

Samen zorgen voor jonge kinderen en prille ouders

Publiekscampagne Te Gek!?
In samenwerking met Perinet en Kind en Gezin
Gesteund door het Departement Zorg

De infosessie start om 12u30

24 mei 2024



Welkom en introductie

Joke Vandamme, Opgroeien-Kind en Gezin

Waarin nemen we jullie mee?

1. Samen zorgen?

2. De transitie naar ouderschap ondersteunen: inhoud en praktijk

Annelien Stuyck en Charlotte Brosens, Perinet

3. Preview van de publiekscampagne en de te gebruiken materialen

Anneleen Vindevogel en Marlien De Coen, Te Gek!?

4. Een oproep





Samen zorgen?

“Ik denk als ik eerlijk ben dat ik kinderen krijgen een van de meest eenzame dingen vind die ik al heb meegemaakt (...) Wat mij het meeste geholpen heeft, zijn gesprekken met de vriendin die het op min of meer dezelfde manier had beleefd.”

Suzanne Grotenhuis, Knack,
20/12/2023



“Ik zag dat kindje liggen, en het deed me niks. Een zorgzame instelling was er wel, maar geen empathie. Daar heb ik me best schuldig over gevoeld. Is dit normaal?(...) Veel mannen denken dat zulke twijfels niet mogen bestaan.”

Papa P.V. in DM, 23/04/2024



“Velen genieten ook heel erg van die wonderlijke periode. Ze kunnen haast over niets anders praten dan over hun kind. Het verleent betekenis aan hun leven.”

DS, 18/05/2024

Bart Soenens
Ontwikkelingspsycholoog Ugent

Waarom een publiekscampagne

Doelstelling

- Ambivalentie hoort bij de transitie naar ouderschap
- Hulp vragen en krijgen moet normaal zijn

Context

- Geïndividualiseerde samenleving
- Nog weinig ervaring met zorg voor jonge kinderen

[Rapport PMG_1 \(2\).pdf](#)





“Voor sommige gezinnen maakt hun nabije (informele) omgeving al hét verschil om de rollercoaster van perinatale emoties te kunnen dragen. Voor anderen zijn of worden de noden complexer en is bijschakelen van aanvullende zorg en ondersteuning nodig.”

Evelyne Deguffroy

Ex-voorzitter Vlaams expertisenetwerk Perinatale Mentale Gezondheid



“Het tijdig ontdekken van en snel en gepast tussenkomen bij mentale problemen (bij aanstaande/ jonge ouders en in gezinnen) in de perinatale periode, heeft een rechtstreeks effect op de ouders en op de ontwikkeling van jonge kinderen.”

Els Legroe

Beleidsmedewerker Departement Zorg



Bruno Vanobbergen
Administrateur-generaal Opgroeien

“Om kinderen kansrijk te laten opgroeien is de zorg voor ouders en opvoeders onontbeerlijk.

Niet betuttelend en beschuldigend, maar met durf om ouderschap echt te ondersteunen.”



De transitie naar ouderschap ondersteunen: inhoud en praktijk

Charlotte Brosens en Annelien Stuyck, Perinet

De geboorte van een ouder

Met de geboorte van een baby wordt
ook een moeder/vader geboren

Prille ouders dienen zich te heruitvinden

Nieuwe mindset / gerichtheid

Psychisch moeder of vader worden doe
je niet op 1 dag...



Ouder worden vraagt ...

- mentale
- lichamelijke
- hormonale
- sociale
- praktische



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

VERANDERINGEN

Net als bij de adolescentie

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



Mentale veranderingen van prille ouders

Aan de hand van vier thema's waar prille ouders mee bezig zijn vanaf kindervens

- Thema 1: Levensthema:
Kan ik mijn kind in leven houden?
- Thema 2: Liefdesthema:
*Kan ik een band op bouwen met mijn baby?
Kan ik van mijn baby houden? Kan zij of hij van mij houden?*
- Thema 3: Steunthema:
Kan ik andere mensen toelaten in de zorg voor mijn baby? Wie staat er om mij heen?
- Thema 4: Identiteitsthema:
Hoe integreer ik alle identiteiten/rollen die ik heb?

“Voor Charlie er was, leefden Evelien en ik heel erg vanuit het idee dat elke dag een feest kon worden. Ik worstelde met het feit dat die tijd achter ons zou liggen.”

Jonas Van Geel, Het Nieuwsblad, 30/08/2020



“Ik ben eigenlijk een ‘chille’ mens. En toen mijn zoon geboren werd, was ik één en al paniek, heel vreemd, ik was daar niet op voorbereid.”

Papa uit dienstverlening
Kind en Gezin

Vijf fases

Kinderwens



Zwangerschap



Bevalling



Kraamtijd



Latere postpartum



Kinderwens

Voorbereiding (voeding, gezondheid, ...) op zwangerschap

Voorstelling maken van de baby/ouderschap en uiteenlopende verwachtingen

Verloopt soms anders dan verwacht

Een heel scala aan gevoelens: van intens geluk tot veel twijfels of verdriet, ...

Enkele cijfers:

24,8% van de zwangerschappen ongepland
(Buysse et al, 2013)

9,2% van de zwangerschappen is ontstaan
na medische begeleiding
(SPE, 2022)



Kinderwens

Aan de slag met ouders

Het gesprek met (aanstaande) ouders durven aangaan over hun kindwens

Hebben aanstaande ouders een luisterend oor nodig om kindwens te bespreken?:

- Vroedvrouw [Kinderwens en de vroedvrouw | VBOV \(vroedvrouwen.be\)](https://www.vroedvrouwen.be)
- Kind en Gezin [Kinderwens | Kind en Gezin](#)
- Fara vzw (complexe kindwens) [Kinderwens | Fara](#)



Kinderwens

Getuigenis door Lien Boury
Verpleegkundige K&G in West-Vlaanderen



Zwangerschap

Fysieke veranderingen → weerslag op mentaal welbevinden

Neurologische veranderingen → helpen om transitie te vergemakkelijken

Psychologische veranderingen → bijzondere psychologische toestand, waarin moeders zich bevinden, gerichtheid enkel en alleen op de baby

→ bij de moeder start dit in de zwangerschap, bij de meemouder pas vanaf het kindje geboren is

→ de partner kan zich hier soms wat buitengesloten voelen

Enkele cijfers:

Angst gerelateerd aan de zwangerschap: 13,3%



Zwangerschap

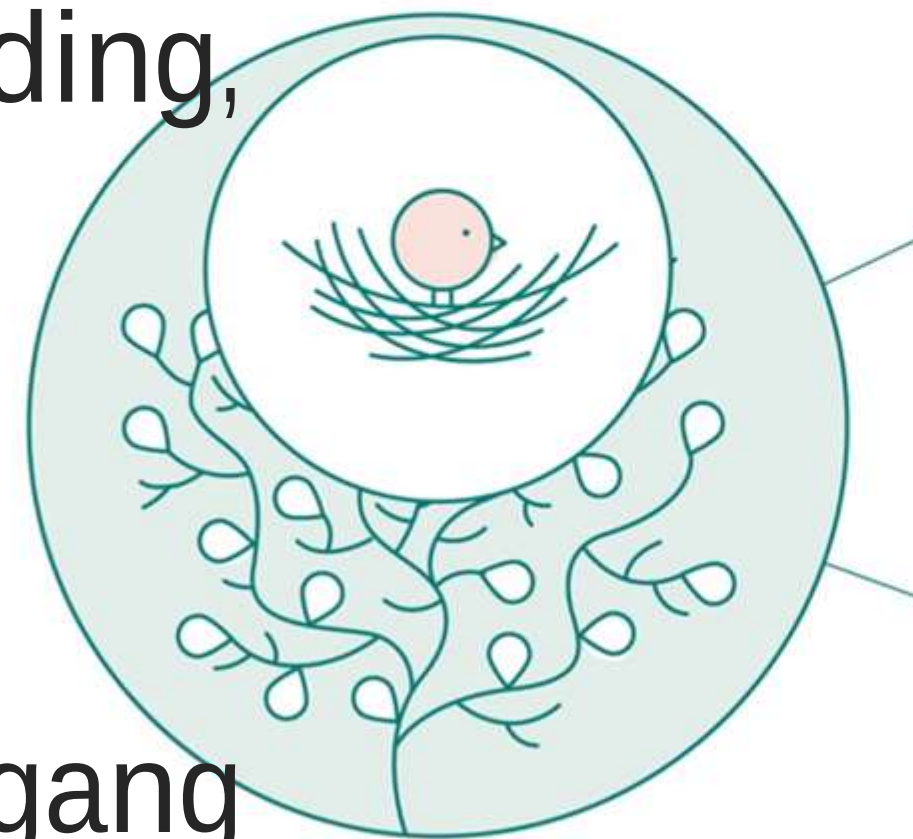
Aan de slag met ouders
Opstart perinataal zorgteam

Multidisciplinair perinataal zorgteam

Als nest rondom een gezinsnest

Het gesprek aangaan over:

- Informatie over allerlei thema's zoals voeding, slapen, ...
- Voorbereiding op de bevalling en kraamtijd
- Realistische verwachtingen ouderschap
- Versterking van het sociaal netwerk en de omgang er mee
- Praktische steun: spreken met ouders over wat hen echt steun biedt



- Vroedvrouw
- Consultatiebureau/psycho-pedagoog
Kind en Gezin
- huisarts

= multidisciplinair perinataal zorgteam
(basisaanbod)

**Extra zorg waar nodig → o.a.
Eerstelijns)psycholoog/orthopedagoog**

= zorg en behandeling psychische
moeilijkheden

= ondersteunende en verbindende schakel

Zwangerschap

Getuigenis door Dr. Kelly Steenackers

Huisarts in wijkgezondheidscentrum in Gent



Zwangerschap

Getuigenis door

Proeftuinen 'veerkrachtondersteunend groepsaanbod'



Enkele ervaringen van ouders en professionals met veerkrachtverhalen:

"Ik voelde dat er echt naar mij geluisterd werd. Het maakt echte gesprekken mogelijk die je anders niet hebt"

"Deze ervaring leerde me om een nader zijn verhaal niet te kapen"

"Ik voelde verbinding door de herkenning in de verhalen van andere ouders"

"Ongelofelijk hoe snel er ook kwetsbare zaken gedeeld worden"

"Heel leuk om andere ouders te leren kennen en ervaringen te kunnen delen"

"Ik voel me niet meer alleen, voel me wat zekerder in het ouderschap"

Zwangerschap

Getuigenis door

[Team zorggarantie jonge kind](#) regio Antwerpen

Opgroeien

Coming
soon...

Bevalling

Angst voor de bevalling
Overeenkomsten met verwachtingen

Enkele cijfers:

- 27,6% van de bevallingen werd ingeleid
- 21,9% van de bevallingen was een keizersnede
- 10% van de bevallingen was geïstrumenteerd (SPE, 2022)



Bevalling

Aan de slag met ouders:

- Durven vragen hoe de bevalling voor de mama, meemouder en baby verlopen is?
- Ouders HUN verhaal laten vertellen
- Ouders vertellen dat ze zich mogen laten verzorgen, dat hun wereld mag verkleinen



Bevalling

Getuigenis door Kaat Kempeneers

Vroedvrouw bij Moeder en Baby eenheid Zoersel

Thuisbehandeling regio Limburg



Bethanië

geestelijke gezondheidszorg
emmaüs

Kraamtijd

Kraamtranen (babyblues)

Rollercoaster

Hormonale veranderingen

Afscheid nemen van wat was, vorige leven, voor beide ouders

Alle relaties veranderen en krijgen 'een nieuw laagje' als er een kindje bij komt.

Aanpassen aan het nieuwe leven, met baby / voor de baby

Ambivalente gevoelens = heel normale reacties op een zeer ingrijpende levensgebeurtenis

Enkele cijfers:

- 8,6% van de kindjes prematuur geboren
- 13,5% van de kindjes opgenomen op een N* of NIC-afdeling (SPE, 2022)

Papa S



Kraamtijd

Transitie naar ouderschap in directe postpartum wordt beïnvloed door:

- Verloop van de zwangerschap en bevalling
- Sociale steun
- Verwachtingen die je voor de bevalling had ⇔ realiteit

Frequent gevoel van eenzaamheid



“Kinderen krijgen, beiden werken, je willen ontplooiën en dan alles binnen de eigen muren trachten op te lossen, doet ons onnodig hard zwoegen.”
Thomas Vanderveken

Kraamtijd

Belang van VEERKRACHT

Het vermogen dat je als ouder hebt om je aan te passen aan deze veranderingen

De mogelijkheid die je hebt om te kunnen terugveren na tegenslagen

➔ Voldoende veerkracht = helpend om stress en onzekerheden op weg naar ouderschap aan te kunnen !

SOCIALE STEUN als één van de belangrijkste onderdelen van veerkracht bij prille ouders



Kraamtijd

Aan de slag met ouders

- Het zit hem in de kleine dingen!
 - In gesprek gaan vanuit oprechte betrokkenheid en zonder oordeel
 - Bespreken van uitdagingen, en vragen hoe het écht gaat. Bv. “Hoe is het nu eigenlijk om ’s nachts te moeten opstaan?”
 - Kijken vanuit een milde blik
 - Uitreiken. Durven vragen als omgeving hoe je het gezin kan helpen
 - Aanwezigheid → eenzaamheid verlichten
 - Inzetten op het sociale netwerk van prille gezinnen
- 
- A collage of cartoon illustrations depicting various health and family issues. It includes a bandage, a thermometer showing 38°C, a lightning bolt, a hand holding a head in pain, a person lying down, and several speech bubbles containing faces expressing surprise or concern, some with "Oh" written above them.

➔ Inzetten op versterken van veerkracht en draagkracht van (aanstaande) ouders

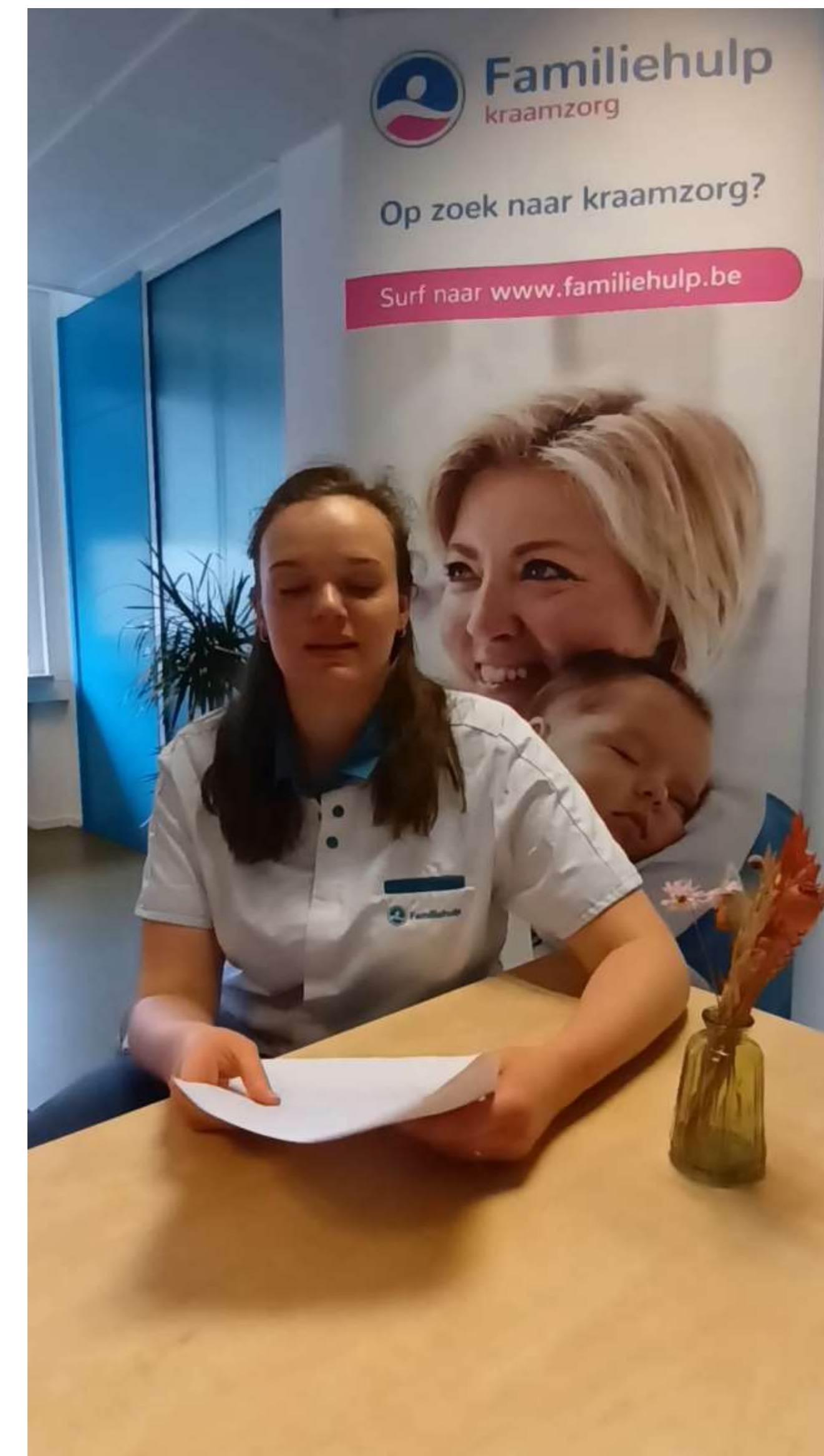


Kraamtijd

Getuigenis door Leticia Verlinden

Kraamverzorgende bij Familiehulp Antwerpen

Ambassadeur van Te Gek!? Campagne



Kraamtijd

Getuigenis door Karlien Craps

Algemeen coördinator bij [Homestart Vlaanderen](#)



Kraamtijd

Getuigenis door Elke Van Gijssel en
Hannah De Ridder

Medewerkers Amberbegeleiding van
CKG Bethlehem

(Centrum voor Kinderzorg en
Gezinsondersteuning)



Latere postpartum

Aanpassingsproces, ups & downs, gepaard met ontwikkelingsfases van de baby

- dal rond 4 à 6 weken
- gemiddeld 4 maanden en 23 dagen om aan te passen aan nieuwe rol

Werkhervatting van (eventuele) partner → eenzaamheid

Eigen werkhervatting → nieuwe uitdaging, nieuw evenwicht

Start kinderopvang, extra balletje in de lucht

Enkele cijfers:

- 10 tot 20% perinatale depressie (vermoedelijk 5 tot 10% bij partners)
- 13% van de vrouwen heeft gegeneraliseerde angststoornis



Latere postpartum

Aan de slag met ouders

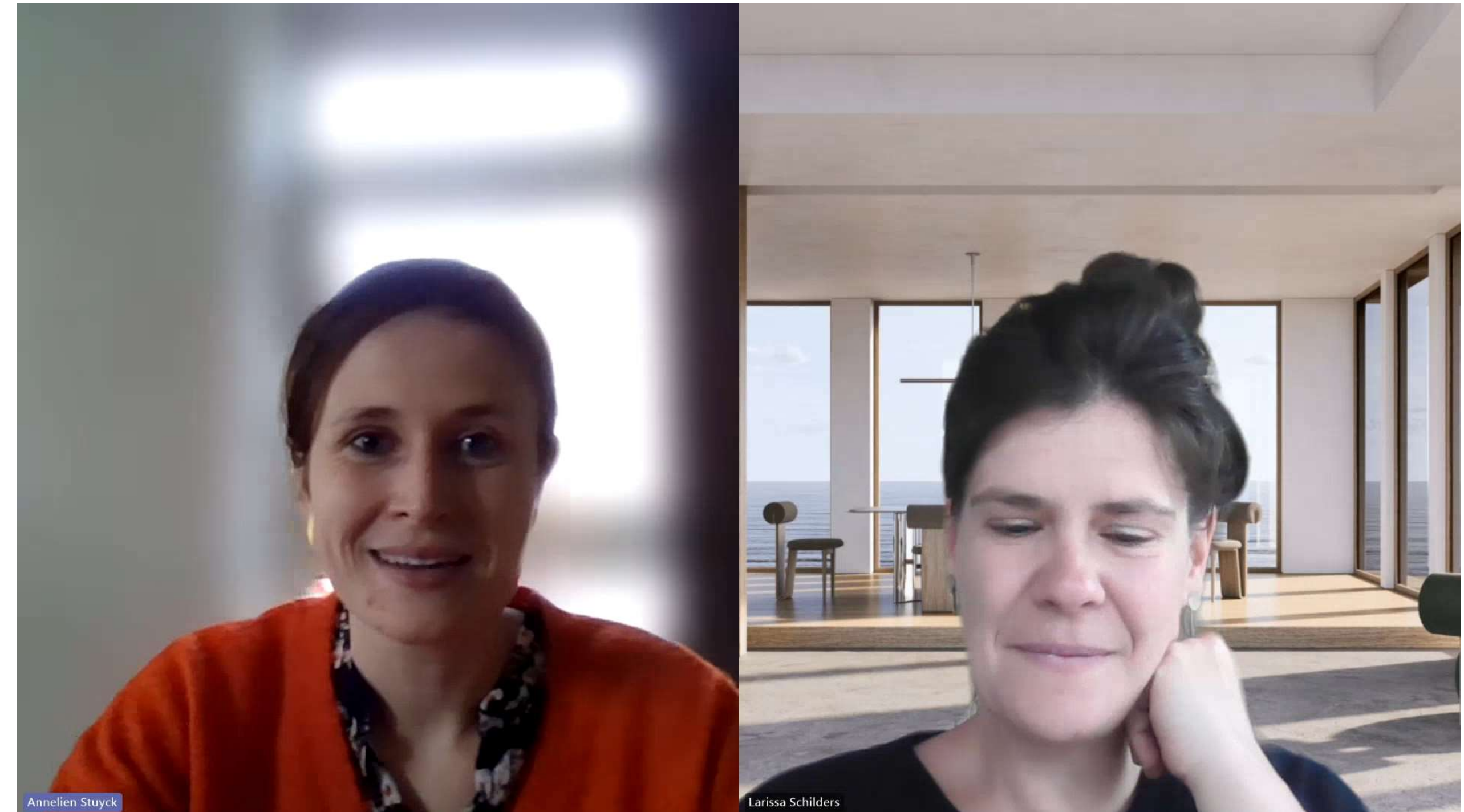
- Ouders meegeven dat alle dubbele gevoelens en tegenstrijdigheden er mogen zijn.
- Goed is goed genoeg, en het mag soms ook wel een beetje minder zijn.
- Peilen naar hoe de ouders hun heropstart zien? Welke gevoelens hebben ze hierbij? Gaan ze in overleg met hun werkgever?



Latere postpartum

Getuigenis door Larissa Schilders

Pedagogisch ondersteuner in de
kinderopvang



Latere postpartum

Getuigenis door Anne-Marie Vrancken
Medewerker Kind en Gezin-lijn

Heb je een vraag?
Contacteer de Kind en Gezin-Lijn

 **Bel 078 150 100**
Van maandag tot en met vrijdag van 8u tot 20u

 **E-mail**
[Stuur ons een bericht via ons contactformulier >](#)

 **Chat**
Van maandag tot en met vrijdag van 9u tot 16u30
[Start een chatgesprek >](#)



Hoe een warm nest faciliteren

Belangrijk om gesprek rond kwetsbaarheden & uitdagingen in de perinatale fase aan te gaan

Waar hebben prille ouders behoefte aan / deugd van tijdens zo'n gesprek?

Erkenning (door de vraag te stellen, door het gesprek aan te gaan)

Informatie en kennis (campagnewebsite, flyer en affiche)

Sociale steun ervaren (nest in kaart brengen)

Professionele hulp (perinataal zorgteam)

Gesprek openen aan de hand van inspirerende vragen



Inspirerende vragen om gesprek aan te gaan

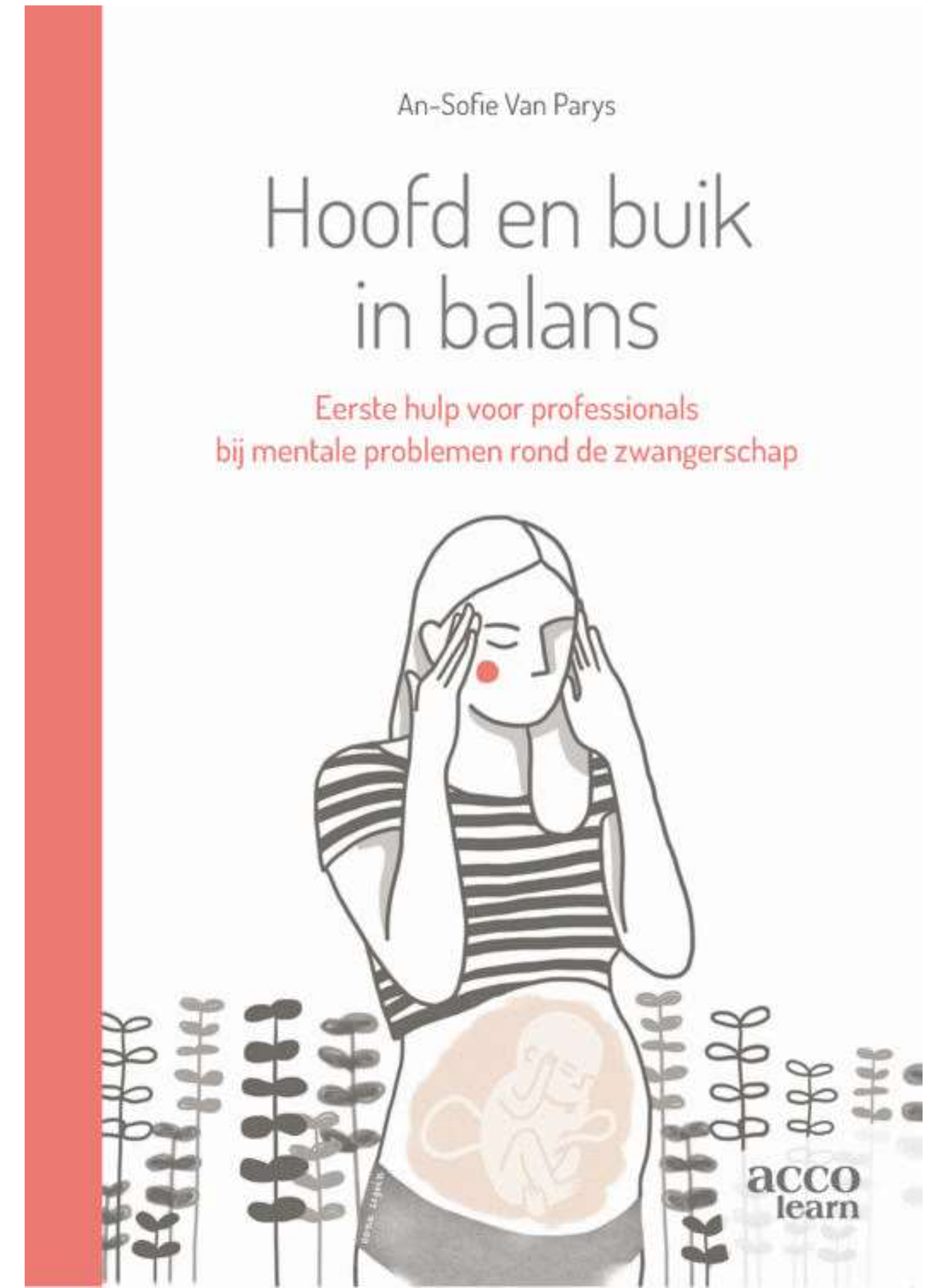
We weten dat één op vijf vrouwen het (psychisch/emotioneel) moeilijk heeft tijdens haar zwangerschap of na de bevalling. Hoe is dat voor jou (geweest)?

In ons ziekenhuis/onze praktijk vinden we psychisch welzijn even belangrijk als de fysieke gezondheid tijdens de zwangerschap/na de bevalling. Daarom stellen we aan al onze zorgvragers ook wat vragen over hun mentale gezondheid.

Niet alle aanstaande ouders vinden de zwangerschap of de kraamperiode een leuke tijd, daarom vragen we aan iedereen..

Hoe gaat het ECHT met jou / jullie?

(cfr. Ann-Sofie Van Parys- Hoofd en buik in balans)



Inspirerende vragen

Een baby krijgen kan een erg kwetsbare en verwarrende periode zijn voor aanstaande ouders. Hoe ga jij of gaan jullie meestal om met grote veranderingen in je/jullie leven?

Wat deed het met jou/je partner om een positieve zwangerschapstest te zien/horen?

Hoe is je zwangerschap /bevalling/kraamtijd verlopen?

Is/was het wat je ervan verwacht had?

Hoe ervaart je partner de zwangerschap/bevalling/kraamtijd?

Hoe gemakkelijk is het om voor je/jullie baby te zorgen?

Wat houdt je bezig voor het komende ouderschap? Wat voor ouder wil je graag zijn?

Heb je bepaalde bezorgdheden over je mentale gezondheid?

Welke dingen zouden je/jullie kunnen helpen met bijvoorbeeld het slaaptekort als de baby geboren is?

Hoe gaat de mee-ouder om met de nieuwe situatie?

Vragen naar de veranderde dynamiek in het gezin, partnerrelatie, vaderschapsverlof, combineren van werk/gezinsleven, ...

Inspirerende vragen om het netwerk in kaart te brengen

It takes a village to raise a child. Wie zit er in jouw village?

Kijk eens in je telefoon: wie ga je bellen als je baby voor de eerste keer lacht? En wie ga je bellen als je nood hebt aan een goeie babbel?

Wie geeft jou een steuntje in de rug als je het nodig hebt?

Welke steun helpt jou echt?

Teken het netwerk uit





Preview publiekscampagne en materialen

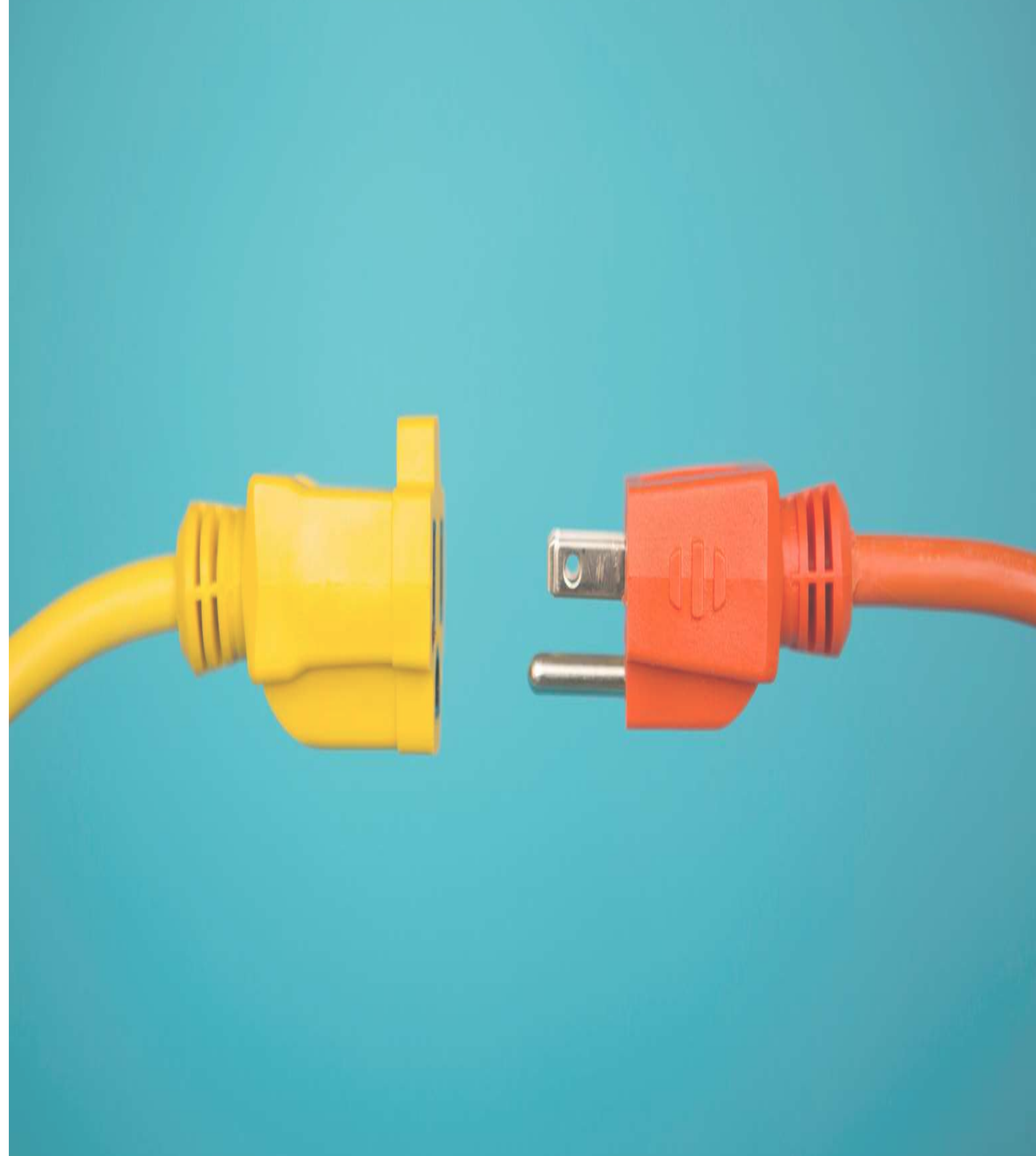
Anneleen Vindevogel en Marlien de Coen, Te Gek!?

Gedetailleerde informatie over de campagne
volgt na lancering op 12/06/2024



Een oproep

- Gaan jullie mee het verdiepende gesprek aan met ouders?
- Maken jullie hiervoor gebruik van de campagne-materialen van te Gek!?(lancering 12 juni)?
 - Ouders verwijzen naar de alternatieve geboortelijst en de getuigenissen
 - Zelf ballonnetjes oplaten op de campagne-website
- Doen jullie als team iets rond samen zorgen (voor elkaar) in de week van de infant mental health (10-16 juni)?



De week van de IMH

10 tot 16 juni 2024

In samenwerking met:

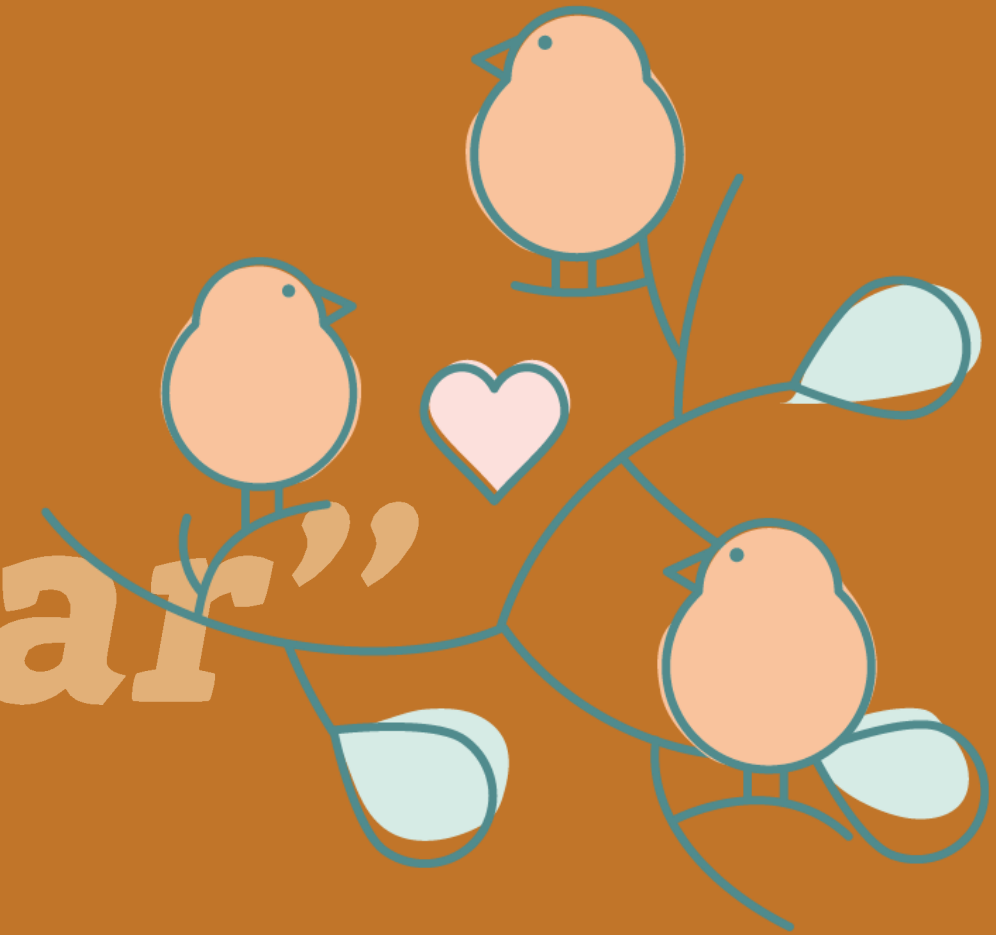


WAIMH –Vlaanderen vzw

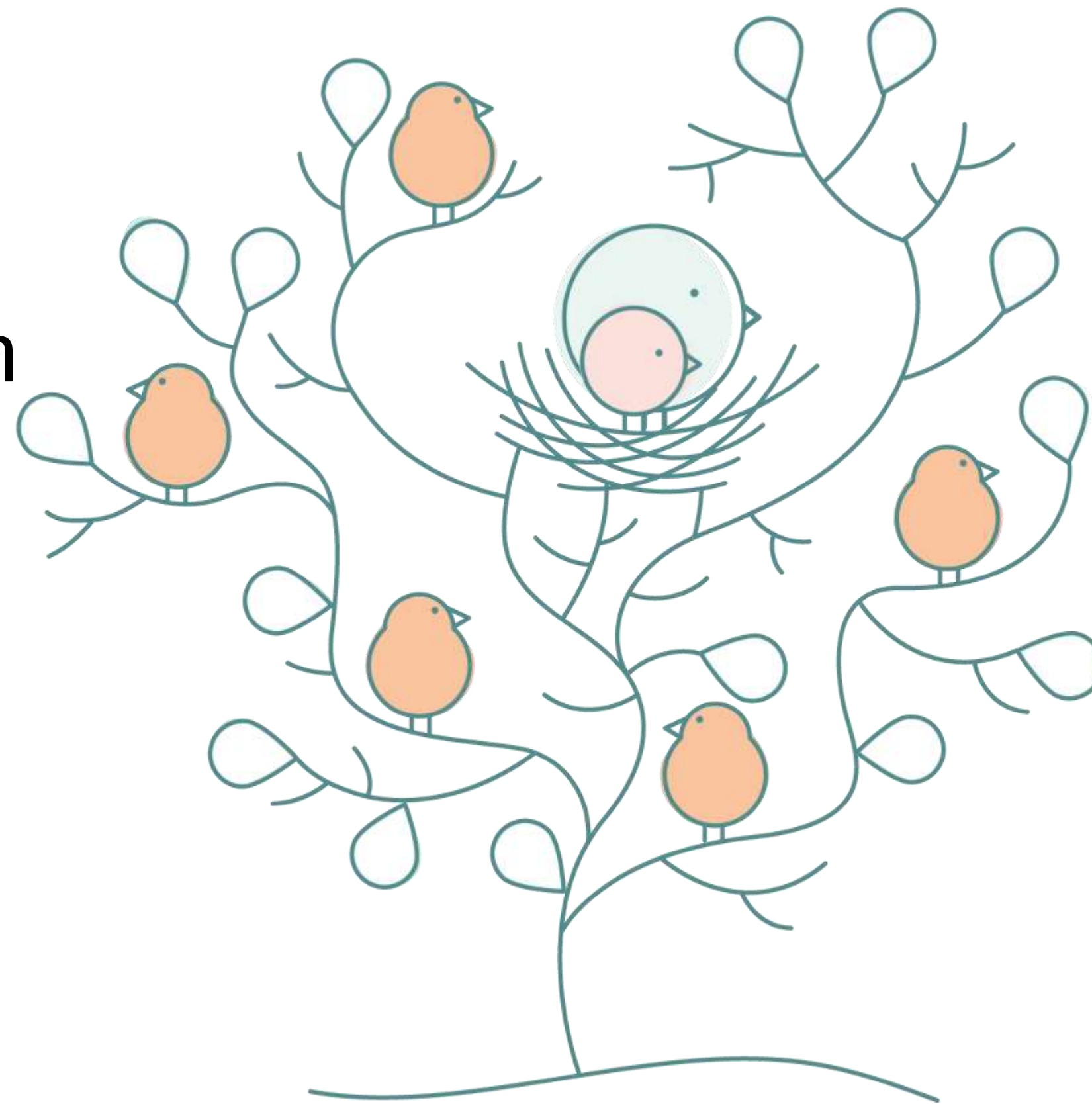


De week van de IMH

“Samen zorgen voor elkaar”



- Vraag hulp
- Wees mild naar elkaar
- Ga samen koffie drinken
- Praat over wat je raakt of meemaakt
- ...



Hoe zorg jij voor een warm nest voor je collega's?

Hoe laat jij voor jezelf zorgen?

Deel jouw waardevolle tips via social media: [#samenzorgenvoorelkaar](#) [#weekvandeIMH](#)

De week van de IMH

Hoe als team aan de slag?

- Zet de banner in je mailhandtekening
- Download de informatiekaart 'Wat is IMH' en leg hem op de keukentafel
- Hang de poster 'Samen zorgen voor elkaar' op in je teamlokaal
- Bespreek hoe jullie als team zorgen voor elkaar
- En deel een waardevolle tip voor je collega's via [#samenzorgenvoorelkaar](#) [#weekvandeIMH](#).



Waar kan je na vandaag terecht?

Bundeling van dit alles?

[Kennishub Perinatale Mentale Gezondheid](#) op website Opgroeien

- PPT, info en getuigenissen van vandaag
- Campagne-website– www.tegek.be/datluchtop (vanaf 12 juni) - doelgroep ouders en netwerk
- Materiaal week van de IMH (voor professionals) – ook op [website WAIMH](#) – doelgroep professionals
- Kennishubs ‘groeien naar ouderschap’ en ‘infant mental health’
- Linken naar website K&G

Digitaal campagnemateriaal Te Gek?! verkrijgen?

(niet voor Kind en Gezin-medewerkers!)

Klik [hier](#)

Waar kan je na vandaag terecht?

Kennis, vormingen, onderzoek...?

- [Perinet](#)
- [WAIMH](#)

Partners in de (PIMH-)zorg in je regio leren kennen, nood aan **intervisie, consult/advies, casusaanmeldingen...?:**

Provinciale netwerken GG K&J

- Oost-Vlaanderen: [RADAR - Crosslink](#)
- Vlaams-Brabant: [Home \(yuneco.be\)](#)
- Limburg: [Ligant | Crosslink](#)
- West-Vlaanderen: [Home - WINGG](#)
- Antwerpen: [Het jonge kind - PANGG 0-18](#)

Aanwezigheid, accreditatie en vragen

Voor interne medewerkers Opgroeien: [hier](#) je aanwezigheid registreren

Voor artsen:

Geaccrediteerde artsen die accreditatiepunten wensen: [hier](#) registreren

CB-artsen die niet geaccrediteerd zijn en een vergoeding wensen: [hier](#) registreren

Vragen aan de organisatoren kan je [hier](#) stellen

Een nazorgmail zal jullie nog bereiken 😊



Dank voor jullie aanwezigheid en de
blijvende dagelijkse zorg voor prille
ouders en jonge kinderen