

Praktische informatie:

Tarieven en vergoedingen

Het is mogelijk om in aanmerking te komen voor een gedeeltelijke vergoeding via de zorgverzekeraars. De tarieven voor mijn behandeling en de eventuele vergoeding door zorgverzekeraars vind je op mijn website www.praktijknorahof.nl.

Een kennismakingsgesprek is altijd mogelijk.

Contact

Om met mij in contact te komen ben ik per e-mail bereikbaar via info@praktijknorahof.nl. Ook ben ik telefonisch bereikbaar via 06 25118752.

Aanmeldingen kunnen gedaan worden via het aanmeldingsformulier op www.praktijknorahof.nl.

Locatie

De gesprekken vinden plaats bij Sanaderm, Geldelozeweg 31 in Hoorn.



Nora Hof
Email: info@praktijknorahof.nl

Gespecialiseerde
psychosociale therapie
bij een kindwens

Gespecialiseerde psychosociale therapie bij een kinderwens

Kinderwens

Wat als een zwangerschap op zich laat wachten?

Je bent er klaar voor en het kindje is welkom, echter de zwangerschap blijft uit?

Het kan gebeuren dat een stil verlangen naar een kind voor psychische problemen gaat zorgen.

Gedachten en gevoelens gaan een rol spelen. Het kan zijn dat er problemen ontstaan in je relatie met je partner, maar ook in je omgeving als mensen naar de kinderwens vragen of als er vrouwen zijn die zwanger zijn of als je op kraamvisite gaat.

Voor wie

Als je na onderzoeken uiteindelijk van je arts te horen krijgt dat de kans op een natuurlijke zwangerschap niet mogelijk is, of dat jullie in ieder geval een sterk verminderde kans hebben.

Dit is een bericht dat je heel graag aan je voorbij had zien gaan.

Een traject van zorgeloos zwanger worden veranderd in een andere manier van zwanger worden dan dat je had gewenst. Dit kan veel stress, emotie zoals verdriet, boosheid zorgen. De ontdekking dat er een vruchtbaarheidsprobleem is kan zoveel onzekerheid geven dat het nodig is om hierbij gespecialiseerde psychosociale hulp te vragen.

De gesprekken

In de gesprekken richten we ons vooral op problemen in het 'hier en nu'. Het is van belang dat je je staande kunt houden in een soms langdurig traject. Samen bekijken we wat daarvoor nodig is en wat wel of niet wenselijk is.

Behandeling

Tijdens de behandeling richt ik mij op het verminderen of anders omgaan met de psychische klachten.

Ik maak gebruik van de volgende therapieën

Cognitieve gedragstherapie

Is een therapie die je leert om anders om te gaan met gedachten en gevoelens waardoor de psychische belasting wordt verminderd. Door deze therapie zul je merken dat je beter in staat bent om anders om te gaan met angsten, piekeren, sombere gedachten, slaapproblemen en andere levensproblemen.

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

Is een trauma therapie die je helpt om nare ervaringen te verwerken die ontstaan zijn tijdens fertiliteitstraject.



Nora Hof

Mindfulness Mindfulness

Het is belangrijk om in het "hier en nu" te blijven en om je staande te houden tijdens onderzoeken en behandelingen.

Hypnose

Deze therapie kan ingezet worden om spanning en/of pijn te verminderen tijdens de onderzoeken.

In de gesprekken zullen wij samen bepalen welke behandelmethode voor jou het meest 'helpend' is.

Verwijzing

De verwijzing kan gedaan worden vanuit de fertiliteitspoli, huisarts, of door jezelf. Bij een aanmelding heb je geen verwijfsbrief nodig.

Frequentie en duur

Afhankelijk van je behoefte en/of je situatie zullen we samen de frequentie van de behandelgesprekken bepalen. Een gesprek duurt meestal 60 minuten.

Vanaf 1980 ben ik werkzaam in de gezondheidszorg waar ik mijn opleiding en ervaring heb opgedaan in een algemeen ziekenhuis en in de Geestelijke Gezondheids Zorg. Ik ben BIG geregistreerd als A en B verpleegkundige en als sociaal-psychiatrisch verpleegkundige (HBO).

Sinds april 2019 ben ik werkzaam in mijn eigen praktijk als vrijgevestigde psychosociaal therapeut. Ik heb hiervoor de opleidingen cognitieve gedragsmindfulness- hypnose- en EMDR-therapie behaald. Naast mijn eigen praktijk ben ik ook werkzaam als POHGGZ (praktijkondersteuner huisarts geestelijke gezondheidszorg) binnen de huisartsenpraktijk.

Binnen mijn praktijk is gespecialiseerde psychosociale therapie bij een kinderwens een onderdeel van mijn behandel-aanbod. Vanuit de huisartsenpraktijk en de fertiliteitspoli is er vraag naar deze begeleiding.

Regelmatig heb ik contact met de fertiliteitspoli van o.a. Dijklander Ziekenhuis en laat ik mij informeren over de nieuwe ontwikkelingen.