

Therapiegroep voor zwangeren met psychische klachten

informatie

Albert Schweitzer ziekenhuis
april 2011
pavo 0746



Inleiding

De afdeling Psychiatrie heeft een therapiegroep voor zwangeren van achttien jaar en ouder met psychische klachten. In deze folder leest u hier meer over.

Zwanger en psychische klachten

Twee op de tien zwangere vrouwen en kraamvrouwen hebben last van psychische klachten. U kunt al voor uw zwangerschap psychische klachten hebben. Ook kunnen de klachten tijdens de zwangerschap ontstaan. U kunt daarbij denken aan somberheid, angst- en panieklachten, veel piekeren en snel geïrriteerd raken.

Als u last heeft van psychische problemen kunt u niet echt genieten van uw zwangerschap. U kunt zich niet goed voorbereiden op uw (nieuwe) rol als moeder. De psychische klachten kunnen uw leven beheersen waardoor u geen aandacht heeft voor uw ongeboren kind. Dit kan later invloed hebben op de hechting tussen u en uw kind.

Therapiegroep

Vaak kan het helpen om met lotgenoten in contact te komen. U kunt veel van elkaar leren en elkaar steunen. Dit kan in de therapiegroep voor zwangeren.

U leert om meer grip krijgen op uw psychische klachten. U bent dan beter in staat om met uw problemen om te gaan tijdens de zwangerschap en na de bevalling. Als u zich psychisch sterker voelt en ontspannen bent, kunt u zich makkelijker hechten aan uw kind.

Ook als u al bij een hulpverlener onder behandeling bent voor de psychische klachten kunt u daarnaast deelnemen aan de therapiegroep

informatie

Het programma

De groep komt één keer per week bij elkaar van 10.00 -13.00 uur. U kunt aan de groep deelnemen vanaf een zwangerschapsduur van zestien weken of langer.

Het programma bestaat iedere week uit vijf onderdelen:

- Weekevaluatie.
- Themabespreking.
- Psycho-educatie.
- Cognitieve gedragstherapie.
- Activiteitentherapie.

Daarnaast zijn er nog partnerbijeenkomsten.

Tussen de therapieonderdelen zijn er koffie en/of theepauzes. Voor een lunch wordt ook gezorgd.

Weekevaluatie

U vertelt hoe het de afgelopen week met u is gegaan en wat de belangrijkste dingen zijn die op dit moment spelen. De week-evaluatie wordt door een verpleegkundige en de psychiater of psycholoog begeleidt.

Themabespreking

Van tevoren wordt een thema afgesproken. We proberen hierin zoveel mogelijk aan te sluiten bij de groep zodat het een onderwerp is wat 'leeft'. U leert met elkaar te praten over de moeilijke kanten van het moederschap. U leert elkaar begrijpen en u kunt elkaar helpen. Hiermee krijgt u meer inzicht in uw eigen functioneren. Ook worden ontspanningsoefeningen gedaan.

De themabespreking wordt door een verpleegkundige begeleid.

informatie

Psycho-educatie

U krijgt informatie van de psychiater waarmee u zich zo goed mogelijk kunt voorbereiden op uw bevalling en het moederschap. Hierbij wordt er ingegaan op psychiatrische problemen, het gebruik van medicijnen, de relatie tussen moeder en kind en de invloed daarvan op uw zwangerschap en de ontwikkeling van uw kind.

Cognitieve gedragstherapie

Cognitie betekent 'gedachte'. De manier waarop we denken heeft veel invloed op onze stemming en hoe we ons voelen (boos, bang, blij, verdrietig). Bij deze therapie gaan we in op hoe we over onszelf en de wereld denken.

In dit onderdeel onderzoeken wij met u en de andere zwangere moeders welke gedachten u zorgen baren bij voor u belangrijke situaties. Samen met een psycholoog onderzoekt u de negatieve gedachten. Deze leert u om te buigen naar gedachten die u kunnen helpen bijvoorbeeld om te ontspannen en een zo prettig mogelijke zwangerschap te beleven.

Activiteitentherapie

Voor een goed contact met uw kind is het belangrijk dat u zich kunt ontspannen. Dit kan op verschillende manieren bijvoorbeeld door bewegen, luisteren naar muziek, zingen, of iets te maken voor uw kind. Tijdens de activiteitentherapie gaat u onder begeleiding van de activiteitentherapeut hiermee aan de slag. Verder komt ook uw persoonlijke verzorging aan bod bijvoorbeeld met een voetenbadje of een gezichtsmasker. U besteedt zo op positieve manier aandacht aan uw lichaam en geest. Uw gevoel van eigenwaarde wordt versterkt.

Partnerbijeenkomst

Eén keer worden ook de partners van de deelnemers uitgenodigd. Tijdens deze bijeenkomst leggen de therapeuten hun werkwijze uit. Daarnaast geven zij tips en adviezen om u in de thuissituatie te kunnen steunen. Ook is er tijdens deze bijeenkomst gelegenheid tot het stellen van vragen.

informatie

Verwijzing

De verloskundige, (huis)arts, GGZ-behandelaar of een andere professional kan u aanmelden voor de therapiegroep.

U heeft vervolgens een intakegesprek met een psycholoog of psychiater. Tijdens dit gesprek krijgt u meteen te horen wanneer u kunt starten in de groep.

De kosten worden vergoed door uw zorgverzekeraar.

Wij informeren degene die u heeft aangemeld over uw deelname aan de groep. Als u hier bezwaar tegen heeft, kun u dit aangeven in het intakegesprek.

Nazorg

Ongeveer zes tot acht weken na de bevalling heeft u samen met uw kind en partner of naaste een nazorggesprek. U vertelt hoe het u en uw gezin gaat.

Wij informeren daarna uw verwijzer dat de behandeling is afgesloten.

Onderzoek

We proberen de behandeling zoveel mogelijk te laten aansluiten bij de behoefte van de deelnemers. We vragen u daarom of u tijdens de behandeling twee keer een vragenlijst in te vullen.

Tot slot

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u tijdens kantooruren bellen met de polikliniek Psychiatrie, tel. (078) 654 17 19.

informatie

