbeteren. Indien gewenst komt in een familiale bemiddeling rond bepaalde domeinen psycho-educatie aan bod (bijv. wat je op bepaalde leeftijden van je kids kan verwachten, fases van ontwikkeling en uitdagingen van elke leeftijd). Een redmiddel is ook vaak de eigenheid (h)erkennen en het appreciëren van **elkaars temperament en karakter**. Met de pro's en contra's.

Oudercoaching inzake "Kids & Co" is laagdrempelig en toegankelijk voor elk ouderpaar (of ouder). Soms maken ouders zich zorgen over hun kind of de slechte relatie tussen bepaalde kinderen of stief-kinderen (pestgedrag).

Ouders zijn ook welkom indien zij specifieke zorgen en vragen hebben rond onverwacht of problematisch gedrag van het kind en de kwestie of het kind dient gediagnosticeerd te worden.



"Authentiek en Positief ouderschap" vult elke ouder **zelf** in. Er is géén algemeen geldend recept omtrent hoe jij, voor jouw kinderen, een goede ouder kan zijn die hen positief inspireert.

Een **coaching-traject op maat** helpt jou om jezelf als ouder beter te begrijpen, de andere ouder beter te begrijpen én je kind(eren) beter te begrijpen.



Indien je als ouderpaar écht op zoek bent om het ouder-zijn méér "**samen**" te doen, dan komt deze dynamiek van "samenwerking" in de sessies aan bod. **Op één lijn staan inzake lifestyle**, runnen van een gezin en didactische opvoeding van kinderen is geen evidentie. Bovendien evolueren kinderen constant en evolueert elke ouder ook zelf!

Elke ouder heeft een eigen achtergrond (van vroegere thuissituatie en het gezin van herkomst), "overtuigingen" en gewoontes die hij/zij vanzelfsprekend vindt. Soms botst dat kader, de stijl en aanpak van de éne ouder met de stijl van de andere. Voor kids kunnen conflicten tussen ouders destabiliserend zijn. De vraag is dan: Wat bracht jullie tesamen als partners en wat brengt jullie als ouders tesamen?

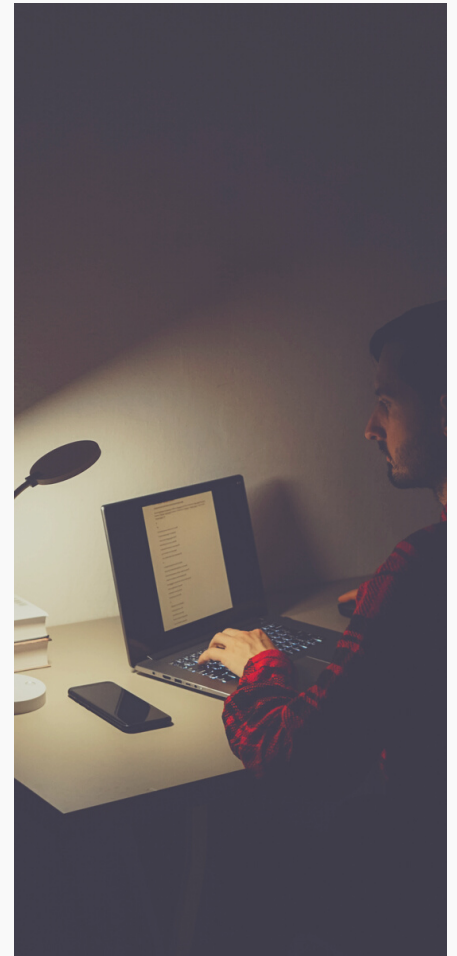
Vaak weten koppels betrekkelijk goed wat ze *niet* willen in hun **strategie, levensstijl en opvoeding**. De vraag is wat willen jullie er wél in! We gaan op zoek naar antwoorden op deze pedagogische vragen hoe een goede mama en/of papa te zijn. Coaching is faciliterend; het reikt jullie handvaten om rond **attitudes en levenswaarden** essentiële "voornemens" en beslissingen samen te nemen.

VIND IN CORONA EN POST-CORONA TIJDEN, EEN EVENWICHT DAT UNIEK IS EN DAT PAST VOOR JOUW GEZIN.

Slecht "wereld-nieuws"... dat dichter en dichter kwam. Een crisis-situatie die tergend lang duurde. Niet alleen in België maar op mondiaal vlak. De veilige thuishaven was en is nog steeds bedreigd. Je zoekt als ouders veiligheid te bieden en de situatie in goede banen te leiden...

De **impact** van de pandemie op de kinderen en de gezinnen is niet te onderschatten! Hier en daar scenario's van een gezins-systeem dat als een kaarthuisje in elkaar stortte. Normale structuren, routines, praktische regelingen en gedragspatronen op 1 dag van tafel geveegd. Misschien was voor jouw kinderen de overgang te bruusk of was dit op hun leeftijd absoluut niet het moment voor "sociale isolatie"?

Lockdown met verplicht thuis blijven - zoveel of zo weinig mensen om je heen constant. Misschien is het voor jou als ouder een situatie waar je echt niet kon aan wennen en zoek je een klankbord voor jouw eigen chronische stress die opgebouwd is? Is het het gebrek aan privacy die jou ondermijnde? De **constante combinatie** en ineenvloeiing van gezin-werk?



LIEP HET THUIS AL MOEILIK... DAN MAAKTE CORONA SOMS ALLES ERGER.

Door de lockdown is het hele functioneren bij tal van gezinnen onder druk komen te staan. Liep het al moeilijk soms...

Iedere dag thuis op elkaar zitten. "t Kot te klein"... Uitstapjes, allerlei afleidingen, sportactiviteiten, hobbies, sociale contacten om te ventileren en persoonlijke vrijheid was quasi volledig weg. Huisgenoten zaten als het ware gegijzeld thuis... met her en der stress, grote ontgoochelingen en frustraties van prachtige plannen die niet doorgaan.

Hoe kan je als ouder inspelen op de soms (of heel vaak?) gespannen sfeer in huis? Zijn er escalaties die je niet meer de baas kunt? Een volledig kleuren pallet aan gevoelens en emoties is in de gezinnen aanwezig in deze periode van Corona-crisis. En er komt een weerbots post-Corona.

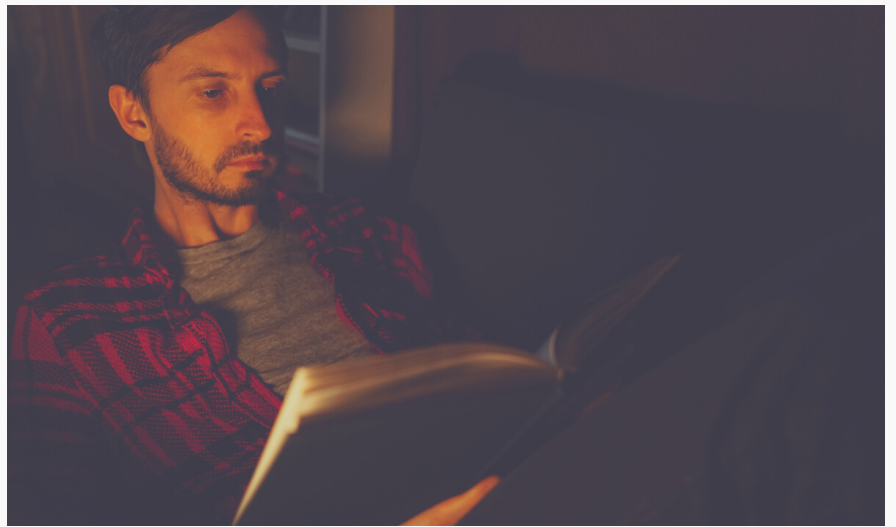
Wat doen met kinderen die door hun temperament en karakter teveel onrust ervaren en té angstig zijn? Hoe de hevige emoties leren reguleren? Of heb jij als ouder last van angst, stemmingswisselingen en slapeloze nachten?



DE CORONA-TIJD STOPT JE HOOFD VOL EXTRA VRAGEN EN ZORGEN!

Het plotse karakter van de gebeurtenissen en het isolement doet niemand in jouw gezin goed. Symptomen van deze "griep" zijn niet glashelder. Wellicht heb je zieken in huis zonder het te weten: gezeur over stevige hoofdpijn en een algemeen gevoel van malaise. Mensen die meer prikkelbaar zijn... Is het viraal of door isolement? Huisgenoten met frustraties; en jij als ouder wil hen graag troost brengen. Op welke manier kan jij in en post Corona-tijd de **sociaal-emotionele ontwikkeling** van je kinderen en huisgenoten stimuleren en hen **mentaal sterk** maken?

In een **coaching-traject op maat** zoeken we uit wat het antwoord is voor jullie gezin. Wat écht nodig is bij jullie, is afhankelijk van de karakters thuis en tal van andere elementen uit de integrale context.



KINDEREN STELEN VRAGEN EN WILLEN AANDACHT.

Kinderen stellen hun ouders veel vragen en vragen ook aandacht. Ze stellen "de maatregelen" in vraag. Hoe erg is het? Hoe moet het verder en wat kunnen we verwachten? Veel tieners zoeken de grenzen. Zoveel leuke zaken die geannuleerd worden,... "samenscholingsverbod" brengt kwaadheid mee. Waarom moet dat nu zo zijn? Het kan voor de ouders zeer frustrerend zijn dat je kids allerlei zaken vragen die niet mogelijk zijn.

Wat doen met de situatie dat het stééds dezelfde moet zijn die zich van de kinderen écht aantrekt? Doet je partner evenveel als jij voor en met de kinderen in deze uitzonderlijk moeilijke periode? In een sereen gesprek brengen we dit thema aan bod en zoeken we een passende oplossing. "Puzzelen!"



Door de strenge lockdown die zolang duurde, is de spanning en stress zeer groot geworden in veel gezinnen en huishoudens. Mensen waren ondersteboven, verward, onzeker. Alle "structuur" is kwijt. Iedereen zoekt iets om zich aan vast te houden! Ben jij een persoon die gevoelig is voor structuur, routines en voorspelbaarheid? Dan kan deze Corona-tijd wel eens extra belastend geweest zijn voor jou. Laat je draagkracht niet ondermijnen! In coaching kan met jou apart of met je partner erbij, een passende oplossing uitgewerkt worden voor jullie gezin en relatie zodat iedereen *mentaal gezond* blijft.

AUTHENTICITEIT = HET SLEUTELWOORD!

De pandemie is voor iedereen een shock - PIJN en eveneens een verlies-ervaring...

Het klinkt heftig maar we zijn collectief in een rouwproces. Belangrijk is dat ouders het pijnlijke en ongemakkelijke van de gehele zaak benoemen en hun emoties hierin ook benoemen.

Authenticiteit helpt om in situaties waar dat veilig is, de spanning te breken.

**REALISEER JE DUS ALS OUDER
DAT ANGST EEN KANAAL VAN
AANDACHT IS.
LAAT PLEK VOOR VERTROUWEN.**

Kinderen voelen alles. Laat je kids in het ongewisse, dan maak je het alleen maar erger en stellen ze zich teveel voor.

Het is zelf aanvoelen in hoeverre en HOE je jouw "persoonlijke" zorgen en eventuele angstgevoelens benoemt en deelt.

Ook deze zijn puur jouw eigen perceptie en "opgebouwd" vanuit jouw verleden als ouder, verhalen die jou als kind triggerden, ... waarschuwingen die je te horen kreeg.

Het is gekend dat angstgevoelens door kinderen al te gemakkelijk "opgenomen" worden en zelfs nog versterkt worden. Denk dus als jij je als ouder angstig voelt, aan de zaken waarvoor je ooit angstig was. Vaak zijn die allemaal "goed gekomen".



Aandacht kan evengoed naar iets neutraals of zelfs positiefs gaan. Rustig en “vertrouwend zijn” en jouw **BACKBONE** laten zien, ook in deze moeilijke omstandigheden... Het is een opgave maar niet onmogelijk. Ons ganse leven is immers omgaan met onzekerheid en beseft dat er veel kan misgaan. Met deze epidemie is het iets intenser.

Hoe kan jij als ouder een veilig klimaat scheppen waarin de kinderen zich gesteund voelen? Kan jij "jouw coping-mechanismen", die je met de jaren opbouwde, **delen** met je kids zodat zij iets van je leren?

Als jij deelt met hen, zullen zij delen met jou. Kids hebben zelf al een set mechanismen voor "survival" die best interessant zijn!



Kinderen au sérieux nemen!

Het is belangrijk samen met je kind of tiener te **spreken** en te **reflecteren**. Misschien is het iets voor jou om te **filosoferen** met je kind over deze tegenslag en hoe wij mensen daarin staan?

Samen de nuances zoeken voor al wat onzeker en onveilig aanvoelt. Hoe kan jij een **voorbeeld** zijn in *eerlijkheid*, *authenticiteit* en *weerbaarheid*? Hoe ga je om met de bergen werk die er zijn? Zie jij het zitten om je kinderen wat plek op jouw huishoudelijk terrein te gunnen?

Kan je enerzijds de leiding nemen in de planning maar gaten laten voor "opvulling", die de kids dan spontaan achteraf kunnen doen?

Kinderen zitten vol goede ideeën en willen soms niet liever dan "helpen" en bijdragen. Liefst nog **op hun manier**... creatief, speels en experimenteel.

Overleggen en het stress-niveau naar beneden halen.

Met het gezin al overleg-momenten georganiseerd over de indeling en actieve invulling van de school-dagen en weekend-dagen thuis?

Die overleg-momenten lukken de éne keer al beter dan de andere keer? Sommige onderwerpen vallen bij grotere kids ook beter in de smaak... 't is een meevaller voor jou als ouder als iedereen op het **gezinsoverleg meewerkt en respectvol is. Wat doe je als ouder als het gezinsoverleg telkens ontspoord in een ruzie?**



Kinderen groeien ervan als je ze ernstig neemt en hun hulp op prijs stelt. Laat je kind zich tonen. Laat je kind met zijn/haar reactie en **"responsiveness"** eens vrij en spontaan experimenteren door te vragen welke werkjes/taken het belangrijk vindt en ook leuk vindt.

De taken die iets minder leuk zijn voor kinderen... Laat je hen die ook doen als proevertje? Maar dan op een eigen leuke manier die jouw kind zelf bedenkt?

Weerbaarheid, creativiteit en innovatie zijn eigenschappen die nauw aansluiten en vaak samen groeien & bloeien! Op elke leeftijd.





Overleggen thuis is een middel om meer **harmonie** en **rust** te brengen. Maar, bij sabotage van de gezins-vergadering door te grote weerstand, is het soms beter een ander moment te proberen. In Corona-tijden met langdurige lockdown en ernà, kunnen de gemoederen snel oplopen. Iedereen is snel prikkelbaar. Tieners en jeugdigen zijn op momenten ook heel impulsief, wat egoïstisch en niet flexibel. Soms zo moe!

Lukt het in jouw gezin om tieners voor “school/univ” zelf de keuzes te laten maken? Hoe wijs je hen, met dit scenario van afstands-onderwijs, op hun **verantwoordelijkheid**? Lukt het jou als ouder om de verantwoordelijkheid niet over te nemen? Hoe leg jij het aan boord om je (bijna) volwassen tiener voldoende te laten merken dat je achter hem/haar staat... zonder er écht achter te staan?

De éne ouder is al beter in staat dan de andere om de controle wat te lossen én tegelijk toch nog te managen. Staan jullie op één lijn wat betreft deze aanpak? Kinderen/jeugdigen zijn heel gevoelig eraan in welke mate je vertrouwt dat ze het kunnen *alleen*... "t zelf wel kunnen". Vaak bieden ze meer en meer weerstand hoe meer ze merken dat jij als ouder je zorgen maakt. Duw jij je tiener of meerderjarige zoon/dochter in deze weerstand?





Stress bij kinderen en jeugdigen is jarenlang onderschat. **Hoe herken je de bronnen van stress bij je kind?** Welke rol kan jij als opvoeder spelen nu zowieso iedereen verhoogde stress ervaart? Kan jij als mama of papa deze crisis-situatie aangrijpen om je kind weerbaar te maken?

Hoe kan jij je kind coachen naar een aanvaardbare en zelfs moedige manier om met een tegenslag zoals Covid-19 om te gaan?

Er zijn handige modellen om rond **stress & coping-mechanismen** binnen het gezin te reflecteren en direct noodzakelijke acties ondernemen. Deze modellen gebruik ik in de coachings voor gezinnen. Is het mogelijk de draaglast naar beneden te halen zowel voor jullie als ouders als voor de kinderen? Kunnen jullie ideeën bedenken om **veerkracht** te verhogen? Is er mogelijkheid toch ergens meer controle te nemen over de gebeurtenissen? Té weinig "sturing" ervaren op hetgeen ons overkomt, is destabiliserend. De confrontatie met onvoorspelbare gebeurtenissen en weinig autonome "invloed" op de situaties, is voedingsbodem voor disfunctioneren.

In coaching rond ouderschap en managen van het gezin, kan bekeken worden hoe de balans in evenwicht te brengen. Samen als ouders beslissen wat de norm is die jullie willen halen, is een sterke verbindende stap.

Kan of mag de lat wat lager liggen in deze crisistijden? Kunnen jullie als ouders samen een plan opstellen hoe elk zijn grenzen bewaakt inzake "moetens" en productiviteit - en tijd neemt voor zelfzorg?

Alleen als je ouder goed voor jezelf zorgt, kun je goed voor een ander zorgen.





Het gevoel krijgen door elkaar gesteund te zijn, is een bewezen beschermer tegen invloeden van chronische stress.

Op welke manier zien jullie solidariteit en meer **“teamwork”** groeien in het gezin? Kunnen jullie samen als ouders de wens uiten naar de huisgenoten toe om het huishoudelijk werk op een systematische manier te verdelen onder elkaar? Zoeken jullie hiervoor een aanpak die niet in conflicten uitmondt?

De vraag die Corona ons allen voorlegt:

Hoe deze moeilijke periode in waardigheid dragen en doorkomen?

Persoonlijke draagkracht, veerkracht en leiderschaps-skills van ouders wordt op de proef gesteld. De vraag die Corona specifiek aan **ouders** voorlegt:

- Wat voor ouder ben je nu eigenlijk echt ?
- Wat voor koppel zijn jullie when times get rough?
- Welke meningsverschillen steken de kop op en hoe gaan jullie daarmee om?
- Hoe creëren jullie toch nog die veilige thuishaven ?
- Welk zijn “de waarden” van je gezin ?
- Is er voldoende respect ?
- Hoe wordt overlegd?
- Wat doen met gezinsleden die pesten of telkens weer onredelijk of agressief uitvallen naar anderen?
- Teamspirit en engagement van iedereen thuis realiseren... Hoe ?
- Wie is de perfectionist die zich zal uitsloven om alles proper te houden ?
- Zal elk gezinslid eens iets leuks kunnen doen of enkel een happy few ?
- Hoe wordt in tijden van schaarste iets "verdeeld" onder mekaar ?
- Welke *groei* kan het gezin doormaken?





In een sereen gesprek liggen kansen om toe te werken naar een positief verhaal en een nieuwe **modus vivendi** die passend is voor het gezin.

Een crisis-moment zoals nu met Corona kan voor gezinnen "innovatie" betekenen! Dus: een kantelmoment in positieve zin. Constructief omgaan met de grote uitdagingen van het leven.

Er kan in elk gezin een manier tot stand komen om echt gezamenlijk afspraken te maken en nieuwe gewoontes op punt te stellen. Daarin geloof ik.

Er is hoop op ietsje meer harmonie en minder stress. Als eraan gewerkt wordt met aandacht en toewijding.

Vrijblijvend informatie over aparte of gezamenlijke coaching-sessies of "bemiddeling" inzake je relatie, ouderschap, opvoeding en welzijn van de kinderen:

0484 771 091 Suzanne TYTGAT

Zit jij in de knoop als ouder(s) hoe het georganiseerd te krijgen of voelen jullie allebei aan dat de situatie teveel eisen stelt? Zitten jullie niet op één lijn en veroorzaakt dit teveel wrevel?

Er is **géén one-size-fits-all oplossing** voor gezinnen in moeilijke tijden! In een coaching-gesprek gaan we aan de slag om antwoorden en oplossingen uit te werken voor wat specifiek bij jullie aan de orde is. Als het al niet zo best liep binnen jullie context, dan kan het door het intensief samenwonen soms extra zwaar zijn.

Incidenten uit het verleden en slechte gewoontes kunnen in deze periodes soms plots de sfeer doen omslaan. Een traject van professionele begeleiding kan de explosieve situatie ontmijnen.

www.trajecten.be/bemiddeling

