

Postpartum groep

In deze folder staat informatie over de behandelgroep voor vrouwen die moeder zijn geworden en psychische klachten ervaren. Het doel is meer grip krijgen op klachten zoals depressie en angst. De behandeling is gericht op verminderen van stress, het leren beter voor jezelf te zorgen en de hechting met je baby op een gezonde manier te stimuleren. Dit is belangrijk voor je eigen welbevinden én voor een gezonde ontwikkeling van je baby, nu en in de toekomst.

Een groepsbehandeling heeft als voordeel dat je in contact komt met andere vrouwen die ook klachten ervaren. Het uitwisselen van ervaringen, problemen en oplossingen wordt vaak als steunend en geruststellend ervaren. Leren van elkaar is een krachtig middel!

Bij deze groepsbehandeling is het de bedoeling dat je samen met je baby komt. De totale groep bestaat uit 3 moeders met hun baby's in de leeftijd van 0-12 maanden.

Het programma

De groep komt bijeen op woensdag van 09.00-12.00 uur of van 13.00-16.00 uur. Tussendoor is er een pauze.

Plaats: afdeling psychiatrie ziekenhuislocatie Almelo.

Het programma bestaat steeds uit twee onderdelen:

Psychomotore therapie

De psychomotore therapeut (PMT) begeleidt moeders in het contact met hun baby en richt zich specifiek op hun hechting. De therapeut observeert gedragspatronen tussen moeder en kind. De PMT'er leert de moeders hoe ze contact kunnen maken met hun kind met behulp van onder andere gezichtsexpressie, het maken van oogcontact, door stemgebruik en door het spelen van spelletjes. Ook wordt er gebruik gemaakt van babymassage, technieken uit de video interactiebegeleiding en mindfulness.

Het doel hiervan is dat het kind zich goed kan hechten aan de moeder en dat de moeder

zich bewust wordt van patronen die een veilige hechting in de weg staan. Belangrijk hierbij is dat de moeder kan leren invoelen wat de baby nodig heeft en daarop kan reageren. Een moeder die zich depressief en/of angstig voelt, kan binnen deze therapie leren omgaan met deze onprettige gevoelens en gedachten en hier positieve ervaringen in opdoen. Ontspanning voor de moeder staat ook centraal.

Sociotherapie

De sociaal psychiatrisch verpleegkundige (SPV) verzorgt dit onderdeel en er komen diverse onderwerpen aan bod zoals zelfzorg, het herkennen en aangeven van grenzen, (rol)verdeling tussen moederschap en andere rollen en taken.

De verpleegkundige begeleidt moeders in het contact met hun kind en observeert hoe de moeder reageert ten opzichte van het moederschap.

Depressieve, negatieve en angstige gedachten en gevoelens zijn uitgangspunten in de therapie. Hierbij wordt onder andere stilgestaan bij verandering van de gezinssamenstelling en welke invloed dit heeft op de stemming en gedachten van de moeder. De SPV'er bespreekt deze patronen en biedt mogelijkheden om op een steunende en helpende manier anders naar verschillende situaties te kijken. Op deze wijze kunnen moeders nieuwe ervaringen op doen en ervaringen delen en uitwisselen.

Almelo

Zilvermeeuw 1

Postbus 7600

7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141

Postbus 546

7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Ook is de SPV'er het aanspreekpunt voor praktische problemen, bijvoorbeeld relationeel en werk gerelateerd. Ook kan de SPV'er meekijken, wanneer knelpunten worden ervaren en om het geleerde in de dagelijkse praktijk toe te passen.

Deelnemen

Je kunt in overleg met je behandelend psychiater aangemeld worden. Je wordt dan uitgenodigd om in te stromen in de bestaande groep.

Patiëntenbespreking

Ongeveer om de vier weken wordt je voortgang door het behandelteam geëvalueerd in een patiëntenbespreking. Je eigen bevindingen en wensen kun je op het evaluatieformulier kenbaar maken; dit formulier wordt behandeld in de bespreking.

De uitkomst van de patiëntenbespreking wordt samengevat in een behandelplan. Dit plan kun je tijdens het spreekuur met je psychiater bespreken en wordt daarna ondertekend door jezelf en de psychiater.

Vragenlijsten

Binnen de psychiatrie van ZGT wordt het effect van elk traject (polikliniek, kliniek en/of deeltijd) binnen je behandeling gemeten, met als doel patiëntgerichte zorg, kwaliteitsverbetering en betere behandeluitkomsten. De uitkomst van de vragenlijst wordt tijdens de afspraak met de psychiater besproken.

Bij afronding van elk traject (polikliniek, kliniek en/of deeltijd) ontvangt u een vragenlijst waarin je vragen kunt beantwoorden of je tevreden bent geweest over de behandeling.

De meeste vragenlijsten zijn digitaal te benaderen. Je ontvangt een mail met de link als de vragenlijst ingevuld moet worden.

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. Je kunt op MijnZGT via de computer, tablet of mobiel delen van je medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.

Geheimhouding

Alle medewerkers hebben een geheimhoudingsplicht. Zij zullen vertrouwelijk met uw gegevens omgaan. Van jou wordt eveneens verwacht geen informatie over groepsgenoten aan derden te verstrekken.

Tenslotte

We realiseren ons dat de informatie in deze folder beknopt is.

Voor vragen kunt je altijd contact opnemen met de afdeling psychiatrie, telefoonnummer 088 708 31 50.