



Peripartumzorg bij psychische problemen:

Psychische klachten eerder en beter signaleren

Nicole de Bruijn
Nadia van den Berg
09-11-2023

Inhoud presentatie

Voorstellen

Verschillende psychische klachten

Risicofactoren

Kraamtranen versus depressie

Alarmsignalen

Wat kan je zeggen, wat kan je doen?

Peripartum aanbod Zoetermeer

Ruimte voor vragen

Wie zijn wij?

Nadia van den Berg, psycholoog

Nicole de Bruijn, verpleegkundige i.o.t. verpleegkundig specialist

Team Peripartum

- Multidisciplinaire samenwerking PsyQ & YOUZ

Doel

- Behandelen van (peripartum) psychische problemen
- Voorkomen van problemen in de hechtingsrelatie
- Versterken van de ouderrol



Eén op de tien vrouwen krijgt langdurige psychische problemen rond de zwangerschap

*Ministerie VWS



Verskillende psychische klachten

Peripartum: rondom de bevalling

- Depressie
- Angst
- Traumaklachten (PTSS)

- Psychose
Zeer ernstig beeld, direct huisarts inschakelen!

Gevolgen van psychische klachten op hechtingsrelatie

Still face experiment

<https://www.youtube.com/watch?v=YTTsXc6sARg>

Risicofactoren voor het ontwikkelen van psychische klachten bij ouders

- (Medische) complicaties bij zwangerschap en bevalling
- Eerdere traumatische zwangerschap of bevalling
- Huilbaby
- Ontbreken van steunsysteem
- Reeds aanwezige psychische klachten, of kwetsbaarheid hiervoor
- Huiselijk geweld
- Sociaal maatschappelijke / financiële problemen
- Ingrijpende levensgebeurtenissen
- Verslaving

Kraamtranen versus depressie

Kraamtranen	Depressie
Huilbuien en emotionele instabiliteit rondom 3 ^e dag na bevalling	Huilbuien en emotionele instabiliteit, houden langer dan 2 weken aan en kunnen op elk moment ontstaan
Even down voelen, maar ook vrolijk	Overwegend somber, nergens zin in
Moe, maar energie na rusten of slapen	Slapeloosheid, of overmatig sterke slaapbehoefte (los van slaapjes en voeding)
Zorgen passend bij het verse moederschap	Piekeren, overbezorgd zijn
Ondanks de kraamtranen blij met kindje	Niet blij zijn met het kindje
Irritatie	Prikkelbaar
	Machteloosheid, wanhoop en angst
	(Overmatige) schuldgevoelens
	Schaamte (want geen 'roze wolk')

Alarmsignalen

- Herbelevingen aan de bevalling (flashbacks, nachtmerries)
 - Aanhoudende (onverklaarbare) angsten of paniekaanvallen
 - Sterk vermijdings- of vluchtgedrag
 - Psychotische klachten
 - Zichzelf of de baby iets aan willen doen
-
- Niet-pluis gevoel!

Wat kan je zeggen?

- Luisteren en de tijd nemen: *“Hoe gaat het nu écht met je?”*
- Geen (voor)oordeel of beschuldiging, doorvragen
- Erkennen en valideren van gevoelens: *“Jouw emoties mogen er zijn”*
- Ruimte geven aan beleving: *“Hoe was dat voor jou?”*
- Doorbreken van taboe
- Ruimte voor het verhaal van de bevalling
- Bieden van hoop

Wat kan je doen?

- Systeem betrekken en steunsysteem bevorderen; laten praten met belangrijke anderen
- Zorgen voor voldoende rust en ontspanning
- Laat anderen (partner of familie) ook voor de baby zorgen
- Bedrijfsarts inschakelen; aanpassen/ontlasten op werk

Bij onvoldoende effect:

- Huisarts en/of POH inschakelen; evt. doorverwijzen naar GGZ
- Maar: wacht niet te lang!

Aanbod

Behandeling van de ouder (PsyQ)

- Verwijzing via de huisarts
- Met voorrang/spoed (intake binnen enkele weken)
- Cognitieve gedragstherapie (CGT)
- Traumaverwerkingstherapie (EMDR)
- Speciale postpartum groep depressie en angst*
- Farmacotherapie (medicatie)

* verwacht in 2024, in ontwikkeling

Preventie vanuit YOUZ

- Iedereen een Consultatie & Advies gesprek
- Ouder-baby interventie:
 - Voorkomen van hechtingsproblematiek
 - Huisbezoeken met video-interactietraining
 - We gaan uit van wat goed gaat
 - Bevorderen sensitiviteit en coöperatie
- Laagdrempelig beschikbaar voor overleg

Samenvatting

Vraag psychische klachten goed uit; vanwege schaamte, taboe, stigma moet je goed doorvragen en de tijd nemen

Multidisciplinaire behandelsetting om te komen tot een optimale behandeling voor moeder én kind

Bevorderen ouder-kind en moeder-partner relaties; betrek het systeem!

Luistertip, voor professionals én (aanstaande) ouders: podcast Zwarte muisjes

Kijktip, Still face experiment herhaald met mobiele telefoon:

<https://www.youtube.com/watch?v=A0y4xNAQShc>

Contactgegevens

Parnassia Groep Zoetermeer

Denemarkenlaan 2
2711 EL Zoetermeer

Tel. PsyQ: 088-357 63 64

<https://www.psyq.nl/vestigingen/psyq-zoetermeer>

Tel. YOUZ: 088-358 82 80

secretariaatzoetermeer@youz.nl

<https://www.youz.nl/locaties/zoetermeer-denemarkenlaan>

Symptomen depressie

- Prikkelbaar
- Concentratieproblemen en vergeetachtigheid
- Vermoeidheid
- Slecht slapen
- Somberheid en nergens zin in hebben
- Niet blij zijn met de baby
- Overbezorgd zijn
- Schuldgevoelens
- Huilbuien
- Machteloosheid, wanhoop en angst
- Veel of juist weinig eten
- Schaamte (want geen 'roze wolk')

Symptomen angst

- Prikkelbaar
- Concentratieproblemen
- Vermoeidheid
- Slecht slapen
- Gespannenheid
- Piekeren
- Rusteloosheid
- Spierklachten
- Lichamelijke klachten zoals hartkloppingen, benauwdheid of misselijkheid

Symptomen PTSS

- Prikkelbaar
- Concentratieproblemen
- Vermoeidheid
- Slecht slapen, nachtmerries
- Gespannenheid
- Herbelevingen
- Vermijden
- Hyper alertheid