

Brochure

ONDERSTEUNING VOOR OUDERS
BIJ UITHUISPLAATSING VAN
KINDEREN



INLEIDING

Als ouder is het verlies van dagelijkse zorg voor je kind door uithuisplaatsing een van de meest uitdagende en emotioneel beladen ervaringen. Het kan voelen alsof de grond onder je voeten verdwijnt, en de pijn en het verdriet kunnen overweldigend zijn. Toch is er hoop op herstel en persoonlijke groei, zelfs in deze moeilijke tijd. Emotionally Focused Therapy (EFT) kan ouders helpen bij het vinden van emotioneel herstel en het versterken van de band met zichzelf, hun kind en hun omgeving.

www.hoop-en-herstel-coach.net

WAT IS EMOTIONALLY FOCUSED THERAPY (EFT)?

EFT is een bewezen, effectieve therapie gericht op het herstellen van emotionele verbindingen. Het helpt individuen en koppels om emoties beter te begrijpen, te verwerken en te communiceren. In het geval van ouders van wie de kinderen uit huis zijn geplaatst, biedt EFT een veilige omgeving om met pijn, schuldgevoelens en verdriet om te gaan. Het helpt je om je gevoelens te erkennen en te verwerken, en biedt handvatten om weer een sterke en liefdevolle ouder te zijn, ongeacht de situatie.



EFT bij emotioneel herstel voor ouders na uithuisplaatsing van kinderen

DE VOORDELEN VAN EFT

Het verlies van dagelijkse zorg voor je kind kan leiden tot gevoelens van machteloosheid, woede en wanhoop. Het is belangrijk om te onthouden dat deze gevoelens normaal en begrijpelijk zijn. EFT helpt je om deze emoties niet te onderdrukken, maar ze juist aan te gaan en te begrijpen. Hierdoor kun je sterker worden en nieuwe perspectieven ontwikkelen. Persoonlijke groei gaat vaak hand in hand met pijn en verlies, maar het kan leiden tot:

- Meer zelfinzicht en begrip van je eigen reacties en gevoelens.
- Verbeterde relaties, zowel met jezelf als met anderen.
- Een gevoel van innerlijke kracht en vertrouwen dat je deze moeilijke periode kunt doorstaan.
- Toekomstgericht denken, waarbij je je richt op wat je nog kunt bereiken, zowel voor jezelf als voor je kind.



HOE KAN EFT JE HELPEN ALS OUDER?

Ouders die met een uithuisplaatsing te maken hebben, bevinden zich vaak in een emotionele rollercoaster. EFT biedt concrete hulpmiddelen om emoties te reguleren en om verbinding te zoeken, zelfs als die verbinding op afstand is. Hier zijn enkele manieren waarop EFT nuttig kan zijn:

1. Emoties beter begrijpen - Leer je emoties te herkennen en te begrijpen, zonder erdoor overspoeld te raken.
2. Communicatie verbeteren - Ontdek hoe je op een gezonde manier kunt communiceren, zowel met jezelf als met anderen.
3. Veerkracht vergroten - Bouw aan een emotionele basis die je helpt om om te gaan met toekomstige uitdagingen.
4. Verbinding behouden - Ontdek manieren om een emotionele band met je kind te onderhouden, ook als de situatie ingewikkeld is.



Onderstaande deel ik nog wat praktische tips met je voor ondersteuning bij emotioneel herstel



PRAKTISCHE TIPS VOOR EMOTIONEEL HERSTEL

1. Neem tijd voor zelfzorg - Zorg goed voor jezelf, zowel fysiek als emotioneel. Kleine stappen zoals een wandeling in de natuur, een gesprek met een vriend, of het bijhouden van een dagboek kunnen een groot verschil maken.
2. Zoek steun - Praat met anderen die vergelijkbare ervaringen hebben gehad. Steungroepen en therapie kunnen een veilige plek bieden om je gevoelens te delen.
3. Wees geduldig met jezelf - Herstel is geen lineair proces. Er zullen goede en slechte dagen zijn. Geef jezelf de tijd om te helen.
4. Onderzoek je emoties - Schrijf je gedachten en gevoelens op. Probeer patronen te herkennen en begrijp hoe bepaalde gebeurtenissen je emotioneel beïnvloeden.
5. Blijf verbonden - Zoek manieren om in contact te blijven met je kind. Zelfs brieven, telefoontjes of creatieve activiteiten kunnen een emotionele brug slaan.

CONTACT & ONDERSTEUNING

WIL JE MEER WETEN OVER EMOTIONALLY FOCUSED THERAPY EN HOE HET JE KAN HELPEN BIJ EMOTIONEEL HERSTEL EN PERSOONLIJKE GROEI? IK BEN ER OM TE LUISTEREN EN TE ONDERSTEUNEN. NEEM VANDAAG NOG CONTACT OP VOOR MEER INFORMATIE OF OM EEN AFSpraak TE MAKEN.

CONTACTGEGEVENS:

MVR: F. VISSER: HOOP EN HERSTEL COACH

✉ E-MAIL: INFO@HOOP-EN-HERSTEL-COACH.NET