



Samen zorgen voor prille gezinnen vanuit een PIMH - visie

08 mei 2026
Charlotte Brosens

Inspiratiedag Opgroeien

Welkom



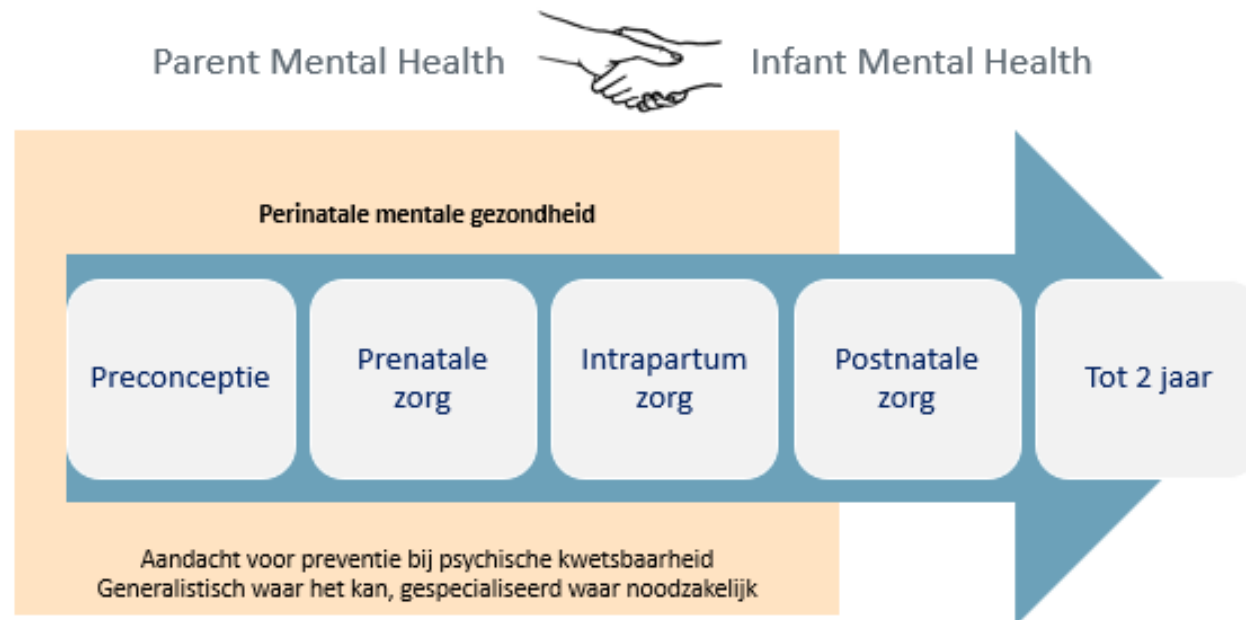


Perinatale mentale gezondheid?
Parent infant mental health?

PIMH?



It takes a village to raise a child



Expertisenetwerk **Parent Infant Mental Health** vanaf zwangerschapswens tot 2 jaar

Perinatale mentale gezondheid

- Vanaf zwangerschapswens tot één jaar na bevalling, met uitbreiding tot 2 jaar
- Vrouw heeft **verhoogde kans** op psychische moeilijkheden
- Meest voorkomend: **depressie en angststoornissen**
- **75%** van de vrouwen wordt niet gediagnosticeerd

Mentale problemen
bij 1/5 moeders



Gevolgen voor baby,
moeder, familie en
gemeenschap



<https://psyche.be/src/Frontend/Files/MediaLibrary/04/aanbevelingen-vlaamse-visie-en-prioriteiten-ter-ondersteuning-van-perinatale-mentale-gezondheid.pdf>

Enkele cijfers



Milgrom & Gemmill, 2015⁵, Vesga-López et al., 2008⁶, Russell, Fawcett, & Mazmanian, 2013⁷, Easter et al., 2013⁸, National Collaborating Centre for Mental Health, 2018⁹, Kotelchuck et al., 2017¹⁰, Wesseloo, Burgerhout, Koorengel, & Bergink, 2015¹¹, Bergink, Rasgon, & Wisner, 2016¹²



Veerle is vroedvrouw en komt aan huis bij Katrien. Veerle maakt zich zorgen om Katrien. Katrien geeft een erg vermoeide en angstige indruk. Katrien geeft aan dat ze zich erg ongerust maakt om Warre, haar kindje. Hij slaapt slecht, de borstvoeding loopt moeilijk, hij wil de hele tijd gedragen worden en is moeilijk te kalmeren. Hij blijft maar huilen.

Als Katrien haar Warre oppakt om hem te kalmeren, merkt ze een erg gespannen houding. Ze probeer Warre aan de borst te leggen, maar dat lukt niet. Katrien barst in snikken uit.



Joyce is een vrouw van rond de 30 en kampt met een bipolaire problematiek waarvoor ze medicatie neemt. Joyce is zwanger en omdat ze zich zorgen maakt over de impact van haar medicatie op de ontwikkeling van de haar kindje brengt ze dit open in gesprek met haar gynaecoloog bij haar eerste consult.

Waarom is PMG belangrijk?

- grootschalig probleem: 1 op 5
- veel negatieve gevolgen: 22% Belgische maternale sterfte gelinkt PMG
- meestal niet opgepikt: gemiddeld 10 jaar wachten hulp zoeken
- vaak niet doorstromen gepaste behandeling
- er valt wel iets aan te doen
- kosten-besparend: €1 evidence-based maatregel, €27 kosten besparen



Een Te Gek!?-campagne
in samenwerking met

- <https://datluchtop.be/>
- <https://www.tegek.be/campagnes/datluchtop/over-dat-lucht-op>

Kind & Gezin

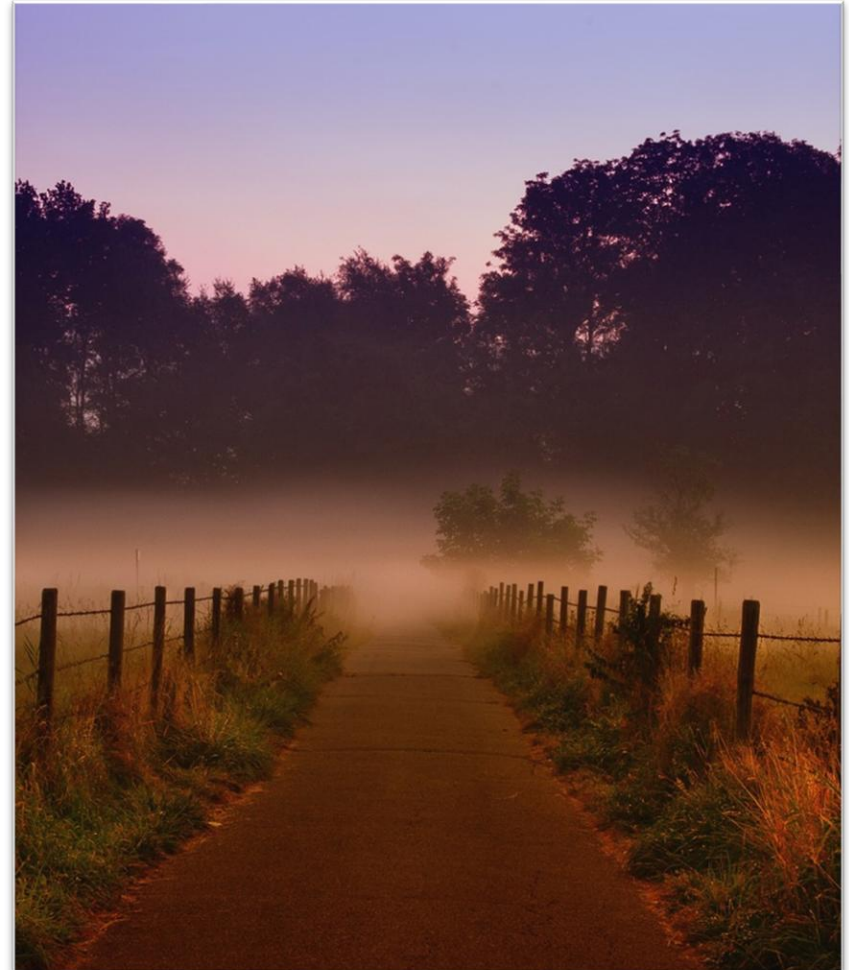
 **PERINET**
Expertisenetwerk PIMH

Perinatale levensfase

Van kindwens tot ouderschap...

Jong ouderschap als transitieperiode

- Met de geboorte van een baby wordt ook een moeder/vader geboren... begint al vanaf kindertwens
- Een nieuwe ontwikkelingsfase zoals adolescentie
- Prille ouders dienen zich te heruitvinden
- Nieuwe mindset / gerichtheid
- Psychisch moeder of vader worden doe je niet op 1 dag...
- Transitieproces



“Als je verwacht dat je leven en jij hetzelfde zullen blijven als je een kind ontvangt, dan kom je bedrogen uit. Je leven houdt op te bestaan zoals het was en zal veranderen.

Jij zult veranderen.

Dat is een zekerheid.”

– Binu Singh (2022)



De geboorte van een ouder vraagt...

- mentale
- lichamelijke
- hormonale
- sociale
- praktische



[A new way to think about the transition to motherhood | Alexandra Sacks – YouTube](#)

Matrescentie

VERANDERINGEN

Die verandering is een uiterst spannend, KWETSBAAR en boeiend proces.



Psychische transparantie

- vanaf het einde van de zwangerschap tot vlak na geboorte
- een bijzondere psychologische toestand
- fysieke en psychische voorbereiding om hun baby te kunnen aanvoelen en begrijpen
- op losse schroeven staan





Als alles goed gaat wordt het zelfvertrouwen van de ouder stilaan gevoed:

Een nieuwe balans die goed genoeg is met partner, werk en gezin

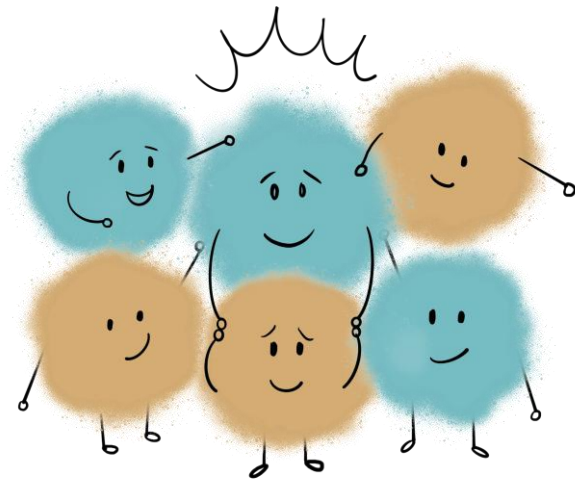
Een baby die goed ontwikkelt

Rolverandering en herdefiniëring van belangrijke relaties

...en vindt de ouder rust. Dit compenseert voor de vele investeringen en offers die het ouderschap eist.

Bij stress staat het ouderschap onder druk:

- Positieve stress
- **Serieuze tijdelijke stressreacties gebufferd door zorgzame en veilige relaties**



*Hoe mee goede zorg verlenen aan het
prille gezin?*

Waar heeft een pril gezin deugd van...



Erkenning ontvangen

- Ga het gesprek aan hoe het met hen gaat
- Stel vragen
- Bied een luisterend oor



Informatie en kennis

- Geef informatie over realistische verwachtingen
- Informeer over de uitdagingen in de perinatale levensfase



Praktische en sociale steun

- Breng het netwerk van het gezin in kaart
- Informeer
- <https://mattieclick.nl/>



Professionele hulpverlening

- Multidisciplinair perinataal zorgteam

Ga in gesprek

Vanuit vertrouwen in gesprek gaan:

- Informeren & sensibiliseren
- Voorbereiden op de bevalling en postnatale fase
- Spreken over realistische verwachtingen ouderschap
- Versterken van en omgaan met het sociaal netwerk

Neem kijkje op:

<https://www.tegek.be/campagnes/datluchtop/over-dat-lucht-op>

<https://datluchtop.be/>



Tijdens perinatale periode vormt **ouderlijke mentale gezondheid** een van de sleutels tot ontwikkeling van infants:

- Preventief werken t.a.v. proces naar ouderschap als ouder-kind relatie
- Screening en detectie tijdens en na zwangerschap
→ passende behandeling

<https://borninbelgiumpro.be/>

- Veerkrachtondersteunend werken
- Draagkracht versterken
→ Breng netwerk in kaart
→ <https://www.tegek.be/campagnes/datluchtop/alternatieve-geboortelijst>
→ <https://villagedates.be/>

Ouderlijke mentale gezondheid

Tijdens perinatale periode vormt **ouderlijke mentale gezondheid** een van de sleutels tot ontwikkeling van infants:

- Preventief werken t.a.v. proces naar ouderschap als ouder-kind relatie
- Screening en detectie tijdens en na zwangerschap → passende behandeling

<https://borninbelgiumpro.be/>

- Veerkrachtondersteunend werken

Screening en detectie

- aanstaande moeders tijdig de nodige ondersteuning en zorg te krijgen
- een gezonde ontwikkeling van de foetus te stimuleren
- de band tussen moeder en baby te helpen
- escalatie van problemen te voorkomen

raw. Getty Images

Nieuw zorgprogramma screent elke vrouw tijdens zwangerschap om kwetsbare moeders te vinden en te ondersteunen

detectie van
psychosociale...



statistische screenings: detectiegraad X5

Zwangerschap
=
unieke kans





Nadia is een gevluchte vrouw uit Afghanistan en is zes maanden zwanger. Ze spreekt geen Nederlands, Engels of Frans. Zorgprofessionals beschikken over weinig informatie, maar uit de screening van BIB blijkt dat ze zich angstig voelt en zich zorgen maakt om huisvesting en financiële inkomsten. Ze is hier in België met haar partner, maar lijkt verder geen netwerk te hebben. Voor de vroedvrouw is het niet duidelijk of haar angst enkel met haar huidige context te maken heeft of dat er ook sprake is van trauma's.

Realistische verwachtingen

Neem kijkje op:

<https://www.tegek.be/campagnes/datluchtop/over-dat-lucht-op>

<https://datluchtop.be/>

<https://www.kindengezin.be/nl/thema/gezinsleven/mijn-nieuwe-rol-als-ouder/ouder-worden>



Duurzame samenwerkingsverbanden

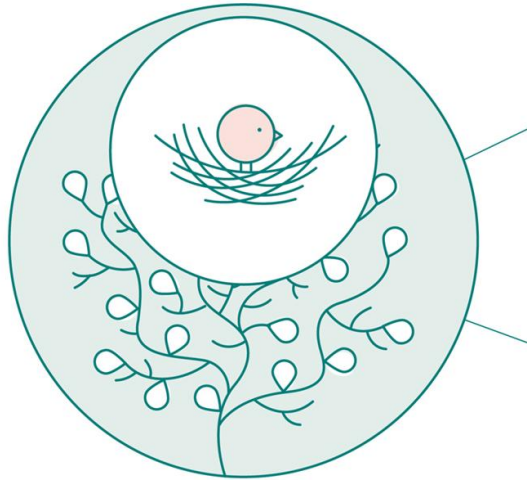


- Onderlinge samenwerkingen als voorwaarde voor passende perinatale mentale zorg
- Zicht op de sociale kaart
- Zicht op collega's en aanbod? Als een nest rondom een (kwetsbaar) gezinsnest



Installeer een multidisciplinair perinataal zorgteam

© M. Vliegen & V. Verhaert, RINO Vlaanderen & KU-Leuven - Illustratie: Hanna Maes



- Vroedvrouw
 - Kind en Gezin
 - Huisarts
 - Gynaecoloog
- = multidisciplinair perinataal zorgteam (basisaanbod)

Extra zorg waar nodig → o.a. (eerstelijns)psycholoog/orthopedagoog

= zorg en behandeling psychische moeilijkheden

= ondersteunende en verbindende schakel



Sofie vertelt aan haar eerstelijnspsycholoog dat ze het moeilijk heeft met Dave, haar man. Sofie geeft aan dat Dave aanvankelijk geen vader wilde worden, maar uiteindelijk toch instemde om ervoor te gaan. Sofie vertelt dat hij zelf geen goede band heeft gehad met zijn moeder, maar hier erg moeilijk over kan spreken.

Sinds de geboorte van Sid is hun relatie erg onder spanning komen te staan. Hij lijkt weg te vluchten in zijn werk, rookt veel cannabis en neemt weinig zorgtaken op zich. Niet naar Sid toe, niet naar het huishouden toe.

Sofie voelt zich uitgeput en door Dave in de steek gelaten. Sofie is gemotiveerd om in relatietherapie te gaan, maar dit is onbespreekbaar voor Dave. Hij heeft geen probleem en het is Sofie die perse een kind wilde.

Wie is jouw professioneel nest?



Zorgaanbod PIMH

- Ken je jouw collega's?
- Zorgaanbod – weet je naar wie door te verwijzen?
- [Zorgaanbod PIMH - Perinet](#)



Zorgaanbod PIMH

Legende

1G1P	1 Gezin 1 Plan
BiB	(= Born in Belgium Professionals) 6 kwetsbaarheden: socio-economisch, sociale steun, depressie & angst, gebruik van medicatie, middelengebruik, geweld
CAW	Centrum Algemeen Welzijn
CGG	Centrum Geestelijke Gezondheidszorg
CIG	Centrum voor Integratie Gezinsondersteuning
CKG	Centrum voor Kindzorg en Gezinsondersteuning
CPMG	Centrum perinatale mentale gezondheid
ECK	Expertise Centra Kraamzorg

ECPP	Expertisecentrum Perinatale Psychiatrie
ELP	Eerstelijnspsycholoog
MBE	Moeder Baby Eenheid
MCT	Mobiele Crisis Teams
PAAZ	Psychiatrische Afdeling van een Algemeen Ziekenhuis
PONDO	Perinatale ondersteunend Netwerk voor druggebruikende ouders
UKJA	ZNA Universitaire Kinder- en Jeugdpsychiatrie Antwerpen
vrvr	Vroedvrouwen

		0 de lijn	1 ste lijn	2 de lijn	3 de lijn	Crisis
Mentale ondersteuning Insteek volwassenen (PMG) Insteek infants (IMH) BiB: depressie & angst	Ambulant / Mobiel	Informeel netwerk Online aanbod Veerkracht versterkende interventies	ECK ELP Kind en Gezin Mutualiteit Online aanbod Kl. psychologen Kl. psychotherapeuten Kl. orthopedagogen Fara vzw Seksuologen	Care en Connect werking GGZ-netwerk (Kinderen en Jongeren) CGG algemene werking CGG met baby-peuter werking Online aanbod Psychiatrische ziekenhuizen Solentra Kl. Psychotherapeuten Mobiele teams 2B	Kinder Psychiatrisch Centrum Genk Kleine K, UKJA, Tilia, PAika Psychiatrische ziekenhuizen MBE – thuisbehandeling, dagbehandeling CPMG Gent – consultatie ECPP Leuven – consultatie, dagbehandeling en thuisbehandeling Psychiaters Centrum voor ontwikkelingsstoornissen	Eigen huisarts Dokter van wacht (1733) Huisartsenwachtpost MCT Spoeddienst AZ
	Residentieel			PAAZ	MBE – opname Ouder-Babyunit St Jan Brussel Psychiatrische ziekenhuizen	
Praktische ondersteuning BiB: socio-economisch BiB: sociale steun		Informeel netwerk Mamagroepen Online aanbod	ECK Kraamzorg Mutualiteit OCMW	Sociale dienst AZ Sociale dienst PZ		
Sociale ondersteuning Opvoedingsgerichte zorgvragen Verontrusting BiB: sociale steun BiB: geweld BiB: middelengebruik		Mamagroepen Online aanbod Speelbabbels Yoga groepen Home-Start	1G1P, CAW, CKG, ECK, Huis vh Kind, K&G, Mutualiteit Jeugdhulp: MFC VAPH, OCJ, OBC, OOC, Zorggarantie jonge kind, VK, Pleegzorg	CIG CKG PONDO Jeugdhulp: MFC VAPH, OCJ, OBC, OOOC, Zorggarantie jonge kind, VK		
Medische ondersteuning BiB: gebruik van medicatie BiB: middelengebruik			Huisarts Vroedvrouw Gynaecoloog Pediater Wijkgezondheidscentra Moeder-kind afdelingen (materniteit, NICU, pediatrie)	Gynaecoloog Pediater Psychiater MSOC Moeder-kind afdelingen		



Kate is 31 jaar en heeft voor de vierde keer een kindje gekregen. Uit een vorige relatie heeft ze drie kinderen die geplaatst zijn door de jeugdrechter wegens alcoholmisbruik in combinatie met verwaarlozing en fysieke mishandeling.

Bart, haar huidige partner, neemt zijn huisarts in vertrouwen. Heeft geeft aan dat hij zich enorm veel zorgen maakt om Kate en Emma, hun dochtertje. Hij vertelt dat Kate vastberaden was om het goed te doen en tijdens de zwangerschap niet gedronken te hebben. Intussen blijkt Kate terug te drinken en hij maakt zich zorgen dat Kate geen vat meer heeft op haar drinkgedrag. Kate geeft aan dat ze het nodig heeft om zichzelf te kalmeren omdat ze al dat gehuil van de Emma niet aankan. Tijdens momenten van overspoeling begint ze vaak te roepen tegen Emma of zet haar wieg uit de kamer. Bart probeer tussen te komen, maar ervaart weinig ruimte hiervoor.

Take home message

Wat neem jij morgen mee naar je dagelijks werk?

- Perinatale levensfase = transitieperiode
- Matrescentie = normaal & uitdagend
- 1/5 ervaart hier moeilijkheden mee
- Zorgen doen we samen, met elkaar én voor elkaar
- Perinet als warm nest rond zorgverleners

Meer weten?

- www.perinet.be
- www.datluchtop.be

E-learning PIMH

Perinatale mentale zorg voor prille gezinnen Aan de slag vanuit een Parent Infant Mental Health-visie

Inhoud

- Situering
- Organisatie van geboortezorg in Vlaanderen
- Psychosociale veranderingen bij ouders en kind
- Screening & detectie van psychosociale noden
- Wat kan je zelf doen

Nieuwsgierig? Registreer je hier: <https://psyche.be/vorming/e-learnings>

Perinatale mentale hulpverlening

PRAKTISCHE TOEPASSINGEN VOOR
BETEKENISVOLLE ZORG IN DE PERINATALE PERIODE

1 Bouw een nest rond het prille gezinsnest

Teken samen met de ouders het nest uit. Denk na over het **professionele netwerk** (vroedvrouw, kraamzorg, kinderopvang, huisarts, ...) én het **informele netwerk** (vrienden, familie, burens, ...).

2 Veerkrachtgerichte interventies

Geef ouders **tools en verouwen** om met stress en tegenslagen om te gaan. Ga het **gesprek aan over kwetsbaarheden en uitdagingen**. Geef erkenning, zorg voor duidelijke informatie, bespreek praktische en sociale steun, en biedt professionele hulpverlening waar nodig.

3 Bereid de volgende fase voor

Anticipeer op veranderingen en uitdagingen van elke nieuwe fase in de perinatale periode. Een **goede voorbereiding** is cruciaal voor een **vlotte overgang** naar de volgende fase.

4 Screening en detectie

Systematische **screening van psychosociale noden** is noodzakelijk om perinatale mentale problemen tijdig te detecteren en gepaste zorg te bieden. Dit kan aan de hand van de **Born in Belgium Professionals tool**. Vroege opsporing kan een groot verschil maken!

5 Shared decision making

Neurologische veranderingen tijdens de zwangerschap kunnen leiden tot problemen met aandacht, concentratie en geheugen. Help ouders met het **structureren** van informatie en neem **samen weloverwogen beslissingen**.

6 Leid toe naar gepaste zorg

Zet in op **vroegtijdige interventie** en wees de **gids** die ouders naar de juiste zorg leidt. Als (eerstelijns)zorg-verlener ben je een vertrouwd gezicht en kun je efficiënt **doorverwijzen** naar extra zorg en ondersteuning, waar nodig.

7 Bouw jouw eigen nest

Ken je **netwerk** en **beschikbare bronnen** door en door. Zorg er eveneens voor dat de informatie van jouw eigen organisatie op de **sociale kaart** accuraat en up-to-date is.



Verschillende nesten rondom zorgprofessional

- Ken je jouw collega's?
- Zorgaanbod
- Vormingsaanbod



Wat je aandacht geeft, groeit...

Praatkaarten Perinet

- Een set bestaat uit
 - 26 kaarten
 - Introductieboekje
 - Emotie- en behoeftewaaier
 - Toegang tot webpagina met extra achtergrondinformatie
- €18
- [Praatkaarten: - Perinet](#)

BESTELLEN VIA



Contactgegevens

Charlotte Brosens

Stafmedewerker Perinet

Expertisenetwerk Parent Infant Mental
Health

GSM 0497 51 46 47

charlotte.brosens@psyche.be

www.perinet.be



*Zorgen doen we samen,
met elkaar & voor elkaar!*