

# Bevallen en dan? Cursus

Een cursus voor vrouwen met psychische problemen die net bevallen zijn.

In de cursus 'Bevallen en dan?' krijg je handvatten aangereikt om weer meer grip te krijgen of om grip te houden op je (veranderde) situatie. Ook wordt er aandacht besteed aan het leren omgaan met en het verminderen van stress. Het samen uitwisselen van ervaringen, problemen en oplossingen kan hierbij zinvol zijn. Tevens is het prettig steun van elkaar te ervaren en elkaar gerust te stellen. Het uiteindelijke doel is om de toekomst met meer vertrouwen tegemoet te zien en de psychische klachten te verminderen of op te heffen zodat je (nog) meer van het moederschap kunt genieten.

## Bevallen en dan?

Na de bevalling breekt er een spannende periode aan waarbij jij als pas bevallen moeder tegen allerlei onzekerheden aan kunt lopen. Bij sommige vrouwen kunnen juist in die periode psychische klachten ontstaan en dit risico is groter bij vrouwen die eerder psychische klachten hebben gehad. Voor die groep is deze cursus ontwikkeld.

'Bevallen en dan?' is een cursus van 3 bijeenkomsten en bestaat uit de volgende onderdelen:

- Inzicht krijgen in het onderscheid tussen normale, door hormonen veroorzaakte klachten en klachten voortkomend uit psychische kwetsbaarheid
- Herkenning van vroege signalen van een terugval en het inzetten van passende interventies
- Hechting met de baby

## Voor wie?

De cursus is voor vrouwen die recent bevallen zijn en psychische problemen hebben of daarvoor kwetsbaar zijn. Het wordt aanbevolen om voorafgaand aan deze cursus de cursus 'Zwanger en dan' bij Dimence Psychiatrie en Zwangerschap te volgen, dit is echter geen vereiste. Je bent of komt in behandeling bij Dimence.

## Contact en aanmelden

[Dimence Psychiatrie en Zwangerschap](#) vind je in Deventer en Almelo.

T 0546 684 179

Twitter @SCBSDimence

E [psychiatrie-zwangerschap@dimence.nl](mailto:psychiatrie-zwangerschap@dimence.nl)

**Dimence Psychiatrie en Zwangerschap Almelo**

Haven Noordzijde 45

7607 ES Almelo

**Dimence Psychiatrie en Zwangerschap Deventer**

**Dimence Psychiatrie en Zwangerschap Deventer**

Pikeursbaan 3

7411 GT Deventer