

## Wat kan ik nu doen?

Stress is vaak gerelateerd aan een gebeurtenis. Merk deze gebeurtenis op, en de gedachten die je hierbij hebt. Spreek je gevoelens op zo een moment uit of merk ze op. Welke reactie pas je nu toe? Hoe reageer je op deze gebeurtenis en wat is het gevolg hiervan? Blijf met elkaar in gesprek of schrijf het van je af.

Niet alle gesprekken zijn makkelijk. Soms helpt het als je een coach hebt die van een lastig gesprek een goed gesprek kan maken. Plan een afspraak in bij De Sensorische Beweegtuin en laat onze coach bemiddelen vanuit een ontspannen omgeving



**MaaK snel een afspraak!**

Website: [sensorischebeweegtuin.nl](https://sensorischebeweegtuin.nl)  
Adres: De Meeten 25, 4706NJ  
Roosendaal



# STRESS

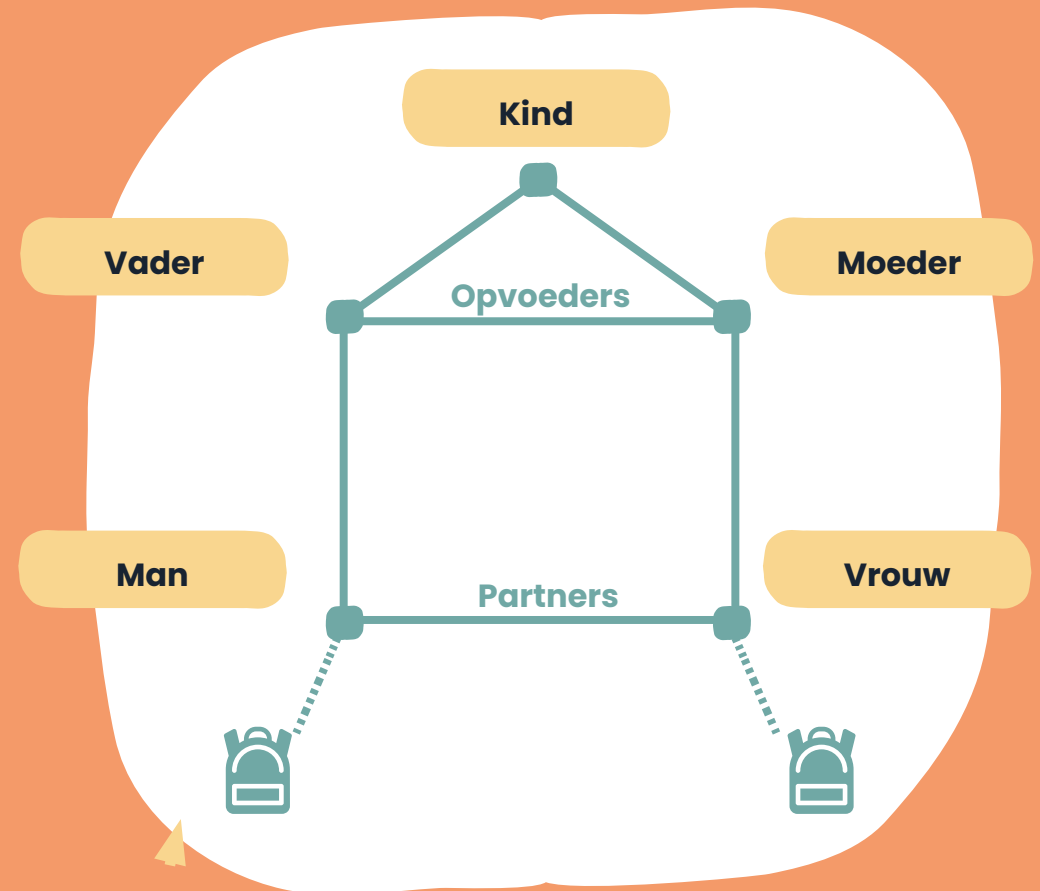


## Kindvraag naar gezinsplan

“Hoe moeten we dit nu doen?”

Verandering brengt stress met zich mee. Dus ook de komst van een kleintje. Die komst begint al met het eerste gesprek tussen de aanstaande ouders over het realiseren van de kindwens. Stress hoeft niet slecht te zijn. Dankzij stress kunnen we ons beter focussen en betere prestaties leveren, maar soms kan het ons ook ziek maken en zelfs leiden tot een burn-out (parental burnout), opgebrande ouders door de zwangerschap of opvoedstress. Bij stressvolle situaties komen verschillende hormonen vrij. Adrenaline zorgt voor een versnelde hartslag en ademhaling, bloeddruk en alertheid. Andere stresshormonen zijn

noradrenaline en cortisol, cortisol verhoogt het bloedglucosegehalte. Bij chronische stress is het cortisolgehalte voortdurend te hoog. Hierdoor neemt de afbraak van spiermassa toe voor het leveren van energie, de vetopslag neemt toe. Ook baby's kunnen stress ervaren, zelfs in de buik. Praat er over, met je partner of je omgeving en zorg voor voldoende ontspanning en plezier. Er zijn verschillende factoren die ouders als zwaar ervaren. Het lastige is dat iedereen in het gezin een nieuwe taak krijgt. Het systeem in een gezin en eventuele “lijnen” naar (o)pa en (o)ma veranderen.



bron: IMH Nederland

### HET HUISMODEL

Bij De Sensorische Beweegtuin bespreken we jullie gezinsplan hiervoor gebruiken we het “huismodel”.