

Aantal deelnemers

Aan de cursus kunnen 10 tot 18 ouders deelnemen van kinderen in de leeftijd van 0 tot en met 6 jaar.

Meer informatie?

Voor informatie, overleg en aanmelding kunt u contact opnemen met uw hoofdbehandelaar van het Jonge Kindteam.

Mindful parenting

Mindful parenting

Informatie voor ouders

Doelgroep

Ervaart u, als ouder, stress bij de opvoeding? Sommige ouders ervaren veel stress bij de opvoeding van hun kind(eren). Dit kan gepaard gaan met relatieproblemen met uw partner, of eigen psychische klachten. Ook kunnen psychische problemen bij kinderen zorgen voor stress in de opvoeding.

Accare Drenthe/Overijssel biedt een cursus aan voor deze ouders. Door het volgen van Mindful Parenting leert u uw eigen rol in de opvoeding van de kinderen te onderzoeken en te vernieuwen. Voor deelname aan de training is het belangrijk dat u alle bijeenkomsten aanwezig bent.



Mindfulness

Mindfulnessstraining is ontwikkeld door Jon Kabat Zinn en is gebaseerd op een combinatie van Westerse kennis over stress en meditatietechnieken. We werken vooral vanuit het concept 'mindfulness' hetgeen betekent: doelbewust aandacht geven, zonder oordeel, in het huidige moment. Het programma bestaat enerzijds uit psycho-educatie over het effect van stress op de opvoeding en anderzijds uit oefeningen in aandachtig ouderschap.

Het is de bedoeling om deze vooral thuis te oefenen. Hierdoor ontwikkelt u een buffer tegen stressvolle opvoedingssituaties en brengt u kalmte in uw gezin. U leert goed voor uzelf te zorgen, de basis van goed ouderschap. U leert op een onbevooroordeelde manier met eventuele problemen van uw kind om te gaan en acceptatie en mededogen in uw opvoeding te brengen.



Inhoud

Deze intensieve training bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2,5 uur per week. Daarbij krijgt u opdrachten waar u iedere dag ongeveer 1 uur mee bezig zult zijn.

In deze cursus doet u het volgende:

- begeleide aandachts- en concentratieoefeningen; bewegingsoefeningen;

- oefeningen om het bewustzijn in het dagelijks leven te vergroten;
- uitwisselen van ervaringen in de groep;
- hulpmiddelen en opdrachten om thuis te kunnen oefenen.

Onderzoek

In verband met het wetenschappelijk onderzoek naar onze trainingen, kunt u gevraagd worden de eerste en de laatste sessie 30 minuten eerder te komen.

Vergoeding

De behandeling wordt vergoed door uw zorgverzekeraar.

Data

De training wordt gehouden op maandagochtend van 9.30 tot 12.00 uur en start op 6 december 2010.

Aantal sessies

De training bestaat uit 8 sessies en een terugkombijeenkomst 8 weken na de laatste sessie.