

Acrobatie in ouderschap



Beste mama of papa,

Het ouderschap is soms best pittig. Als jij of je partner kampt met een psychische kwetsbaarheid, is het vaak nog moeilijker om alle bordjes draaiend in de lucht te houden.

We willen met de ouder- en kinder/jongergroep een plek bieden waar zowel jij, je partner én je kind(eren) terecht kunnen met vragen, gevoelens en gedachten over uitdagingen binnen het gezin. We willen je ondersteunen in je rol als ouder in een oudergroep, en op hetzelfde moment ook je kind(eren) in een kinder/jongergroep. Zo kunnen we met jong en oud samen op zoek gaan naar concrete tips voor jullie gezin.

De sessies zijn opgebouwd rond 5 thema's. We geven informatie en gebruiken methodieken om meer inzicht te krijgen in jouw gezinssituatie. Samen creëren we ruimte en veiligheid om persoonlijke ervaringen bespreekbaar te maken.

Praten met lotgenoten kan opluchten en steun bieden. Uitwisselen van ervaringen en elkaar beluisteren is belangrijk, zinvol en leerrijk.

Voor wie?

Oudergroep: ouders met (een partner met) een psychische kwetsbaarheid. Heb je het gevoel dat je ouderschap onder druk staat, en dat je wat meer diepgaande begeleiding op het vlak van ouderschap kan gebruiken?

Kindgroep: kind(eren) met een ouder met een psychische kwetsbaarheid, tussen 4-18 jaar (er wordt rekening gehouden met leeftijdsverschillen). Voel je je soms alleen? Kan of durf je er niet over spreken op school, met je familie...? Begrijp je niet altijd wat er allemaal aan de hand is? Ben je benieuwd hoe andere jongeren met deze situaties omgaan?

Tijdens het traject werken we met dezelfde vaste groepen.

Inhoud

De 5 thema's zijn veiligheid en vertrouwen, informatie, vertrouwenspersonen, gevoelens en ontspanning, veerkracht.

Praktische info

Wanneer

5 sessies op maandag 27/3, 17/04, 24/04,
08/05, 22/05 2023
van 17u-19u

Maaltijd inbegrepen

Intake- en afrondingsgesprek volgens
afspraken

Waar

UPC Duffel, 'De Kleiput', Stationsstraat 22c,
2570 Duffel

Kostprijs

Wordt besproken tijdens intake
(afhankelijk van traject CKG/CGG/
UPC) met een maximum van
€11 per sessie

Aanmelden en contact

Heb je nog vragen over
de sessies, praktische
moeilijkheden, of twijfel je
of het iets voor jou en je
kind(eren) is?

Neem dan zeker
contact op met

Sara Vermeylen:

0471/22.41.06,

sara.vermeylen@emmaus.be

Karin Tilmans:

karin.tilmans@cggdepont.be

Hoi kinderen/jongeren!

**Als mama of papa het moeilijk heeft,
is het vaak normaal dat jij je daardoor
ook niet zo goed voelt.** Je begrijpt niet

altijd wat er aan de hand is, je kan je alleen
voelen, of je weet niet wanneer en met wie
je erover kan praten. Daar willen we je graag
bij helpen!

**In de kinder/jongergroep kom je samen
met andere kinderen/jongeren, bij wie het
thuis ook niet zo gemakkelijk loopt.** Via

spelletjes, leuke opdrachten, gesprekken...
willen we je graag een veilige plek bieden
om jezelf te kunnen zijn. Door met andere
kinderen dingen te doen of te praten, kan
je ontdekken dat je niet alleen bent en kan
je steun vinden bij elkaar. Je mag delen
wat je bezighoudt, maar dat moet niet.
We houden rekening met je leeftijd en
interesses.

Heb je nog vragen?

**Neem dan zelf of via mama/papa
contact met ons op!**

