

D10 Postpartum groep

In deze folder vindt u informatie over de behandelgroep voor vrouwen die net moeder zijn geworden en psychische klachten ervaren. Met als uitgangspunt dat u meer grip wilt krijgen op uw klachten, is de behandeling erop gericht u te ondersteunen bij het leren verminderen van stress, het leren beter voor uzelf te zorgen en het leren contact te maken met uw kindje. Dit is belangrijk voor uw eigen welbevinden én voor een gezonde ontwikkeling van uw kindje, nu en in de toekomst.

Een groepsbehandeling heeft als voordeel dat u 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 u samen met uw baby komt. De totale groep bestaat uit 3 moeders en 3 baby's.

Het programma

De groep D10 komt bijeen op woensdag van 13.00-16.00 uur.

Tussendoor is er een pauze.

Plaats: afdeling psychiatrie ziekenhuislocatie Almelo.

Het programma bestaat steeds uit twee onderdelen:

Dramatherapie in de postpartumgroep

De dramatherapeut begeleidt moeders in het contact met hun kind. De therapeut observeert gedragspatronen tussen moeder en kind. De dramatherapeut 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 invoelen wat het kind nodig heeft en daarop kan reageren. Een moeder die zich depressief en/of angstig voelt, kan binnen de dramatherapie leren omgaan met deze onprettige gevoelens en gedachten en hier positieve ervaringen in op doen.

Psychotherapie in de postpartumgroep

De verpleegkundige begeleidt moeders in het contact met hun kind. De verpleegkundige observeert hoe de moeder reageert, denkt en voelt ten opzichte van het moederschap. Depressieve, negatieve en angstige gedachten en gevoelens die dit op kunnen roepen, zijn uitgangspunten in deze 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 verpleegkundige 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. Hierbij wordt gebruik gemaakt van vormen uit de mindfulness.

Daarnaast heeft u regelmatig contact met een sociaal psychiatrisch verpleegkundige (SPV'er).

De SPV'er is uw aanspreekpunt voor praktische problemen in uw sociale omgeving. Ook kan de SPV'er met u meekijken wanneer u knelpunten ervaart wanneer u het geleerde in de dagelijkse praktijk wilt toepassen.

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

Deelnemen?

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

Geheimhouding

Alle medewerkers hebben een geheimhoudingsplicht. Zij zullen vertrouwelijk met uw gegevens omgaan. Van u 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 u altijd contact opnemen met de afdeling psychiatrie, telefoonnummer 088 708 31 50.