



PERINATALE PSYCHOLOGISCHE ZORG

POSTNATAAL AANBOD

Binnen het perinataal centrum van het UZ Brussel bieden we psychologische ondersteuning aan ouders en hun kindje tot de leeftijd van 2,5 jaar.

Ouder worden is een levensgebeurtenis die door velen als ingrijpend wordt ervaren. Uw leven verandert, u zoekt nieuwe evenwichten. Iedereen reageert hier anders op. Goede ondersteuning en zorg in deze periode is dan ook heel belangrijk. Soms hebt u als ouder echter het gevoel alleen te staan in deze levensfase en weet u niet altijd welke hulp bestaat. Bovendien is het niet altijd gemakkelijk om hulp aan anderen te vragen. Het perinataal centrum biedt een plek waar u als ouder terecht kan voor een luisterend oor en ondersteuning op maat.

We bieden u in de eerste plaats een warme, zorgende en dragende omgeving aan. Samen met u als ouder gaan we op zoek hoe er opnieuw rust en verbinding gevonden kan worden in de relatie tot uw kindje en hoe u zich opnieuw krachtiger kunt voelen in uw ouderrol. Hierbij zorgen we dat vertrouwen en veiligheid centraal staan.



Voorbeelden van vragen of zorgen die bij de ouders kunnen leven zijn:

- Hoe kan ik mijn kindje helpen als het huilt en niet slaapt?
- Hoe bouw ik een positieve band op met mijn kindje?
- Hoe ga ik om met driftbuien van mijn kindje?
- Wat kan ik doen als mijn kind weigert te eten?
- Ik voel me onzeker als mama of papa.
- Ik voel me verdrietig of angstig als mama of papa.
- Wat heb ik nodig om goed voor mezelf te blijven zorgen?
- Hoe vind ik het evenwicht terug in mijn partnerrelatie?
- Waar kan ik terecht voor ondersteuning of hulp voor mezelf of voor mijn gezin?

We starten met een **kennismakingsgesprek** bij de psycholoog waarin we de tijd nemen om elkaar te leren kennen en in alle vrijheid en rust te luisteren naar uw verhaal. We hebben hierbij oog voor de periode voor, tijdens en na de zwangerschap. Samen verkennen we welke verwachtingen en behoeften u hebt en hoe we hieraan tegemoet kunnen komen. Indien gewenst bekijken we welke andere partners of instanties mee ingeschakeld kunnen worden om de hulp te optimaliseren (bv. kind & gezin, thuisbegeleiding, (kinder)psychiater, ...).

Na dit gesprek kan **zorg op maat** gestart worden:

Individuele begeleiding om het mentaal welzijn van u als ouders en/of uw kindje te vergroten.

Begeleiding in groep, waarbij we met verschillende gezinnen samen werken rond spanning en ontspanning binnen de ouder-kindrelatie. We doen dit spelenderwijs en aan de hand van ervarings- en lichaamsgerichte oefeningen. Ons doel is om u te versterken in uw ouderrol, u veerkrachtiger te laten voelen en meer verbonden te voelen met uzelf en uw kindje.

Hoe aanmelden?

Via mail naar psy.perinatalezorg@uzbrussel.be of telefonisch op het nummer 02/474.95.36 (op donderdag op 02/477.48.12)

Kostprijs?

1^e kennismakingsgesprek/intake: gratis

Consultatie € 11 (€ 4 indien u recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming)

Groepsconsultatie € 2,5 per sessie

In samenwerking met



Deze brochure geeft enkel informatie van algemene aard. Volledige informatie, aangepast aan de situatie van elke patiënt, wordt door de arts/de betrokken medewerker verstrekt. Overname van tekst en illustraties is niet toegestaan.
Voor reacties: patientinformatie@uzbrussel.be

UZ BRUSSEL

Brussels Health Campus
Laarbeeklaan 101
1090 Jette

www.uzbrussel.be
info@uzbrussel.be

Uitgave: 2023
Verantwoordelijke uitgever: Prof. dr. M. Noppen



SOINS PSYCHOLOGIQUES

OFFRE POSTNATALE

Le centre périnatal de l'UZ Brussel propose un soutien psychologique aux parents et à leur enfant jusqu'à l'âge de 2ans et demi.

Devenir parent est une expérience bouleversante. Votre vie change et vous êtes amené à trouver un nouvel équilibre. Chaque parent vit cette transition de manière différente. En cas de difficulté, une prise en charge adaptée à cette période particulière est indispensable. Cependant, en tant que parent, on ne sait pas toujours vers qui se tourner. Le centre périnatal est un lieu où les parents peuvent trouver une oreille attentive ainsi qu'un soutien sur mesure.

Dans un premier temps nous mettons tout en œuvre pour vous offrir un lieu d'accueil chaleureux et bienveillant afin que vous vous sentiez en confiance. Ce sentiment de sécurité est primordial pour entamer un travail ensemble. Nous écoutons votre histoire singulière en toute quiétude et explorons vos questions, vos attentes et vos besoins. Ensuite, nous vous proposons une prise en charge sur mesure au sein même du centre ou auprès de nos partenaires (par exemple l'ONE, un service d'aide à domicile, un (pédo)psychiatre, ...).

Les formules :

Un **soutien individuel** afin de réfléchir avec vous comment créer du lien dans la relation parent-enfant et comment se sentir épanoui dans son rôle parental. Tout ceci ayant comme but d'améliorer votre bien-être ainsi que celui de votre enfant.

Des **séances de groupe** autour de la régulation des émotions au sein de la relation parent-enfant sont également proposées. Nous abordons ce thème de manière ludique avec des méthodes adaptées à l'âge des différents participants. L'objectif est de vous soutenir dans votre rôle parental ainsi que dans votre connexion à vous-même et à votre enfant.

Voici quelques exemples qui peuvent vous amener à consulter :

- Mon enfant pleure tout le temps, que faire?
- Mon enfant dort très peu. Comment l'aider à établir une bonne hygiène du sommeil?
- Comment créer un lien positif avec mon enfant ?
- Comment gérer les excès de colère de mon enfant ?
- Que faire lorsque mon enfant refuse de manger ?
- Je ne me sens pas sûr(e) de moi en tant que parent.
- Je me sens triste ou anxieux en tant que maman ou papa.
- Comment m'organiser pour m'octroyer du temps pour moi.
- Comment retrouver un équilibre dans mon couple ?
- Où puis-je trouver de l'aide pour moi/pour ma famille ?

Première rencontre ?

Par e-mail à psy.perinatalezorg@uzbrussel.be ou par téléphone au 02/474.95.36 (le jeudi au 02/477.48.12).

Prix ?

Première rencontre: gratuite

Consultation: 11 EUR (4 EUR en cas d'intervention majorée)

Consultation en groupe 2,5 EUR/séance

En collaboration avec



Cette brochure est fournie à titre indicatif et ne donne que des informations de nature générale. Des informations plus complètes, adaptées à la situation spécifique de chaque patient, sont fournies par le médecin / le collaborateur impliqué. La reproduction totale ou partielle du texte et d'illustrations n'est pas autorisée qu'avec le consentement préalable de l'éditeur responsable. Pour tout commentaire relatif à cette brochure : patientinformatie@uzbrussel.be

UZ BRUSSEL

Brussels Health Campus
Laarbeeklaan 101
1090 Jette

www.uzbrussel.be
info@uzbrussel.be

Edition : 2023

Editeur responsable : Pr Dr M. Noppen