

PATIËNTENINFORMATIE



Psychologische begeleiding
tijdens en na de zwangerschap



HEILIGHART
ALGEMEEN ZIEKENHUIS LIER

een **hart**
voor zorg

Voorwoord

De periode voor en na de bevalling brengt allerlei levensveranderingen met zich mee. Soms lijkt de roze wolk eerder grijs. Sommige ouders botsen op deze veranderingen en de gedachten en gevoelens die deze met zich meebrengen. De perinatale periode kan gepaard gaan met onzekerheid, faalangst en andere emotionele moeilijkheden. **Niet minder dan 1 op 5 vrouwen ervaren psychische klachten tijdens de zwangerschap of na de geboorte van hun kind**, wat bijgevolg ook een effect kan hebben op de partner en het gezinsleven.

Zowel een zwangerschap als bevalling hebben invloed op je lichaam en stemming. Emoties kunnen snel wisselen van kalm, blij en opgewekt naar gespannen, angstig of neerslachtig. Ook al is de aanwezigheid van wisselende dan weer stabiele periodes normaal in deze levensfase, toch kan dit **een negatieve impact hebben op jouw beleving en functioneren**. Goede communicatie, praktische en emotionele steun en je gehoord voelen zijn essentieel om je draagkracht te vergroten.

Daarbovenop is het niet vanzelfsprekend om, naast het zorgen voor je kindje, ook **voldoende aandacht te besteden aan jezelf en jouw noden**. Het evenwicht tussen draaglast en draagkracht raakt soms wat uit balans. Zeker op die momenten is het goed om hulp te vragen.

In het HeiligHartZiekenhuis in Lier staat een psycholoog-seksuoloog klaar om je bij te staan en ondersteuning te bieden tijdens de perinatale levensfase. Dit gebeurt in samenwerking met Emergo en PANGG 0-18.

Algemeen

1. Voor wie?

Moeders die tijdens de zwangerschap of na de geboorte vraag hebben naar psychologische ondersteuning. Dit kan tot 1 jaar na de geboorte. De gesprekken kunnen bijvoorbeeld gaan over:

- Omgaan met angst, controleverlies, kwaadheid, schuld- of schaamtegevoelens en andere onverwachte of onverwerkte gevoelens
- Angst rond de bevalling, 'baby blues' of postpartum depressie
- Zwangerschap en bevallen na seksueel trauma
- Verwachtingen of druk vanuit sociale omgeving bij zwangerschap en opvoeding
- Relationele moeilijkheden omtrent (toekomstig) ouderschap
- Veranderende seksualiteitsbeleving
- Zorgen rond hechting en het ontwikkelen van een band met je pasgeboren kindje
- Overlijden en doodgeboorte, omgaan met verlies
- Omgaan met lichamelijke en hormonale veranderingen
- ...

Je mag je kindje meenemen naar de afspraak.

Indien gewenst, kan ook je partner aansluiten bij de gesprekken.

2. Wat mag je verwachten?

Eerst brengen we je klachten of bezorgdheden in kaart tijdens een eerste gesprek en maken we een inschatting van welke zorg je nodig hebt. Dit kan betekenen dat we zelf aan de slag gaan met jouw hulpvraag tijdens de gesprekken. Soms is het echter beter om een doorverwijzing naar meer gespecialiseerde hulpverlening te voorzien of te verwijzen naar een arts, sociale dienst, vroedvrouw of andere hulpverlener. We bekijken samen de opties en zorgen dat jij op de best mogelijke manier geholpen wordt.

Indien je reeds begeleiding krijgt van de fertiliteitspsycholoog in ons ziekenhuis, kan je met bovenstaande vragen of bezorgdheden uiteraard ook bij deze collega terecht.

3. Hoe meld ik mij aan voor een gesprek?

Om een eerste afspraak te maken mag je contact opnemen via mail of telefoon:

margot.coenen@heilighartlier.be

03 491 3180

Bijkomende contactinformatie vind je hieronder:

Margot Coenen

Geconventioneerd psycholoog

Dienst patiëntenbegeleiding

Heilig Hart Ziekenhuis Lier

Mechelsestraat 24

2500 Lier

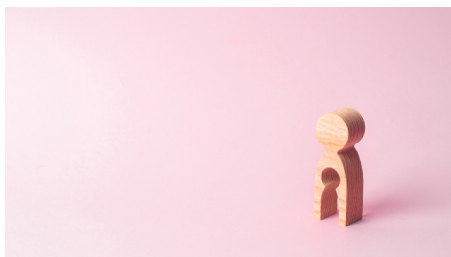
De gesprekken kunnen ingepland worden op woensdagnamiddag tussen 13u en 17u of donderdag tussen 8u30 en 15u.

4. Kostprijs

Voor het eerste gesprek geldt geen financiële bijdrage. Bij verdere afspraken bedraagt de consultprijs 11 euro. Bij verhoogde tegemoetkoming bedraagt deze 4 euro.

De overheid maakt kortdurende eerstelijnspsychologische begeleiding aan deze kostprijs mogelijk voor maximaal 8 individuele sessies per kalenderjaar voor de geboorte en maximaal 10 individuele sessies na de geboorte. In geval van gespecialiseerde hulp (psychodiagnostiek, behandeling van onderliggende aandoening, ...) kan de behandeling verder gezet worden tot 20 individuele sessies.

Eén gesprek heeft een tijdsduur van 45 minuten.



© 2022 HeiligHartziekenhuis

HeiligHartziekenhuis | Mechelsestraat 24, 2500 Lier
www.heilighartlier.be | T: 03/491 23 45