

## Informatie en aanmelden

Aanmelding verloopt via je behandelaar, huisarts, kinderarts of gemeente.  
Voor meer informatie en contact kun je bellen met:

### Dimence

Mark Lambers  
psychomotorisch therapeut,  
Team Persoonlijkheidsstoornissen  
T 038 4692 400  
m.lambers@dimence.nl

### Jeugd ggz

Anneke Rots  
psychotherapeut en IMH-specialist  
T 038 4692 500  
a.rots@jeugdggz.com

### Dimence

Burgemeester Roelenweg 9  
8021 EV Zwolle  
T 038 4692 200  
**www.dimence.nl**

### Jeugd ggz

Postbus 390  
7400AJ Deventer  
(0570) 604 160  
info@jeugdggz.com  
**www.jeugdggz.com**



## Plons

Een ouder-kind-groep voor ouders met persoonlijkheidsproblematiek en hun baby



## 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 deze zo kort mogelijk te laten duren.

## Informatie voor ouders

PLONS is een ouder-kind-groep voor ouders met een persoonlijkheidsstoornis en hun kindje, in de leeftijd van nul tot anderhalf jaar. Het is een grote verandering om de zorg en verantwoordelijkheid voor een baby te krijgen. Het kan voelen als een sprong in het diepe, PLONS! Zeker als je moeite hebt met het omgaan met emoties en stress, het aangaan en onderhouden van relaties of de beheersing van je eigen impulsen.

# Plons

**Ben je net vader/moeder geworden en levert dit veel spanning op?**

**Vind je het moeilijk om te begrijpen wat je baby je wil vertellen of nodig heeft?**

**Heb je moeite met de veranderingen?**

## Waarom zou je meedoen?

Met PLONS! leer je begrijpen wat je kindje nodig heeft en hoe hij/zij dit aan je laat merken. Je kunt meer zelfvertrouwen ontwikkelen in de omgang met je kindje. Het doel is om de relatie tussen jou en je kindje te verstevigen.

Samen met andere jonge ouders leer je begrijpen wat je kindje wil zeggen met zijn gedrag. Je gaat ontdekken wat je kindje prettig vindt en als je daarbij aansluit kan er een ontspannen omgang met je kindje komen. Samen ontspannen plezier hebben is de beste manier om stress de baas te blijven. Daardoor kun je je kind beter helpen.

## Wat kun je verwachten

We werken in een groep omdat je kunt leren van elkaar, ervaringen kunt uitwisselen en herkenning bij elkaar kunt vinden. De groep bestaat uit maximaal 4 vaders/moeders en hun jonge kindje (0-2 jaar).

In de groep leren ouders hun kind beter begrijpen. Dat gebeurt door samen goed te kijken naar hun kind en na te denken over wat het kind ons zeggen wil, met zijn gedrag, zijn bewegingen en zijn geluiden.

Theorie en werkvormen wisselen elkaar af. En omdat je kindje ook vaak mee komt, zullen we vaak naar je kind kijken en samen spelen.

Enkele thema's: contact maken, omgaan met spanning en hoe je je kindje kunt kalmeren. Verder staan we stil bij de grote veranderingen in je leven nu je vader/moeder bent en bij het omgaan met je eigen problemen.

## Praktische informatie

12 bijeenkomsten van 1 ½ uur, geleid door twee behandelaars. Enkele bijeenkomsten zijn met partners. Enkele bijeenkomsten zijn zonder kinderen.

De bijeenkomsten vinden plaats op vrijdagochtend van 09.00 - 10.30 uur met een pauze.

Omdat we veel spelen en oefenen, werken we in een ruimte die daar geschikt voor is. Er is speelgoed en er zijn matjes voor je kindje om op te liggen.

“Ik heb mijn kindje leren kennen, zo fijn!”