

Voluit zwanger

Onderzoek naar veerkracht tijdens en na de zwangerschap



Het onderzoek ‘Voluit zwanger’ richt zich op het onderzoeken en versterken van veerkracht bij zwangere vrouwen. Veerkracht is het vermogen om goed om te gaan met veranderingen, tegenslagen en stress.

Waarom ‘veerkracht’?

Eerder onderzoek heeft laten zien dat als je veerkrachtiger bent, je je psychisch beter voelt en minder snel stemmingsklachten zult ontwikkelen. Ook kan meer veerkracht bij de moeder tot een betere ontwikkeling van het kind tijdens en na de zwangerschap leiden.

‘Voluit zwanger’ is een onderzoeksproject dat uit onderstaande twee delen bestaat.

1) Het vragenlijstonderzoek:

Alle zwangere vrouwen kunnen hieraan deelnemen. U vult twee maal tijdens de zwangerschap en twee maal na de bevalling online vragenlijsten in over bijvoorbeeld veerkracht, stemming, bevallingservaring en de ontwikkeling van uw kind.

2) Onderzoek naar de zelfhulpcursus ‘Voluit zwanger’:

Zwangere vrouwen met stemmingsklachten volgen een zelfhulpcursus gericht op het ontwikkelen van meer veerkracht. U leert op een andere manier met veranderingen en negatieve gevoelens om te gaan, mede door het doen van mindfulness oefeningen. De cursus is heel laagdrempelig doordat u thuis op zelfgekozen tijdstippen aan de slag kunt gaan.

Wat betekent deelname?

- Aanmelden via een beveiligde website.
- Invullen van een korte vragenlijst en in geval van stemmingsklachten een telefonisch interview.
- De ‘Voluit zwanger’ zelfhulpcursus volgen óf de gebruikelijke zorg ontvangen.
- Korte online vragenlijsten invullen om het verloop te meten.

Interesse?

- U vult uw persoonsgegevens in op onze beveiligde website:
www.verloskunde-academie.nl/voluit-zwanger
of scan de QR-code hieronder voor de link naar de website.
- De onderzoekers zullen u vervolgens via de mail benaderen.

Wat levert het op?

- U draagt bij aan meer inzicht in de relatie tussen veerkracht en (psychische) gezondheid van moeder en kind.
- Als de cursus effectief blijkt levert dit een veerkrachttraining op voor stemmingsklachten tijdens de zwangerschap.
- Betere zorg voor de zwangere en haar(on)geboren kind.
- Nieuwe kennis binnen de verloskunde.

Contact

Bij vragen of interesse kunt u contact opnemen via voluitzwanger@vumc.nl of **020-444 2386**.

Contactpersoon is Annika Walker (junior-onderzoeker, verloskundige en psychologe).



Amsterdam Public Health

research institute

Versie 4.0 dd 21-1-2019