



Schaamte en schuldgevoelens

Stichting Me Mam

Programma

Welkomstwoord | Mededelingen

Over Me Mam

Definitie | Meer uitleg

In gesprek | Vragen

PAUZE

Definitie

In gesprek | Stellingen & 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.

Definitie van schaamte

schaam·te (de; v)

1 het gevoel van zich schamen; *valse schaamte* ongegronde, onnodige schaamte

zich scha·men (wederkerend werkwoord; *schaamde zich, heeft zich geschaamd*)

1 zich verlegen en onbehaaglijk voelen: *zich over (of: voor) iets of iem. schamen*



Meer uitleg

Bij schaamte gaat het vaak om de angst niet geaccepteerd te worden.

Uitingsvormen van schaamte kunnen zijn:

1. Het vermijden van sociaal contact, zoals het uit de weg gaan van bepaalde groepen of personen
2. Het vermijden van een bepaald gespreksonderwerp



In gesprek | Vragen

1. Wil er iemand iets vertellen over schaamte?
2. Welke impact heeft schaamte op jouw leven?
3. Hoe kunnen anderen jouw schaamtegevoel verminderen?





Pauze

Definitie van schuldgevoel

schuld·ge·voel (*het; o; meervoud: schuldgevoelens*)

1 het besef schuld te hebben



In gesprek | Stelling

Een moeder met schuldgevoelens vindt vaak dat ze tekortgeschoten is of dat ze het anders had moeten aanpakken

Hoe is jouw ervaring hiermee?



In gesprek | Vragen

1. Wil er iemand iets vertellen over schaamte?
2. Wat is voor jou het verschil tussen schuldgevoel en schaamte?
3. Wat helpt je om je minder schuldig te voelen?



In gesprek | Stelling

*"Psychische kwetsbaarheid hoort bij het leven.
Iedereen is kwetsbaar en kan psychisch ontregelen"*



Mag jij van jezelf kwetsbaar zijn?

Afronding

Welk inzicht neem je mee naar huis?



Afsluiting



Heb je nog vragen of opmerkingen?

Ben je oké?

Stichting Me Mam: 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