



**Sint-Maarten**  
algemeen ziekenhuis  
emmaüs

**ELP**  
**Perinatale mentale gezondheid**

## Wat is ELP perinatale mentale gezondheid?

---

Het krijgen van een baby is een bijzondere, opwindende levensgebeurtenis die allerlei levensveranderingen met zich meebrengt. Het brengt meestal blijdschap en dankbaarheid met zich mee, maar soms ook twijfel, onzekerheid, angst of prikkelbaarheid. Vele jonge gezinnen ervaren deze periode dan ook eerder als een 'broze wolk' in plaats van een roze wolk. Wie zich twee weken of langer overwegend verdrietig, somber, overmatig bezorgd of angstig voelt, zoekt het best hulp. Eén op vijf vrouwen en één op tien mannen heeft werkelijk psychische problemen zoals angst en depressie.

ELP perinatale mentale gezondheid biedt eerstelijns psychologische zorg voor (toekomstige) ouders. Dit houdt in dat je in een kortdurend traject ondersteund wordt bij kwetsbaarheden op het vlak van mentale gezondheid of bij ernstigere psychische problemen.

Het aanbod focust op vraagverheldering, (begeleide) zelfhulp en versterking van jouw zelfredzaamheid en veerkracht.

De psycholoog ondersteunt je op een toegankelijke, betaalbare en laagdrempelige manier. Voor de sessies heb je geen verwijfsbrief of voorschrift nodig.

Tijdens de eerste sessie stelt de psycholoog een overzicht op van je huidige situatie en relevante voorgeschiedenis. Dit geeft een indicatie van welke soort zorg of hulp gewenst is en draagt bij tot de opmaak van het behandelplan.

Mogelijke hulpvragen kunnen bijvoorbeeld zijn:

- zorgen/angsten rond zwangerschap, bevalling en de periode erna (vb. postnatale depressie)
- zorgen/angsten rond hechting en het ontwikkelen van een band met je kindje
- omgaan met allerlei (onverwerkte) gevoelens
- omgaan met verlies (vb. bij zwangerschapsverlies of doodgeboorte)
- omgaan met veranderingen (vb. relationele veranderingen)
- ....

Indien gewenst, kan je je kindje meebrengen naar de afspraak.

## Aantal sessies / hoeveel betaal je?

---

Per kalenderjaar biedt de overheid eerstelijnspsychologische zorg aan voor maximaal acht individuele sessies voor de geboorte en maximaal tien individuele sessies na de geboorte.

De eerste individuele sessie is gratis. Nadien betaal je € 11 per sessie of € 4 bij een verhoogde tegemoetkoming.

Belangrijk is dat je aangesloten bent bij een ziekenfonds (mutualiteit) en een ziekteverzekering hebt.

Indien je je afspraak niet kan nakomen, gelieve dit minstens 24 uur van tevoren te laten weten. Wanneer je nalaat te verwittigen, kan het ziekenhuis € 20 voor een consultatie aanrekenen.

## Contact en bereikbaarheid

---


Om een eerste gesprek in te plannen kan jij of een hulpverlener contact opnemen via onderstaande contactgegevens.

mail: [elp.perinatale.zorg.azsintmaarten@emmaus.be](mailto:elp.perinatale.zorg.azsintmaarten@emmaus.be)  
tel. 015 89 16 68

De sessies zullen plaatsvinden in AZ Sint-Maarten, Liersesteenweg 435, 2800 Mechelen op maandagvoormiddag tussen 8.30 en 12.30 uur of donderdag tussen 8.30 en 16.30 uur.

### **Meer informatie?**

[www.azsintmaarten.be/elpperinatale](http://www.azsintmaarten.be/elpperinatale)



**AZ Sint-Maarten**  
Liersesteenweg 435  
2800 Mechelen

tel. 015 89 10 10  
azsintmaarten@emmaus.be  
www.azsintmaarten.be

© **vzw Emmaüs - AZ Sint-Maarten**

Overname van deze tekst en/of illustraties voor commerciële doeleinden of voor gebruik in een publicatie is enkel mogelijk na toestemming van de directie van AZ Sint-Maarten.

In ieder ander geval moet de bron vermeld worden.

**vzw Emmaüs** - Edgard Tinellaan 1c - 2800 Mechelen  
RPR Antwerpen-Mechelen - BE 0411.515.075

NB131 02-10-2023