

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 tijdens
het zwangerschapstraject

Gespecialiseerde psychosociale therapie tijdens het zwangerschapstraject

Tijdens de zwangerschap

Het is normaal als er spanningen ontstaan tijdens de zwangerschap. Spanningen zijn een normale reactie op een nieuwe situatie. Je bent zwanger en je aan het voorbereiden op een nieuwe fase in je leven als ouder. Je doet dit alleen of samen met je partner. Meestal helpt het als je erover praat met je partner of anderen die dicht bij je staan.

Voor wie

Wanneer je zwangerschap anders verloopt dan je van tevoren had bedacht en de spanningen toenemen. Je krijgt last van negatieve gedachten en gevoelens en je blijft er maar mee bezig. Het kan je relatie, je sociale kring en/of je werk beïnvloeden.

De bevalling

Het krijgen van een kind is ontzettend bijzonder. De bevalling is zwaar, maar bij het zien van je kindje ben je meestal de pijn weer snel vergeten. Dit is vaak het verhaal wat er wordt ervaren als je op een roze wolk zit

Voor wie

Als de bevalling anders is gelopen dan dat je het van tevoren had bedacht. Er is geen roze wolk. Je blijft last houden van herinneringen die je somber en/of angstige gedachten en gevoelens geven als je aan je bevalling terugdenkt. In plaats van een bijzondere gebeurtenis is de bevalling als traumatisch ervaren.

De kraamtijd

De zwangerschap en de bevalling is achter de rug en de tijd is aangekomen om van je kindje te mogen genieten.

Voor wie

Als de kraamtijd anders verloopt dan je van tevoren had bedacht en je niet kan "genieten" van je kindje en je kraamtijd. Tijdens de zwangerschap, na je bevalling en tijdens je kraamtijd is het belangrijk om er met je verloskundige of je gynaecoloog over te praten als het je niet lukt om er zelf of samen met je naasten uit te komen. Wanneer het je dagelijks leven op een negatieve manier blijft beïnvloeden is het goed is om gespecialiseerde psychosociale hulp te vragen.

De gesprekken

In de gesprekken richten wij ons vooral op de problemen vanuit het 'hier en nu'. Het is van belang dat je je staande kunt houden tijdens je zwangerschap, als je kindje geboren is en tijdens je kraamtijd. Samen bekijken we wat je hulpvraag is en welke behandeling ik daarvoor het beste in kan zetten.

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.



Nora Hof

EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*)

Is een trauma therapie die je helpt om nare ervaringen te verwerken die ontstaan zijn tijdens je zwangerschap en/of bevalling of in je kraamtijd.

Mindfulness

Het is belangrijk om in het "hier en nu" te blijven om je staande te houden tijdens je zwangerschap, de bevalling en je kraamtijd.

Hypnose

Deze therapie kan ingezet worden om spanning of pijn te verminderen tijdens de zwangerschap of je bevalling.

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

Verwijzing

De verwijzing kan gedaan worden vanuit de afdeling gynaecologie van het ziekenhuis, verloskundige praktijken of door jezelf. Bij een aanmelding heb je geen verwijsbrief nodig.

Frequentie en duur

Afhankelijk van je behoefte en/of je situatie zullen we samen de frequentie van de behandel gesprekken 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 tijdens het zwangerschapstraject een onderdeel van mijn behandelaanbod. Vanuit de huisartsenpraktijk, afdeling gynaecologie en de verloskundige praktijken is er vraag naar deze begeleiding.

Regelmatig heb ik contact met de gynaecologen van het Dijklander Ziekenhuis en verloskundige praktijken en laat ik mij informeren over de nieuwe ontwikkelingen.