

Zwanger en dan? Cursus

Zwangerschap is een tijd van hoge verwachtingen en hoop. Er ligt een grote verandering in het verschiet. Echter, als je psychische problemen hebt en zwanger bent, kan dat ook onzekerheid met zich meebrengen. De cursus 'Zwanger en dan?' bereid je voor op de toekomst van jou en je kind.

'Zwanger en dan?' is een cursus die wekelijks wordt aangeboden, een ochtend in de week, gedurende acht weken. De groep heeft tussen 6 tot 8 aanstaande moeders. Het helpt je de zwangerschap, de bevalling en het aanstaande moederschap met meer vertrouwen en minder klachten tegemoet te zien. De cursus wordt verzorgd door diverse hulpverleners. Een verpleegkundig specialist GGZ uit team Psychiatrie en Zwangerschap verzorgt standaard een deel van het programma. Daarnaast worden, afhankelijk van het thema dat besproken wordt, andere deskundigen ingezet zoals een ervaringsdeskundige, een psycholoog, een fysiotherapeut, psychologen van kind en jeugd, een psychomotorisch therapeut en medewerkers van het kraamcentrum.

De cursus bestaat uit de volgende onderdelen:

- Leren omgaan met gevoelens (bijvoorbeeld angst, spanning of onzekerheid) in relatie tot de zwangerschap of het moederschap;
- Voorlichting over steeds wisselend thema's in relatie tot de zwangerschap, bevalling of het moederschap;
- Ervaringen uitwisselen met andere vrouwen;
- Mindfulness;
- Bewegingsoefeningen.

Nadat je bent bevallen kun je ook thuis extra ondersteuning krijgen. We komen bij je thuis en helpen je te ontdekken hoe je contact kunt krijgen met je baby. Je wordt je meer bewust van je mogelijkheden en kunt meer genieten van je baby.

Voor wie?

De cursus is voor vrouwen die minimaal 3 maanden zwanger zijn, psychische problemen hebben en in behandeling zijn of gaan bij Dimence.

Kennismaken

Ben je (nog) niet binnen ons team in zorg, maar wil je wel deelnemen aan de cursus? Na de aanmelding nodigen we je graag uit voor een kennismakingsgesprek. In dit gesprek kun je je eigen situatie toelichten, krijg je uitleg over de cursus en bepalen we samen of de cursus bij je past. Voor zwangere vrouwen in behandeling bij Psychiatrie en Zwangerschap zal de aanmelding intern verlopen en is er geen kennismakingsgesprek nodig.

Praktische informatie

Het programma wordt het hele jaar door aangeboden. Het bestaat uit een reeks wekelijkse bijeenkomsten van 09.00 tot 12.00 uur, gedurende 2 tot 3 maanden.

Na de bevalling kun je deelnemen aan de cursus 'Bevallen en dan?'. De bijeenkomsten vinden plaats bij Dimence aan Pikeursbaan 3

in Deventer. Je bent welkom zolang je in staat bent om te komen. Dit is naar verwachting tot ongeveer 8 maanden zwangerschap. Over de voortzetting van eventuele behandeling na de bevalling maak je zelf afspraken met je behandelaar.

Contact

Dimence Psychiatrie en Zwangerschap Deventer

Pikeursbaan 3

7411 GT Deventer

T 0546 684 179

Twitter @SCBSDimence

E psychiatrie-zwangerschap@dimence.nl