

Online Communities voor zwangere vrouwen in de Corona tijd nu ook in Haarlem

Algemeen

De communities zijn een tijdelijk programma ten tijde van corona voor zwangere vrouwen en kraamvrouwen die zich nu extra zorgen maken of angstig zijn. Het initiatief is voor het eerst gestart in Amsterdam. Het doel van de communities is het verlagen van spanningsklachten en het vergroten van de veerkracht.

Voor wie

De communities zijn bedoeld voor zwangere vrouwen en kraamvrouwen die bijvoorbeeld:

- Piekeren, slecht slapen, veel zorgen hebben
- Angstig en/of gespannen zijn
- Niet meer naar buiten durven; erg geïsoleerd voelen
- Al het nieuws over corona volgen
- Zorgen hebben over besmetting
- Angst hebben om nu te bevallen in het ziekenhuis
- Zich zorgen maken over wat de spanning voor invloed heeft op de (ongeboren) baby

Hoe ziet een community eruit

Een community is een bijeenkomst van maximaal 12 vrouwen die gedurende drie weken 90 minuten online bij elkaar komen. De community wordt begeleid door een verloskundige en een psycholoog die ervaring heeft met het behandelen van psychische klachten bij zwangere vrouwen en kraamvrouwen.

Wanneer zijn de groepen

- Groep 1: Woensdag 20 mei, 27 mei en 3 juni van 15.00 – 16.30 uur
- Groep 2: Maandag 8 juni en woensdag 17 juni van 15.00 – 16.30 uur

Hoe geef je je op en daarna?

Je geeft je op door een mail te sturen aan mamakits@prezens.nl. Graag in die mail vermelden: je naam, woonplaats, telefoonnummer, emailadres en hoe lang je zwanger bent. Je ontvangt dan een bevestigingsmail met de startdatum. Een dag van tevoren ontvang je een uitnodiging via Zoom voor de community. Via dit mailadres kan je je ook weer afmelden. Wanneer je deelneemt aan een van de communities, ga je akkoord met de Voorwaarden en omgangsregels Online Community. Deze krijg je toegestuurd per mail, tegelijk met de bevestiging van deelname.

Vragen

Voor vragen over de inhoud van de communities kan je een mail sturen naar mamakits@prezens.nl

Wetenschappelijk onderzoek naar Online Communities

Om te onderzoeken of deze *Online Communities* de ervaren spanning bij moeders ook daadwerkelijk verlagen, wordt er vanuit de Universiteit van Amsterdam (Dr. Eva Potharst) en de Universiteit Utrecht (Dr. Sasja Duijff) een klein onderzoek aan verbonden. Om de effectiviteit van de *online communities* op korte en langere termijn te bepalen, vragen wij moeders om op 3 momenten een korte online vragenlijst in te vullen over ervaren spanning en het contact met hun (ongeboren) baby, namelijk voor de start van de eerste bijeenkomst, na afloop van de derde bijeenkomst en 6 maanden na afloop van de laatste bijeenkomst.

De vragenlijst invullen kost je elke keer hooguit 10 minuten. Ook willen we je vragen eenmaal een korte vragenlijst in te vullen over jouw achtergrond.

Informatie over het onderzoek inclusief de link naar de vragenlijsten word je gestuurd bij aanmelding voor de *Online Communities*.