



Zorgmodule

Zwangerschapsgroep

Module POP groep postpartum

Doel

Het belangrijkste doel van de POP-groep na de bevalling is samen met andere recent bevallen vrouwen, die ook een psychische kwetsbaarheid ervaren, de toekomst met meer vertrouwen tegemoet te zien.

Wat kunt u verwachten?

In een kleine groep van maximaal zes vrouwen komt u vijf weken achtereen bij elkaar. Er worden diverse thema's en onderwerpen behandeld, zoals:

- Hoe maak je contact met je baby?
- Waar liggen je kwetsbaarheden en je krachten?

- Hoe bevorder je de hechting tussen jou en je kind?
- Wat zijn je onzekerheden en waar loop je tegenaan?
- Hoe herken je vroege signalen van een dreigende terugval en wat kun je doen om dat te voorkomen?
- Wanneer en hoe gebruik je eventuele medicatie?

Naast deze thema's en onderwerpen is er tijd en ruimte voor het inbrengen van eigen vragen en het uitwisselen van ervaringen. In de laatste bijeenkomst mag u samen met uw baby komen als u dat wilt.

Hoe ziet het programma er globaal uit?

Tijdens de eerste bijeenkomst maakt u onderling kennis. Daarna staan we stil bij thema's en onderwerpen die aan bod zullen komen. De volgende bijeenkomsten blikken we bij aanvang altijd terug op de week die geweest is en de vorige bijeenkomst. Daarna bespreken we een van de onderwerpen of thema's. De bijeenkomsten duren ongeveer 1,5 uur, inclusief een korte pauze. De bijeenkomst wordt gezamenlijk afgesloten.