



Centrum Jonge Kind UC

# Mindful Ouderschap

Training gericht op het leren omgaan met opvoedingsstress

Bij kinderen met psychiatrische problematiek is opvoeden vaak extra stressvol. Deze stress kan een bron worden van allerlei kleine of grotere spanningen tussen ouders en kinderen en/of partners onderling. Mindful ouderschap kan er voor zorgen dat er weer kalmte in het gezin komt. Onderzoek heeft laten zien dat wanneer zowel de algehele (ervaren) gezondheid van u als uw kind vooruitgaat, er minder stress in het gezin ervaren wordt en dat de relatie met uw kind vooruitgaat.

## Voor wie is mindful ouderschap?

De training mindful ouderschap is geschikt als u een kind tussen 0 en 8 (9) jaar hebt met een kinderpsychiatrische diagnose en u wil minder stress in de opvoeding ervaren, u wil meer ontspanning en rust binnen het gezinsleven en u wil de kwaliteit van de interacties en relatie met uw kind(eren) verbeteren (en daarmee de psychiatrische problematiek van uw kind zoveel mogelijk verminderen).

## Wat is het doel van mindful ouderschap?

In de training leert u vanuit meer rust en aandacht uw rol als opvoeder uit te voeren, met name rondom eventuele spanningen of conflictsituaties met uw kind(eren). Mindful ouderschap hanteert een actieve aanpak die uitgaat van de krachten die u al in u hebt. Door mindfulness te verankeren in de opvoeding, leert u op een onbevooroordeelde aandachtige en liefdevolle manier te kijken naar uw kind en uw eigen rol als opvoeder. Hierdoor bent u beter in staat uw kind bij te staan in zijn/haar ontwikkeling en te reageren op zijn/haar behoefte, in plaats van vanuit ingesleten (automatische) reactiepatronen. Daarnaast leert u goed voor uzelf te zorgen, de basis voor goed ouderschap.



## Hoe ziet de behandeling eruit?

De training bestaat uit acht wekelijkse sessies van 2,5 uur en één terugkombijeenkomst na acht weken. De sessies worden in een groep gegeven waarbij u dagelijks thuis oefent. In de training komt het volgende aan bod:

- begeleide aandachts- en concentratieoefeningen
- oefenen om het bewustzijn in het dagelijkse leven met kinderen te vergroten
- uitwisselen van ervaringen in de groep
- hulpmiddelen en opdrachten om thuis te kunnen oefenen

## Vragen?

Neem contact met ons op via [jongekindUC@karakter.com](mailto:jongekindUC@karakter.com)