

# HET BESPREEKBAAR MAKEN VAN STRESS, PSYCHISCHE KLACHTEN EN SOCIAAL WELZIJN BIJ (AANSTAANDE) OUDERS: TIPS VOOR ZORG- EN HULPVERLENERS



**SAMEN  
GROEIEN**  
010

## WAAROM ZIJN DE EERSTE 100 + 1000 DAGEN ZO BELANGRIJK?

De eerste 100 dagen voor de bevruchting, de negen maanden van de zwangerschap en de eerste twee jaar van het leven van een kind noemen we de eerste 100 + 1000 dagen. Deze periode is belangrijk voor de gezondheid en ontwikkeling van het kind, óók op latere leeftijd. In de eerste 1000 dagen groeit en ontwikkelt het lichaam. Dit wordt beïnvloed door de omstandigheden vóór, tijdens en na de zwangerschap. Bijvoorbeeld: wat een zwangere eet, schadelijke stoffen en stress kunnen invloed hebben op hoe het lichaam, de hersenen en het stress-systeem van een kind worden gevormd en werken.

Na de geboorte ontwikkelen de hersenen en het stress-systeem zich alleen goed als ouders interactie met hun kind hebben en hun kind gerust stellen bij ernstige stress. Soms is dit moeilijk, bijvoorbeeld als ouders zelf ernstige stress of psychische klachten ervaren. Daarom zijn de gezondheid en het welzijn van (aanstaande) ouders, samen met steun van hun sociaal netwerk, belangrijk tijdens deze periode.

Voor (aanstaande) ouders kan het moeilijk zijn om psychische klachten of ernstige stress te bespreken. Ook is de invloed daarvan op hun (ongeboren) kind niet altijd bekend. Daarom is het belangrijk dat zorg- en hulpverleners tijdens de eerste 100 + 1000 dagen hierover uitleg geven en vragen naar stress, psychische klachten en sociaal welzijn. Deze periode biedt een unieke kans om het gezin een goede start te geven en om lichamelijke ziekte en psychische klachten te voorkomen, zowel tijdens de kinderleeftijd als op volwassen leeftijd.



**SAMEN**  
**GROEIEN**  
**010**

# WAAROM VINDEN ZORG- EN HULPVERLENERS VRAGEN NAAR STRESS, PSYCHISCHE KLACHTEN EN SOCIAAL WELZIJN BIJ (AANSTAANDE) OUDERS SOMS MOEILIJK?

ZORG- EN HULPVERLENERS VINDEN HET SOMS LASTIG OM TE PRATEN OVER STRESS, PSYCHISCHE KLACHTEN EN SOCIAAL WELZIJN MET (AANSTAANDE) OUDERS. ZORG- EN HULPVERLENERS IN ONS PROJECT NOEMEN HIERBIJ DE VOLGENDE DINGEN:



onvoldoende  
vertrouwensband



weinig tijd  
bij consulten



problemen met  
de taal



verschillen in  
cultuur



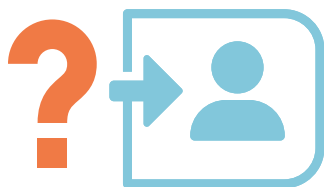
het is soms moeilijk  
om huiselijk geweld in  
het bijzijn van een partner  
te bespreken



het is soms moeilijk om  
open en duidelijk te zijn  
over ongunstige situaties



niet weten naar wie je  
kunt doorverwijzen



het is soms moeilijk om  
het gesprek aan te gaan als  
je niet zelf de ongunstige  
situaties gesignaleerd hebt

# HOE KUN JE ALS ZORG- OF HULPVERLENER VANUIT OPENHEID EN VERTROUWEN PRATEN OVER STRESS, PSYCHISCHE KLACHTEN EN SOCIAAL WELZIJN?

WE VROEGEN HET AAN (AANSTAANDE) OUDERS EN AAN **PROFESSIONALS** DIE TIJDENS DE EERSTE 100 + 1000 DAGEN ZORG EN HULP BIEDEN AAN (AANSTAANDE) OUDERS. ZIJ GAVEN DE VOLGENDE HANDVATTEN UIT DE PRAKTIJK:

## BOUW JE GESPREK GOED OP

- Bouw het gesprek stap voor stap op, begin met informele onderwerpen
- Creëer een veilige sfeer
- Kies het juiste moment voor persoonlijke vragen, dit kan ook na het eerste consult zijn
- Leg goed uit waarom je iets vraagt, vooral als de vragen niet direct gerelateerd lijken aan de zwangerschap
- Geef een duidelijke introductie met uitleg over het belang van de eerste 100 + 1000 dagen
- Bespreek ongunstige omstandigheden open en duidelijk en ga naast (aanstaande) ouders staan



## KIES BEWUST JE WOORDEN

- Gebruik niet-stigmatiserende woorden voor een situatie
- Verminder mogelijke schuld en schaamte door een neutrale formulering van je vragen
- Sluit aan bij het taalgebruik van (aanstaande) ouders

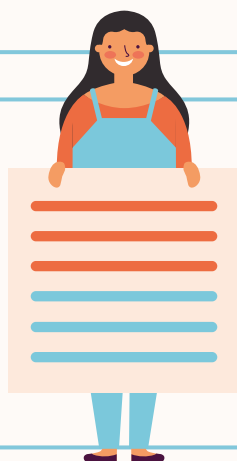
## STA NAAST (AANSTAANDE) OUDERS

- Luister écht naar (aanstaande) ouders
- Wees oprecht en respectvol
- Benader (aanstaande) ouders als gelijkwaardig
- Bouw actief aan een vertrouwensband
- Betrek tijdens gesprek alle aanwezigen
- Maak oogcontact en geef écht aandacht
- Geef ruimte aan het verhaal van de (aanstaande) ouders; stiltes mogen er ook zijn
- Wees je bewust van je lichaamstaal



## LAAT MOGELIJKHEDEN ZIEN

- Benoem dat lastige situaties kunnen verbeteren en verwijs door indien nodig
- Zorg voor zichtbare folders met informatie over stress, psychische klachten en sociaal welzijn
- Zorg voor informatie over waar hulp te krijgen bij stress, psychische klachten en mindere mate van sociaal welzijn



**SAMEN  
GROEIEN**  
010

## WEES MENSELIJK EN NIET-OORDELEND

- Erken het als een moeilijke situatie ook jou als zorg- of hulpverlener raakt
- Draag neutrale kleding
- Oordeel niet over (de keuzes van) (aanstaande) ouders
- Deel als zorg- of hulpverlener ook je eigen ervaring als ouder als dat passend is
- Normaliseer vragen, geef aan dat dit standaardvragen zijn



## WEES TRANSPARANT MET HELDERE GRENZEN

- Verwijs door voor hulp die je zelf niet kunt bieden
- Licht toe waarom je iets vraagt aan (aanstaande) ouders, vooral als de vragen niet direct met de zwangerschap te maken lijken te hebben
- Maak een onderscheid tussen wat je waarneemt en wat je eigen uitleg daarvan is
- Vat het verhaal van de (aanstaande) ouder(s) samen en check je aannames
- Stel kaders als zorg- of hulpverlener
- Wees duidelijk wat jij als zorg- of hulpverlener kan betekenen voor (aanstaande) ouders



## ORGANISATIE VAN ZORG

- Gebruik een (digitale) vragenlijst als leidraad voor het uitvragen van stress, psychische klachten en sociaal welzijn
- Gebruik beschikbare tools voor bepaalde doelgroepen
- Overweeg of vaker of langer contact nodig is
- Ga ook naar (aanstaande) ouders thuis toe
- Oefen lastige gesprekken



## WERK SAMEN IN NETWERKEN

- Overleg laagdrempelig met collega's
- Bouw aan een breed netwerk van collega's uit verschillende domeinen



**SAMEN  
GROEIEN  
010**

## WE HEBBEN OP VERSCHILLENDE MANIEREN INFORMATIE VERZAMELD VOOR DEZE INFOGRAPHIC:

1. Gesprek met ouders: We hebben een groepsge-  
sprek gehouden met 5 ouders, die stress, psy-  
chische klachten en/of in mindere mate sociaal  
welzijn ervaren. Zij vertelden over hun ervaringen  
met hoe zorg- en hulpverleners praten met  
hen over hun persoonlijke situatie en leefom-  
standigheden. Ze gaven handige adviezen voor  
zorg- en hulpverleners om dit in de toekomst  
nog beter te doen.
2. Gesprek met zorg- en hulpverleners werkzaam  
tijdens de eerste 100 + 1000 dagen in een ach-  
terstandswijk in Rotterdam: We hebben een  
groepsgepraak gevoerd met 14 zorg- en hulp-  
verleners uit het medische en sociale domein  
en uit de publieke sector (o.a. een gynaeco-  
loog, een wijkteammedewerker respectievelijk  
jeugdverpleegkundige). Hierdoor hebben we  
inzicht gekregen in hoe zij in verschillende situ-  
aties handelen en wat hun ervaringen zijn.
3. Deelnemers training gespreksvaardigheden:  
Tien zorg- en hulpverleners vertelden tijdens  
een training wat zij lastig vinden en wat voor  
hen goed werkt bij gesprekken met (aanstaande)  
ouders.

## WETENSCHAPPELIJKE LITERATUUR

De tips die (aanstaande) ouders en zorg- en hulp-  
verleners geven, passen goed bij wat wetenschap-  
pelijk onderzoek ook zegt. Het is belangrijk om  
een vertrouwensband op te bouwen door niet te  
oordelen en aan te sluiten bij de waarden en de  
situatie van ouders.<sup>1,2</sup> Voor het opbouwen van een  
goede samenwerkingsrelatie worden in de litera-  
tuur onder andere de volgende factoren benoemd:  
open navragen wat er speelt, passende interpreta-  
tie, ruimte geven voor gevoel en aansluiten bij de  
ervaring van (aanstaande) ouders, oprechte aan-  
dacht en aanwezig zijn, oprechte belangstelling in  
de normen en waarden van de (aanstaande) ou-  
ders en het delen van persoonlijke ervaring(en).<sup>3,4</sup>

Dit project wordt mogelijk gemaakt door:



© Dit is een uitgave van Samen Groeien 010, H.E. Ermst-Smelt,  
S.C. Raghoenath-Munshi, H.H. Bijma (december 2023)

## TOT SLOT

De tips en belemmeringen die ouders en zorg- en  
hulpverleners benoemen zijn door onderzoekers  
van Samen Groeien 010<sup>5</sup> in thema's gerangschikt  
en in deze infographic verwerkt. Deze publicatie is  
bedoeld om handvatten te geven aan (aanstaande)  
ouders en zorg- en hulpverleners over hoe zij  
in openheid en vertrouwen kunnen samenwerken  
tijdens de eerste 100 + 1000 dagen. We hopen dat  
de infographic zorg- en hulpverleners inspireert  
om in de praktijk te experimenteren wat wel en  
niet werkt voor hen. De opsomming is niet alles-  
omvattend en uitputtend.

## OVER SAMEN GROEIEN 010

Samen Groeien 010 is een onderzoeksproject in  
Rotterdam om de zorg- en hulpverlening tijdens  
de eerste 100 + 1000 dagen te verbeteren voor én  
met (aanstaande) ouders. Dit doen we in een sa-  
menwerkingsverband met organisaties vanuit  
het medisch domein, het sociaal domein en het  
publieke domein. Meer informatie vind je hier:  
[Samen Groeien 010](https://www.samengroeien010.nl).

Opmerkingen en suggesties zijn welkom: [samengroeien010@erasmusmc.nl](mailto:samengroeien010@erasmusmc.nl)

<sup>1</sup> Boelsma et al. Int J Qual Stud Health Well-being.  
2021;16(1):1966874.

<sup>2</sup> Hennessy et al. Int J Environ Res Public Health.  
2020 May 21;17(10):3605.

<sup>3</sup> Timmerman et al. Med Health Care Philos.  
2022 Dec;25(4):587-602.

<sup>4</sup> Ackerman et al. Clin Psychol Rev.  
2003 Feb;23(1):1-33.

<sup>5</sup> Hilmar Bijma, MD PhD; drs. Hiske Ernst-Smelt;  
prof.dr. Anne Marie Weggelaar-Jansen;  
Sushma Munshi, MSc.

# SAMEN GROEIEN 010