

Dagbehandeling voor vrouwen met stemmings- of angstklachten na de bevalling

Afdelingen Psychiatrie en Medische Psychologie ETZ

Je bent aangemeld voor de dagbehandeling voor vrouwen met depressieve klachten of angstklachten na de bevalling. In deze folder lees je meer over de behandeling.

Voor wie is deze behandeling?

Zwanger worden en een kindje krijgen zijn grote gebeurtenissen in het leven. Dit kan samen gaan met (een toename van) bijvoorbeeld angsten, sombere gevoelens, niet meer kunnen genieten en verlies van plezier in het leven. Soms heeft iemand al tijdens de zwangerschap al last van deze klachten, maar soms ook pas na de bevalling.

In deze tijd is het belangrijk om te beginnen met een band op te bouwen met je kindje, maar ook om voor jezelf en de baby te zorgen. Er komt dus veel op je af.

Poliklinieken Psychiatrie en Medische Psychologie bieden een kortdurende dagbehandeling voor vrouwen met deze klachten. De zorg valt onder de POP-poli. Samen met je behandelaar kijk je of behandeling bij je past. De behandeling is voor vrouwen die net zijn bevallen, niet voor zwangere vrouwen.

Wat houdt de behandeling in?

De behandeling duurt 12 weken en bestaat uit twee onderdelen:

(1) Psychologische behandeling in een groep

De psychologische hulp die je krijgt heet cognitieve gedragstherapie (CGT). Met CGT leer je hoe gedachten, gevoelens en gedrag met elkaar te maken hebben. Je krijgt veel uitleg over moeilijke gedachten en gevoelens die je na de bevalling kan hebben en leer hoe je daar zelf invloed op uit kunt oefenen.

Daarnaast werk je samen met de psycholoog aan online programma's in Therapieland die passen bij het groepsprogramma. Je doet deze programma's thuis en de psycholoog helpt je op afstand.

(2) Psychomotore therapie (PMT) in een groep

Bij PMT draait het om bewegen en je lichaam. De oefeningen die je doet, gaan over beweging en hoe je je lichaam ervaart. We kijken naar hoe jij je in het dagelijks leven beweegt, voelt en gedraagt. Zo leer je over je gewoontes en kun je nieuwe dingen uitproberen. We doen oefeningen die met beweging te maken hebben en werken aan jouw persoonlijke doelen.

Op dezelfde dag, eens in de twee weken, heb je PMT en CGT in de groep. Je bent dan in het ziekenhuis. Op die dag heb je een oppas nodig voor je kindje, omdat je een dagdeel bezig bent. Tussen de CGT en PMT zit een pauze waarin je, als je borstvoeding geeft, kunt kolven of je kindje naar het ziekenhuis gebracht kan worden om gevoed te worden. Tijdens de 12 weken van het programma heb je 6 van deze agdelen. Als deze dagdelen ook een lunchpauze omvatten, wordt de lunch voor je verzorgd in het ziekenhuis

Met Therapieland ga je thuis zelf aan de slag. Je maakt met de psycholoog afspraken over wanneer je feedback krijgt op het programma en hoe.

Ziekte of verhindering

We gaan ervan uit dat je je afspraken na komt. Als je door ziekte toch niet kan komen, vragen wij je om je uiterlijk 24 uur van te voren af te melden bij Secretariaat Psychiatrie (013-221 03 50). Er is helaas geen mogelijkheid om de groepsbijeenkomst in te halen.

Na de behandeling

Als de 12 weken voorbij zijn en de behandeling is afgerond, plannen we 6-8 weken later een afspraak bij de verpleegkundig specialist of de psycholoog die bij de groep betrokken is om te evalueren. Als je nog steeds hulp nodig hebt, bespreken we samen waar je hulp kunt krijgen buiten het ziekenhuis.

Kosten

Na afloop van de behandeling ontvangt je zorgverzekeraar een rekening. Op de rekening staat de geleverde zorg (tijdsduur, zorgverlener), met daarbij algemene gegevens over jouw behandeling.

Als je daar bezwaar tegen hebt, kun je een privacyverklaring invullen, ondertekenen en inleveren bij je behandelaar. [Privacyverklaring Zorgprestatie model \(ggz\) - Nederlandse Zorgautoriteit \(overheid.nl\)](#)

Houdt er rekening mee dat de behandeling, een beroep doet op je Eigen Risico.

Uw gegevens en uw privacy

De psychologen en de medewerkers hebben op grond van de wet een beroepsgeheim, die ook na beëindiging van de professionele relatie blijft gelden. Enkel de medewerkers die rechtstreeks bij uw psychologische/psychiatrische behandeling betrokken zijn, mogen uw dossier bekijken. De psycholoog die betrokken is bij de groepsbehandeling, schrijft na afloop een brief over hoe de behandeling is gegaan en wat de resultaten zijn. Deze brief wordt naar de psychiater, psycholoog of verpleegkundig specialist gestuurd die jou heeft verwezen. Een kopie van de brief wordt ook naar je huisarts gestuurd, en indien nodig, naar de gynaecoloog of verloskundige. Voordat de brief wordt verstuurd, krijg je de kans om de brief te lezen en er wordt altijd met jou besproken naar wie de brief wordt gestuurd. Op grond van de wet mag slechts die informatie worden gedeeld, die noodzakelijk is voor goede hulpverlening aan jou.

Klachten

Ben je ontevreden over de behandeling of over een van de zorgverleners die betrokken zijn? Meld dit dan! Als uitgangspunt geldt, dat een klacht het beste besproken kan worden met de persoon of op de afdeling waarop de klacht betrekking heeft. Meestal kunnen zo misverstanden of gevoelens van onvrede weggenomen worden. In omstandigheden waarin je jouw klacht niet op deze manier kunt of wilt bespreken, kun je contact opnemen met de klachtenfunctionaris van het ziekenhuis. Telefonisch te benaderen op (013) 221 27 22. Voor meer informatie over klachten, verwijzen wij je naar de folder: [Een klacht, doe er iets mee](#).

Belangrijke telefoonnummers

Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis (ETZ): (013) 221 00 00

Secretariaat Psychiatrie: (013) 221 03 50

Secretariaat Medische Psychologie: (013) 221 10 28