TEAM

CGG VAGGA

- Eva Kennes
- Sarah Vrancken
- Dr. Brecht Gyselinck

BETHANIË GGZ, MOEDER & BABY

- Lauranne Segers
- Sofia Vanneste
- Véronique Wyckaert
- Dr. Kristiaan Plasmans

PRAKTISCH

Waar:
CGG Vagga, Belgiëlei 147a
Aanmelden aan het onthaal

Wanneer:
Wekelijks op dinsdag, 9u30 - 11u00, gedurende 8 weken.

Reeks 1: start 6 oktober 2026
Reeks 2: start 5 januari 2027

CONTACT

BETHANIË GGZ, MOEDER & BABY

Andreas Vesaliuslaan 39
2980 Zoersel
03 380 30 11

CGG VAGGA

Belgiëlei 147a
2018 Antwerpen
03 256 91 00

Bethanië geestelijke gezondheidszorg emmaüs
Moeder & Baby psychische zorg voor en na de bevalling

CENTRUM GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG VAGGA

SqRA

IN BALANS MET JE GEVOELENS EN JE BABY

Groepsaanbod voor moeders, vaders of meeouders samen met hun baby

DOELSTELLINGEN

Deze ouder-baby groep helpt ouders, hun baby en hun gezin om:

- beter in contact te komen met zichzelf en hun baby
- de band te versterken vanuit de principes van Mindful Ouderschap
- ruimte te maken voor heftige emoties - van jezelf én van je baby
- meer steun en houvast te vinden in het ouderschap
- je baby nog beter te leren begrijpen
- bewuster in het ouderschap te staan

VOOR WIE?

Voel je je overspoeld of overvraagd door het ouderschap? Heb je een emotionele kwetsuur die met het ouderschap (terug) naar boven komt? Wil je meer geduld hebben met je baby of je kind beter kunnen begrijpen?

Deze reeks is speciaal ontwikkeld voor ouders en hun baby van **0 tot 12 maanden**.

We nodigen je graag uit voor een gratis kennismakingsgesprek om te kijken of de reeks iets voor jou kan betekenen.

WAT DOEN WE?

We bieden een unieke combinatie van theorie en ervaringsoefeningen. We gebruiken de methode Mindful Ouderschap van Prof. Susan Bögels, waarin je leert herkennen waarom je soms anders reageert dan je zou willen, en hoe je daar meer grip op kunt krijgen.

Daarnaast zetten we in op vaardigheden specifiek toegepast op het **leren reguleren van eigen emoties en die van de baby** om sterker in het ouderschap te staan.

DEELNEMERS

Een veilige groep van 4 tot 10 ouders. Vaders en meeouders zijn van harte welkom.

BEGELEIDERS

De groep wordt gegeven door 2 ervaren psychotherapeuten van CGG Vagga en Moeder & Baby (Bethanië GGZ). Beide centra zijn gespecialiseerd in de begeleiding van psychologische moeilijkheden tijdens de zwangerschap en / of kort na de geboorte, die een impact hebben op de relatie met je baby.

AANMELDING

Meld je aan via mail voor een eerste gesprek:

Eva Kennes:
eva.kennes@vagga.be
Sarah Vrancken:
Sarah.Vrancken@vagga.be
Véronique Wyckaert:
aanmelding.moederbaby@emmaus.be

KOSTPRIJS

- kennismakingsgesprek vooraf: gratis
- totale reeks: € 20 (dit is het remgeld van **€ 2,50 per sessie**, gefactureerd in één bedrag)
- afrondingsgesprek: € 11
- cursusmateriaal: gratis