

Ouderschap in Balans

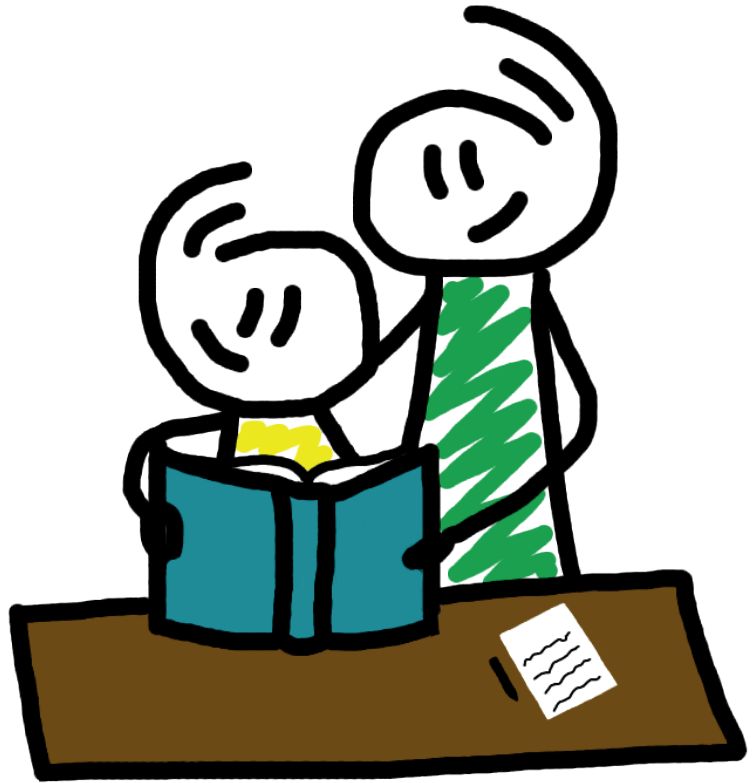
Groepstraining voor ouders.

Je kind een gelukkige jeugd geven, dat is wat alle ouders willen. Maar opvoeden valt niet altijd mee. Zeker als je zelf niet lekker in je vel zit.

Voor ouders met stress, psychische problemen en/of verslavingsproblemen is het soms lastig om zichzelf in balans te houden én op te voeden. Gevoelens zoals opgejaagdheid, schuld, schaamte en eenzaamheid kunnen in de weg staan om van het ouderschap te genieten. Samen met een preventiedeskundige en andere ouders worden ervaringen rondom de opvoeding gedeeld en worden tips uitgewisseld.

Thema's die aan bod (kunnen) komen:

- Wat is Ouderschap in Balans?
- Hoe ga ik om met gevoelens van schuld of schaamte?
- Hoe praat ik met mijn kinderen over hoe het met mij gaat?
- Hoe zorg ik goed voor mezelf?
- Hoe ga ik om met stressvolle situaties tijdens de opvoeding?



'De combinatie opvoeden en mentale klachten is soms best zwaar. Ik ben zo blij dat ik nu met andere ouders kan praten over waar we tegenaan lopen.'

Waar en wanneer?

8 weken lang van 09:30 - 11:00 uur.
Locatie: Dynamostraat 18 te Rotterdam
of online via Microsoft Teams.

Aanmelden en informatie

Indigo preventie
T 088 357 17 00
E preventie@indigorijnmond.nl

Deelname is kosteloos.

Voorafgaand vindt er een kennismakingsgesprek plaats.