

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 zoon van 14 wil niet meer mee op gezinsvakantie. Ik wil niet dat hij hier 10 dagen alleen thuisblijft. Hoe pak ik het aan?* --- Onze jongvolwassen dochter krijgt ondersteuning – verschillende mensen met eigen wensen, ideeën, mogelijkheden. Hoe kan zij haar eigen leven uitbouwen en hulp vragen? Wat kan zij nog betekenen voor anderen? --- *Jef zit op een gewone school en krijgt twee uur per week GON begeleiding. Onlangs kreeg ik van de juf. Hoe met autisme voorbereiden meer bij hem meer kunnen zorgcoördinatoren we een momentje samen met gingen met de zoon van 15 de nodige krijg om niet u ik zelf ook brek met de en kwamen en eraan te beginnen naar huis. Iets in haar manier van doen maakt dit mogelijk. Ik zou graag een beetje leren van haar!* --- 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? --- *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 kan ik hen toch aanspreken?* --- *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 zoon 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*

Heb je even tijd?

inspirerende gesprekken

in en rond je gezin

Heb je even tijd?

inspirerende gesprekken in en rond je gezin

Zin om tot meer inspirerende gesprekken te komen met je opgroeiende kind (12-26j) en met de mensen rondom? Wil je ontdekken hoe een *coachende* aanpak daarbij kan helpen?

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

- enthousiasme en belangstelling stimuleren
- onze relatie met anderen versterken
- moeilijke kwesties niet uit de weg gaan
- leiden tot meer durf en autonomie
- meer ontspanning en begrip brengen

Hoe?

We gaan aan de slag met concrete vragen, vanuit wat we meemaken met ons kind en anderen, zoals: Hoe krijg ik dit gezegd? - Wat wil ik als ouder? – Wat wil een leerkracht, mijn partner, een opvoeder van mijn kind? - Wat wil mijn kind zelf? - ...

De aanpak is gebaseerd op 'Inspirerend coachen' van Jef Clement.

De groep bestaat uit ongeveer 12 ouders. We kiezen voor een gemengde groep: ouders van kinderen zowel met als zonder beperking. Zelf zijn we ook ouder van opgroeiende kinderen met zowel gewone als bijzondere wensen en zorgen.

Praktisch

Je kan deelnemen in Gent of in Mortsel, waar de reeksen van 5 samenkomsten parallel lopen:

<u>Gent:</u>	donderdag van 19u-21u30:	<u>Mortsel:</u>	zaterdag van 9u30-12u30:
OC De Pastorij	15 en 22 maart	Dienstencentrum Meerminne	17 en 24 maart
Mariakerkeplein 1	26 april	Meerminne 6	21 april
9030 Mariakerke	3 en 24 mei	2640 Mortsel	5 en 26 mei

Deelname:

100 euro voor de 5 trainingen inclusief koffie en thee tijdens de pauze, op rekening BE98 8906 3426 0193 met vermelding van je naam + 'Heb je even tijd?'. We willen graag dat deze training voor elke ouder toegankelijk is, ongeacht je financiële situatie. Als dit teveel voor je is en je echt graag wil deelnemen, zoeken we samen naar een oplossing, bijvoorbeeld een lagere som of gespreide betaling.

Interesse om mee te doen?

Contacteer ons: Hilde Van Lysebettens: 0485 03 37 41 Hilde Broekaert: 0468 51 53 22

Mailen kan ook: hivalys@gmail.com of hilde.broekaert@outlook.com

Wie zijn we? ¹

Hilde Van Lysebettens is trainer, coördinator van de postgraduaatopleiding *Inspirerend coachen* in de Arteveldehogeschool te Gent, en zelfstandige coach en loopbaanbegeleider in bijberoep.

Hilde Broekaert is coach, actief rond versterken eigen regie, uitbouwen eigen leven ook als je hulp nodig hebt, bijzonder ouderschap.

We bieden allebei ook individuele coaching aan in het kader van een PVB of PAB.

¹ Met dank voor de steun van Noor Seghers, Magenta, en prof. dr. Bea Maes, Vakgroep Gezins- en Orthopedagogiek, faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen KU Leuven, zie ook: www.magentaproject.be