

U komt in aanmerking voor de dagbehandeling voor zwangere vrouwen met psychiatrische problemen. In deze folder wordt uitgelegd wat wij u tijdens de dagbehandeling bieden en wat wij van u verwachten.

Dagbehandeling voor zwangere vrouwen (P3)

Wat is het belangrijkste doel van de dagbehandeling?

Het belangrijkste doel van de dagbehandeling is dat u de komende bevalling en het aanstaande moederschap met minder klachten en meer vertrouwen tegemoet zal gaan.

Wanneer vindt de dagbehandeling plaats en hoe lang duurt het?

De dagbehandeling vindt telkens plaats op **donderdag van 9.30 tot 15.30 uur** op de afdeling Psychiatrie van het Erasmus MC.

Wat wordt er van u verwacht?

De dagbehandeling is een groepsbehandeling. Uw aanwezigheid in de groep is dus belangrijk. De groep bestaat uit maximaal 6 zwangere vrouwen, zodat de onderlinge veiligheid en de mogelijkheid om zelf ook aan bod te komen zo groot mogelijk is.

Tijdens de dagbehandeling is uw aanwezigheid net zo belangrijk voor de anderen als de aanwezigheid van de anderen voor u!

Als u deelneemt aan de dagbehandeling wordt van u verwacht dat u elke week aanwezig zult zijn: Ook als u zich niet goed voelt (bijvoorbeeld door uw psychiatrische problemen of door de zwangerschap), of als u eigenlijk liever een dagje alleen wilt zijn. Juist in dit soort moeilijke situaties willen wij u leren om dit in de groep te bespreken en te onderzoeken hoe u zich beter zou kunnen gaan voelen. Het doel van de dagbehandeling is immers dat u beter leert om te gaan met dit soort moeilijke situaties.

Als u besluit tot deelname vragen wij u van tevoren na te denken over praktische zaken, zoals: hoe komt u naar de dagbehandeling als u verder gevorderd bent in de zwangerschap, of waar verblijven uw eventuele andere kinderen als u deelneemt aan de dagbehandeling. Tot slot betekent deelname aan de dagbehandeling dat u **niet (op donderdag) op vakantie** kunt. Dit is een keuze die u vooraf zelf kunt maken en waarbij wij u graag zullen helpen.

Tot hoelang gaat de behandeling door?

Net als bij het zwangerschapsverlof in een werksituatie, houden wij aan dat u tot acht maanden zwangerschap in staat bent te komen. Daarna blijft u natuurlijk welkom zolang u het volhoudt en de bevalling zich nog niet aankondigt. Wanneer u overweegt te stoppen met de dagbehandeling is het verstandig dit op tijd te bespreken. Als het goed is, heeft u tijdens de behandeling een band opgebouwd met uw medepatiënten en is het prettig om ruim van tevoren uw vertrek te bespreken en wat dit voor iedereen betekent.

Wat is het therapieprogramma?

Gedurende de dagbehandeling is een verpleegkundige bij vrijwel elk onderdeel van het programma betrokken. De verpleegkundige is uw vaste aanspreekpunt, bewaakt de voortgang en zorgt ervoor dat iedereen aan bod komt.

De verpleegkundige kan u ook begeleiden bij vragen en problemen die u tijdens de dagbehandeling of thuis tegen kunt komen. Samen met u kan dan gezocht worden naar (praktische) oplossingen. De therapieën worden zoveel mogelijk door vaste therapeuten verzorgd.

Het therapieprogramma is elke week als volgt:

09.45	– 10.15 uur	Weekevaluatie met een verpleegkundige
10.15	– 11.15 uur	Themabespreking met een sociaal psychiatrisch verpleegkundige
11.15	– 11.30 uur	Gezamenlijke pauze met koffie/thee
11.30	– 12.00 uur	Medisch thema door een psychiater en/of verpleegkundige
12.00	– 12.45 uur	Gezamenlijke lunch
12.45	– 13.45 uur	Dans- en bewegingstherapie door een psychomotorisch therapeut
13.45	– 14.00 uur	Gezamenlijke pauze met koffie/thee
14.00	– 15.00 uur	Cognitieve therapie door een psycholoog
15.00	– 15.45 uur	Sensorische integratie door een activiteitenbegeleider

Koffie, thee en lunch wordt door de afdeling verzorgd en deze worden samen met de andere deelnemers genuttigd.

Wat houden de therapieën in?

Weekevaluatie

Tijdens de weekevaluatie krijgt elke deelnemer de gelegenheid om te vertellen hoe het de afgelopen week gegaan is. Dit is ook het moment waarop nieuwe deelnemers kennismaken met de groep.

Themabespreking

Bij de themabespreking wordt onder begeleiding van de verpleegkundige en de sociaal psychiatrisch verpleegkundige (SPV) een van tevoren afgesproken thema besproken. Het thema wordt in overleg met de deelnemersgroep bepaald. U wordt gestimuleerd meer inzicht te krijgen in uw functioneren door het uitwisselen van ervaringen met elkaar. Ook leert u op een praktische manier met uw problemen om te gaan.

Thema's die aan de orde kunnen komen zijn bijvoorbeeld:

- het omgaan met onzekerheden rond de zwangerschap, bevalling en het aanstaande moederschap
- mogelijke veranderingen binnen de relatie met uw partner
- het vragen en accepteren van hulp als u het moeilijk hebt
- een gebalanceerde daginvulling waarin er voor uzelf ook ruimte blijft
- het herkennen en hanteren van uw grenzen

De thema's kunnen op verschillende wijzen besproken worden, bijvoorbeeld:

- individueel (Hoe ga ik met bepaalde situaties om?)
- het gezin (Wat verandert er binnen het gezin na de geboorte van de baby?)
- maatschappelijk (Hoe denkt men over de combinatie kind en werk?)

Medisch thema

Samen met de verpleegkundige en psychiater worden medische vragen of onderwerpen besproken. U kunt zich tijdens dit gesprek laten informeren, zodat u straks zo goed mogelijk bent voorbereid op de bevalling en het aankomende moederschap. Dit kunnen bijvoorbeeld vragen zijn als:

- "Wat is er nu eigenlijk bekend over medicijnen tijdens de zwangerschap en de invloed daarvan op het kind?"
- "Als ik zelf psychiatrische problemen heb, hoe groot is de kans dat mijn kind die ook krijgt?"

Het is ook mogelijk om een keer met de groep een bezoeker te brengen aan de afdeling Verloskunde, samen te kijken naar een videoband van een bevalling of een 'gastspreker' uit te nodigen die gespecialiseerd is in een bepaald onderwerp dat met psychiatrie en/of zwangerschap te maken heeft.

Dans- en bewegingstherapie voor zwangere vrouwen

De dans- en bewegingstherapie staat in het teken van uw veranderende lichaam en het contact met de baby in uw buik. Er wordt ook aandacht besteed aan de naderende bevalling/geboorte. Tijdens de therapie wordt er individueel binnen de groep gewerkt, zodat uw aandacht naar uzelf en de baby kan gaan. Er wordt gebruik gemaakt van dans en beweging, zwangerschapsyoga, stressregulatie, ontspanning en aanschouwelijk maken van bepaalde denkbeelden.

Cognitieve therapie

Cognitie betekent "gedachte" en de cognitieve therapie houdt zich bezig met hoe we over onszelf en de wereld denken. De manier waarop u denkt heeft grote invloed op uw stemming, hoe u zich voelt (boos, bang, blij of bedroefd). In de cognitieve therapie onderzoeken we wanneer onze manier van denken ons onnodig in de problemen brengt. En we zoeken naar "helpende"gedachten, die ons verder helpen in wat we willen bereiken.

Sensorische integratie

Het proces waarin de hersenen van uw baby alle verschillende zintuiglijke gewaarwordingen (zien, horen, ruiken, voelen en proeven) leren ordenen en interpreteren, noemen we sensorische integratie. Dit proces begint al in de buik, als uw baby uw bewegingen voelt. Tijdens de therapie wordt door middel van verzorgingselementen (zoals een voetenbad of gezichtsmasker) of creatieve vormgeving de gelegenheid gecreëerd om positieve aandacht te geven aan lichaam en geest.

Als u zich prettig en ontspannen voelt in uw lichaam, dan heeft dit een positieve invloed op de baby.

Wat gebeurt er na de bevalling?

Na de bevalling houdt u contact met de polikliniek via de sociaal psychiatrisch verpleegkundige en/of uw behandelend arts. Wanneer er nog psychiatrische hulp nodig is wordt onderzocht waar u dit het beste kan krijgen. Dit kan bijvoorbeeld uw behandelaar zijn die u naar de dagbehandeling heeft verwezen. Wanneer hulp nodig is bij de moeder-kindinteractie is dit mogelijk op de psychiatrische dagbehandeling voor moeder en kind. Hier gaat een onderzoek op de combi-poli aan vooraf.

Wat is het kennismakingsgesprek voorafgaande aan de dagbehandeling?

Dit gesprek is bedoeld als een wederzijdse kennismaking waarin nogmaals met u wordt afgewogen of een dagbehandeling voor u op dit moment een goede oplossing is. Voor ons is uw motivatie om iets te willen veranderen aan uw problemen en ook in moeilijke tijden te blijven komen één van de grootste afwegingen!

Voor het kennismakingsgesprek heeft u een afspraak op:

Bij:

U kunt zich melden bij het secretariaat van de polikliniek Psychiatrie.

Ook als u nog vragen en twijfels heeft, kunt u dit tijdens het gesprek kenbaar maken.

Mocht deze afspraak u niet uitkomen, neemt u dan contact op met één van de secretaresses van het secretariaat. Zij zijn te bereiken op telefoonnummer: (010) 704 01 39.

Heeft u nog vragen?

Wij hopen dat u na het lezen van deze folder enig inzicht heeft gekregen in wat deze dagbehandeling u te bieden heeft en wat wij van u verwachten. Heeft u nog vragen, dan kunt u contact opnemen met het secretariaat, telefoonnummer: (010) 704 01 39.



Vragen en aantekeningen

Erasmus MC

's Gravendijkwal 230
3015 CE Rotterdam
Tel (010) 704 0 704
www.erasmusmc.nl