

Mindset training: mama en zòveel meer !

Type

Groepsaanbod (verdiepend)

Startdatum

20/03/2025 - 12/05/2025

Locatie

Nachtegalenlaan 34, 8400 Oostende, Belgium (Stuiverstraat 438, Oostende)

Door

Anoda Mbuku Kasi

(Externe partner)

Praktische info

Datums

20 maart 2025 - 10:00 - 12:00

24 maart 2025 - 10:00 - 12:00

28 april 2025 - 10:00 - 12:00

08 mei 2025 - 10:00 - 12:00

12 mei 2025 - 10:00 - 12:00

24 april 2025 - 10:00 - 12:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Prijs voor lezingen

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

6

Duur sessies

120

Voor wie

Doelgroep: Alleenstaande moeders in kwetsbare situaties

De doelgroep van dit initiatief bestaat uit alleenstaande moeders die zich in psychisch en sociaal kwetsbare situaties bevinden. Deze moeders hebben vaak te maken met een complex samenspel van uitdagingen die zowel extern als intern op hen drukken. Het zijn vrouwen die hun rol als moeder met toewijding vervullen, maar zichzelf vaak volledig verliezen in de eisen van het moederschap.

Maatschappelijke kenmerken

- **Armoede:** Veel moeders hebben beperkte financiële middelen, wat de toegang tot hulp, kansen en stabiliteit belemmert. Ze worden dagelijks geconfronteerd met keuzes die directe gevolgen hebben voor hun gezin.
- **Weinig sociaal netwerk:** Ze ervaren vaak isolatie, missen een ondersteunend netwerk van vrienden of familie, en dragen de volledige zorg van hun kinderen alleen. Dit kan leiden tot gevoelens van eenzaamheid en overbelasting.
- **Culturele diversiteit:** De groep omvat veel vrouwen met een migratieachtergrond, wat extra barrières kan opleveren zoals taalproblemen en een gevoel van vervreemding in de samenleving.

Levensfasen en uitdagingen

- **Identiteitsverlies:** Het moederschap heeft voor veel van deze vrouwen hun persoonlijke identiteit overschaduwd. Vragen als “Wie ben ik eigenlijk nog, buiten moeder zijn?” spelen een grote rol.
- **Evenwicht vinden:** Ze hebben moeite om een balans te vinden tussen hun rol als moeder, hun persoonlijke ambities en het verwerken van hun eigen verleden. Vaak blijven trauma’s of moeilijkheden uit hun eigen jeugd onopgelost, wat opnieuw naar boven komt in de opvoeding van hun kinderen.
- **Geconfronteerd met het verleden:** De dynamieken en uitdagingen van het moederschap brengen onverwerkte ervaringen of trauma’s naar de oppervlakte. Het opvoeden van hun kinderen kan oude pijnpunten aanraken, wat kan leiden tot frustratie of gevoelens van falen.

Hulpvragen en behoeften

- **Wie ben ik?:** De vrouwen zoeken naar hun eigen identiteit, los van de verantwoordelijkheid die ze als moeder dragen. Ze willen opnieuw ontdekken wie ze zijn als individu.
- **Persoonlijke groei en veerkracht:** Ze hebben behoefte aan handvatten om sterker te staan in het leven en beter met stress en tegenslagen om te gaan.
- **Balans vinden:** De moeders willen leren hoe ze beter kunnen omgaan met de vele eisen van het moederschap zonder zichzelf uit het oog te verliezen.
- **Psychische ondersteuning:** Veel vrouwen hebben last van gevoelens van schaamte, onzekerheid en verdriet. Ze willen leren hoe ze beter om kunnen gaan met hun emoties en hoe ze een gezonde mindset kunnen ontwikkelen.

Dit initiatief biedt deze moeders niet alleen praktische vaardigheden en kennis, maar ook een veilige plek om zichzelf opnieuw te ontdekken. Het moederschap hoeft geen last te zijn die hen overweldigt, maar kan juist een bron van kracht en inspiratie worden. Door te investeren in hun persoonlijke groei, veerkracht en zelfliefde,

worden deze vrouwen sterker en kunnen ze een stabiele basis bieden aan hun kinderen.
Ze staan er niet alleen voor. Samen met professionals, ervaringsdeskundigen en lotgenoten zullen ze ontdekken dat het mogelijk is om hun leven opnieuw vorm te geven. Iedere stap vooruit is een overwinning – en een investering in een betere toekomst voor zichzelf én hun gezin.

Hulp bij

Faalangst, Gezinsdynamieken, Identiteit, Ouderschap/opvoeding, Zelfbeeld, Zelfzorg

Inhoud

Deelnemers kunnen verwachten te leren over persoonlijke groei, veerkracht, en effectieve stress- en probleemoplossingsvaardigheden.

- **Doelstellingen:** Zelfbewustzijn vergroten, veerkracht versterken, en een 'growth mindset' ontwikkelen.
- **Vaardigheden:** Effectieve communicatie, probleemoplossing, stressmanagement.
- **Kennis:** Begrip van een growth mindset, omgaan met mislukkingen, en strategieën voor persoonlijke groei.
- **Attitudes:** Zelfcompassie, optimisme, flexibiliteit en weerbaarheid tegen tegenslag.

Contact en inschrijven

E-mailadres

anoda.mbk@gmail.com

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/mindset-training-mama-en-zoveel-meer-0