

## Heb je nog vragen?

Wij hopen dat je na het lezen van deze folder enig inzicht hebt gekregen in wat deze groepstherapie jou te bieden heeft en wat wij van jou verwachten. Heb je nog vragen, dan kun je contact met ons opnemen.

### Contact

De verpleegkundige is jouw vaste aanspreekpunt.

Zij is te bereiken via de mail [dagbehandeling-zwangeren@npsai.nl](mailto:dagbehandeling-zwangeren@npsai.nl) of telefonisch op 06 15 38 06 56 (alleen op donderdag).

Indien geen gehoor kun je de receptie van het NPI bellen via 020 590 47 00.

Afmeldingen voor de groepstherapie bij voorkeur telefonisch of via Whatsapp.

### Ons team

Maartje Janssen	Verpleegkundige
Roos de Graaf	GZ-psycholoog
Lianne Meijnen	GZ-psycholoog
Carlinde Broeks	Psychiater



Locatie West  
Overschiestraat 55  
1062 HN Amsterdam  
020 590 47 00



# Groepstherapie voor zwangere vrouwen





## Wat is het belangrijkste doel van de groepstherapie?

De zwangerschap is niet voor iedere vrouw een roze wolk. Het belangrijkste doel van de groepstherapie voor zwangere vrouwen is dat je de zwangerschap, de komende bevalling en het aanstaande moederschap met minder klachten en meer vertrouwen tegemoet zal gaan.

## Wanneer vindt de groepstherapie plaats en hoe lang duurt het?

De groepstherapie vindt iedere donderdag plaats van 14.30 tot 16.00 uur op de zesde verdieping van de NPI locatie West aan de Overschiestraat 55 te Amsterdam.

## Wat wordt er van je verwacht?

Bij een groepstherapie, is jouw aanwezigheid in de groep belangrijk. De groep bestaat uit maximaal 10 zwangere vrouwen, in verschillende fasen van hun zwangerschap met uiteenlopende problematiek. Gedurende de periode dat je de groepsbehandeling volgt, zullen er groepsleden in- en uitstromen. We noemen dit een "open groep".

Als je deelneemt aan de groepstherapie wordt er verwacht dat je in principe elke week aanwezig zult zijn. Uitzonderingen, bv voor belangrijke (medische) afspraken, kunnen in overleg natuurlijk wel een keer.

## Hoe lang loopt de behandeling door?

Je blijft welkom zolang je het volhoudt en de bevalling zich nog niet aankondigt.

## Wat houdt de therapie in?

### Groepstherapie

In de groepstherapie zal er aandacht zijn voor nadenken over jezelf en de ander, in termen van gedachtes, gevoelens en gedrag. Specifiek voor deze groep is, dat het nadenken over het kindje in de buik, het (aankomende) moederschap en samen ouder worden, centraal staat. Het gaat hierbij om het bespreken van patronen en terugkerende interacties. Het vergroten van inzicht en het bestendigen en vergroten van positieve coping is een belangrijk doel. Nadenken over jezelf en het kindje in de buik, draagt bij aan een veilige gehechtheid en het leren reguleren van emoties. Er is ruimte voor eigen inbreng, wat de therapie dynamisch maakt.

### Zwangerschapsplan

Met elke zwangere vrouw en haar naaste(n), maken we in aanvulling op de groepsbijeenkomsten, een zwangerschapsplan. Dit plan helpt om eventuele terugval te voorkomen. In het zwangerschapsplan staan onder meer de vroege voortekenen van een crisis rondom de bevalling en in de kraamtijd; situaties die extra spanning oproepen en die je beter kunt vermijden als er vroege voortekenen zijn; en welke hulp dan gezocht kan worden. Ook de contactgegevens van alle betrokken zorgverleners, zoals de verloskundige/gynaecoloog, kraamzorg en eventueel de POP-poli staan in dit plan vermeld.

## Wat gebeurt er na de bevalling?

De groepstherapie houdt op kort voor de bevalling. Na de bevalling heeft de verpleegkundige en/of jouw behandelend arts of psycholoog tot zes weken na de bevalling telefonisch contact met jou. Wanneer er extra psychiatrische hulp nodig blijkt rondom de bevalling of in de periode daarna, zullen we samen met jou kijken waar dit mogelijk is.

