



De Kick off van Moodfull



Op 14 februari 2019 is in de Chocoladefabriek van Actief Ouderschap een groep van ongeveer 20 mensen bij elkaar gekomen om te praten over “Moodfull”. Met deze kick off van “Moodfull” is een start gemaakt aan een reis, of een expeditie, zoals één van de deelnemers dit noemde.

Na een heel persoonlijk en indringend gedicht van Paulien, speelde de huisband het nummer “Iedereen is van de wereld en de wereld is van iedereen.” Hierna volgde een korte uitleg over de bedoeling van de avond en de droom waarvoor David en Paulien iedereen bij elkaar geroepen hebben.

“We gunnen ieder kind een gelukkig leven en de opvoeders van dat kind ook. Op dit moment zie we te veel mensen “er aan onderdoor gaan”. Er worden allerlei kleinschalige initiatieven voor bedacht, maar een bredere oplossing lijkt er nog niet te zijn. Mindfulness komt op sommige plekken de school in terwijl andere scholen daar heel sceptisch over zijn. De meeste interventies zijn gericht op het individu, terwijl dit een collectief probleem is. Moodfull als collectieve en zakelijke aanvulling op Mindfulness.”

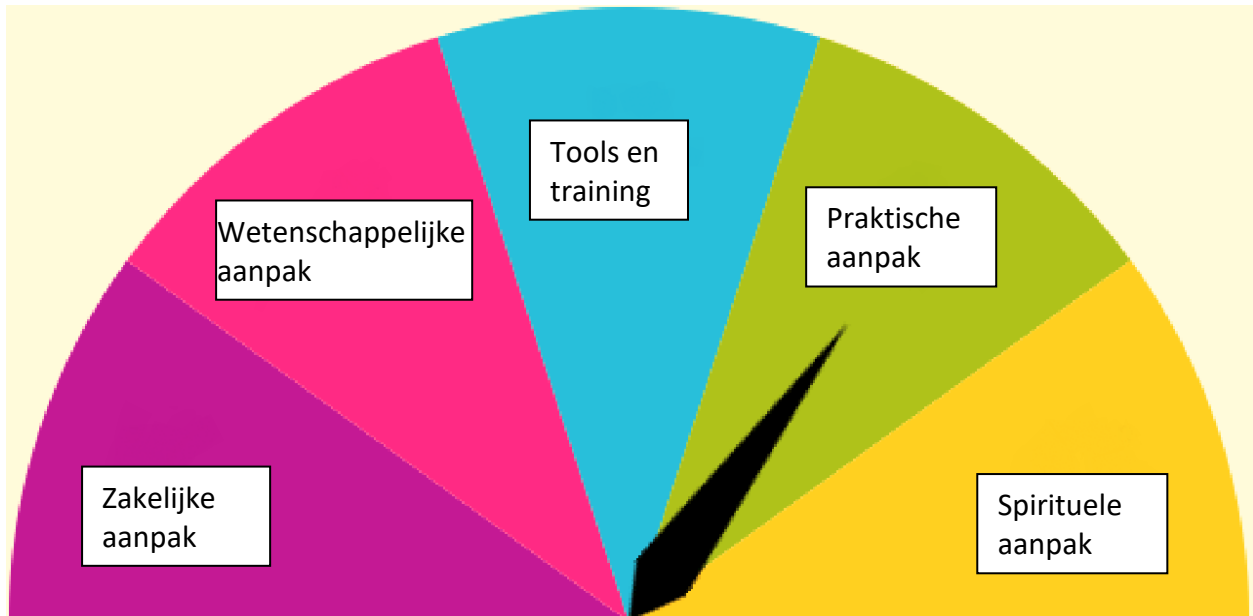
In het voorstelrondje dat daarop volgde werd duidelijk hoezeer iedereen direct betrokken is bij het thema en velen van ons bezig zijn met het zoeken van antwoorden.

Paulien heeft daarna iets verteld over het boek dat zij aan het schrijven is, de stoplichtmethode die zij ontwikkeld heeft op basis van een aanpak die haar zelf goed heeft gedaan en haar Moodbox.

Daarna zijn we in groepen gesprek gegaan....



Opbrengst uit de gesprekken

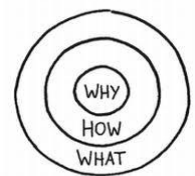


Moodfull is geen godsdienst, geen politieke beweging, geen wetenschap, geen bedrijf.... Maar wat is het dan wel? Wat gaat Moodfull doen? Voor wie is Moodfull bestemd?

Die vragen leefden bij veel van de aanwezigen bij de aftrap van Moodfull. En hopelijk spookt die vraag nog even door hun hoofden, want dat was precies de bedoeling van deze start.

We willen jullie niet betrekken bij een idee dat wij hebben bedacht, maar samen vertrekken. Samen op reis naar iets dat we "Moodfull" noemen. Een reis met heel veel mogelijke alternatieve routes en een "Moodfull" bestemming waarvan de contouren nog niet helder zijn.

In al die onduidelijkheid kwamen de "What's" van de golden circle al snel naar voren. Dat hebben we als mensen nodig om onze beelden helder te krijgen. Paulien heeft ons inspirerende voorbeelden gegeven van enkele producten. Eigenlijk hadden alle aanwezigen zelf ook genoeg voorbeelden die bij Moodfull passen vanuit hun eigen ervaringen.



MOODFULL moet echter starten vanuit het "why", en daarvoor hebben we gisteren een waardevolle berg aan informatie bij jullie opgehaald. In het "why" hoeven we ons niet te richten op de jeugd, maar juist ook op volwassenen (voorbeeld bij de brandweer).



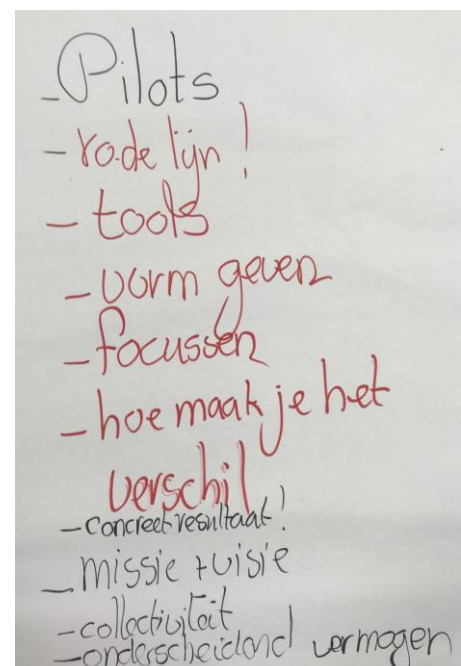
In gesprek over kansen

Algemene opmerkingen: Vanuit alle groepen is aangegeven dat dit een goed en kansrijk idee is. Tevens wordt steeds de noodzaak genoemd om concreter te worden en verder uit te werken.

Opmerkingen vanuit de groepen:

- Vertrouwen, verbinding
- De afleermaatschappij
- We doen het samen
- Gemeenschap in plaats van individu
- Expeditie zonder bekende bestemming
- Minder stress over stress
- Procesgericht in plaats van taakgericht
- Behalve deskundigen zijn we ook allemaal mens
- Beweging van onderaf
- Kleine eilandjes bundelen krachten
- Op verschillende niveaus en lagen van de bevolking
- Van ik naar wij
- Sneller hulp en ook diepgaander
- Moodfull duidelijker definiëren; Mindfulness kent een lange introductie
- Moodfull als zakelijke tegenhanger
- Balans tussen zakelijke en spiritualiteit
- Moodfull en Mindful is een synergie, en meer dan dat!
- Veel kansen en erg uitgebreid
- Hulpverleners in het veld
- Train de trainer
- Trauma
- Tools om op eigen kracht verder te gaan
- Preventief hulpstuk, voorzorg
- Vorm van (h)erkenning
- Aansluiting in wat er al bestaat
- Jonge professionals

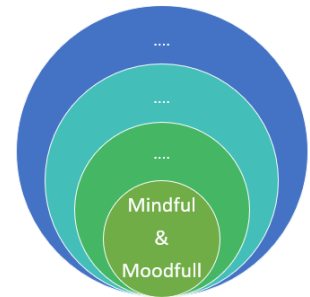
M	Motiveren
O	Ontwikkeling
O	Ontspanning
D	Durven
F	Fundering
U	Uitvinden
L	Leren
L	Loslaten





Bijdragen die we kunnen leveren:

- Training en coaching
- HSP
- Intrinsiekheid vertalen (vanuit kinderen)
- Systemen vertalen
- Rouw en verlies, verlieskunde overbrengen in de complementaire zorg
- Blijven spelen
- Voorlichting
- Duurzaam
- Film "In Utero" en film "Heal"
- Herkenbaar en toepasbaar in het vak Kinderbegeleiding
- Trainingen naar aanleiding van het boek (preventief, hulpbehoevend)
- Verbinden vanuit deze gedachte
- Sessies organiseren



Hoe zorgen we dat MOODFULL als betrouwbaar een kwalitatief goed bekend komt te staan?

- Borging kwaliteit en voortgang
- Sociale media, website, logo
- Verbinden, netwerken
- Accreditatie
- Gedragscode, geheimhouding, Intentie verklaring
- Licentie
- Certificering
- Voorlichting en kennis delen
- Onderzoek evaluatie en vooronderzoek
- Werken met ervaringsdeskundigen
- Mensen intern opleiden
- Concreet maken wat resultaat kan zijn
- Slogan, spreekt aan. Waar hebben we het over?
- Verwijzen naar expertise
- Verder ontwikkelen, eigen doelgroep en verbinding
- Wetenschappelijk en ervaringsdeskundigen

Mindfulness doe je voor jezelf. Moodfull is de sfeer waarbinnen ruimte is voor mindfulness

