


# STUDIE NAAR GEBRUIK VAN ONLINE THERAPIE

IN DE ZWANGERSCHAP OF  
IN HET EERSTE JAAR NA DE  
BEVALLING



Je doorloopt op je eigen tempo het online zelfhulpprogramma, welke je helpt om beter te leren omgaan met je depressieve en/of angstklachten in de periode van je zwangerschap of na de bevalling.

## Wie kan deelnemen?

Meerderjarige zwangere en bevallen mama's en hun partner met psychische klachten

## Wat houdt het in?

Het online beoordelen van een therapeutisch tool op zijn bruikbaarheid en duidelijkheid a.d.h.v. enkele korte vragenlijsten

DE TOOL IS GEBASEERD OP PSYCHOTHERAPEUTISCHE TECHNIEKEN EN IS EEN SAMENWERKING VAN HET CENTRUM VOOR PERINATALE MENTALE GEZONDHEID VAN HET UZ GENT, DE DIENST KLINISCHE PSYCHOLOGIE VAN KU LEUVEN EN ONLINEPSYHULP

## MEER INFO OF DEELNEMEN?

Surf naar <https://depressiehulp.be/zelfhulp/perinataal>