

Nieuw

Informatie voor patiënten en verwijzers

## Dagbehandeling psychische problemen tijdens zwangerschap

Expertisecentrum Perinatale Psychiatrie



# Neem een sterke start met je baby

Je kampt met psychische problemen tijdens je zwangerschap en overweegt om dagbehandeling te volgen in het Expertisecentrum perinatale psychiatrie.

In het expertisecentrum staan de mentale gezondheid en het welzijn van jou en je (ongeboren) kind voorop. De centrale thema's waarop het expertisecentrum werkt zijn de emotieregulatie van de moeder, de sterke band tussen moeder en kind en de ondersteuning van je gezin en netwerk.

## Programma

Het programma bestaat uit groepstherapie met acht à tien aanstaande moeders, drie maal per week een halve dag.

### vaardigheidstraining

- je leert alles over emoties en relaties met anderen
- je leert hoe je een beter evenwicht vindt in jezelf, met je baby en met de mensen rond je

### psychomotorische therapie

- je leert hoe een beter bewustzijn van je lichaam je kan helpen bij bewust leven, accepteren en stresserende situaties het hoofd bieden, en je besteedt veel aandacht aan het voelen van jezelf en je baby

### psycho-educatie

- je bereidt je zo goed mogelijk voor op het verdere verloop van de zwangerschap, de bevalling en de eerste levensfasen, en op de veranderingen die daarmee gepaard gaan

### navigeren in zwangerschap en jong ouderschap

- je onderzoekt hoe je baby zich zal ontwikkelen tot een gezonde peuter
- je leert over het belang om vanuit de belevingswereld van het kind te denken
- aangezien dat vermogen onder druk komt te staan bij langdurige stress, ga je vooral veel oefenen
- de band met je kind ontwikkelt zich namelijk al terwijl je kind nog in je buik zit

Halverwege het programma is er een feedbackmoment met het team. Waar kan en nodig betrekken we je partner, andere belangrijke steunfiguren en welzijnspartners.

## Keuze dagbehandeling?

Een baby verwelkomen biedt het hele gezin kansen om te groeien. Grijp je die kansen, dan vaart de ontwikkeling van je kind en het welzijn van je gezin daar doorheen het leven wel bij. Reden om tijdens de korte periode van de zwangerschap een intensief begeleidingstraject met experts te volgen, wat mogelijk is in dagbehandeling.

Want verandering, iets nieuws aanleren, dat komt niet vanzelf. Je hebt er bepaalde vaardigheden voor nodig, maar ook inzicht in je gedrag, gedachten en emoties. Je hebt ook een omgeving nodig die je vertrouwt en steunt, zowel praktisch als emotioneel. En tenslotte kan je ook niet zonder een hoop- en begripvol team van specialisten.

## Voorwaarden

- je bent minstens 18 jaar
- je wil aan de slag met belangrijke thema's voor jezelf en je kind
- je kan functioneren in groep
- je hebt geen verslavings- of lichamelijk problemen die een ziekenhuisopname of andere intensieve behandeling vereisen
- je geraakt vlot op campus Gasthuisberg
- je beheerst voldoende Nederlands om deel te kunnen nemen aan de sessies

## Intake

Om zorgvuldig na te gaan of de dagbehandeling aansluit bij wat je zelf zoekt, vraagt het expertiseteam je om enkele vragenlijsten in te vullen en op intake te komen. Is het besluit positief, dan bereiden de medewerkers jou én je partner of naasten voor op de dagbehandeling, via een volgend gesprek.

## Contact

016 34 37 85

### Expertisecentrum perinatale psychiatrie

UPC KU Leuven, campus Gasthuisberg, volg zilveren pijl  
Herestraat 49, 3000 Leuven

## Expertisecentrum perinatale psychiatrie

Het *Expertisecentrum perinatale psychiatrie* van het UPC KU Leuven is een derdelijns expertisecentrum, nauw verbonden met UZ Leuven. Je kan er als (aanstaande) ouder met psychische problemen samen met je kind terecht voor gepaste begeleiding. Dat kan tijdens je zwangerschap en tot één jaar na de bevalling. De begeleiding gebeurt door een divers samengesteld zorgteam met artsen, psychologen, verpleegkundigen en een psychomotorisch therapeut.

UNIVERSITAIR PSYCHIATRISCH CENTRUM KU LEUVEN  
[Z.ORG KU LEUVEN](https://www.z.org.kuleuven.be)

### **campus Kortenberg**

Leuvensesteenweg 517  
3070 Kortenberg  
T +32 2 758 05 11

### **campus Gasthuisberg**

Herestraat 49  
3000 Leuven  
T +32 16 34 80 00

[www.upckuleuven.be](https://www.upckuleuven.be)  
[info@upckuleuven.be](mailto:info@upckuleuven.be)