

# Workshop

## De hand van een opvoeder

*Opvoeden  
Het woord alleen al,  
Laat mij groeien  
Geef mij water en brood  
En af en toe een knipoog*



*'De hand van een opvoeder is een hand van liefde.  
De vijf vingers kunnen niet zonder elkaar bestaan. Ze hebben  
elk in de opvoeding een eigen onmisbare functie'*

## Praktische informatie

### Locatie, data en werktijden

- Locatie, data en werktijden zullen in overleg met de aanvragers / opdrachtgever bepaald worden.
- Er wordt gewerkt gedurende 3 dagdelen van 3 uur

### Aantal deelnemers

Minimaal 8 en maximaal 18

### Organisatie en kosten

Voor verdere informatie kan contact opgenomen met:

**José Welten:** 020-4190240 06-47430001,  
j.c.welten@gmail.com

### Doelgroep

De workshop van drie dagdelen is bedoeld voor aanstaande ouders en ouders en professionele opvoeders van kinderen tot en met de basisschoolleeftijd die willen nadenken, uitwisselen en leren over opvoeden.

Alle (toekomstige ) ouders en professionele opvoeders die meer inzicht, vaardigheden en mogelijkheden in de opvoeding van kinderen willen ontwikkelen zijn van harte welkom.

## Achtergrondinformatie

Om ouder te worden is er geen diploma vereist, als professional is dat wel het geval. Toch hebben ook veel professionele opvoeders behoefte aan een handleiding, een praktisch stappenplan. Of je nou ouder bent of als professional met kinderen werkt; op je pad als opvoeder zul je soms prettig verrast worden en soms voor moeilijke beslissingen komen te staan. Soms zal je daarbij je gezonde verstand moeten gebruiken maar in veel gevallen zal je je hart moeten openen om de goede beslissing te kunnen nemen.

Omdat er veel opvoeders zijn kun je veel dingen samen doen. Toch kun je je met jouw mogelijkheden en onmogelijkheden alleen en onzeker voelen. Als partners bijvoorbeeld zul je moeten wennen aan de andere manier waarop je elkaar in je relatie tegenkomt.

Ik kan je geen kant en klare 'gebruiksaanwijzing' bieden. Wat ik je in deze workshop wél kan bieden is houvast. Dat zal gebeuren door inzichtelijk te maken wat opvoeden voor gemeenschappelijke doelen heeft en welke persoonlijke inzichten meespelen.

Er zal aandacht besteed worden aan de verschillen tussen vrouwen en mannen. We zullen stilstaan bij wat je in je eigen opvoeding gekregen en gemist hebt en aansluiten bij hetgeen je al in huis hebt om een betrouwbare verzorger, beschermer, hoeder en gids voor een kind te zijn.

## Waarom kiezen voor deelname aan een groep?

De informatie, oefeningen en opdrachten waarin je ervaringen met anderen deelt, zullen een bron van herkenning en erkenning zijn. In de groep kun je praktisch leren van elkaar. Er wordt gebruik gemaakt van eigen ervaringen en levenswijsheid van de deelnemers.

## Deelname aan deze groep is o.a zinvol

- Als je het gevoel hebt dat jij je in het opvoeden door anderen laat leven en niet vanuit je eigen wensen, behoeften en inzicht handelt.
- Als je wilt weten wat opvoeden is en wat dat voor jou betekent.
- Als je grote moeite met je eigen opvoeding hebt (gehad) en niet dezelfde 'fouten' wilt maken als je eigen opvoeders.
- Als je, op jonge leeftijd, een ouder (uit het oog) bent verloren of opgevoed bent door twee vaders of moeders en daardoor geen voorbeeld als opvoeder (van je eigen sekse ) hebt gehad.
- Als je je onzeker voelt en bang bent (je) kind(eren) een te vrije of juist te autoritaire opvoeding mee te geven.
- Als je last hebt van eigen jeugdervaringen.
- Als je wegens het (toekomstige) opvoederschap bang voor de toekomst bent geworden.
- Als je je eigen mogelijkheden en onmogelijkheden als opvoeder wilt ervaren en je eigen stijl wilt ontdekken/ontwikkelen.
- Als je ervaring op wilt doen middels kennis, inzicht, attitude en ervaringen van anderen.
- Als je een gebrek aan plezier en geluk rondom (het toekomstig) ouderschap / professionele opvoederschap ervaart.

## Werkwijze en uitgangspunten

### Werkwijze

Uitgangspunt van de workshop is het boekje *“De hand van de opvoeder”* van Dr. W. ter Horst, oud-onderwijzer, docent pedagogiek en hoogleraar orthopedagogiek.

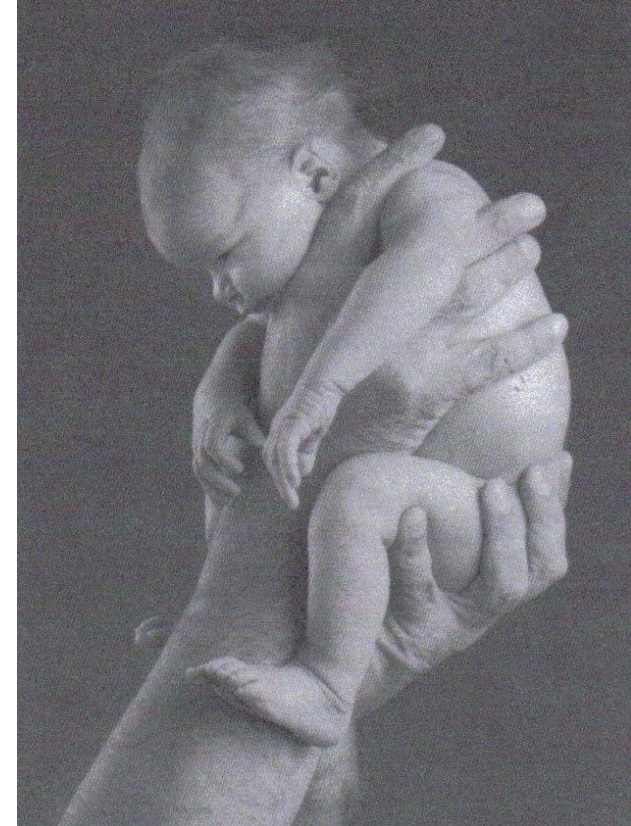
We werken steeds deels met de hele groep samen en deels individueel of in kleine groepjes. Naast gesprekken maken we gebruik van verhalen, gedichten, muziek, symbolen en lichaamswerk.

Middels de verkregen inzichten kun je eventueel (alsnog of opnieuw) een poging doen om je te verzoenen met je eigen (overleden) opvoeders en om tot vrede met je eigen opvoeding te komen.

Indien gewenst kan ik je ook persoonlijk en/of als paar verder begeleiden bij vragen die tijdens de workshop naar boven komen.

### Uitgangspunten

- Je eigen verantwoordelijkheid wordt centraal gesteld.
- De begeleiding zal gericht zijn op datgene wat voor jou in het ‘hier en nu’ om aandacht vraagt en op wat je wilt bereiken.
- Er zal meer aandacht geschonken worden aan ‘doen, voelen, denken en ervaren’ dan aan praten over.



*‘De vijf vingers kunnen niet zonder elkaar bestaan.  
Ze hebben elk in de opvoeding een eigen onmisbare functie’*

## Wat kun je verwachten?

In de 3 groepssessies wordt je verder geholpen om:

- Je voor te bereiden op de opvoeding van je toekomstige / opgroeiende kind(eren) (die je vanuit je werk gaat begeleiden).
- In de opvoeding je hart te laten spreken en je gezonde, nuchtere verstand te gebruiken.
- Te fantaseren hoe het allemaal zal zijn.
- Stil te staan bij je verlangen rondom de weg die jij (je) kind(eren) wilt wijzen en wat je mee wilt geven voor onderweg.
- Contact te maken met je rugzak en gemis in jouw eigen opvoeding.
- De mooie kanten van je eigen opvoeding mee te nemen en de kanten die je niet bevallen zijn achter je te laten.
- Ruimte te nemen om vanuit je eigen perspectief te handelen.
- Je zelfvertrouwen te vergroten.
- Te onderzoeken wat je kan belemmeren om te doen wat je graag zou willen doen.
- Meer bewustzijn te ontwikkelen, waardoor je beter in staat bent om beslissingen te nemen, af te bakenen, grenzen te stellen en vooral om te genieten.

## Wie is de begeleider?

**José Welten (1965);**

*‘Werken met (aanstaande) opvoeders boeit me omdat ik telkens weer zie hoe mensen in contact komen met hun verlangen om liefde te laten stromen...om kinderen werkelijk welkom te heten, te beschermen, wat mee te geven, te zien in hun eigen kunnen en van daar uit ook los te kunnen laten’*

Sinds 1991 ben ik moeder en ruim dertig jaar leef ik samen met de vader van inmiddels twee volwassen zonen.

Wat me altijd bijzonder geboeid heeft is het werken met mensen rondom gevoelens en onderwerpen die te maken hebben met *‘kinderen krijgen’*, *‘kinderen opvoeden’*, *‘geen kinderen kunnen krijgen’* en *‘kinderen verliezen’*.

Vanuit mijn eigen praktijk geef ik sinds 2002 therapie, coaching, (rouw)begeleiding en training aan vrouwen, mannen, paren en groepen. Tot 2001 werkte ik als oefentherapeut-Mensendieck en gaf ik ook 15 jaar zwangerschapsbegeleiding. De begeleiding van de partners bestond uit voorbereiding op de bevalling en het beantwoorden van vragen rondom het prille begin van hun rol als opvoeder. Het was mooi om deelgenoot te mogen zijn van de nieuwsgierigheid, zorgvuldigheid en onzekerheid waarmee de deelnemers het ouderschap tegemoet traden.

Voor zowel kinderen, ouders en leerkrachten van de basisschool van mijn kinderen was ik 7 jaar de interne vertrouwenspersoon. O.a. in het onderwijsveld ben ik externe vertrouwenspersoon, ontwikkel ik beleid en begeleid ik projecten in het kader van de sociale veiligheid van kinderen. Regelmatig coördineerde ik een ‘Eigen Kracht-Conferentie’ voor kinderen en familie/netwerk die te maken hebben met jeugdhulpverlening of huiselijk geweld. Veel professionals heb ik getraind in het leren werken met deze vraaggestuurde manier van werken waarbij gezinnen en families verantwoordelijkheid nemen en regie houden rondom gerezen (opvoedings)problemen.