



centrum voor
jeugd en gezin

Midden - Drenthe

Mindfulness voor ouders

Even een momentje stilzitten



Soms lijkt het ouderschap een eindeloze 'to-do-list:' kinderen ophalen van school, de crèche en sportclubs, eten maken en het huishouden doen. En dan is er ook nog het werk buiten de deur. Alles is soms vol gepland en als ouder loop je maar door.

Allerlei situaties kunnen hierbij stress oproepen. Van het huilen van de baby tot een kind dat 's ochtends niet meewerkt of een puber die zich niet aan de regels houdt. Bij stress reageren we vaak vanuit automatische patronen en emoties. Ook een partner of een kind raakt op zijn of haar beurt weer gestrest, waardoor het probleem weer wordt versterkt.

Mindfulness

Mindfulness kan je als ouder helpen om momenten van rust te creëren voor jezelf en je gezin. Mindfulness betekent letterlijk: aandacht geven. Tijdens de cursus leer je om op een milde, vriendelijke wijze aandacht te geven aan datgene wat er van moment tot moment gebeurt. Op deze manier word je je bewuster van automatische reacties en krijg

je meer grip op je leven en communicatie binnen het gezin. In de training leer je -naast mindfulness voor jezelf- om het te gebruiken bij het communiceren, grenzen stellen en oplossen van problemen.

De training

Gedurende 8 bijeenkomsten van 2,5 uur (op een dinsdagavond), leer je verschillende praktische oefeningen die je thuis kunt toepassen.

Meer informatie

Wil je je aanmelden of wil je meer informatie? Neem dan contact op met Navya Dijkstra, trainer mindfulness bij Welzijnswerk Midden-Drenthe:

T: (0593) 522 262

E: fo.cjg@middendrenthe.nl