

Informatie en aanmelden

Voor meer informatie kunnen jij of je ouders/verzorgers terecht bij de behandelaar of neem contact op met Jeugd ggz.

Bereikbaarheid: maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur.
Buiten deze uren is Jeugd ggz voor spoedeisende situaties bereikbaar via de huisarts.

Jeugd ggz Zutphen

Dreef 6e
7202 AG Zutphen
(0575) 509943
zutphen@jeugdggz.com

Jeugd ggz Hardenberg

Hof van Pepijn 1
7772 CW Hardenberg
(0523) 236000
hardenberg@jeugdggz.com

Jeugd ggz Deventer

Pikeursbaan 3
7411 GT Deventer
(0570) 604100
deventer@jeugdggz.com

Jeugd ggz Almelo

Westerdok
Haven Noordzijde 45
7607 ES, Almelo
(0546) 684270
almelo@jeugdggz.com

Jeugd ggz Zwolle

Burgemeester Roelenweg 9
8021 EV Zwolle
(038) 4692500
zwolle@jeugdggz.com

Jeugd ggz directiesecretariaat

Postbus 390
7400 AJ Deventer
Info@jeugdggz.com

www.jeugdggz.com



Mindful Parenting

Een training in aandachtig ouderschap voor ouders van kinderen van 0 t/m 23 jaar



Over Jeugd ggz

Jeugd ggz ondersteunt kinderen en jongeren met psychiatrische problemen en hun omgeving.

De ondersteuning is gericht op het oplossen van problemen en het beperken van de gevolgen daarvan voor het dagelijks leven. Waar mogelijk stimuleren wij de eigen kracht van de patiënt en zijn of haar netwerk, om zo de behandeling te ondersteunen en zo kort mogelijk te laten duren.

In de training Mindful Parenting leert u op een onbevooroordeelde manier met eventuele problemen van uw kind om te gaan en acceptatie en mededogen in uw opvoeding te brengen.

Mindfull Parenting

In de training leert u op een onbevooroordeelde manier met problemen van uw kind om te gaan en acceptatie en mededogen in uw opvoeding te brengen. Zo bent u beter in staat op een andere manier te reageren op moeilijke situaties met uw kind, bijvoorbeeld met meer rust en minder stress. U leert het contact met uw kind te verbeteren en u ervaart meer plezier in het contact met uw kind.

De training bestaat uit: aandachts- en concentratieoefeningen, bewegingsoefeningen, oefeningen om het bewustzijn in het dagelijks leven te vergroten (met in opvoedingssituaties), uitwisselen van ervaringen over opvoeden en thuisoefeningen (bij voorkeur 1 uur per dag).

De intensieve training bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2,5 uur per week en een evaluatiebijeenkomst. De groep bestaat uit 10 tot 12 deelnemers.

Voor wie?

Ouders van kinderen van 0 t/m 23 jaar die problemen ervaren in de opvoeding van hun kind en hiervoor hulp hebben gezocht.

Intake

Voor de training heeft u een intakegesprek met één van de trainers. Daarin geven de trainers uitleg over de training en bespreken wij uw verwachtingen van het effect van de training. Eventuele praktische problemen kunnen dan ook besproken worden.

Afmeldingen

Voor het effect van de training is het belangrijk dat u de eerste bijeenkomst bijwoont en daarna niet meer dan twee bijeenkomsten mist. Wij vragen u een afzegging tenminste 24 uur van tevoren bij ons te melden.

Kosten

U betaalt eventueel een bijdrage voor cd's en/of werkboek.

Mindfulness

We werken vooral vanuit het concept mindfulness. Dit betekent: doelbewust aandacht geven, zonder oordeel, in het huidige moment. Mindfulness training is gebaseerd op een combinatie van Westerse kennis over stress en Oosterse Boeddhistische principes. Het programma bestaat enerzijds uit psycho-educatie en uitleg over het effect van stress

op de opvoeding en anderzijds uit oefeningen in aandachtig ouderschap. Het is de bedoeling om deze vooral thuis te oefenen. Hierdoor ontwikkelt u een buffer tegen stressvolle opvoedingssituaties en brengt u kalmte in uw gezin.

'We hebben geleerd om veel rustiger op elkaar te regeren'