

“Versterk je kind”

Zorgen voor jezelf en voor je kind.

Als je als volwassene kampt met psychische problemen kunnen zelfs de alledaagse dingen een uitdaging zijn. Ouderschap is één van die uitdagingen en bovendien deze die ons het nauwst aan het hart ligt. Als ouders wil je het beste voor je kind, wat er ook gebeurt. Toch stellen we vast dat kinderen vaak met zorgen en vragen zitten. Door hun voelsprietten merken ze bijvoorbeeld op wanneer het moeilijk met je gaat. Vaak weten ouders niet goed hoe hiermee om te gaan of hoe te reageren. Hierbij willen we je helpen!

Wat bieden we aan?

Het programma bestaat uit 3 bijeenkomsten van 1,5u (met telkens een kleine pauze). Tijdens de sessies spreken we met jullie over het thema ouderschap en reiken we een aantal handvaten aan om de veerkracht van je kind te versterken, zodat hij/zij beter met de psychische zorgen van de ouder kan omgaan.

Hoe pakken we het aan?

Tijdens de sessies gaan we niet in op de persoonlijke verhalen. We wisselen algemene uitleg af met individuele opdrachten die je meer inzicht geven op wat jou stress geeft en wat je eraan kunt doen.

Je hoeft dus niet over jouw problemen te praten in deze sessies. Het is geen groepstherapie. Je hoeft niet met anderen te praten als je dat niet wenst.

Het is belangrijk dat je elke sessie aanwezig bent. De bijeenkomsten bouwen verder op elkaar.

Praktisch

Kostprijs: gratis

Data, uren en locatie in 2020

- **Reeks 1:** maandagnamiddag **13, 20 en 27 januari** van 13u30 tot 15u (begeleiders: Nadine Dierick en Tineke Bettens). In den AFTRAP: Gerdapark 14 te Sint-Niklaas (zaal de Stip/de Goal)
- **Reeks 2:** maandagnamiddag **9, 16 en 23 maart** van 13u30 tot 15u (begeleiders: Dafné Koklenberg en Ben Kwanten). In CGG Waas en Dender, vestiging Sint-Niklaas, Parklaan 14B te 9100 Sint-Niklaas
- **Reeks 3:** maandagnamiddag **4, 11 en 18 mei** van 14u30 tot 16u (begeleiders: Lies Bals en Ben Kwanten). In bibliotheek Lokeren (bovenzaal), Kerkplein 3 te Lokeren.
- **Reeks 4:** dinsdagavond **15, 22 en 29 september** van 18u30 tot 20u (begeleiders: Maarten Bockstaele en Ben Kwanten). In CGG Waas en Dender, Parklaan 14B te 9100 Sint-Niklaas.
- **Reeks 5:** donderdagochtend **12, 19 en 26 november** van 18u30 tot 20u (begeleiders: Elisa Maesen en Tineke Bettens). In CGG Waas en Dender, Koning Albertstraat 14 te 9200 Dendermonde (De Loft).

We vragen om praktische redenen om in te schrijven via mail: versterkjekind@cggwaasendender.be

Als je de dag zelf verhinderd bent, graag het centrale onthaal verwittigen via 078/35 34 35.