



Emoties en gevoelens

Stichting Me Mam

Programma

Welkomstwoord | Mededelingen
Over Me Mam
Omschrijving | Basisemoties | Functies
Verschil tussen emoties en gevoelens
Hoe ga je om met emoties?
In gesprek | Stelling

PAUZE

In gesprek | Vragen
Afronding & Afsluiting



Welkom en mededelingen

Alles wat tijdens deze bijeenkomst gezegd wordt, beschouwen we als vertrouwelijke informatie en wordt dus niet met anderen buiten deze bijeenkomst gedeeld.





Over Stichting Me Mam

Stichting Me Mam is in 2015 opgericht om zwangeren en pasbevallen moeders te ondersteunen die te maken hebben met psychische problematiek.

Het is een samenwerking tussen ervaringsdeskundigen en professionals en tevens gericht op zowel reguliere als complementaire zorg. Me Mam heeft als visie dat de keuze van de moeder centraal staat. Omdat niet alle moeders medische zorg nodig hebben, noemt Me Mam zich een ervaringscentrum in plaats van een patiëntenorganisatie.

In 2017 was Stichting Me Mam winnaar van de Libelle Ster Award.

Emoties en gevoelens



Emoties en gevoelens spelen dagelijks een rol in je leven. Het is goed mogelijk dat je in één moment verschillende gevoelens en soms ook tegenstrijdige gevoelens ervaart. Emoties en gevoelens zijn een natuurlijk onderdeel van jou als mens. Het zijn krachtige signalen die aangeven hoe het op dit moment (deels) met je is of wat je nodig hebt.

Basisemoties



De vier b's:

1. Blij
2. Bedroefd
3. Bang
4. Boos

Functie van emoties

Als je geen woede zou voelen,
hoe zou je jezelf dan beschermen?

Stel dat je nooit verdrietig zou zijn,
zou je dan weten hoe je met verlies moet omgaan?

Hoe zou je kunnen weten dat je in gevaar bent,
als angst niet zou bestaan?

Zou je in staat zijn te weten wat jou gelukkig maakt,
als vreugde je dit niet zou laten ervaren?



Verschil tussen emoties en gevoelens

Emoties:

- Nodigen uit om zorg te dragen voor je behoeften;
- Krachtiger dan gevoelens;
- Komen sneller op en zakken ook sneller weer af.

Gevoelens:

- Nodigen uit om zorg te dragen voor je verlangens;
- Verfijnder dan emoties;
- Komen minder snel op, blijven langer aanwezig en zakken geleidelijk af.



Hoe ga je om met emoties?

1. Herken je deze bij jezelf?
2. Kun je deze emoties toelaten of druk je het weg?
3. Kun je bij jezelf nagaan waar het vandaan komt?
4. Heb je de behoefte en de vrijheid om er met anderen over te praten?



Wat vind jij van deze tegeltjeswijsheid?



Loslaten doe je door
emoties toe te laten





Pauze

Stilstaan bij emoties

Welke emoties heb jij ervaren in alles wat je overkomen is
rondom de zwangerschap en geboorte van je kindje?

Beschrijf dit aan de hand van de vier b's: blij, bedroefd, bang en boos.



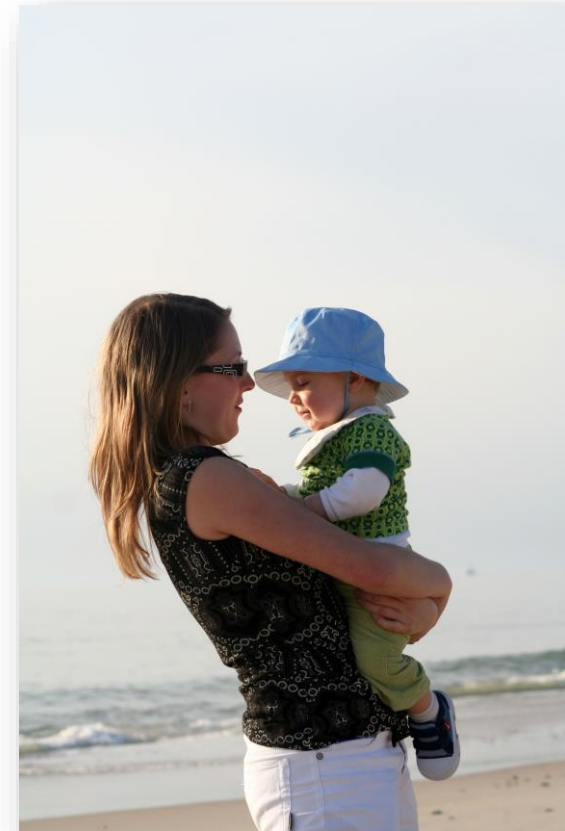
Stilstaan bij gevoelens

Welke gevoelens had je naar je kindje toe?

Zijn jouw gevoelens binnen je relatie aan de orde gekomen?

Met welk gevoel kijk je op die periode terug?

Hoe voelt nu het moederschap voor jou?



Afronding

Welk inzicht neem je mee naar huis?



Afsluiting



Heb je nog vragen of opmerkingen?

Ben je oké?

www.memam.nl

Deze presentatie is mede mogelijk gemaakt door PATH

Interreg 
2 Seas Mers Zeeën
PATH 2
European Regional Development Fund



Het PATH-Programma is medegefinancierd door
het Europees Fonds voor Regionale Ontwikkeling
(EFRO) om projecten te ondersteunen voor de
periode van 2014 tot 2022