Saluto-Genese v.z.w

Beweging ter bevordering van een gezonde kindertijd

www.salutogenese.be

Nieuwsbrief 33

november – december 2014

herfst - winter

De vredesduif kondigt zich voorzichtig aan…

"*Wenn ich an meine Kindheit denke, spüre ich noch heute das Gefühl der Wärme über mir, hinter mir, um mich. Dieses wunderbare Gefühl, noch nicht auf eigene Rechnung zu leben, sondern sich ganz mit Leib und Seele auf andere zu stützen, welche einem die Last abnehmen … Das ist es, was ich als Glück meiner Kindheit bezeichne, dieses magische Rüstzeug, die ist sie einem erst einmal umgelegt, Schutz gewährt für das ganze Leben.*" *Jacques Lusseyran*

"Als ik aan mijn kindertijd terugdenk, ervaar ik vandaag nog het gevoelen van warmte boven mij, achter mij, om mij heen. Dit wonderbaarlijke gevoelen, nog niet voor eigen rekening moeten leven, maar helemaal met lichaam en ziel zich op een ander te kunnen toeverlaten, iemand die lasten van mij wegneemt… Dat is het wat ik als geluk van mijn kindertijd beschouw. Dit magische werktuig, dat iemand vooreerst maar helemaal zo om zich heen gelegd krijgt, geeft hem bescherming voor zijn hele verdere leven." *Jacques Lusseyran*

In deze Nieuwsbrief:

De vredesduif kondigt zich voorzichtig aan … *p. 2*
Kinderen kunnen onttoveren wat betoverd was. *p.5-7*
Onthaalouder worden – een verrassende Mogelijkheid. *A. Sysmans* *p.8-14*
Opvoeden zonder straffen en belonen *Jürgen Peeters (www.deonderstroom.be)* *p.14 -20*
Evaluatie workshop 'transparanten maken' *p.22*
Wist je datjes? *p.23-26*
Recepten glutenvrij *p.27*
Buitenidee *p.28-29*
Het kind in angst en onveilige hechting. *A.S.* *p. 30 - 36*
Literatuur-aanbeveling *p. 38-40*
Advent- en Kerstgroet *p. 43-44*

LIDMAATSCHAP 2015!

U KAN ZICH LID MAKEN DOOR 15 EURO TE STORTEN OP HET REKENINGNUMMER VAN VZW SALUTO-GENESE

523- 0456682- 81

Of

Mail ons: salutogenese@skynet.be

Saluto-Genese v.z.w **www.salutogenese.be**
Beweging ter bevordering van een gezonde kindertijd
Aangesloten bij de International Alliance for Childhood
Bankrekening: 523-0456682-81

Redactieadres:
Houwaartsebaan, 55
B – 3220 - Holsbeek
Aanvraag Nieuwsbrief: salutogenese@skynet.be

Kinderen zijn in een heen- en weergesprek met de aarde, de stenen, de mossen, het water, de bladeren en het hout. Niets is hen onbekend. Is het een herkennen van oerbeelden en wezenlijke verhoudingen in relatie?
(in ieder geval lijkt het stille VERERING en grote EERBIED.)
Vzw Saluto-Genese

'Sinterklaas, Zwarte Piet, Ezel en Paard' *Leila Puttemans 3 jaar. 5 december 2013*

Met dank aan Heemhuys.nl voor deze vrolijke herfstwandelaars.

Kinderen kunnen onttoveren wat zich ooit betoverd had.

Stel dat we op een typische herfstdag, bij een flinke wind, het geluid van ratelende en dwarrelende herfstbladeren, knappende vruchten, krakend sprokkelhout, bij het schouwspel van glansrijke en vurige kleuren, de geheimzinnige nevels en ragfijn geweven herfstdraden en webben, opslaande vleugelwieken en het zuigende geluid van laarsjes die doorheen slijk, modder en plassen waden,… stel dat we op die hemelse herfstdag al deze heerlijke heerlijkheden niet zouden mogen genieten,… niet naar buiten zouden gaan en niet zouden gaan wandelen,… stel dat we echt niet naar buiten zouden gaan,… hoe zouden we dan deze wonderbaarlijke ervaring en dit monumentale schouwspel dat zich daarbuiten zomaar natuurlijk voor ons afspeelt tot beleving kunnen brengen? Stel dat we werkelijk van dit alles geen weet zouden hebben, hoe zouden deze bloemen, deze fijne spinraggen, dat vragende water, die zuigende humuswordende bladeren en die loeiende wind tot onttovering kunnen komen?

'De Goudskinderen - Holsbeek'

Buiten spelen en wandelen door alle weer en wind maakt kinderen vrolijk, dankbaar en sterk.

De schoonheid van diepe ervaringen…

Onthaalouder worden – een verrassende mogelijkheid.

Filmbeelden uit: 'De spiegel' van Andrei Tarkovski

Kinderen zien de wereld anders, kinderen leven anders, kinderen hebben een ander bewustzijn dan volwassenen. Wij zeggen dat kinderen nog onbewust zijn – maar misschien is het bewustzijn van kleine kinderen eerder van kosmische aard, eerder belevend en zielsvol, eerder beeldend en imaginatief dan dat het een wakker, zintuiglijk, rationeel bewustzijn is. Ze zijn gewoon anders bewust dan wij en danig geïnspireerd door iets. (In vele films van Andrei Tarkovski, een Russisch cineast die zeer subtiel beeldend te werk gaat) worden we meerdere keren doorheen de ogen van een kind ergens opmerkzaam voor gemaakt.

En dat is het nu juist wat voor mij het beroep van onthaalouder zo boeiend en avontuurlijk maakt. Als je het geluk mag genieten om voor deze allerkleinsten te mogen zorgen, ga je de wereld anders zien. Er zijn statistische en natuurwetenschappelijke feiten, maar er zijn plots ook 'toevallen', 'wonderen', 'bronnen van respect' en 'meevallers'. Je wordt als het ware ondergedompeld in een andere wereld. Je zienswijze op zorgen, problemen, dingen die je verontrusten of gewoon op de gebeurtenissen van een dag, verandert. Bekijk je de wereld met het hart, de ogen en de oren van een kind merk je dat je geholpen wordt als je in nood bent en er niet meer alleen voor staat. Je merkt ook op dat er hogere zintuigen zijn waarmee je ook leert waarnemen. Kleine kinderen nemen ons mee naar een lichtwereld die we zelf al lang vergeten zijn, verwaarloosd hebben of waar we uitgevallen of uitgestoten zijn. We vinden de weg er naartoe niet zomaar. Een meer geestelijke wereld waar waarachtigheid en spiritualiteit gelden, rijst plots terug op aan het zenit als een kind zijn intrede doet in onze biografie. Kleine kinderen zijn 'Goudskinderen'. Ze brengen lichtkrachten en lichtstralen van de zon naar ons toe. Een kind onder de zeven (à tien jaar) kan zo heel apart, zo heel merkwaardig, heel waarachtig en vol van wijze 'spirit' zijn verhaal over iets of zelfs over ons doen. Ze zijn dikwijls als een verhelderende spiegel voor ons. Ze zien het LEVEN nog dat zich 'achter de werkelijkheid' bevindt. Ze zien, horen en voelen, heel empathisch, een diepere, levendige krachtenlaag als ze iets ervaren. Ze lezen wat diep verborgen ingegrift staat in de uiterlijke wereld. Ze leven in een wereld waarin gedachten beel-

den zijn, waarin gevoelens wezens zijn, waarin voorwerpen leven, tafelpoten soms even 'dom' kunnen zijn, dieren, planten en stenen nog met hen praten en mensen soms vleugels of horens hebben. Het kleine kind komt uit een samenzijn en verweven zijn met hogere, schenkende krachten; hieruit brengt het zijn absolute vaardigheid mee om alles wat 'voorbeeld' is feilloos te kunnen nabootsen. Hoe sterker en hechter het kind in een voorgeboortelijk bestaan verweven was met deze geestelijke krachten, des te sterker is de intensiteit en vaardigheid waarmee het kan nabootsen in zijn leven hier op aarde. Dit nabootsen is geen 'na-apen', maar een, op aller-individueelste wijze, na-boetseren. Tot in de werking en vormopbouw van de inwendige organen en tot in hun respectievelijke levensfuncties, tot in de lichaamshouding van het kind, zijn mimiek, ja zelfs tot in het gebruik van het fijn besnaarde strottenhoofd, bootst het kleine kind onze wijze van handelen, spreken, zingen, denken,… na. Het kleine kind leert nabootsend ALLES wat wij hem voordoen en voorleven. Het heeft hierbij de zekerheid dat alles wat de wereld , de schepping, de mensen en zijn omgeving hem 'vóór-beelden', moreel en goed is. Hiermee dan wat meer rekening houden als volwassenen, is hierop het enige antwoord, wil het kleine kind zich zo gezond en harmonisch mogelijk kunnen ontplooien.

En dat is het nu juist wat ik zo aantrekkelijk vind aan het beroep van begeleider van het kleine kind: ze dagen ons uit om een 'voorbeeld' te mogen zijn; ze wekken in ons iets dat je 'zelfscholing' zou kunnen noemen. Welke werkelijkheid wil ik voorleven voor dit kind? Hoe veeg ik de tafel af met een lap? Hoe beweeg ik me door de kamer, ook als er even veel te doen is, maar ik toch maar het één na het ander kan doen? Hoe spreek, zing, lach of zwijg ik? Hoe is mijn gebarentaal en mijn lichaamstaal als een kindje pijn heeft, weent of geborgenheid zoekt? Hoe ga ik om met een collega? Hoe verhoud ik me tot de ouders als ze het onthaal binnenkomen, verlaten of bezoeken? Hoe kan ik van het kind vragen om even te wachten, om zich even terug te houden met zijn wens of verlangen als ikzelf nog niet 'vrij' genoeg ben en al wat ik begeer dadelijk wil hebben? Het voelt alsof het kleine kind eigenlijk mijn leermeester is en niet ik zijn juf of opvoeder. Dagelijks ben ik vol verwondering en dankbaarheid over hoe kleine kinderen zich zo vol liefde en zo vertrouwensvol diep kunnen hechten en een waarachtige relatie kunnen aangaan met hun nieuwe vertrouwenspersoon, zomaar, vooroordeelloos en met, oh, zovéél liefde en vaardigheid. Zij zijn zo IN de wereld, IN de dingen, IN een relatie, IN hun vreugde of IN hun verdriet, IN hun activiteit en verbinden zich Iedere dag dieper en dieper met de werkelijkheid hier. Zo bouwen ze hun eigen huid en lichaam op waardoor er een innerlijke vrije ruimte komt voor hun emoties en zielenbelevingen. Ik voel telkens weer een grote vreugde als zo'n groter kindje dan het eigen levensmotief als een melodie laat klinken, spelend op het fijn besnaarde instrument dat zijn lichaam is geworden. De reflexmatige bewegingen zijn geïntegreerd, het evenwicht is goed ontwikkeld, de zintuigen nemen goed waar en vanuit het grijpen en dan begrijpen is er het zelf spreken en luisteren naar verhalen ontstaan.

Iedere dag is de lei weer blank geveegd tussen hem en mij en krijg ik van hem 'carte blanche' om er opnieuw een mooie, goede en fijne dag van te maken, die hem gezondheid, welbevinden en geborgenheid mag geven. Eigenlijk hoeven we het kind helemaal niets te leren; het leert zich oprichten, leert lopen, leert spreken, leert denken… het leert het allemaal zichzelf, tenminste als wij de juiste voorwaarden hiervoor scheppen en de omgeving er naar inrichten.

Dat is zo fijn aan het beroep van onthaalouder: dat ik de tuin, het huis, de bedjes, de wandelingen in de omgeving en in de natuur zo kan inrichten dat het kind er sterk van wordt, dat ze hem coherentie en zelfwerkzaamheid geven en zijn vrije bewegingsontwikkeling niet afremmen maar stimuleren. Dat het eerst maar dat kleine, warme lichaampje mag gaan leren behuizen, zich dan kan ontspannen en zich veilig gehecht kan voelen in onze liefde en toewijding. Het kleine kind heeft er baat bij, heeft er deugd aan, wordt er gezonder van, wordt er blijer en harmonischer van als hij niet telkens met cogni-

tieve en intellectualistische opmerkingen of opgaven wordt gestoord en uit zijn 'kindheid' en 'duur' wordt gerukt, maar gewoon met de eigen levendige, fantasievolle ziel stil en ongestoord mag zijn in zijn wereld die 'Eeuwigheid' noemt.
Ook dat is het nu juist wat mij zo aanspreekt in het begeleiden van kleine kinderen: de diepe, sprekende stilte, het tijdeloze en ongestoorde vrije spel, het ongestoord werken en bezig zijn, het gewoon samen zijn in de flow en het ritme van de stromende dag met zijn huishoudelijke klussen, werkjes , sociale- en natuurervaringen, zijn eerbied en respectuitingen voor de schepping, dat dat alles zo leuk is. Leven in de 'eeuwigheid', de 'duur' en het 'nu', zonder te interfereren of te animeren, er tussen te komen met storende rationele opmerkingen, dat is het nu juist wat zo mijn aandacht trekt. Ieder kind doet graag werkjes en taakjes mee of zingt graag mee met een gebarenliedje, als er vreugde en ervaringsbeleving is, als het omwille van de handeling zelf is en niet onder prestatiedruk, plicht, dwang of stress. Er is niets zo eng voor een kind als uit zijn magische spel te worden gehaald om boodschappen te gaan doen, op te ruimen, te komen eten of de handjes te moeten wassen. Als het dan echt moet (maar deze dingen laat ik nooit plaats grijpen in de heilige tijd van het spelen), dan liefst met humor, fantasie of gewoon uit dagelijkse gewoontevorming. Spelen voor het kleine kind betekent vrij spelen, als in een droom, in het vinden van het eigen levensmotief.
Haast, druk, prestatiegerichtheid, onverschilligheid, onvoorspelbaarheid, onbegrensdheid, verlaten worden of niet gezien worden, agressie en/of (ook verbaal) geweld, maken het kind bang, onrustig en bewerkstelligen een inbreuk op zijn gezondheid, immuunsysteem en levenskrachten.
Het zijn deze kleine kinderen zelf die ons de onthaasting en diepe relatiewaarden voorleven, die ons de 'tijd' in zijn ware genot teruggeven, iedere minuut weer, en ons ook tijd schenken die naar verinnerlijking en liefdevolle relatie met onszelf kan leiden.
Nieuwe inzichten in de toonkwaliteit van een rustgevende pentatonische kindertoonladder en van de kwintenstemmingsliederen, nieuwe inzichten over het soort gebarenversjes en ritmische verhalen voor deze leeftijdsgroep, inzichten in het verzorgen van de gezondheid en hygiëne op natuurlijke wijze en met natuurlijke verzorgingsproducten, een natuurvoeding, een natuurlijke wijze om het kindje te kleden, natuurlijke materialen voor de inrichting en architectuur van de leef- en slaapruimten, een ecologische aanpak voor de groei en bloei van de tuin,… dat alles daagt me uit om een avontuurlijke en exploratieve wereld in te richten waar deze allerkleinsten tot nabootsen, meedoen en meebeleven kunnen komen. Het kleine kind onder het derde levensjaar kan zich dit alles zelf verwerven en onder de knie krijgen, doordat het nog geen ik-bewustzijn heeft, maar in zich het grote 'AL-Goede Ik' mag dragen dat hem bij het nabootsen begeleidt en inspireert. Deze glans van het 'goede' en 'morele' hebben de allerkleinsten nog omheen en in zich. De trotsfase (lees: koppigheidsfase) zo tussen het tweede en het derde levensjaar, is dan ook voor het kind een uit deze heerlijkheid van het AL-Goede uitvallen. Ze trachten dan al dat goede, schone en ware in zichzelf te integreren (door het aanstoten tegen de 'andere'). Zo komt dan rond het derde levensjaar het kind tot ik-bewustzijn en verinnerlijking (ze leren ook fluisteren en zacht neuriën) en het harmonische, fantasierijke vierde levensjaar begint als hij deze trotsfase met een sterk 'tegenover' heeft mogen doormaken. Het is een waarlijk feest om de derde verjaardag van het kind dan samen met de ouders, met een licht, een cadeautje en een lekkernij te mogen vieren!

Velen vragen me: "Is dat niet erg uitputtend, zo zorgen voor die kleintjes? En nemen ze niet al jouw tijd?" En dan antwoord ik altijd: "Ja, het is best pittig, maar uitputtend is het helemaal niet, daar iedere dag in rustpunten wordt neergelegd en de omgeving voor hen is ingericht. 's Avonds voel ik

me zo omspeeld van licht en positiviteit. Ze zijn zo origineel! En, tijd? Neen, de tijd nemen ze me niet. **Het kleine kind geeft me de tijd juist terug**."

Anna Tardos, dochter van Emmi Pikler, de oprichtster van het weeshuis 'Lóckzy' te Budapest zei:

"Niet het kind komt in de wereld, maar de wereld komt tot het kind."

Welke omgeving we voor het kleine kind inrichten, dat hebben we zelf in de hand. Of we hen welkom heten en een warme relatie schenken, dat hangt van onszelf af.

Kinderen leren de wereld onder de knie te krijgen, doordat ze zo feilloos en begaafd kunnen nabootsen en wij ons niet haasten of druk doen. Dit is niet een klakkeloos na-apen of zo, maar dit is een door-ikt na-boetseren van wat de volwassene als voorbeeld voordoet en voor-'beeldt'. Ieder gebaar, ieder woord, iedere klank of intonatie werkt als een gebeeldhouwde gestalte in het levensveld en levenslichaam van het kind. Zij gebaren na, wat wij 'voor-gebaren', ja, tot en met onze lichaamshouding en stem, onze gevoelens en onze gedachten.

Als 'welkom heten en hechting' een eerste toverbegrip is, dan is 'voorbeeld en nabootsing' een tweede.

Iedereen die samen met kinderen de dag mag beleven, weet dat hij hierdoor een innerlijke weg mag gaan. Ik heb me al dikwijls de vraag gesteld: "Zijn het misschien ook niet juist de kleine kinderen die onze samenleving naar een nieuwe levensvorm, inrichtingswijze en bewustzijn zullen voeren?"

Als onthaalouder zijn we bezig met het kind 'aan te kleden', hem een 'huid' te geven, hem in zijn lichaam te brengen dat hem hopelijk mag passen als een 'fijn om dragen en fijn gesponnen' levenskleed. Met dit gevoel van welbevinden ontwikkelt het kind, al op heel jonge leeftijd, een eigen gezondheidszintuig, dat hem zal behoeden voor vele ongemakken en hem preventie zal schenken voor latere mogelijke ouderdomsziekten. Het kind kan al vlug goed aangeven wanneer het kou heeft, honger heeft, pijn heeft of moe is. De kwaliteitsvolle en ook voldoende slaap (slapen moeten vele kleine kinderen nog leren) geef ik zeer veel aandacht. Het **gevoel van welkom te zijn** als nieuwe aardeburger, **het aangekleed worden** met een passend kleed, **het voldoende mogen uitgerust zijn** en fit mogen zijn, dat alles vergemakkelijkt waarschijnlijk wel het doormaken van allereerst al de koppigheidsfase om tot het nieuwe ik-bewustzijn te kunnen komen en ook van de nog te nemen ontwikkelingsstappen in de toekomst. Een gezond kind bouwt reservekrachten op.
Mogen meewerken aan het scheppen van de voorwaarden voor gezondheid, vreugde en plezier voor de kinderen die hier in het onthaal komen, dat betekent voor mij een grote vreugde!

"Als wij idealen hebben die klein en nederig zijn, die we stapje voor stapje moedig proberen te bereiken, krijgt het kind hierdoor sterke vleugels bovenop zijn vaste wortels en doet ons in deze 'degelijkheid' na. De 'weg ernaartoe' is het doel, niet het perfect bereikte ideaal! Hierbij de onmacht leren uithouden, dat is de oefening! De kloof tussen ideaal en werkelijkheid is te overbruggen in het nemen van enkele mogelijke kleine stapjes voorwaarts."

Ik heb het beroep van onthaalouder heel zachtjes opgebouwd, beginnend met twee kindjes in eigen huis. De eigen kinderen waren groter en begrepen de nieuwe situatie. Pas als de beroepsknepen en de nieuwe dagindeling er zo in zaten, kwam er een derde kindje bij, net als bij een geboorte van een broertje of zusje. Ik heb steeds getracht dat aantal kinderen aan te nemen dat overeenstemde met mijn toewijdings- en draagkracht (3 à 4 kinderen, dit naargelang de leeftijd en zorgbehoefte). Als we met 2 waren werden het 6 kindjes. Ieder kindje (en ook de ouders) geef ik een gewenningstijd van minstens drie weken (eigenlijk 2x drie weken) en dit geldt ook voor mezelf en ons gezin. In die gewenningstijd tracht ik zo goed mogelijk mijn voelhorentjes op te zetten om te mogen horen en zien wat het kind mij aanreikt en waar ik met dit kind een begin vind. Ieder kind kent voor de eigen apartheden zelf de eigen beste oplossing, als ik maar voldoende tracht waar te nemen. Dit mooie en veelzijdige beroep heeft me doen inzien dat we alleen de omgeving zijn voor 'het zichzelf opvoedende kind'. In onze steeds complexer wordende wereld, is het toch mogelijk om vredevolle oases te creëren van rust, regelmaat, ritme, respect, relatie en rituelen en de nodige begrenzing. We kunnen oases creëren waarin de levende, stromende natuur en frisse buitenlucht, de stromende levendigheid van klank, lied, kleur en geur aanwezig kunnen zijn voor het levenslichaam en de gezondheid van het kleine kind.
Je kan het beroep van onthaalouder onder een begeleidende dienst of als zelfstandige doen, dat is zo prachtig! Je kan erg creatief, scheppend en steeds bijlerend met dit beroep omgaan.
De dienstverantwoordelijken brengen maandelijks vol interesse een bezoek aan je kinderonthaal en maken tijd en aandacht vrij om van gedachten te wisselen over evoluties en ontplooiingen van ieder kindje, maar ook over algemeen pedagogische vragen. Bij o.a. LKO (Landelijke kinderopvang) kan je ook zeer boeiende info-avonden volgen over opvoeding, verzorging, spel van het kleine kind.
Annelies Sysmans 'De Goudskinderen'

Opvoeden zonder straffen en belonen.

door Jürgen Peeters. (samenvatting en tussenstukjes: Annelies Sysmans)

Geregistreerd lid van de **V.V.T.I.V.** en de E.A.I.P. Level 2 gecertificeerd Aware Parenting Instructor.
www.deonderstroom.be

"Kinderen straffen en belonen, ook al zijn ze nog heel klein, is normaal geworden. Maar is het geen slechte gewoonte? Een slechte gewoonte zit in elke vezel van je lichaam. Het ombouwen vraagt heel veel bewustzijn tot in iedere kleine handeling en ook heel veel geduld en tijd, want een gewoonte omvormen is een lange, geduldige oefenweg die ingrijpt tot in het gewoontelichaam. Time-out geven is ook straffen. De effecten hiervan op lange termijn zijn verschrikkelijk. Kinderen moeten beter gemotiveerd zijn om iets goeds en goed te doen, omwille van een betere wereld, vanuit nabootsing en later omwille van jou, vanuit respect voor jou. Ze hebben een diepe relatie nodig met hun opvoeder en/of begeleider."

We weten niet dat kinderen goed willen zijn uit zichzelf en al heel vroeg hun eigen moraliteit kunnen vinden en verder willen uitbouwen.
"Kinderen zijn geen hondjes, ze zijn geen puppy's die moeten worden afgericht. Kinderen voelen ook heel goed aan of je iets werkelijk meent, of het van jezelf komt, of dat je komedie speelt of iets napraat. Als je het niet echt meent, houden ze geen rekening met jouw woorden. Dan wordt je als opvoeder weer erg geërgerd, boos en ga je dreigen. Zo kom je in een zwarte cirkel terecht.
Kinderen, hoe klein ook, voelen of je voor een diepe, waarachtige relatie met hen gaat, of je hen jouw liefde schenkt, of je hen vertrouwt en of jij aan zelfopvoeding wil doen.
"Kinderen kennen ons beter, dan dat wij onszelf kennen. (zo roept papa op een keer heel luid en ongeduldig op de baby die niet stil blijft liggen op het luierkussen. De iets oudere

broer zegt: “papa, je maakt de baby zo overstuur” en hij komt bij het kleintje en geeft het zijn hand liefdevol. De baby wordt rustig. De vader beseft dat het roepen helemaal niet hoeft.”
Ons systeem van belonen en straffen zit heel erg diep ingebakken in onze opvoedingscultuur. Maar je kan een kind loven, heel gewoontjes en rustig, met tevredenheid. Je kan hem het gevoel geven dat je op hem betrouwt. Je kan hen ook het goede voorbeeld voorleven.

Belonen en straffen, dat is manipuleren.

“Belonen heeft heel verstrekkende gevolgen tot het ‘zich dissociëren van zichzelf’ toe.
Voorbeeld:
Een kind moet spruitjes eten , die het niet lust, om dan een ijsje te verdienen. Het gaat niet proeven, niet ruiken, niet voelen bij het slikken – het dissocieert zich van zichzelf voor de beloning.
Als je een kind manipuleert, verdwijnt hun eerbaarheid, waarde en zelfrespect. Ze zetten zichzelf opzij voor iets anders. Dit kan erg negatief zijn als ze dit met regelmaat zo ervaren: ik moet eerst iets vervelends, onleuks, onaardigs, … doen alvorens ik beloond wordt met iets wat ik graag heb. Later gaat dan dit kind, in het geval het een meisje is bijvoorbeeld, alles, ook wat niet leuk, mooi, goed, plezierig is, doen voor een jongen, om vriendschap en aandacht te ervaren. Vriendjes voelen feilloos aan wanneer iemand het gewend is om gemanipuleerd te worden en gaan hier op inspelen. Het kind wordt misbruikt (omdat de beloning hem zo belangrijk is).
Heel vroeger had men een zeer pijnlijke gedachte bij het opvoeden van kleine kinderen. Als een kind ongehoorzaam was of ‘stout’ zei men: “de wil van dit kind moet gebroken worden, je moet dat nu doen, want als je het voor het derde levensjaar doet kunnen ze zich hier toch niets van herinneren.”
Als je een kind ‘stout’ noemt, wat betekent dat eigenlijk? Omdat een klein kind andere dingen doet dan de geplogenheid voorschrijft, is dit toch niet zomaar te ontkennen. Ze moeten immers langzaam ingroeien in onze cultuurgewoonten en afspraken en dit leert een klein kind het best via ‘het goede voorbeeld’. Als je kinderen ‘aux serieux’ neemt en steeds even stil staat en kijkt van waaruit een kind iets doet, alvorens dadelijk te berispen of te straffen, dan gaat een kind zich veel beter, veiliger, rustiger en meer aangenomen voelen bij jou. Soms moet je eerst zelf je eigen slechte gewoonte ombouwen en hard aan jezelf werken, alvorens het van je kleine kind te vragen.
bijvoorbeeld:
‘mijn vrouw roept me om te komen eten. Ik werk op mijn bureau en zeg: “Ja, ik kom zo!” Iedere keer ben ik dan zo na een 25 minuten eindelijk beneden; ja, het werk moet afgerond worden. Dan roept mijn vrouw of ik het kind aan tafel. Het zegt ja en speelt voort. Na nog eens te roepen komt de kleine jongen nog niet en we worden beiden boos.’
Waarom moet deze kleine peuter op de seconde in staat zijn om zijn ‘werk’ (want spelen is werken voor een kind) plots af te breken, te ordenen en te verlaten. Dat kunnen we zelf toch ook niet.
Beter zou het zijn om eerst zo’n 10 minuten vóór etenstijd al te zeggen dat we straks gaan opruimen. Dan na vijf minuutjes wordt er tijd gegeven om het spel af te ronden en op te ruimen. Eén van de ouders kan hierbij best helpen en het voorbeeld geven. De overgangstijd

om van de ene geconcentreerde activiteit in de andere over te gaan is dan gegeven. Het kind werd ook 'aux serieux' genomen.
Kinderen die gerespecteerd worden zijn vertrouwensvoller en meer intuïtief. Ze hebben scherp opengestelde antennes voor hun buitenwereld en ontwikkelen een mooie empathie. Als je kleine kinderen een eerlijke, open, respectvolle en authentieke relatie schenkt dan hoef je later met hen niet naar de psychotherapeut. Het jonge kind ontwikkelt zich liefdevol in een liefdevolle relatie tot zijn vertrouwenspersoon.
(Bij de psychotherapeut worden actuele problemen niet zelden teruggevoerd naar de vroege kindertijd: "Werd ik aangeraakt, Mocht ik huilen? Werd ik serieus genomen?...")
De helft van de koppels gaan vandaag de dag uit elkaar. 1/3 van de volwassenen leeft alleen. Veel is terug te voeren naar de kindertijd.

Vragen die we ons kunnen stellen:

- ✓ Was er eerlijkheid en echtheid in de relatie met mijn kind?
- ✓ Was er respect en diep contact?
- ✓ Was er een luisterend oor, ook voor gevoelens?
- ✓ Was de aandacht ongedeeld?
- ✓ Was het gedrag van mij als volwassene voorspelbaar?
- ✓ Kon mijn kind autonoom worden of voedde ik de afhankelijkheid door met beloning en straf te werken (zoals bij een hond)?

Huisdieren zijn heel hun leven afhankelijk van hun baasje. Alleen kunnen ze geen voedsel vinden, enz…. Ze kunnen hun eigen gedrag ook niet sturen, maar het gedrag van een dier blijft instinctief. Als je een kind 'traint' en 'leert aan de hendel van de doos te trekken' (Skinner-box Amerikaans experiment van 40 jaar geleden), en hen een aantrekkelijke beloning geeft als ze iets 'goeds' doen, dan kan een kind heel, héél moeilijke dingen leren. Maar ze leren niet om hun eigen passie te vinden, hun eigen motivatie te zoeken en aan te spreken en hun eigen vrije gedragingen te sturen."

Hoe leer je kinderen hun eigen gedrag te sturen, ook zonder de aanwezigheid of controle van hun opvoeder?

Een opvoeding die gestoeld is op belonen en straffen is een opvoeding die leidt tot onvrijheid. Men zet zich in omwille van de beloning of omwille van het vermijden van de angst voor de straf die volgt. Wil een mens later verantwoordelijkheid kunnen opnemen en ook verantwoordelijkheid nemen voor het eigen voelen en denken, dan moet hij in vrijheid het goede mogen nabootsen als klein kind gedurende de eerste zeven levensjaren. Na het zevende levensjaar verlangt het kind dan een liefdevolle autoriteit, die hem leert wat echte vrijheid is, namelijk onafhankelijk zijn van de eigen driften, begeerten, verlangens, stemmingen, gewaarwordingen, …. Het gaat er dan om de eigen vrije impuls en het eigen motief te vinden van waaruit je je eigen leven wil vorm geven. In de lagere school doet het kind graag werkjes, opdrachten en opgaven voor diegene die hij liefheeft.

“Als er macht wordt uitgeoefend op kinderen, door hen bijvoorbeeld in de hoek te zetten, stevig te straffen, herhalend te controleren, te kleineren… dan gaan ze later als pubers zelf hun ouders in de hoek zetten (en hun pakkansen berekenen). Ze worden erg sluw en berekenend, maar verliezen ook zeer veel zelfvertrouwen hierbij. Er is in zo’n relatie geen sprake van liefde, maar van macht.

Voorbeeld:

Er heerst de regel in huis: ‘tien minuten te laat thuis, betekent niet meer weg mogen en naar je kamer vliegen.’

De puber kent deze ‘straf’ en berekent: “Ha, als ik nu veel te laat thuis kom, dat is niet erg, dan mag ik niet meer weg en vlieg naar mijn kamer, maar ik heb toch nog heel veel werk.” En hij komt dus heel wat overtijd met een gerust hart binnen en zegt: “Ja, ik ben te laat en stuur me nu maar naar mijn kamer.”

Omdat we niet op onze kinderen hun eigen moraliteit vertrouwen en ook niet geïnvesteerd hebben in de opvoeding van het morele. Het kleine kind is al vanaf de eerste geboortedag één en al wil. Het is aan de begeleider van het kind om deze wil in goede banen te leiden door het voorleven van het goede.

- ✓ Laat natuurlijke consequenties zoveel mogelijk werken (indien veilig!)
- ✓ Eenduidige begrenzing, duidelijke grenzen en afgrenzing, een gezonde afwisseling tussen wakker zijn en slapen, tussen zintuiglijke prikkels opdoen en rusten en bij zichzelf komen,
- ✓ Biedt andere oplossingen aan dan schreeuwen, slaan, duwen, trekken, pijn doen, … omdat je het zelf anders voordoet.
- ✓ Geef het goede voorbeeld.
- ✓ Als er uitleg nodig is, zeg dan duidelijk wat je wil en formuleer het niet als een vraag.
- ✓ Installeer goede gewoontes, doe samen goede dingen, samen de wil gericht inzetten, samen ambachtelijke kleine werkjes doen, dat alles richt en leidt de soms nog wat ongebreidelde en stuurloze wil van het kleine kind.
- ✓ Verzorg je voorbeeldgedrag, iedere dag weer opnieuw.
- ✓ Communiceer over je eigen behoeften (als je kind al wat ouder is).
- ✓ Geef ik-boodschappen.
- ✓ Geef ruimte voor emotionele ontlading.
- ✓ Structureer je dag en/of activiteit - respecteer dagritme, weekritme, jaarritme,…
- ✓ Spreek een kind aan op zijn mogelijkheden (niet er boven en niet er onder)

We straffen en belonen onze kinderen omdat we op korte termijn een moreel gedrag willen zien. We willen onmiddellijk bevredigd worden in onze eis naar gehoorzaamheid. Maar gaat ‘het opvoeden van een kind’ dan om ‘aanpassen aan de normen’ en hem ‘gehoorzaam maken’?”

We vergeten dat we het kind begeleiden omwille van het vinden door het kind van de eigen ethiek. We vergeten dat de aanleg van het geweten, de eigen moraliteit vinden samen hangt met de sterke wil tot handelen van het kind. En dat is in de leeftijdsfase van 0 tot 7 jaar! Daar wil het kind samen met jou op een respectvolle en ‘vrome wijze’ aan de wereld bouwen! Als wij handelen uit dankbaarheid, uit verwondering, uit respect en eerbied voor

iets of iemand, als wij rustig en ongedwongen alles met achtzaamheid en devotie kunnen doen, dan voelt het kind liefde ontstaan voor deze wereld.
Dankbaarheid, liefde en verantwoordelijkheid liggen in elkaars lijn.
Door samen allerlei te ondernemen ontdekt het kind de eigen talenten, de eigen voorliefde en de eigen motivatie voor iets en het onderzoekt ook langzaamaan hoe het zelf wil leven.
"In plaats van dat hij later hard en goed zal werken omwille van de bonus die zijn werkgever voor hem hangt als 'een wortel voor de neus van de ezel', zal hij goed en vlijtig willen werken en zich inzetten omdat hij het graag doet, er de motivatie voor heeft en gepassioneerd is. Hij zal ook een werk zoeken dat hem passioneert om het werk op zich. Werk je immers later als volwassene voor de bonus dan leidt dit onherroepelijk naar burn-out.

- Leven vanuit de 'drive' die PASSIE heet, dat helpt het kind.

Als we té veel met applaus bezig zijn, zijn we niet meer met ontwikkelen bezig, maar het kind (en ook wij) leven dan omwille van het applaus, omwille van de erkenning. Vandaag is het dikwijls zo dat, vanaf het moment een kind geboren is, er honderden volwassenen rondstaan die op alles "dikke duim!" zeggen of "wat ben je lief!" en het kind wordt opgedrongen wat de volwassenen graag van hem willen. Maar het kind moet toch de eigen motivatie en passie vinden voor zijn handelen.

Als we té veel applaus geven en in de handen klappen, lijkt dit wel of we er niet meer op vertrouwen kunnen dat kinderen natuurlijk ontwikkelen. In een liefdevolle, respectvolle en warme relatie met elkaar ontwikkelt het kind als vanzelf. Het moet zich als het ware alleen maar (in vertrouwen en met een gevoel van veiligheid) 'van zijn wikkels ontdoen'. Als een bloem die zich van zijn schutbladeren ontdoet, opent zich de bloem zachtjes aan en toont ons haar eigen en ware aard. Rust, ritme, regelmaat en respect, dat heeft het kleine kind nodig van zijn enthousiaste, voorlevende begeleider.
"Te veel complimentjes en 'dikke duimen' geven, zet het kind in een modus van winnen en verliezen. Wij vragen altijd maar: "En… heb je gewonnen? En… Was het leuk? En… kon je het allemaal?..." Wat moet het kleine kind hierop nu antwoorden als het niet gewonnen maar verloren heeft, als het niet leuk was maar erg vervelend en hij ook erg droevig was, als hij het niet allemaal kon en er zelfs niets van kon…." Een kind wil een eerlijke relatie met zijn ouders waarin de ouder tijd voor hem vrij maakt om de échte vragen te stellen en naar de échte antwoorden te luisteren.

Voorbeeld:
Het is zes uur 's avonds. Iedereen komt moe aan tafel voor het avondmaal. De ouders beginnen over hun werk en hun zorgen met elkaar te spreken. Het gesprek klinkt zwaar en belast. De zoon (vier jaar) is erg onrustig, eet niet, morst, maakt lawaai en vraagt de aandacht. De vader maakt zich kwaad op hem en wil verder praten met zijn vrouw. Weer wordt het gesprek 'verstoord' door de jongen. De vader maakt zich nog kwader want hij wil zijn verhaal toch doen. Plots bedenkt de vader dat hij misschien toch wel eens even aandacht voor zijn zoon moet hebben die wel erg veel kabaal maakt en vraagt: "Wat wilde gij dan zeggen?" De jongen denkt na en vertelt heel stilletjes één zinnetje van de school, het duurt alles bij elkaar zo'n 20 seconden. Dan valt hij stil, neemt de aandacht en luisterbereidheid van zijn vader dankbaar aan en begint te eten. De ouders zetten na een tijdje hun gesprek rustiger verder. Voor iedereen is dit een win-win-situatie en de behoeften werden afgestemd op elkaar.

- Opvoeden tot vrijheid betekent zelf de weg naar de vrijheid gaan.

Opvoeden zonder macht, zonder manipulatie, zonder afhankelijk maken, zonder straffen of belonen, maar opvoeden vanuit eerbied, respect en liefde, in toewijding, overgave en aandacht voor elkaar en in het geven van het goede voorbeeld, dat daagt ons uit om aan onszelf te werken.

“De nadelen van macht uitoefenen, straffen en belonen zijn:

- ✓ Het kind heeft geen goed gedrag omwille van een eigen ontwikkelde ethiek en moraliteit maar omwille van de straf of de beloning. Ze houden de moraliteit laag.
- ✓ Macht belast altijd een relatie. Liefde is een kracht.
- ✓ Stimuleert afhankelijkheid. De weg naar vrijheid wordt bemoeilijkt.
- ✓ Heeft meestal alleen op korte termijn effect.
- ✓ Je krijgt vooral gedragsaanpassing.
- ✓ Diegene die het meest macht uitoefent krijgt zijn zin.
- ✓ Ondermijnt weerbaarheid.
- ✓ Er is geen échte aandacht en achtzaamheid voor het kind.
- ✓ Werkt competitie en agressie in de hand.

In het boek “Opgroeien in vertrouwen” van Justine Mol (juni 2005), worden 20 alternatieven gegeven voor straffen en belonen. Het gaat over geweldloze communicatie en innerlijke motivatie. Als we belonen vervangen door waarderen, belangstelling tonen en stimuleren, kan de innerlijke motivatie weer terugkomen.

Het ongedwongen kind | Aletha J. Solter
ruimte geven en grenzen stellen aan kinderen van 2 tot 8 jaar

Auch kleine Kinder haben großen Kummer | Aletha J. Solter
Über Tränen, Wut und andere starke Gefühle

Baby's weten wat ze willen | Aletha J. Solter (2009) - vertrouw op de signalen van je kind.

De taal van huilen | Aletha J. Solter (2000)
positief omgaan met huilen en boosheid
van baby's en kinderen tot 8 jaar.

“Ze spreekt over democratisch opvoeden. Dit betekent dat je accepteert dat de ontwikkeling doorgaat. Je moet niet te kort op de bal spelen en roepen, dwingen, belonen, straffen, neen vertrouwen. Dit betekent ook dat je investeert in een liefdevolle relatie, in warmte, in aandacht voor elkaar, dat hechting belangrijk is, dat kinderen zich met je verbonden willen voelen, dat intimiteit en al eens uithuilen bij elkaar belangrijk is, je hart delen, je gevoelens delen en dat je in de relatie ook alle emoties accepteert.

Kinderen communiceren via hun lichaamstaal met ons. Als er opgebouwde spanningen zijn, stress, pijn en of verdriet toont het kind buikpijn, krampen, gaat gemakkelijker vallen, heeft veel ongelukjes of altijd pech, kan heel hard en veel wenen of gaat zich helemaal terugtrekken.
Als een klein kind een ander kindje heeft pijn gedaan moet het niet nog eens gestraft worden door boze woorden, pijn, een echte straf of time-out, maar een in warmte gehecht kind merkt dan ook de pijn op die het ander kindje nu heeft. Het voelt hierdoor al schuld genoeg. We moeten ook niet meer in ‘schuld’ denken, maar geloven in de kracht van de empathie en het medevoelen. Het voelt plots mededogen en het gaat bijvoorbeeld dat kindje zijn popje geven om het te troosten. Het aait het kind en geeft een kusje.
Een kind moet al heel vroeg aan de natuur, aan de consequentie van zijn gedrag, leren hoe de wereld in mekaar zit, wat het prettig, veilig, onprettig, onveilig, pijnlijk of deugddoend vindt. We mogen hem die consequentie van zijn gedrag niet onthouden. Als je de omgeving van een kind té zacht en té rond maakt, dan is er veel te weinig confrontatie. Ze leren de gevaren van de wereld ook kennen door er eens mee geconfronteerd te zijn. Ze leren zo uitkijken, oppassen, zelfredzaam worden en hun plan trekken. Aangeleerde hulpeloosheid is vlug gebeurd. Een kind moet toch ook zichzelf leren oprichten en leren stappen met vallen en opstaan, tegen de zwaartekracht in.”
Kinderen tot eigen moreel gedrag opvoeden door hen het leven vóór te leven, dat maakt kinderen vrij. Iedere nabootsing gebeurt vanuit het vrije ‘ik’.

INFO 'INBAKEREN BRENGT RUST' van Ria Blom www.debakermat.nl

Wil je het boekje ***Inbakeren brengt rust*** bestellen, maak dan € 8,00 (dit is € 5,00 + € 3,00 verzendkosten) over op gironummer NL93 INGB 0008973659 t.n.v. De Bakermat te Utrecht o.v.v. 'Inbakeren'.
(Vanuit Belgie: € 10,70) ***(Let op. Bij internetbankieren volledig adres vermelden zonder naam.)***

Verzendkosten:	*Vanaf 8 boekjes 20 % korting*
1 boekje: € 3,00	8 inbakerboekjes (incl. verzendkosten): € 36,30
2 boekjes: € 4,30	10 inbakerboekjes (incl. verzendkosten): € 44,30
4-12 boekjes: € 4,30	14 inbakerboekjes (geen verzendkosten): € 56,00

Voor uitgebreide prijslijst klik hier *Voor prijslijst Belgie klik hier*

Wil je het boekje ***Regelmaat brengt rust*** bestellen, maak dan € 7,00 (dit is € 4,00 + € 3,00 verzendkosten) over op gironummer NL93 INGB 0008973659 t.n.v. De Bakermat te Utrecht o.v.v. 'Regelmaat'.
(Vanuit Belgie: € 9,70)
*(Bij telebankieren volledig adres vermelden **zonder naam**.)*

Verzendkosten:	*Vanaf 8 boekjes 20 % korting*
1 boekje: € 3,00	8 regelmaatboekjes (incl. verzendkosten): € 29,75
2 boekjes: € 3,00	10 regelmaatboekjes (incl. verzendkosten): € 36,10
4-12 boekjes: € 4,30	14 regelmaatboekjes (geen verzendkosten): € 44,50

Voor uitgebreide prijslijst klik hier *Voor prijslijst Belgie klik hier*

Inbakerdoeken bestellen
De Bakermat biedt setjes van twee doeken (de buitenste doek en de benendoek) in drie verschillende maten. De doeken zijn van geruwd katoen en rondom 1 cm breed vier-draads afgelockt.
Set A (tot ca. 6 à 8 wk. / circa 5 kg) 90 x 90 cm / 65 x 90 cm
Prijs: € 21,00 (excl. verzendkosten)
€ 24,80 (incl. verzendkosten)
Set A + boekje *Inbakeren*: € 29,80 (incl. verzendkosten)
Set B (6 à 8 wk. tot 4 mnd. / ca. 6 kg) 100 x 100 cm / 70 x 100 cm
Prijs: € 21,50 (excl. verzendkosten)
€ 25,30 (incl. verzendkosten)
Set B + boekje *Inbakeren*: € 30,30 (incl. verzendkosten)
Set C (van 4 tot 6 mnd.) 120 x 120 cm / 80 x 120 cm
Prijs: € 23,00 (excl. verzendkosten)
€ 26,80 (incl. verzendkosten)
Set C + boekje *Inbakeren*: € 33,80 (incl. verzendkosten)

Verzendkosten:

1 set:	€ 3,80
2-3 sets:	€ 6,80
4-12 sets:	€ 9,00

Maak het juiste bedrag inclusief verzendkosten over op gironummer NL93 INGB 0008973659 t.n.v. De Bakermat te Utrecht o.v.v. 'Set A, B of C'.
*(Bij internetbankieren volledig adres vermelden **zonder naam**.)*

Het boek "Regelmaat en inbakeren" bestellen
Wil je het boek *Regelmaat en inbakeren* bestellen, maak dan € 21,50*
over op gironummer NL93 INGB 0008973659 t.n.v. De Bakermat te Utrecht o.v.v. 'Regelmaat en inbakeren'.
*(Bij telebankieren volledig adres vermelden **zonder naam**.)*
*Voor bestelling vanuit België € 29,50. (Vanwege hoge verzendkosten naar België wordt aangeraden dit boek bij boekhandel te kopen.)
Prijzen zijn inclusief btw. Deze tarieven gelden vanaf maart 2014.
Voor betalingen vanuit het buitenland:IBAN nummer: NL93 INGB 0008973659 BIC: INGBNL2A

Euritmie, nabootsend bewegen voor een gezond sociaal klimaat. Sekem-Samenleving.
http://www.sekemvrienden.nl/euritmie-overzicht

30. März – 3. April 2015 "Übergänge in der Kindheit von der Geburt bis 14: Bedeutung, Herausforderung, Konsequenzen."
Pädagogische Sektion am Goetheanum
Postfach, CH 4143 Dornach 1
Telefon: 0041 61 706 43 15
Telefon: 0041 61 706 43 73
Telefax: 0041 61 706 44 74
E-Mail: paed.sektion@goetheanum.ch www.goetheanum-paedagogik.ch

Het afscheidsritueel voor een driejarige.

*Met dank aan Ann Lust (**Ekoala, duurzaam kinderdagverblijf te Tielt**) die ons vertelde hoe ze dit inrichten samen met de ouders en familie.*

"Eén van de dingen die ik in Ekoala wil neerzetten is 'verbinding'. Verbinding met elkaar van hart tot hart. Afgescheidenheid is een illusie, we zijn allemaal één. Alles is één met de Bron en wij zijn één in de Bron."

We maken voor het kindje dat naar school vertrekt een groeistok met een wens er op. We versieren de stok met linten en iets van het seizoen. De stok staat symbool voor de weg die hij vanaf dan zet in de wereld die steeds ruimer en ruimer zal worden. Het is de eerste keer een beetje het warme nest uitvliegen. De stok staat symbool voor wat we hem in Ekoala wilden geven; diepe wortels als steun om de wereld in te trekken.
Na het fruitmoment gaan we in de kring zitten. Mama, papa, opa, oma of wie er bij wil zijn, is welkom. We zingen de liedjes van ons ochtendkringetje, dansen… Het kindje krijgt een kroon, mag even op de troon gaan staan en we zingen 'lang zal hij leven'. Daarna wordt hij gemeten en trekken we op de stok een streepje tot waar hij bij ons gegroeid is. Krijgt de stok. Ook zijn tekeningen van de voorbije weken (meestal worden ze gebundeld van vakantie naar vakantie) krijgt hij mee. Zijn persoonlijk mandje wordt leeggemaakt, zijn naamkaartje wordt er afgehaald en aan de stok bevestigd. En dan is het tijd om te gaan. We maken met iedereen die er **is een poortje waardoor het kindje met zijn familie doorgaat.** Er wordt afscheid genomen in de gang. Oskar sprong van onze dorpel en zei 'En nu ga ik naar school'. Voilà, een nieuwe fase mag beginnen…

Evaluatie workshop oktober 2014 met Cristina Agacé.

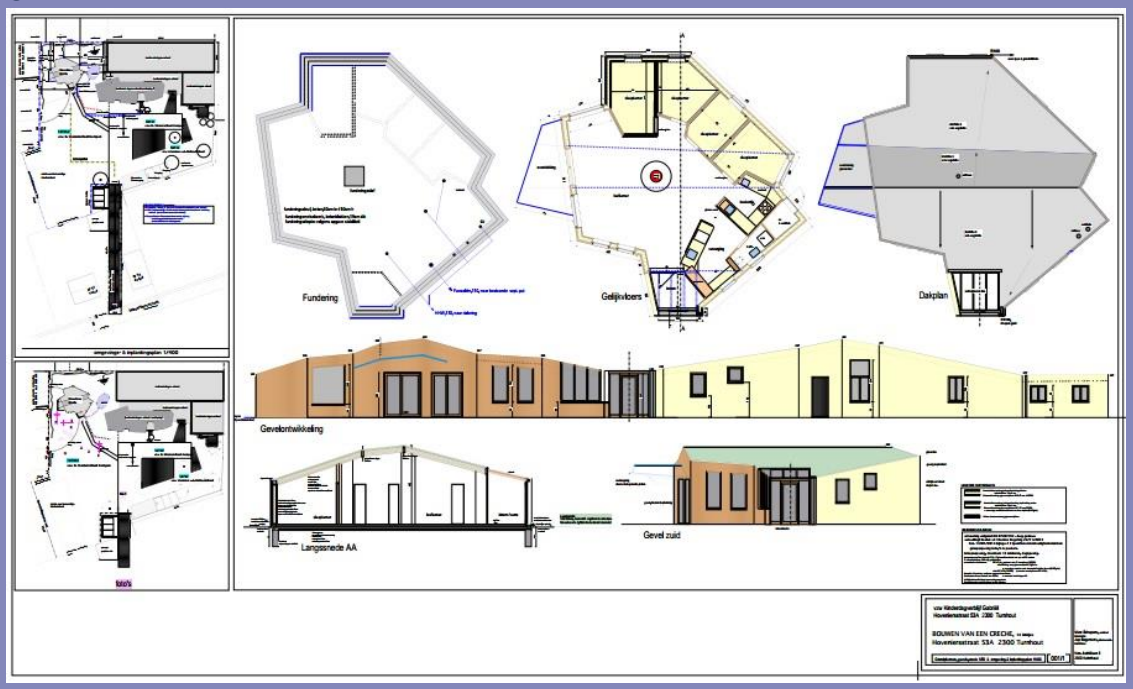
*

Mijn man wandelt in de tuin met een driejarig jongetje. Mijn zoon, die in het werkateljee bezig was, ontmoet hem en vraagt: “ Hoe heet jij?” Na enige tijd na te denken, antwoordt hij: “Ik”. Een tijdje later, als ze verder samen wandelen naar de kippen zegt hij: “Maar mijn mama noemt mij Joren.”

*

Wist je datjes?

Wist je dat? er op het domein van de Steinerschool in Turnhout, aan de Hoveniersstraat 53 A plaats is voorzien om het kinderdagonthaal-project “Gabriël” te gaan realiseren. Op 17 november beginnen de werken. Het wordt een houtskeletbouw. De kinderopvang wordt zo opgezet en ingericht dat elk kind er zich thuis zal voelen. Voor ouders geeft deze nieuwe kinderopvang de geruststelling dat hun kind in vertrouwde handen is. Daarbij moet de kinderopvang ook nog betaalbaar blijven. Het aantal plaatsen in de kinderopvang wordt beperkt tot het aantal wettelijk toegestane plaatsen. Voor ouders die het belangrijk vinden dat hun kind zich goed voelt in de kinderopvang is het verstandig om zich tijdig aan te melden. Dit is geen garantie dat uw kind ook effectief een plaats heeft, omdat dit samenhangt met de opleverdatum van het nieuwe gebouw. De officiële opening is gepland voor september 2015.



Er is gekozen voor samenwerkende architecten **Jep Bogemans en Marc Schepens.** Gezamenlijk gaan zij dit unieke project realiseren in een tijdspanne van één jaar. Het te bouwen gebouw moet voldoen aan de meest strikte duurzaamheids-, kwaliteits-, functionele- en bouwkundige eisen. Voor de architecten is dit project een visitekaartje, maar ook voor de stad Turnhout zorgt dit project voor positieve publiciteit. Gedurende de bouw van het nieuwe kinderdagverblijf komt er een maquette te staan in de hal van de Steinerschool. Geïnteresseerden uit binnen- en buitenland kunnen de kinderopvang komen bezoeken om te zien hoe Kinderdagverblijf Gabriël werkt.

Een duurzame materiaalkeuze geldt niet alleen voor het gebouw, maar ook voor de inrichting van het gebouw en de te gebruiken materialen zoals speelgoed. Kosten nog moeite worden gespaard om het beste materiaal te kunnen gebruiken. Dit betreft niet alleen het speelgoed, maar ook de bedden waarin de kinderen rond de middag gaan rusten of slapen.

Kinderen die instromen in de kinderopvang zijn niet verplicht om via het peuter- en kleuteronderwijs in te stromen. Concreet komt het er op neer dat de Steinerschool er naar streeft om kinderen te begeleiden op een manier dat zij tot kritische en onafhankelijk denkende mensen uitgroeien. Voor de pedagogische achtergrond en invulling kunt u contact opnemen

met de dhr. Sigurd Borghs. Hij is te allen tijde bereid om in een persoonlijk gesprek toelichting of antwoord te geven op vragen. U kunt bellen voor een afspraak met **014-490232** via onze servicedesk.
Wilt u ook weten hoe het staat met de vorderingen rond de bouw van de nieuwe kinderopvang in Turnhout, meldt u dan aan.

Wist je dat? er ook een vacature V/M is voor VZW Kinderdagverblijf Gabriël. Doel is om veertien plaatsen te creëren voor kinderen van nul tot drie jaar. De planning is om op 1 september 2015 de deuren te openen. **Hiervoor zijn ze op zoek naar een warme en enthousiaste persoon, als uitbater voor dit kinderdagverblijf.**
iemand die:
- Ervaring heeft met het zorgen voor kinderen tussen nul en drie jaar
- Kennis of een bereidheid heeft om vanuit de antroposofie te werken
- Wil samenwerken met gezinnen als partner in de opvoeding
- Beschikt over communicatieve vaardigheden
- Praktisch en organisatorisch is ingesteld
- Die daadkrachtig op zelfstandige basis wil werken

Voor meer informatie kan u steeds contact met ons opnemen. Sollicatiebrieven en CV graag zo snel mogelijk versturen naar VZW Kinderdagverblijf Gabriël, t.a.v. Sarah Gevers.
Kinderdagverblijf Gabriël
Hoveniersstraat 53 A
2300 Turnhout
Mail: sarahgevers@gmail.com

Kinderdagverblijf Gabriël is voorzien op het domein van de Steinerschool Turnhout.
De realisatie van het kinderopvang project in Turnhout komt tot stand op basis van de samenwerking tussen de Steinerschool, ondersteunende organisaties en particulieren.

Wist je dat? De "Uitwisselingsgroep kinderonthaal vanuit de inzichten van de pedagogie – België" op zaterdag 8 november 2014 voor de tweede maal bijeen kwam en er kritisch keek naar het proefproject dat voor een volwaardig werknemersstatuut voor de onthaalouder ingaat voor enkele proefpersonen. De onthaalouder zou op die manier geen 5 € per dag per kind verdienen en dit met een 50-urenweek! Er is dan wel verbetering naar de opbouw van een pensioen en de vakantieregelingen voor de onthaalouder, maar velen zullen het aantal kinderen in hun groep om financiële reden gaan verhogen. Een ernstige vraag rees ons hierbij op: "Is er in dit voorstel respect voor de opvoeder van het kleine kind én voor het kind zelf?" Eén van onze onthaalouders zal in het project mee instappen om de evaluatie van het statuut 'thuiswerkende' te kunnen meedelen aan de inrichters. Ook werd er gekeken naar de nood in onze zelfstandige crèches, die ook zulke lange dagen open moeten zijn in een 50-urenweek (+ alle overuren die er worden gedaan voor administratie, aannamegesprekken, inschrijvingen, bezoeken, ….) en slechts 2 ½ personen per zestien kinderen gesubsidieerd krijgen. Al het andere werk wordt mee door stagiaires en/of vrijwilligers gedaan of kan niet gedaan worden, zoals het buitenspel, het wandelen, een extra individuele verzorgings- en aandachtsmoment voor een kind in nood. Het werken met steeds wisselende stagiaires is geen evidentie voor de vaste leidsters en voor de kinderen. Vzw Saluto-Genese zal contact opnemen met de Federatie voor Steinerscholen i.v.m. het opnemen van hun cursussen voor 2015, zodat binnen 2 jaar, als de wet in voege gaat dat crèches hun opleidingen moeten aankopen, ze ook de keuze hebben binnen opvoedingsthema's en begeleidingsvisies vanuit de antroposofie en de Rudolf Steinerpedagogie.

Wist je dat? www.heemhuys.nl een nieuwe website heeft? Neem eens een kijkje! Vzw Heemhuys is een kinderopvangorganisatie en hun concept is dat van het kleinschalige kinderonthaal in huis – je kan er een prachtig **filmpje** zien (opgenomen in Heemhuys Buitenkind in Lelystad) over **vrij spelen, ambachtelijk werken, voorbeeld en nabootsing, voorbeelden van rust, ritme, rituelen, respect, relatie, vrije bewegingsontwikkeling en de nodige 'rem' (begrenzing).**
In een tijd waarin kinderopvangorganisaties steeds vaker bezuinigen, blijft Heemhuys focussen op kwaliteit, het werken met vaste leidsters, kleinschaligheid, rust en goede voeding. Heemhuys bestaat al bijna 15 jaar. Sinds de oprichting in 2000 hebben zich regelmatig nieuwe ondernemers aangesloten bij deze unieke organisatie en de teller staat momenteel op 24. De organisatie groeit nog steeds, in nieuwe Heemhuysen én in ouders die hun kinderen graag brengen. Ook op andere terreinen blijven ze volop in ontwikkeling. De nieuwe website is opgemaakt in de prachtige kleuren groen, petrol, lichtblauw en goud, waarbij de laatste kleur verwijst naar Heemhuys als initiatief met een gouden randje, is een heel nieuwe sfeer geschapen. Ook op de website brengen kleine inkijkjes in de betoverende wereld van het kind de missie duidelijk in beeld. www.heemhuys.nl
Wist je dat? http://www.artesana.be/index.html site is met onze Belgische therapeuten muziek, euritmie en beeldende kunsten.
Wist je waarvoor? Gember-compressen op de nieren goed zijn?
"Artrose (OA) is een van de meest voorkomende gewrichtsaandoeningen en zal in de komende decennia verdubbelen. Uit recent onderzoek blijkt dat gemberkompressen op de nieren de pijn bij knieartrose duidelijk verminderen, maar in tegenstelling tot analgetica en steroïdale ontstekingsremmers, dit zonder bijwerkingen. Een gember-compres op de nieren leggen kan je leren." Toke Bezuijen en Tiny Ros, verpleegkundigen.

Wist je dat? je vlijtig aan het handwerken kan gaan in het nieuwe grote atelier bij vzw Ranonkel te Wijgmaal (bij Leuven) met Greet Vermeiren. Er zijn weer tal van interessante cursussen en ze leert u alle knepen van het vak.

Ranonkel
Wakkerzeelsebaan 60
3018 Wijgmaal
016 35 00 83
www.ranonkel.be
handwerkmateriaal, breicafé, naaicafé, poppenatelier, haken, vilten, spinnen,… met Greet Vermeiren te Wijgmaal bij Leuven.

Echte wollen vilt,....

Maken van een tafelhuis!

Greet Vermeiren

www.witteengel.nl: overzicht van alle poppenmateriaal
www.nielsholgersson.nl: hier loop je verloren in een pracht van mogelijkheden op gebied van poppen en vilten (seizoens)figuren
www.livingcrafts.com: vele knutselideetjes met natuurlijk materiaal
www.weefolkart.com: 3 generaties die zelf speelgoed maken uit natuurlijke materialen en je hiervan laten meegenieten
www.wollknoll.de: wol en alles wat daar bij hoort
www.herbalana.be: alles om te spinnen, te kaarden en op een natuurlijke wijze wol te verven
http://www.inemienemutte.be: handgemaakt speelgoed en cadeautjes
www.vanrooymechelen.be: naaimachines en herstellingen

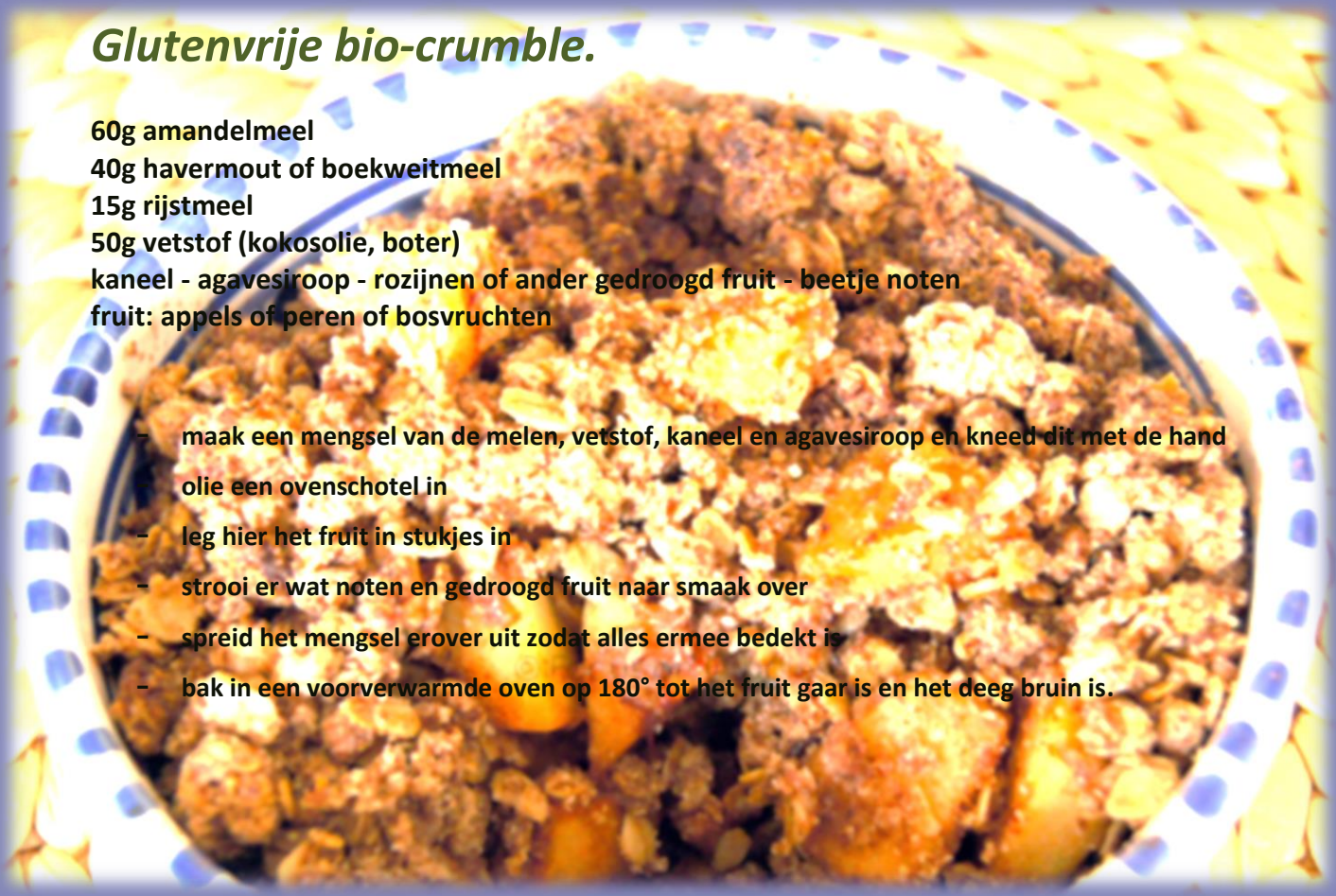
Wist je dat? het abonnement op het tijdschrift **'Antroposofie Vandaag'** inbegrepen is bij het lidmaatschap van de Antroposofische Vereniging in België - niet-leden kunnen een abonnement nemen voor 50 euro of een los nummer bestellen voor 15 eur (info@via-libra.be

Wist je dat? je hier www.gen-ethisches-netzwerk.de/petition-praenatest de petitie tegen de Praena-test kan ondertekenen?

Glutenvrij bio amandelgebakjes met pompoenpitten.

- Neem 200gr volkorenboekweitmeel.
- Zeef doorheen het meel een pakje wijnsteenzuur om het rijzen te beïnvloeden.
- Verroer zachtjes doorheen het meel 250 gr fijn vermalen amandelnoten, en beetje maïszetmeel, 50 gr pompenpitten, sesamzaadjes en een geraspte appelsienschil.
- Klop drie eiwitten en roer erdoor.
- Breng op smaak met kaneel, gember, vruchtenstroop en honing.
- 20 min bakken op 180 °C bij kleine koekjes.

Glutenvrije bio-crumble.



60g amandelmeel
40g havermout of boekweitmeel
15g rijstmeel
50g vetstof (kokosolie, boter)
kaneel - agavesiroop - rozijnen of ander gedroogd fruit - beetje noten
fruit: appels of peren of bosvruchten

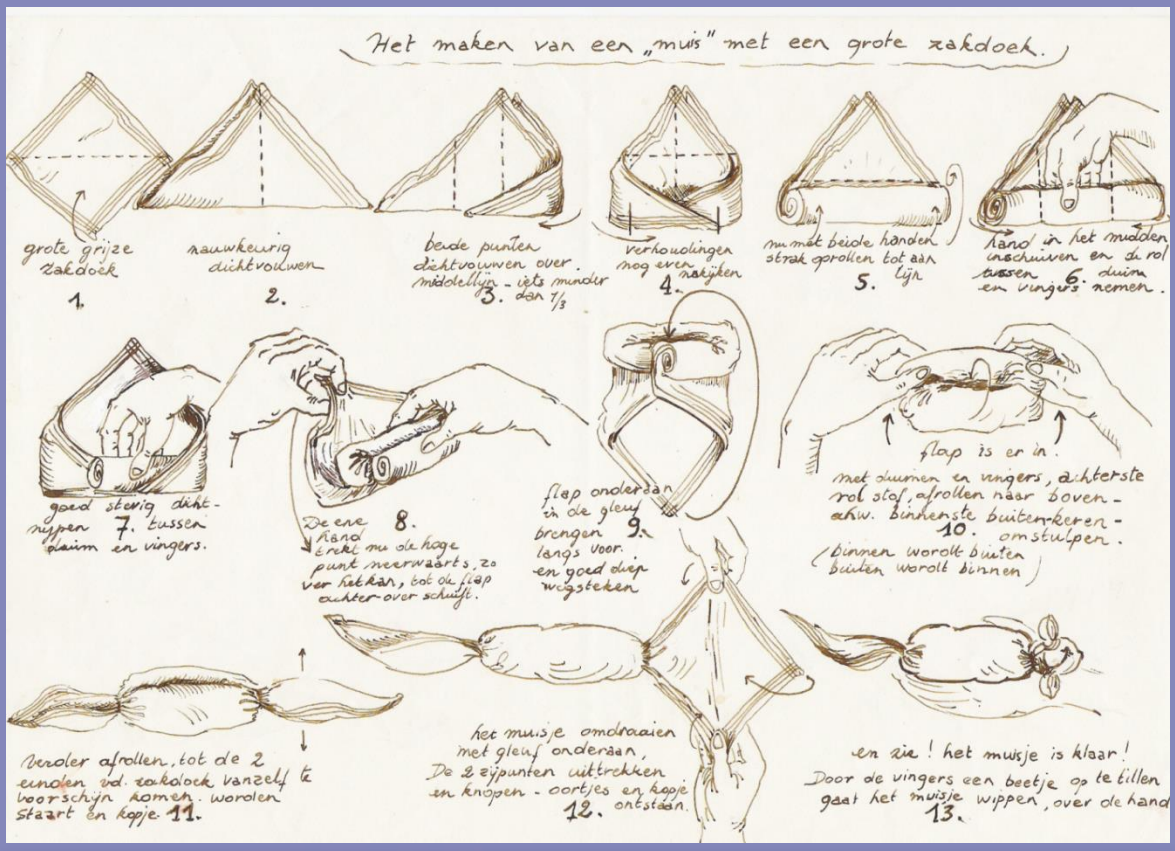
- **maak een mengsel van de melen, vetstof, kaneel en agavesiroop en kneed dit met de hand**
- **olie een ovenschotel in**
- **leg hier het fruit in stukjes in**
- **strooi er wat noten en gedroogd fruit naar smaak over**
- **spreid het mengsel erover uit zodat alles ermee bedekt is**
- **bak in een voorverwarmde oven op 180° tot het fruit gaar is en het deeg bruin is.**

Buitenidee

We kunnen eens een wandeling maken waarbij we vooral onze aandacht richten op kleine holletjes, huisjes, nestjes en verbergplaatsjes. We brengen ook alle mooie herfstkleuren mee naar binnen en knutselen er een klein muizenholletje mee in een bloempotje.
Het muisje piept doorheen de herfstblaadjes, grasjes, wolpluizen en takjes.
Het muisje plooien we van een zakdoek, een (grijze) grote zakdoek voor moeder muis, een kleine witte zakdoek voor kindje muis. Leg ze gezellig naast elkaar in het bloempotholletje.

Kinderonthaal ‘Toermalijn’ te Turnhout met Katrien Baaten.

Kleine kinderen vinden graag holletjes en merken vele kleine diertjes op, aan de oever, op de drempel, bij de boord, langs de greppel, onder de stenen, op de rots bij het mos, bij de branding, langs de weg, op diep plaatsen waar twee levensgebieden elkaar ontmoeten speelt zich het allerboeiendste af wat we ‘leven’ noemen.



Sint Maarten schenkt de helft van zijn mantel aan de arme bedelaar.
De zakdoekmuisjes mogen getuigen zijn van zijn medevoelende hart en daad van mededogen.

Authentieke, waarachtige en zinvolle gebaren en handelingen, voor het kind in angst en onveilige hechting.

Annelies Sysmans

We hervallen dikwijls in vastgeroeste, oude patronen wat betreft ons handelen, voelen en willen. Deze doorbreken kan, maar hiervoor is **de bewustzijnsweg van de ik-scholing** nodig. Bewustzijn verwerven in ieder gedachte, in ieder gevoelen en in iedere handeling die we doen, daar gaat het om.
Dan kunnen we authentiek, eerlijk en waarachtig zijn in onze gebaren, taal, lichaamstaal, spreken en denken tot het kind.
Is het kind echter diep verwond (als er een trauma is) dan is het astrale lichaam erg ontkracht en zijn diepe inslagen tot in het etherlichaam gebeurd. Het kind hervalt dan steeds weer in verzwakte, pijnlijke gevoelens zoals angst, levensvrees, verlatenheid, zich ongewaardeerd voelen, eenzaamheid, smart, boosheid, … maar ook in pijnlijke gedachten en in patroonhandelingen van dwingelandij, boosheid, agressie en provoceren.

Wat is een trauma?

1. Een trauma is, volgens 'Van Dale': "Een kwetsuur van de psyche door een hevige gemoedservaring die een blijvende stoornis teweegbrengt.".
2. Maar er is meer: Een trauma is ook een verschuiving van je wezensdelen op zodanige wijze dat je na het gebeurde (een natuurramp, een ongeluk, een shock, seksueel misbruik, een verkrachting of ander geweld) ook dagelijks voorkomende situaties, zoals het (plotseling) verlies van een dierbare traumatische klachten kan geven. Het astrale lichaam is te diep ingeslagen in het etherlichaam. Als een mens door een situatie 'overweldigd' is geweest – een situatie dus waarin hij zich volledig in onmacht heeft gevoeld – dan krijgt een mens een trauma, ook kinderen .

Opvoeders van onveilig gehechte kinderen moeten MOED hebben!

1. Moed om hoog geestelijk tegenwoordig te zijn.
2. Moede om innerlijk beweeglijk te zijn! (wat niet lukt, laten vallen)
3. Moed om uiterst creatief te zijn! (bijvoorbeeld bij het aankleden, omkleden,…)
4. Moed tot diep en eerlijk oogcontact met ieder kind. (oogcontact is het begin van het helingsproces).
5. Moed tot opvoeding van hart tot hart, van aangezicht tot aangezicht.
6. Moed hebben tot helen! "Doe iets goeds aan je lichaam, opdat de ziel van jou lust heeft in het lichaam te gaan wonen." *Teresa van Avila**
7. Moed tot liefde en kracht tot invoelen, hoge empathie, zich leren vinden in iemand.
8. Moed tot 'het zich in vanzelfsprekendheid vinden in de andere mens'.
9. Moed tot het aanvaarden van hun gehele geschiedenis en het aanvaarden van het trauma.
10. Moed tot geduld en het vertrouwen in tijd.

*__Theresia van Ávila__, oorspronkelijke Spaanse naam: *Teresa Sánchez de Cepeda y Ahumada* (Ávila, 28 maart 1515 — Alba de Tormes, 4 oktober 1582) was een mystica die later heilig is verklaard. Samen met de heilige Johannes van het Kruis heeft zij de orde van de Karmel hervormd in de zestiende eeuw. Haar geschriften hebben de mystieke theologie dermate ingrijpend beïnvloed, dat zij door paus Paulus VI in 1970 als eerste vrouwelijke heilige werd uitgeroepen tot kerkleraar.

Als we getraumatiseerde kinderen opvoeden, nemen we een hele grote verantwoordelijkheid op ons. Al vlug zal blijken dat we hoog empathische en warme empathie aan het kind moeten laten ervaren. Hiernaast gedijt het getraumatiseerde kind het best als we ook klare, heldere en gestructureerde begeleiding geven. Dan kan er bij het kind, uit de pijnlijke ervaring die tot een trauma leidde, wijsheid en sterkte groeien voor het verdere leven later.

Rudolf Steiner spreekt in dit verband over het zich 'vanzelfsprekend vinden in de ander'.

"Je kan zielsmatig nauwelijks een mens zijn, als niemand zich tot de binnenlagen van je ziel kan doordringen, maar je kan wel zielsmatig mens zijn, alleen als 'het zich als vanzelfsprekend vinden in de andere mens' lukt."

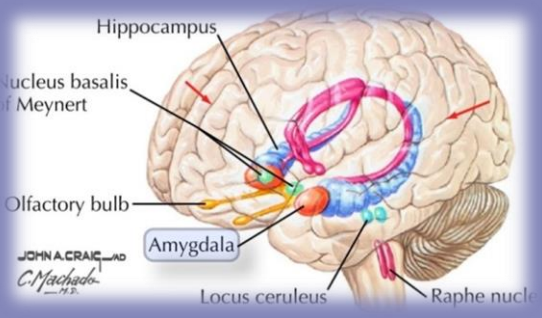
We moeten de lichaamstaal, de gebaren, de gesten, de reacties van het kind leren verstaan, zo mogelijk ook hun gehele geschiedenis en pijn leren aanvaarden, hun zielsmatige leeftijd leren inschatten en er rekening mee leren houden.

Wat zien we bij getraumatiseerde kinderen?

1. Het gevoelsleven, de psyche van het kind stroomt niet meer – het is geblokkeerd. Het kind vertoont een innerlijke labiliteit.
2. Een zielsmatig verwond kind **glijdt altijd weer af in een jonger leeftijdsgedrag met honger naar bescherming, naar lichamelijke nabijheid van de moeder en eerlijke, waarachtige hechting in openheid en oprechtheid.**
3. Dikwijls gedragen zich getraumatiseerde kinderen **provocatief, agressief of vernielzuchtig**. Eigenlijk is dit een vraag naar positieve aandacht in liefde en warmte. Ze lokken zo wel de zelfopvoeding van de volwassenen uit:
   - ✓ Je leert je eigen gevoelens beheersen en controleren.
   - ✓ Je leert je innerlijke gelatenheid bewaren.
   - ✓ Je leert authentiek te zijn.
   - ✓ Je leert beeldende rijke fantasie en leert zo het gedrag speels om te keren.
   - ✓ Je leert duidelijke grenzen trekken.
4. **Het getraumatiseerde kind is angstig.** Als een mens door een situatie 'overweldigd' is geweest – een situatie dus waarin hij zich volledig in onmacht heeft gevoeld – dan krijgt een kind een trauma. Dit kan al van in de zwangerschapstijd. Als embryo kan het kind al ervaren dat het niet de noodzakelijke bescherming en veiligheid voelt (bv. bij een afdrijvingsgedachte, bij zielsmatige verwonding van de moeder, bij onbeheerste angsten van de moeder, bij grensoverschrijdend gedrag aan de moeder,…). Hoe frequenter een kind in zulk een overvraagde, onveilige, beschermingsloze situatie terecht komt (bijvoorbeeld door dikwijls zich herhalende agressiviteit, schreeuwen, slaan, krijsen, verwaarlozing, verlaten worden, hysterie, fysieke negering, misbruik,…) om zo meer gaat het 'alarmsysteem' van de Amygdala in de hersenen van het kind af en er ontstaat angst, zelfs levensangst. Er ontstaat een stresssituatie met verhoogde stresshormoonafzetting en reacties zoals: verstarring, dissociatie of agressie. Het leer- en geheugenoord in het limbische systeem van de hersenen: de Hippocampus

zet te veel agressiestress af. De Prefrontale Cortex in ons jongste hersendeel, de voorhersenen, dat ons verstaan en denken mogelijk maakt, wordt uitgeschakeld en er komt een 'koploos' handelen en voelen.

5. Daarom is er bij getraumatiseerde kinderen (mensen) **voortdurende angst voor nabijheid**, **aanrakingen, veranderingen.** Deze mensen leiden een leven in voortdurende, latente 'alarmalertheid' gepaard gaande met voortdurende onrust, om de angst niet te moeten voelen.
6. Deze kinderen beleven hun lichaam niet als omhullingschenkende, zekere heimat. Ze durven niet in hun eigen huis naar binnen te gaan en daar te gaan 'wonen'! Ze gedragen zich 'vluchtig'.
7. Deze getraumatiseerde en verwonde kinderen hebben een zekere en intensieve NARIJPING nodig van de 4 BASISZINTUIGEN: het sterken van het tastzintuig, levenszintuig, bewegingszintuig en evenwichtszintuig om te kunnen 'aanmeren' in de veilige haven die hun lichaam kan zijn. Spelen met zand, water, klei, modder, in de natuur, bij dieren, op een hindernissenparcour,… kan hen zelfzekerheid, hernieuwd zelfvertrouwen en zelfbegrenzing schenken. (Emmi Pikler-opvoeding)
8. Deze kinderen dromen vele angstdromen. Dromen zijn altijd verbonden met bindingsstoornissen. Deze kinderen hebben onze opmerkzaamheid nodig voor hun dromen, hun tekeningen, hun uitspraken. Ze hebben onze toewijding en luisterbereidheid nodig om bindingszekerheid te kunnen opbouwen.
9. Als we deze kinderen 'leren zwemmen' in plaats van 'hen uit de stormvloed te redden', leren ze zelf hun eigen weg te gaan. Ieder kind heeft op deze zoekende weg zijn volledig individuele oord van zekerheid nodig. We geven ze handvaten door hun gevoelens en de remedies ertegen te benoemen.
10. De opvoeder (leraar, begeleider):
    - schenkt achtzame, empathische toewending tot het kind.
    - geeft het kind 'een rusteiland' om zich even te kunnen terugtrekken uit het klaslokaal.
    - Moet iets van de leerstof kunnen loslaten om de speciale behoeften van het kind te kunnen inlossen. De opvoeder moet met een groot, warm en toegeeflijk hart ook eens iets doen wat hij eerst anders gepland had.
    - De opvoeder moet de moed hebben om een zelfscholing te gaan. (hoog geestelijk tegenwoordig zijn, innerlijk beweeglijk blijven, creatief zijn, empathisch worden.)
    - Het getraumatiseerde kind daagt ons uit om zelf innerlijk te veranderen en empathie te ontwikkelen. We worden ook geduldig en leren de waarde van de helende tijd kennen.



Zinvolle gebaren voor getraumatiseerde kinderen:

- samen schilderen
- warme olie-inwrijvingen en inpakkingen
- warme kleding in laagjes, warme sokken, warmte aan het lichaam en aan de ziel
- rijke, natuurlijke tastervaringen
- liefdevolle aanrakingen, tast-handspelen,…
- tastspelen (leem, zand, water,…)
- samen zingen, muziek maken
- heen- en weerspelen over: zich openen en weer afstand nemen (terugdringen wat op je afkomt) zoals in een ontmoeting of gesprek gebeurt.
- een extra rusteiland geven (bijvoorbeeld ook in het schoolgebouw)
- interesse tonen in hun dromen, tekeningen, spel en uitspraken.
- winnen aan etherische kracht en gezondheid (ritmisch dagverloop, rust, regelmaat, natuurindrukken, genieten, veel buitenspel, ademhalen, gezonde voeding, gezonde indrukken, …)
- De verwonding tijd geven om te helen.
- Heileuritmie
- Medicinale ondersteuning (antroposofische geneeskunde) voor het sterken van het etherlichaam. Door homeopathische medicatie kunnen té diep ingeslagen astrale krachten in het etherlichaam, hieruit worden ‘bevrijd’

Door het etherlichaam te gaan sterken wordt het astrale lichaam, dat innerlijke rust nodig heeft, veel wakkerder en met kracht en rust doorstraald.

Als er een trauma is.

Wat kunnen de reacties zijn?

Mensen kunnen heel verschillend reageren na een trauma. Soms gaan mensen **zich afscheiden** van de heftige gebeurtenis, door er niet meer aan te denken. Dat kan in de eerste instantie helpen als je verder moet met je leven. **Of men trekt zich terug** in huis of in een eigen holletje. Ook dat kan in de eerste instantie een oplossing lijken. Er zijn verschillende manieren om een trauma te ontlopen. Echter, een ernstig trauma is er plotseling weer. In angsten, boosheid, depressies, fobieën, sociale isolement, conflicten, slechte relaties, in dromen, flash backs, en fysieke klachten meldt het zich. Het trauma krijgt zo grip op je leven. Als dit een poos na de traumatische gebeurtenis plaatsvindt, leg je niet meteen de link naar die gebeurtenis. Denk bijvoorbeeld aan soldaten die uit een oorlog komen, die pakken vaak hun gewone leven weer op en hebben pas na een aantal jaren merkbare ernstige klachten.
Over het algemeen ontstaat in de eerste periode na een ingrijpende gebeurtenis **angst, boosheid, ontreddering of gevoel van hulpeloosheid. Ook komen er flashbacks, nare dromen. Daarna kunnen depressieve gevoelens, passiviteit en soms slaapproblemen zich melden.** Verstandig is het om jezelf te omringen met alles wat je lief hebt: mensen, dieren, planten. Ook kun je proberen je emoties op papier te zetten of in schilderijen, tekeningen of muziek te uiten. Het gebeurde krijgt zo langzaam een plaats en de draad van het normale leven kan weer worden opgepakt.

Wanneer hulp inschakelen?

Echter als je het leven niet meer op kan pakken door angst, ontreddering of depressiviteit en wantrouwen naar anderen en je omgeving, dan is het beter hulp te zoeken. Het kan zijn dat je lijdt aan PTSS: post traumatisch stress syndroom PTTS kan ook ontstaan als je door een problematische kindertijd, veel hebt meegemaakt. Blijf niet piekeren, maar zoek hulp.

Wat voor hulp kun je verwachten?

De hulp die geboden wordt, is heel persoonlijk. Wat zijn de klachten? Wat wil de patiënt? Wil hij snel zijn leven weer oppakken dan gaan we daar een EMDR-plan voor maken. Intussen verwerkt hij de gebeurtenissen en verstevigt zijn zelfbeeld. Op verzoek kan er soms ook gebruik gemaakt worden van specifieke therapeutische expertise w.o. hypnotherapie, innerchildtherapie, mindfulness, EMDR, EFT etc.

Een inner childtraject.

1. **Versterken van zelfvertrouwen/zelfbeeld:** Samen eerst het persoonlijke ik versterken zodat de patiënt meer zelfvertrouwen krijgt en weerbaar wordt.
2. **Het globale verhaal vertellen:** Het trauma voorzichtig globaal gaan vertellen en daarbij wordt je weerbaarheid steeds meer versterkt.

3. **Vertellen van je eigen verhaal, zoals bij het laten zien van dia's:** Het is de bedoeling dat de cliënt het verhaal tot in de details vertelt en daarbij zo uitgebreid mogelijk verslag doet. Dit doe hij door in kleine stukjes het verhaal te vertellen. Het verwerken van elk klein stukje is van groot belang. **Dat gaat net zo lang totdat hij elk aspect binnen het trauma dat gevoelens opwekt, objectief beleeft, dus zonder spanning, angst etc… Hij beleeft het op een zachte manier door hulpbronnen aan te boren bij zichzelf. Hierbij kan de therapeut gebruik maken van hypnotherapie, NLP, EMDR, ademoefeningen, angstreductie, implosieve desensitisatie met hulpbronnen.** Het is mogelijk de emoties te beschrijven op papier, via muziek, drama, of al schilderend te uiten.
4. **Betekenis geven aan het trauma:** De vraag wat voor betekenis het gebeuren heeft in het eigen leven is van essentiële aard. Mensen maken situaties mee die voor hen belangrijke betekenis hebben op hun levenspad. Het is de belangrijkste fase van het verwerkingsproces. De vraag wordt gesteld: "Hoe ga je met dit gegeven in je leven verder?"

Wat gebeurt er in je lichaam als je je trauma niet verwerkt?

Een onverwerkte ervaring verdwijnt naar het onbewuste en zal daar invloed blijven uitoefenen. Je gedrag wordt dan beïnvloed door gedachten en gevoelens waarvan je je niet bewust bent. Ook de hersenen spelen hierbij een grote rol. Het neuropsychologisch proces is als volgt:

1. Emotionele ervaringen zetten zich vast in de Amygdala, een deel van je limbische hersenen. Bij het ervaren van een gebeurtenis geeft de Amygdala stresshormonen af.
2. De hippocampus, ook een deel van het limbisch systeem, speelt een rol bij het verwerken van een ingrijpende gebeurtenis. Dat zendt, normaal gesproken, signalen uit naar de neo-cortex als er gevaar is. De neo-cortex geeft het gebeuren betekenis. De stresshormonen geven een vecht- of vluchtreactie die normaal is als men in gevaar komt. Het lichaam komt in actie. Zo verwerk je emotionele gebeurtenissen.
3. Bij een zeer ingrijpende gebeurtenis (eerder een schokbeleving) is de situatie zo ernstig dat het lichaam, nl. de Amygdala, veel stresshormonen produceert. Deze hormonen blokkeren de Hippocampus waardoor aan de gebeurtenis geen betekenis kan worden gegeven. De ingrijpende gebeurtenis zet zich in het geheugen van de

Amygdala vast (het wordt ingegrifd in het etherlichaam). Het lichaam geeft door de stresshormonen een bevriezingsreactie i.p.v. een vecht- of vluchtreactie.

4. **Als je in een situatie komt waarin er iets is wat je herinnert aan deze zeer ingrijpende gebeurtenis, ontstaan dezelfde reacties als in de echte ingrijpende gebeurtenissituatie. Dit is een zgn. trigger. Het lichaam reageert precies alsof het weer in de ingrijpende gebeurtenis zit. Het kan niet vluchten of vechten maar bevriest. Er kan geen betekenis gegeven worden aan de gebeurtenis doordat de Hippocampus uitgeschakeld is en aan de neo-cortex geen boodschap kan geven. Er is een trauma ontstaan.**

Een aantal gevolgen van het niet oplossen van trauma's.

- Door triggers krijg je emotionele reacties die je zelf niet begrijpt en die lastig voor jou en de omgeving kunnen zijn.
- Ook kunnen onverwerkte trauma's vast gaan zitten in het lichaam. Wanneer mensen hun gevoelens verdringen, vergroot dit de spanning en kan op den duur leiden tot lichamelijke en/ of psychische uitputting of psycho-somatische ziektes.
- Door het wegdrukken van negatieve emoties kun je totaal afgevlakt worden. Je ervaart ook niet meer positieve emoties, met alle gevolgen voor de kwaliteit van je leven.
- **Als je trauma's niet verwerkt hebt, kan je van slachtoffer soms dader worden.** (b.v. jongeren die seksueel zijn misbruikt of mishandeld, die later dader worden). De machteloze die het slachtoffer eerst was, wordt nu diegene die de macht heeft.

"De toekomst van een gezonde, culturele ontwikkeling van onze samenleving wordt bepaald door het feit hoe er voor de kinderen wordt gezorgd." ***Michaëla Glöckler, Dornach 2013***

Christuskind, rijdend op een lam, William Blake (1800)

Publicaties vzw Saluto-Genese

Nieuw! Bundel 30

bestellen via salutogenese@skynet.be

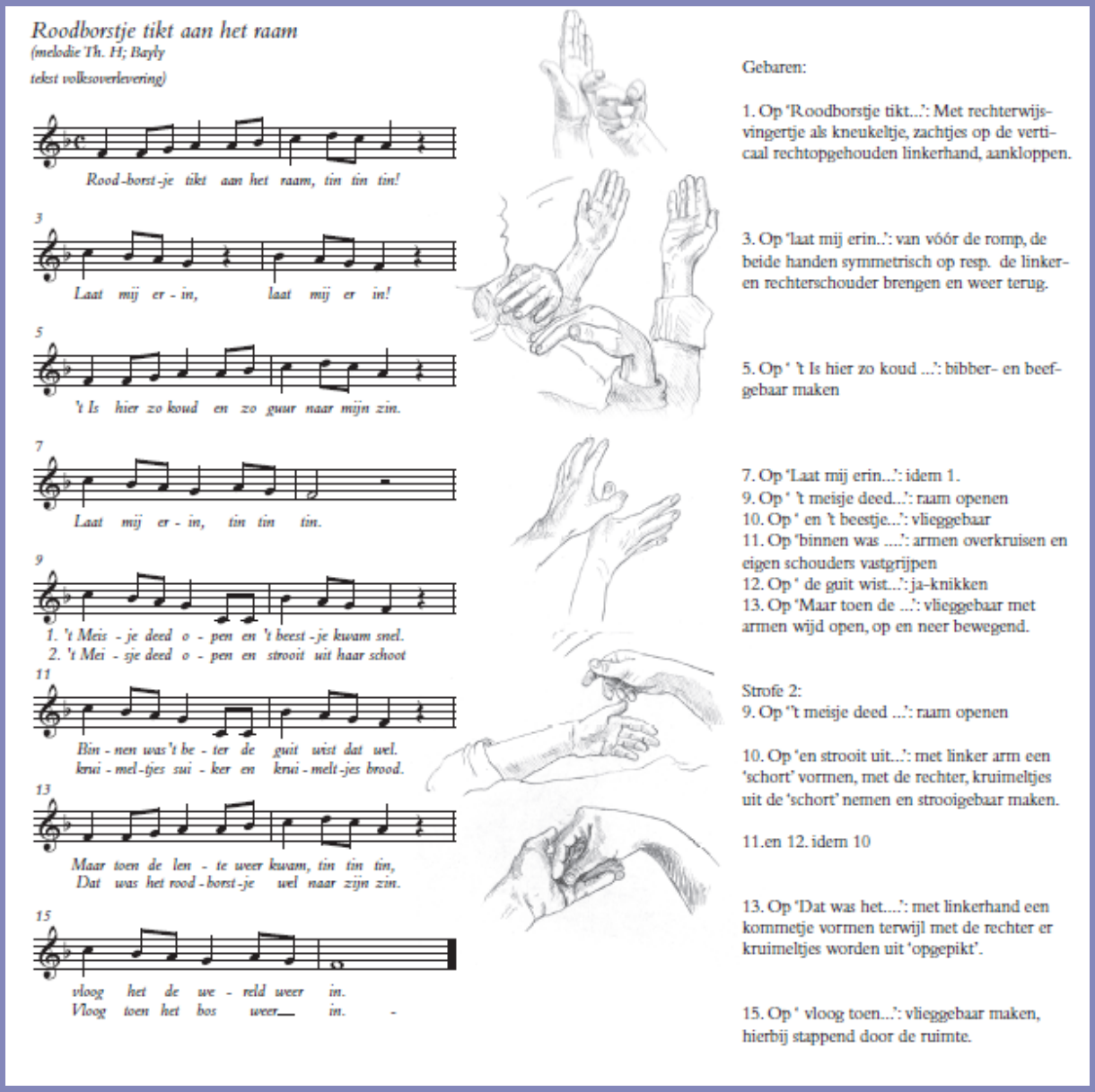
Uit de inhoud:

Het drie-Koningenpreparaat – Een dankpreparaat voor de aarde, de elementen en de mens . *Dr. Luc Vandecasteele*/ Vorming en ontwikkeling in de warmte van een veilige hechting en binding. *Philippe Gelitz/* Ouder en Kind – een geboden kans. *A. Sysmans/* Over de drie oerdeugden: de dankbaarheidswil, de liefdeswil en de verantwoordelijkheidswil. *Rudolf Steiner/* Over hechting, diepe verbondenheid en relatie. *Rudolf Steiner GA 306 1ste voordracht/* Reeds verzorgd in de zwangerschap. *Laura Rozic* (Wala)/ Niet gemaakt maar ontvangen. *Laura Krautkrämer/* De wereld met andere ogen zien. *Dr.med.Hauke Schütt /* Vorming ontstaat uit binding. *Dr. Armin Krenz (Kiel – DE)/* Wat nieuwe relatievorming en diepe binding bevordert. *A. Sysmans /* Hebben 40 procent van onze kleine kinderen geen zekere en veilige binding bij hun ouders? "*Baby Bonds: Parenting, attachment and a secure base for children*", gepubliceerd op 21 maart 2014/ Zelfwerkzaamheid. Maar in een mantel van liefde en geborgenheid. *A. Sysmans/* Onze baby's in het storingsveld van de Gsm, TV en computer. *Tekst en brochure: Dr. Maria Luisa Nüesch, September /* Werkzaam helen met ritme en warmte (WALA) / Over hechting. *A. Sysmans (uit: Gebaren van Leven - Hoe groei- en omhullingsgebaren ons kunnen inspireren bij de opvoeding van het kleine kind)/ Maken crèches agressief? Claudia Grah-Wittich (Erziehungskunst Februari 2014/* Kinderartsen waarschuwen voor slechte crèches. *Brigitta vom Lehn in der Stuttgarter Zeitung van 26 September 2011 /* Het belang van duurzame relaties. *Marielke Eerkens/* Baby's van enkele uren oud herkennen al sociale interactie. *25 Oktober 2013 NURSERY WORLD/* Ontwikkeling kinderonthaal in België. *A. Sysmans (lerarendag 2010 te 'Roma' Borgerhout)/* De donkere zijde van de kindertijd. *Dr. Böhm/* School aan een Demeter-boerderij./ "Als ik een moeder had, zoals onze voorouders, een moeder… zij zou me horen, zij zou me troosten. " www.fuerkinder.org/ Oefeningen voor de ziel tot het sterken van de gezondheid. *Friedwart Husemann*

Uit: "Gouden Liedjes & Versjes voor de Goudskinderen"

(200 Gouden Liedjes, Versjes en Gebarenliedjes en Spelletjes voor de allerkleinsten met beschrijving en tekeningen van de hand- en lichaamsgebaren en met audio-DVD (114 liedjes ingezongen door de alt-sopraan Guinevere Schneider.)

boekje + audio-DVD: 24 + 8 € bestellen bij salutogenese@skynet.be



Literatuuraanbevelingen

www.christofoor.nl

nog geen afbeelding

"Ontspannen opvoeden in 12 stappen"
Christiane Kutik
ISBN 978 90 6038741 2
Te verwachten tegen 24 november '14
Over een goede basis thuis, waarop kinderen zich 'gezien' voelen.

“Spreuken gedichten en liedjes voor kinderen” ISBN: 9789060387283

Naast de spreuken en gebeden voor moeder en kind van Rudolf Steiner bevat dit boek spreuken voor bij de maaltijden en spreuken en gedichten voor allerlei bijzondere gelegenheden. De gedichten bij de kringloop van het jaar en de daarbij behorende feesten vormen een rijk geschakeerde en unieke keuze. Meer dan 150 liederen voor avond en morgen, voor de feestgetijden van het jaar en voor andere gelegenheden, besluiten deze zeer verzorgde uitgave, die in deze vorm in geen gezin zou mogen ontbreken als begeleiding van ouders en opvoeders, die kinderen naar hun volwassenheid leiden.

ISBN: 9789062387700

Wolfgang Goebel/ Michaëla Glöckler

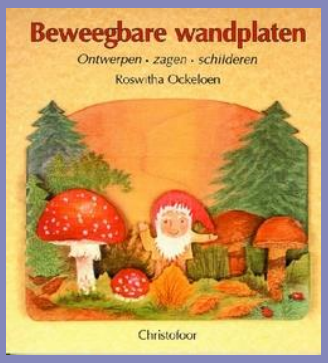
Kinderspreekuur is al vele jaren een internationale bestseller. Het boek is verschenen in vrijwel alle landen van Europa en nu ook in Japan en China. Deze vijfde druk is opnieuw grondig herzien en bewerkt. Naast gedegen hulp op alle relevante gebieden van de opvoeding en de geneeskunde stellen de auteurs op grondige wijze actuele thema’s aan de orde die te maken hebben met de wereld van het kind. Dit boek streeft ernaar hulp te bieden voor een bij de leeftijd passende omgang met kinderen, waarbij zowel de lichamelijke als de geestelijke gezondheid centraal staan. Kinderspreekuur heeft ons al veertien jaar uitstekend begeleid bij onze ouderschapstaken, of het nu ging om beginnersonzekerheden met betrekking tot kleding, voeding, pedagogiek, of om moeilijke en belangrijke beslissingen met betrekking tot inentingen en mogelijkheden voor het behandelen van ziekten. Wij hebben het boek al heel vaak cadeau gedaan aan jonge ouders en kennen veel scholen en kinderopvangcentra die dit boek bezitten en veelvuldig gebruiken. Ik kan het iedereen aanbevelen! (Annette Thelen op Amazon) Dit is een boek, dat ik als pedagoog aan ouders kan aanbevelen. Het geeft antwoord op veel vragen in het leven met kinderen. De auteurs behandelen in begrijpelijke taal ziekten en de omgang daarmee en talloze opvoedingsaspecten en -situaties. (Jan Alfrink)

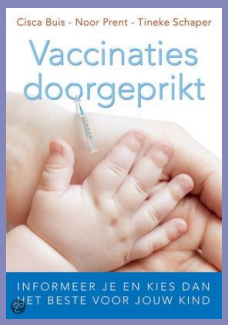
ISBN: 9789060386958

Pieter van der Ree.

Het Sinterklaasfeest is al eeuwen een van de meest geliefde Nederlandse jaarfeesten. Dat is eigenlijk heel verwonderlijk, daar Sint-Nicolaas van origine een katholieke heilige is, onze samenleving verregaand geseculariseerd is en geen volwassene in zijn bestaan gelooft. Waarom maken we kinderen dan wijs dat hij wel degelijk bestaat en vieren we elk jaar met zoveel overgave zijn feest? Is dat slechts de macht der gewoonte of ligt daaraan een diepere zin ten grondslag? Door de voorstellingen en gebruiken rond het Sinterklaasfeest als beeld te lezen, wordt zichtbaar hoe daarin een diepe wijsheid besloten ligt die uitdrukking is van de omgang met onze eigen spirituele bronnen in de nacht. Daarbij stimuleert het feest ons om met humor om te gaan met onze eigen

http://www.abc-antroposofie.nl





en andermans schaduwkanten en oog te krijgen voor de behoeften van de ander. Pieter van der Ree (1958) is architect, auteur en bijzonder hoogleraar voor organische architectuur aan de Alanus Hochschule bij Bonn. Vanaf zijn studietijd is hij gefascineerd door de relatie tussen mens en architectuur en de beeldentaal van het huis die ook de sleutel tot dit boek vormt.

ISBN: 9789062381548
Roswitha Ockeloen
De beweegbare wandplaten van hout die Roswitha Ockeloen al vele jaren maakt, hebben een magische aantrekkingskracht op kinderen. In dit boek heeft zij de werkbeschrijvingen van twaalf wandplaten gedetailleerd uitgewerkt. Maar je kunt natuurlijk ook zelf een wandplaat ontwerpen. De voorbeelden in dit boek passen bij de verschillende tijden van het jaar. Er is bijvoorbeeld een kersttafereel opgenomen, maar ook een plaat van Sinterklaas die over de daken rijdt.

Een cd voor kleine en grote mensen om de bekende Sint liedjes te beluisteren of mee te zingen.
De klassieke Sinterklaasliedjes op een klassieke manier vertolkt door het
Nationaal Kinderkoor o.l.v. Wilma ten Wolde en begeleid door Wijnand van
KLaveren op piano.
[Vocaal Talent Nederland, 2011
Sint medley (CD)
Zing mee met het Nationaal Kinderkoor
Nationaal Kinderkoor
€ 9.99

De dubbel-cd met opnamen van alle liedjes uit de geheel herziene en uitgebreide editie van De Gouden Poort van Beatrijs Gradenwitz en Petra Rosenberg kan een praktisch hulpmiddel zijn voor leerkrachten en ouders bij het zingen van de liedjes met kinderen.
De Gouden Poort (CD)
Liedjes voor peuters en kleuters
Beatrijs Gradenwitz en Petra Rosenberg » meer van deze auteur »
€ 18.50

'Vaccinaties doorgeprikt' Cisca Buis - Noor Prent - Tineke Schraper
www.ankh-hermes.nl

'Das Kind als Sinnes-Organ - Zur Anthropologie der Nachahmungsvorgänge' Peter Selg
ca 20 € verschijnt eind 2014!

Beweegbare, houten ideeën.

Marc Chagall schildert de eigen engel.

‘De rode vogel’ van Marc Chagall

Is dit misschien een beeld voor de liefde die onder mensen tot bloei kan komen en dan opstijgen kan tot die hoogten, tot die levenssfeer waarin het Christus-kind een tweede keer geboren wil worden?

Laat ons liefhebben, het Kind, hier en daar.

Vzw Saluto-Genese wenst u een innige en liefdevolle Advent- en Kersttijd.