

Mildheid bij pril ouderschap

Type

Groepsaanbod

Startdatum

06/11/2026 - 04/12/2026

Locatie

Kerkweg 4, 8800 Roeselare, Belgium (Medup)

Door

Lieslot Cool

Joke Hellin

Deprez Shauni (Externe partner)

Praktische info

Datums

06 november 2026 - 10:45 - 12:15

13 november 2026 - 10:45 - 12:15

20 november 2026 - 10:45 - 12:15

27 november 2026 - 10:45 - 12:15

04 december 2026 - 10:45 - 12:15

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Prijs voor lezingen

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

5

Duur sessies

90

Voor wie

Deze reeks is bedoeld voor jonge mama's die:

- voelen dat het ouderschap mentaal veel vraagt
- willen begrijpen wat er in hun hoofd gebeurt
- nood hebben aan herkenning, rust en richting
- op zoek zijn naar een warm, professioneel en onderbouwd kader

Hulp bij

Ondersteuning bij kinderen (0-5 jaar), Ouderschap/opvoeding, Angstgevoelens, Conflicten, Eenzaamheid, Faalangst, Gezinsdynamieken, Identiteit, Ondersteuning bij kinderen (0-5 jaar), Ouderschap/opvoeding, Perfectionisme, Piekeren, Postnatale depressie, Problemen bij baby's, Relatieproblemen, Slaapproblemen, Stress, Zelfbeeld, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Betaald parkeren aan straat

Inhoud

Mama worden brengt veel moois met zich mee, maar ook verandering.

Verandering in je lichaam, je hoofd, je relaties en in hoe je naar jezelf kijkt.

In dit groepsaanbod creëren we ruimte om even te vertragen, te begrijpen wat er gebeurt en opnieuw steviger te landen in jezelf als mama. We combineren psycho-educatie met reflectie, herkenning en praktische handvatten, zodat je niet alleen inzichten krijgt, maar ze ook kan meenemen naar je dagelijks leven.

We staan stil bij de mentale impact van het moederschap, bij de druk van verwachtingen (van jezelf en van anderen), bij hoe gedachten je welzijn beïnvloeden en hoe je mildheid kan ontwikkelen in een fase waarin alles nieuw is. Er is aandacht voor identiteit, relaties en de maatschappelijke context waarin ouderschap vandaag plaatsvindt.

De reeks eindigt met een integrerende sessie waarin alles samenkomt: wat neem je mee, wat helpt jou, en hoe kan je dit verankeren in je leven als mama.

Contact en inschrijven

E-mailadres

lieslot.psycholoog@gmail.com

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/mildheid-bij-pril-ouderschap-0