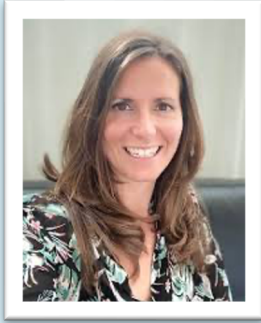
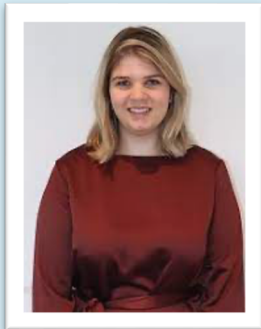


**Steffie Peeters**



Klinisch orthopedagoog  
Systeemtherapeut  
EMDR-therapeut  
Praktijkcoördinator

**Sara Vandam**



Klinisch psycholoog  
(Creatieve) Systeemtherapeut i.o.  
EMDR deel 1 & 2

 **Therapie Mechelen**

Struikheidestraat 19  
2812 Muizen

E-mail: [info@therapiemechelen.be](mailto:info@therapiemechelen.be)  
Website: [www.therapiemechelen.be](http://www.therapiemechelen.be)

## MOEDERGROEP "OP EEN BROZE WOLK"

*Cloudy*



(Fara, z.d.)



(Broze Wolken, z.d.)

Bij moederschap komt veel meer kijken dan enkel mama worden. Het is een overgangperiode waarin je als mama de balans probeert te zoeken tussen “zorgen voor”, “verschillende rollen vervullen”, “zelfzorg”, “herstellen van de bevalling” en zoveel meer. Dit loopt niet altijd vlekkeloos en kan veel gevoelens van onzekerheid, schaamte en schuld oproepen. Het is een periode waarin je je soms eenzaam of onbegrepen kan voelen en waar je omgeving soms niets van opmerkt. In deze periode, waar vaak gedacht wordt dat je op een roze wolk moet zitten, kan het zijn dat dit meer als een broze wolk aanvoelt.

Onder begeleiding van ervaren therapeuten neemt de groepstraining “Op een broze wolk” je mee in een reeks van 5 sessies waar je samen met andere moeders creatief aan de slag gaat rond de uitdagingen binnen het moederschap en de weg vinden naar balans in deze overgangperiode.

## THEMA'S

### ROZE VERSUS BROZE WOLK

Introductie tot de moedergroep en een kennismaking met elkaar om vertrouwen op te bouwen naar de rest van de reeks toe.

### ZELFZORG

Als mama vergeten we soms dat we ook zorg moeten dragen voor onszelf. In deze sessie duiken we in het thema zelfzorg om hier een handje bij te helpen.

### IDENTITEIT

Wanneer je een kindje krijgt, krijg je er een heel belangrijke rol bij, namelijk “mama”. Dit zorgt er soms voor dat andere rollen zoals dochter, vriendin en partner plaats moeten maken. Dit proces is niet altijd gemakkelijk en we willen hier in deze sessie dieper induiken.

### STEUN

Het moederschap kan soms heel eenzaam en tegelijk overweldigend aanvoelen. Deze sessie staat in het teken van de steun en het netwerk dat we nodig hebben om te kunnen ouderen in balans.

### OP MAAT

De laatste sessie zal een samenvoeging zijn van thema's die door de groep zelf gekozen worden. Omdat moederschap geen “one size fits all” is.

## PRAKTISCH

### DATUM EN UUR

De sessies zullen steeds doorgaan van 19u - 21u op volgende data:

29/2/2024

7/3/2024

14/3/2024

21/3/2024

28/3/2024

### PRIJS

Conventietarief\*: €2,5 per sessie van 2 uur

Niet-conventietarief: €50 per sessie van 2 uur

Voorafgaand aan de groepstraining vindt er ook een gratis intakegesprek plaats.

\*Wij bekijken tijdens het intakegesprek samen met u of u kan gebruikmaken van het conventietarief.

### LOCATIE

De groepstraining vindt plaats in de praktijk Therapie Mechelen te Struikheidestraat 19, 2812 Muizen.

### INSCHRIJVEN

Om deel te nemen aan de moedergroep vragen wij ons een mail te sturen op [info@therapiemechelen.be](mailto:info@therapiemechelen.be).