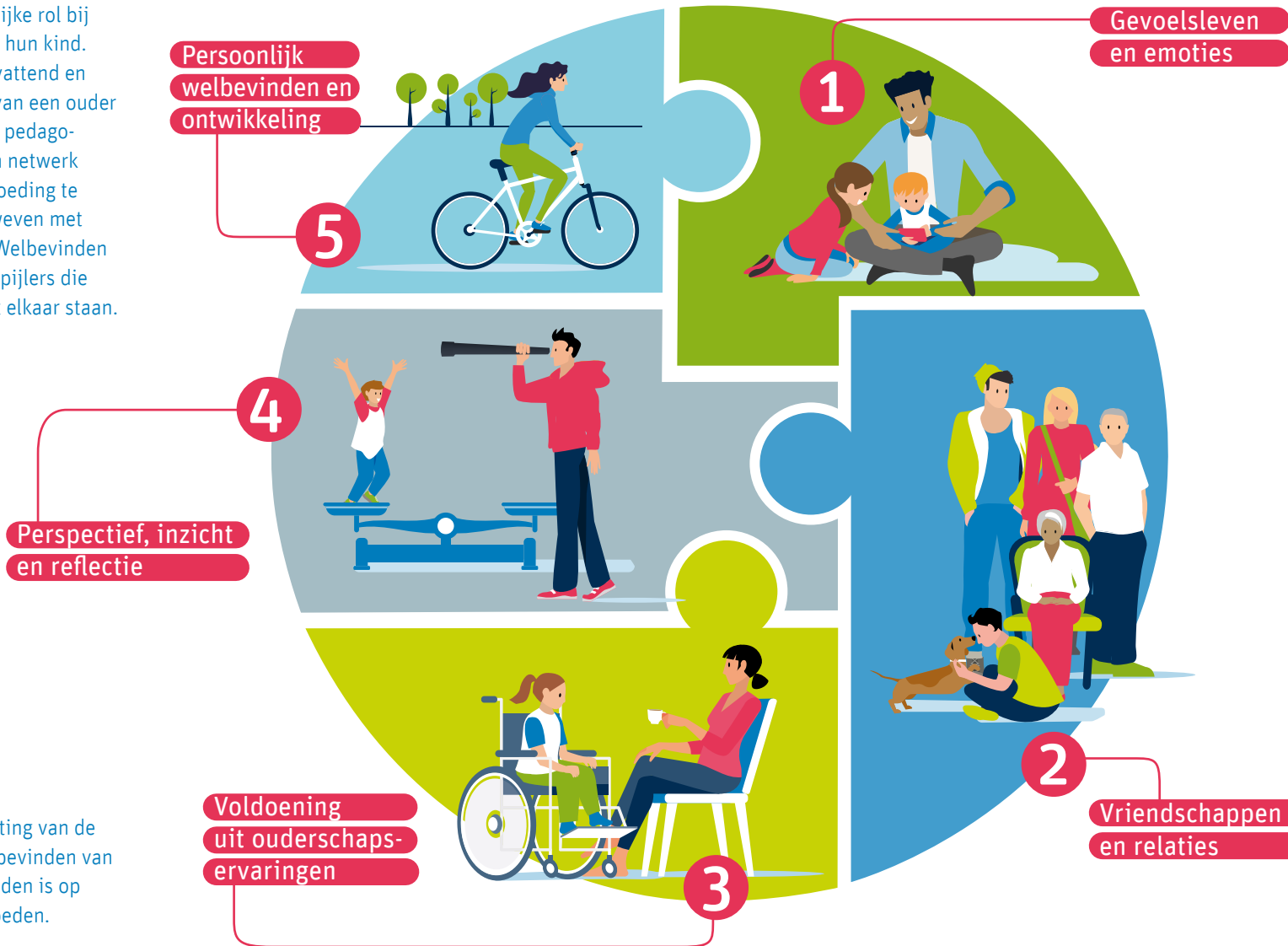


Pijlers van welbevinden van ouders

Ouders spelen een belangrijke rol bij het kansrijk opgroeien van hun kind. Het ouderschap is veelomvattend en uitdagend. Het vermogen van een ouder of opvoeder om een sterke pedagogische basis te bieden, een netwerk te onderhouden en de opvoeding te durven delen, is sterk verweven met zijn of haar welbevinden. Welbevinden van ouders bestaat uit vijf pijlers die allemaal in verbinding met elkaar staan.



Disclaimer:
Het welbevinden van ouders wordt bepaald door verschillende onderdelen van hun leven die samen één geheel vormen. Doorslaggevend voor het welbevinden van ouders is de balans tussen die verschillende onderdelen. Die balans is voor iedereen anders en daarom is het welbevinden van ouders niet simpelweg op te tellen of op een lijst af te vinken. Alle onderdelen zijn met elkaar verweven en hebben als geheel een plek in het gezin, het sociale systeem en de maatschappij daaromheen.

Dit is de visuele samenvatting van de publicatie 'Pijlers van welbevinden van ouders', welke terug te vinden is op nji.nl/ouderschap-en-opvoeden.



Pijlers van welbevinden van ouders



1 Gevoelsleven en emoties

Positieve en negatieve ervaring met de ouder-kind relatie

Geraakt worden op emotioneel niveau

Psychisch welbevinden als ouder en mens

Lichamelijk welbevinden

Slaapkwaliteit

Tevredenheid als mens

Veerkracht: coping strategieën en weerbaarheid



2 Vriendschappen en relaties

Onvoorwaardelijke liefde van ouder voor kind

Diepe emotionele band met het kind

Partnerrelatie

Partnerschap in opvoeding

Hechte vriendschappen vormen en verbreken

Steun (emotioneel, instrumenteel, informatief, normatief)

Communicatievaardigheden met betrekking tot opvoeding



3 Voldoening uit ouderschapservaringen

Ouderschapservaringen

Vaardigheden met betrekking tot opvoeden

Zelfvertrouwen en tevredenheid als opvoeder

Levensvaardigheden

Omgang met normatieve samenleving



4 Perspectief, inzicht en reflectie

Mijn kind geeft mijn leven betekenis

Welbevinden in balans

Ingrijpende levensgebeurtenissen

Reflectie op de eigen ouderrol



5 Persoonlijk welbevinden en ontwikkeling

Ontwikkeling als persoon

Welbevinden van het individu

Welbevinden met betrekking tot werk

Welbevinden met betrekking tot levensinvulling