

DIE ANDERE OUDERS DOEN OOK MAAR WAT



DE CLUB VAN
Relaxte Moeders
👶🍷🕊️

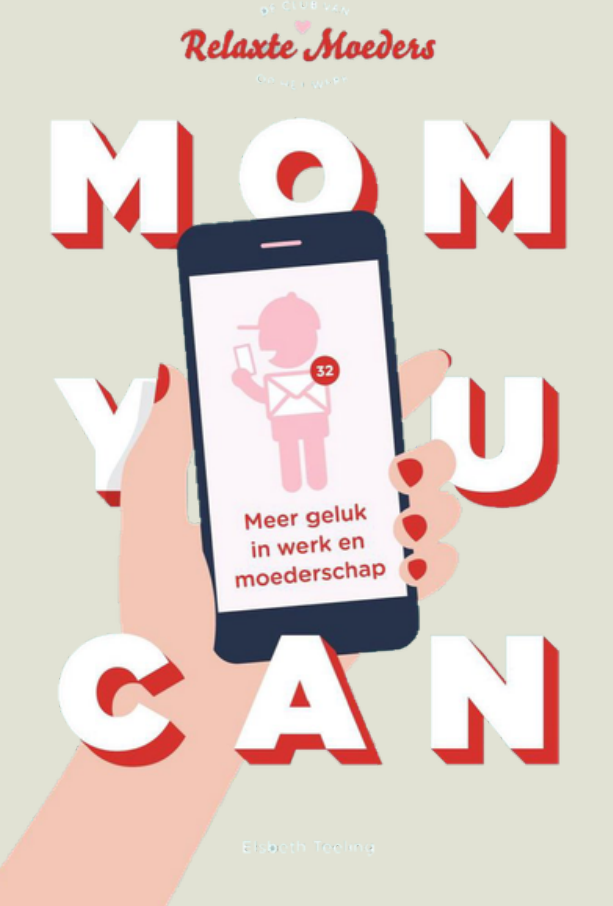
Workshop

1. ACHTERGROND EN DOELSTELLING

De workshop 'Die andere ouders doen ook maar wat' is een bijeenkomst die **gezellig** is en waar gelachen wordt, maar die zeker ook **informatief** en leerzaam is. Na de workshop beseft iedereen zich dat we allemaal in 'hetzelfde schuitje' zitten. Ik laat de deelnemers op een afstandje en met humor naar hun eigen situatie kijken, waardoor ze de boel wat beter kunnen **relativeren** en een spiegel voorgehouden krijgen.

Belangrijkste boodschap: relaxt ouderschap lukt alleen als je jezelf (je eigen behoeftes) serieus neemt, en als je jezelf niet al te serieus neemt (zelfspot helpt!). En als je in de gaten hebt dat jouw kinderen niet de enige zijn die te lang achter een scherm zitten, die klagen over het eten en die troep achter hun kont laten slingeren... De workshop is dus zeker ook verbindend.

In de workshop komen onderdelen uit mijn verschillende boeken op een speelse wijze aan bod.





39*
columns
van de Club
van Relaxte
Moeders

DIE ANDERE MOEDERS DOEN OOK MAAR WAT



SNOR



Workshop

2. PROGRAMMA

De lengte van de workshop kan variëren van een korte bijeenkomst van 20 minuten tot een programma van twee uur. In dit voorstel ga ik uit van een workshop van 1,5 uur voor.

Introductie: column voorlezen

Ik lees één van mijn eigen columns voor, als introductie van mezelf en als opener van het programma.

Sta op als...

Om de deelnemers iets beter te leren kennen doen we een oefening waarbij ik een stelling geef en deelnemers opstaan als de stelling voor hun geldt. De stellingen worden steeds iets persoonlijker. Bijvoorbeeld:

- sta op als je kinderen hebt (startstelling)
- sta op als je moest rennen en vliegen om hier op tijd te zijn
- sta op als je regelmatig het gevoel hebt je te moeten opsplitsen
- sta op als je ook de leukste kinderen van de wereld hebt etc etc.

Oefening: Potje opscheppen

Het is (voor vooral moeders) vaak heel makkelijk om te vertellen wat ze allemaal **niet** goed doen. Terwijl er op een dag natuurlijk veel meer goed gaat dan fout. En terwijl er een heleboel is waar je trots op mag zijn. Daarom doen we een oefening in **positiviteit**: het potje opscheppen. Twee aan twee moeten de deelnemers een minuut lang opscheppen over: waarom jij zo'n goede moeder of vader bent. Ik sluit deze oefening af met het belang van positief zijn. **Optimisme** is namelijk één van de succesfactoren voor meer geluk in ouderschap.

Quiz

Volgende onderdeel van het programma is de quiz die bestaat uit vijf stellingen/vragen, die ik op scherm (met beamer) illustreer met plaatjes uit mijn boeken.

De deelnemers geven aan of ze het met antwoord A of antwoord B eens zijn door een Relax Mama-kaart omhoog of omlaag te doen. Aan de hand van de stellingen/vragen behandel ik achtergrondinformatie uit mijn boeken. Bijvoorbeeld: het gevaar van gebroken nachten en slaaptekort, hoe je meer rust aan tafel kunt krijgen tijdens het avondeten, en of je wel of niet op één lijn moet zitten als ouders.

Aan het einde van de quiz hebben we een winnaar. Dit is de meeste relaxte moeder of vader! De (zelf uitgekozen) kaart mogen de deelnemers houden.

Oefening: Alle ballen hoog houden

Het ouderschap is eigenlijk helemaal niet zo ingewikkeld. Althans... als vader of moeder zijn de enige rol was in je leven. Maar je hebt nog veel meer ballen hoog te houden. Welke rollen heb je allemaal? Ik gooi per 'rol' die je in het leven hebt een strandbal in de groep. Uiteindelijk zijn er heel veel ballen in de groep en die moet je met z'n allen proberen hoog te houden. Je zult zien dat dat dus niet gaat lukken. We bespreken daarna wat **wél** helpt. Wat kun je doen om je rollen wel goed en relaxter te kunnen combineren?

Oefening: Blick op de toekomst

We sluiten de workshop af met een blik op de toekomst. De deelnemers visualiseren hun kind in trouwjurk/pak. Hun kind gaat trouwen en geeft een speech waarin hij of zij vertelt wat hij zo fijn vond aan zijn jeugd en een jou als vader of moeder. Wat hoop je dat hij of zij gaat zeggen? En sluit dat aan bij hoe je het nu aan pakt?



3. OVER ELSBETH

Elsbeth Teeling gooide na de geboorte van haar jongste zoon het roer om. Na jaren te hebben gewerkt als manager en trainer ging ze aan de slag als schrijver. Haar eerste boek Relax Mama! werd een succes en de Facebookgroep **De club van relaxte moeders** groeide uit van een uit de hand gelopen hobby tot een zeer actieve en betrokken community met inmiddels meer dan 153.000 volgers. Elsbeth schreef inmiddels meer bestsellers, zoals:

- Van achter het behang tot over je oren
- Relax Mama in de keuken
- Die andere moeders doen ook maar wat
- Mom You Can
- Maakt me niet uit wie er begon!
- Snap dat dan!
- Word de ouder die je graag wilt zijn

