



## **Yogalessen voor alleenstaande vaders/moeders in de bijstand**

### Achtergrond

Jeugdhulpverleners komen thuis bij gezinnen met problematiek rondom één of meerdere kinderen. In veel gevallen blijkt dat ook de alleenstaande ouder (vaak de moeder) onder grote druk staat. Vanuit jeugdhulpverlening staat het kind centraal en wordt gezocht naar oplossingen om de problemen van het kind aan te pakken. Maar ook dient gekeken te worden naar het welzijn van de moeder; zij zal er wel bij varen een momentje voor zichzelf te hebben/te ont-stressen, wat weer een positieve invloed heeft op de thuissituatie en daarmee op het welzijn van het kind.

### Beschrijving en doel van de pilot

Voor drie maanden lang biedt BOEI-Limburg GRATIS een wekelijkse yogales (1 uur - 1,5 uur) aan zeven ouders die rond het bijstandsniveau moeten rondkomen, zodat deze - in ruime zin - een momentje voor zichzelf hebben waarop zij kunnen ontspannen. Meer specifiek zien wij de volgende voordelen (zowel op fysiek als emotioneel niveau):

- verminderen van stress en spanning
- vergroten van kracht en balans
- vergroten van flexibiliteit
- verlagen van bloeddruk
- verlagen cortisol (stresshormoon)
- beter kunnen slapen
- beter kunnen concentreren
- leven in het nu
- beter kunnen omgaan met stressvolle situaties
- vergroten zelfwaardering

Dit heeft uiteindelijk een positieve uitwerking op de thuissituatie.