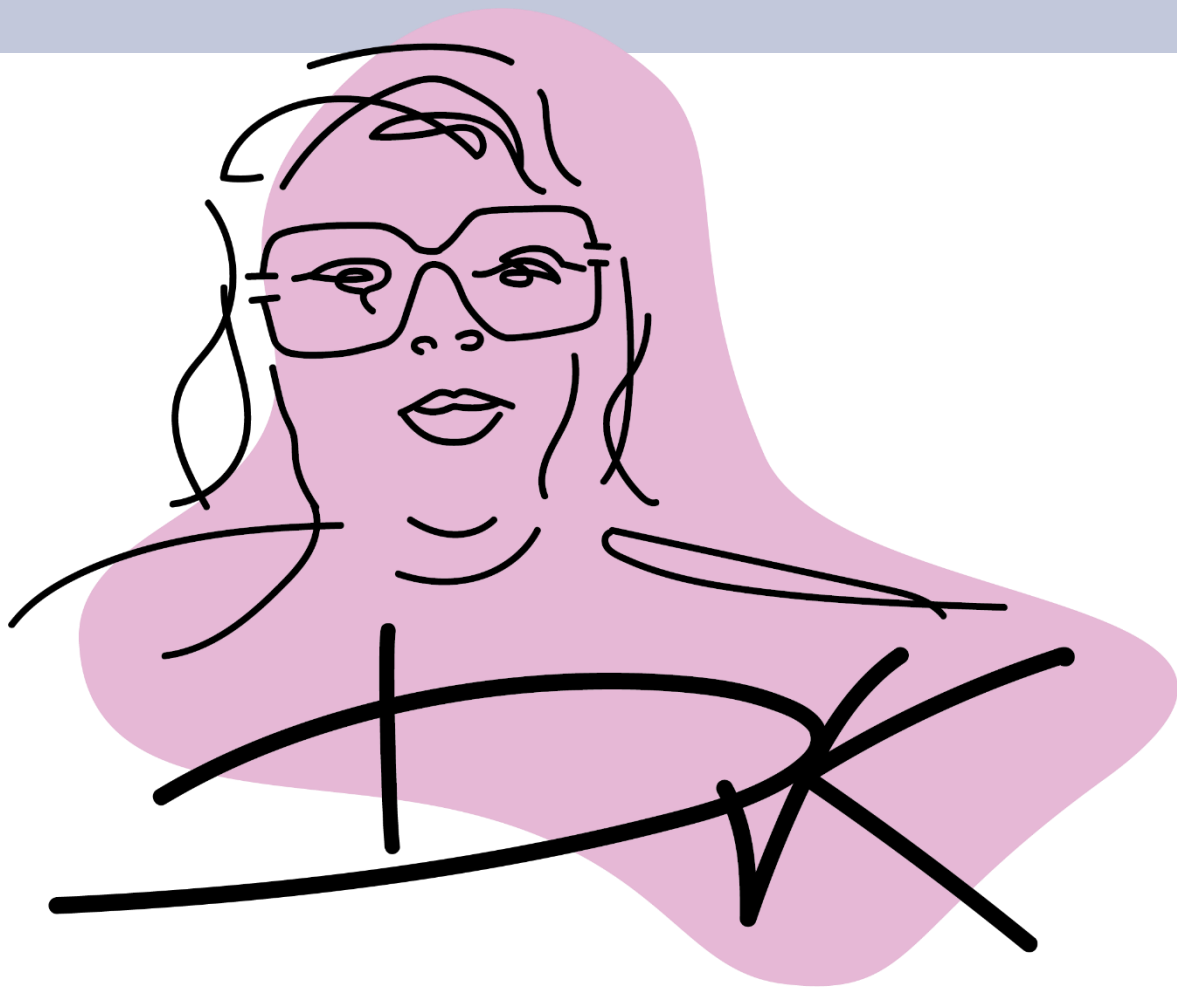




DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

Persoonlijk
Aandachtig
Sensitief
Serius
Intelligent
Empathisch

DINEKE BRENGT DE PASSIE TERUG,
IN HET LEVEN EN IN RELATIES

Stephan B. Poulter, PhD

De Moederfactor

De invloed van je moeder
op je emotionele en relationele
ontwikkeling



Vertaling
Michiel Soeters, Frances Jonkers en Janet Mulder

Circle Publishing

Stephan B. Poulter, PhD

De Vaderfactor

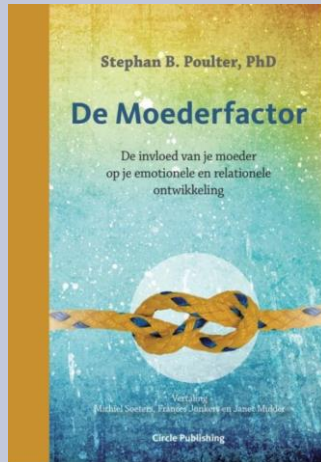
De invloed van je vader
op je professionele en
persoonlijke ontwikkeling



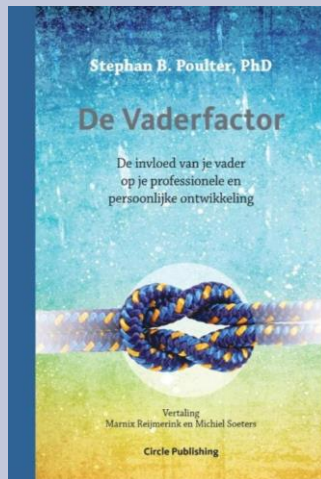
Vertaling
Marnix Reijmerink en Michiel Soeters

Circle Publishing

Stephan B. Poulter, PhD heeft naam gemaakt als klinisch psycholoog in Los Angeles. Hij heeft een eigen praktijk waar hij al meer dan dertig jaar mensen begeleidt. Hij werkte in diverse settings met thema's rondom ouderschap, adolescentie en spirituele/theologische vraagstukken.



DE MOEDERFACTOR – Weinig relaties in ons leven laten een zodanig diepe indruk op ons achter als de relatie met onze ‘eerste liefde’: onze moeder. In De Moederfactor onderzoekt Dr. Stephan B. Poulter deze relatie, samen met jou als lezer. Alsof hij met je in gesprek gaat, neemt Poulter je mee langs de verschillende moederschapsstijlen en (onbewuste) boodschappen van je moeder die bepalen wie je in het hier en nu bent. In een aantal praktische stappen leer je jouw moederfactor te ontwikkelen en je eigen emotionele ontwikkeling een positieve boost te geven.



DE VADERFACTOR – Iedereen heeft een vader. Zelfs als je hem maar kort gekend hebt of wellicht zelfs nooit ontmoet hebt, je vader heeft invloed op wie je bent. Stephan B. Poulter, PhD laat je in dit boek ontdekken hoe vaders impact hebben op de ontwikkeling van kinderen, adolescenten en volwassenen. Je ontdekt wat de persoonlijke vaderfactor is in je werk en in je persoonlijke leven. Dr. Poulter laat je ervaren welke kracht je kunt ontleen aan je vaderfactor en hoe je heling kunt vinden voor pijnlijke ervaringen. Hij laat zien dat jij de sleutel in handen hebt om je vaderfactor in te zetten om een vreugdevoller leven te leiden. Een inspirerend en praktisch boek! Voor jou persoonlijk maar ook in je rol als ouder, leraar, werknemer, manager, consultant, coach of begeleider.

IT'S WHERE WE ALL BEGIN

development father addiction constructed neurotransmitter parents obstetric
 immune system emotions oxytocin epigenetics family superhero stress
 depression survival knowledge genes maternity sabotage implant health
 less gestation joy cortisol pregnancy environment placenta anxiety fear
 er trimester trauma embryogenesis violence isolation adult awareness
 ones fetus love parenting fear baby transgenerational embryo gen
 es pain global womb growth mother peace support society ultrason
 gs war community hostility nurturing pain breastfeeding vulnerab
 lent father addiction constructed neurotransmitter parents ob
 ne system emotions oxytocin epigenetics family superhero

©2004 MRS PRODUCTIONS AND UPSTREAM CINEMA.

IN UTERO

MUSIC BY PINAR TOPRAK. DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY BENNETT CERF. EDITED BY KINGA OLKOWSKA.
ASSOCIATE PRODUCER ASHLEY TSAI. EXECUTIVE PRODUCERS STEVEN KOO AND THOMAS LEE WRIGHT.
PRODUCED BY STEPHEN GYLLENHAAL AND MATTHEW R. BRADY. WRITTEN AND DIRECTED BY KATHLEEN VAN GYLLENHAAL.

www.indefatigable.com





FANTASTISCH dat die boeken aandacht geven aan de Moederfactor en de Vaderfactor!

KANTTEKENINGEN:

A. De leesrichting is heel erg belangrijk:

1) Lees ik wat daar staat is waar en trek ik daaruit conclusies over mijzelf!

OF

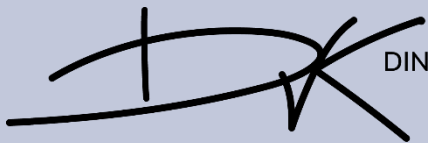
2) Lees ik wat daar staat en haal ik er uit wat voor mij klopt; wat mij inzicht geeft!

Mijn eigen disclaimer: ik zeg dingen zwart-wit, maar geloof mij nooit, totdat jouw ziel zegt: dit gaat over mij!

B. Ik mis een aantal cruciale zaken, die ik verderop uit ga leggen:

- 1) JOUW hechting (en je plaats in het gezin) bepaalt welke moederschapstijl / vaderschapstijl je ervaart (daarom ervaart elk kind in een gezin een 'andere' vader / 'andere' moeder
- 2) de Early Life stress van het kind
- 3) Het kind Rebel/Engel-neiging – na afwijzing (Jan Geurtz)
- 4) De tijd van invloed van de vader en moeder (tijdsbestek)
- 5) Moederdochter - Moederzoon – Vaderdochter - Vaderzoonrelatie
- 6) De genezingsmogelijkheden, die er zijn!

HECHTING - STIJLEN



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

HECHTING van een KIND

wordt bepaald door vroege geschiedenis/ervaringen van het kind

I VEILIG GEHECHT

Veiligheid – vertrouwen

Ouders/leidinggevers worden ervaren als sensitief, coöperatief en toegankelijk. Waardoor je als kind/volwassene

- Open staat voor, nieuwsgierig bent naar nieuwe dingen
- Staat voor je standpunten (duidelijk + positief)
- Vertrouwen in jezelf hebt
- Vertrouwen in de ander hebt

II AMBIVALENT GEHECHT

Wantrouwen – vertrouwen

Ouders/leidinggevers worden ervaren

- Inconsequent
- Onvoorspelbaar
- Afwezig op cruciale momenten

Deze kinderen en volwassenen zoeken:

- heel veel toenadering bij de opvoeder/leidinggevende en
- zijn weinig geneigd om zelfstandig activiteiten uit te voeren.

Bij afwezigheid van de opvoeder/leidinggevende leidt dat tot angst terwijl de terugkeer van de ouder/leidinggevende begroet wordt met boosheid en verontwaardiging.

III VERMIJDEND GEHECHT

Teleurstelling – frustratie

De ouder werd ervaren als:

- Negatief,
- Afwijzend
- Niet sensitief

Deze kinderen en volwassenen negeren of vermijden de opvoeder/leidinggevende en gedragen zich (prematuur) zelfstandig.

IV GEDESORIENTEERD GEHECHT

Afstand – nabijheid

De omgang met de ouder/leidinggevende wordt vaak als inconsequent en onvoorspelbaar ervaren

- Angst en vermijdend
- Trauma van verwaarlozing / misbruik of andere ingrijpende gebeurtenissen.

De kinderen/volwassenen zoeken toenadering tot de ouder/leidinggevende, terwijl dat tegelijkertijd stress en angst oplevert.

KINDFACTOR (mijn zijn vroege geschiedenis/ervaring)	MOEDERFACTOR 0 – 9 jaar	VADERFACTOR 6-12 jaar
I VEILIG GEHECHT Veiligheid – vertrouwen	JE MAG ER ZIJN! => identiteit Complete moeder Voorziet in emotionele behoefte (liefde, steun, zorg, empathie); fysieke behoefte (eten, kleding, onderdak); mentale behoefte (oogcontact, lichamelijk contact, communicatie)	GA! JE KUNT HET! Dat doe je goed!! => manifestatie Compassievolle mentorvader Helpt het kind de buitenwereld ontdekken, moedigt het aan, geeft het zelfvertrouwen
II AMBIVALENT GEHECHT Wantrouwen – vertrouwen	Onvoorspelbare moeder Gevende moeder	Carrière tijger vader Uiterlijk vertoon; resultaten; succes => Gevolg kind: gebrek aan eigenwaarde
III VERMIJDEND GEHECHT Teleurstelling – frustratie	Ik-eerst moeder Perfectionistische moeder Gevolg kind: zelfafschuw, zelfhaar, zelfdestructief Afwezige moeder	Afwezige vader Onwelwillend; emotioneel uitgecheckt; geen interesse; wanbetaler => Gevolg kind: emotionele, mentale en fysieke inzinking Passieve vader Stabiël, consistent, hardwerkend, kalm, emotioneel gereserveerd/ gedistantieerd => Gevolg kind: verwaarlozing; gebrek aan motivatie; angst om te falen; depressie
IV GEDESORIENTEERD GEHECHT Afstand – nabijheid	Beste vriendin moeder	Tijdbom vader Angst, intimidatie, emotionele instabiliteit

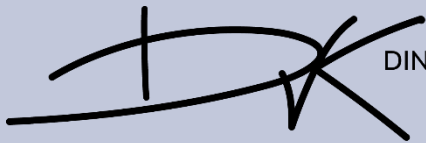


HOOFDBREKENS en VRAAGTEKENS

KIP – EI

- * Heeft elk kind binnen het gezin dezelfde moeder
=> waardoor allemaal dezelfde hechtingsstijl?
 - * Heeft elke moeder met verschillende kinderen
=> Elk kind heeft een andere hechtingsstijl en
ervaart daardoor zijn moeder anders!
- Wat is er eerst: de moeder of de hechting?

Early Life Stress

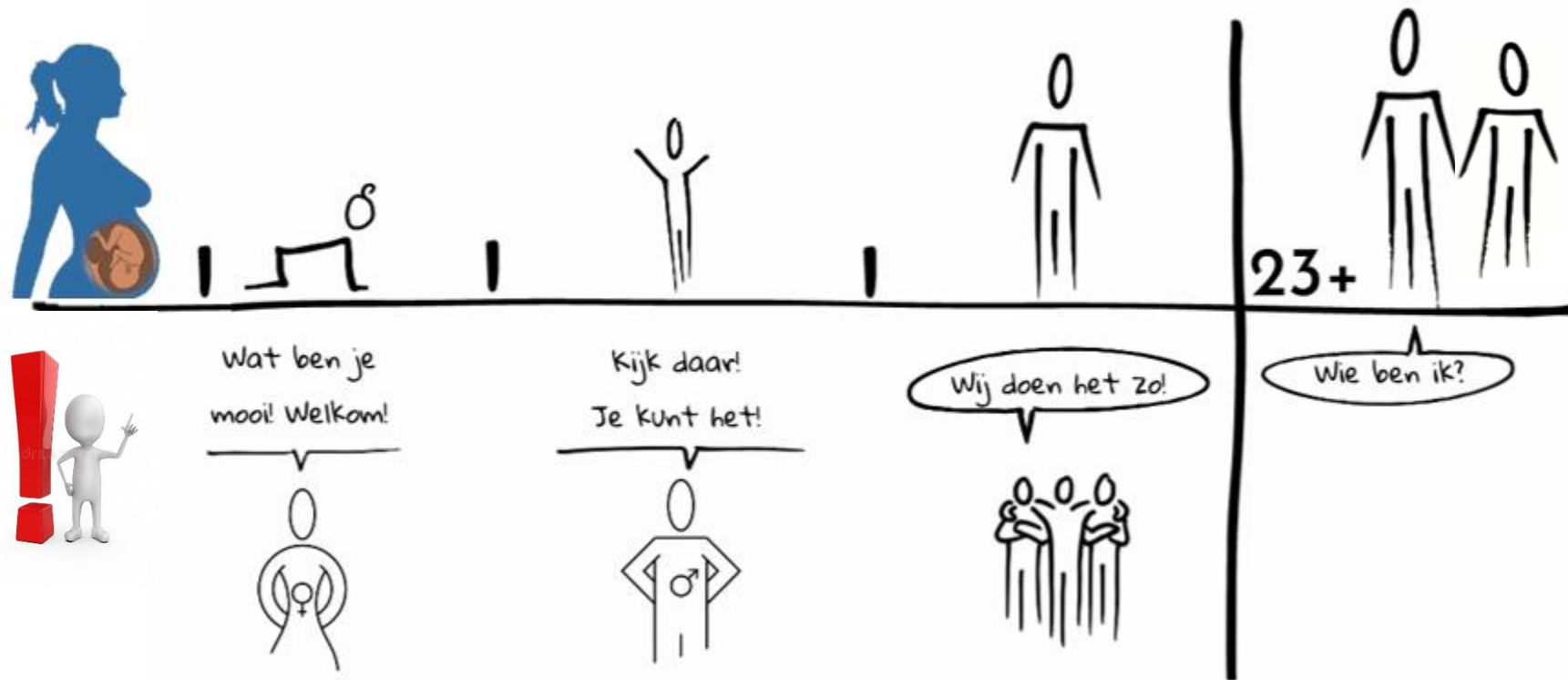


DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**



In Utero is een documentairefilm uit 2015 van de Amerikaanse schrijfster en regisseur Kathleen Man Gyllenhaal, over het leven in de baarmoeder en de impact daarvan op het verdere leven. De film werd genomineerd voor beste documentaire op het internationale filmfestival van Seattle. De Nederlandse première was in mei 2016.





ONTWIKKELING VAN HECHTING

(met dank Peter Nathanielsz, William R. Emerson, Rien Verdult)

Uit de onderzoeken van Klaus, Kennell en Klaus (1995, 1998) over hechting onmiddellijk na de geboorte, blijkt dat:

=> hoe meer de vrouw zich gesteund voelt tijdens de arbeid van de bevalling,

=> des te beter kan ze zich volledig laten gaan in het geboorteproces,

=> des te beter zal ze in contact blijven met haar eigen lijf en daardoor met haar kind,

=> des te beter zal ze zich kunnen hechten aan haar kind onmiddellijk na de geboorte.

veiligheid, warmte
en geborgenheid

veiligheid, warmte
en geborgenheid

voeding, veiligheid, warmte
en geborgenheid

voeding, veiligheid, warmte
en geborgenheid

veiligheid, warmte en geborgenheid
een klimaat van verwelkoming, of juist niet – bewust / onbewust

veiligheid, warmte en geborgenheid

Moeder - VERBINDING

INPRENTING

(eerste minuten/uren na de geboorte)



GEBOORTE

een transformerende psychologische gebeurtenis

NAVELSTRENG effect

5 a 6 mnd - hersenstructuren voor leren en bewustzijn

Week 6 ontstaan navelstreng

ONTDEKKINGSMOMENT

Min. 1 week na innesteling

de eerste kennismaking met het lichaam van de moeder

IMPLANTATIE

6 a 10 dagen na bevruchting => innesteling:

hechting en onthechting, tussen bevestiging of afwijzing, tussen contact of isolement

(geheugen gebaseerd accumulatie van ervaring - celmembraan)

CONCEPTIE

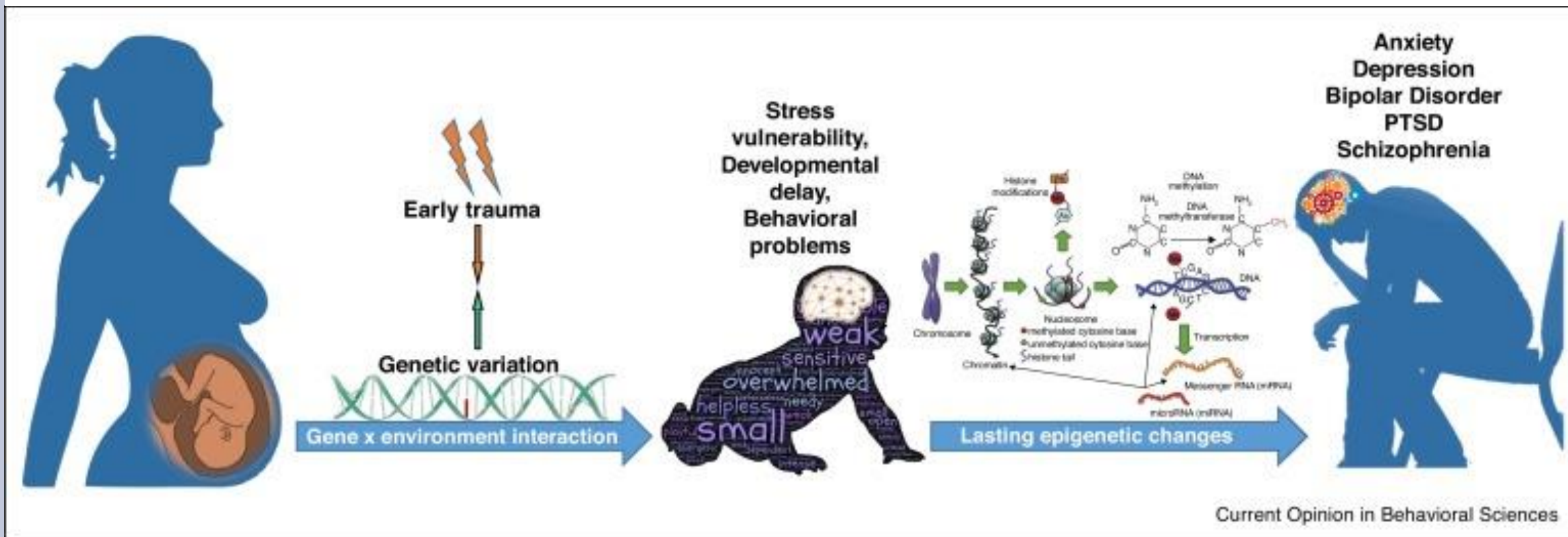
De diepste sporen van onze pijn, angst en strijd, maar ook van geluk en plezier ontstaan in de eerste dagen van ons bestaan

FOETUS – VEILIGHEID en VOEDING

HECHTING van een KIND:

wordt bepaald door vroege geschiedenis/ervaringen van het kind

Early Life Stress is chronische stress tijdens de zwangerschap of kindertijd



Current Opinion in Behavioral Sciences

BOUWSTENEN VAN HECHTING

(met dank aan John Bowlby, Truus Bakker-van Zeil)

VERTROUWEN (angstig)
vertrouwen hebben in het kind,
begeleiden en loslaten

CREATIVITEIT (machteloos)
zelf problemen oplossen,
ook met andere, empathie,
rollenspel

STEVIGHEID en DUIDELIJKHEID (vaag)
meer ruimte voor zichzelf,
grenzen stellen zonder af te wijzen.

ZELFSTANDIGHEID (eenzaam)
kind weet dat het zelf iets kan, ik-besef,
innerlijk beeld van ander, concentreren,
geven en nemen

STEUNEN en MEELEVEN (geen interesse / dwingend)
steunen en stimuleren, meeleven en begrip, kind
zelf laten ontdekken, benoemen

ZELFVERTROUWEN (onzekerheid)
de wereld verkennen, leren omgaan met
scheidingsangst, wederkerigheid, gedeelde
vreugde

GEVEN (nemen)
verzorgen, spiegelen, meeleven, meekijken, volgen

TOEVERTROUWEN (wantrouwen)
overgave, zich openen voor de ander,
voorkeur ontwikkelen voor vaste verzorgers

VERANTWOORDELIJK, ZORGEN VOOR (verwaarlozen)
levensvoorwaarden scheppen, leiding geven, reageren op
behoefte/signalen van het kind, lichamelijk contact, reguleren

BASISVEILIGHEID (angst)
voelen, er mogen zijn, eigen plek hebben,
thuisgevoel, lichamelijk welbevinden

ouders

KIND

Moeder - VERBINDING



voeding, veiligheid, warmte en geborgenheid
FOETUS — VEILIGHEID en VOEDING

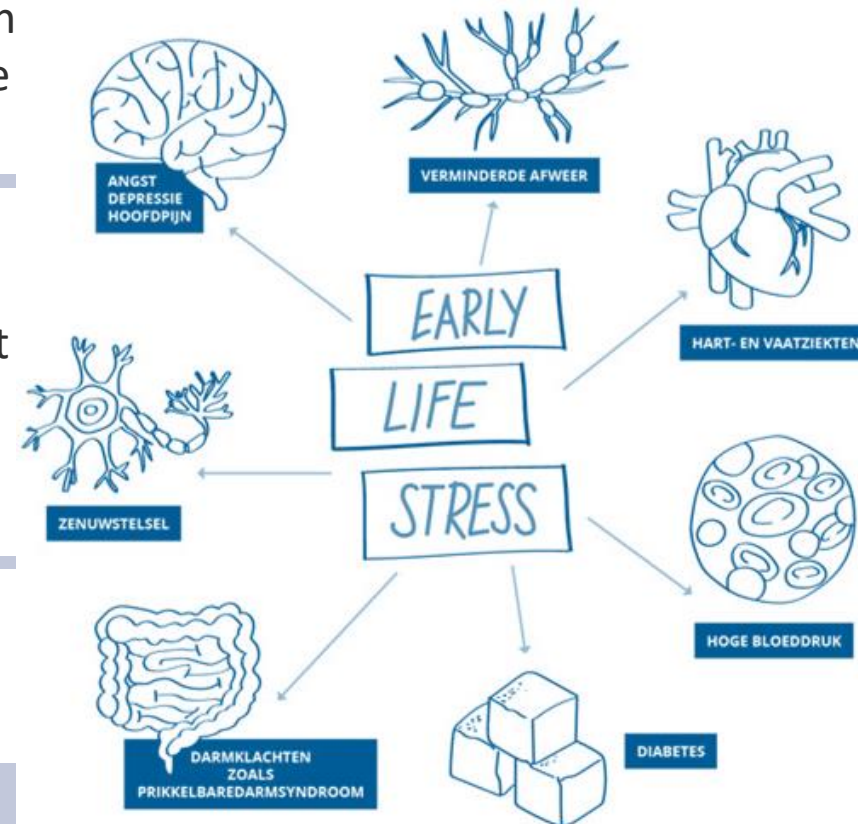
Chronische **stress** bij kinderen is een groot individueel en maatschappelijk probleem. Wanneer **stress** langdurig aanhoudt of frequent optreedt, spreken wij van chronische **stress**. Chronische **stress** tijdens de zwangerschap of kindertijd noemen wij **Early Life Stress**.

Early Life Stress

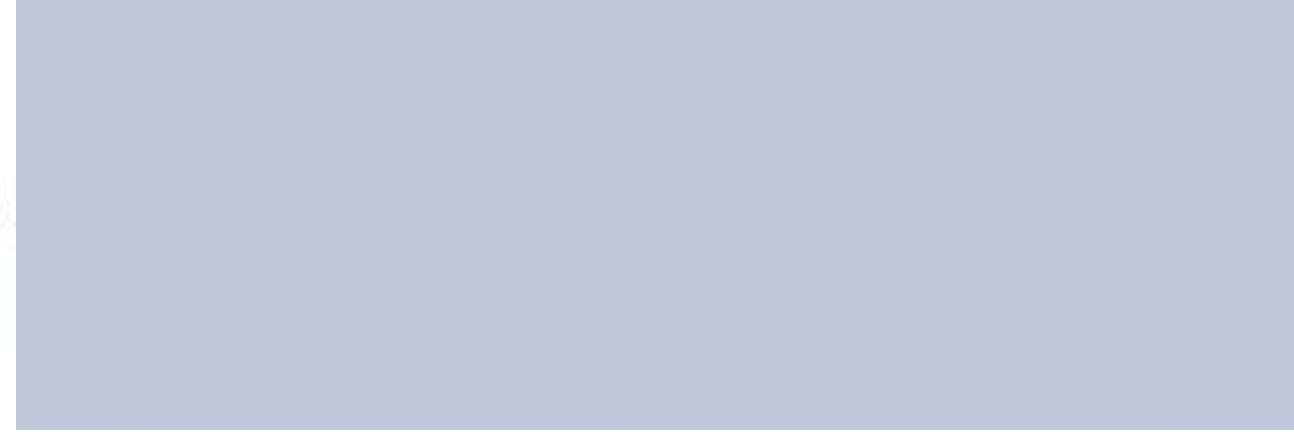
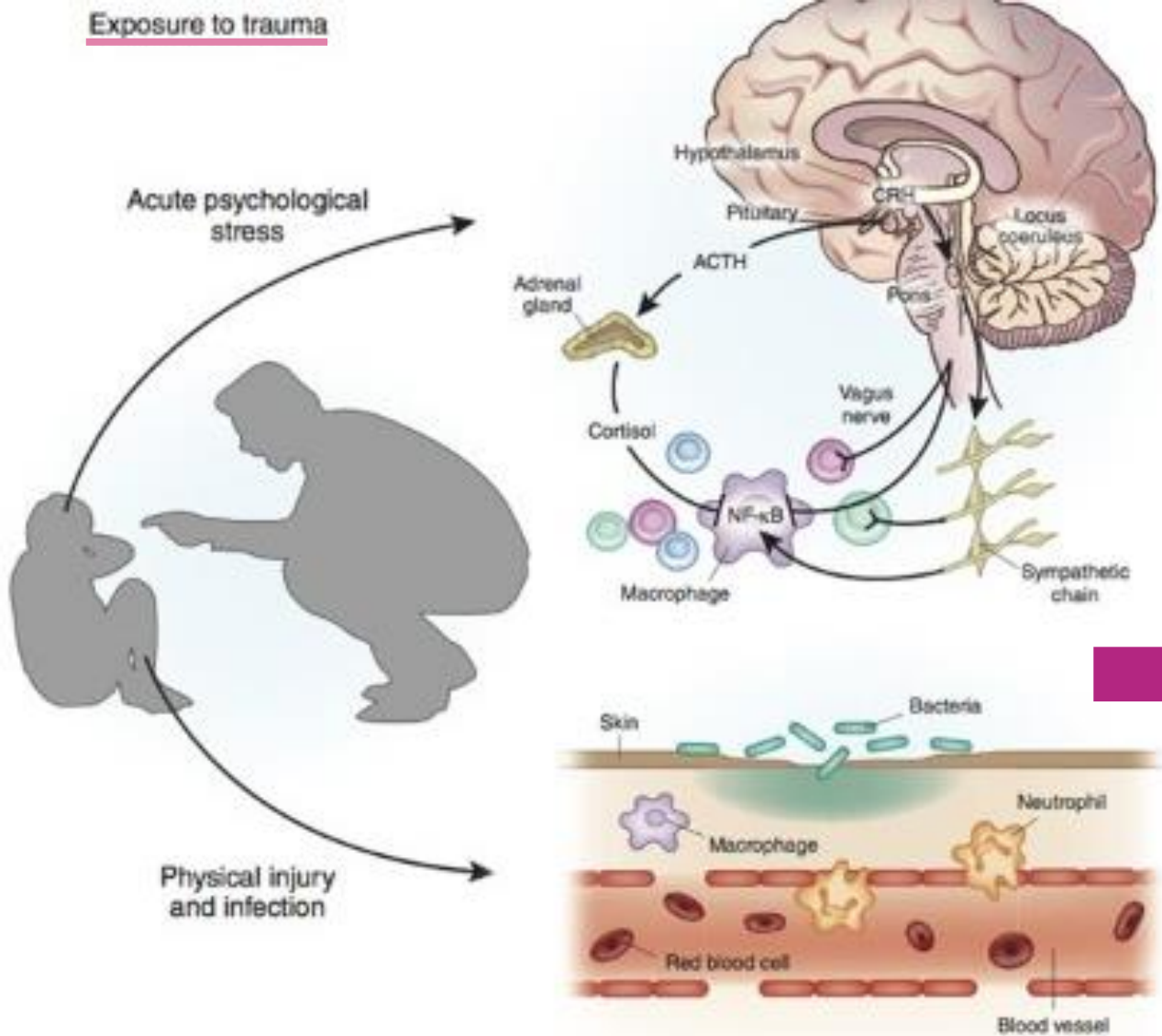
Chronische stress heeft een negatieve invloed op de ontwikkeling van hersenen en vele andere organen. Wanneer de stress lang aanhoudt of vaak terugkomt raken organen en ook het stressnetwerk ontregeld. Voor een kind betekent dit dat hij niet goed functioneert, niet kan focussen, ongeconcentreerd is, moeite heeft met plannen en besluiten nemen. Op de lange termijn wordt de kans op allerlei psychische en lichamelijke ziekten groter. Als periodes van chronische stress meer dan viermaal optreden is op volwassen leeftijd de kans groot dat hij 10 jaar eerder overlijdt.

Bij een stressreactie zijn vrijwel alle cellen in het lichaam betrokken middels stresshormonen zoals cortisol en adrenaline. Chronische stress op kinderleeftijd ontregelt daarom het functioneren van alle organen. Dit draagt bij aan hart- en vaatziekten, diabetes, afwijkingen van het immuunsysteem, ontregelde stofwisseling en ziekten van het spijsverteringsstelsel.

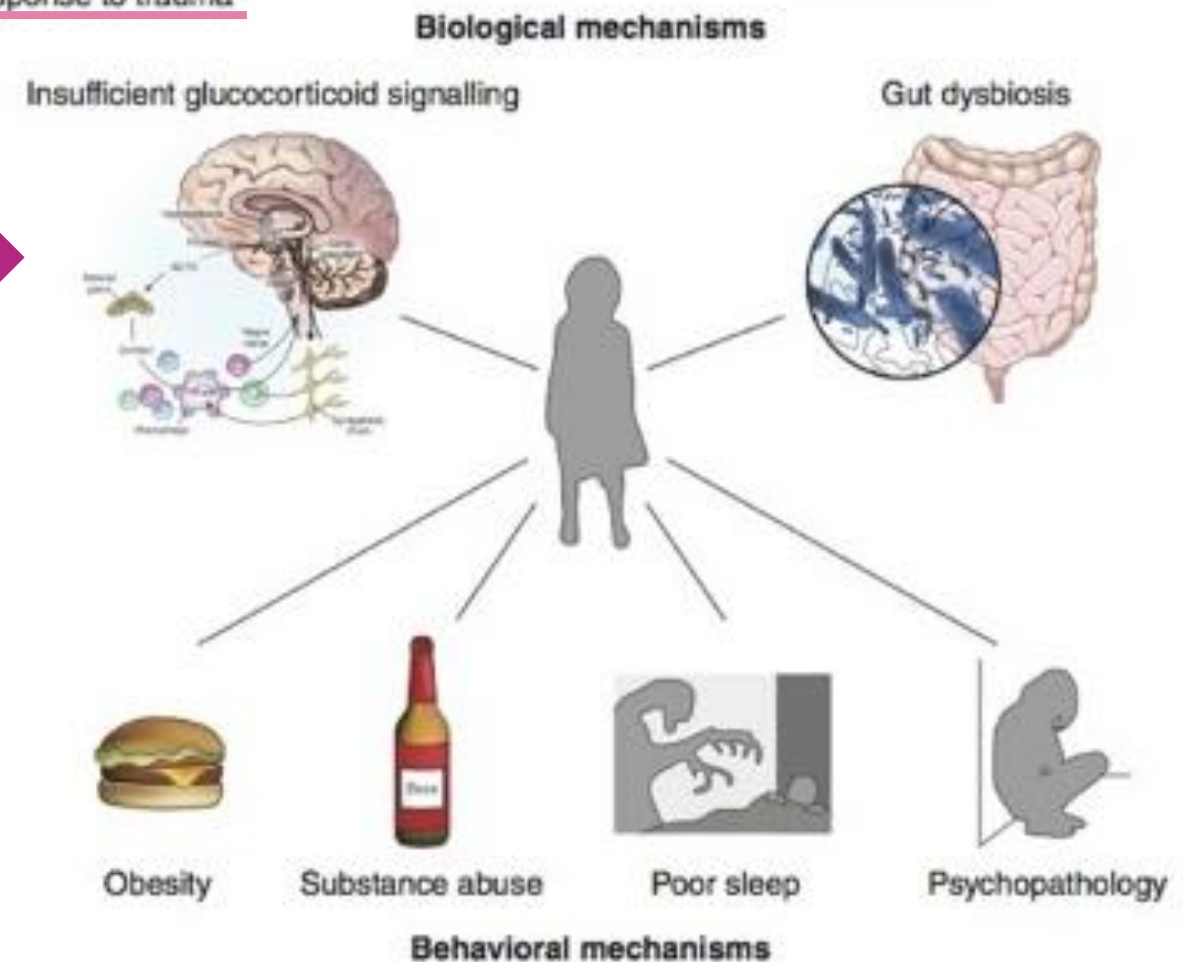
De maatschappelijke kosten van (de gevolgen van) Early Life Stress zijn hoog. De kosten bestaan uit kosten in de gezondheidszorg, ziekteverzuim en geringere arbeidscapaciteit.



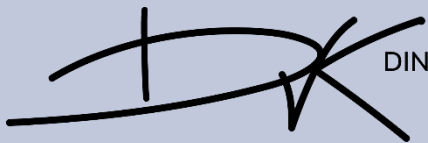
Exposure to trauma



Response to trauma

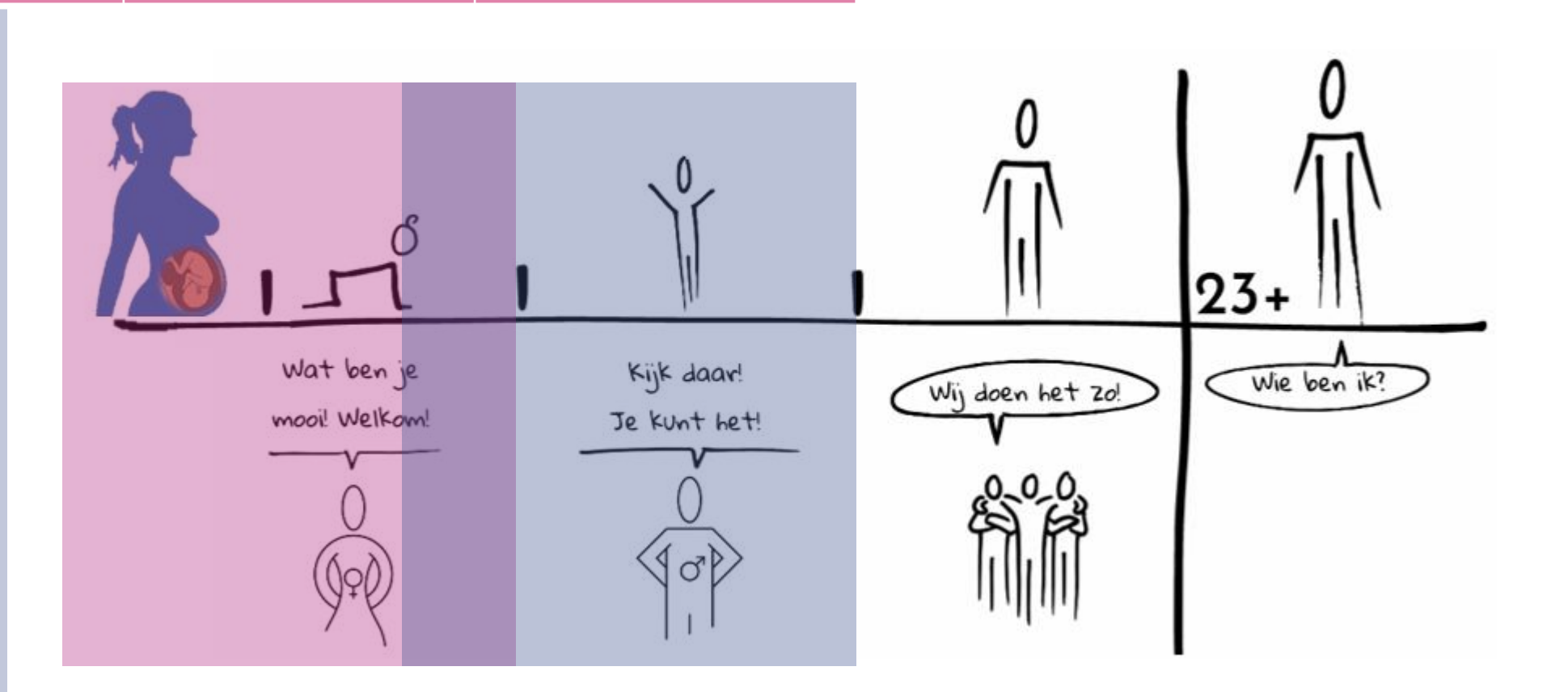


TIJD van INVLOED



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

KINDFACTOR (mijn zijn vroege geschiedenis/ervaring)	MOEDERFACTOR -9 mnd – 9 jaar	VADERFACTOR 6-12 jaar
---	---------------------------------	--------------------------





HOE DOE JE DAT BUITEN?

Drinken, eten, liggen, rollen,
kruipen, staan, lopen



baby
0 t/m 1½
jaar



peuter
1½ t/m 4
jaar



kleuter
4 t/m 6
jaar



schoolkind
6 t/m 12
jaar

MOEDER:

Wat ben je mooi!
Je mag er zijn!

VADER:

Kijk, dáár!
Ga je kunt het!

rituelen





**MIJN MOEDER zegt:
JII MAG ER ZIJN!**

MIJN MOEDER zegt:	MIJN MOEDER doet:	IK:
WEL	WEL	BESEF van ZIJN
WEL	NIET	Geloof ik haar niet – Ik ben loyaal of ik ga me ver/afzetten (vluchten, vechten, bevriezen)
NIET	WEL	Kan ik haar nadoen – in de hoop dat zij het alsnog zegt
NIET	NIET	Problemen met ZIJN Niet weten WIE IK BEN

Goede nieuws voor al het NIET:

TOT je 23^{ste} is er leegte...

Na je 23^{ste} kun je jezelf vullen met Gods aanwezigheid!

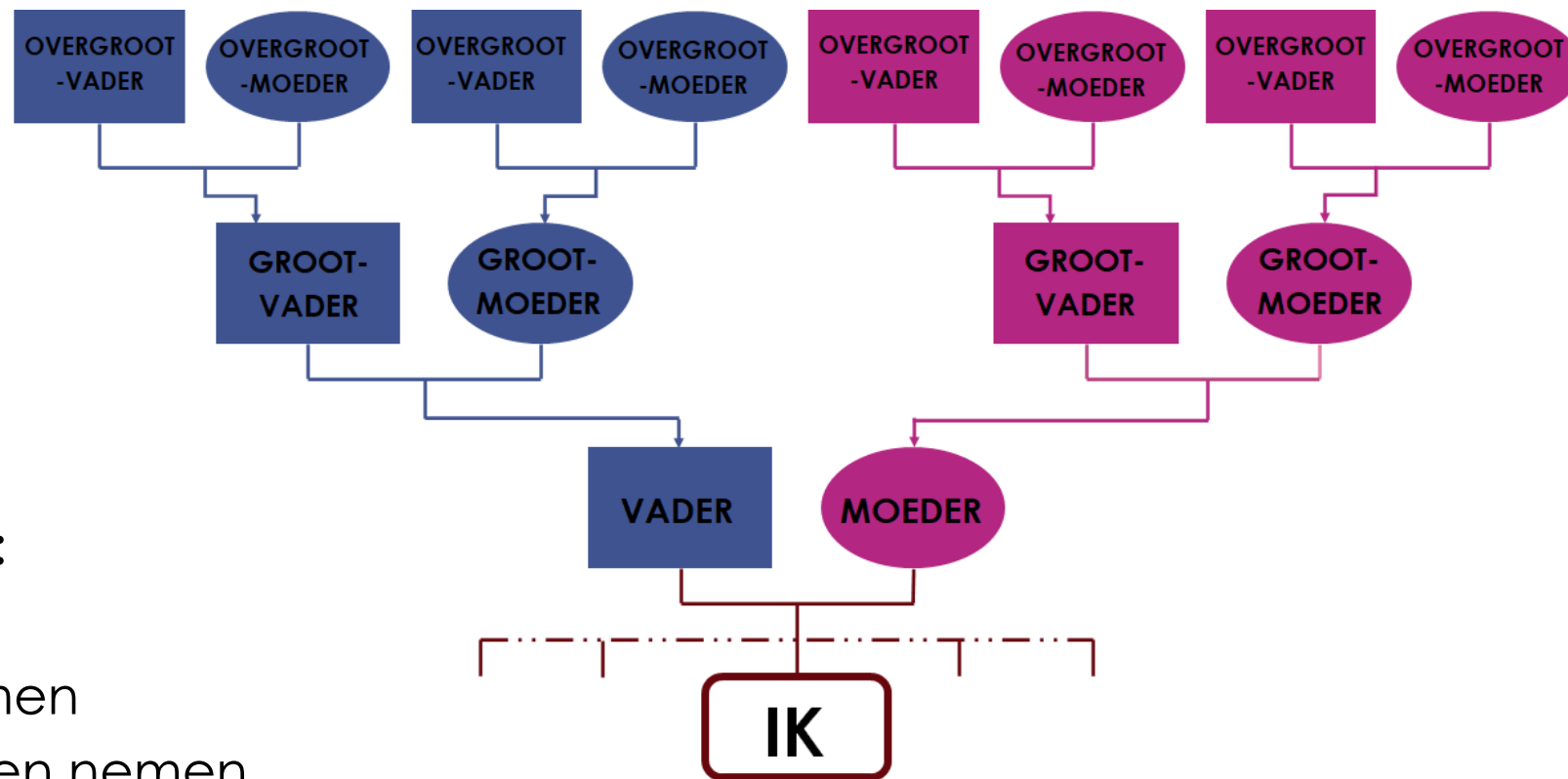


MIJN VADER zegt: GA, JIJ KUNT HET!		
MIJN VADER zegt:	MIJN VADER doet:	IK:
WEL	WEL	BESEF van manifestatie
WEL	NIET	Geloof ik hem niet – Ik ben loyaal en ga me ver/afzetten
NIET	WEL	Kan ik hem nadoen – in de hoop dat hij het alsnog zegt
NIET	NIET	Durf ik niet te gaan Niet weten wat ik kan

Goede nieuws voor al het NIET:
TOT je 23^{ste} is verlamd om te gaan...
Na je 23^{ste} kun je jezelf toestemming geven!



MIJN MOEDER zegt: JIJ MAG ER ZIJN!		MIJN VADER zegt: GA, JIJ KUNT HET!		
MIJN MOEDER zegt:	MIJN MOEDER doet:	MIJN VADER zegt:	MIJN VADER doet:	IK:
WEL	WEL			BESEF van ZIJN
		WEL	WEL	BESEF van manifestatie
NIET	NIET	WEL	WEL	Weet ik niet wie ik ben (leegte) en doe ik maar wat
WEL	WEL	NIET	NIET	Weet ik wie ik ben en lukt het me niet (passiviteit)
NIET	NIET	NIET	NIET	Weet ik niet wie ik ben EN niets lijkt mij te lukken (zinloosheid)



Familie wetmatigheden:

- 1) Erkennen wat er is
- 2) De juiste plaats innemen
- 3) Balans tussen geven en nemen
- 4) Erbij horen

Met dank aan Bert Hellinger

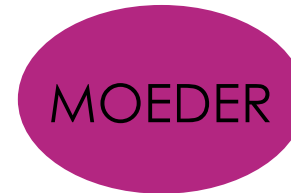


VERWARRING van plaats wanneer het kind:

OUDER-positie



PARTNER-positie



OUDSTE/JONGSTE-positie



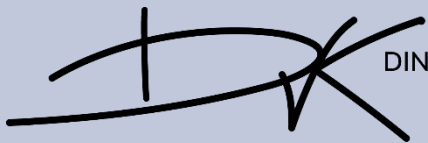
MOTOR:

- * loyaliteit,
- * liefde van het magische kind voor de ouder

GEVOLG:

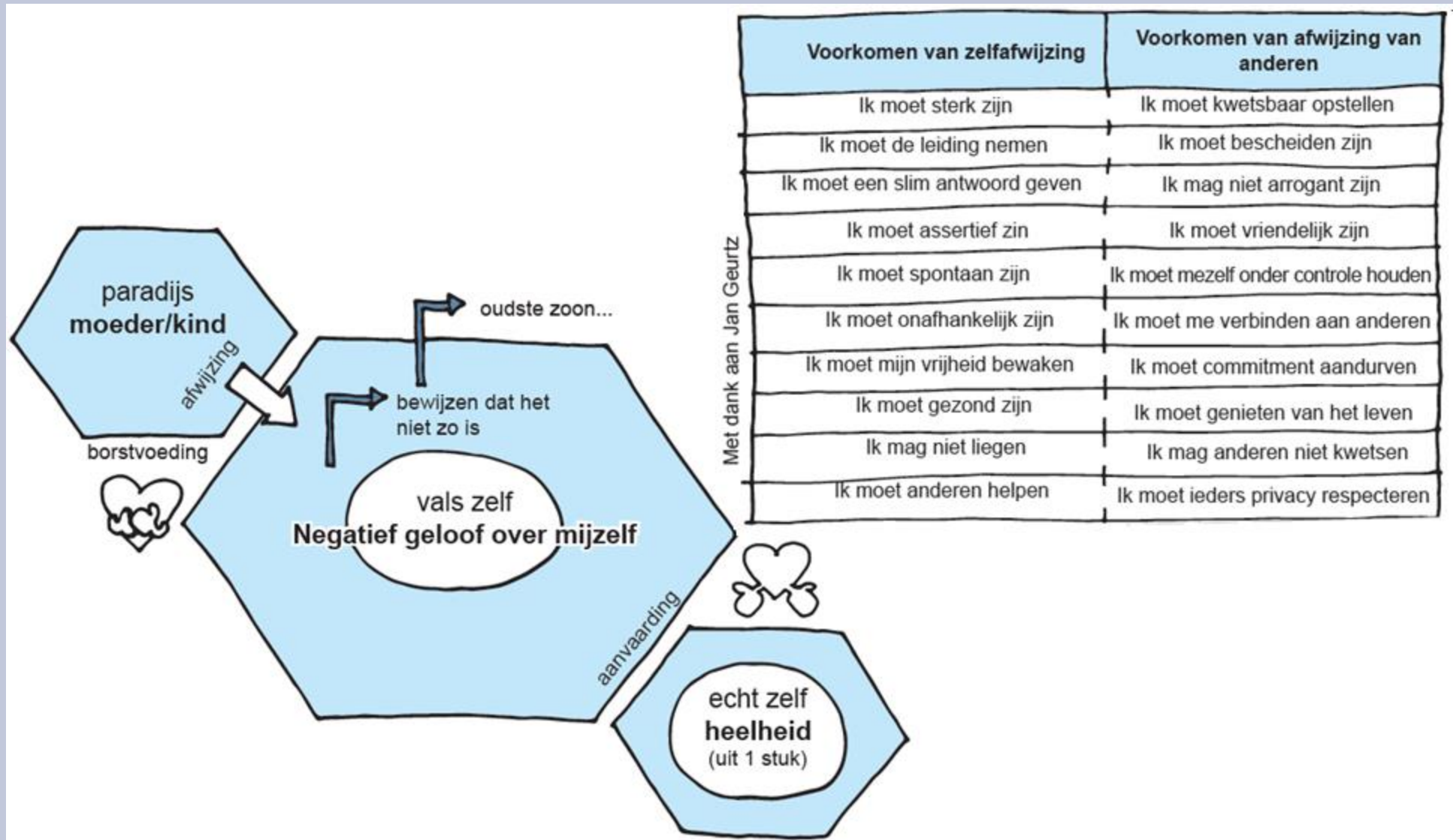
- * verstoring persoonlijke ontwikkeling
- EN
- * disbalans in het leven

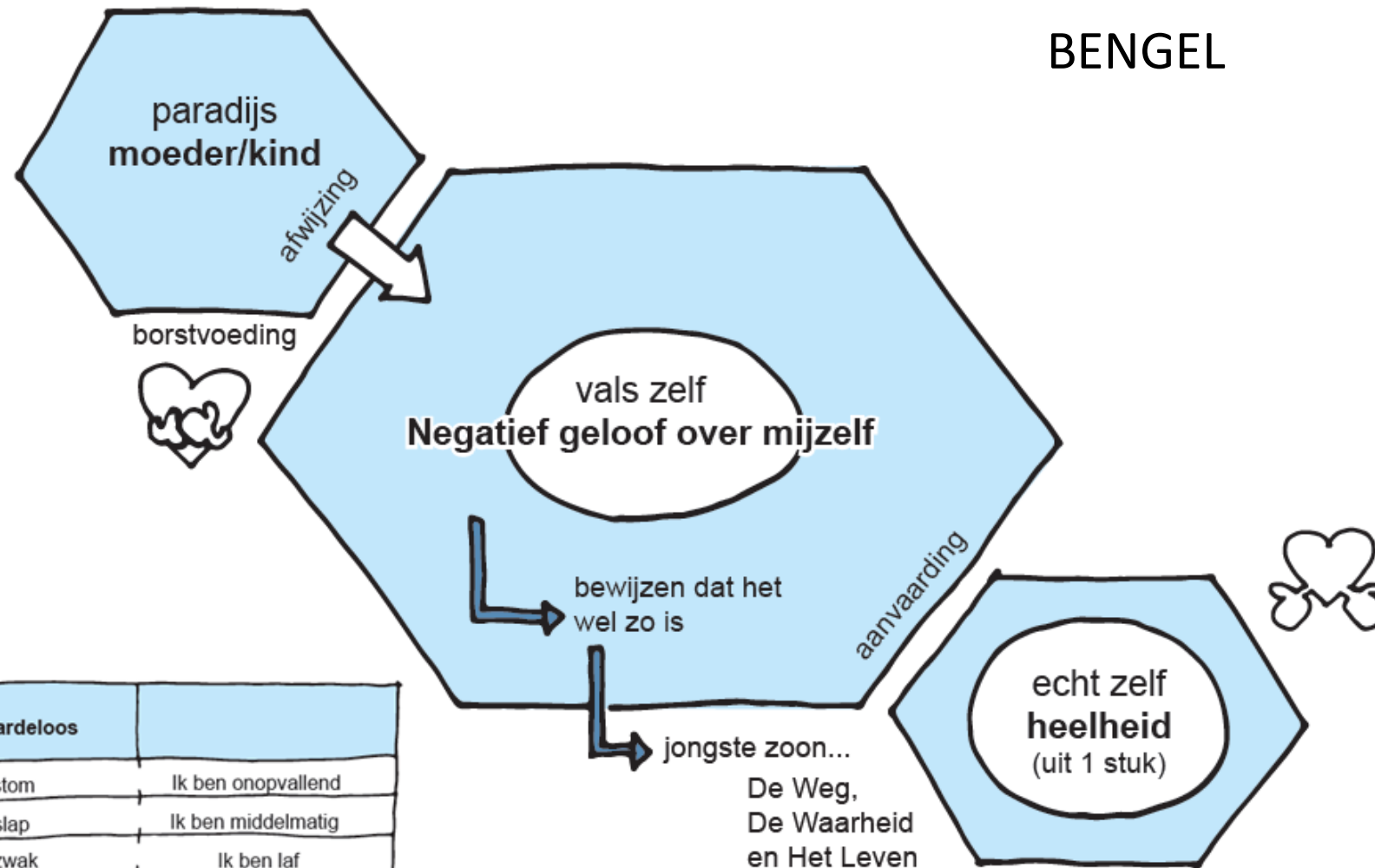
ENGEL - BENGEL



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

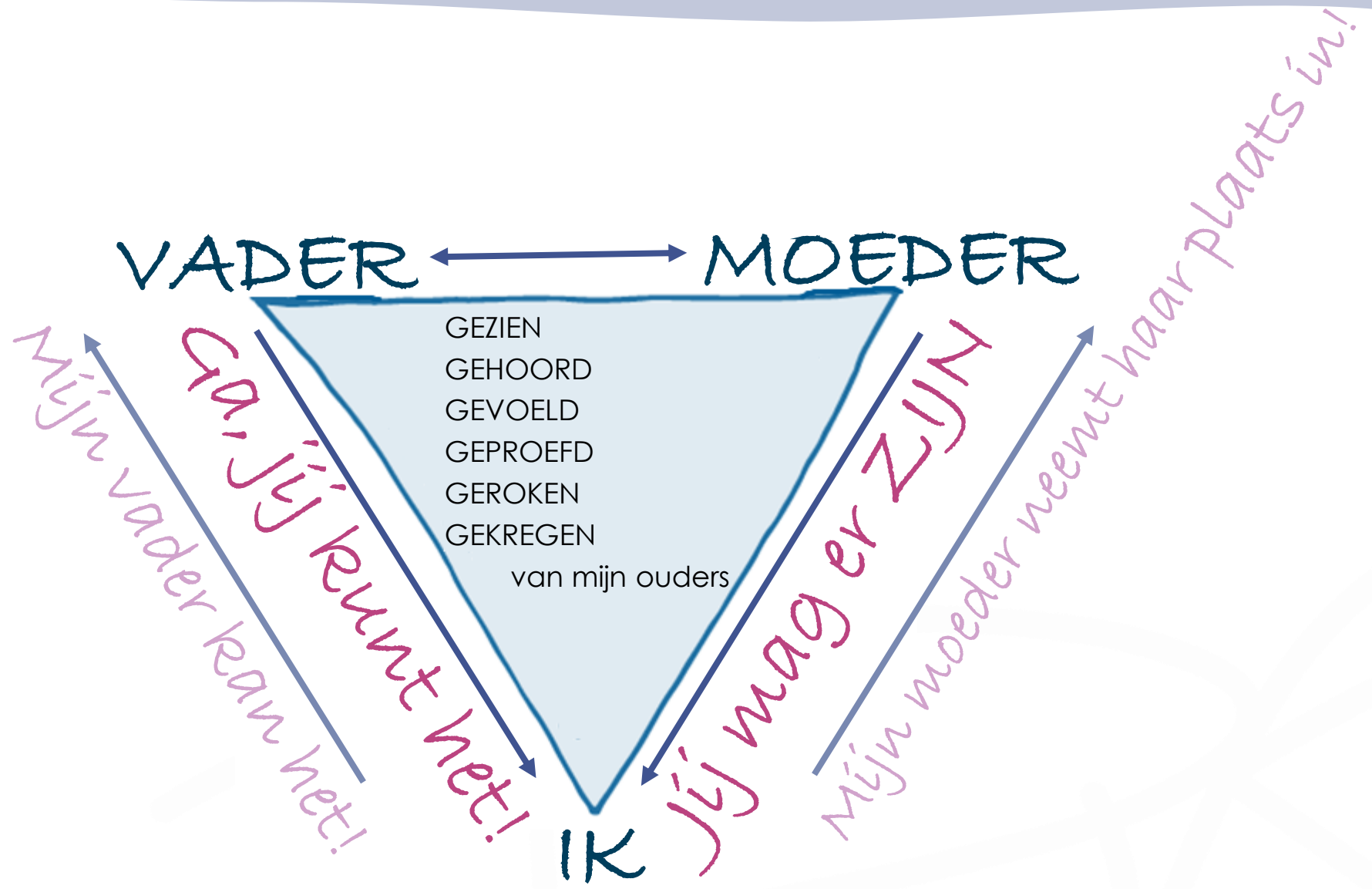
ENGEL



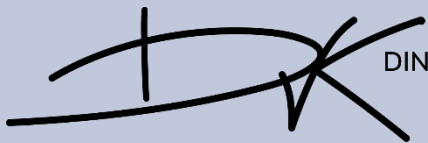


Ik ben waardeloos	
Ik ben stom	Ik ben onopvallend
Ik ben slap	Ik ben middelmatig
Ik ben zwak	Ik ben laf
Ik ben slecht	Ik ben lui
Ik ben egoïst	Ik ben niks
Ik ben onbetekenend	Ik ben raar
Ik ben gewoontjes	Ik ben lelijk
Ik ben niet goed genoeg	Ik ben minder
Ik ben een mislukking	Ik mag er niet zijn
Ik ben een loser	Ik doe er niet toe
Ik ben tot last	Ik hoor er niet bij

Met dank aan Jan Geurtz



LIEFDESTALEN



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

LIEFDESTALEN (Gary Chapman)

Woorden

Probeer:

Lieve briefjes achterlaten
Complimenten geven
Herinneringen ophalen
Waardering uitspreken
Favoriete muziek draaien

Niet doen:

Denken dat ze wel weten dat ze geliefd zijn
Harde woorden
Inzet niet waarderen

Bevestiging,
complimentjes,
goede woorden

Lichamelijke
aanraking, knuffel,
kus, hand vast houden

Aanraking

Probeer:

Massage
Seks initiëren
Knuffelen

Niet seksuele aanraking
Omarmen

Niet doen:

Langdurig geen intimiteit
Wachten tot de ander
initieert
Koude affectie

Hulpvaardigheid

Probeer:

Laten zien ipv vertellen
Doen wat je belooft
Helpen met taken
Klusjes opknappen
Spontaan verrassen

Niet doen:

Zeggen dat jij er niet om gevraagd hebt
Brommen dat de ander altijd bezig is
Beloven, maar niet doen
Jouw taken laten liggen

De ander
helpen,
dienstbaarheid

Cadeautjes

Probeer:

Persoonlijke cadeaus
Iets meebrengen na zakenreis
Momenten vastleggen met
cadeautjes, vooral
verjaardagen en vakanties.

Niet doen:

Speciale gelegenheden
vergeten
Duur, maar weinig
Geven zonder liefde

Geschenken,
kadootjes

Tijd met elkaar
doorbrengen,
aandacht

Tijd-Aandacht

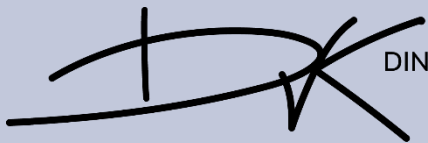
Probeer:

Bewust aandacht geven
Samen plannen maken
Diepe gesprekken
Creëer momenten samen
Er zijn als je samen bent

Niet doen:

Klagen over samen
doorgebrachte tijd
Andere dingen doen als je
samen bent
De ander als behoeftig zien

DOCHTER - ZOON

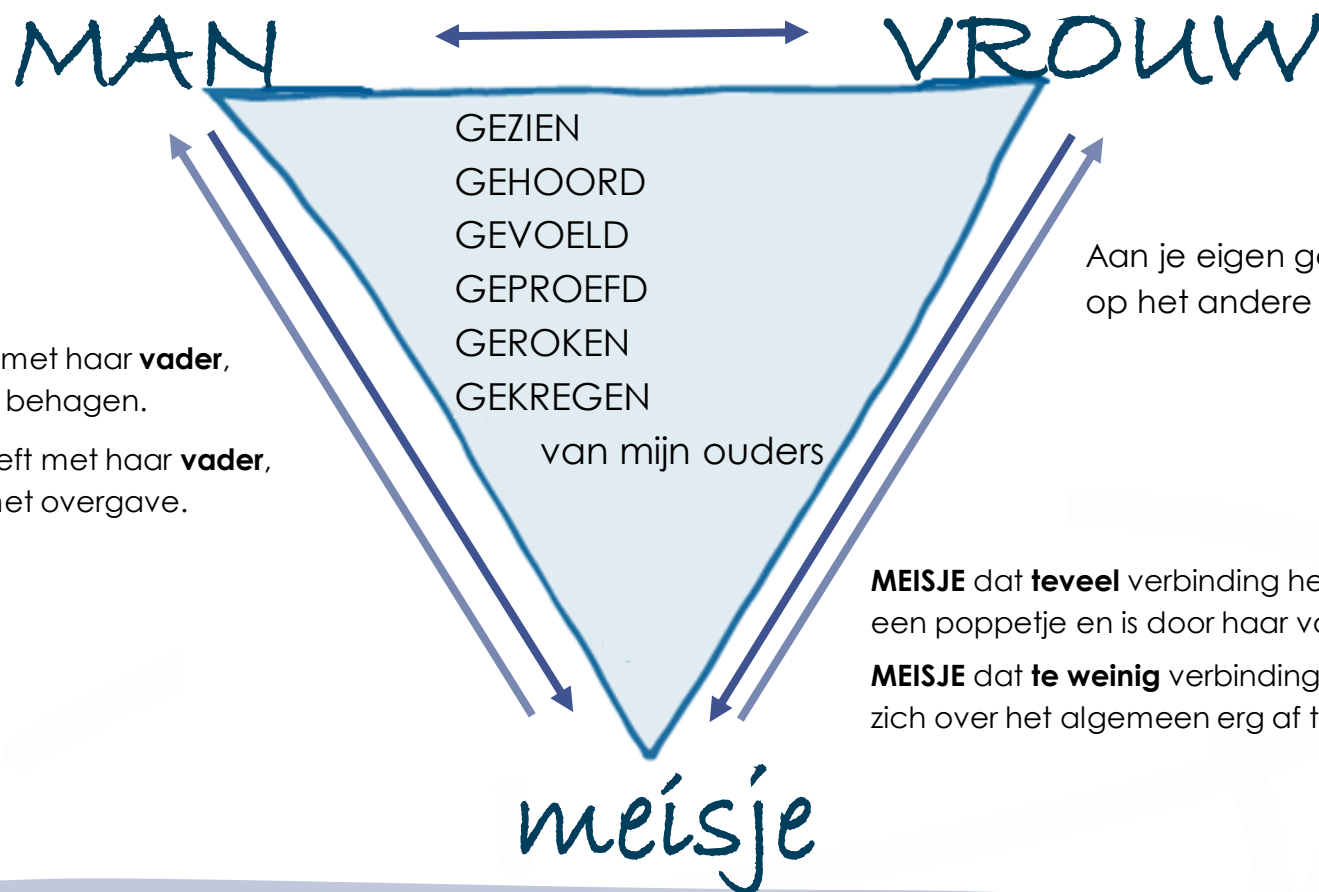


DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**



MEISJE wordt geboren uit haar moeder
MEISJE wordt verliefd op haar vader

MEISJE heeft zich eerst te verbinden met haar MOEDER
Om een relatie te kunnen aangaan met een MAN



MEISJE dat **te veel** verbinding heeft met haar **vader**,
wordt een poppetje of wil mannen behagen.

MEISJE dat **te weinig** verbinding heeft met haar **vader**,
wordt dominant en heeft moeite met overgave.

Aan je eigen geslacht leer je (identificeer je)
op het andere geslacht oefen je

MEISJE dat **te veel** verbinding heeft met haar **moeder**, wordt
een poppetje en is door haar vader niet de wereld in gestuurd.

MEISJE dat **te weinig** verbinding heeft met haar **moeder** zegt
zich over het algemeen erg af tegen vrouwen.

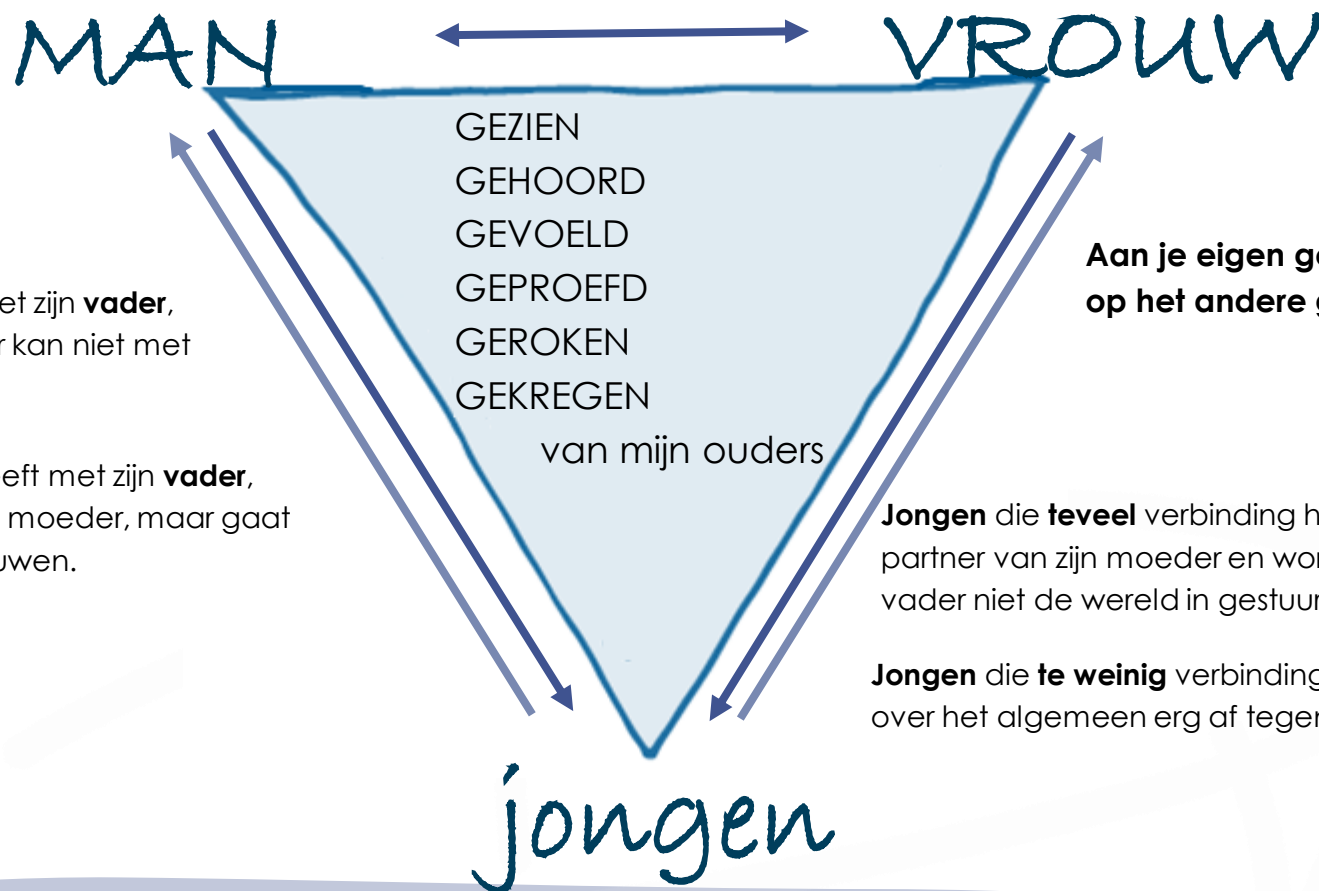


Jongen wordt geboren uit zijn moeder

Jongen wordt verliefd op zijn moeder

Jongen heeft zich eerst te verbinden met zijn MOEDER

Om een relatie te kunnen aangaan met een VROUW



Jongen die **teveel** verbinding heeft met zijn **vader**, wordt een mogelijk echter kerel, maar kan niet met vrouwen overweg..

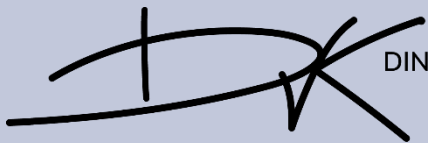
Jongen die **te weinig** verbinding heeft met zijn **vader**, wordt makkelijk de vriendin van zijn moeder, maar gaat later lastig een relatie aan met vrouwen.

Aan je eigen geslacht leer je (identificeer je) op het andere geslacht oefen je

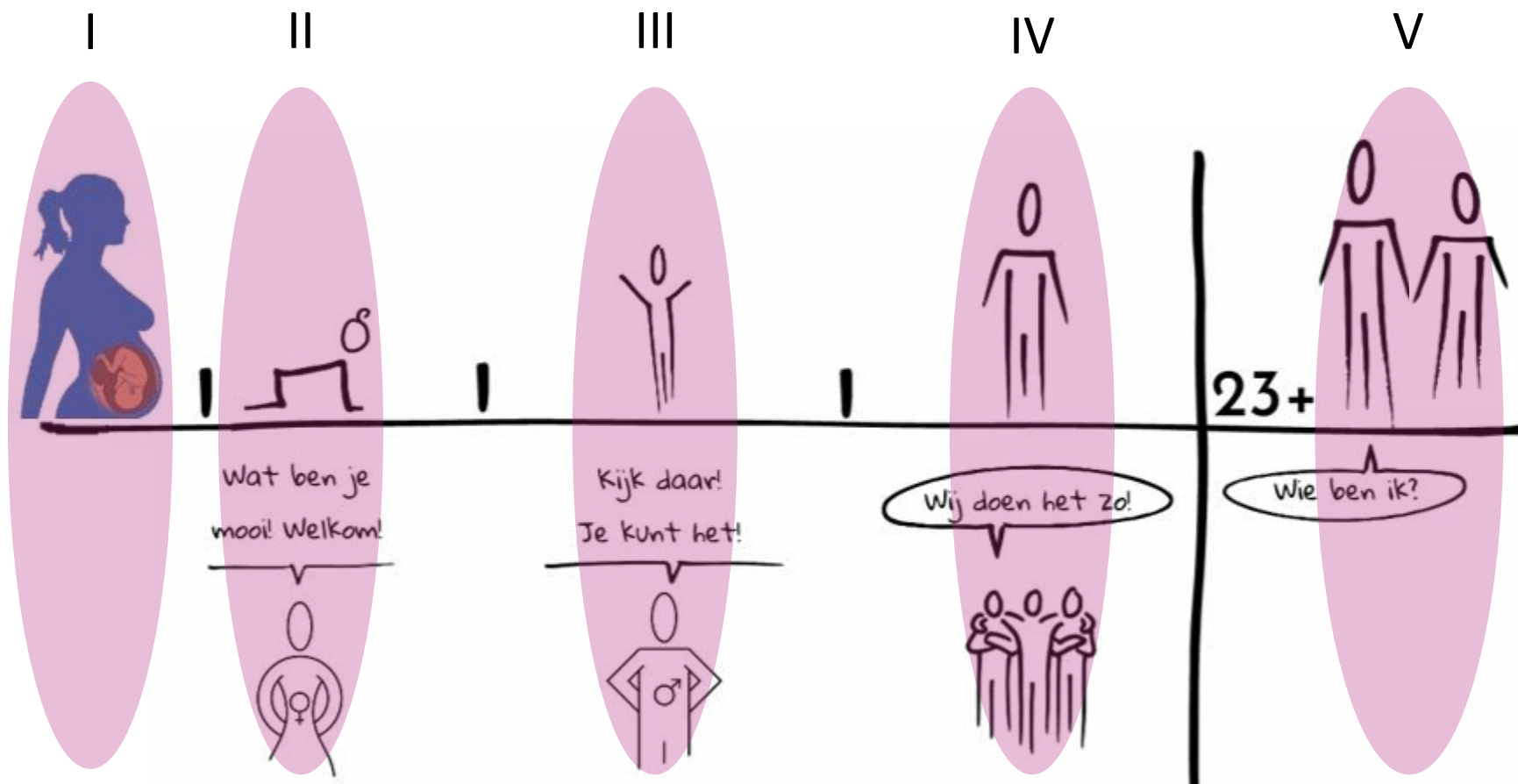
Jongen die **teveel** verbinding heeft met zijn **moeder**, wordt een partner van zijn moeder en wordt daardoor makkelijk door zijn vader niet de wereld in gestuurd.

Jongen die **te weinig** verbinding heeft met zijn **moeder** zegt zich over het algemeen erg af tegen vrouwen.

GENEZING



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**





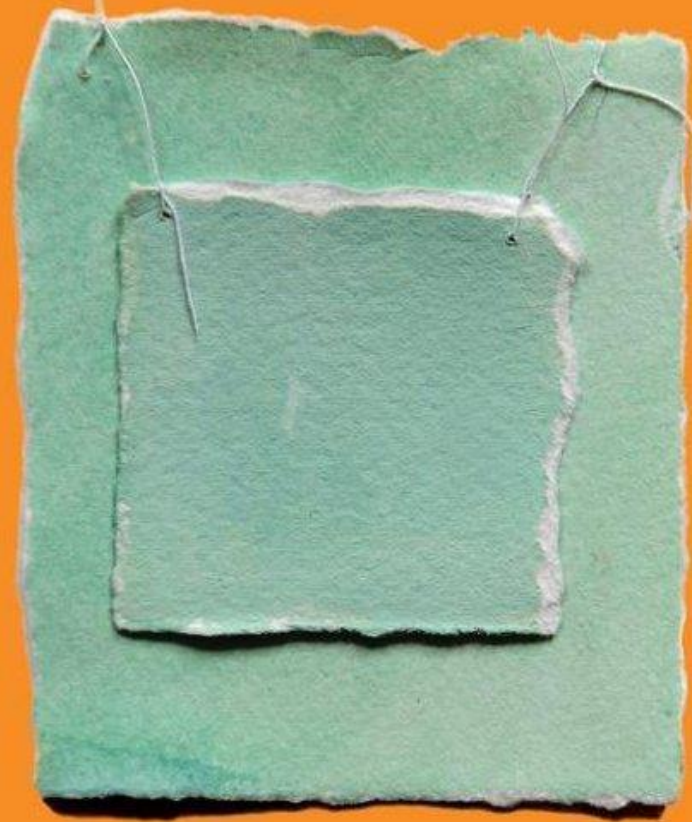
Zo liefdevol

ALS EEN VADER

*is voor zijn kinderen,
zo liefdevol is de HEER*

Psalm 136:1

Lin Button



ALS EEN MOEDER

*'Zoals een moeder haar kind troost,
zo zal ik u troosten'*

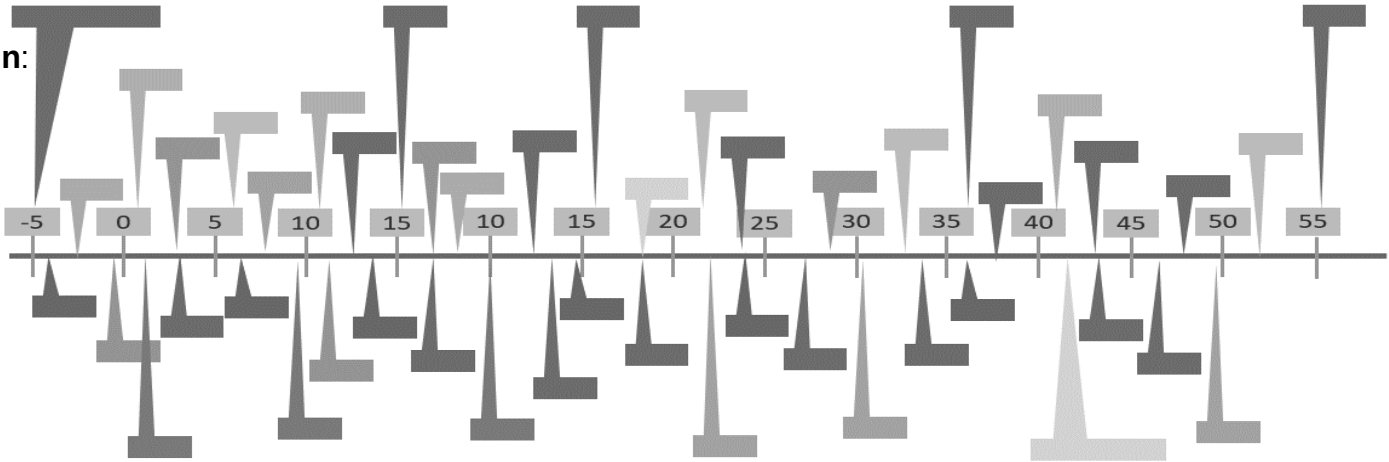
Jesaja 66:13

Lin Button

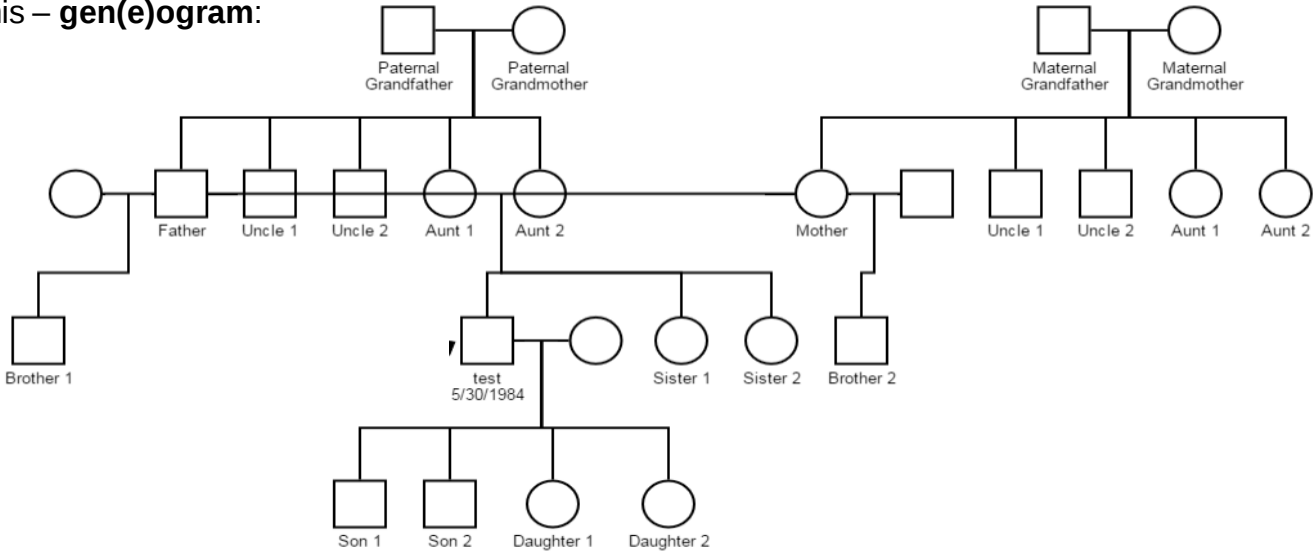
DE HELING zit in het kennen van je eigen geschiedenis en de geschiedenis van je ouders => je persoonlijke weg; je individuatie



Jouw geschiedenis – levenslijn:



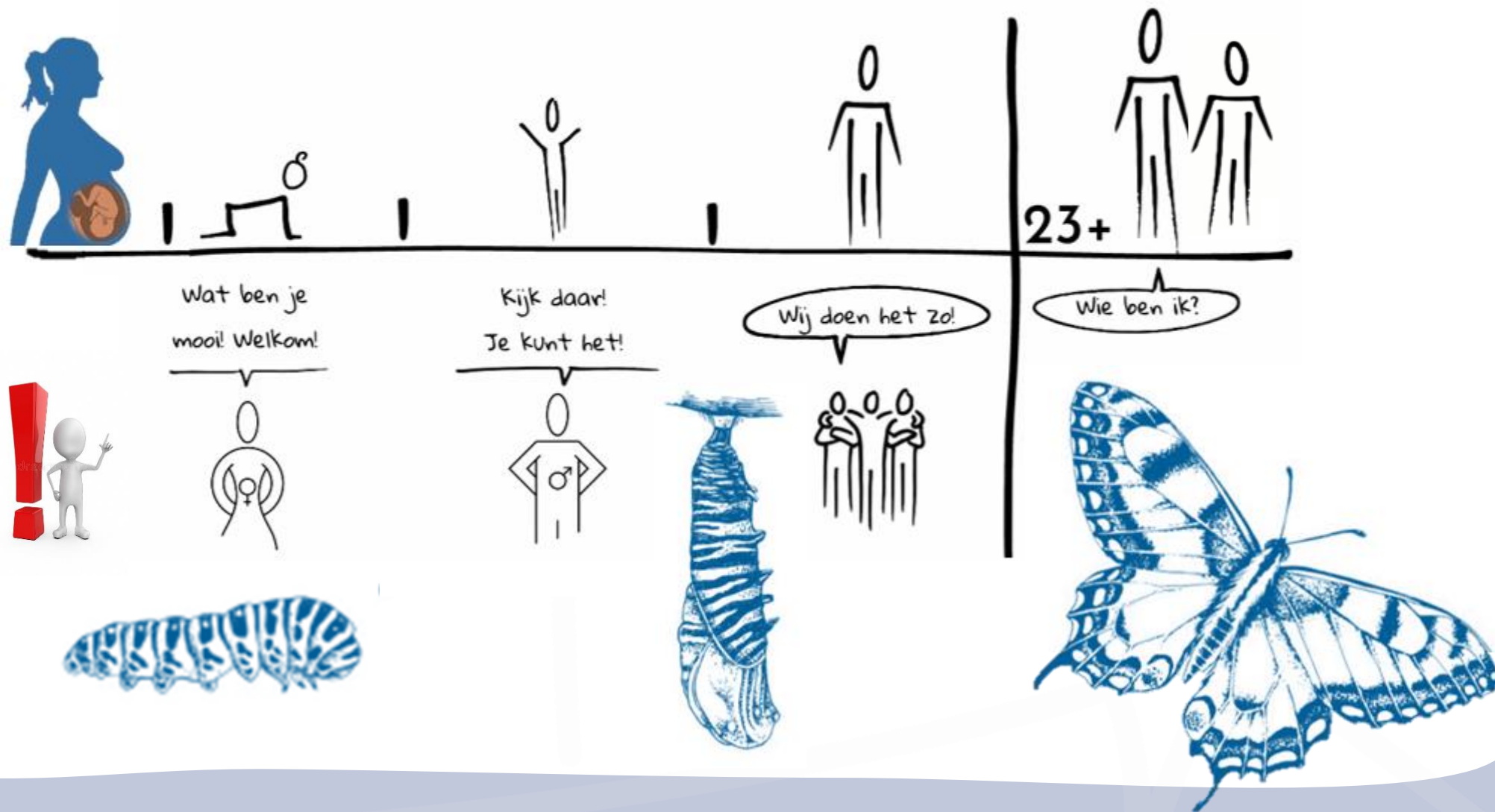
Jouw geschiedenis – gen(e)ogram:

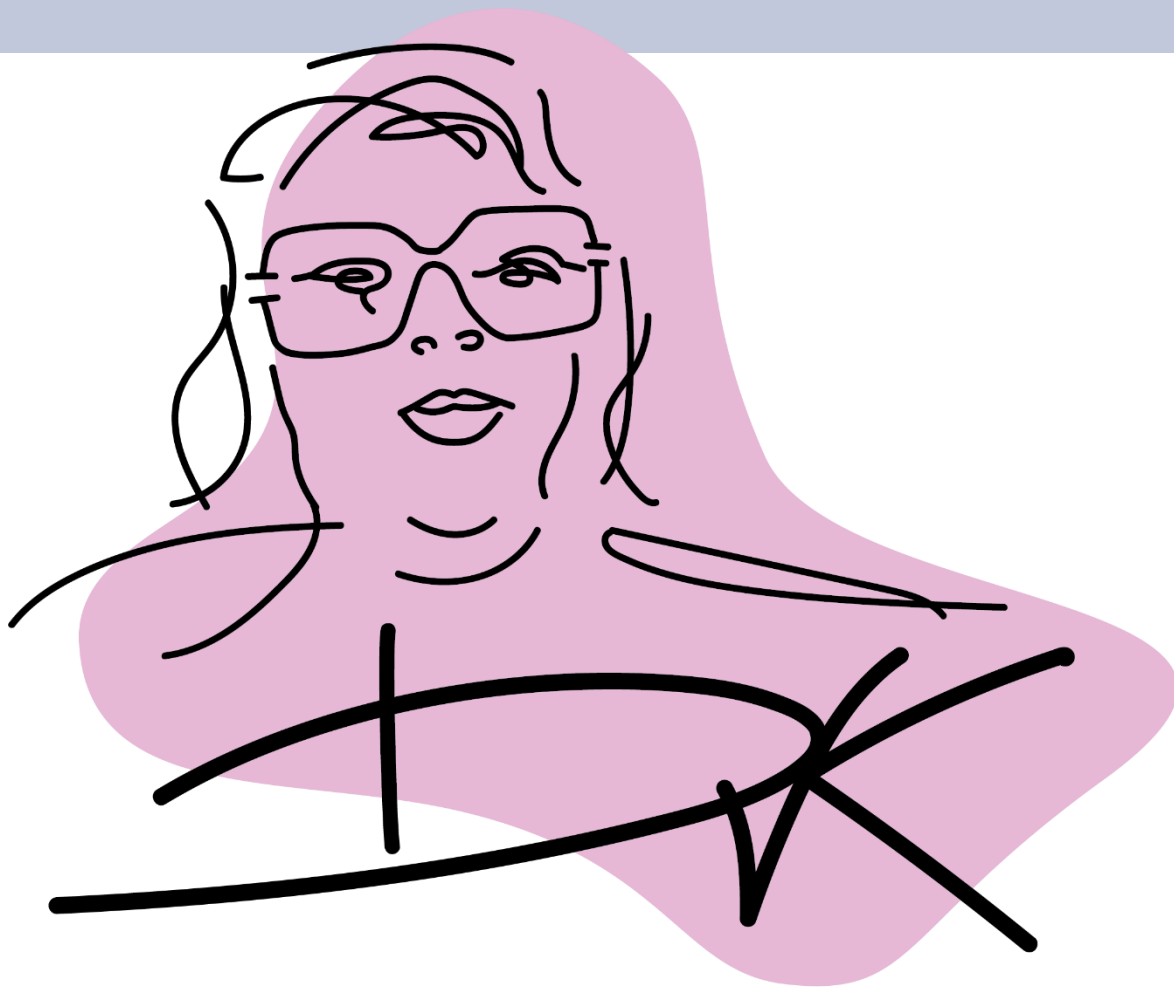


WEG VAN HELING

(Simone Pacot)







info@dinekevankooten.nl
www.dinekevankooten.nl

DINEKE VAN KOOTEN COACHING