

## PRAKTISCH

### ► Waar

Spiegelruimte KARUS Campus Gent  
Beukenlaan 20  
9051 Sint-Denijs-Westrem

### ► Wanneer

Wekelijks op donderdag van 09.30 tot 11.00 uur.  
De twee eerste sessies zijn zonder baby, nadien zijn alle sessies met je baby (0 - 12 maand).

Een nieuwe reeks van 6 sessies start op donderdag 8/5, 15/5, 22/5,  
NIET op 29/5 (Hemelvaart), 5/6, 12,6 en 19/6.

### ► Deelnemers

We creëren een veilige vaste groep van minimum 4 ouders met hun kindje tussen 0 en 12 maand. Het aantal deelnemers is beperkt tot maximum 8. 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. Het cursusmateriaal is gratis.  
Je betaalt uitsluitend het remgeld van 2,5 euro per sessie.

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.

Als je 23 jaar of jonger bent, zijn de sessies gratis.

Het opstarten of verderzetten van individuele therapie bij een (DGT) coach of therapeut wordt sterk aanbevolen.

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

V.U. Katlyn Colman  
Maatsch. zetel:  
Caritasstraat 76, 9090 Merelbeke-Melle  
09 210 69 69 • info@karus.be  
BTW BE0861.314.369  
RPR Gent, afdeling Gent

**KARUS**  
TOONAANGEVEND IN  
GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG

Campus Gent

**KARUS**  
TOONAANGEVEND IN  
GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG

# MINDFUL OUDERSCHAP ER+ EMOTIEREGULATIETRAINING IN HET PRILLE OUDERSCHAP



# MINDFUL OUDERSCHAP ER+

## 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
- ▶ helpt om vaardiger om te gaan met crisissen en conflict in het gezin herstellen
- ▶ 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 ER problematiek en hun kindje van 0-12 maand**. 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

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 geïncorporeerd 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?

Door Annebel Depoorter (gedragstherapeut en schematherapeut verbonden aan Centrum Moeder en Baby) en Sarah Cornelis (geconventioneerd perinataal psychotherapeut)

## 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. We stimuleren individuele begeleiding bij een eigen coach of individueel therapeut aanvullend op de groepsreeks.

## AANMELDEN

Aanmelden voor een eerste individueel gesprek om de groepsreeks te starten, doe je bij Sarah Cornelis, telefonisch via 0456 53 03 75 of per mail: [info@sarahcornelis.be](mailto:info@sarahcornelis.be)

## TEAM

Afdeling Moeder & Baby

Dr. Caroline Vogels • psychiater

Klaas Bauters • afdelingsverantwoordelijke

Annebel Depoorter • therapeutisch verantwoordelijke

