



OMGAAN MET UITDAGINGEN BINNEN EEN EENOUDERGEZIN

Uit onderzoek met moeders en vaders uit eenoudergezinnen, blijkt dat zij meer risico hebben op problemen rond stress. Heb je het gevoel er meestal alleen voor te staan? Heb je meer behoefte aan ontspanning, sociaal-emotionele ondersteuning en praktische hulp? Wil je weten hoe andere alleenstaande ouders dit ervaren? In deze cursus maak je kennis met lotgenoten en leer je hoe je met stresserende situaties, die alleenstaande ouders meemaken, kan omgaan.

CURSUS



PRAKTISCHE INFORMATIE



De cursus omvat 3 lessen in groep. Elke les duurt 2 uur.

VOLGENDE THEMA'S KOMEN AAN BOD:

- Wat kenmerkt eenoudergezinnen?
- Welke stress kunnen ze tegenkomen?
- Wat zijn krachtbronnen?
- Specifieke vaardigheden om de moeilijkheden binnen een eenoudergezin aan te pakken.
- Tips rond zelfzorg, work-life balans en sociale steun om de situatie te dragen.

Eventueel kan kinderopvang worden voorzien

VOOR WIE

Alle alleenstaande ouders in Stad Antwerpen

ORGANISATIE

The Human Link, met de steun van Stad Antwerpen

DATA & LOCATIE

Alle info op www.psycho-educatie.be

INSCHRIJVEN

admin@thehumanlink.be, 03 218 78 17 of via het contactformulier op www.psycho-educatie.be

Deze cursus is **gratis** / Meer informatie op www.psycho-educatie.be