



## Moedergroep

Heb je de zwangerschap en/of 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 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 je baby luisteren we naar elkaars verhaal en bezorgdheden. We stemmen ons af op onze baby en krijgen hulp om onze 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 Mindfull Ouderschap krijgen we handvatten om anders met soms overspoelende emoties van jezelf of je baby om te gaan. Dit helpt om het vertrouwen in het ouderschap te versterken.

## Thema's die aan bod 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 alle inlichtingen:

[Annemarie@binnenruimte.be](mailto:Annemarie@binnenruimte.be)

## 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 individueel kennisgesprek op afspraak, om de noden en verwachtingen goed af te stemmen.

## Praktische info:

De groep wordt begeleid door Annemarie Makay, psycholoog-psychotherapeut uit praktijk Binnenruimte en Mireille Picard, consulente van het Kraamcentrum 'de wieg'.

**De groep gaat door op volgende voormiddagen (met je kindje) van 9.30u tot 11.00 u in het Kraamcentrum 'de wieg', Ezelpoort 5 in Brugge. Onthaal vanaf 9 uur.**

najaar 2025: 16/10-23/10-6/11-13/11-20/11-4/12

voorjaar 2026 reeks 1: 8/1-15/1-22/1-29/1-12/2-26/2

voorjaar 2026 reeks 2: 21/5-28/5-4/6-11/6-18/6-25/6

De kostprijs bedraagt 2,5 euro per sessie en kadert in het aanbod van eerstelijns psychologische zorg.