

Sarah Van Haeken

Kernexpert Sterke Gezinnen – Resilient People (UCLL)

PhD Student REALIFE Research Group (KU Leuven)



Perinatale mentale gezondheid

- Mentaal welbevinden in de periode zwangerschap tot 1 jaar na de bevalling
- Zwangerschap ≠ protectieve factor
- Transitie naar ouderschap = uitdagend

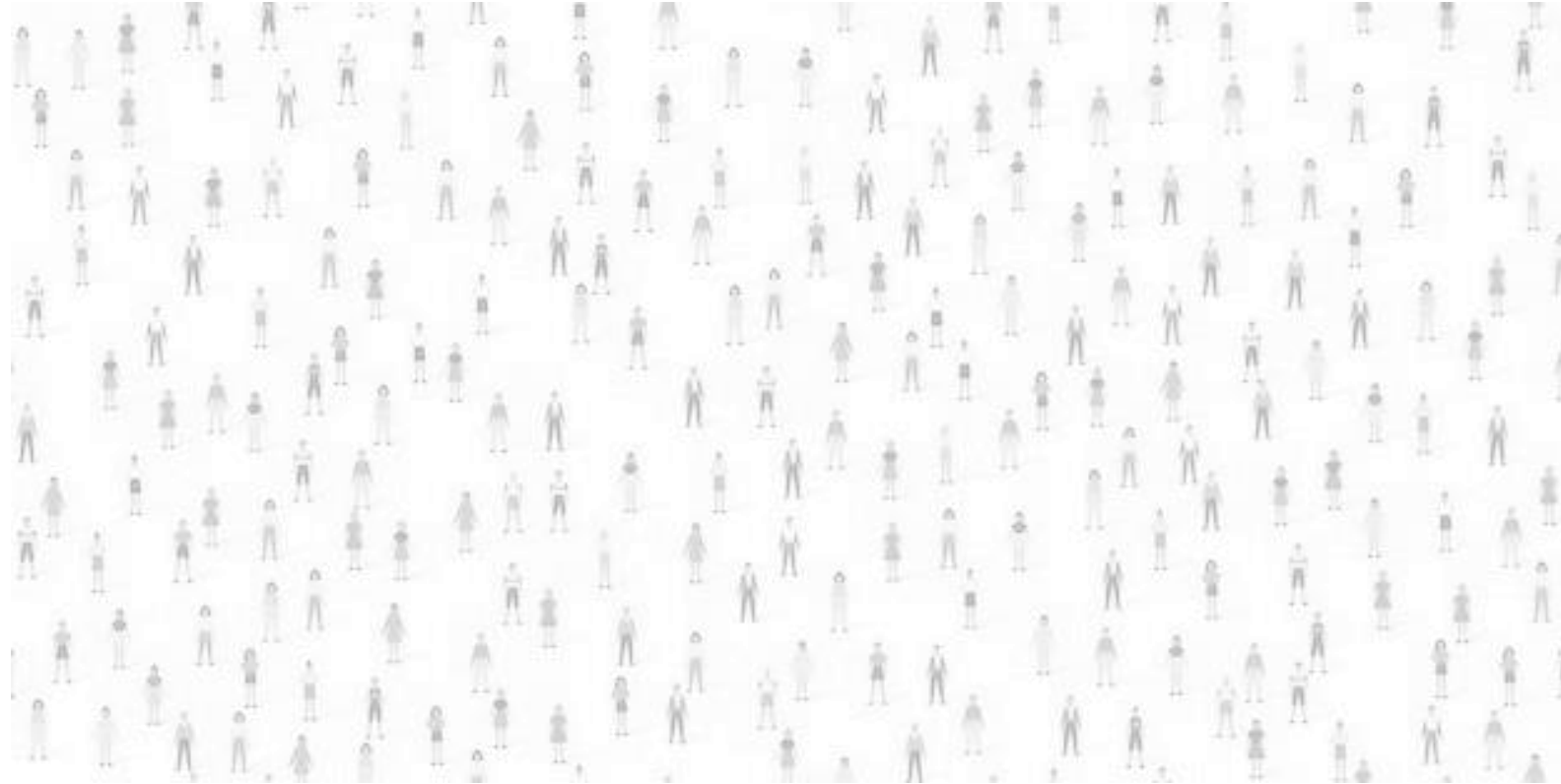


Perinatale mentale gezondheid

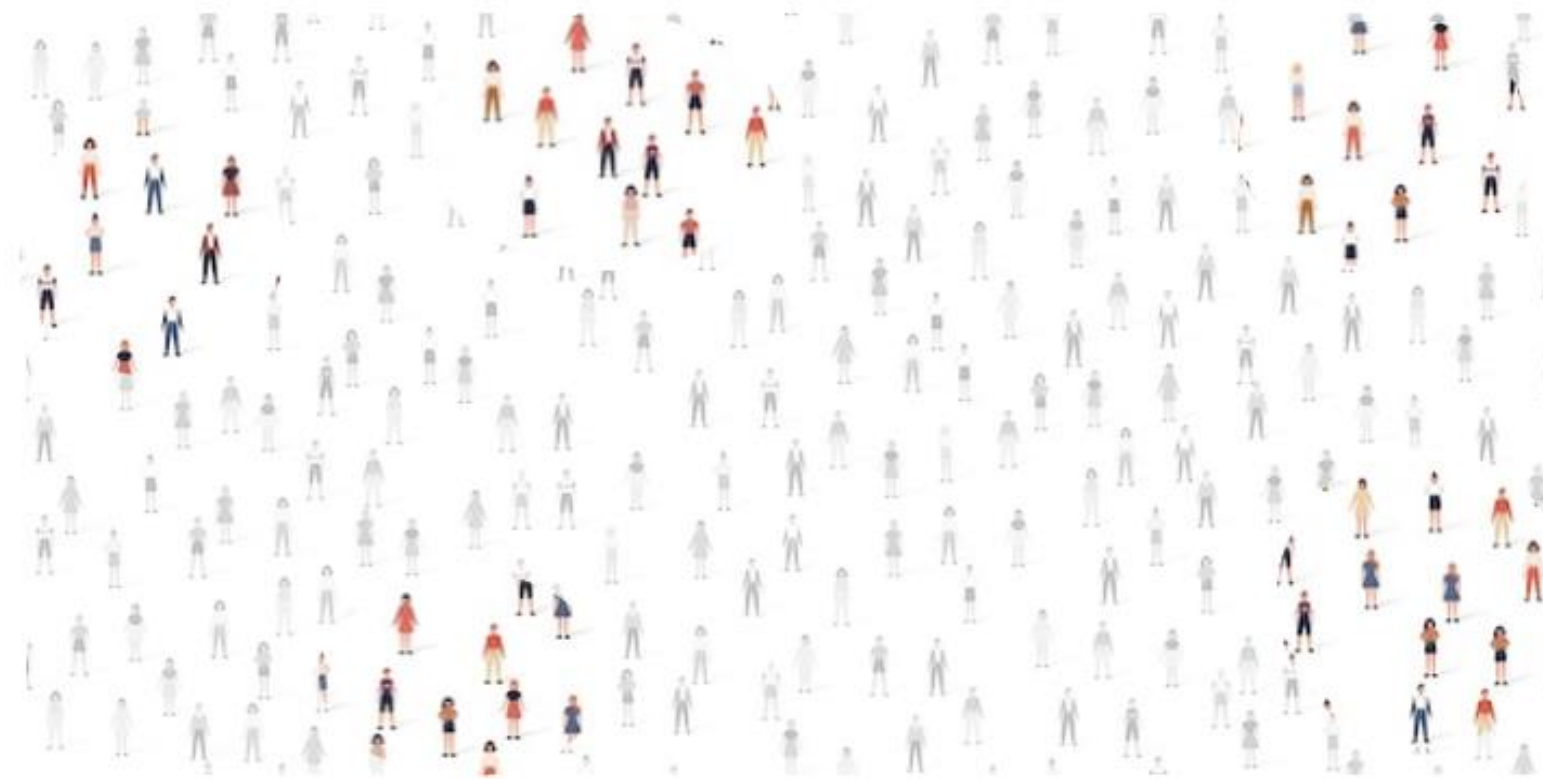


63.611
geboortes

Perinatale mentale gezondheid



Perinatale mentale gezondheid



20%

Perinatale mentale gezondheid



20%

8-10%

Perinatale mentale gezondheid



12 722
gezinnen
met PMP

Perinatale mentale gezondheid



9542
gezinnen

Perinatale mentale gezondheid



Transitie naar ouderschap
= kwetsbaar

Window of opportunity

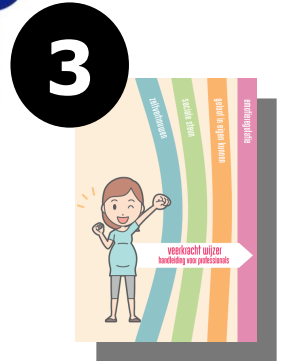
Complexe interactie
tussen stressors &
hulpbronnen

Perinataal mentaal welbevinden

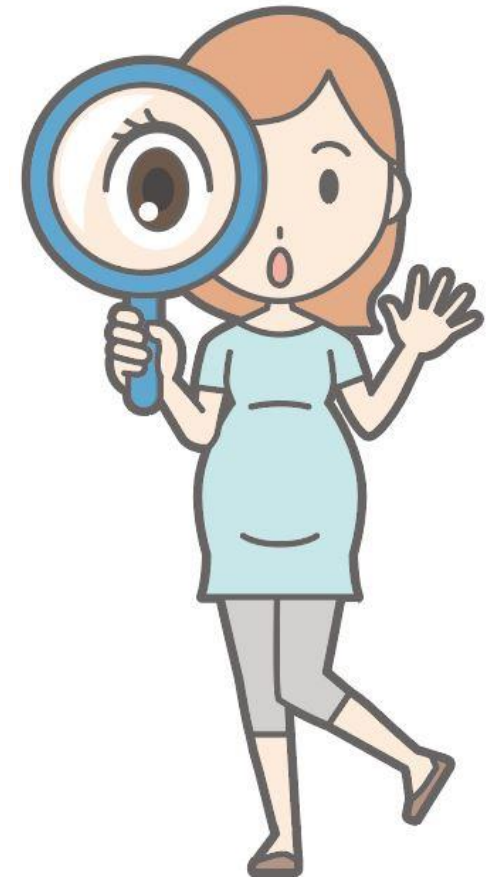
- Preventie
- Psycho-sociale interventies door non-specialist
- Aandacht voor perinatale context







Perinatale veerkracht?



Perinatale veerkracht

1) Concept analyse



2) Delphi studie



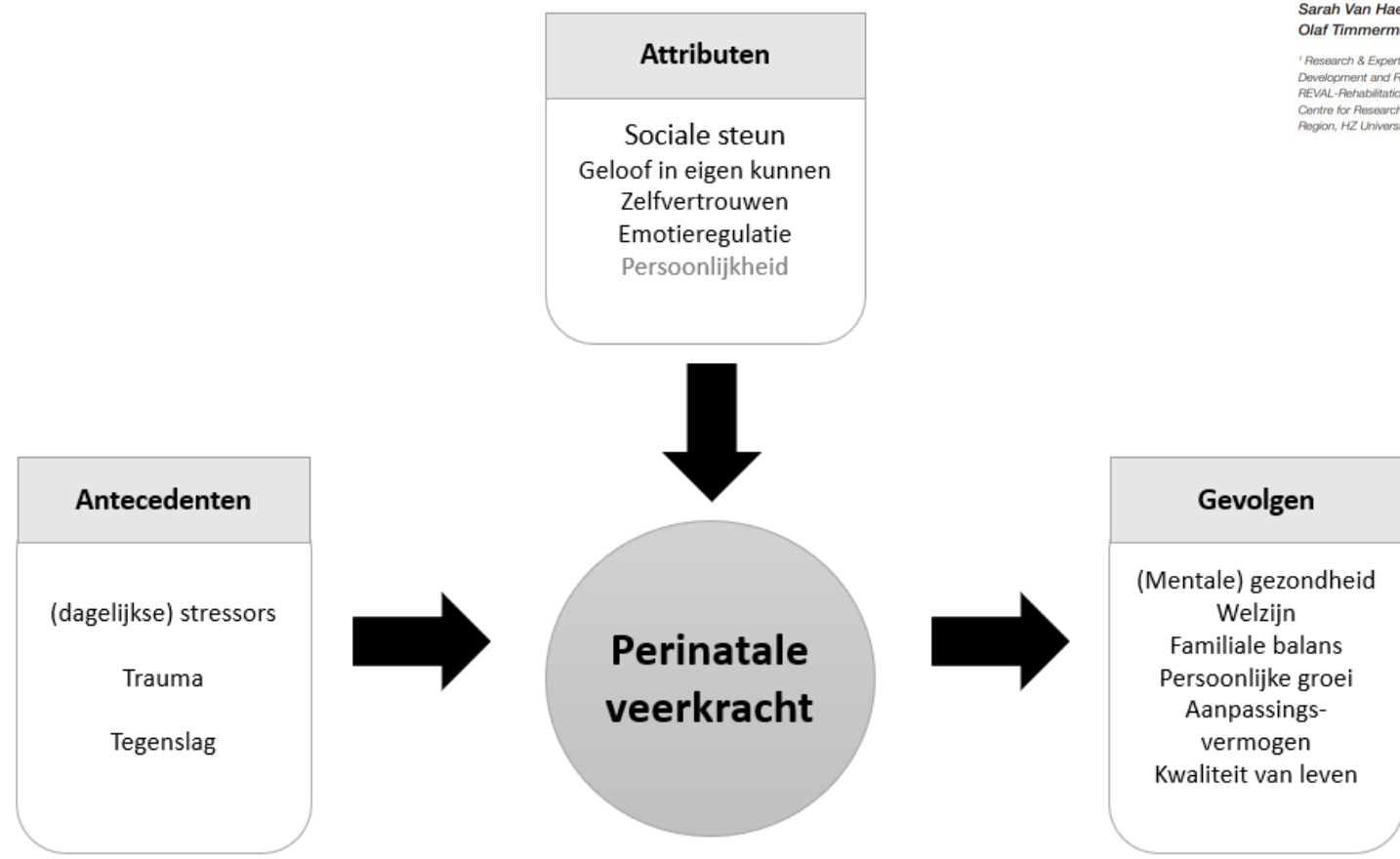


Perinatale veerkracht

Perinatal Resilience for the First 1,000 Days of Life. Concept Analysis and Delphi Survey

Sarah Van Haeken^{1,2*}, Marijke A. K. A. Braeken^{1,3}, Tinne Nuyts², Erik Franck⁴,
Olaf Timmermans^{4,5} and Annick Bogaerts^{2,4*}

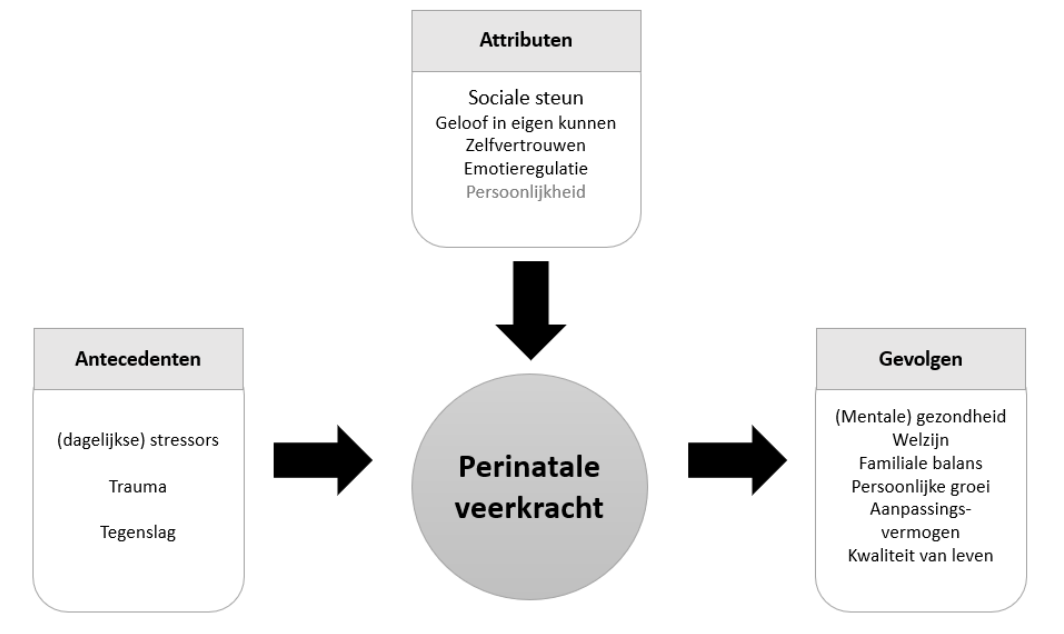
¹ Research & Expertise, Resilient People, UC Leuven-Limburg, Diepenbeek, Belgium, ² Faculty of Medicine, Department of Development and Regeneration, Women and Child, KU Leuven, Leuven, Belgium, ³ Faculty of Rehabilitation Sciences, REVAL-Rehabilitation Research Center, Hasselt University, Diepenbeek, Belgium, ⁴ Faculty of Medicine and Health Sciences, Centre for Research and Innovation in Care (CRIC), University of Antwerp, Antwerp, Belgium, ⁵ Professorship Healthy Region, HZ University of Applied Sciences, Vlissingen, Netherlands



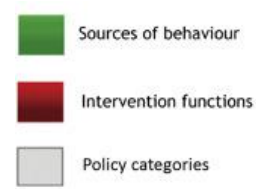
Hoe perinatale veerkracht versterken?



Interventie ontwikkeling

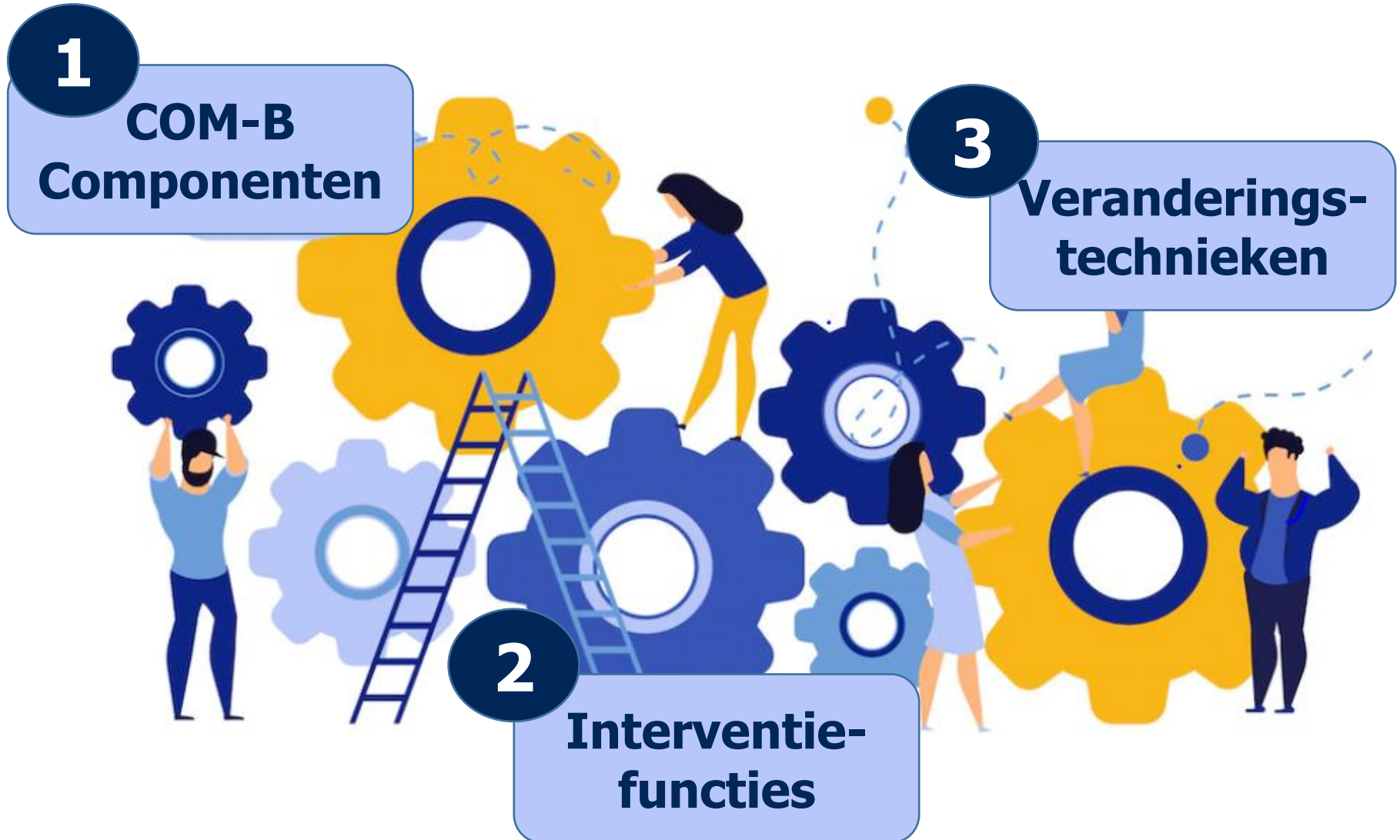


Perinatal resilience (Van Haeken et al., 2020)



The behaviour change wheel. (Michie et al., 2011)

Interventie ontwikkeling



Interventie ontwikkeling

1

COM-B Componenten

1. Psychological capability
2. Physical opportunity
3. Social opportunity
4. Reflective motivation
5. Automatic motivation



Interventie ontwikkeling

"Als ge de boekskes leest: **de mensen bevallen precies en da's een roze wolk en alles gaat goed** en 'we zijn eigenlijk blij dat het kindje er is.'" – M10

"Ik maakte daar **kennis met mindfulness**. Terwijl ik de eerste keer dacht 'wat zit ik hier te doen met mijn ogen dicht', maar toen begon ik te ervaren hoe dat het me hielp om mijn geest tot rust te brengen." – M6

"Wie is er om je heen, wie heb je om op terug te vallen [...] en toen zeiden ze ook dat ik echt **gebruik moest maken van mijn eigen netwerk** voor ondersteuning." – M4

"Maar er is ook een moment dat je **aan jezelf begint te twijfelen**. Dat je denkt 'Ik doe het niet goed...'. Ja, dat je het gevoel hebt dat je gefaald hebt, of de vraag 'Waarom doe ik zo?', 'Ik kan het moederschap niet aan' – M8

"Kijk, het stopt hier, het gaat niet. Ik kan **dat (psychologische hulpverlening) niet betalen**." – M1



Interventie ontwikkeling

2

Interventiefuncties



Educatie

Training

In staat stellen

Modelling

Herstructureren
van de omgeving

Interventie ontwikkeling

3

Veranderingstechnieken

Goals & planning	Repetition & substitution
Feedback & monitoring	Regulation
Social support	Antecedents
Shaping knowledge	Identity
Natural consequences	Self-belief
Comparison of behaviour	



Interventie ontwikkeling

Hoe interventie in praktijk brengen?



2a. what are the mental health benefits of exercise?

Exercise is not just about aerobic capacity and muscle size. Sure, exercise can improve your physical health and your physique, tone your muscles, improve your sex life, and even add years to your life. But there's not what wellness most people like to talk about.

People who exercise regularly tend to do so because it gives them an enormous sense of well-being. They feel more energetic throughout the day, sleep better at night, have sharper memories, and experience reduced and positive about themselves, and their lives. And it also prevents medicine to help control mental health challenges.

Exercise and . . .

depression
Studies show that exercise can treat mild to moderate depression as effectively as antidepressant medication – but without the side effects of course.

anxiety
Exercise is a natural and effective anti-anxiety treatment, relieving tension and stress, boosting physical and mental energy, and enhancing well-being through the release of endorphins.

stress
Ever noticed how your body feels when you're under stress? Your muscles may be tense, especially in your back, neck, and shoulders, leaving you with back or neck pain, or painful headaches or you may feel a tightness or your chest, a pounding pulse, or muscle cramps, and it's the worry and discomfort of all these physical symptoms that can in turn lead to even more stress, creating a vicious cycle between your mind and body.

Read more about the benefits of exercise and how to join our gym at our website

www.gymelitefitness.co.uk

Can't find time to exercise during the week?

Be a weekend warrior!

Other mental and emotional benefits of exercise

- ✓ Sharper memory and thinking
- ✓ Higher self-esteem
- ✓ Better sleep
- ✓ More energy
- ✓ Stronger resilience

Interventie ontwikkeling

Hoe interventie in praktijk brengen?



1

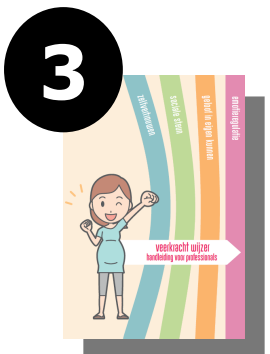


2

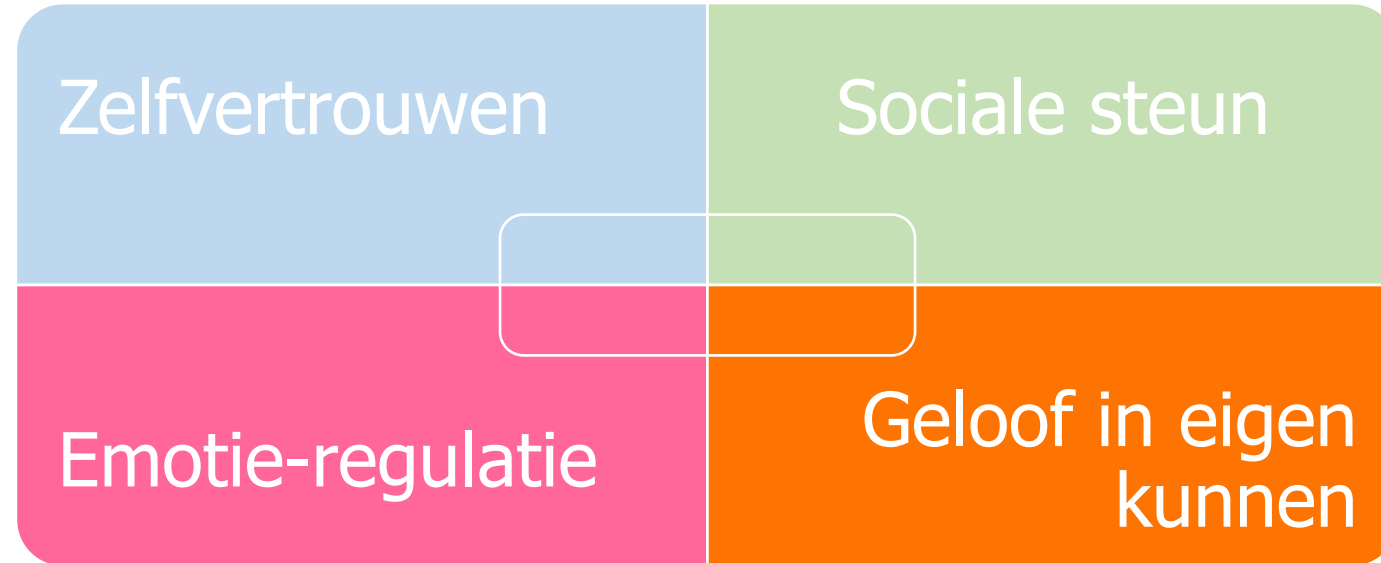


3





Veerkracht tijdens en na zwangerschap



Veerkracht tijdens en na zwangerschap

Veerkracht-
versterkende
oefeningen



Online
groepssessies



Peer-support
platform



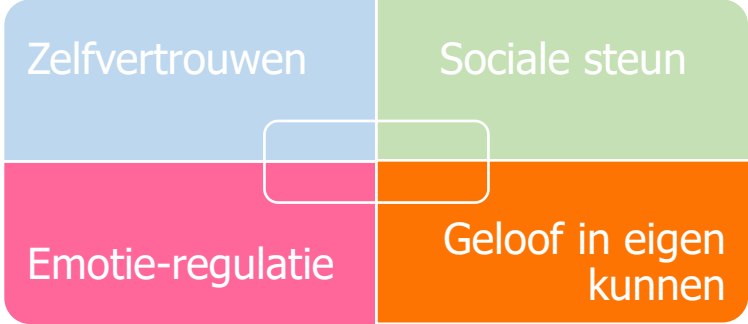
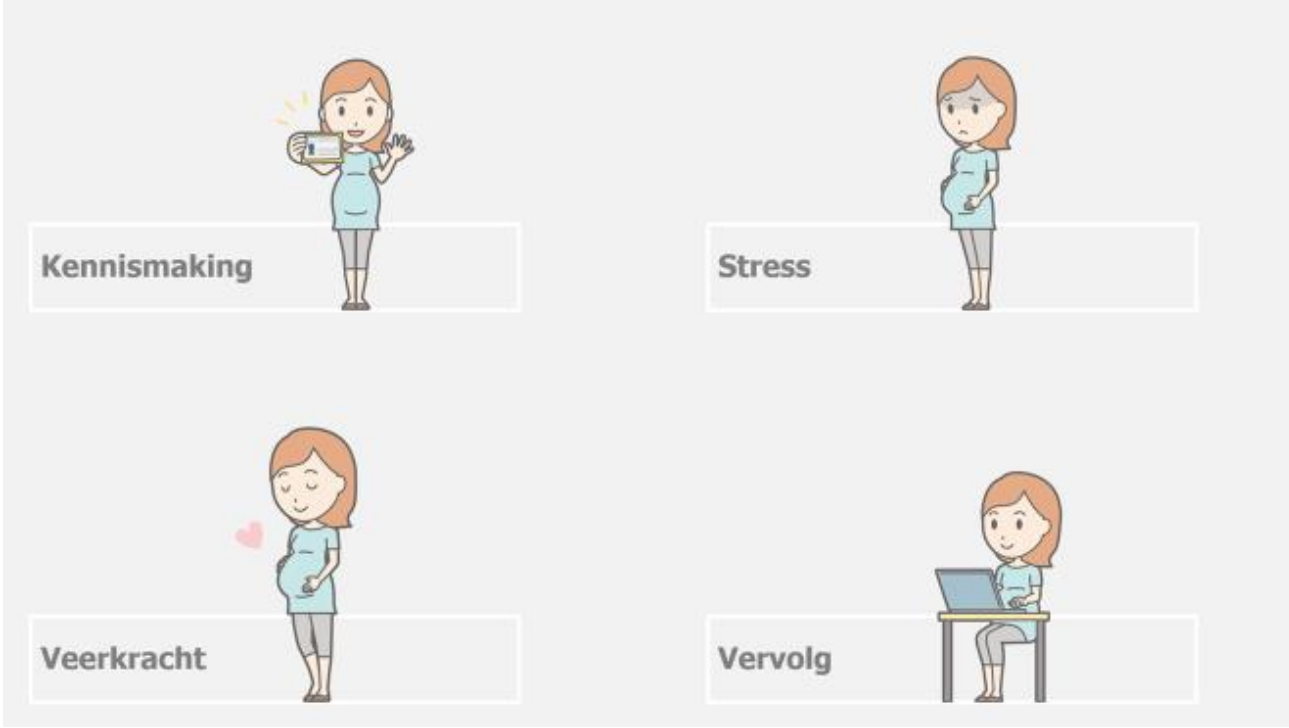
Zelfvertrouwen

Sociale steun

Emotie-regulatie

Geloof in eigen
kunnen

Veerkracht tijdens en na zwangerschap

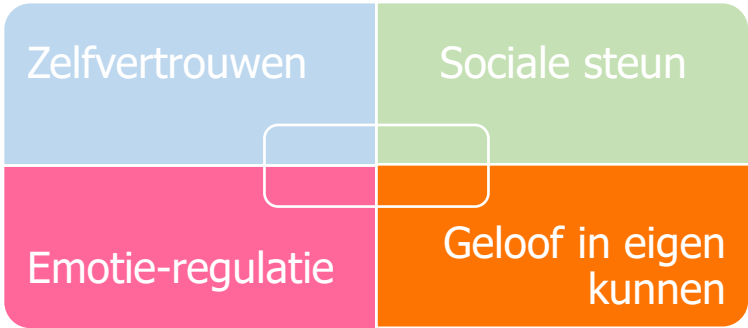


Veerkracht tijdens en na zwangerschap



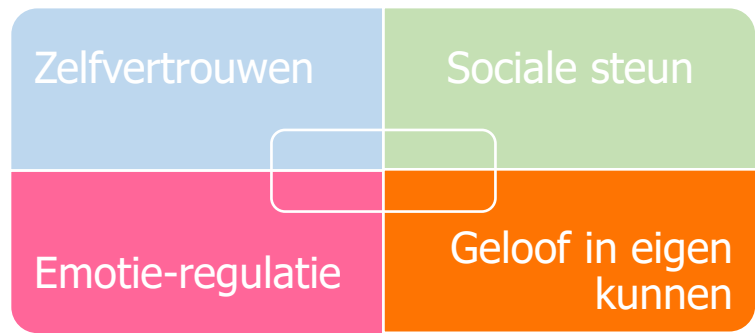
Veerkracht-versterkende oefeningen

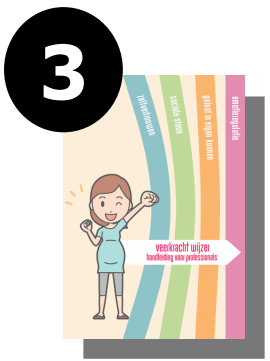




Veerkracht tijdens en na zwangerschap

Hallo dames,
Alles nog oké met iedereen? Alle baby's nog in de buik? Fijne feesten
en een zo zacht mogelijke bevalling, met jezelf aan het stuur, gewenst.
🍀❤️🍼









Veerkracht Wijzer

INHOUD VAN DE VEERKRACHT WIJZER

De Veerkracht Wijzer is opgedeeld in vier periodes:

- 1- Eerste en tweede trimester van de zwangerschap (0-27 weken)
- 2- Derde trimester van de zwangerschap (28-40 weken zwangerschap)
- 3- Kraamperiode (0 tot 3 maanden na de bevalling)
- 4- Postpartum periode (vanaf 3 maanden na de bevalling)



Met de vier symbolen herken je vlot in welke periode de inhoud zich situeert.

Elk tijdsmoment is opgebouwd uit drie onderdelen:

info

De infosheets focussen voornamelijk op wat vrouwen en hun partner willen weten. Het geeft beknopte informatie over wat ze (fysiek en mentaal) kunnen verwachten tijdens en na de zwangerschap en hoe ze zich kunnen voorbereiden op de bevalling en het ouderschap. Deze thema's kunnen tevens aanleiding geven tot gesprek met de zorg- en/of hulpverlener.

vragenuurtje

Deze vragen nodigen uit om de veerkracht en het mentale welbevinden van mama's/papa's (in spe) te bevragen. Door deze vragen aan te brengen in het gesprek met ouders (in spe) kan je als professional de verwachtingen en beleving met betrekking tot de zwangerschap en het (toekomstig) ouderschap exploreren.

oefeningen

Voor elke periode is er een veerkrachtmodule opgesteld, bestaande uit telkens één oefening per veerkrachtkenmerk.

Elke oefening is eenvoudig terug te vinden aan de hand van een specifieke kleur.

 **Zelfvertrouwen** - Deze oefeningen focussen op (het versterken van) een positief zelfbeeld van ouders (in spe).

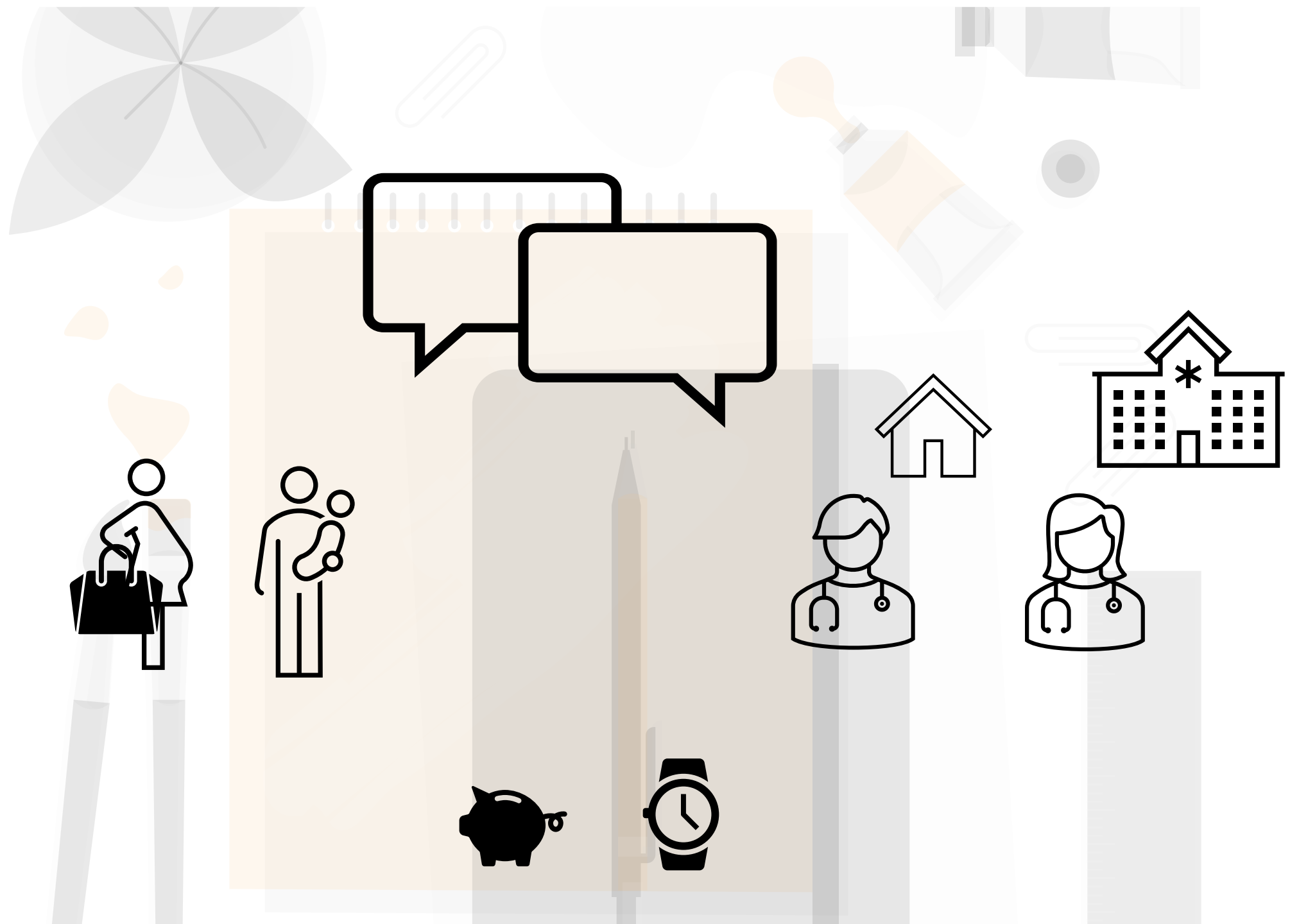
 **Sociale steun** - Deze oefeningen helpen het steunnetwerk bespreekbaar te maken, in kaart te brengen en te versterken tijdens en na de zwangerschap.

 **Geloof in eigen kunnen** - Deze oefeningen hebben tot doel om de overtuiging van ouders (in spe) te versterken dat ze hun doelen kunnen bereiken en hun uitdagingen kunnen overwinnen.

 **Emotieregulatie** - Deze oefeningen helpen ouders (in spe) om hun gevoelens te herkennen en uit te spreken naar anderen toe (o.a. naar jou als professional).



Hoewel de oefeningen zijn ingedeeld per periode, hebben ze in principe geen vaste volgorde. Als je merkt dat iemand op een bepaald moment voornamelijk nood heeft aan een versterking van of beroep doen op het eigen sociale netwerk, dan kan je eerst of vooral hierop focussen.



Veerkracht Wijzer

- Gesprekstool
- Info, oefeningen en reflectievragen
- Tijdens én na zwangerschap
- Preventief
- Voor (toekomstige) ouders en professionals
 - Gesprek tussen professional en (toekomstige) ouder
 - Gesprek tussen ouders onderling
 - Reflectietool voor zwangere vrouw en/of partner
 - Inspiratietool voor groeps sessies



Data:

18-25/04/23

Terugkomdag september '23

Veerkracht verhalen

- It takes a village to raise a child, maar hoe vind je de weg naar de village als aanstaande of prille ouder?
 - Spel veerkrachtverhalen: 64 vragen nodigen je uit om verhalen te delen voor een verbindende ontmoeting tussen spelers.
- Meer info: <https://www.oudernetwerken.ucll.be/>



Q&A



sarah.vanhaeken@ucll.be



<https://research-expertise.ucll.be/nl/navormingen/training-perinatale-veerkracht-versterken-1>



<https://youtu.be/8ATenXyBAUw>