

WORKSHOP 6: AAN DE SLAG MET PAPA'S / PARTNERS, HOE DOE JE DAT?

Netwerkdag samen bouwen aan een warm nest voor jonge gezinnen

28 november 2022, Leuven

dr. An-Sofie Van Parys,

WIE BEN IK?

An-Sofie Van Parys

vroedvrouw, sociaal agoge, seksuologe, psychotherapeute

- post-doc onderzoeker ICRH/U(Z)Gent
coördinator project PMG
- psychotherapeute
'Zwanger in Brussel' en OLV ziekenhuis Asse



wōom
project



ENKELE AFSPRAKEN

Respect mening andere

Kies wat je zegt en niet zegt (grenzen)

→ eigen ervaringen, naar buiten gaan...

Luister naar elkaar

Vertrouwelijk: binnen de 4 muren

Neem actief deel

Samen op zoek

Niet zwart-wit, heb niet alle oplossingen

Papa's, partners, meemoeders, pleegouder...

Perinataal: 1 jaar voor - tijdens - 1 jaar na

PPT via mail

WIE ZIJN JULLIE?

Wie stelt er zelf (regelmatig) vragen aan papa's / partners rond emotioneel welzijn?

Wie begeleidt er (regelmatig) papa's / partners / koppels/ gezinnen rond emotioneel welzijn?

VERWACHTINGEN OF ZORGEN?

Rondje: naam en context werk

→ Stel: je bent tevreden over deze workshop,
wat heb je dan opgepikt/geleerd?

→ Bepaalde zorgen?

PROGRAMMA

13.30 – 13.50u: intro, mythes & feiten

13.50 – 14.10u: rol van vaders / partners

14.10 – 14.40u: hoe aanpakken?

PROGRAMMA

14.50 – 15.10u: intro, mythes & feiten

15.10 – 15.30u: rol van vaders / partners

15.30 – 16u: hoe aanpakken?

MYTHES EN FEITEN

MYTHES EN FEITEN

1. 70% van de partners van vrouwen met een (klinische) postpartum depressie, heeft ook een (klinische) depressie

MYTHES EN FEITEN

2. Een afwezige vader / partner is een slechte vader / partner

MYTHES EN FEITEN

3. Vaders / partners willen niet dat we vragen naar hoe ze zich voelen

ROL VAN VADERS / PARTNERS

WAT IS DE ROL EN DE PLAATS VAN PAPA'S/VADERS IN DE HUIDIGE VERLOSKUNDE?



VADERSCHAP

= stiefvader, pleegvader, meemoeder, adoptievader, +papa etc...

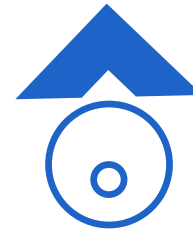
Geboorte baby: verandering

Relatie partner, familie, zelfbeeld, sociale status en maatschappelijke verplichtingen

Voor velen: iets positief

Voor sommigen: stress en aanpassing > coping of aanpassingsvermogen

Proces via zwangere vrouw



TRANSITIE OUDERSCHA



Proces start preconceptioneel

“antenatal emotional experience primes postnatal interaction”

1) Beeldvorming (imaginair kind)

Verwachtingen geven ouderschap vorm

2) Aanpassingsvermogen

Al dan niet in staat beeld aanpassen aan realiteit

3) Engagement of betrokkenheid

Druk op relatie

Jonas Van Geel getuigt over z'n (b)roze wolk: "Voor papa's is het moeilijker om een band op te bouwen met de baby", bevestigt expert

Liesbeth De Corte | 31 augustus 2020 | 12u46



4 REACTIES



PREVALENTIE PROBLEMEN

Weinig aandacht en onderzoek → depressie

Depressie: 1 op 10 perinataal

Angst: 1 op 6 zwangerschap, 1 op 5 postnataal

50% moeder depressie, vader/partner ook
besmetting via slaap

Vader: buffer

Beide ouders: kids extra risico's

SYMPTOMEN DEPRESSIE

- ‘low mood’
- Meer irritatie en boosheid
- (Moeilijk tranen kunnen bedwingen of vaak huilen)
- Zich verdrietig, down, gevoelloos en/of leeg voelen
- Zich hopeloos voelen, geen interesse in de baby, andere mensen of dingen vroeger leuk
- Minder energie en uitputting
- Moeite met helder denken, concentratie, geheugen (slaapgebrek)

SYMPTOMEN ANGST

- Angst en zorgen die rondspoken in hoofd en moeilijk stoppen of onder controle (piekeren+++)
- Continu geïrriteerd, rusteloos en gespannen
- Hoge spierspanning, kortademig, hartkloppingen
- Uitbarstingen van extreme angst en paniek
- Continue zorgen of angst over de gezondheid van de baby

METEN IS WETEN?

Meetinstrumenten

- EPDS 7-10 cut-off
- Gothland Male Depression Scale
- Matthey Generic Mood Question

“Male depressive syndrome”: meer prikkelbaar, woedeaanvallen, > externaliseren, conflict, middelen misbruik, vluchtgedrag...

- bevragen omgeving gedragsverandering

Labels vermijden, eerder distress

DAD STRESS TEST

In the past 4 weeks...	None of the time	A little of the time	Some of the time	Most of the time	All of the time
About how often did you feel tired out for no good reason?	☐	☐	☐	☐	☐
About how often did you feel nervous?	☐	☐	☐	☐	☐
About how often did you feel so nervous that nothing could calm you down?	☐	☐	☐	☐	☐
About how often did you feel hopeless?	☐	☐	☐	☐	☐
About how often did you feel restless or fidgety?	☐	☐	☐	☐	☐
About how often did you feel so restless you could not sit still?	☐	☐	☐	☐	☐
About how often did you feel depressed?	☐	☐	☐	☐	☐



DAD STRESS TEST

About how often did you feel that everything was an effort?

☐☐☐☐☐

About how often did you feel so sad that nothing could cheer you up?

☐☐☐☐☐

About how often did you feel worthless?

☐☐☐☐☐

Submit

GEVOLGEN

Individueel lijden

Relatie partner (geweld) onder druk

Ontwikkeling kind negatief, ook paternele prenatale depressie (stress)

Economische kost

HOE ERVAREN VADERS/PARTNERS DE BEVALLING?



HOE BESPREKEN?

ANDERE AANPAK?

Praten vs. iets doen & praten

Focus en setting perinatale zorg

- Roze wachtkamer

- Extra stoel

- Aanspreken moeder

- Taal (jullie? via partner bevragen)

Nieuwe technologie?

Maatschappelijke ruimte (vaderschapsverlof, zorg vs. mannelijkheid)

OPENEN GESPREK

- ‘Hoe gaat het met jou/jullie?’
- ‘Hoe is de zwangerschap/bevalling verlopen?’
- ‘Is/was het wat je ervan verwacht had?’
- ‘Wat deed het met jou om een positieve zwangerschapstest te zien/horen?’
- ‘Hoe gemakkelijk is het om voor je baby te zorgen?’
- ‘We weten dat 1 op 10 mannen/partners het moeilijk hebben tijdens de zwangerschap of na bevalling. Hoe is dat voor jou (geweest)?’

VRAGEN VADERS

- Wat verwacht je van het vaderschap?
 - Wat voor vader zou je graag zijn?
 - Welke rol zou je graag opnemen als vader?
 - Hoe denk je dat het zal zijn als de baby er is?
 - Hoe denk je het zal zijn na de bevalling/geboorte? Hoe is het verandert sinds de bevalling/geboorte?
 - Hoe gelukkig ben je in het algemeen in je relatie?
 - Hoe gaan de dingen op seksueel vlak?
-
- Hebben anderen gemerkt dat je meer zelfmedelijden hebt, meer klaagt of “zielig” bent...
 - Heb je ooit psychische problemen gehad, therapie gedaan, medicatie genomen of opgenomen geweest?

TAAL

- ‘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?’
- ‘Heb je bepaalde bezorgdheden over je mentale gezondheid en welzijn? ‘
- ‘Welke dingen zouden je/jullie kunnen helpen met vb het slaaptekort als de baby geboren is?’

BEVALLING

Aanwezig zijn bevalling: stress en machteloosheid!!!

Fight, flight or fright

Voorbeelden?

Angstig voor?

Problemen baby, pijn partner, dood moeder en/of baby, verlies controle, buitengesloten worden, CS of andere interventies, te weinig steun/respect krijgen, fysiek niet kunnen omgaan (flauwvallen etc.), emotioneel worden

Onduidelijkheid rol → job-omschrijving

STRESS-MECHANISMEN

Scanner prikkels: ok of bedreigend?

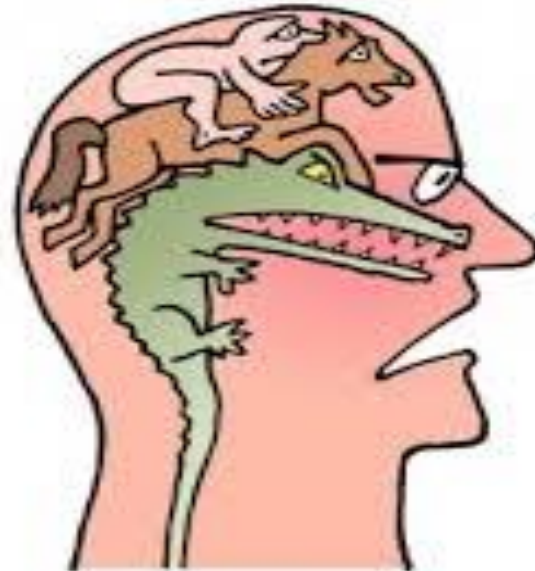
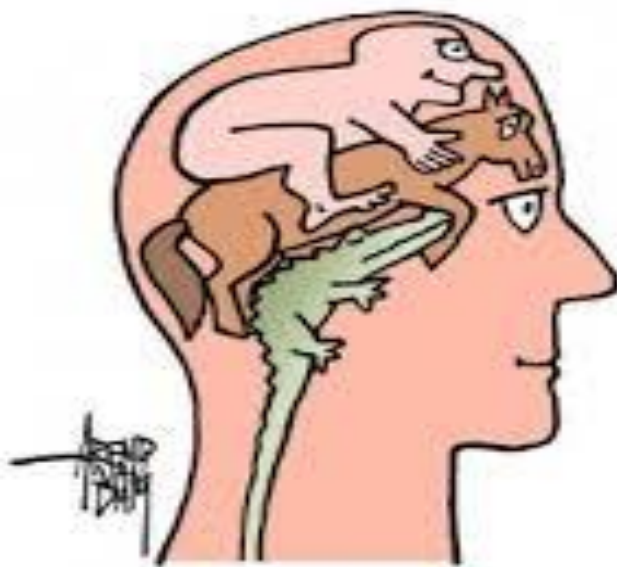
Perceptie prikkel, niet prikkel op zich

Bedreiging: reptielenbrein in actie

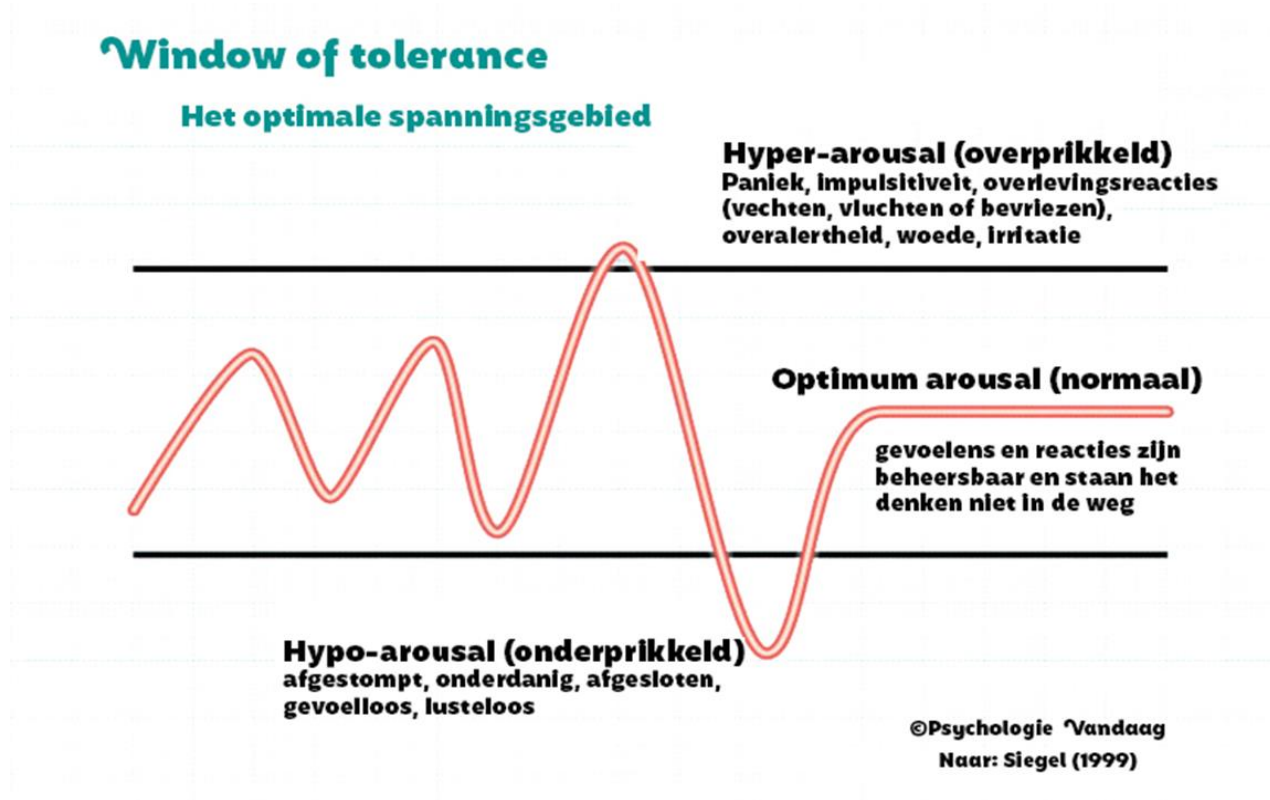
→ geboren: trek uw plan alleen, overleven

→ contrast zoogdieren, andere nodig overleving

Vechten, vluchten, bevriezen



WINDOW OF TOLERANCE



TOOL

Birth Participation Scale:

- 1) aanwezig zijn?
- 2) persoonlijke zorgen
- 3) info voorbereidingen op maat

In attempts to identify fathers fears about 'birth partnering', Hollins Martin (2008) developed a tool called the Birth Participation Scale (BPS), which may be used by midwives to measure fathers' attitudes towards and needs in relation to their participation in the birth (Box 19.1). The BPS is useful for three things. First, it identifies whether fathers genuinely want to be present at the birth. Second, it ascertains the father's personal concerns in relation to participation. Third, it provides information that can help tailor birth preparations to meet each father's needs. The BPS consists of 25 items and is scored using a five-point Likert scale based on level of agreement with each statement. The possible range of scores is 25 to 125, where a score of 25 represents the most negative attitude towards birth participation and 125 the most positive. The 25 statements are clustered into eight themes as shown in Table 19.2.

Box 19.1 Questions from the Birth Participation Scale (BPS) and scoring system

1. I would like to be present at the birth of my baby
2. I feel well prepared for the role of birth partner
3. I will be present during the labour and birth for the sole reason that I want to be there
4. I do not worry about becoming emotional during or after the birth
5. Being present during the labour and birth does not alter my commitment to fatherhood
6. I want to help during the labour and birth
7. I feel that I am the best person to be with my partner during labour and delivery
8. I will be present during the labour and delivery only because my partner expects me to be there
9. I would prefer to stay only during the labour and leave for the birth
10. I worry that I may become emotional when my baby is born
11. I will be present only for the birth and not the labour
12. The thought of being present at the birth makes me feel queasy
13. I think I will be a good birth partner
14. I want to help my partner with her breathing exercises and relaxation techniques
15. I feel certain that if problems arise they will be taken care of by highly skilled professionals
16. I know I can help both my partner and the midwives
17. I would prefer not to be present during the labour and birth
18. One of my fears is that I will be useless and get in the way
19. I will leave support and relaxation techniques to the midwife
20. It is not necessary for men to attend birth preparation classes
21. Being present at the birth is the best start to fatherhood
22. If I am present I don't want to help during the labour and birth
23. I am scared that I just won't cope during the labour and birth
24. It would be better if my partner's mother/sister/friend undertakes the role of birth partner
25. If I am present during the labour and birth it is because I want to be

SCORING OF RESPONSES :

1 Strongly agree; 2 Agree; 3 Neither agree nor disagree; 4 Disagree; 5 Strongly disagree

HTTPS://HEALTHYFAMILIES.BEYONDBLUE.ORG.AU/PREGNANCY-AND-NEW-PARENTS/DADVICE-FOR-NEW-DADS

← → ↻ Veilig | https://healthyfamilies.beyondblue.org.au/pregnancy-and-new-parents/dadvice-for-new-dads



Beyond Blue Support Service

Support. Advice. Action

 Online forums

 Register | Login



Pregnancy and new parents



Age 1-5



Age 6-12



Age 13+



Healthy homes



Seeking support



Welcome to

Dadvice.

Because babies change everything

EXTRA INFO

<https://www.pharos.nl/vaderschap/>

<https://www.vaderklap.be/>

<https://www.daddycation.be/>

<https://www.dadsmatteruk.org>

<https://www.howisdadgoing.org.au/>

<https://mama.libelle.be/baby/mannen-en-vaderschap-tips-voor-papas/>

<https://mama.libelle.be/zwanger/papa-worden-het-doet-wat-met-jou-en-met-je-relatie/>





Eerste hulp bij mentale problemen in de periode rond de zwangerschap

An-Sofie Van Parys



DANK VOOR JULLIE
AANDACHT!
NOG VRAGEN?



Dr. An-Sofie Van Parys

ICRH / VROUWENKLINIEK

E-mail: ansofie.vanparys@ugent.be
ansofie@woomproject.be

www.icrhb.org
www.ugent.be