

Beste,

Een zwangerschap is een bijzondere ervaring die heel wat veranderingen en uitdagingen met zich meebrengt. Je kunt je (emotioneel) kwetsbaar voelen. Je emoties kunnen heel wisselend zijn en/of je kunt meer stemmingsschommelingen dan anders ervaren. Het kan daarom in deze periode heel welkom zijn om even tot jezelf te komen, om te ontladen en ontspannen.

Vanuit de vakgroep Ontwikkelings-, Persoonlijkeids- en Sociale Psychologie van de Universiteit Gent loopt momenteel een onderzoek naar een training die zwangere vrouwen wil helpen om te ontspannen en hun mentale veerkracht te bevorderen. Om de effecten van deze training goed in kaart te kunnen brengen, zijn we op zoek naar aanstaande moeders (die 12 tot 26 weken zwanger zijn) die deze training volgen en hierbij een aantal vragenlijsten invullen. We hopen dat je ons hierbij kunt helpen.

Tijdens het onderzoek krijg je de training 'Just relax voor aanstaande moeders' gratis aangeboden. De training bestaat uit 4 wekelijkse samenkomsten van 1 uur waarin mindfulness, meditatie, visualisatie, yoga/beweging, ademhalingsoefeningen en affirmaties aan bod komen. Bij elke bijeenkomst worden er 7 stappen doorlopen: beweeg, speel, stretch, adem, voel, geloof en relax. De sessies worden door een getrainde psychologe gegeven op een moment dat voor jou het beste past. Ze kunnen eventueel ook 's avonds en tijdens het weekend doorgaan. Gezien de training online plaats vindt, hoef je je er niet voor te verplaatsen en kun je ze rustig van thuis uit volgen.

We evalueren welke effecten de training heeft op je gevoelens, de manier waarop je met je emoties omgaat, de binding die je voelt met je baby en je mate van mindfulness en zelfcompassie. Dit doen we door je op geregelde tijdstippen op te bellen voor het afnemen van enkele vragenlijsten.

We voorzien vier grote meetmomenten waarbij we telkens een achttal vragenlijsten overlopen: voordat de training start, de week na afloop van de training, 2 weken na je bevalling en 16 weken na je bevalling. Het afnemen van deze vragenlijsten zal per meetmoment ongeveer een uur in beslag nemen. Daarnaast zullen er voor en tijdens de training wekelijks twee vragenlijsten worden afgenomen. Dit zal telkens een tiental minuutjes duren.

Door deel te nemen aan de training kun je tot rust komen en ontspannen. Hier zal ook je baby van genieten. Hoe beter we de effecten van de training kennen, hoe beter we de training kunnen aanpassen aan de noden van zwangere vrouwen. Zo kunnen we aanstaande moeders en hun kinderen helpen om een positieve (mentale) gezondheid te behouden en ontwikkelen.

Het onderzoek is goedgekeurd door de Ethische Commissie van de Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen van de Universiteit Gent. Wij geven elke onderzoeksdeelnemer een codenummer, zodat de antwoorden op de vragenlijsten anoniem kunnen worden bewaard en verwerkt. Op het einde van het onderzoek bezorgen we je een schriftelijke samenvatting van de onderzoeksresultaten.

Op dit moment hebben wij geen weet van eventuele risico's die verbonden zijn aan de training. Gezien je zwanger bent, is het echter belangrijk om steeds heel alert te zijn op

eventuele wijzigingen in je medische en lichamelijke toestand. Wanneer je tijdens de training last hebt van opmerkelijke veranderingen, is het aangewezen om zo snel mogelijk je huisarts of verloskundige te contacteren zodat dit optimaal kan worden opgevolgd.

Heb je nog vragen, wil je meer te weten komen over het onderzoek of wil je graag deelnemen? Neem dan gerust contact op met dr. Inez Buyck via inez.buyck@ugent.be of 0476 94 71 75.

We hopen je binnenkort in ons onderzoek te mogen verwelkomen!

Dr. Inez Buyck
Postdoctoraal onderzoeker en psychologe
Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen
Vakgroep Ontwikkelings-, Persoonlijkeids- en Sociale Psychologie
Henri Dunantlaan 2
9000 Gent
inez.buyck@ugent.be
0476 94 71 75