

## Cursus Mindful Parenting

Aandachtig en ontspannen opvoeden

Kinderen opvoeden is een levenstaak die je voldoening kan geven en met trots en liefde kan vervullen. Toch valt het soms niet mee. Zeker als je psychische problemen hebt of veel stress ervaart, kan dit het opvoeden in de weg staan. Speciaal voor deze ouders bieden we de cursus Mindful Parenting aan. In de cursus Mindful Parenting leert u stress in de opvoeding te herkennen, begrijpen en verminderen.

### Mindfulness en opvoeding

Mindfulness betekent 'met aandacht' en is gebaseerd op Westerse kennis over stress en Oosterse meditatietechnieken. De cursus bestaat uit uitleg over de invloed van stress (in de opvoeding) en vooral het oefenen van aandachtig opvoeden. Een belangrijk onderdeel van deze cursus is het dagelijks thuis oefenen.

Hierdoor leert u stress in alledaagse opvoedingssituaties te herkennen en meer kalmte in het gezin te brengen. Daarnaast leert u goed voor uzelf te zorgen en mildheid en rust in de opvoeding te brengen.

Tijdens de cursus doen we verschillende soorten aandachtsoefeningen, die we met elkaar bespreken. Andere onderwerpen en oefeningen die aan bod komen zijn o.a.:

- opvoedingsstress en reacties daarop;
- eenvoudige bewegingsoefeningen;
- manieren om aandacht en rust in de opvoeding te brengen;
- grenzen stellen.

Mindful Parenting is een cursus, géén therapie of behandeling. Deze cursus richt zich op ouders die psychische problemen hebben en/of veel stress ervaren. De cursus staat vooralsnog alleen open voor ouders die zijn ingeschreven bij een GGZ-instelling.

### Praktische informatie

Aantal	8 bijeenkomsten
Duur	2,5 uur
Kosten	€ 30,-
Locatie	Noord- en Midden-Limburg

### Kennismaking

Voorafgaand aan de cursus vindt er een kennismakingsgesprek plaats om te kijken of uw wensen passen bij de mogelijkheden die de cursus biedt.

## **Privacy**

Uw privacy wordt binnen zorginstaties gegarandeerd volgens het privacyreglement. Dit reglement is afgeleid van de Wet Bescherming Persoonsgegevens Zorgsector (WBP).

## **Ontevreden of een klacht?**

Ondanks het feit dat wij in onze benadering klantvriendelijkheid en respect erg belangrijk vinden, kan het toch gebeuren dat u ontevreden bent of een klacht heeft. Wij stellen het zeer op prijs als u dit met ons bespreekbaar maakt.

Informatie over klachtenafhandeling vind u op onze website [www.vvgi.nl/klacht](http://www.vvgi.nl/klacht) of neem contact op met het Informatiepunt Vincent van Gogh, 0478-527066 of [informatiepunt@vvgi.nl](mailto:informatiepunt@vvgi.nl).

## **Informatie of aanmelden**

Vincent van Gogh voor geestelijke gezondheidszorg  
Afdeling Preventie

[preventie@vvgi.nl](mailto:preventie@vvgi.nl)

06 – 53 87 40 35