

Therapie bij psychische klachten rondom de zwangerschap

moeder-kind module

Voor moeders die psychische problemen hebben voor en/of na de bevalling bieden wij een moeder-kind module aan.

Deze moeder-kind module bestaat uit beeldende therapie en drama therapie. In deze folder krijgt u uitleg over deze module/therapie.

Voor wie?

- Moeders die in behandeling zijn op de afdeling psychiatrie.
- Moeders die in behandeling zijn op de polikliniek, PIT (Psychiatrische Intensive Thuiszorg), SPV (Sociaal Psychiatrische Verpleegkundige) of POP (Psychiatrie, Verloskunde en Kindergeneeskunde).

Wat houdt de therapie in?

Tijdens deze therapie wordt er vanuit verschillende invalshoeken gewerkt. Deze bestaan uit:

- uitleg over psychische ziektebeelden en klachten;
- uitleg over lichamelijke veranderingen in het lichaam door zwangerschap;
- inzicht krijgen in uw zelfbeeld, onverwerkt verdriet, zwangerschap, verwachtingen van het moederschap, e.d.;
- oppakken van de eigen rol in het dagelijks leven, zoals uw rol als partner, vriendin, collega;
- omgaan met spanning, stress en emoties.
- eenmalige deelname van uw partner aan de therapie;
- inzetten van video interactieve begeleiding (VIB).

Wanneer kunt u deelnemen?

Uw behandelaar bepaalt of u in aanmerking komt voor de therapie. Dit kan het geval zijn als u over te weinig vaardigheden beschikt in bijv. het moederschap, omgang met het kind, conflictsituaties en het missen van voldoende zelfbeeld (hoge verwachtingen van jezelf, moederschap, zorg voor het kind en moeite met grenzen stellen).

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Beeldende en drama therapie

Deze therapie wordt uitgevoerd door een dramatherapeut en beeldende therapeut. Het is een ervaringsgerichte therapie waarbij gewerkt wordt met een opdracht in de groep of individueel. Met beeldende werkvormen en spelwerkvormen worden opdrachten uitgevoerd. Dit maakt u bewust van uw eigen gevoel, gedachten en gedrag. U leert ook van de andere lotgenoten en ziet dat u niet de enige bent. Ook worden dagelijkse situaties waarin u vastloopt geoefend. Binnen de groep is voldoende ruimte en aandacht voor ieders hulpvraag.

Doel van de therapie

- Het contact met uw kind en anderen aangaan en onderhouden.
- Inzicht krijgen in uw eigen handelen en de reacties van anderen daarop.
- Contact maken met eigen gevoel, waarnemen en uiten van gevoelens.
- Bewustwording van eigen grenzen en het aangeven hiervan.
- Groter zelfvertrouwen en verbeteren van uw zelfbeeld.
- Milder naar uzelf kunnen zijn (bijv. de lat lager leggen).

Inhoud van de therapie

De therapie vindt eenmaal per week plaats op maandagmiddag om 13.00 uur. Afhankelijk van de groepsgrootte duurt dit één tot anderhalf uur. U wordt verwacht op de polikliniek psychiatrie (route 036). Er zijn 12 bijeenkomsten.

Vragen

- Voor vragen neemt u telefonisch contact op tijdens kantooruren via de polikliniek psychiatrie, telefoonnummer (040) 888 98 41.
- Meer informatie over de beeldende en drama therapie vindt u ook op:
<http://www.beeldendetherapie.org>
<http://www.nvdramatherapie.nl>

Notities

Heeft u vragen over uw behandeling? We raden u aan ze hier op te schrijven. Zo weet u zeker dat u ze niet vergeet.