

# Kwetsbaar Sterk Ouderschap



Beste mama of papa,

Het ouderschap is soms best pittig. Voor ouders met een psychische kwetsbaarheid is het vaak nog moeilijker. Je staat er niet alleen voor!

**Met 'Kwetsbaar Sterk Ouderschap' bieden we een plek waar ouders én hun kinderen terecht kunnen met vragen, gevoelens en gedachten over uitdagingen binnen het gezin.**

In vijf sessies geven we informatie en gebruiken methodieken om te werken rond jouw gezinssituatie. Samen creëren we ruimte en veiligheid om persoonlijke ervaringen bespreekbaar te maken.

Praten met lotgenoten kan opluchten en steun bieden. Uitwisselen van ervaringen en elkaar beluisteren is belangrijk, zinvol en leerrijk.

## Voor wie?

Het hele gezin is welkom. We organiseren daarom op hetzelfde moment een ouder- en een kindgroep. We starten samen met een maaltijd en splitsen ons dan op in twee groepen.

**Oudergroep:** ouders met (een partner met) een psychische kwetsbaarheid. Heb je het gevoel dat je ouderschap onder druk staat, en dat je wat meer diepgaande begeleiding op het vlak van ouderschap kan gebruiken?

**Kindgroep:** kind(eren) met een ouder met een psychische kwetsbaarheid, tussen 4-12 jaar (oudere tieners kan na overleg). Voel je je soms alleen? Kan of durf je er niet over spreken op school, met je familie...? Begrijp je niet altijd wat er allemaal aan de hand is? Ben je benieuwd hoe andere kinderen met deze situaties omgaan?

Tijdens het traject werken we met dezelfde vaste groepen.

## Inhoud

De vijf thema's zijn veiligheid en vertrouwen, informatie, vertrouwenspersonen, gevoelens en ontspanning, veerkracht.

## Praktische info

### Wanneer

5 sessies op maandag 22/4, 29/4, 6/5, 13/5,  
27/5/2024  
van 17u-19u

Maaltijd inbegrepen

Intake- en afrondingsgesprek volgens afspraak

### Waar

UPC Duffel, 'De Kleiput'  
Stationsstraat 22c, 2570 Duffel

### Kostprijs

Wordt besproken tijdens intake  
(afhankelijk van traject CKG/CGG/  
UPC) met een maximum van  
€11 per sessie

## Aanmelden en contact

Heb je nog vragen over  
de sessies, praktische  
moeilijkheden, of twijfel je  
of het iets voor jou en je  
kind(eren) is?

Neem dan zeker  
contact op met

**Sara Vermeylen:**

0471/22.41.06,  
sara.vermeylen@emmaus.be

**Karin Tilmans:**

karin.tilmans@cggdepont.be



Hoi kinderen!

**Als mama of papa het moeilijk heeft, is het normaal dat jij je daardoor ook niet zo goed voelt.** Je begrijpt niet altijd wat er aan de hand is of je weet niet wanneer en met wie je erover kan praten. Je staat er niet alleen voor!

In de kindgroep kom je samen met andere kinderen, bij wie het thuis ook niet zo gemakkelijk loopt. **Door met andere kinderen spelletjes te spelen, leuke opdrachten te doen of te praten, ontdek je dat je niet alleen bent en vind je steun bij elkaar.**

We houden rekening met je leeftijd en interesses.

**Heb je nog vragen?**

Neem dan zelf of via mama/papa contact met ons op!