

## EVENWICHTIG ZWANGER



### *Sterker in je schoenen als aanstaande ouder*

Een zwangerschap en/of bevalling brengt heel wat emoties met zich mee. Deze nieuwe fase in je leven kan veel vragen en onzekerheden oproepen. Een weg zoeken in het prille ouderschap begint tijdens de zwangerschap en je kan zowel gelukkige gevoelens als gevoelens van kwetsbaarheid of andere emoties ervaren.

Soms is het moeilijk om een weg te vinden in deze emoties en kan je hulp gebruiken. Je bent hierin niet alleen.

Ben jij zwanger? Is je partner zwanger? Wens je ondersteuning in het mentale proces dat ouderschap met zich meebrengt?

Je bent van harte welkom op onze reeks groepsessies over psychische gezondheid tijdens de zwangerschap.

De groepsessies worden gegeven door professionals aan toekomstige ouders tussen de 20e en de 30e week van de zwangerschap. De sessies bouwen op elkaar voort, daarom volg je de volledige reeks.

We werken rond enkele veelvoorkomende thema's die zich tijdens en na de zwangerschap aandienen met als doel sterker te kunnen staan als ouder. Er wordt in elke sessie ruimte gemaakt voor ieders verhaal en bezorgdheden.

De reeks van 4 groepsessies kost 10 euro.

De sessies gaan telkens door in AZ Klina

Van 18u00 tot 20u00 op volgende dinsdagen: **21/11, 28/11, 5/12, 12/12**

### **Wil je meer informatie of inschrijven?**

Stuur een mailtje naar

[elpz@klina.be](mailto:elpz@klina.be)

<https://www.azklina.be/kalender>

Deze groepsessies zijn een samenwerking met netwerk SaRa voor het project 'psychologische zorg in de eerste lijn'. Meer info op [www.psychologischezorg-pa.be](http://www.psychologischezorg-pa.be)