

## D9 Behandelgroep voor zwangere vrouwen met psychische klachten

In deze folder vindt u informatie over de behandelgroep voor zwangere vrouwen met psychische klachten.

Deze behandelgroep bestaat uit vrouwen die kampen met psychische klachten tijdens de zwangerschap, en graag meer grip willen krijgen op hun klachten. Zo kan er bijvoorbeeld sprake zijn van schuldgevoel en/of stress omdat ze niet kunnen genieten van hun zwangerschap vanwege diverse redenen.

De behandeling is erop gericht om u te ondersteunen bij het leren verminderen van stress, het leren beter voor uzelf te zorgen en het leren contact te maken met uw (nog ongeboren) 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 tijdens de zwangerschap. Het uitwisselen van ervaringen, problemen en oplossingen wordt vaak als steunend en geruststellend ervaren. Leren van elkaar is een krachtig middel!

### Het programma

U neemt deel aan een groep van twee tot acht personen. De behandeling loopt in principe tot kort voor de datum waarop u uitgerekend bent.

De groep komt wekelijks op woensdag bij elkaar op de afdeling psychiatrie van ziekenhuislocatie Almelo. Het programma begint om 09.00 uur en duurt tot 12.00 uur. Tussendoor is er een pauze. Er wordt gebruik gemaakt van een werkboek met huiswerk opdrachten.

Het programma bestaat steeds uit twee onderdelen:

#### *Verbaal (Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige)*

In dit blok onderzoeken we manieren om stress en emotionele ontregeling te verminderen. We doen dit door middel van het uitwisselen van ervaringen. Aan de hand van diverse thema's worden haalbare doelen gesteld en geëvalueerd.

De doelen die gesteld worden, kunnen gericht zijn op onder andere het vinden van een goede balans tussen rust en activiteit (dagstructuur) en het herkennen en stellen van grenzen.

Ook wordt aandacht besteed aan het herkennen en delen van gevoelens en (pieker)gedachten.

#### *Non-verbaal (dramatherapeut)*

Binnen de dramatherapie gaat u vooral non-verbaal te werk. Er wordt gebruik gemaakt van mindfulness oefeningen om zo stil te staan bij gedachten en gevoelens.

Daarnaast is er aandacht voor de hechting met het ongeboren kindje. Ook staat het vinden van een goede balans tussen in- en ontspanning centraal.

Middels verschillende oefeningen wordt stilgestaan bij het verloop van een zo prettig mogelijke zwangerschap. Ook staan een goede voorbereiding op de bevalling en het aankomende moederschap centraal.

#### *Psychiater*

Buiten de therapieonderdelen heeft u ook geregeld een afspraak met de psychiater die aan de groep verbonden is.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 [facebook.com/ZGTinfo](https://facebook.com/ZGTinfo)

 [twitter.com/ZGT\\_info](https://twitter.com/ZGT_info)

 [linkedin.com/company/zgt](https://linkedin.com/company/zgt)

 [youtube.com/user/ZGTinfo](https://youtube.com/user/ZGTinfo)

 [zgt.nl](https://zgt.nl) - [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt)

### **Patiëntenbespreking**

Om de vier weken (ongeveer) wordt uw voortgang door het behandelteam geëvalueerd in een patiëntenbespreking. Uw eigen bevindingen en wensen kunt u op het evaluatieformulier kenbaar maken; dit formulier wordt behandeld in de bespreking.

De uitkomst van de patiëntenbespreking wordt samengevat in een behandelplan. Dit plan kunt u tijdens het spreekuur met uw psychiater bespreken en wordt daarna ondertekend door uzelf en de psychiater.

### **Deelnemen?**

U kunt in overleg met uw behandelend psychiater aangemeld worden.

### **Vragenlijsten**

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

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

De meeste vragenlijsten zijn digitaal te benaderen. U ontvangt een mail met de link als u een vragenlijst moet invullen.

### **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.

Dit is tevens het telefoonnummer, dat u tijdens de periode van deelname aan de behandelgroep kunt bellen als u verhinderd bent.

### **Check uw dossier op MijnZGT**

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: [zgt.nl/mijnzgt](http://zgt.nl/mijnzgt).