

NEED TO CONNECT



UNIT 1

Steun en waardering

Training omgedraaid materiaal

Connectie, sociale vaardigheden en
moederschap

Project Nr. 2021-1-IS01-KA220-YOU-000028985



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



De behoefte aan menselijke verbinding

Menselijke verbondenheid is het gevoel van nabijheid en verbondenheid dat een persoon kan ervaren wanneer hij ondersteunende relaties heeft met de mensen om hem heen.

Sociale connecties kunnen een aantal voordelen voor de geestelijke gezondheid bieden, zoals het verbeteren van je humeur, het verminderen van stress en het verbeteren van het gevoel van eigenwaarde.

Menselijke verbindingen zijn altijd nodig, maar vooral in de overgang naar het moederschap, waar nieuwe angsten en situaties in het leven kunnen ontstaan.



De behoefte aan menselijke verbinding

Steungroepen kunnen ook een nuttige eerste stap zijn in de richting van deze verbondenheid en als deze groep met andere nieuwe moeders is zal dit bijzonder nuttig zijn.

Als je weet dat je niet alleen bent en dat anderen ook moeite hebben met het aangaan van relaties, kan je de kijk op het vormen van verbindingen in de toekomst verbeteren.

In de volgende video kan je het belang van deze verbinding onderzoeken :

<https://www.youtube.com/watch?v=WKUgVpCqvfY>



Hoe verbind je?

Sociale verbinding is zeer noodzakelijk, maar kan om de een of andere reden soms lastig of moeilijk zijn.

Sociale verbondenheid kan er voor iedereen anders uitzien. Als je introvert bent kan het overweldigend zijn om manieren te vinden om socialer te zijn.

In de volgende video onderzoekt Soraya de diversiteit van menselijke persoonlijkheden en culturen met betrekking tot verbinding:

<https://www.youtube.com/watch?v=4JNEIVrSTjs>



De overgang naar het moederschap

De overgang naar het moederschap kan een moeilijke tijd worden met betrekking tot sociale relaties en menselijke verbindingen, omdat een baby erg veel tijd vraagt.

Ook is het moeilijk vanwege het nieuwe gevoel dat de moeder kan hebben na het krijgen van een baby, de verandering van hormonen en de nieuwe setting van hun leven.

Een nieuwe manier om na te denken over de overgang naar het moederschap:

https://www.youtube.com/watch?v=jOsX_HnJtHU



De overgang naar het moederschap

Moeders hebben verschillende dingen in hun leven nodig om geluk te ervaren en eenzaamheid en depressie te helpen voorkomen.

De kracht van sociale verbinding en vriendschappen is een belangrijk onderdeel van het welzijn en de kwaliteit van leven van een moeder.

Het is erg belangrijk om rekening te houden met de mogelijke burn-out die kan optreden tijdens het moederschapsproces en de gerelateerde problemen, waaronder angst, depressie en echtscheiding.

Hoe het aanpakken van je problemen rond dit onderwerp jou zal helpen:

<https://www.youtube.com/watch?v=MwvctN3Uejg>



De overgang naar het moederschap

Dr. Sheryl Zieger van de laatste video schreef het boek:

Mommy Burnout: How to Reclaim Your Life and Raise Healthier Children in the Process

<https://www.amazon.com/Mommy-Burnout-Reclaim-Healthier-Children/dp/0062683683>

“Het ultieme must-read handboek voor de moderne moeder: een praktisch en positief hulpmiddel om vrouwen te helpen bevrijden van het slopende idee de "perfecte moeder" te zijn, gevuld met grappige en maar al te herkenbare waargebeurde verhalen, realistische suggesties om de burn-outcyclus te stoppen en om onze kinderen te beschermen tegen de schade die burn-out kan veroorzaken”



Het geluk van het moederschap

Zelfs als je het moeilijk hebt om moeder te worden, zal je zeker ook veel geluk kennen. Alle gevoelens zijn welkom in deze nieuwe fase van je leven.

Maar afgezien daarvan ben je meer dan een moeder, je bent een vrouw, een zus, een dochter, een professional en alles wat je wilt als je in jezelf gelooft en de juiste tools en motivatie hebt.

Ik ben meer dan een moeder:

<https://medium.com/invisible-illness/im-more-than-a-mother-db09ab746b93>



Meerdere bronnen

Voor vrouwen die op zoek zijn naar het moederschap en een carrière
<https://www.youtube.com/watch?v=qZJSFQjMQak>

Na de baby, val niet terug. Spring vooruit!
<https://www.youtube.com/watch?v=qBVFJYdWses>

De prijs van het idealiseren van het moederschap
<https://www.youtube.com/watch?v=XIC8XqTSLUE>

Hoe moeders de wereld vormgeven
<https://www.youtube.com/watch?v=eSwg04B81YM>



Module 1 – Support and appreciation
Flipped Material