

# 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 op 23 maart jl. in Amsterdam en wordt voortdurend doorontwikkeld. 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 zijn
- Niet meer naar buiten durven
- Gespannen zijn
- De hele tijd het nieuws kijken
- Zorgen hebben over besmetting
- Angst hebben om nu te bevallen in het ziekenhuis
- Erg geïsoleerd voelen
- Zich zorgen maken over wat de spanning voor invloed heeft op de (ongeboren) baby
- Onenigheid hebben met hun partner over de interpretatie van de regels

## Hoe ziet een community eruit

Een community is een bijeenkomst van maximaal 15 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.

Elke bijeenkomst start met een rondje, waarin je meteen al een vraag kan stellen. De verloskundige heeft direct contact met een arts van de GGD en geeft de voorlichting op basis van het advies van het RIVM. De psychologen hebben kennis van stress en de invloed daarop op de zwangerschap en zijn bekend met diverse technieken om met spanningen en angst om te gaan. In de community is er gelegenheid om vragen te stellen en ervaringen te delen. Elke bijeenkomst wordt afgesloten met een mindfulness oefening.

## Wanneer zijn de groepen

- Groep 1: Woensdag 13 mei, 20 mei en 27 mei van 15.00 – 16.30 uur
- Groep 2: Woensdag 3 juni, 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](mailto:mamakits@prezens.nl). Graag in die mail vermelden: je

naam, woonplaats, telefoonnummer, emailadres en hoe lang je zwanger bent. Je ontvangt dan een bevestigingsmail wanneer de groep start. 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](mailto: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 wordt je gestuurd bij aanmelding voor de *Online Communities*.

### **Dit initiatief is tot stand gekomen door**

Merith Cohen de Lara, gz-psycholoog Psyche en Zwangerschap B.V.  
Myrna Goudsmit, verloskundige  
Elaa Amsterdam  
Kansrijke start Amsterdam  
GGD Amsterdam  
Ouder Kind Lijn  
Kabouterhuis  
EVAA, vereniging van eerstelijns verloskundigen Amsterdam  
Kraamzorg Amsterdam

### **Inhoud draaiboek**

Myrna Goudsmit, verloskundige  
Zillah Holtkamp, IMH-specialist/GZ-psycholoog & oprichter IMH Nederland  
Merith Cohen de Lara, gz-psycholoog, eigenaar Psyche Zwangerschap B.V.  
Anke Witteveen, senior onderzoeker, docent, GZ-psycholoog (n.p.) – epidemioloog Amsterdam Public Health – afdeling Midwifery Science