

Wat is de Zwanger & Psyche groep?

Deze groep is voor zwangere vrouwen die psychische klachten hebben of hebben gehad. De groep biedt begeleiding tijdens de zwangerschap. Het doel is dat je met minder klachten en meer vertrouwen naar je bevalling en het moederschap toe leeft.

We bespreken thema's die veel spelen bij aanstaande ouders, zoals:

- contact en hechting met je baby
- hoe je met moeilijke situaties omgaat (copingsvaardigheden)
- steun van mensen om je heen

Er is ook ruimte om andere onderwerpen te bespreken die jij belangrijk vindt. We willen je helpen om sterker te worden en meer vertrouwen te krijgen in jezelf.

Voor wie is de groep?

De groep is voor zwangere vrouwen met psychische klachten. Je kunt meedoen vanaf 20 weken zwangerschap tot aan de bevalling, zolang het voor jou goed voelt. In de groep zitten maximaal 12 vrouwen. Iedereen zit in een andere fase van de zwangerschap en heeft andere klachten. Er komen regelmatig nieuwe deelnemers bij en sommige stoppen eerder.

Wanneer en waar is de groep?

De groep is elke dinsdag van 10.00 tot 12.00 uur. De bijeenkomsten zijn op de afdeling psychiatrie (Somatiek & Psyche):

Wat verwachten we van je?

We verwachten dat je elke week komt. Alleen bij belangrijke (medische) afspraken mag je afwezig zijn. Meld je dan vooraf af via het secretariaat.

Wat gebeurt er na de bevalling?

Je mag meedoen tot je bevalling of tot het fysiek niet meer goed voelt. Na je bevalling bellen we je om te horen hoe het gaat en wat je nog nodig hebt. Als je nog psychologische hulp nodig hebt, kunnen wij dat bieden tot 3 maanden na de bevalling. Is daarna nog meer hulp nodig? Dan zoeken we samen uit waar je verder terecht kunt.

Onderdeel van de POP-poli

De POP-poli is een samenwerking tussen de afdelingen Psychiatrie, Verloskunde en Kindergeneeskunde. POP staat voor Psychiatrie, Obstetrie en Pediatrie.

Ons behandelteam

Rosanne de Ridder, GZ-psycholoog
Marleen van de Beek, GZ-psycholoog
Sanne Duman, GZ-psycholoog
Anna de Zwart, GZ-psycholoog
Eva Bakkelo, GZ-psycholoog
Vera Jongejan, GZ-psycholoog i.o.
Anouk Zondervan, Klinisch psycholoog
Stephanie Wentink, Klinisch psycholoog i.o.
Madhu Soekhai, Psychiater
Hendrik Holkamp, Physician assistant

Contactgegevens

Zaans Medisch Centrum – Afdeling Somatiek & Psyche
Adres: Heijermansstraat 78, 1502 DR Zaandam
Secretariaat
Telefoon: 075 650 2440 (bereikbaar op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur)
E-mail: secr.pmp@zaansmc.nl