

GROEPSAANBOD

ZIN IN DE WAANZIN

Voor (toekomstige) ouders met ervaring of risico op een postpartum psychose of depressie

Heb je een postpartum psychose of depressie meegemaakt? Of weet je dat je hier een verhoogd risico op hebt? Zwangerschap en ouderschap kunnen veel vragen en onzekerheden oproepen. Misschien wil je jouw ervaring verwerken, beter begrijpen wat er is gebeurd of jezelf voorbereiden op een volgende zwangerschap. In deze groep ontmoet je anderen die iets soortgelijks hebben meegemaakt en werken we samen aan herstel en vertrouwen in jezelf als ouder.

VOOR WIE:

- Ouders die een postpartum psychose of depressie hebben doorgemaakt.
- Mensen met een verhoogd risico op een psychose of depressie na een zwangerschap.
- Ouders die willen begrijpen, verwerken en groeien na een moeilijke peripartumperiode

Exclusie: De groep is niet bedoeld voor mensen in de acute fase van een postpartum depressie of psychose (tot 1 jaar na zwangerschap).

WAT DOEN WE?

Samen praten we over belangrijke thema's zoals:

- Omgaan met onzekerheid en zelftwijfel.
- Inzicht krijgen in triggers en waarschuwingssignalen.
- Zorgen voor jezelf en werken aan herstel.
- Angst voor een volgende zwangerschap of nieuwe psychische klachten.
- De impact van jouw ervaring op het ouderschap en je gezin.
- Het verwerken van verlies en rouw.

Wil je meedoen?

Meld je aan via adinda.houben@praktijk-thevillage.be en tineke.stuyven@praktijk-thevillage.be voor een verkennend gesprek voorafgaand aan de groepssessies.

“ Als er iets positief uit kan komen, dan, dan heeft het goed gedaan, niet waar? Dan ben ik er niet nodeloos doorheen gegaan. ”

Je bent niet alleen – we helpen je graag verder!

Donderdagen (om de 2 weken) van 12u-13u30 **Praktijk The Village**, Hagelandstraat 20, 3012 Wilsele

Begeleiding: Adinda Houben – *Gedragstherapeut met specialisatie in compassion focused therapie*

Tineke Stuyven – *Psychodynamisch psychotherapeut en infant mental health deskundige*

Kostprijs: Het groepsaanbod met intake gesprek valt binnen de conventie. Alle informatie over tarieven: <https://www.riziv.fgov.be/nl/thema-s/verzorging-kosten-en-terugbetaling/wat-het-ziekenfonds-terugbetaalt/geestelijke-gezondheidszorg/eerstelijns-psychologische-zorg-in-een-netwerk-voor-geestelijke-gezondheid>