



Samen beter in je vel

Hersteltrajecten voor moeders met psychische problematiek

Stichting Me Mam



De trajecten worden ondersteund door Trimbos, Mentaal Vitaal en MIND

Welkom

Over Stichting Me Mam

Ons team

Voor wie zijn de trajecten bedoeld?

Wat willen we bereiken?

Wat gaan we doen?

Wat zijn de thema's van traject 1 en 2?

Bonus bijeenkomsten

Praktische informatie

Wat krijg je van ons?

Reacties van deelnemers

Hoe kun je je inschrijven?

Heb je nog vragen?





Over Stichting Me Mam



Me Mam is in 2015 opgericht om zwangeren en pasbevallen moeders te ondersteunen die te maken hebben met psychische problematiek.

Het is een **samenwerking tussen ervaringsdeskundigen en professionals** en tevens gericht op zowel **reguliere als complementaire zorg**.

Bij Me Mam staat **de keuze van de moeder** centraal. Omdat niet alle moeders medische zorg nodig hebben, noemt Me Mam zich een **ervaringscentrum** in plaats van een patiëntenorganisatie.

In 2017 was Me Mam winnaar van de **Libelle Ster Award**.



Ons team



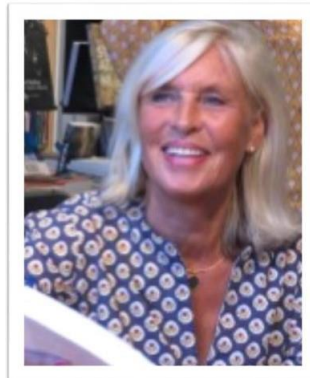
Karin



Marieke



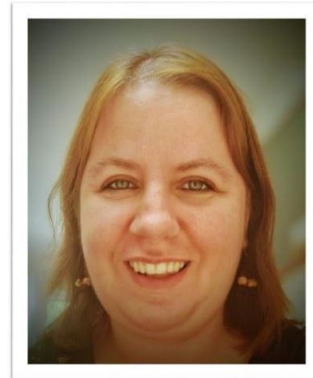
Linda



Mariëtte



Mariëlle



Jessica



Voor wie zijn de trajecten bedoeld?

Deze trajecten zijn bedoeld voor vrouwen die tijdens de zwangerschap of na de bevalling te maken hebben of hebben gehad met psychische problematiek.

Hieronder vallen de volgende klachten:

- pre- en postpartum depressie
- angst- en panieklachten
- bevallingstrauma
- kraambedpsychose
- perinatale dwangklachten





Wat willen we bereiken?

Het uitgangspunt van Me Mam is dat iedere moeder die tijdens een zwangerschap of na de bevalling psychische klachten ervaart, recht heeft op adequate ondersteuning.

Met deze hersteltrajecten willen we bereiken dat moeders hun eigen klachten erkennen, zichzelf herkennen in de verhalen van anderen en vrijuit kunnen praten over hun herstelproces. Het uiteindelijke doel is om de psychische gezondheid van moeders te verbeteren.





Wat gaan we doen?



- ♥ Er zijn 2 trajecten, de start is elk halfjaar in februari en september
- ♥ De live kick-off is de start van het traject
- ♥ De kick-off is van 15.00 tot 17.00 uur
- ♥ De locatie wordt per traject vastgesteld

Het hersteltraject bestaat uit:

- ♥ 1 live kick-off bijeenkomst
- ♥ 5 online thema-bijeenkomsten
- ♥ 1 bonus online thema-bijeenkomst naar keuze
- ♥ 1 live afsluiting

Wat zijn de thema's van Traject 1?

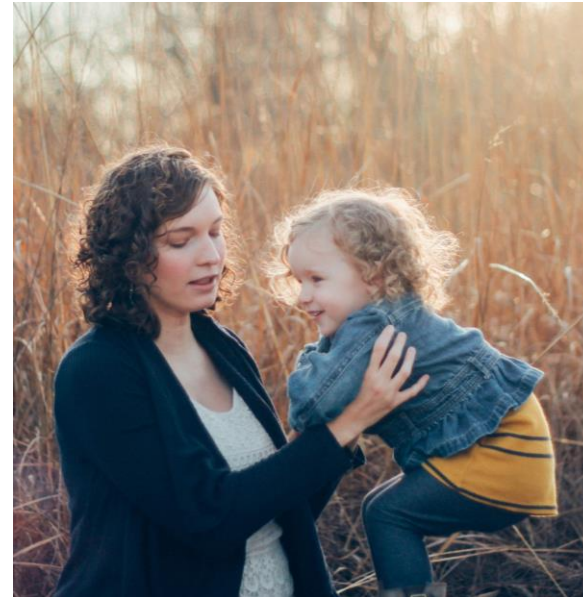


- ♥ Schaamte en schuldgevoelens
- ♥ Impact op de omgeving
- ♥ Stigmatisering
- ♥ Fasen van herstel
- ♥ Interventies reguliere zorg

Wat zijn de thema's van Traject 2?



- ♥ Emoties en gevoelens
- ♥ Invloed op je werk
- ♥ Prikkel en energie
- ♥ Een volgende zwangerschap
- ♥ Interventies complementaire zorg





Bonus bijeenkomsten

Bij een bonus bijeenkomst wordt een keuze uit 2 thema's gemaakt.
Deze thema's zijn:

- ♥ Opname (MBU / GGZ)
- ♥ Bevallingstrauma
- ♥ Kraambedpsychose
- ♥ Pre- en postpartum depressie
- ♥ Angst- en panieklachten
- ♥ Ondersteuning vanuit de omgeving



Per groep zullen er 2 thema's gekozen worden.



Praktische informatie

- Traject 1 is elk jaar van september t/m februari, traject 2 is elk jaar van februari t/m juni
- Het traject heeft een **internationaal bereik**
- De maximale grootte van een groep is **12 moeders**
- De live bijeenkomsten zijn op zaterdag **van 15.00 tot 17.00 uur**





Meer praktische informatie

- De online bijeenkomsten zijn op een doordeweekse dag **van 19.30 tot 21.00 uur**, van deze bijeenkomsten ontvang je een **Zoom-link**

De online bijeenkomsten worden **niet** opgenomen i.v.m. privacy

- Na afloop van een traject ontvang je een **bewijs van deelname**





Wat krijg je van ons?

- ♥ 5 thema bijeenkomsten per traject
- ♥ 1 bonus bijeenkomst per traject
- ♥ 2 live bijeenkomsten (kick-off en afsluiting) per traject
- ♥ De kennis van 6 ervaringsdeskundige moeders
- ♥ Eventueel een 1-op-1 gesprek met één van de ambassadeurs
- ♥ Documentaire over stigmatisering van moeders
- ♥ Naslagwerk met documentatie
- ♥ Relevante artikelen behorend bij de thema's
- ♥ Verslagen van de bijeenkomsten
- ♥ Toegang tot een besloten groep op Whatsapp
- ♥ Tijdens elke live bijeenkomst 1 gratis consumptie
- ♥ Bij voldoende aanwezigheid (5/8) ontvang je een bewijs van deelname





En dan nog dit:

- ♥ We zetten ons voor de volle 100% in
- ♥ We gunnen elke moeder dat ze mee kan doen
- ♥ We vinden dat het voor iedere moeder betaalbaar moet zijn
- ♥ We rekenen geen extra kosten
- ♥ We maken er een geweldige tijd van!

**Op de homepage van Me Mam staat onder Hersteltrajecten
'Samen beter in je vel' de kosten voor een traject**



Reacties van deelnemers

"Ik heb lang gezocht naar een soort groep waar ik mijn ervaringen mee kon delen, ik voelde me vaak zo alleen. Het hersteltraject heeft me geholpen om te gaan met mijn emoties. Ik voelde me niet meer alleen en merkte dat andere moeders met hetzelfde worstelden."

"Het traject was iets waar ik heel erg naar uitkeek, elke maand opnieuw. We hadden een leuke groep en konden het goed vinden samen, we hebben ook veel gelachen. De ambassadeurs van Me Mam zijn allemaal ervaringsdeskundigen en we konden bij hen terecht als we met iets zaten."

"Ik had therapie, maar ik was nog op zoek naar lotgenoten. Mensen die echt snappen waar je doorheen bent gegaan. Gelukkig vond ik het Me Mam traject en heb ik er geen moment spijt van. Ik kijk nu anders naar mezelf. Ik schaam me niet langer voor wat ik heb doorgemaakt. Er was zoveel steun en herkenning. Dat gun ik een ieder die zich zo alleen voelt. Want echt...je bent niet alleen."



Hoe kun je je inschrijven?



Op **www.memam.nl** vind je op de homepage
Hersteltrajecten 'Samen beter in je vel'.
Daar kun je je inschrijven voor de trajecten



Heb je nog vragen?
Stel ze gerust via info@memam.nl



De trajecten worden ondersteund door het Trimbos, Mentaal Vitaal en MIND