

STERKE MOEDERS

*Een oudercursus voor moeders met
psychische/psychiatrische problematiek
en jonge kinderen tot 5 jaar.*

ALGEMENE INFORMATIE ►►



JE LEERT WAT EEN KIND NODIG HEEFT IN DE EERSTE BELANGRIJKE LEVENSJAREN

MOEDERSCHAP

Je hebt pas een baby of je kindje is al iets ouder en je wilt het graag zo goed mogelijk doen. Maar je merkt dat het niet altijd lukt de moeder te zijn die je graag zou willen zijn. Juist voor het moederschap bestaat geen opleiding. Je kunt van te voren niet oefenen en er is niet altijd iemand die je helpt. Moeder worden, voor een baby zorgen en een kind opvoeden is niet gemakkelijk. Als je psychische of psychiatrische klachten hebt, dan is dat nog moeilijker.

OP TIJD HULP KRIJGEN

Wat heeft een kind nodig om zich zo goed mogelijk te kunnen ontwikkelen? Wat kun je doen om een band te krijgen op basis van vertrouwen en veiligheid als je kind nog niet kan zeggen wat hij of zij nodig heeft? En hoe kun je een goede moeder zijn als je psychische of psychiatrische problemen hebt?

Hoe eerder je hulp krijgt bij deze vragen, hoe beter het voor jou en je kind is, voor nu en voor later. GGzE heeft kennis van de ontwikkeling van kinderen en van psychische en psychiatrische problematiek, en gebruikt deze om de cursus Sterke Moeders te ontwikkelen en uit te voeren.

VOOR WIE IS DE CURSUS 'STERKE MOEDERS'?

Als jij moeder bent van een kind van 0 – 5 jaar en je wilt sterker worden in je moederschap dan is deze cursus iets voor jou. Je moet in behandeling zijn bij GGzE. Als je elders in behandeling bent kun je ingeschreven worden bij GGzE voor de duur van deze cursus.

DOEL

Doel van deze cursus is dat je in staat bent om een goede band met je kind op te bouwen of deze te versterken. Je leert het gedrag van je kind beter begrijpen.

Signaleren van je eigen gedrag en wat je kunt doen om een “goed genoeg” moeder te zijn kunnen je houvast geven als het minder goed met je gaat.

Je weet beter hoe je om kunt gaan met “moeilijk” gedrag van je kind.

Je voelt je sterker in je ouderschap en je weet ook wanneer je hulp moet vragen.

Je zult merken, net als andere moeders die de cursus hebben gevolgd, dat je je rustiger voelt en meer kunt genieten van je kind.

DE CURSUS

De cursus bestaat uit drie blokken van vijf bijeenkomsten. In elk van de blokken is er steeds één bijeenkomst waarbij je samen met je kind komt. En elk blok heeft een eigen thema, je kind, jezelf, je ouderschap. Tussen elk blok is er een week geen bijeenkomst en ook tijdens schoolvakanties is er geen cursus. Het is de bedoeling dat je alle drie de blokken volgt. Je kunt instromen bij de start van een nieuw blok. Het maken van en werken met een persoonlijk ouderschapsplan loopt als een rode draad door de cursus en helpt je bij het vinden van evenwicht.

INHOUD VAN DE DRIE BLOKKEN:

- Je kind:
Hierin leer je meer over de ontwikkeling van je kind. Wat heeft hij of zij van jou nodig in de verschillende ontwikkelfases? Onder andere hoe om te gaan met huilen, slapen, eten, grenzen stellen komt aan bod. Hoe kan je hiermee omgaan, ook als het minder goed met je gaat?.
- Jezelf:
Waar ben je goed in, als persoon en als moeder? Hoe zit het met je eigen problematiek in combinatie met het moederschap? Hoe houd je de balans?
- Je ouderschap:
Hoe kan je “goed genoeg” moeder zijn, ook als het niet goed met je gaat? Wat kun jezelf doen en bij wie kun je ondersteuning zoeken ten aanzien van je ouderschap? Ook als het (tijdelijk) minder goed met je gaat. In dit blok is er één bijeenkomst waarbij je samen met je partner of medeopvoeder van je kind komt.



LOTGENOTEN

Moeders die de cursus hebben gevolgd zeggen hier veel aan te hebben gehad. Je leert juist veel van elkaar! Het kan je steun en kracht geven te kunnen praten met andere moeders en herkenning te vinden.

TRAINERS

De cursus wordt gegeven door medewerkers van GGzE-Direct en GGzE Kind en Jeugd.

TIJD EN LOCATIE

De cursus is op donderdag ochtend van 9.00 tot 11.30 uur. De cursus wordt gegeven op de locatie van GGzE Kind en Jeugd op Landgoed De Grote Beek, Dr. Poletlaan 11, 5626NC Eindhoven.

Aanmelden

Wil jij of je behandelaar meer informatie of wil je je aanmelden? Neem dan contact op met GGzE-Direct (040) 297 33 00 en vraag naar Simone Nusser of e-mail naar sjj.nusser@ggze.nl

Na aanmelding ontvang je een uitnodiging voor een intakegesprek met de trainers. In dit gesprek krijg je meer uitleg over de cursus en wordt samen met jou bekeken of de cursus iets voor je kan betekenen. Het is de bedoeling dat je kind aanwezig is bij het intake gesprek.

Simone Nusser	GGzE-Direct
Marlies Timpers	GGzE Kind en Jeugd
Cecilia van der Zeeuw	GGzE Kind en Jeugd / Preventie



GGzE

Bezoekadres GGzE-Direct:

Locatie De Grijsje Generaal
Winston Churchillaan 75, 5623 KW Eindhoven

Bezoekadres GGzE Kind en Jeugd:

Landgoed De Grote Beek
Dr. Poletlaan 11, 5626 NC Eindhoven

T (040) 261 35 50

E ccp.kinderenenjeugd@ggze.nl

I www.ggze.nl/kind-en-jeugd

Postadres

Postbus 909, 5600 AX Eindhoven
Intern postvak: DP 1104

