

# PERINATALE VEERKRACHT

## DEZE GROEPSTRAINING HELPT OUDERS EN HUN GEZIN OM ...

- veerkracht in hun ouderschap te versterken.
- beter in contact te komen met zichzelf en zo de band met hun baby te versterken.
- stappen te zetten in de richting van bewust ouderschap met aandacht voor Infant Mental Health en het belang van de eerste 1000 dagen.
- mogelijke valkuilen en hindernissen te exploreren en handvaten te krijgen om deze te voorkomen.

### VOOR WIE?

Aanstaande en prille ouders die aandacht willen hebben voor hun veerkracht en mentaal welbevinden tijdens en na de zwangerschap.

Twijfel je of de reeks iets voor jou is? Maak gratis een individuele afspraak om het programma en je vraag te bekijken.

### WANNEER?

Een reeks van 5 sessies op vrijdagavond van 18u30 tot 20u.

- 26 januari 2024
- 9 februari 2024
- 23 februari 2024
- 8 maart 2024
- 22 maart 2024



## **DEELNEMERS**

We creëren een veilige vaste groep van minimum vier ouders. Het aantal deelnemers is beperkt tot acht.

## **KOSTPRIJS?**

Je schrijft je in voor een volledige reeks, waarbij je uitsluitend het remgeld van 2,50 euro per sessie betaalt. Alle sessies zijn in één keer te betalen, je ontvangt dus éénmalig een factuur van 12,5 euro. Aanvullend:

- Het cursusmateriaal is gratis.
- Je plant een gratis individueel intakegesprek voorafgaand aan de reeks.
- Je hebt recht op een individueel gesprek na de reeks aan 11 euro (4 euro verhoogde tegemoetkoming) indien je dat wenst.

## **DOOR WIE?**

Dit groepsaanbod wordt gegeven door Kristel Delait, cognitief gedragstherapeute, en Janne Joosten, oplossingsgericht therapeute.

Aanmelden voor een eerste individueel gesprek om het groepsaanbod te starten, doe je vóór 12 januari 2024 bij Janne Joosten ([janne.joosten@kriekelaar.com](mailto:janne.joosten@kriekelaar.com))