



## Zorgmodule

# Zwangerschapsgroep

## Module POP prepartum groep

### Doel

De POP-groep heeft tot doel met u en andere zwangere vrouwen bij wie de zwangerschap gekleurd is door psychische klachten, stil te staan bij het verloop van de zwangerschap, de bevalling en de kraamperiode en deze met meer vertrouwen tegemoet te zien.

### Wat kunt u verwachten?

Samen met enkele andere zwangere vrouwen komt u gedurende zes weken een ochtend bij elkaar. De groepsgrootte varieert van acht tot twaalf vrouwen. In de bijeenkomsten komen verschillende thema's en vragen aan bod waarbij ruimte wordt geboden aan inbreng van eigen onderwerpen en ervaringen. U kunt bijvoorbeeld denken aan vragen als 'Hoe bereid je je voor op de bevalling en het aanstaande moederschap? Hoe maak je contact met je baby? of Hoe zorg ik voor evenwicht tussen ontspanning en inspanning?'. Daarnaast staan we stil bij eventueel medicatiegebruik, ontvangt u in

de groep informatie over het voorkomen van terugval in psychische klachten en kijken we naar wat u het beste kunt doen als u vroege signalen opmerkt.

### Hoe ziet het programma er ongeveer uit?

Bij de eerste bijeenkomst maakt u onderling kennis en kijken we welke thema's en eventuele vragen van deelnemers er spelen. De bijeenkomsten die volgen, starten we met een terugblik op de week die geweest is en de vorige bijeenkomst. Daarna beginnen we met de bespreking van een van de thema's waarbij soms ook een video wordt getoond of andere media wordt gebruikt. De bijeenkomsten duren ongeveer drie uur, inclusief een korte pauze. De bijeenkomst sluiten we gezamenlijk af.

### Wat gebeurt er na de bevalling?

Na de bevalling wordt een terugkombijeenkomst georganiseerd. U bent hierbij welkom, samen met uw baby, om deel te nemen aan een ontspannende evaluatie. U krijgt de

gelegenheid te vertellen hoe het met u en uw kindje gaat en hoe u terugkijkt op de afgelopen tijd. Ook zal er aandacht zijn voor het contact maken met uw baby.

Centrum voor Ouderen- en Ziekenhuispsychiatrie (COZ),  
Henri Dunantstraat 1,  
5223 GZ 's-Hertogenbosch  
T (073) 553 88 44

De zorgadministratie is bereikbaar op werkdagen van 08.30 – 17.00 uur.

[www.reiniervanarkel.nl](http://www.reiniervanarkel.nl)  
[ZPO-Zorgadministratie@reiniervanarkel.nl](mailto:ZPO-Zorgadministratie@reiniervanarkel.nl)

Postadres: Reinier van Arkel, Centrum voor Ouderen- en Ziekenhuispsychiatrie (COZ),

Postbus 70058, 5201 DZ 's-Hertogenbosch