

## Groep zwanger en psychiatrie

### Voor wie?

Deze groep is bedoeld voor zwangere vrouwen bij wie de zwangerschap gekleurd wordt door psychische klachten.

### Doel

Doel is dat u de zwangerschap, de bevalling en het aanstaande moederschap, met minder klachten en meer vertrouwen tegemoetziet.

### Wat kunt u verwachten?

In een groep van vier tot maximaal acht vrouwen komt u een dagdeel per week gedurende acht weken bij elkaar, na elke vierde bijeenkomst is er de mogelijkheid om in te stromen. Alle vrouwen zijn net als u zwanger en hebben klachten van angst, somberheid, onzekerheid of eerder psychische problemen rondom de zwangerschap, geboorte en aanstaand ouderschap.

We werken met een vast programma en behandelen wekelijks een ander thema.

De volgende onderwerpen komen daarbij aan bod:

- Hoe maakt u onderscheid tussen zwangerschapsklachten en psychische of psychiatrische klachten?
- Hoe krijgt en behoudt u stabiliteit?
- Hoe betreft u uw omgeving in uw dagelijks leven en (aanstaand) moederschap?
- Hoe bereidt u zich voor op de bevalling en het aanstaande moederschap?
- Het weer leren voelen van en omgaan met diverse emoties.
- Hoe maakt u contact met uw baby?
- Welke psychiatrische medicatie kunt u gebruiken tijdens en na de zwangerschap

Tijdens de bijeenkomsten is er ruimte voor het inbrengen van eigen ervaringen. Ook ontmoet je een psychiater waarin je de kans krijgt om vragen te stellen en er wordt verteld over de bevalling zelf.

### Hoe ziet een dag er uit?

De behandeling bestaat uit drie verschillende onderdelen; e-health, groepsgesprekken en psychomotorische therapie.

### E-health

We maken tijdens de behandeling gebruik van een e-health module. Vanuit huis kunt u inloggen om wekelijks de online sessies te doorlopen. In de module wordt er een psycho-educatie gegeven over het

ontstaan van psychische klachten, hoe u dit patroon kunt doorbreken en er wordt stil gestaan bij de band tussen moeder en kind. In de module zijn korte oefeningen verwerkt die tijdens de twee andere onderdelen van de behandeling kort besproken worden.

### **Groepsgesprekken**

Tijdens de groepsgesprekken worden thema's besproken die actueel zijn tijdens de zwangerschap, bevalling, en kraamperiode. Er wordt informatie gedeeld maar we gaan er vooral over in gesprek met elkaar. De focus ligt op het delen van ervaringen en het vinden van herkenning bij elkaar.

### **Psychomotorische therapie (PMT)**

Bij de psychomotorische therapie staan we door middel van bewegingsgerichte oefeningen (laag intensief) stil bij ons gevoel en hoe we om kunnen gaan met onze emoties. Een belangrijk thema binnen PMT; is hoe kan ik goed voor mijzelf zorgen, waar liggen mijn grenzen en hoe maak ik dit kenbaar. Het advies is om tijdens PMT makkelijk zittende kleding te dragen en schoenen zonder hakken. Schoenen dienen schoon te zijn en geen zwarte strepen achter te laten.

### **Zwangerschapsplan**

U wordt samen met uw partner uitgenodigd voor een individuele afspraak om het zwangerschapsplan te bespreken.

### **Vragen?**

Wij helpen u graag. U kunt ons bereiken op:

Telefoonnummer: (076) 595 10 16

Emailadres: [polipsychiatrie@amphia.nl](mailto:polipsychiatrie@amphia.nl)(mailto:polipsychiatrie@amphia.nl)

Meer lezen over psychiatrie bij Amphia?

[Ga naar afdeling Psychiatrie \(https://www.amphia.nl/afdelingen/psychiatrie\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/psychiatrie)