



Dagbehandeling voor zwangere vrouwen



Wat is het belangrijkste doel van de dagbehandeling?

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 gaat.

Wanneer vindt de dagbehandeling plaats en hoe lang duurt deze?

De dagbehandeling vindt iedere donderdag plaats van 09.30 tot 15.15 uur op de zesde verdieping van de NPI locatie West aan de Overschiestraat 55 in Amsterdam.

Wat wordt er van jou verwacht?

De dagbehandeling is een groepsbehandeling. Jouw aanwezigheid in de groep is dus belangrijk. De groep bestaat uit maximaal 10 zwangere vrouwen, in verschillende fasen van hun zwangerschap met uiteenlopende problemen. Gedurende de periode dat je de dagbehandeling volgt, stromen groepsleden in en uit. We noemen dit een 'open groep'.

Als je deelneemt aan de dagbehandeling wordt er verwacht dat je elke week aanwezig bent. Ook als je je niet goed voelt (bijvoorbeeld door je psychiatrische problemen of door de zwangerschap), of als je eigenlijk liever een dagje alleen wilt zijn. Uitzonderingen, voor bijvoorbeeld belangrijke (medische) afspraken, kunnen in overleg natuurlijk wel een keer. Eventuele vakantie kan vooraf worden besproken. Ziekte of afwezigheid graag doorgeven via de mail of telefoon (zie contact).



Hoe lang loopt de behandeling door?

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

Hoe ziet het therapieprogramma eruit?

Gedurende de dagbehandeling is een verpleegkundige bij vrijwel elk onderdeel van het programma betrokken. De verpleegkundige is jouw vaste aanspreekpunt. Zij heeft zicht op de groep, de aanwezigheid en inzet van alle groepsleden. Mochten er individueel zaken spelen die extra aandacht nodig hebben kan dit gedeeld worden met de verpleegkundige. Zij zal dit in het team bespreken waarna een eventueel aanvullend consult volgt. Ook voor praktische zaken kun je bij haar terecht.

Het therapieprogramma is elke week als volgt:

09.30 - 09.45 uur	Inloop
09.45 - 10.15 uur	Dagopening
10.30 - 11.45 uur	Groepspsychotherapie
12.00 - 13.00 uur	Lunch
13.00 - 14.00 uur	Psychomotorische Therapie (PMT)
14.00 - 14.45 uur	Psycho-educatie
14.45 - 15.15 uur	Dagafsluiting

Koffie, thee en lunch wordt door de afdeling verzorgd en deze nuttigen de deelnemers met elkaar.



Wat houden de therapieën in?

Dagopening

Tijdens de dagopening krijgt elke deelnemer de gelegenheid om te vertellen hoe het de afgelopen week gegaan is. Zijn er dingen gebeurd die belangrijk zijn om te delen met de groep, dan is dit een belangrijk moment om aan te geven 'hoe je erbij zit' of 'je hart te luchten'. Het is een sociaal moment en behoeft geen psychotherapeutische diepgang. Tevens is dit het moment waarop nieuwe deelnemers kennismaken met de groep.

Groepspsychotherapie

In de groepstherapie staat het nadenken over jezelf en de ander, in termen van gedachtes, gevoelens en gedrag centraal. In de groepstherapie vinden groepsleden vaak herkenning bij de anderen, ervaren steun en leren van elkaar. Tijdens de groepstherapie worden belangrijke onderwerpen met elkaar besproken. Vaak wordt gewerkt rond één gemeenschappelijk thema waar iedereen het moeilijk mee heeft. Specifiek voor deze groep is dat het nadenken over het (aankomende) moederschap, samen ouder worden en het kindje in de buik, belangrijke thema's zijn. Het gaat hierbij ook om het bespreken van patronen en terugkerende interacties. Het 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.

Psychomotorische therapie

In deze therapie staat het lichaam centraal. Er wordt aandacht besteed aan emoties, stressregulatie, het doseren van je energie, contact maken met het ongeboren kindje en het visualiseren hiervan. Ook hebben we aandacht voor de naderende bevalling. Adem- en ontspanningsoefeningen zijn daarnaast een terugkerend onderdeel.

Medisch uurtje

Met de psychiater worden algemene medische vragen of onderwerpen passend bij de zwangerschap en bevalling besproken. Je kunt je tijdens dit groepsgepraak laten informeren, zodat je straks zo goed mogelijk bent voorbereid op de bevalling, biologische aspecten van ontwikkeling en het aankomende moederschap. Onderwerpen die aan bod kunnen komen zijn: "Wat is er nu eigenlijk bekend over medicijnen tijdens de zwangerschap en de invloed daarvan op het kind?" en "Als ik zelf psychiatrische problemen heb, hoe groot is de kans dat mijn kind die ook krijgt?". Er is altijd ruimte voor eigen vragen en inbreng.

Systeemtherapie

Wij vinden het belangrijk om naasten van de deelnemer te ontmoeten. Hierbij denken wij aan partner, vrienden, zus/broer, ouders of andere nauw betrokken mensen. Doel van de systeemtherapie is kennis te maken met het gezin/systeem van de deelnemer en op die manier met het gezamenlijke verhaal kennis te maken.

Naastebijeenkomst

Eens in de twee maanden organiseert het behandelteam een naastenmiddag waarbij ieder deelnemer iemand mee mag nemen. Doel is om de betrokken partner/zus/vriendin/ouder kennis te laten maken met de behandeling, therapeuten, groep en andere gasten. Dit gebeurt onder de begeleiding van het behandelteam. Jij en jouw naasten worden hiervoor uitgenodigd.



Zwangerschapsplan

Onze verpleegkundige maakt met jou en jouw naaste tijdens de zwangerschap een zwangerschapsplan. Dit plan helpt om 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 dagbehandeling houdt op kort voor de bevalling. Na de bevalling heeft de verpleegkundige en/of jouw behandelend arts tot zes weken na de bevalling telefonisch contact met je. Ook zijn er 1 tot 2 terugkommiddagen, waarbij je jouw voormalige groepsgenoten weer

ziet. Soms worden er vooraf concrete afspraken gemaakt, maar sommige vrouwen vinden het prettiger om zelf te bellen als het nodig is. Wanneer er extra psychiatrische hulp nodig blijkt, rondom de bevalling of in de periode daarna, kijken we samen met jou waar dit mogelijk is.

Heb je nog vragen?

Wij hopen dat je na het lezen van deze folder enig inzicht hebt gekregen in wat deze dagbehandeling je 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 per mail via: dagbehandeling-zwangeren@npsai.nl of telefonisch op 06 15 38 06 56 (alleen op donderdag). Afmeldingen bij voorkeur telefonisch of via Whatsapp.

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

Ons team

Maartje Janssen	Verpleegkundige
Lonneke van Imhoff	Psychomotorische therapeut (PMT)
Katharina Schulz	Systeemtherapeut
Roos de Graaf	GZ-psycholoog
Jasmijn de Vos	Klinisch psycholoog
Carlinde Broeks	Psychiater



Locatie West
Overschiestraat 55
1062 HN Amsterdam
020 590 47 00

