

PRAKTISCH

► Waar

KARUS Campus Gent
Gebouw Meraki - spiegellokaal
Beukenlaan 20
9051 Sint-Denijs-Westrem

► Wanneer

Wekelijks op donderdag van 09.30 tot 11.00 uur.
Onthaal vanaf 9.15 uur.

Er zijn vijf opeenvolgende sessies in 2024 met je baby op 01/10, 24/10, 07/11, 14/11, 21/11. Geen sessie in de herfstvakantie.

► Deelnemers

We creëren een veilige vaste groep van minimum 4 ouders (mama's, papa's, partners ook welkom) met hun kindje tussen 0 en 12 maand. Het aantal deelnemers is beperkt tot maximum 8.

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. Het cursusmateriaal is gratis.

Dankzij de conventie betaal je voor je baby sinds 1 februari 2024 geen remgeld meer, dus je kan gratis deelnemen aan de reeks.

Indien je dit wenst, kan je vóór de opstart of na het afronden van de reeks nog een individueel gesprek aanvragen. Ook hier betaal je geen remgeld voor.

Algemene contactgegevens
Campus Gent:
Beukenlaan 20 | 9051 Sint-Denijs-Westrem
www.karus.be | 09 210 69 69

V.U. Katlyn Colman
Maatschappelijke zetel KARUS vzw
Caritasstraat 76 | 9090 Melle
09 210 69 69 | info@karus.be
BTW BE0861.314.369 - RPR Gent

KARUS
TOONAANGEVEND IN
GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG

MINDFUL MET JE BABY

IN 5 SESSIES NAAR BEWUSTER OPVOEDEN



Campus Gent

KARUS
TOONAANGEVEND IN
GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG

MINDFUL MET JE BABY

Helpt ouders, hun kindje 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
- ▶ om veerkracht in het ouderschap te verhogen
- ▶ stimuleert het inlevingsvermogen in de baby of peuter
- ▶ meer in contact te staan met je lichaam
- ▶ 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? Twijfel je of de reeks iets voor jou is? Maak een gratis individuele afspraak om het programma en jouw vraag te bekijken.

▶ Wat doen we

Mindful Ouderschap is een methode ontwikkeld door Professor Susan Bögels om stress in de opvoeding en automatische ouderlijke reactiepatronen te herkennen, begrijpen en verminderen. We zetten in op ervaringsgericht leren met jouw baby.

▶ Door wie?

Door Sarah Cornelis (geconventioneerd perinataal psychotherapeut Centrum Moeder en Baby, ambulante en polikliniek) en Annel De Poorter (therapeutisch verantwoordelijke Centrum 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 daar bij.

Een engagement voor de volledige reeks wordt verwacht.

AANMELDEN

Aanmelden voor een eerste individueel gesprek om de groepsreeks te starten, doe je bij Sarah Cornelis, telefonisch via 0477 98 92 25 of per mail: sarah.cornelis@karus.be

TEAM

Afdeling Moeder & Baby

Dr. Caroline Vogels • psychiater

Klaas Bauters • afdelingsverantwoordelijke

Annel Depoorter • therapeutisch verantwoordelijke

