

MOEDER KIND GROEP

VANUIT VERBINDING MET JEZELF IN VERBINDING MET JE KINDJE



"Dankzij de moeder kind groep heb ik weer leren genieten van het ouderschap. Oefeningen die we spelenderwijs deden gaven mij handvatten in het dagelijks leven om samen te groeien. Ik durf haar nu meer vrij te laten en de wereld te laten ontdekken in plaats van haar heel dichtbij te willen houden."

MOEDER KIND GROEP

Voor verbinding



GEZIEN WORDEN ALS OUDER

In de groep willen we jou de ervaring meegeven dat je, je gezien en gedragen mag voelen als ouder. Als jij je gezien voelt in je behoeften, intenties en emoties ontstaat er ook ruimte om met een onderzoekende en nieuwsgierige blik naar je kindje te kijken. In de groepen werken we aan zowel de verbinding met jezelf, als de verbinding met je kindje. De groep werkt bekrachtigend door de steun en erkenning die je bij elkaar vindt en geeft je mogelijkheid binnen een veilige setting nieuwe ervaringen op te doen in het contact met je kindje.

De groep bestaat uit sessies voor ouder en sessies samen met je kindje. Het is dus goed om bij de start voor jezelf te onderzoeken of je oppas kunt regelen voor de momenten waarop je deelneemt aan de sessies die voor jezelf ingericht zijn.

In de sessies met je kindje bewegen we mee met wat je kindje nodig heeft gedurende de sessie. Doormiddel van spel en contactvormen zullen we op een ontspannen manier samen reflecteren. Hierdoor groei je in het vertrouwen in jezelf, het ouderschap en de afstemming met je kindje.

DOELSTELLINGEN

- Meer balans ervaren in de rollen die je vervult als ouder.
- Toename van zelfzorg, zelfvertrouwen en zelfcompassie.
- Verbeteren van spanning- en emotieregulatie en de co-regulatie van je kindje.
- Realistische verwachtingen van jezelf binnen het ouderschap kunnen vormen.
- In het contact met je kindje je aandacht in het hier en nu leren behouden in plaats van triggers die je uit het moment trekken naar verleden of toekomst.
- Bewust beleven van het contact met je kind.
- Leren verplaatsen in het hoofd en het hart van je kind.



Voor wie

Als jij als moeder,
of als je kindje
(0-4 jaar) bij De
Praktische GGZ in
zorg is.

AANMELDEN

