



## Dagbehandeling voor zwangere vrouwen

Overschiestraat 55, Amsterdam  
Tel: 020-590 4884

Onderdeel van het NPI

### **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 iedere donderdag plaats van 09:30u tot 15:15u op de zesde verdieping van de NPI locatie West aan de Overschiestraat 55 te Amsterdam.

### **Wat wordt er van u verwacht?**

De dagbehandeling is een groepsbehandeling. Uw aanwezigheid in de groep is dus belangrijk. De groep bestaat uit maximaal 10 zwangere vrouwen, in verschillende fasen van hun zwangerschap met uiteenlopende problematiek. Gedurende de periode dat u de dagbehandeling volgt, zullen er groepsleden in- en uitstromen. We noemen dit een "open groep".

Als u deelneemt aan de dagbehandeling wordt er verwacht dat u in principe 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. Uitzonderingen, bv voor belangrijke (medische) afspraken, kunnen in overleg natuurlijk wel een keer. Eventuele vakantie kan vooraf worden besproken. Ziekte of afwezigheid graag doorgeven via de mail of telefoon (zie contact).

### **Hoe lang loopt de behandeling door?**

U blijft 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. Daarnaast is het belangrijk het persoonlijke zwangerschapsplan tijdig af voor de bevalling en de periode daarna.

### **Hoe ziet het therapieprogramma eruit?**

Gedurende de dagbehandeling is de verpleegkundige bij vrijwel elk onderdeel van het programma betrokken. De verpleegkundige is uw vaste aanspreekpunt. Zij heeft zicht op de groep, de aanwezigheid en inzet van alle groepsleden. Mochten er individueel zaken spelen die extra aandacht behoeven kan dit gedeeld worden met de verpleegkundige. Zij zal dit in het team bespreken waarna een eventueel aanvullend consult zal volgen. Ook voor praktische zaken kunt u bij haar terecht.

### **Het therapieprogramma is elke week als volgt:**

09.30 – 09.45 uur	Inloop
09.45 – 10.15 uur	Dagopening met een verpleegkundige
10.30 – 11.45 uur	Groepspsychotherapie
12.00 – 13.00 uur	Lunch
13.00 – 14.00 uur	Psychomotorische Therapie (PMT)
14:00 - 14:45 uur	Psycho-educatie
14.45 – 15.15 uur	Dagafsluiting

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

### **Wat houden de therapieën in?**

#### **Dagopening**

Tijdens de dagopening krijgt elke deelnemer de gelegenheid om te vertellen hoe het de afgelopen week gegaan is. Zijn er dingen gebeurd die belangrijk zijn om te delen met de groep is dit een belangrijk moment om aan te geven 'hoe je erbij zit' of 'lucht je hart'. Het is een sociale afstemming en behoeft geen psychotherapeutische diepgang. Tevens is dit het moment waarop nieuwe deelnemers kennismaken met de groep.

#### **Groepspsychotherapie**

In de groepstherapie zal er aandacht zijn voor de gedachtes (cognities) en gevoelens die de deelnemers over zichzelf hebben en daarmee evenzo in relatie tot het kindje in de buik. Het onderzoeken van gedachten en gevoelens die bepaald ongewenst gedrag in gang zetten staat centraal. Het vergroten van inzicht en daarmee het ontwikkelen van (nieuwe) tools is daarmee het beoogde doel van de therapie. In de groepstherapie onderzoeken we wanneer onze manier van denken, voelen en doen ons onnodig in de problemen brengt. De groepstherapie heeft geen strikt protocol, er is ruimte voor inbreng naar behoefte, hetgeen de therapie dynamisch maakt.

#### **Psychomotorische therapie**

In deze therapie staat het lichaam centraal. Er wordt aandacht besteed aan emoties, stressregulatie, het doseren van je energie, contact maken met het ongeborn kindje en het visualiseren hiervan. Ook hebben we aandacht voor de naderende bevalling. Adem- en ontspanningsoefeningen zijn daarnaast een terugkerend onderdeel.

#### **Medisch uurtje**

Met de psychiater worden algemene medische vragen of onderwerpen passend bij de zwangerschap en bevalling besproken. U kunt zich tijdens dit gesprek laten informeren, zodat u straks zo goed mogelijk bent voorbereid op de bevalling, biologische aspecten van ontwikkeling en het aankomende moederschap. Onderwerpen die aan bod kunnen komen zijn: "Wat is er nu eigenlijk bekend over medicijnen tijdens de zwangerschap en de invloed daarvan op het kind?" en "Als ik zelf psychiatrische problemen heb, hoe groot is de kans dat mijn kind die ook krijgt?". Er is altijd ruimte voor eigen vragen en inbreng.

#### **Wat gebeurt er na de bevalling?**

De dagbehandeling houdt op kort voor de bevalling. Na de bevalling heeft de verpleegkundige en/of uw behandelend arts tot zes weken na de bevalling telefonisch contact met u. Ook zijn er 1-2 terugkommiddagen, waarbij u uw voormalige groepsgenoten weer ziet. Soms worden er vooraf concrete afspraken gemaakt, maar sommige vrouwen vinden het prettiger om zelf te bellen als het nodig is. Wanneer er extra psychiatrische hulp nodig blijkt rondom de bevalling of in de periode daarna, zullen we samen met u kijken waar dit mogelijk is.

**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 met ons opnemen.

**Contact**

U kunt ons behandelteam bereiken via de mail, maar dit is alleen voor praktische zaken. Als er een probleem is, of als u zich niet goed voelt dan altijd telefonisch contact zoeken via Maartje Janssen, verpleegkundige, zij is contactpersoon en te bereiken via (06) 15380656. Per mail zijn we bereikbaar via: [dagbehandeling-zwangeren@npsai.nl](mailto:dagbehandeling-zwangeren@npsai.nl). Afmeldingen per voorkeur telefonisch. Binnen kantoortijden op donderdag zijn we te bereiken via (020) 5904884. Indien geen gehoor kunt u de receptie van het NPI bellen via (020) 5904700.

**Ons team:**

Maartje Janssen, verpleegkundige  
Lonneke van Imhoff, psychomotorische therapeut (PMT)  
Katharina Schulz, systeemtherapeut  
Giulia van Reijen, psycholoog  
Roos de Graaf, GZ-psycholoog  
Jasmijn de Vos, klinisch-psycholoog  
Carlinde Broeks, psychiater