

Vorige week hadden we een heerlijke, ontspannen sfeer met zijn allen aan tafel. Gewoon gelachen, gepraat, genoten, ieder op zijn gemak. Zo voelt het echt fijn, ons gezin. Zo mag het wel alle dagen! Misschien ligt dat meer voor het oprapen dan ik nu denk? --- Mijn dochter van 14 wil niet meer mee op gezinsvakantie. Ik wil niet dat ze hier 10 dagen alleen thuisblijft. Hoe pak ik het aan? --- Vanaf dag één werd onze jongste zoon omringd door dokters, verpleging en therapeuten. We zijn dus ontzettend dankbaar! Jeroen is ondertussen bijna volwassen. Hoe stimuleren we hem, en hoe betrekken we anderen nog daarbij? --- Jef zit op een week GON-begeleiding. Het is erg belastend. Ik heb een de nodige om niet met zelf ook met de zorkwamen we een mooie stap verder. We gingen met veel zin om eraan te beginnen naar huis. Iets in haar manier van doen maakt dit mogelijk. Ik zou graag een beetje leren van haar! --- Vakantie! Iedereen van ons gezin met andere wensen, ideeën, mogelijkheden. Hoe maken we er een onvergetelijke vakantie van voor iedereen? --- Mensen weten niet goed hoe contact te leggen met mijn zoon. Ze durven ook vaak niet helpen, bijvoorbeeld op een feest, en dan doe ik alles maar zelf. Hoe kunnen we elkaar hierbij helpen? --- Mijn zoon zit vele uren 's nachts te gamen. Hij geraakt 's morgens niet uit zijn bed. Hoe pak ik dit aan? Ik wil me niet kwaad maken maar dit kan niet meer zo verder. --- Mijn dochter eet graag! De kilo's vliegen eraan. Hoe praat ik er met haar over? --- Mijn dochter en ik hadden onlangs een babbel waar we allebei bijzonder veel deugd aan hadden. Echt iets om te koesteren. Dat wil ik wel vaker. Wat maakt dat gesprek zo bijzonder? Wat is het eigenlijk dat ons allebei zo deugd deed? --- Mijn moeder zorgt één dag per week voor Marie, met alle plezier. En toch wringt er iets, want

Heb je even tijd?

inspirerende gesprekken

in en rond je gezin

Heb je even tijd?

inspirerende gesprekken in en rond je gezin

Zin om samen met andere ouders aan de slag te gaan? Om tot meer inspirerende gesprekken te komen met je opgroeiende kind (+12) en de mensen rondom? Om te ontdekken hoe je enkele *coachende vaardigheden* kunt toevoegen?

In een reeks van 5 avonden oefenen we in gesprekken die...

- enthousiasme uitlokken
- dialoog bevorderen
- onze relatie met anderen versterken
- verlichting brengen in soms moeilijke opvoedingssituaties
- bron zijn van meer durf, van nieuwe perspectieven en ontspanning...

Al doende gaan we aan de slag vanuit onze eigen mogelijkheden. We halen ideeën uit wat we meemaken met ons kind, in ons gezin, en met de mensen met wie ons kind te maken heeft.

We oefenen om met een frisse blik te kijken naar ons kind of een situatie. We bespreken vragen als *Wat wil ik? - Wat wil mijn kind? - Wat wil men van mijn kind?*. We oefenen in gezegd krijgen wat je echt wil zeggen ook al denkt de andere er anders over. We bekijken hoe we meer comfort krijgen met lastige gevoelens zoals angst en bezorgdheid.

We doen dit in een groep van ongeveer 10 ouders. Voor de aanpak baseren we ons graag op *'Inspirerend coachen'* van Jef Clement, en op ervaringen van Magenta. Zelf zijn we ook ouder van opgroeiende kinderen met allerlei zorgen.

We komen 5 keer samen op woensdagavonden van 19u – 21u30 op:

26 april - 3 mei - 17 mei - 31 mei - 21 juni

Nadien is er telkens ruimte om nog wat na te praten. We voorzien alvast een drankje!

Interesse om mee te doen? Neem gerust contact op: 0474 65 81 72 of hilde.broekaert@kuleuven.be

Hilde Broekaert en Hilde Van Lysebettens

Praktisch

Deelname is gratis. Wie wenst kan het boek *'Iedereen coach'* van Jef Clement aankopen.

Adres: ontmoetingsruimte van De Sloep vzw, Bevelandstraat 26, 9000 Gent.

Je kan gratis parkeren voorbij de Muidebrug rechts.

Met openbaar vervoer geraak je er met tram 4 en bus 5.

Met dank voor de steun van:

-prof. dr. Bea Maes, Vakgroep Gezins- en Orthopedagogiek, faculteit Psychologie en Pedagog. Wetenschappen KU Leuven

-Jef Clement, bezieler 'Inspirerend coachen', Center for Selfmanagement, Brussel, <http://centerforselfmanagement.com>

-De Sloep vzw, Gent

Dit is een gratis initiatief voor ouders, georganiseerd door Magenta KU Leuven, een organisatie die ouders van kinderen met nood aan meer zorg ondersteunt via workshops rond o.a. zorg-werk-leven-balans, o.l.v. Noor Seghers <http://www.magentaproject.be>