

Bonusouder 2.0



mariekeJansen
stiefexpert
& coach

Je *plek innemen*
betekent niet dat
je *groter* wordt,
het betekent dat
je stopt met jezelf
***kleiner* maken**



Module 1:

Wie ben je nu?

Voordat je een plek in je gezin kunt claimen, moet je weten wie je bent los van die rol. Deze module gaat niet over wat je doet als bonusouder, maar over wie je bent als mens, en welk fundament je meebrengt.

Opdracht 1 een schrijfopdracht

Pak je notitieboek en pen en begin met schrijven. Wat deed je vroeger waarmee jij je uren kon vermaken? Wat leverde jou dat op? Doe jij nu nog dingen die hetzelfde opleveren? Wat kan je daar voor nu uithalen? En kan je daar meer van doen?

Module 1:

Wie ben je nu?

Opdracht 2 welke boodschappen (fundament) kreeg je mee?

Welke impliciete en expliciete boodschappen heb je van je ouders meegekregen? Voorbeelden: Als je een dubbeltje bent wordt je nooit een kwartje, een relatie is hard werken, een moeder zorgt voor de kinderen, niet klagen, maar doorgaan, boos worden is niet nodig/ niet toegestaan etc. Schrijf ze voor jezelf op.

Opdracht 3 Je zelfbeeld

(als mens, niet alleen als (bonus)ouder)

Deze opdracht kan je schrijven, maar mag ook met plaatjes, tekenen etc. Wat jij wil en bij je past! Breng in beeld: Wat jou typeert, wat je kwaliteiten zijn, wat je ontwikkelpunten zijn, wat jouw motivatie is in het (bonus)ouderschap: wat vind jij belangrijk in je (bonus)ouderschap?

Module 1:

Wie ben je nu?

Opdracht 4 Het beeld dat anderen van jou hebben

Nu mag je iemand uit je omgeving vragen. Hoe zien zij jou? Wat typeert jou? Wat zijn je kwaliteiten? Wat zijn je ontwikkelpunten? Wat typeert jou als (bonus)ouder? Waar ben jij heel goed in?

Opdracht 5 Brief aan je jongere ik

Een schrijfoopdracht. Kies een leeftijd en schrijf een brief aan je jongere ik. Wat wil je tegen haar/hem zeggen.

Is het een advies, hart onder de riem etc. geworden?

Module 1:

Wie ben je nu?

Bonus oefening: Klein geluk

Dit is een echte schrijfofdracht: Alles wat we ervaren, daar geven we betekenis aan. Dit doen we met alle zintuigen. Beschrijf een moment van vanochtend waarin je geluk hebt ervaren. Beschrijf wat je zag, hoorde, voelde, rook. Het kan iets heel kleins zijn.

Bonus: podcast aflevering

Het gaat er niet om waar je bent maar waar je naartoe gaat.
Je vindt de aflevering onder de button module 1

Module 2:

Wie wil je worden?

Nu je weet wie je bent, en welk fundament je meebrengt, kijk je vooruit. Niet naar een betere versie van jezelf, maar naar de plek die bij je past.

Opdracht 1 Wie wil je zijn?

Welke kwaliteiten heb je en wil je meer mee doen?
Welke kwaliteiten heb je ontwikkeld doordat je (bonus)ouder bent?

Opdracht 2 wat wil je uberhaupt meer?

Voorbeelden: meer tijd voor jezelf, een eigen plek in huis, erkenning en waardering, thuis voelen in je eigen huis, taken anders verdelen, tijd met je partner etc.

Module 2:

Wie wil je worden?

Opdracht 3 Als je heel veel van jezelf zou houden dan.....

Maak deze zin maar eens af voor jezelf. Wat zou je doen, zeggen, veranderen, als je heel veel van jezelf zou houden? Waar zou je niet langer over je grens laten gaan, omdat je weet dat het niet van jou is om te dragen of te doen?

Opdracht 4 Doelen formuleren

Ok! Jij gaat doelen formuleren. Op basis van alle opdrachten die je nu hebt gemaakt, wat wil jij bereiken? Wat wil jij anders in je leven en (bonus)ouder zijn? (in de video meer uitleg over doelen stellen.) Deel je doelen met minimaal 2 mensen. Door je doelen te delen ervaar je vaak meer motivatie om ze te realiseren en zij kunnen je helpen waar nodig.

Module 2:

Wie wil je worden?

Luister de volgende podcast afleveringen voor meer inspiratie om de beste bonusversie van jezelf te worden

- Herken jij jezelf nog in je stiefgezin
- Stop met dat wat niet werkt
- Uitgeputte bonusmoeder of ontspannen bonusmoeder

Je vindt de afleveringen onder de button module 2

Vragen of opmerkingen n.a.v. de afleveringen, reageer gerust naar mij.

Bonus



Module 3:

Let's go! stappen zetten

Inzicht alleen verandert niets aan de ordening in je gezin. Deze module vertaalt wat je hebt ontdekt naar concrete stappen, zodat je je plek niet alleen kent, maar ook echt inneemt.

Opdracht 1 Doelen concreet maken (evt. subdoelen)

Maak van je doelen haalbare concrete stappen/subdoelen. Zie ook de uitleg in de video.

Opdracht 2 Wie of wat heb je nodig om je doelen te behalen?

Wie kan jou helpen? Hoe kan diegene jou helpen?

Durf hulp te vragen. Je hoeft het niet alleen te doen. Ook dat is een vorm van je plek kennen: weten wat wel en niet van jou alleen is om te dragen.

Module 3:

Let's go! stappen zetten

Inzicht alleen verandert niets aan de ordening in je gezin. Deze module vertaalt wat je hebt ontdekt naar concrete stappen, zodat je je plek niet alleen kent, maar ook echt inneemt.

Opdracht 3 Beloon jezelf

Nu wordt het leuk. Hoe ga jij jezelf belonen als je je doelen of een doel hebt behaald? Chocola? een boek? schoenen ? Gadget?

marieke **Jansen**

stiefexpert

**Heb je vragen of opmerkingen
na het doorlopen van deze
e-learning, mail mij
info@praktijkmariekejansen.nl**