



## WAT IS HET?

Een website met:

- info over perinatale depressieve - en angst klachten
- zelftests
- een online zelfhulprogramma
- online begeleiding met een professionele hulpverlener via chat

## PERINATALE HULP

Een initiatief van CGG Kempen,  
De Pont & Integra, met steun van de  
Vlaamse overheid

CONTACT: [info@perinatalehulp.be](mailto:info@perinatalehulp.be)



Scan en neem een kijkje op  
onze website!  
<https://perinatalehulp.be/>

# OnlinePsyHulp

## PERINATALE HULP

Online psychische hulp bij  
perinatale klachten

Surf naar onze website  
INFO - ZELFHULP - ONLINE HULP

## WAT ZIJN PERINATALE KLACHTEN?

Voor, tijdens en na de zwangerschap (de zogenaamde "perinatale periode") ondervindt 1 op de 5 vrouwen emotionele klachten. Deze klachten kunnen variëren van milde tot ernstige depressieve- en/of angstklachten.

Hetzelfde geldt voor papa's (of mee-mama's): ook voor hen kan deze periode psychische moeilijkheden met zich mee brengen. Deze klachten kunnen in schril contrast staan met de verwachte 'roze wolk'. Het voelt misschien zelfs eerder als een broze wolk.

## DE BABY BLUES

Het meest bekende fenomeen is de 'baby blues'. De baby blues zijn heel normaal en overkomt 80% van de kersverse mama's. Het is een kortdurende periode van wisselende stemmingen, huilbuien, angst en spanningsklachten, slapeloosheid en prikkelbaarheid. Dit kan een 2-tal weken duren.

De babyblues is geen ziekte en gaat meestal vanzelf over (wanneer de hormonen terug gestabiliseerd zijn).

## PERINATALE DEPRESSIE/ANGST

Voor sommige mama's en papa's gaan perinatale klachten verder dan moeilijkheden bij de overgang naar het ouderschap, zoals bijv. de baby blues. Het gaat dan om meer ernstige depressieve en/of angstklachten. Uitzonderlijk ook over een postpartum psychose.

## VOOR DE OMGEVING

Mentale problemen in de perinatale periode raken ook het gezin en de ruimere omgeving. Het is normaal dat naasten vragen hebben zoals 'Hoe kan ik reageren?' en met gemengde gevoelens te kampen krijgen.

Op onze website kan je een waaiër aan tips terugvinden voor partners en naasten.

## ZELFTEST

Herken jij symptomen van een pre-of postnatale depressie of angst? Doe dan op onze website de zelftest.

## ONLINE HULP

Heb je al geprobeerd om iets aan je klachten te veranderen, maar kreeg je er (nog) geen grip op?

Via de online hulp kan je beroep doen op een professionele hulpverlener. Deze plant met jou een wekelijks chatgesprek in. Samen met je hulpverlener bepaal je doelen en engageer je je voor een behandeltraject van maximum 3 maanden. Tussendoor ga je zelfstandig aan de slag met de informatie en oefeningen in jouw profiel.

Het programma is gratis en indien je dit wenst, kan je volledig anoniem blijven.