

PRAKTISCH

WAAR

CGG Vagga vzw Zoersel
Handelslei 173, 2980 Zoersel

WANNEER

Wekelijks op **maandag** van 10.30 tot 12 uur. Sessies met en zonder baby (0-12 m.) wisselen elkaar af.

Een nieuwe reeks van **8 sessies** waaraan telkens dezelfde ouder deelneemt, start op maandag 6 november (zonder baby), 13 november (met baby - je partner of belangrijke derde is welkom), 20 november (zonder baby), 27 november (met baby), 4 december (zonder baby), 11 december (met baby), 18 december (zonder baby) en 8 januari (2024) (met baby).

DEELNEMERS

We creëren een veilige vaste groep van minimum vier ouders met hun kindje tussen 0 en 12 maanden. Het aantal deelnemers is beperkt tot acht. Ervaring met DGT of mindfulness is handig maar geen must.

Er is geen doorverwijzing van een arts nodig. Informeer wel je (huis)arts of andere hulpverlener dat je de reeks volgt.

KOSTPRIJS

Je schrijft je in voor een volledige reeks, waarbij je uitsluitend het remgeld van 2,50 euro per sessie betaalt. Alles sessies zijn in één keer te betalen, je ontvangt dus éénmalig een factuur van 20 euro. Aanvullend :

- Het cursusmateriaal is gratis.
- Je plant een gratis individueel intakegesprek voorafgaand aan de reeks.
- Je hebt recht op een individueel gesprek na de reeks aan 11 euro (4 euro verhoogde tegemoetkoming) indien je dat wenst.
- Het opstarten of verderzetten van individuele therapie bij een (DGT) coach of therapeut wordt sterk aanbevolen.

ALGEMENE CONTACTGEGEVENS

Bethanië geestelijke gezondheidszorg

Andreas Vesaliuslaan 39

2980 Zoersel

03 380 30 11

www.bethanie-emmaus.be



IN EVENWICHT MET JE EMOTIES EN JE BABY MET ER+

GROEPSAANBOD VOOR MOEDERS
OF VADERS SAMEN MET HUN BABY



Bethanië
geestelijke gezondheidszorg
emmaüs

ER+ (EMOTIEREGULATIE + MINDFUL OUDERSCHAP) HELPT OUDERS, HUN BABY EN HUN GEZIN OM

- beter in contact te komen met zichzelf en hun baby en zo **de band met het kind te versterken** op een gezonde manier vanuit de principes van Mindful Ouderschap
- **beter met heftige emoties om te gaan** vanuit de principes van **Dialectische Gedragstherapie (DGT)**
- om **veerkracht in het ouderschap** te verhogen
- **stimuleert het inlevingsvermogen** in de baby
- **bewuster** in het ouderschap te staan.



VOOR WIE

Voel je je overspoeld of overvraagd door het ouderschap? Heb je een psychische kwetsbaarheid 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 met emotieregulatieproblemen en hun kindje van 0 tot 12 maanden**. Twijfel je of de reeks iets voor jou is? Maak gratis een individuele afspraak om het programma en je vraag te bekijken.

WAT DOEN WE

We bieden een unieke combinatie van theorie en vaardigheidstraining aan de hand van mindfulness en DGT.

Mindful Ouderschap is een methode ontwikkeld door professor Susan Bögels om stress in de opvoeding en automatische ouderlijke reactiepatronen te herkennen, begrijpen en verminderen. Daarnaast zullen ook elementen toegepast worden vanuit de **Dialectische Gedragstherapie (DGT)**, ontwikkeld door professor Marsha M. Linehan. DGT is een vorm van cognitieve gedragstherapie, waarin gewerkt wordt aan een betere emotieregulatie. Deze vaardigheden zijn in deze reeks specifiek toegepast op **het leren reguleren van eigen emoties en die van de baby** om sterker in het ouderschap te staan. We zetten in op ervaringsgericht leren met en zonder baby.

DOOR WIE

ER+ wordt gegeven door **Annelies Hoydonckx**, ervaren DGT-coach en trainer op de residentiële en ambulante werking van Monding, en **Véronique Wyckaert**, perinataal psychotherapeut op Moeder en Baby.

COMMITMENT = BELANGRIJK

Mindful ouderschap valt of staat met de bereidheid om dagelijks aan de slag te gaan. Een betrokken houding in de groep en huiswerkopdrachten horen daarbij. Een engagement voor de volledige reeks wordt verwacht. We stimuleren individuele begeleiding bij een eigen coach of individueel therapeut aanvullend op de groepsreeks.

AANMELDING

Aanmelden voor een eerste individueel gesprek om de groepsreeks te starten, doe je vóór 25 oktober bij **Véronique Wyckaert**.

☎ 0471 67 74 84

✉ veronique.wyckaert@emmaus.be

TEAM

AFDELING MONDING

Dr. Lemmens • psychiater
Mario Cerstiaens • afdelingsverantwoordelijke
Annelies Hoydonckx • therapeutisch verantwoordelijke

AFDELING MOEDER & BABY

Dr. Plasmans • psychiater
Aurora Verlinden • afdelingsverantwoordelijke
Sofia Vanneste • therapeutisch verantwoordelijke