



'Samen beter in je vel'

Jaartraject voor moeders

Stichting Me Mam



Dit jaartraject wordt ondersteund door Trimbos, Mentaal Vitaal en MIND

Welkom

Over Stichting Me Mam

Ons team

Voor wie is het jaartraject bedoeld?

Wat willen we bereiken?

Wat kun je van ons verwachten?

Wat zijn de thema's?

Praktische informatie

Wat krijg je van ons?

Wat is de waarde van het jaartraject?

Wat zijn de kosten?

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



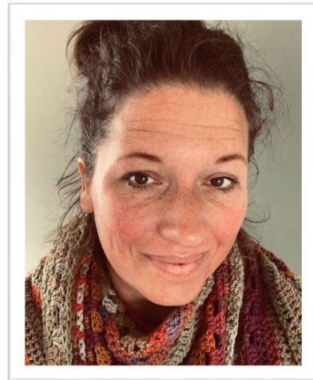
Karin



Marieke



Linda



Jenny



Mariëtte



Mariëlle

Voor wie is het jaartraject bedoeld?

Het traject is 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



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 dit traject 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 kun je van ons verwachten?



Op zaterdag 16 september 2023

- ♥ Live kick-off: start van het traject
- ♥ Feestelijke bijeenkomst van 15.00 tot 17.00 uur
- ♥ Locatie ergens in midden Nederland

Van september 2023 t/m juni 2024

- ♥ 10 vaste online thema-bijeenkomsten
- ♥ 1 bonus online thema-bijeenkomst naar keuze
- ♥ 2 live bijeenkomsten (december en juni)

Wat zijn de 10 thema's?



- ♥ Aangaan van een volgende zwangerschap
- ♥ Emoties en gevoelens
- ♥ Impact op de omgeving
- ♥ Schaamte en schuldgevoelens
- ♥ Stigmatisering
- ♥ Prikkel en energie
- ♥ Invloed op je werk
- ♥ Fasen van herstel
- ♥ Reguliere interventies
- ♥ Complementaire interventies

De 4 bonus bijeenkomsten

Een keuze tussen deze thema's:

- ♥ Opname (MBU / GGZ)
- ♥ Bevallingsstrauma
- ♥ Kraambedpsychose
- ♥ Pre- en postpartum depressie



Praktische informatie 1

- Het jaartraject is van **september 2023 t/m juni 2024**
 - Het traject heeft een **internationaal bereik**
 - De maximale grootte van een groep is **20 moeders**
- De **data** van de bijeenkomsten staan op de aanmeldpagina
- De live bijeenkomsten zijn op zaterdag **van 15.00 tot 17.00 uur**



Praktische informatie 2

- De online bijeenkomsten zijn op een vaste dag doordeweeks **van 20.00 tot 21.30 uur**

- Van de online bijeenkomsten ontvang je een **Zoom-link**

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

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



Wat krijg je van ons?

- ♥ 10 thema bijeenkomsten
- ♥ 1 bonus bijeenkomst
- ♥ 3 live bijeenkomsten
- ♥ De kennis van 6 ervaringsdeskundige moeders
- ♥ Een 1-op-1 gesprek met één van de ambassadeurs
- ♥ Documentaire over stigmatisering van moeders
- ♥ Documentatiemap
- ♥ Relevante artikelen behorend bij de thema's
- ♥ Korte verslagen van eerdere bijeenkomsten
- ♥ Toegang tot besloten groepen op Facebook en Whatsapp
- ♥ Boekpresentatie, podcast, tips, quotes en FAQ's
- ♥ Tijdens elke live bijeenkomst 1 gratis consumptie
- ♥ Bewijs van deelname





Voordat we het over kosten gaan hebben, eerst nog even 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 hoeven als stichting geen winst te maken
- ♥ We willen alleen kostendekkend werken
- ♥ We hebben een vaste prijs voor het gehele traject
- ♥ We rekenen geen extra kosten
- ♥ We hopen in ieder geval dat je mee kunt doen
- ♥ We maken er een geweldig jaar van!

Wat zijn de kosten?



We bieden je dit gehele traject aan...

Voor maar € 75,-!



Hoe kun je je inschrijven?



Via **www.memam.nl/jaartraject**
kun je je inschrijven voor het traject

Je kunt je tot en met 31 augustus 2023 inschrijven



Heb je nog vragen?



Dit jaartraject wordt ondersteund door het Trimbos, Mentaal Vitaal en MIND