

Mamagroepen

INFO
VOOR
ZORGVERLENERS



Kind & Gezin



Draag-Kracht
perinataal en pediatrisch centrum



SAMEN LANDEN IN HET MOEDERSCHAP

Doel

PANGO-18 is een organisatie die zich richt op de gezonde ontwikkeling van kinderen en jongeren. Vanuit het perspectief van Parent-Infant Mental Health (PIMH) staat het ondersteunen van de ouder-kindrelatie centraal. PANGO-18 gelooft dat een veilige, sensitieve en responsieve omgeving cruciaal is voor de emotionele en sociale ontwikkeling van jonge kinderen.

Een belangrijk onderdeel van hun aanpak is het organiseren van moedergroepen. In deze bijeenkomsten komen moeders samen om ervaringen te delen, elkaar te ondersteunen en praktische handvatten te krijgen voor het omgaan met de uitdagingen van het ouderschap. Op deze manier wordt het welzijn van ouders bevorderd, zodat ze zich competent en gesteund mogen voelen in hun rol, waardoor ze beter kunnen inspelen op de behoeften van hun kind en een sterke hechtingsband kunnen opbouwen.

Inhoud

Onderstaand schema is een indicatie van hoe een reeks kan georganiseerd. In werkelijkheid worden thema's afgestemd op de behoeften van de groep.

Landen in de groep	● Creëren van een veilige omgeving door ruimte te maken voor kennismaking, afspraken en verwachtingen
Landen in je verhaal	● Bespreking kinderwens, zwangerschap, bevalling ● Impact op mama, papa en baby
Landen in het prille ouderschap	● Bespreking aanpassingsfase: wat is er allemaal veranderd sinds je mama bent, hoe voelt dit, hoe ga je hiermee om? Hoe combineer je verschillende rollen?
Landen in de wereld van je baby	● Gehechtheid (signalen begrijpen en afgestemd reageren, circle of security) ● Zelfregulatie en coregulatie (window of tolerance) ● Good enough parenting ● Eten, slapen, spelen
Landen in gedragenheid	● Netwerk in kaart brengen ● Wat betekent hulp vragen voor mij? ● Welke hulp heb ik nodig? ● Hoe omgaan met begrenzen van omgeving?
Landen in je lichaam	● Hoe is mijn lijf veranderd? ● Hoe is de relatie met mijn lijf nu? ● Oefeningen om via je lijf dichterbij jezelf te komen
Landen in je relatie	● Hoe is er veranderd in mijn (seksuele) relatie en hoe vinden we elkaar hierin?
Landen in de toekomst	● Hoe zie ik de toekomst: kinderwens, werk,... ● Terugkijken op proces en afscheid

Op het einde van de reeks, wordt nog een afsluitend individueel moment gepland om te bespreken hoe de sessies werden ervaren en te kijken hoe het gaat met het mentale welzijn van mama. De insteek van de groepsessies is om op een laagdrempelige manier te verbinden, maar het is mogelijk dat verdere professionele ondersteuning is aangewezen. In dit geval wordt samen bekeken welke doorverwijsopties er zijn.

Praktisch



Doelgroep

Mama's met een baby tussen 0 en 12 maanden. Kindje mag worden meegebracht naar de sessies.



Inschrijven

Via mail: kaatje@draag-kracht.be of via website: www.draag-kracht.be



Plaats en tijdstip

Huis van het Kind Aartselaar: Carillolei 7, 2630 Aartselaar
Maandag van 9u tot 10u30

Huis van het Kind Kontich: Gemeenteplein 1, 2550 Kontich
Dinsdag van 9u tot 10u30

BKO Villa Kakelbont Rumst: Kerkstraat 9b, 2840 Rumst
Woensdag van 9u tot 10u30



Kostprijs

Gratis



Taal

Nederlands

Begeleiders



Kaatje Van Hemelrijk
Psycholoog

- Perinataal psychotherapeut en opleider
Perinatale counseling/ psychotherapie bij Draag-Kracht Aartselaar
- (Gast)docent perinatale psychologie KdG, AP Hogeschool, Born in Belgium



Tamara De Coster
Vroedvrouw

- Vroedvrouw bij het Lemniscaat
- Babytherapeut en cranio-sacraal therapeut bij Draag-Kracht



Sarah Van Tongerloo
Vroedvrouw

- Vroedvrouw bij Incana Boom



Dr. Ann van de Castele
Kinderarts

- Kinderarts Sint-Augustinus
- Kinderarts privé-praktijk Kontich



Evelien Luts
Seksuoloog

- Seksuoloog in privé-praktijk Antwerpen

Contact

Contactpersoon	Kaatje Van Hemelrijk
Adres	Draag-Kracht, Kontichsesteenweg 44, 2630 Aartselaar
E-mail	kaatje@draag-kracht.be
GSM-nr	0478 82 48 33