

Moedergroep

Type

Groepsaanbod (verdiepend)

Startdatum

12/03/0026 - 23/04/2026

Locatie

Ezelpoort 5, 8000 Brugge, Belgium (Kraamcentrum 'de wieg')

Door

Annemarie Makay

Mireille Picard (Externe partner)

Claeys Ellen (Externe partner)

Praktische info

Datums

05 maart 2026 - 09:30 - 11:00

12 maart 0026 - 09:30 - 11:00

19 maart 2026 - 09:30 - 11:00

26 maart 2026 - 09:30 - 11:00

02 april 2026 - 09:30 - 11:00

23 april 2026 - 09:30 - 11:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

6

Duur sessies

90

Voor wie

Voor moeders met milde tot matige psychische klachten al vanaf de zwangerschap. Baby's kunnen meekomen t.e.m. de leeftijd van 18 maanden.

Deze Elp moedergroep wil moeders op de eerste plaats samenbrengen om verschillende thema's die tijdens deze levensfase aanbod komen te bespreken in groep.

Hulp bij

Ondersteuning bij kinderen (0-5 jaar), Postnatale depressie, Angstgevoelens, Boosheid, Depressie, Eenzaamheid, Faalangst, Gezinsdynamieken, Identiteit, Lichaamsgericht, Ouderschap/opvoeding, Perfectionisme, Piekeren, Problemen bij baby's, Relatieproblemen, Zelfbeeld, Zelfzorg, Zwangerschap (ondersteuning bij)

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Heb je de zwangerschap en geboorte anders beleefd dan verwacht? Merk je dat het moederschap je soms onzeker en angstig maakt of je erg kan overspoelen? Heb je het gevoel dat de omgeving je niet altijd begrijpt? Voel je je soms niet gelukkig en durf je dat met niemand te delen? Wil je meer geduld hebben met je baby, of je kindje beter kunnen begrijpen? Voel je dat je rol als moeder soms in de weg ligt van je relatie?

Deze reeks van zes groepsmomenten met baby zijn speciaal ontwikkeld om je te helpen in je moederschap.

Twijfel je of de reeks iets voor jou is? Maak een gratis afspraak om je vragen en verhaal te vertellen en meer informatie over de groep te krijgen.

Wat doen we?

In een veilige groep samen met de baby luisteren we naar elkaars verhaal en bezorgdheden. We stemmen ons af op de baby en krijgen hulp om de baby nog beter te kunnen "lezen" en te begrijpen. We staan stil bij onze noden en verwachtingen en kijken hoe we elkaar kunnen helpen om er mee om te gaan. Via focusing-oefeningen en Mindful Ouderschap krijgen we handvaten om anders met soms overspoelende emoties van jezelf of de baby om te gaan. Dit helpt om het vertrouwen in het ouderschap te versterken.

Thema's die aanbod komen zijn:

Wat betekent moederschap voor jou? Hoe heb je zelf als kind moederschap beleefd?

Wat zijn je sterktes en valkuilen? Wat zijn de noden van je kindje en wat wil je kindje ons "vertellen"?

Hoe beleef je het moederschap in relatie met je partner?

Hoe kan je vertrouwen krijgen in de afstemming met je kindje?

Wat zijn signalen die aangeven dat we meer hulp nodig hebben?

Voor wie

Alle (toekomstige) moeders die hun kwetsbaarheden maar ook hun sterktes willen delen in een veilige groep van maximaal 7 mama's.

Wat besproken wordt in de groep, blijft in de groep

Er is een gratis individueel kennisgesprek op afspraak, om de noden en verwachtingen goed af te stemmen.

Contact en inschrijven

E-mailadres

annemarie@binnenruimte.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/moedergroep-6