

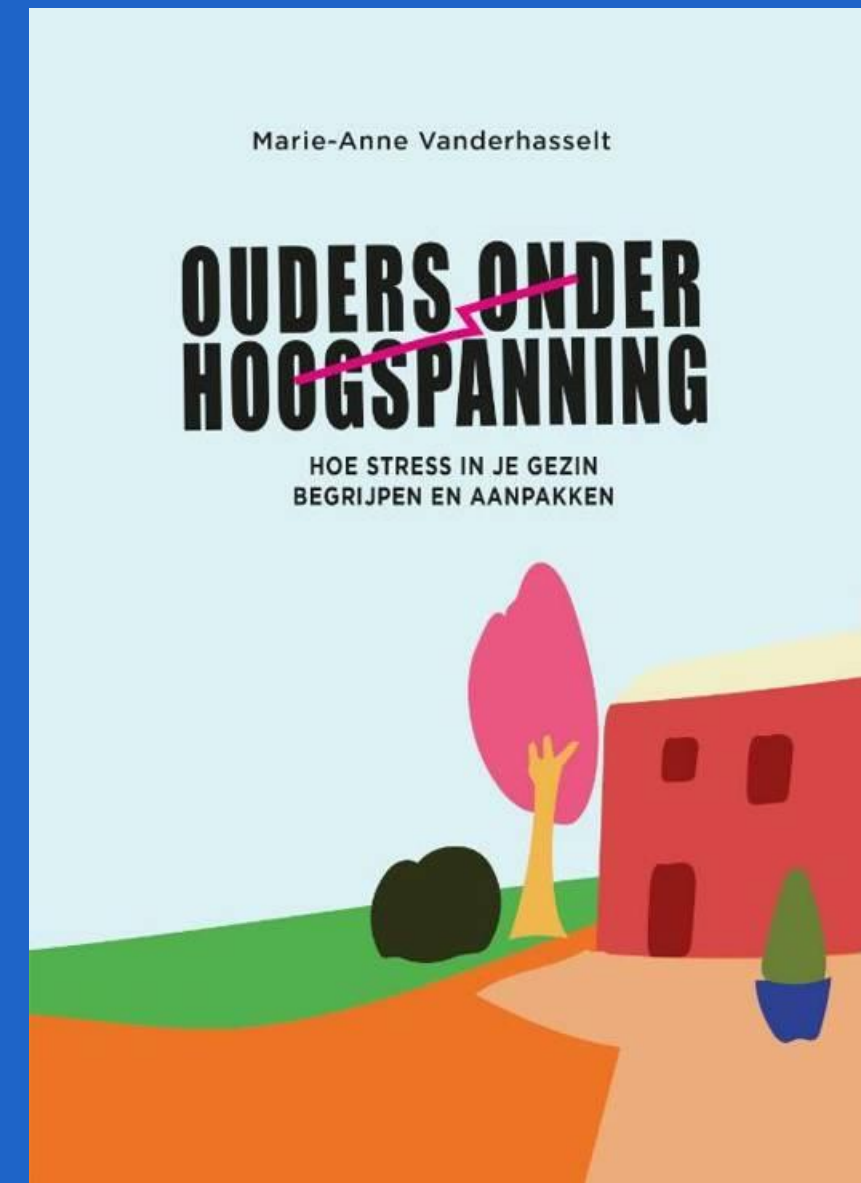


# Ouders onder hoogspanning.

Prof. Marie-Anne Vanderhasselt | klinisch psychologe | Universiteit  
Gent

# Ouders onder hoogspanning

Marie-Anne Vanderhasselt



Waarom kan ik niet rustig blijven wanneer de kinderen allemaal tegelijkertijd iets vragen

Soms heb ik de tijd om rustig in de zetel te gaan zitten, maar blijf ik vanalles doen tot het moment weer voorbij is

Waarom stoort het me zo als ik niet op mijn gemak kan zitten?

Waarom word ik zo gestresseerd als ik tijdsdruk ervaar?

Ik blijf rustig, of ik probeer rustig te blijven, en plots verlies ik mijn geduld met de kinderen. En dan kan ik zo boos zijn op mezelf.....

Soms heb ik het gevoel dat we het geweldig goed doen als gezin, en soms trapt iedereen op elkaars tenen

Yoga is niets voor mij, ik word daar alleen maar zenuwachtig van



# OUDERSCHAPSPARADOX

.aat van je horen

vrt nws

15°C 95 km Zoek



## Herkenbaar? Eén op de drie Vlaamse ouders onderschatte het ouderschap

Hoewel ouders in Vlaanderen de opvoeding van hun kind overwegend positief ervaren, geeft ook een derde aan dat het ouderschap moeilijker is dan gedacht. Dat blijkt uit de Gezinsenquête van het departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin. "De resultaten geven een eerlijk beeld van wat ouderschap is", vertelt Diederik Vancoppenolle van het Agentschap Opgroeien.

# LIJST MET STRESSERENDE GEBEURTENISSEN

- 1. Wanneer kinderen ziek zijn*
- 2. Ze in bed krijgen*
- 3. Ze bepaalde voeding laten eten*
- 4. Schermtijd beperken*
- 5. Ze hun kamer laten opruimen*
- 6. Ze hun tanden laten poetsen*
- 7. Maaltijdmomenten*
- 8. De ochtendroutine*
- 9. Ze op tijd op school krijgen*
- 10. Ze aangekleed krijgen voor school*
- 11. De wekelijkse boodschappen doen*
- 12. Ervoor zorgen dat ze hun huiswerk doen*
- 13. Belangrijke schooldata onthouden*
- 14. Ze iets laten eten*
- 15. Badtijd*
- 16. Erop toezien dat ze niet te veel suiker eten*
- 17. Ze uit bed krijgen*
- 18. Nieuwe kledij/schoenen kopen*
- 19. Huiswerkdeadlines onthouden*
- 20. Ze hun schoenen laten aantrekken 's ochtends*

# WAT IS STRESS?

‘Stress treedt op wanneer iemand de eisen van een omgevingsprikkel als groter ervaart dan zijn of haar mogelijkheden om aan deze eisen te voldoen, ze te verminderen of te veranderen’  
*Richard Lazarus (1984)*



*Een reële bedreiging  
noodzakelijk???*

# WAT BEZORGT ONS STRESS?

- draagkracht/draaglast uit evenwicht
- Onvoorspelbaarheid
- Oncontroleerbaarheid
- Nieuw

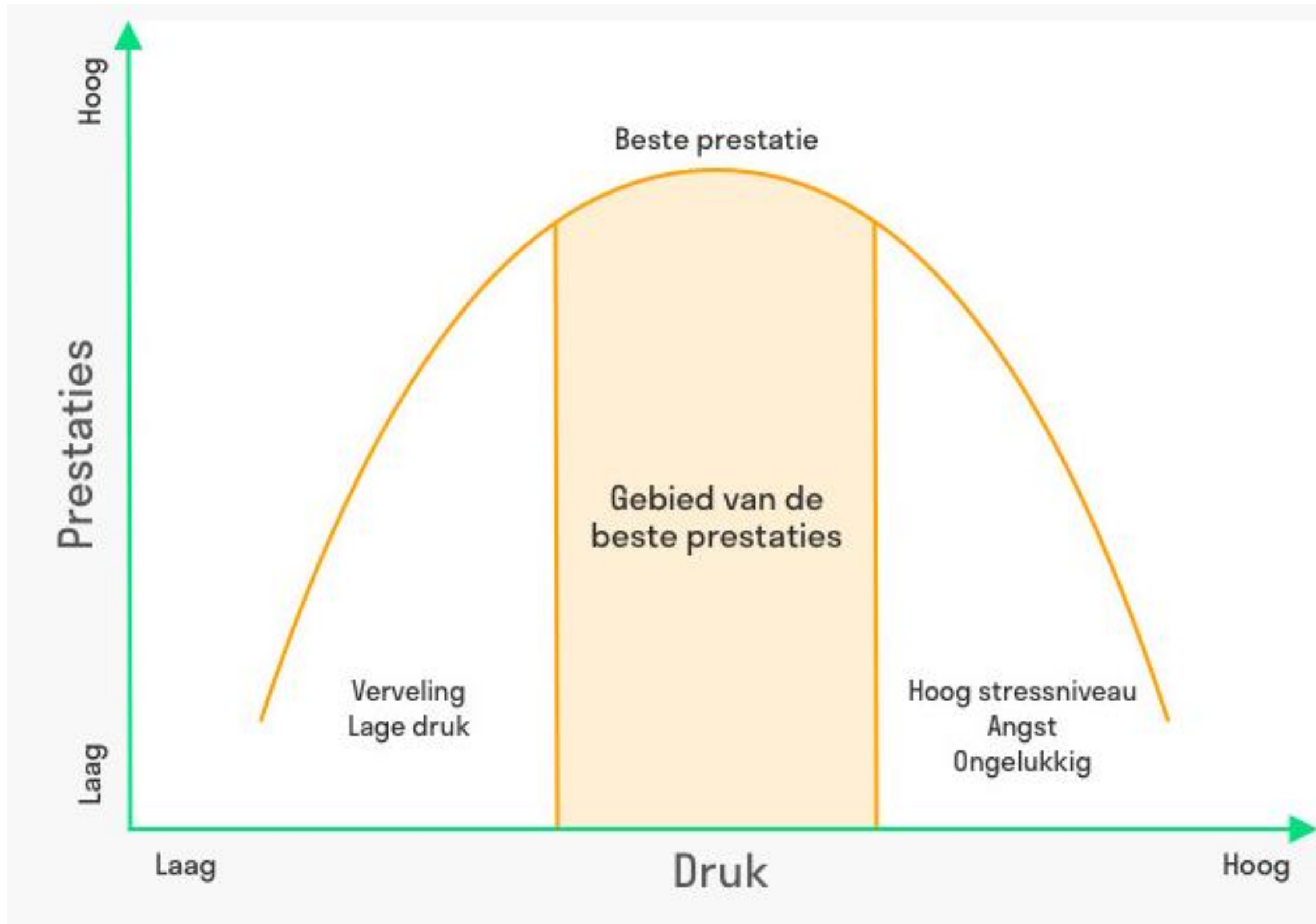


gedrag/emoties



# STRESS ALTIJD SLECHT?!

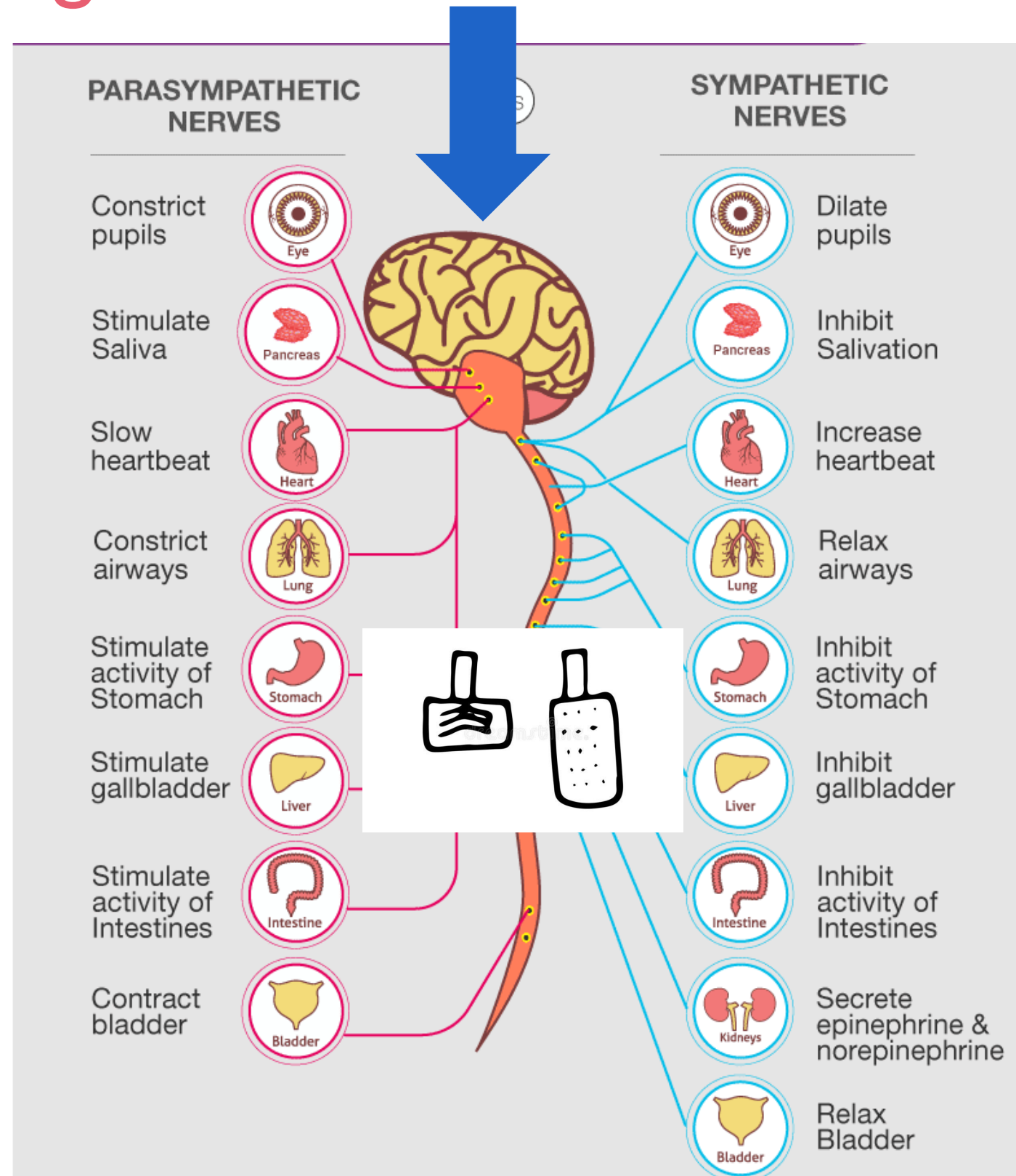
*De wet van Yerkes-Dodson, 1908*





# STRESS = REACTIE LICHAAM,

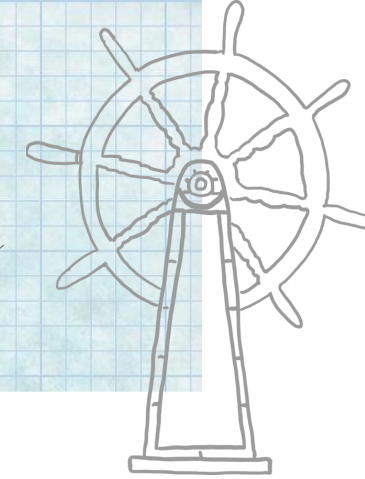
## Aangestuurd door ons brein





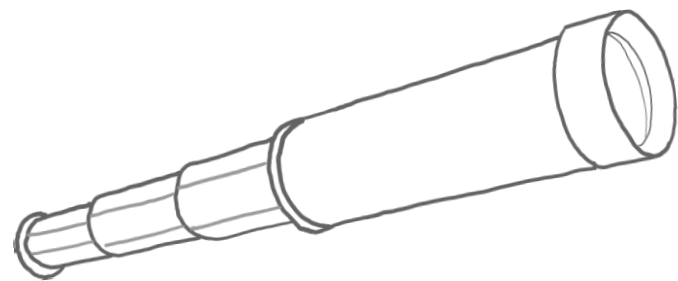
De **hippocampus** helpt ons te onthouden en herinneren wat we geleerd hebben

het logboek



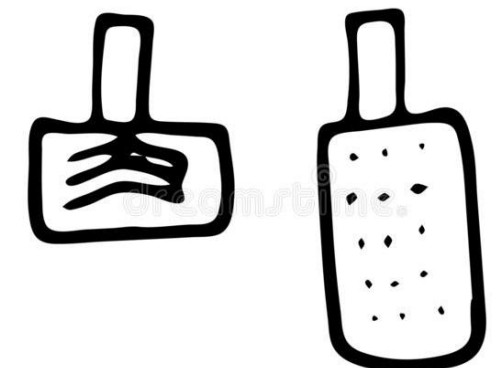
De **prefrontale cortex** helpt ons om beslissingen te maken, om aandachtig te zijn en te leren

De stuurman



De **amygdala** zorgt ervoor dat we snel dreiging opmerken en is het emotiecentrum in onze hersenen

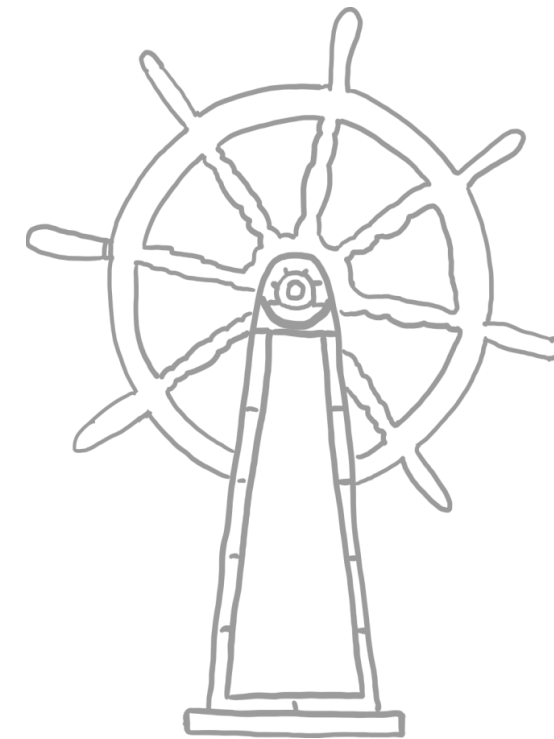
de matroos in het kraaiennest



# BREIN ONDER STRESS



Zelfs een milde  
oncontroleerbare  
gebeurtenis vermindert de  
werking van de stuurman



Waarom kan ik niet rustig blijven wanneer de kinderen allemaal tegelijkertijd iets vragen

Waarom stoort het me zo als ik niet op mijn gemak kan zitten?

Waarom word ik zo gestresseerd als ik tijdsdruk ervaar?

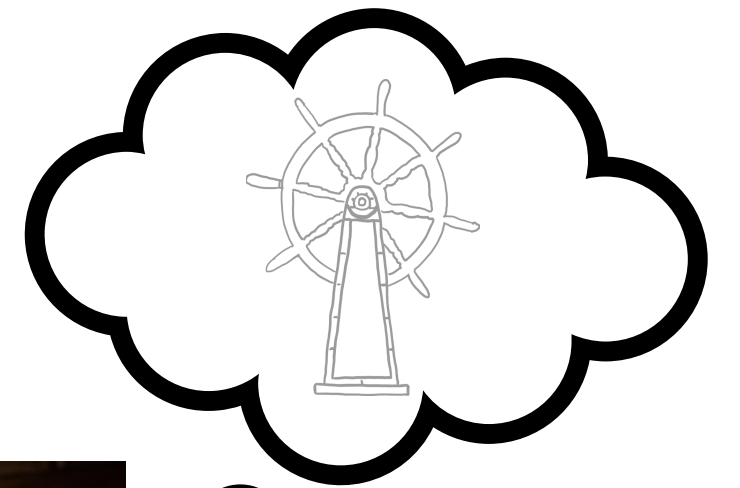
En ik dan de vaatwas begin in te laden als ik eigenlijk moet vertrekken naar school?

Soms heb ik het gevoel dat we het geweldig goed doen als gezin, en soms loopt iedereen op elkaars tenen

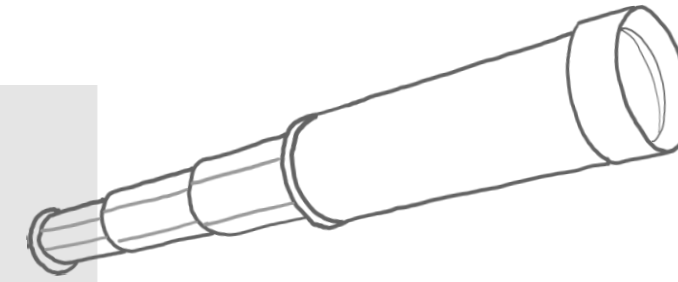
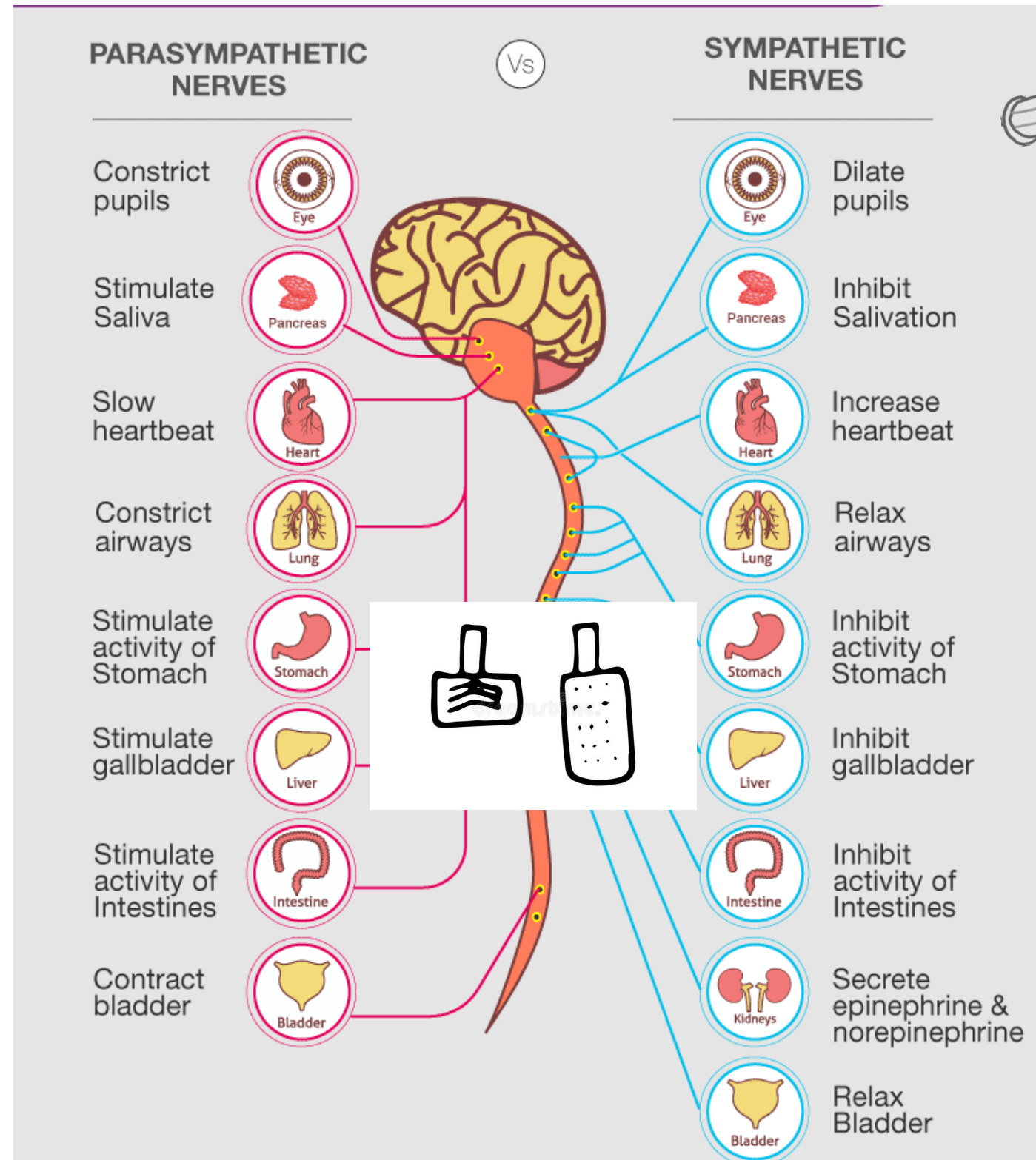
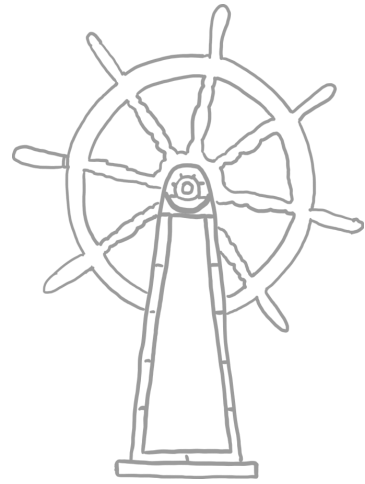
Yoga is niets voor mij, ik word daar alleen maar zenuwachtig van

Soms heb ik de tijd om rustig in de zetel te gaan zitten, maar blijf ik vanalles doen tot het moment weer voorbij is

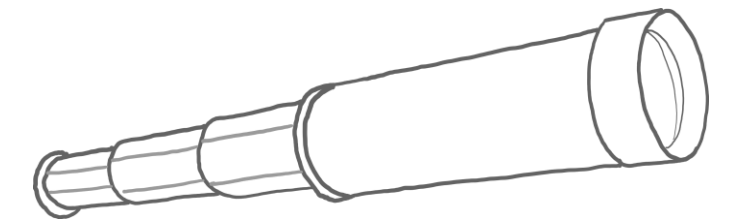
Ik blijf rustig, of ik probeer rustig te blijven, en plots verlies ik mijn geduld met de kinderen. En dan kan ik zo boos zijn op mezelf....



# STRESS = REACTIE LICHAAM, AANGESTUURD DOOR ONS BREIN



# BREIN ONDER STRESS: MATROOS IN KRAAIENNEST AAN ZET

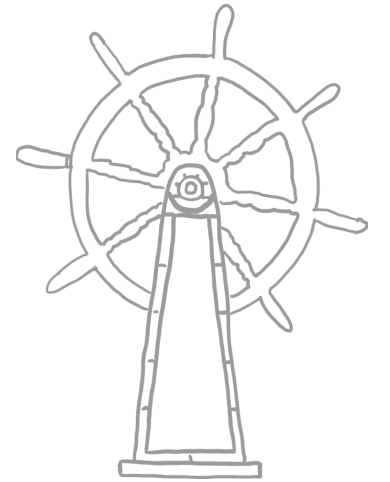


- Onrustig
- Prikkelbaar
- Reactief
- Boos/vijandig
- Verdrietig
- Depressief/angstig
- ...



Opgeslorpt door gevaar of dingen die je niet leuk vindt of slecht gaan

# BREIN ONDER STRESS: BELANG EERSTE STUURMAN



- Vermijden om constant paraat te staan
- Emoties te reguleren
- Effectieve/**creatieve** strategieën gebruiken
- Gevoelig voor gevoel van controle

Waarom kan ik niet rustig blijven wanneer de kinderen allemaal tegelijkertijd iets vragen

Waarom stoort het me zo als ik niet op mijn gemak kan zitten?

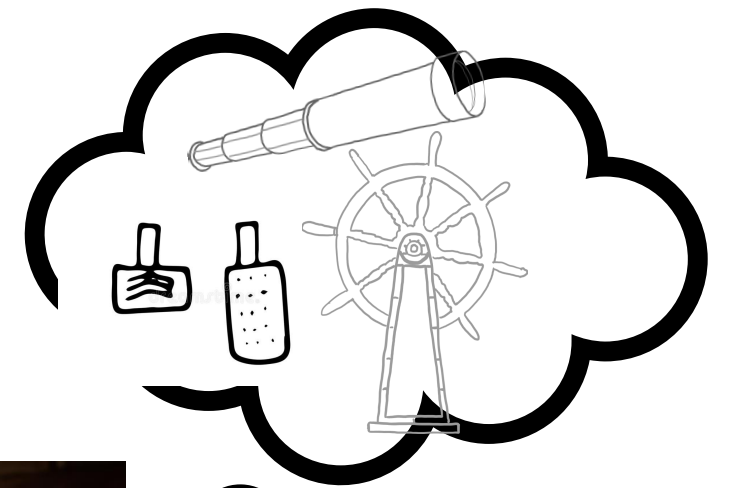
Waarom word ik zo gestresseerd als ik tijdsdruk ervaar?

Soms heb ik de tijd om rustig in de zetel te gaan zitten, maar blijf ik vanalles doen tot het moment weer voorbij is

Ik blijf rustig, of ik probeer rustig te blijven, en plots verlies ik mijn geduld met de kinderen. En dan kan ik zo boos zijn op mezelf....

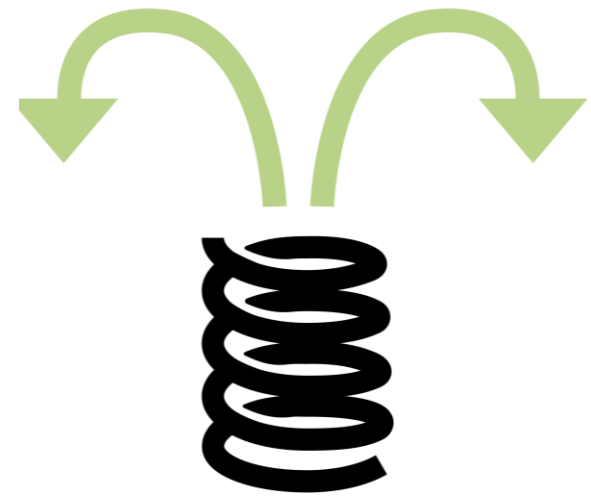
Soms heb ik het gevoel dat we het geweldig goed doen als gezin, en soms loopt iedereen op elkaars tenen

Yoga is niets voor mij, ik word daar alleen maar zenuwachtig van



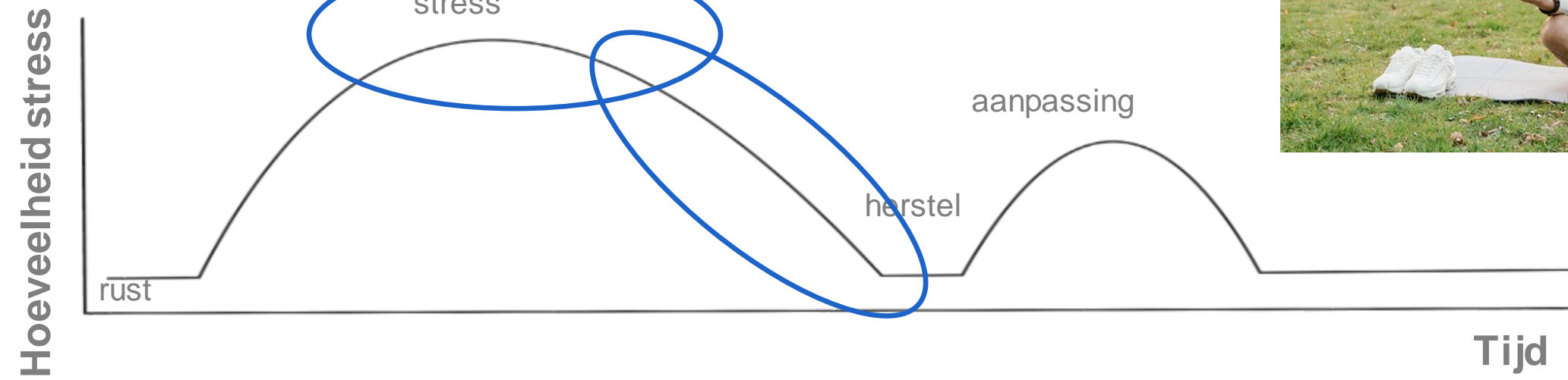


# EMOTIONELE FLATLINE?

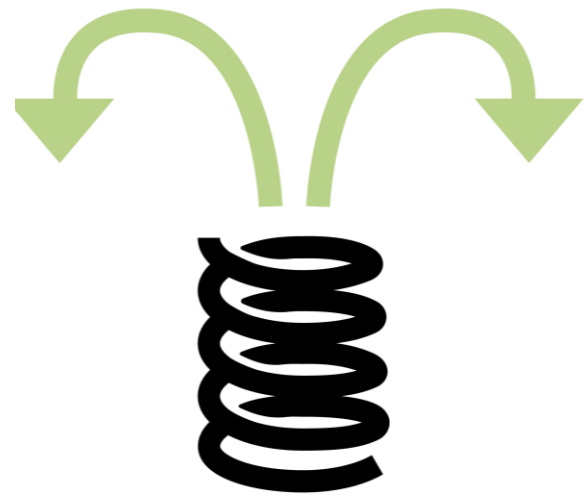


Ingenieuze systemen  
in ons lichaam

Stress met voldoende herstel

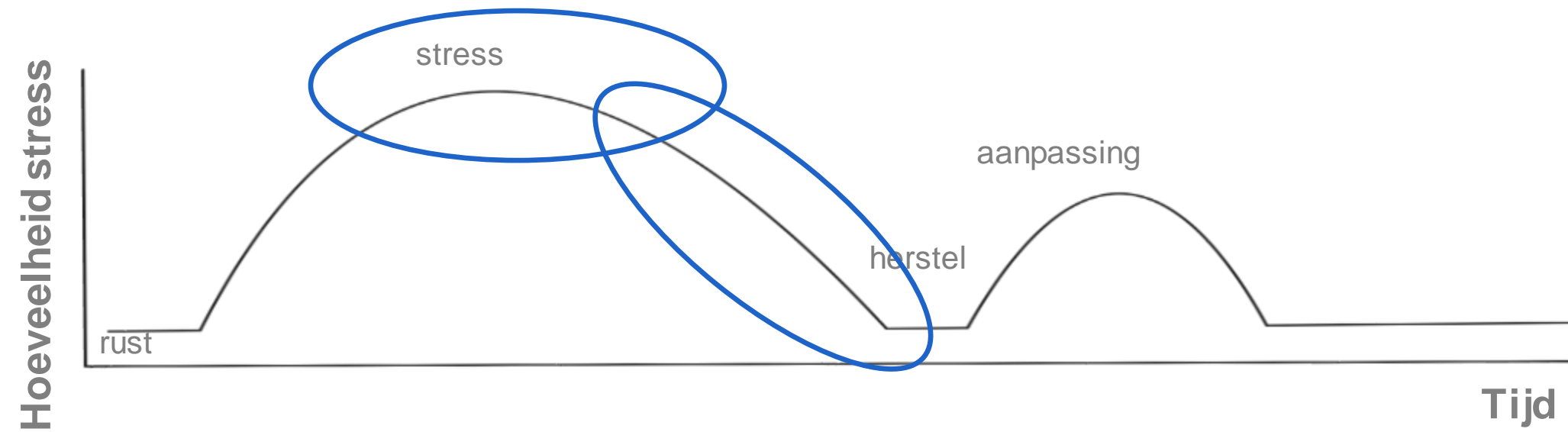


# EMOTIONELE FLATLINE?



Ingenieuze systemen  
in ons lichaam

Stress met voldoende herstel



piekeren  
&  
rumineren



Waarom kan ik niet rustig blijven wanneer de kinderen allemaal tegelijkertijd iets vragen

Ik spendeer veel te veel tijd om de juiste cadeautjes voor de kinderen te zoeken

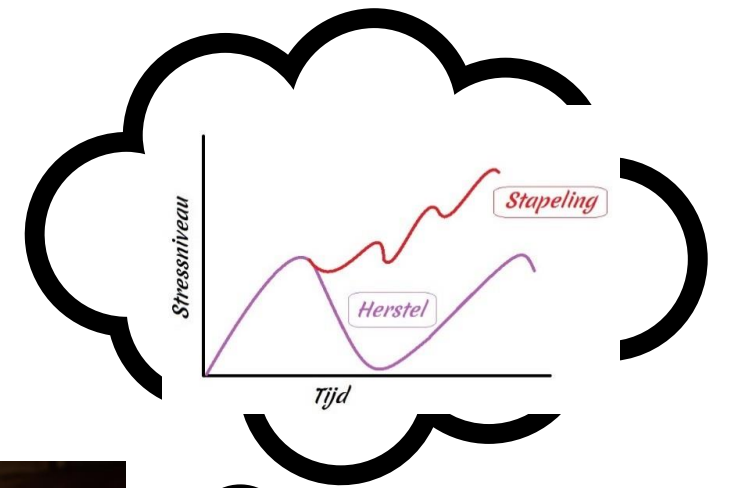
Waarom stoort het me zo als ik niet op mijn gemak kan zitten?

Waarom word ik zo gestresseerd als ik tijdsdruk ervaar?

Ik blijf rustig, of ik probeer rustig te blijven, en plots verlies ik mijn geduld met de kinderen. En dan kan ik zo boos zijn op mezelf.....

Soms heb ik het gevoel dat we het geweldig goed doen als gezin, en soms loopt iedereen op elkaars tenen

Yoga is niets voor mij, ik word daar alleen maar zenuwachtig van



# RUST VINDEN.....TUSSEN DE DAGELIJKSE BESLOMMERINGEN DOOR

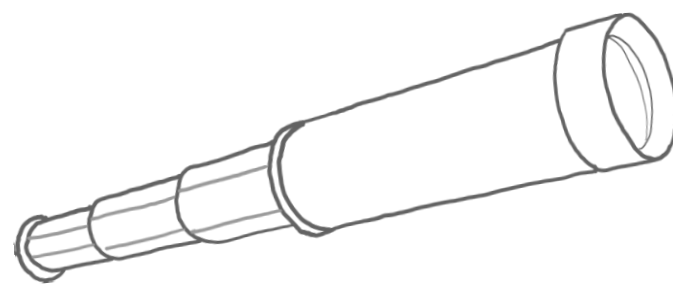
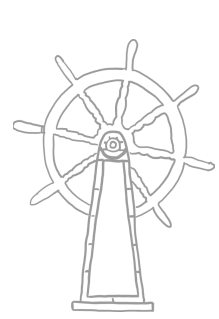


## Waarom ouders van jonge kinderen soms hun geduld verliezen: “Zelfs als je op het toilet zit, staan ze aan de deur”

Kim Clemens

Zaterdag 5 november 2022 om 03:00

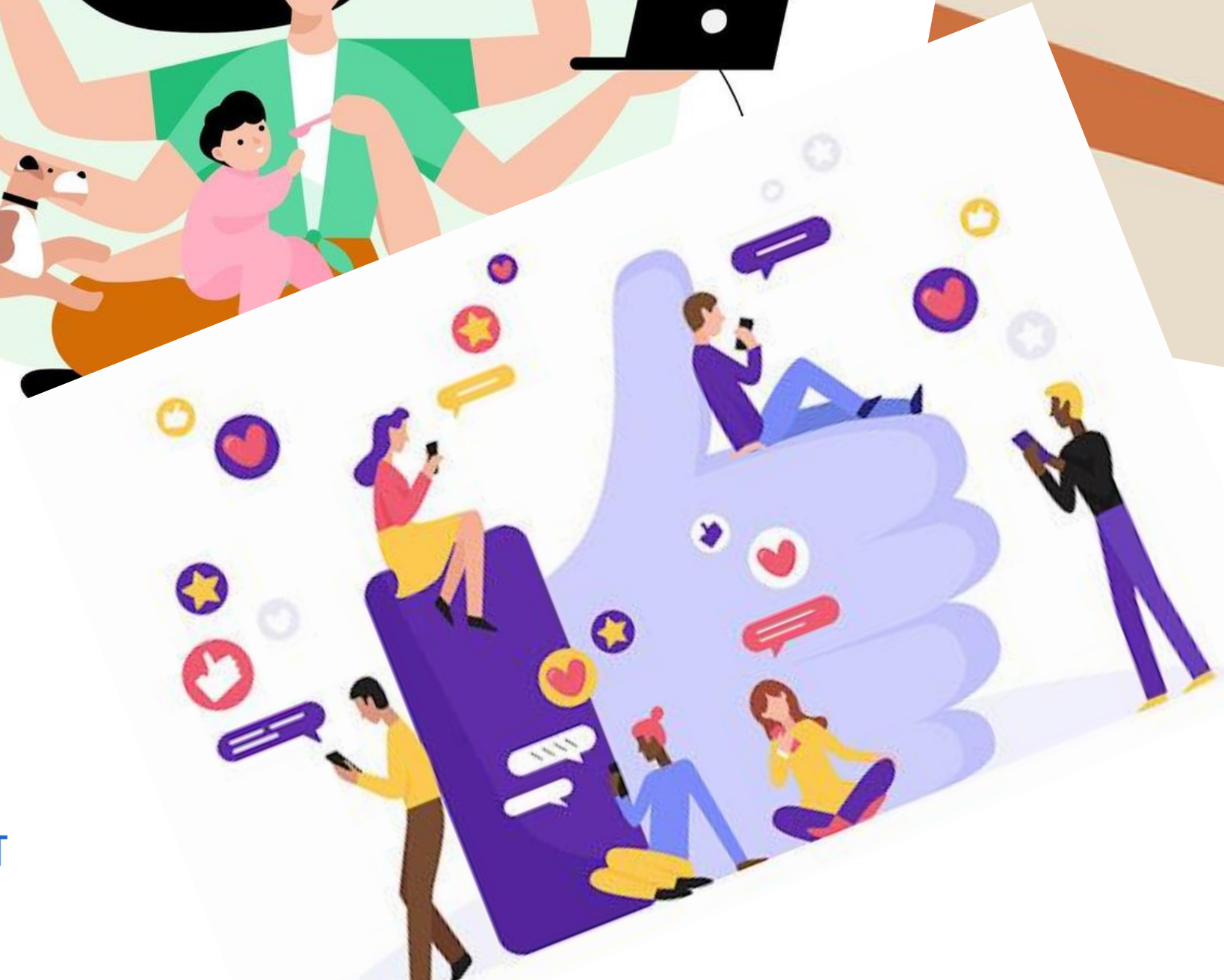
Een voortdurende aaneenschakeling van verantwoordelijkheden & uitdagingen



# SOORTEN STRESS

## The perfectionism trap

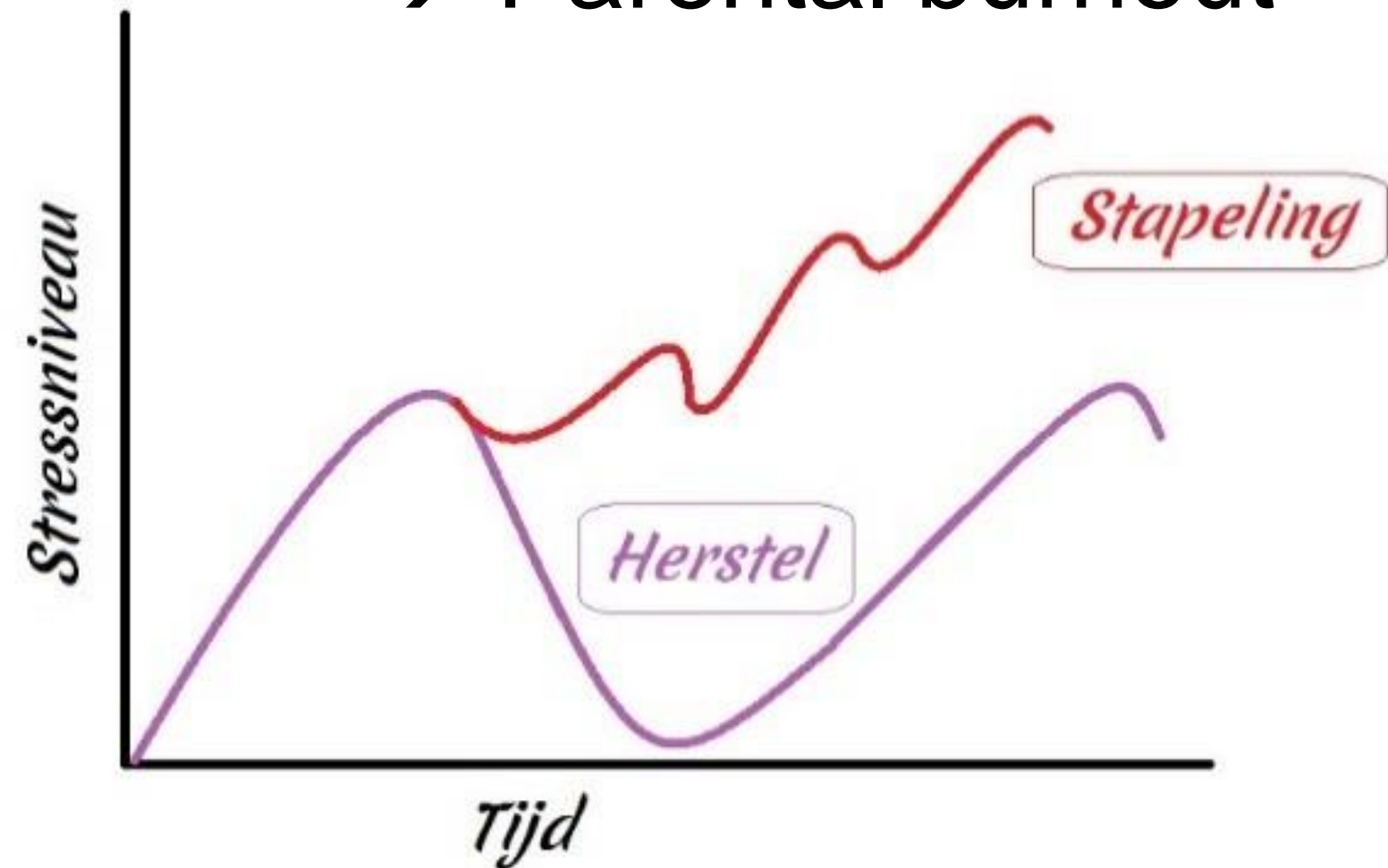
Society bombards us with instructions to be happier, fitter and richer. Why have we become so dissatisfied with being ordinary?



# MENTALE EN FYSIEKE ONRUST → UITPUTTING

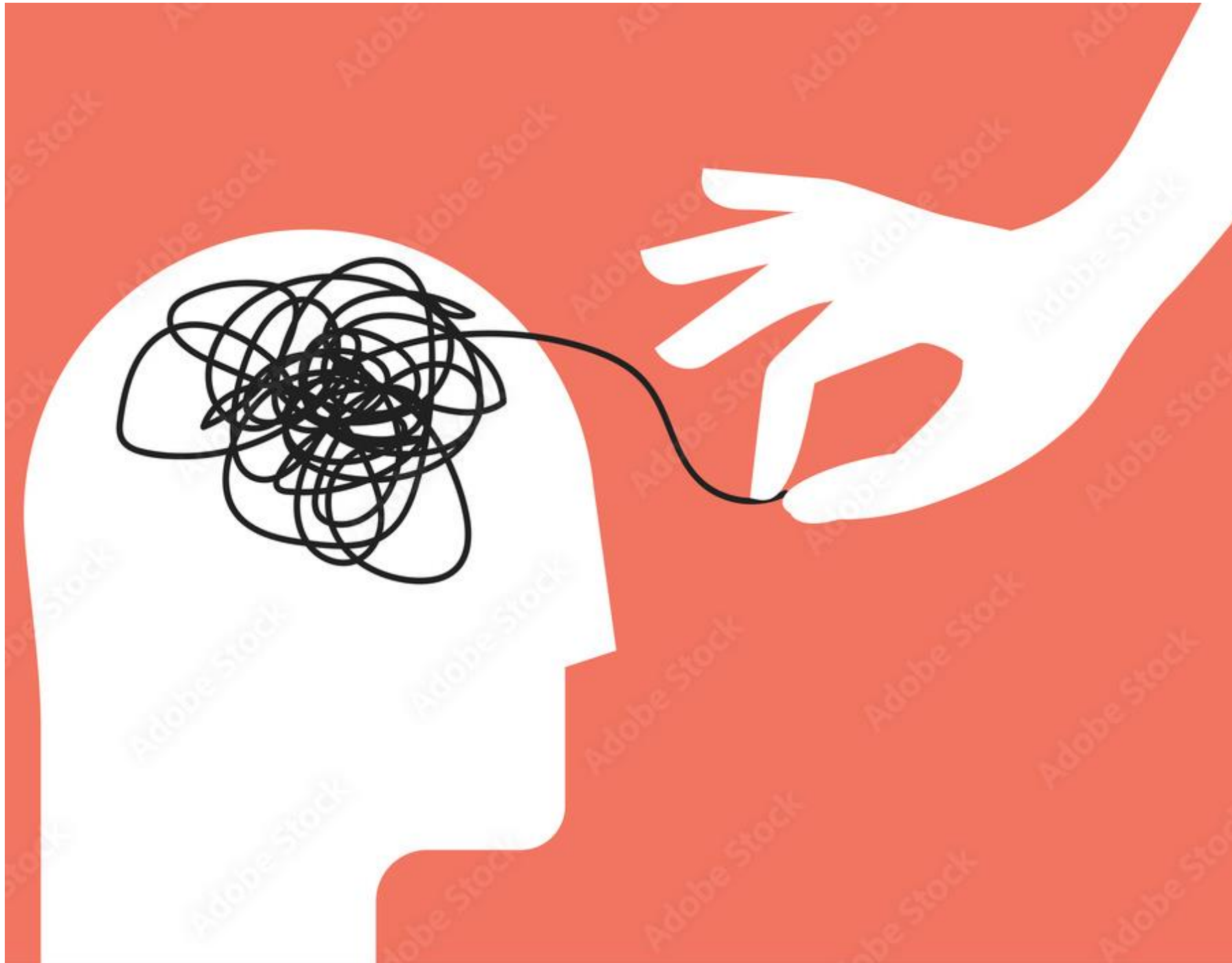


→ Parental burnout

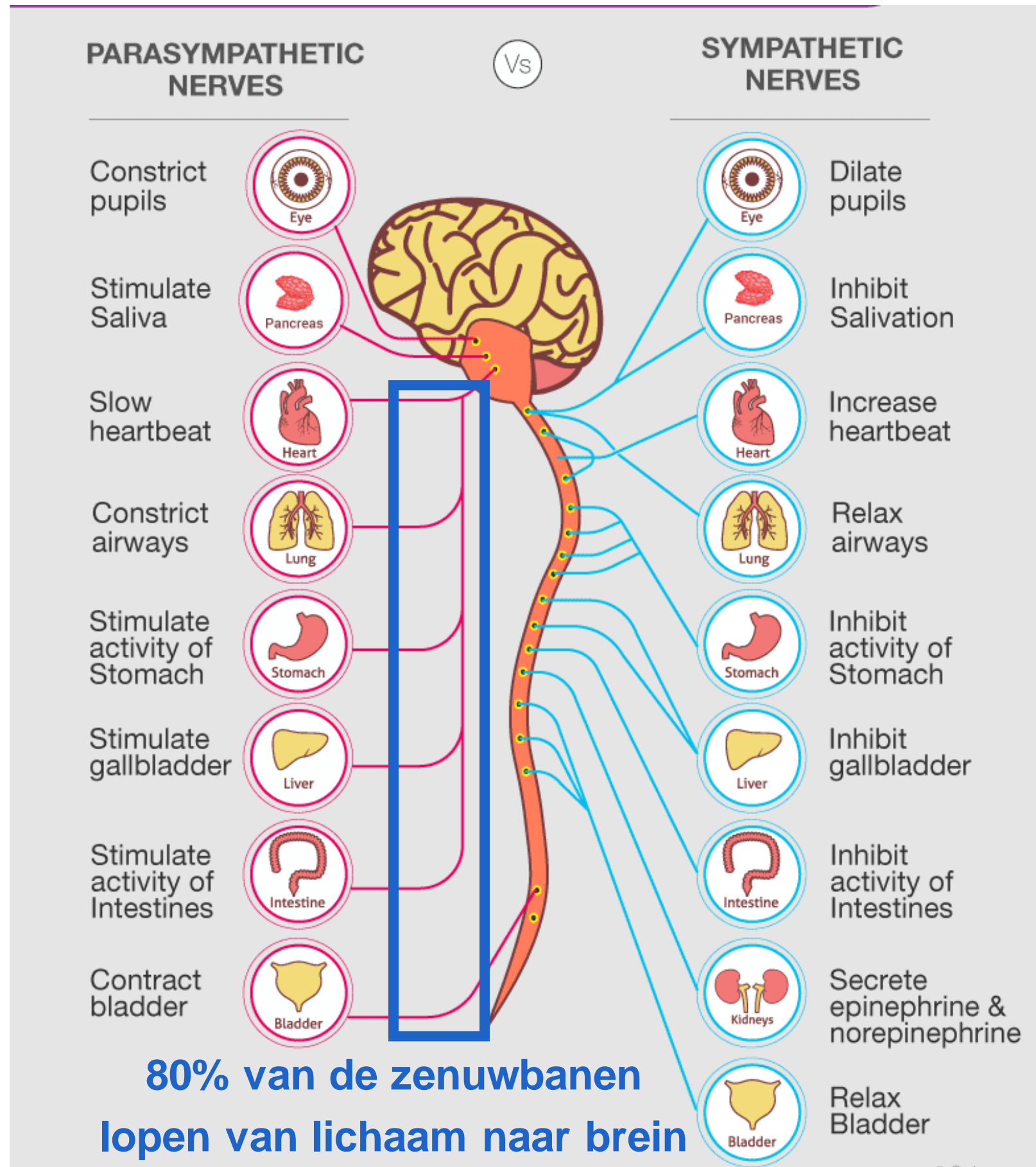


Net in tijden van stress maken we nog minder tijd om de dingen te doen die ons ontspannen

# HOE TE 'ONT'SPANNEN??



# 'ONT'SPANNEN VIA ONS LICHAAM



**Mentale** spanning  
wegkrijgen door op tijd  
op de **lichamelijke** rem  
te duwen



Waarom kan ik niet rustig blijven wanneer de kinderen allemaal tegelijkertijd iets vragen

Soms heb ik de tijd om rustig in de zetel te gaan zitten, maar blijf ik vanalles doen tot het moment weer voorbij is

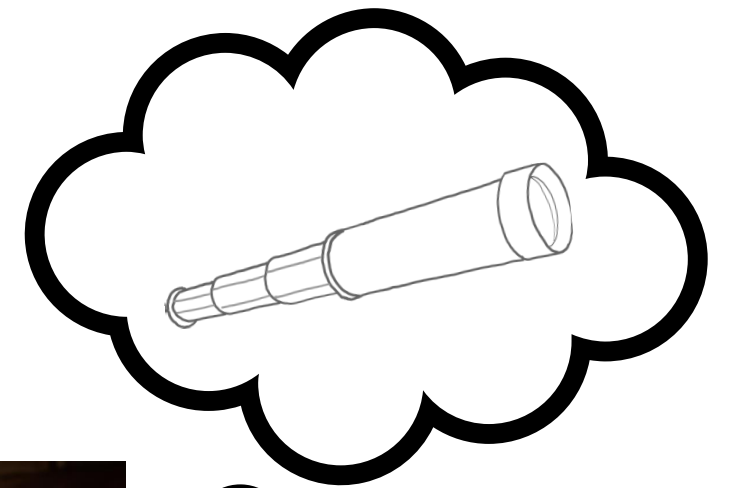
Waarom stoort het me zo als ik niet op mijn gemak kan zitten?

Waarom word ik zo gestresseerd als ik tijdsdruk ervaar?

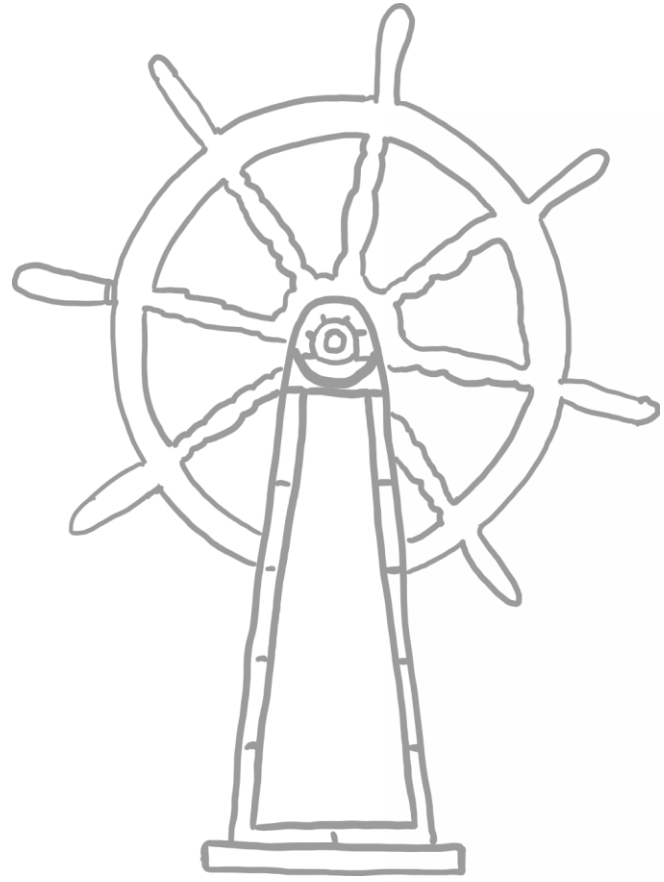
Ik blijf rustig, of ik probeer rustig te blijven, en plots verlies ik mijn geduld met de kinderen. En dan kan ik zo boos zijn op mezelf.....

Soms heb ik het gevoel dat we het geweldig goed doen als gezin, en soms loopt iedereen op elkaars tenen

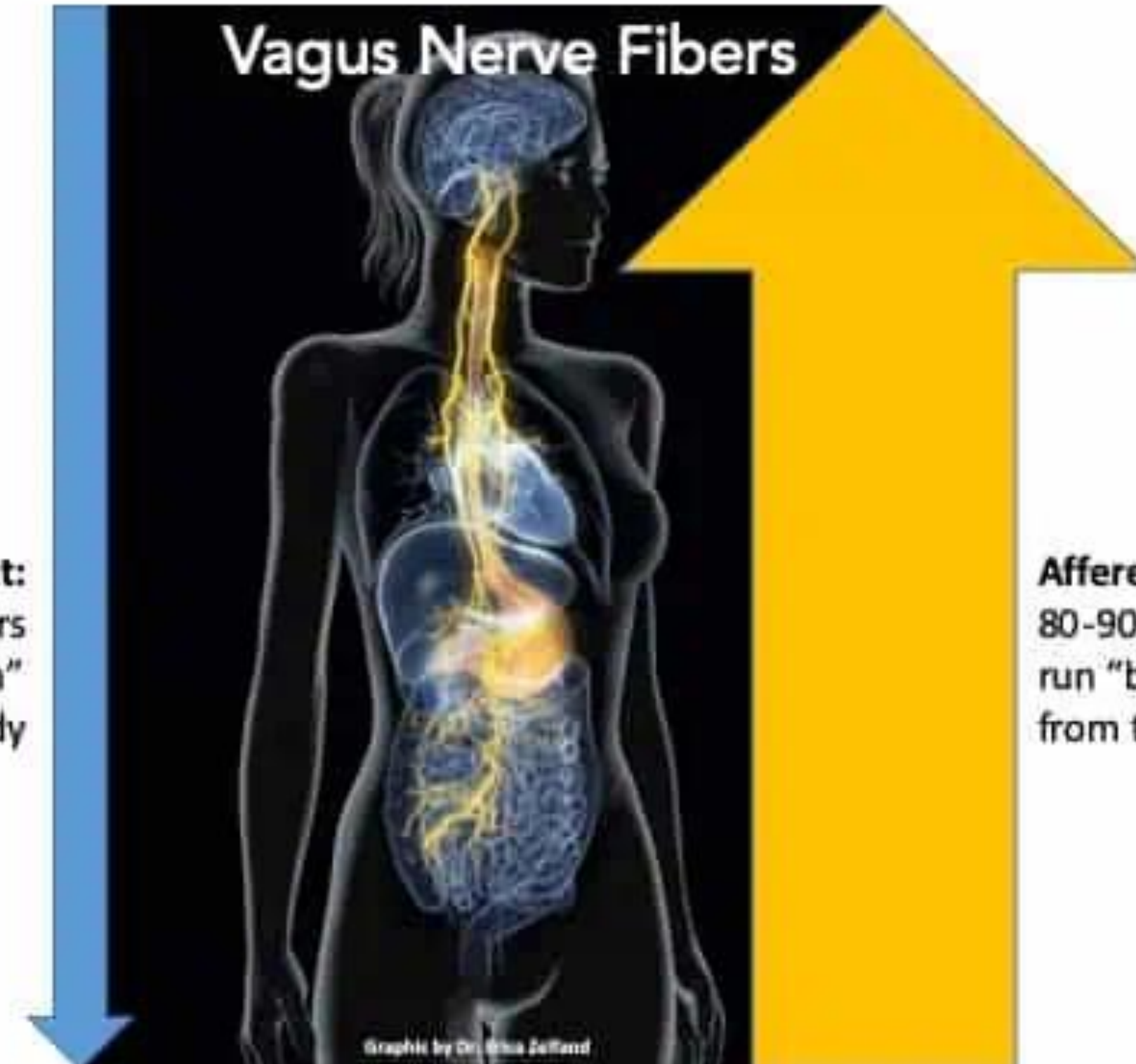
Yoga is niets voor mij, ik word daar alleen maar zenuwachtig van



# LICHAAMSTECHNIEKEN



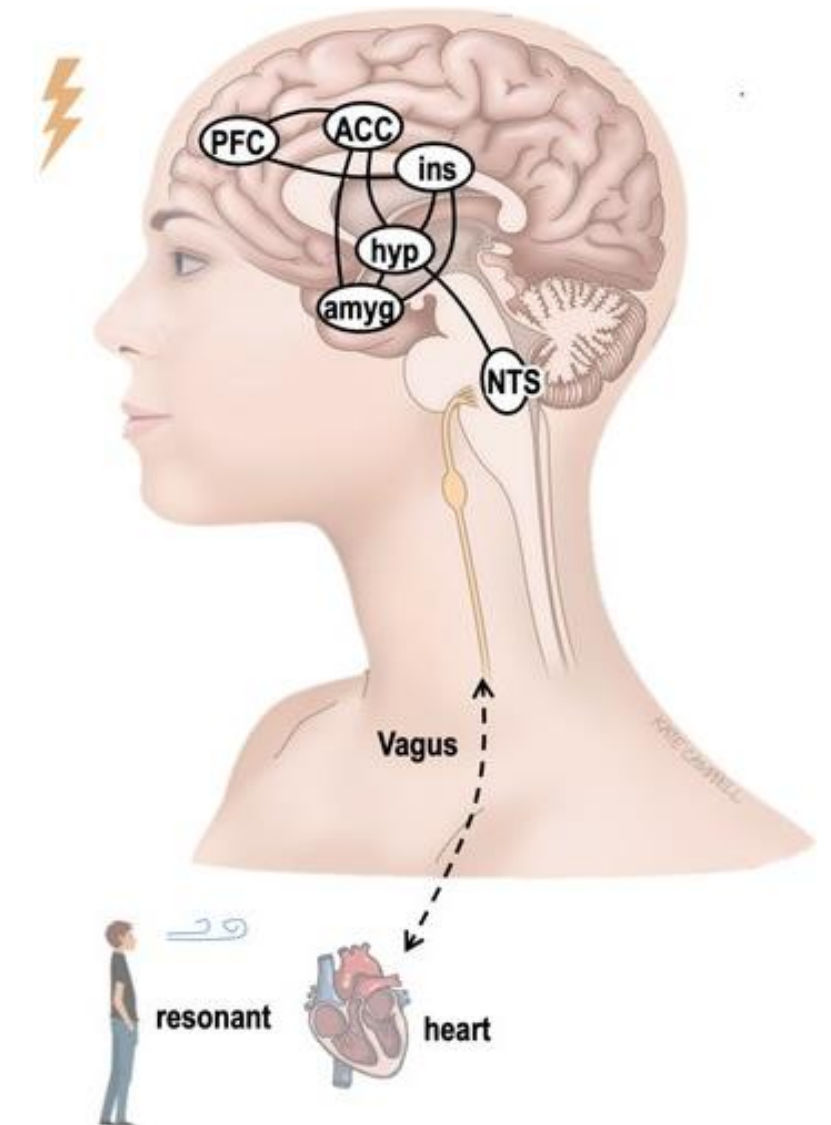
**Efferent:**  
10-20% of vagus nerve fibers  
run "top down"  
from the brain to the body



**Afferent:**  
80-90% of vagus nerve fibers  
run "bottom up"  
from the body to the brain

# TRAGE ADEMHALING

- Wat doen we in stress: veel zuchten, sneller en oppervlakkiger ademen
- Maar .... Wees je bewust van je ademhaling
  - Trage ritmische buikademhaling
  - Signaal van lichaam naar geest: rempedaal induwen
  - Regelmatige oefening
  - Oefeningen moeten niet lang zijn
  - Iedereen heeft zijn individuele frequentie



*Voor concrete oefeningen: zie boek*

# TRAGE ADEMHALING

- Minder intense emoties, zoals angst
- Meer ontspanning en meer focus
- Minder piekeren
- Beter in je vel
- Beter slapen



# TRAGE ADEMHALING

- De Moonbird
- app Kardia (de gratis versie).
- Elite HRV app, met de polar hartslagmeter

<https://elitehrv.com/>

- video die de ademhaling kan sturen

[https://youtu.be/\\_o-ERqoTAhA?si=Zkeo-3tcT-rBtQUy](https://youtu.be/_o-ERqoTAhA?si=Zkeo-3tcT-rBtQUy)

# FYSIEKE INSPANNING



- Biologische en mentale effecten
- Gas- en rempedaal
- Neemt stressreactie niet weg, laat je beter omgaan met stress
- Hoge intensiteit, korte periode

Fysieke inspanningsparadox

# FYSIEKE INSPANNING

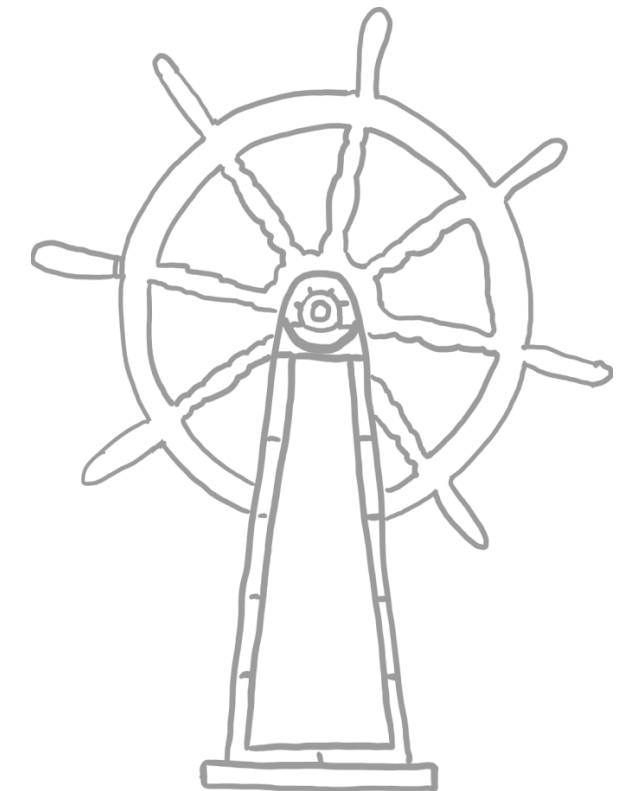
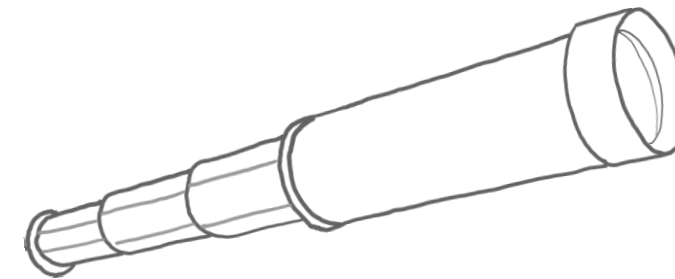


- Willen/moeten
- Voel je spanning??: Laat alle energie los en geniet dan van de ontspanning die je lichaam voelt.
- Wandelen

*Voor concrete oefeningen: zie boek*

# KRACHT VAN DE NERVUS VAGUS VERSTERKEN

- Lichamelijke (relaxatie)technieken
- Door met een aantal factoren rekening te houden
  - Sociale verbondenheid/sociaal contact
  - Aanrakingen
  - Koude temperaturen
  - Natuur/licht
  - Voeding
  - Muziek
  - Zingen
  - Lachen
  - Slapen
  - ...





Waarom kan ik niet rustig blijven wanneer de kinderen allemaal tegelijkertijd iets vragen

Soms heb ik de tijd om rustig in de zetel te gaan zitten, maar blijf ik vanalles doen tot het moment weer voorbij is

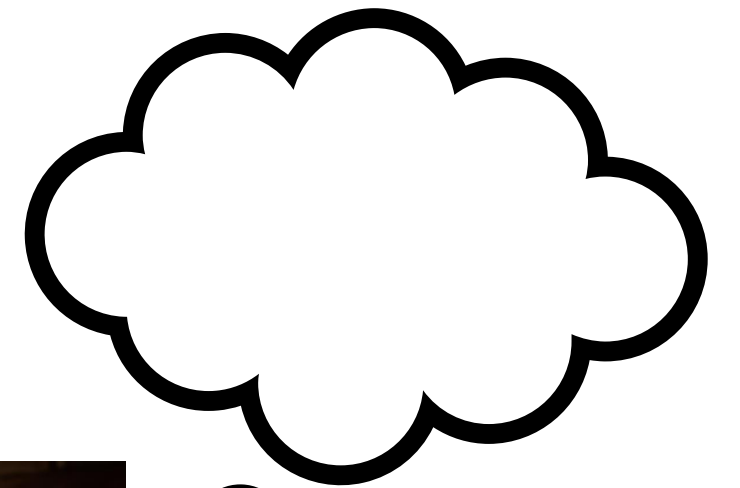
Waarom stoort het me zo als ik niet op mijn gemak kan zitten?

Waarom word ik zo gestresseerd als ik tijdsdruk ervaar?

Ik blijf rustig, of ik probeer rustig te blijven, en plots verlies ik mijn geduld met de kinderen. En dan kan ik zo boos zijn op mezelf....

Soms heb ik het gevoel dat we het geweldig goed doen als gezin, en soms loopt iedereen op elkaars tenen

Yoga is niets voor mij, ik word daar alleen maar zenuwachtig van



# EIGENLIJK GAAT ALLES GOED ... MEESTAL TOCH



# STRESS IS BESMETTELIJK

- Door de band tussen mensen
- Epigenetisch (*doorheen generaties: zie boek*)



- Koppels
- Ouder/kind
  - Stress onderdrukken?

# TAKE HOME MESSAGE



- De stressreactie hoort bij het ouderschap
  - Soorten stress die de stuurman in je brein uitputten
  - Mindful stressen
  - Focus op **herstel** na stress
    - **Lichamelijke** ontspanning.....
    - Bel je favoriete persoon op, of spreek er mee af
    - Ga naar buiten voor een wandeling
- ...



Dank jullie wel voor  
jullie aandacht!  
Stel gerust vragen!



[MarieAnne.Vanderhasselt@ugent.be](mailto:MarieAnne.Vanderhasselt@ugent.be)

[www.onderhoogspanning.be](http://www.onderhoogspanning.be)