



Interventies Complementaire Zorg

Stichting Me Mam

Programma

Welkomstwoord | Mededelingen
Over Stichting Me Mam
Introductie van het thema | Definitie
Website | Soorten therapie | Vragen

PAUZE

Gespreksvoering
Overige mogelijkheden
Vragen
Vaardigheden
Evaluatie | Afsluiting



Welkom en mededelingen

Alles wat tijdens deze bijeenkomst gezegd wordt, beschouwen we als vertrouwelijke informatie en wordt dus niet met anderen buiten deze bijeenkomst gedeeld.





Over Stichting Me Mam

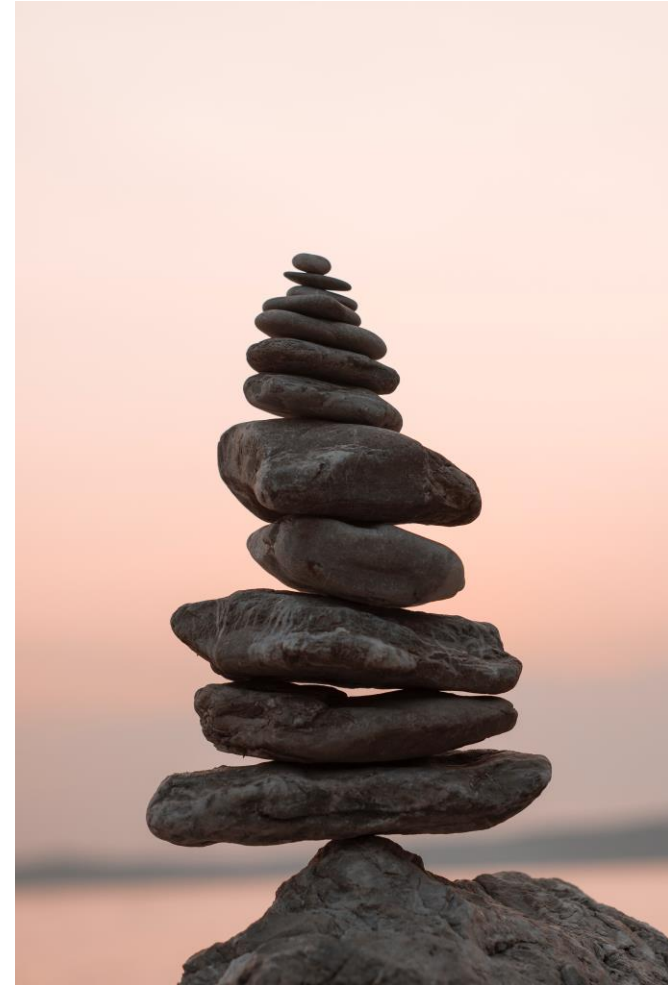
Stichting Me Mam is in 2015 opgericht om zwangeren en pasbevallen moeders te ondersteunen die te maken hebben met psychische problematiek.

Het is een samenwerking tussen ervaringsdeskundigen en professionals en tevens gericht op zowel reguliere als complementaire zorg. Me Mam heeft als visie dat de keuze van de moeder centraal staat. Omdat niet alle moeders medische zorg nodig hebben, noemt Me Mam zich een ervaringscentrum in plaats van een patiëntenorganisatie.

In 2017 was Stichting Me Mam winnaar van de Libelle Ster Award.

Interventies complementaire zorg

Tijdens deze bijeenkomst zullen er aanvullende interventies aan bod komen ter bevordering van het herstelproces van moeders die met psychische klachten tijdens of na de zwangerschap te maken hebben of hebben gehad.



Definitie



Complementaire Zorg = aanvullende zorg, die gegeven wordt naast de reguliere zorg die u krijgt voor uw aandoening.

Complementaire zorg gaat uit van een holistische benadering waarbij de zorg de lichamelijke, emotionele, mentale, spirituele en sociale behoeften omvat.

Op de website van Me Mam



Soorten therapie

- Natuurgeneeskundige therapie (voeding, vitamines, mineralen)
- Homeopathie
- Osteopathie
- Hypnotherapie
- Regressietherapie
- Orthomoleculaire therapie (probiotica)
- Auratherapie



Vragen

- Heb je weleens van deze mogelijkheden van therapie gehoord?
- Heb je zelf ervaring met deze vormen van therapie?





Korte pauze

Gespreksvoering

- Positieve Psychologie
- Motiverende gespreksvoering
- Oplossingsgerichte gespreksvoering
- NLP



Overige mogelijkheden

- Schrijven (over eigen ervaringen)
- Meditatie / Ontspanning
- Bewegen
- Religie



- Welke mogelijkheden benut jij?
- Zijn er nog andere mogelijkheden die herstel kunnen bevorderen?
- Welke zou je anderen aanraden?



Vragen

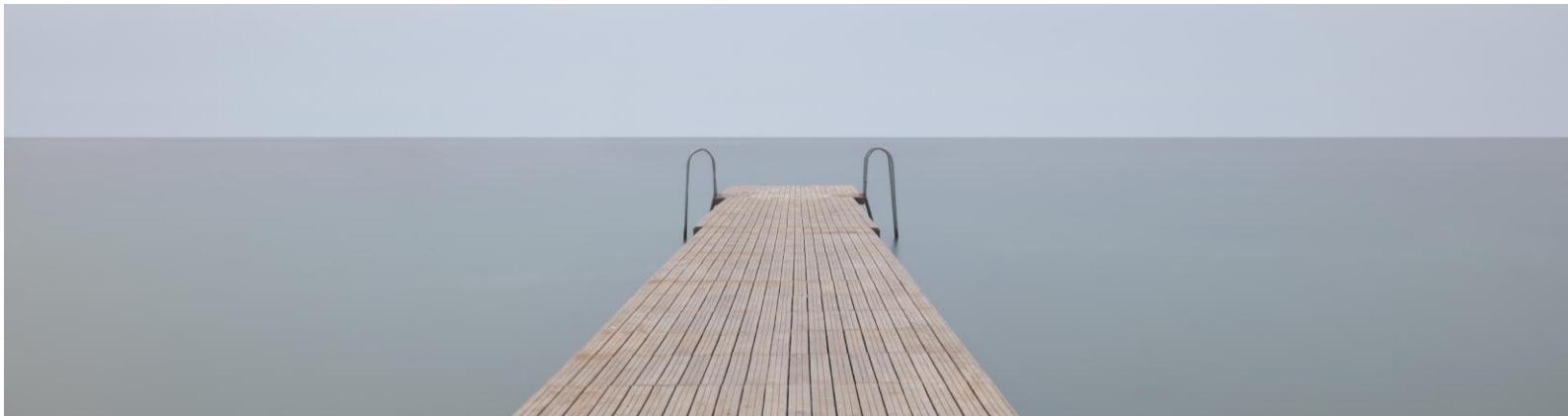
Hoe heb je de complementaire zorg ervaren?

Wat zijn de voor- en nadelen?

Als je deze mogelijkheden had gekend, had je er dan gebruik van gemaakt?

Vaardigheden

- Relativeren
- Hulp vragen
- Grenzen bewaken
- Alle emoties toelaten
- Geen zorgen maken over hechtingsproblematiek



Evaluatie

Welk inzicht neem je mee naar huis?



Afsluiting



Heb je nog vragen of opmerkingen?

Ben je oké?

Ga naar www.memam.nl voor informatie, hulp en inschrijven op de nieuwsbrief van Me Mam

Deze presentatie is mede mogelijk gemaakt door PATH

Interreg
2 Seas Mers Zeeën
PATH 2



Het PATH-Programma is medegefinancierd door het Europees Fonds voor Regionale Ontwikkeling (EFRO) om projecten te ondersteunen voor de periode van 2014 tot 2022