

AANBOD VAN TILIA VOOR DE ALLERKLEINSTEN VANUIT HET IMH EN PMH DENKEN

VORMING VOOR HUISARTSEN
03/03/2025

TESSA VANDERSTYLEN, INFANTTEAM VITAZ

Inhoud

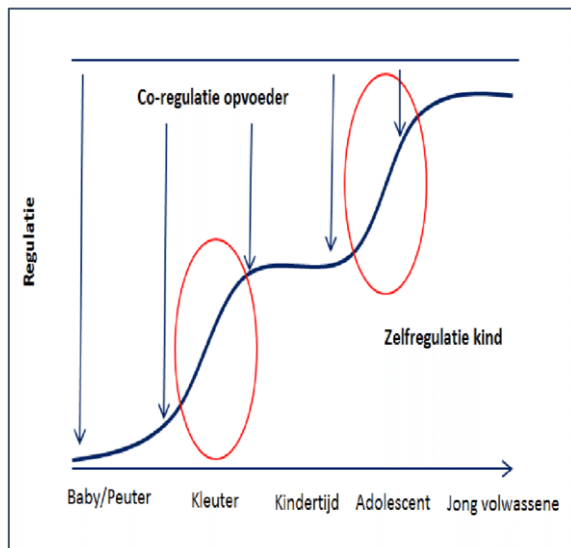
- Infant mental health
- Parental mental health
- Infant mental health & Parental mental health
- Mogelijke rol van de huisarts
- Infantteam Vitaz

Infant mental health

- Geestelijke gezondheid
- -9m – 5 jaar (1^{ste} 1000 of 1001 kritieke dagen: -9m – 2j)
- Zo vroeg mogelijk (preventie)

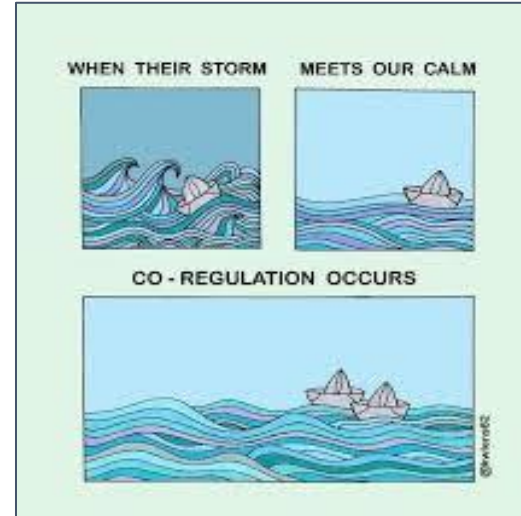
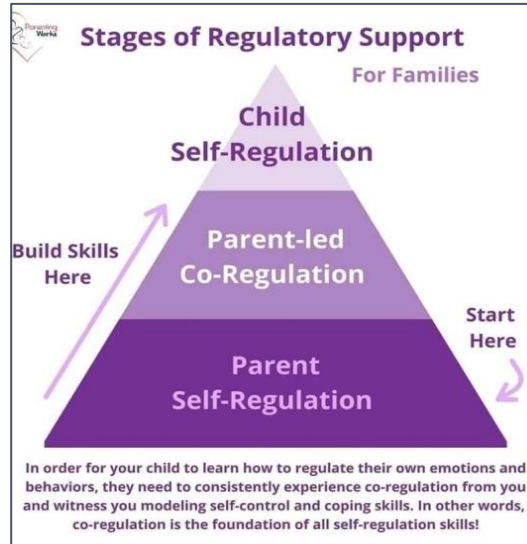
Infant mental health

- kinderen met regulatieproblemen op jonge leeftijd hebben een verhoogd risico op geestelijke gezondheidsproblemen
 - hoe verloopt de ontwikkeling van co naar zelfregulatie?

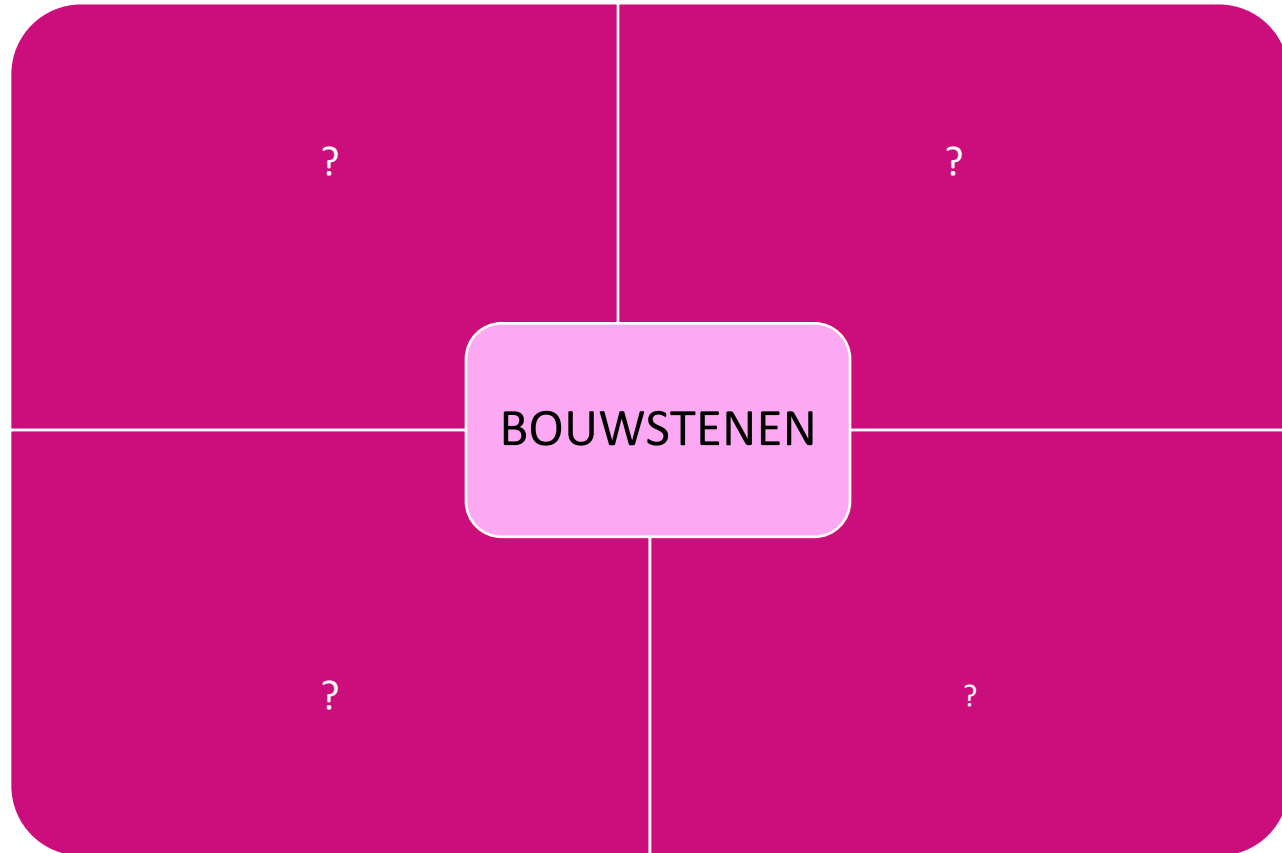


Infant mental health

- Hoe verloopt de co-regulatie en de zelfregulatie van de ouder?



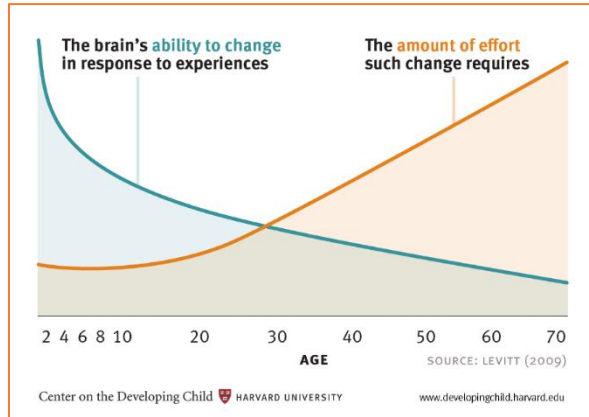
Infant mental health



Infant mental health



Infant mental health



Parental mental health

The motherhood constellation

Leven en groei

Kan ik mijn kind in leven houden?

Liefde (primaire relatie)

Kan ik voldoende van de baby houden?

Ondersteuning

Kan ik een zorgsysteem organiseren?

Identiteitsorganisatie

Kan ik mijn verschillende rollen integreren?

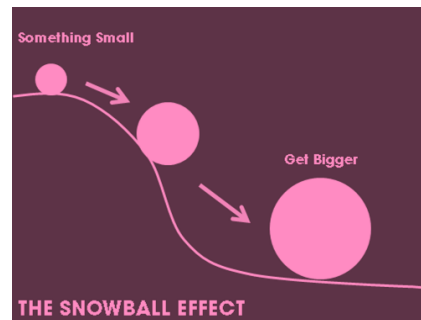
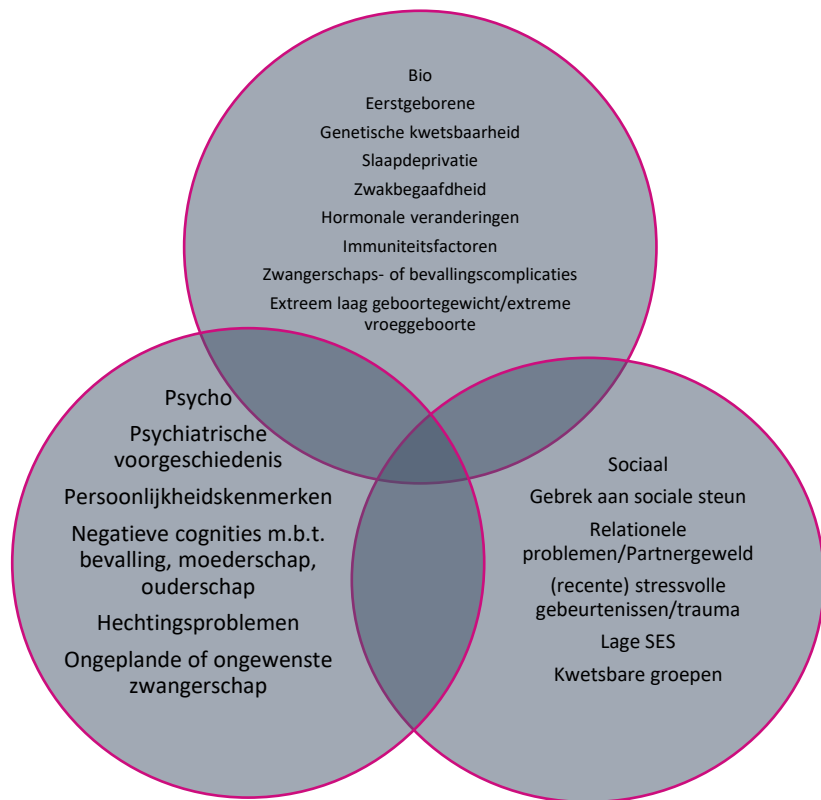
Parental mental health

Ghosts in the nursery



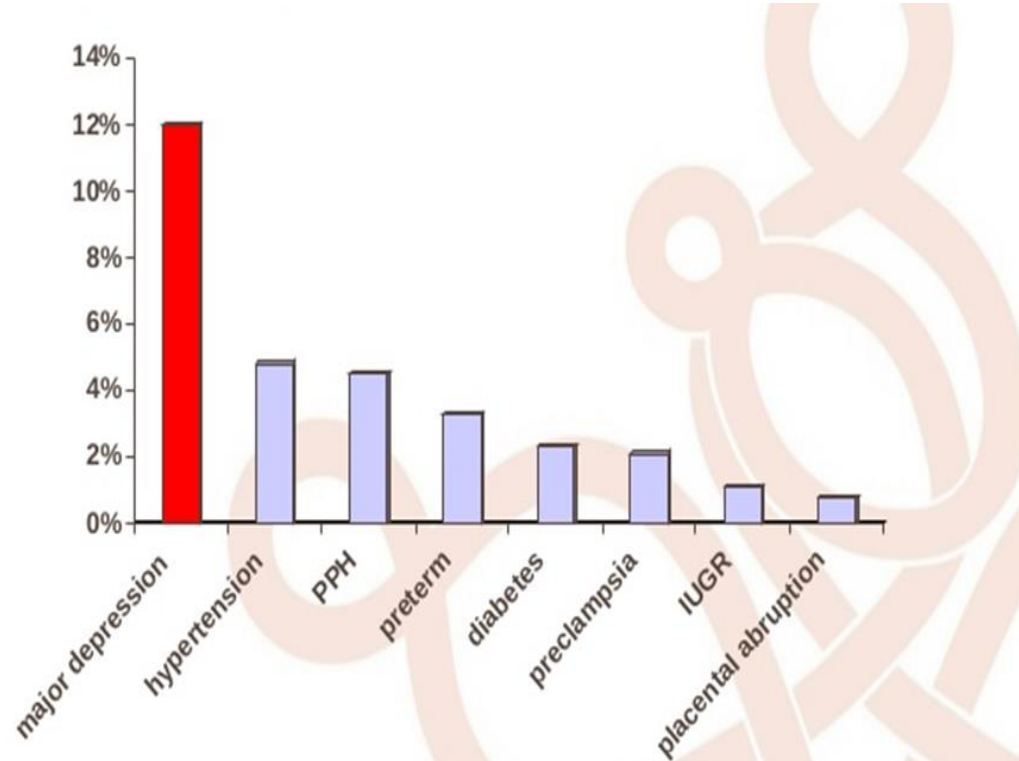
Parental mental health

Risicofactoren



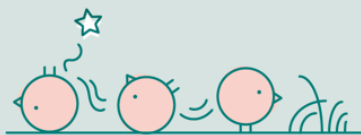
Parental mental health

Perinatale mentale problemen komen vaker voor dan welk medische probleem ook

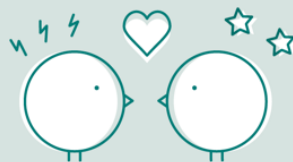


Infant en parental mental health

There is no such thing as a baby



Hun emotionele
en relationele
ontwikkeling en
hun welbevinden



Hun ouders en
processen van
gezinsvorming
en ouderschap

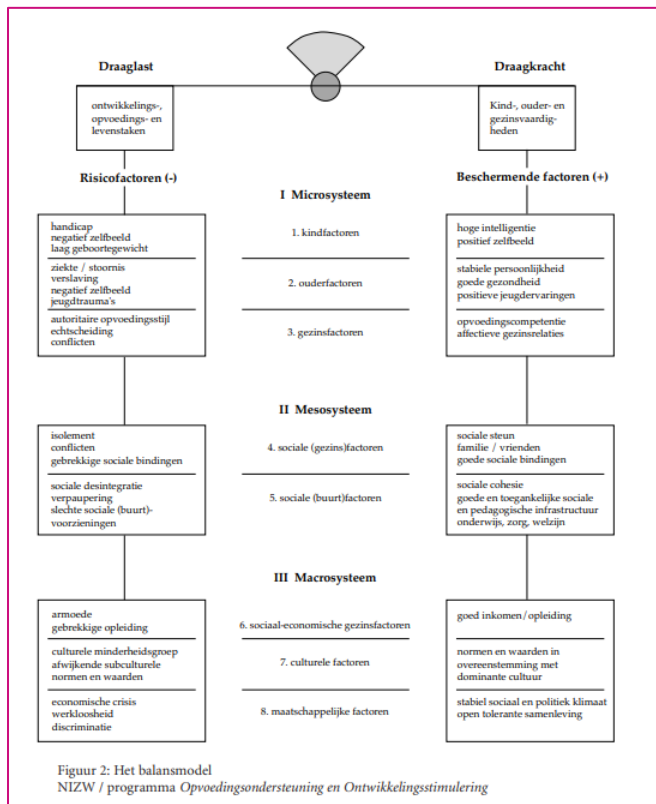


Over de relaties
tussen ouders en
kinderen



Infant en Parental mental health

Naast risico- ook veerkracht factoren



Bakker, Bakker, van Dijk en Terpstra (1998). O & O in perspectief. Utrecht, Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn (NIZW).

Infant en parental mental health

Het belang van sociale steun, het Nest rond het nest



*Perinatal mental health (Path project),
Odisee*

Mogelijke rol van de huisarts

???

Mogelijke rol van de huisarts

Vertrouwensrelatie als troef

'Je kijkt niet om te
controleren,
Je spreekt niet om te
overtuigen,
Maar je zoekt hoe het
gesprek een aanzet kan
zijn
Naar samen ervaren,
denken en eventueel
verdere hulp zoeken'

Kris Breesch

Mogelijke rol van de huisarts

Zaadjes planten



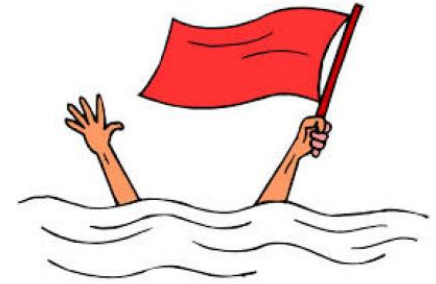
Mogelijke rol van de huisarts

Focus op verbinding, hechting



Mogelijke rol van de huisarts

Rode vlaggen ouder(s)



???

Mogelijke rol van de huisarts

Rode vlaggen ouder(s)



- Bipolaire problematiek, middelengebruik, partnergeweld: de 3 high risk factoren voor pmg problemen
- Depressie in de voorgeschiedenis
- Verhaal psychisch niet goed voelen; recente belangrijke mentale veranderingen of nieuwe symptomen; wisselende en onvoorspelbare gemoedstoestand; prikkelbaarheid, agitatie; gedachten zichzelf iets aan te doen (automutilatie, suïcide)

Psychologisch welzijn

Bent u in het verleden opgevolgd voor
emotionele en/of psychische problemen? 

Ja



Heeft u zichzelf de laatste maand neerslachtig,
depressief of wanhopig gevoeld?

Ja



Heeft u gedurende de laatste maand minder
plezier of interesse in wat u doet?

Neen



Hoe vaak hebt u zich in de afgelopen 2 weken
zenuwachtig, ongemakkelijk of gespannen
gevoeld?

Helemaal niet



Hoe vaak was u in de afgelopen 2 weken niet in
staat om te stoppen met piekeren of om
controle te krijgen over het piekeren?

Meerdere dagen



EPDS (Nederlandse versie, vertaald door V.J.M. Pop, 1991)

De volgende vragen hebben betrekking op hoe u zich de afgelopen 7 dagen heeft gevoeld. Kruis dat antwoord aan dat het beste aangeeft hoe u zich voelde.

1. Ik heb kunnen lachen en de zonnige kant van de dingen kunnen inzien:
 - ☐ Zoveel als ik altijd kon
 - ☐ Niet zo veel nu als anders
 - ☐ Zeker niet zo veel nu als anders
 - ☐ Helemaal niet
2. Ik heb met plezier naar dingen uitgekeken:
 - ☐ Zoals altijd of meer
 - ☐ Wat minder dan ik gewend was
 - ☐ Absoluut minder dan ik gewend was
 - ☐ Nauwelijks
3. Ik heb mij zelf onnodig verwijten gemaakt als er iets fout ging:
 - ☐ Ja, heel vaak
 - ☐ Ja, soms
 - ☐ Niet erg vaak
 - ☐ Nee, nooit
4. Ik ben bang of bezorgd geweest zonder dat er een aanleiding was:
 - ☐ Nee, helemaal niet
 - ☐ Nauwelijks
 - ☐ Ja, soms
 - ☐ Ja, zeer vaak
5. Ik reageerde schrikachtig of paniekerig zonder echte goede reden:
 - ☐ Ja, tamelijk vaak
 - ☐ Ja, soms
 - ☐ Nee, niet vaak
 - ☐ Nooit
6. De dingen groeiden me boven het hoofd:
 - ☐ Ja, meestal was ik er niet tegen opgewassen
 - ☐ Ja, soms was ik minder goed tegen dingen opgewassen dan anders
 - ☐ Nee, meestal kon ik de dingen erg goed aan
 - ☐ Nee, ik kon alles even goed aan als anders
7. Ik voelde me zo ongelukkig dat ik er bijna niet van kon slapen:
 - ☐ Ja, meestal
 - ☐ Ja, soms
 - ☐ Niet vaak
 - ☐ Helemaal niet
8. Ik voelde me somber en beroerd:
 - ☐ Ja, bijna steeds
 - ☐ Ja, tamelijk vaak
 - ☐ Niet erg vaak
 - ☐ Nee, helemaal niet
9. Ik was zo ongelukkig dat ik heb zitten huilen:
 - ☐ Ja, heel vaak
 - ☐ Ja, tamelijk vaak
 - ☐ Alleen af en toe
 - ☐ Nee, nooit
10. Ik heb er aan gedacht om mezelf iets aan te doen:
 - ☐ Ja, tamelijk vaak
 - ☐ Soms
 - ☐ Nauwelijks
 - ☐ Nooit

GAD-7

Hoe vaak hebt u in de afgelopen 2 weken last gehad van de volgende problemen?
(Omcirkel het antwoord dat voor u van toepassing is)

	Helemaal niet	Meerdere dagen	Meer dan de helft van de dagen	Bijna elke dag
1. Zich zenuwachtig, ongemakkelijk of gespannen voelen	0	1	2	3
2. Niet in staat zijn om te stoppen met piekeren of om controle te krijgen over het piekeren	0	1	2	3
3. Zich te veel zorgen maken over verschillende dingen	0	1	2	3
4. Moeite om u te ontspannen	0	1	2	3
5. Zo rusteloos zijn dat het moeilijk is om stil te zitten	0	1	2	3
6. Snel geïrriteerd of prikkelbaar zijn	0	1	2	3
7. Zich bevreesd voelen alsof er iets afschuwelijks zou kunnen gebeuren	0	1	2	3

(For office coding: Total Score T _____ = _____ + _____ + _____)

Mogelijke rol van de huisarts

Rode vlaggen ouder(s)

- Gebrek aan zelfvertrouwen als ouder: gevoel van onkunde
- Niet pluis gevoel
- Signalen van partnergeweld
- Gebrek aan mentaliseren:
 - focus op het gedrag van het kind, waarbij de aandacht wegvalt voor de gevoelens of gedachten die hierin een rol spelen
 - het kind beschuldigen of alle problemen bij het kind situeren
 - het gedrag van het kind proberen te controleren door autoritair te reageren
 - eigen gevoelens en gedachten ongezoeten aan het kind meedelen en tonen, zonder zich bewust te zijn van de invloed op het kind
 - negatieve intenties en verstoorde percepties voor waar aannemen en het kind van daaruit aanspreken of behandelen
 - gebrek aan sensitiviteit en responsiviteit



Mogelijke rol van de huisarts

Rode vlaggen ouder(s)



- Vermijdingsgedrag (bv bij bevallingstrauma; bij partnergeweld) vs aanklampend gedrag
- Beperkte opvoedingsvaardigheden:
 - weinig ontwikkelingsstimulatie
 - chaos, weinig structuur of stabiliteit, weinig grenzen stellen
 - gevaarlijk, onveilig gedrag
 - compensatiegedrag, overcontrole of verwennen, soms ook overbescherming, moeilijk loslaten
 - parentificatie

Mogelijke rol van de huisarts

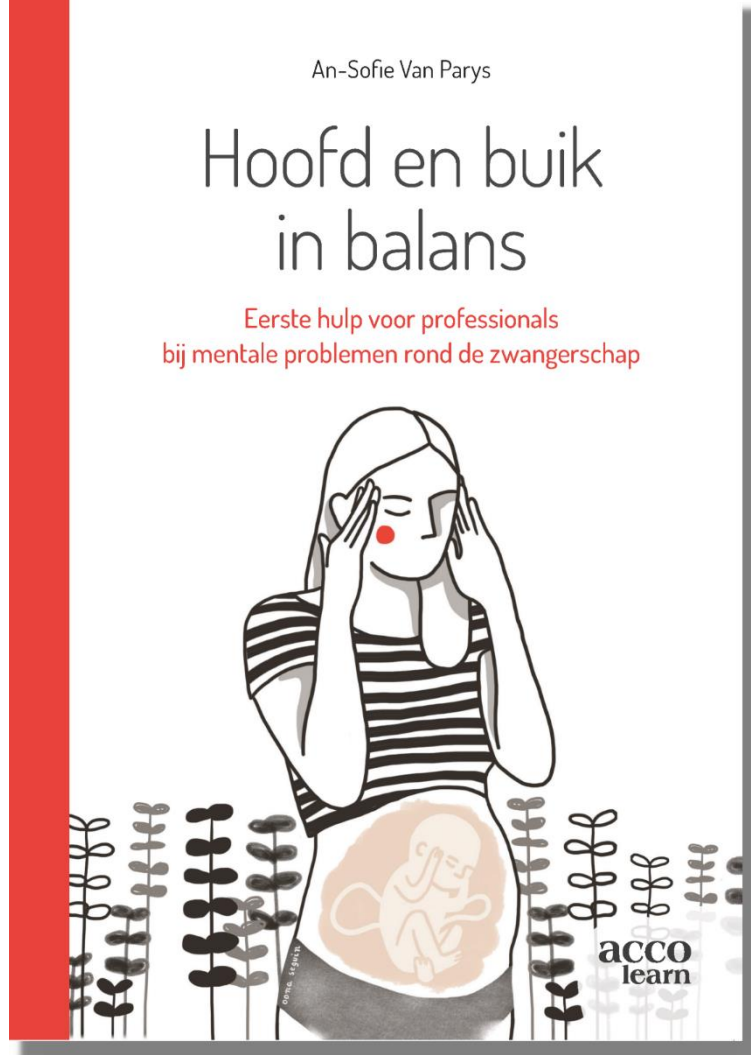
Rode vlaggen infant en interactie

- Regulatieproblemen
- Problemen in de (prenatale) band met de baby



Mogelijke rol van de huisarts

Welke moeilijkheden ervaren jullie bij het bespreken van perinatale mentale problemen?



Mogelijke rol van de huisarts

Woorden vinden

'Hoe voelt u zich op mentaal vlak tijdens deze zwangerschap?'

'Hoe gaat het (ECHT) met jou/jullie?'

'We weten dat 1 op 5 vrouwen het psychisch moeilijk heeft tijdens haar zwangerschap of na de bevalling.'

'Niet alle aanstaande ouders vinden de zwangerschap of de kraamperiode een leuke tijd'

'We vinden psychisch welzijn even belangrijk dan de fysieke gezondheid tijdens de zwangerschap/na de bevalling.'

An-Sofie Van Parys

Hoofd en buik in balans

Eerste hulp voor professionals
bij mentale problemen rond de zwangerschap



Mogelijke rol van de huisarts

Gespreksvaardigheden

- '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?'
- 'Hoe is je zwangerschap/bevalling/kraamtijd verlopen?'
- 'Wat verwacht jij/je partner van je zwangerschap/kraamtijd?', 'Is/was het wat je ervan verwacht had?'
- 'Hoe ervaart je partner de zwangerschap/bevalling/kraamtijd?'
- 'Hoe gaat de mee-ouder om met de nieuwe situatie?'
- 'Hoe gemakkelijk is het om voor je/jullie baby te zorgen?'

Mogelijke rol van de huisarts

Gespreksvaardigheden

- 'Heb je bepaalde bezorgdheden over je mentale gezondheid?'
- 'Waarmee worstel je zoal op dit moment?', 'Wat loopt er op dit moment het moeilijkst?', 'Wat heb je nodig op dit moment?'
- 'Wat houdt je bezig voor het komende ouderschap? Wat voor ouder wil je graag zijn?'
- 'In ieder koppel zijn er wel spanningen en ruzie. Als jullie ruzie maken, hoe gaat dat dan? Loopt dat soms uit de hand? Wordt er al eens geduwd en getrokken? Hoe lossen jullie ruzies op?'

Mogelijke rol van de huisarts

Op een zorgzame manier zorgen over de interactie bespreekbaar maken

INFORMATIEKAART

Signaleren en ondersteunen ouder-kind relatie

Gedrag ouder

- Afwenden van kindje
- Weinig praten met kindje
- Boos praten tegen kindje
- Vlakke gezichtsuitdrukking
- Weinig affectie tonen naar kindje
- De zorg uit handen geven
- De zorg niet uit handen kunnen geven

Gevoel ouder

- Ik weet niet wat ik moet doen
- Ik kan niet tegen dat huilen
- Doe ik het wel goed?
- Hij moet ophouden
- Ik mis tijd voor mezelf
- Hij pest me
- Ik heb nare herinneringen
- Ik begrijp niet wat mijn kindje bedoelt
- Ik ben geen goede ouder
- Ik voel me alleen/niet begrepen
- Ik maak me ongerust

Wat gaat er
in het kindje
om?

Wat
doet de
ouder?

Wat
doet het
kindje?

Wat gaat er
in de ouder
om?

Gevoel kindje

- Ik voel van alles in mijn lijfje dat me onrustig maakt
- Ik voel me niet begrepen/gesteund/gehoord/gezien
- Ik ben bang als je boos doet
- Ik raak in de war als je bang bent

Gedrag kindje

- Overmatig huilen
- Onrustig bewegen
- Snelle ademhaling
- Hoofdje wegdraaien
- Hoge spierspanning
- Veel zuigen
- Slecht drinken
- Slecht slapen
- Continu vastgehouden willen worden
- Boos/lastig te kalmeren
- Heel stil en bewegingsloos
- Niet gericht op contact

Gevoel hulpverlener

- Er is niks met dat kindje aan de hand
- Ik begrijp de ouder niet
- Ik help ze hier doorheen
- Dat gaat vanzelf over
- Waarom doen ze niets met mijn advies?

Elke zorgprofessional die werkt met
(aanstaande) ouders en/of hun baby, peuter of kleuter

Gedrag hulpverlener

Niet: Bagatelliseren
Niet: Zorg overnemen
Niet: Zeggen dat ze het fout doen
Wel: Luisteren naar ouder

Wel: Afvragen wat zich afspeelt in hoofd van de ouder
Wel: Ruimte bieden aan emoties/zorgen/twijfels
Wel: Begrip tonen, valideren, serieus nemen
Wel: Aan ouder vragen: wat heb je nodig?

Wel: Positieve contactmomenten benadrukken
Wel: Samen met ouders kijken naar het kindje
Wel: Samen met ouders signalen kindje interpreteren
Wel: Aan het kindje vertellen wat er in het hier en nu gebeurt

Mogelijke rol van de huisarts



**Zorgaanbod
PMG en IMH**

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 integrale 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
vrwr	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	Online aanbod Veerkracht versterkende interventies Informeel netwerk	ELP ECK Mutualiteit Online aanbod Zelfstandige psychologen Zelfstandige psychotherapeuten	Online aanbod CGG algemene werking CGG met baby-peuter werking Zelfstandige psychotherapeuten Psychiatrische ziekenhuizen	MBE - thuisbehandeling, dagbehandeling ECPP Leuven - consultatie, dagbehandeling en thuisbehandeling CPMG Gent - consultatie UKJA Kleine K Psychiatrische ziekenhuizen	Huisartsenwachtpost Spoeddienst AZ MCT
	Residentieel			PAAZ	Psychiatrische ziekenhuizen MBE - opname PAAZ Moeder-baby-bedden (St Jan Brussel)	
Praktische ondersteuning BiB: socio-economisch BiB: sociale steun		Mamagroepen Online aanbod Informeel netwerk	Kraamzorg OCMW ECK Mutualiteit	Sociale dienst AZ		
Sociale ondersteuning Opvoedingsgerichte zorgvragen Verontrusting BiB: sociale steun BiB: geweld		Mamagroepen Online aanbod Yoga groepen Speelbabbels	Kind en Gezin Huis v/h Kind CAW 1G1P ECK Mutualiteit	CIG CKG		
Medische ondersteuning BiB: gebruik van medicatie BiB: middelengebruik			Zelfstandige vrwr Huisartsen Gynaecoloog	PONDO Gynaecoloog		

Wanneer een beroep doen op ons infantteam?

- Zorgen op vlak van:
 - Fertiliteit
 - Prenataal
 - Perinataal
- Zorgen rond:
 - Baby's, peuters en kleuters

Wanneer een beroep doen op het infantteam?

- Fertiliteit:
 - Langdurig onvervulde kinderwens
 - Waarbij:
 - Draagkracht wordt overschreden
 - Moeilijkheden om met de zoveelste teleurstelling om te gaan
 - Relatiemoeilijkheden
 - Twijfels om nog verder te gaan met het behandelingstraject
 - ...

Wanneer een beroep doen op het infantteam?

- Pre- en perinataal:
 - Zwangerschap: vruchtbare periode op psychische manier
 - voorbeelden:
 - Belaste obstetrische geschiedenis:
 - mors in utero
 - zwangerschapsafbreking om medische reden
 - dreigende prematuriteit/dismaturiteit
 - dreigend verlies of eerder verlies van een baby zwangerschapsontkenning
 - ongewenste zwangerschap
 - Psychosomatische klachten:
 - extreem braken (hyperemesis)
 - vermoeidheid
 - pijn, ...
 - Psychiatrische voorgeschiedenis of acute psychiatrische decompensatie

Wanneer een beroep doen op het infantteam?

- Pre- en perinataal:
 - Confrontatie met verlies in de familie
 - Emotionele zorgen over
 - het verloop van de zwangerschap
 - de bevalling
 - toekomstige hechting of ouderschap
 - Foetale 'mishandeling':
 - Verslaving
 - Anorexia
 - abortuspogingen, ...
 - Eigen traumatische kind ervaringen
 - Partnerrelatieproblemen
 - Tienerzwangerschap

Wanneer een beroep doen op het infantteam?

- Pre- of perinataal:
 - Langdurig verblijf neonatologie wegens pre/dysmaturiteit
 - Ziekte, handicap of overlijden van de baby
 - Afstand voor pleegzorg, adoptie
 - Hechtingsmoeilijkheden
 - (borst)voedingsproblemen met emotionele impact
 - Traumatische bevalling:
 - secundaire sectio,
 - stortbevalling, ...

Wanneer een beroep doen op het infantteam?

- Baby's, peuters en kleuters (en hun ouders):
 - voorbeelden:
 - Regulatieproblemen:
 - huilen (programma overmatig huilen)
 - slapen
 - zindelijkheid
 - eten
 - gedrag (driftbuien),
omgaan met afscheid
 - spelen, ...
 - Veel ziektes (al dan niet met opnames en operaties), ernstige ziekte
 - Ën ouder geraakt opgebrand, gestresseerd, heeft moeite met combinatie van verschillende rollen, ...
 - Ën zorgen rond impact op hechting
 - Ingrijpende gebeurtenis:
 - Ongeval, ...
 - Kindermishandeling/verwaarlozing of vermoeden van

HOE CONTACT OPNEMEN?

Het infantteam kan op verschillende manieren hulp bieden:

1. Je komt één of meerdere malen op raadpleging.
2. Je komt gedurende enkele dagen samen met je kind of partner in dagbehandeling op de afdeling Nest (behandeling voor baby's, peuters, kleuters en hun ouders): aanmelding via onthaal Tilia.
3. Er wordt een consult op de kamer georganiseerd tijdens een opname in het algemeen ziekenhuis (meestal pediatrie of materniteit): aanmelding gebeurt door de afdeling.
4. Je neemt deel aan een reeks groepsessies rond een bepaald thema: Mindful zwanger, Mindful met je baby, Veerkrachtig ouderschap of NVR (Non Violent Resistance ofwel Geweldloos verzet).

MEER INFORMATIE?

Onthaal Kinder- en jeugdpsychiatrie Tilia
tel. 03 760 89 10
kjpsy@vitaz.be

Soms kan de hulp verstrekt worden vanuit de conventie eerstelijnspsychologie.
Voor andere hulp is terugbetaling mogelijk vanuit de mutualiteit.



TILIA

KINDER- EN JEUGDPsYCHIATRIE

03 760 89 10
kjpsy@vitaz.be

VITAZ
STERK IN ZORG



INFORMATIEFOLDER

INFANTTEAM

VITAZ vzw

Moerlandstraat 1 | 9100 Sint-Niklaas
T. +32 (0)3 760 60 60
info@vitaz.be | www.vitaz.be
BE 0881.291.322 | RPR Gent
Art. 9526 | V4 | 28/01/2025

Als je een kindervens koestert, zwanger bent of een jong kind hebt, is de stap naar psychologische ondersteuning mogelijk moeilijk. Je bevindt je namelijk in een kwetsbare periode waarin spreken over angsten of onzekerheden extra moed vragen. Toch kan het toelaten van hulp in deze periode een groot verschil maken voor jezelf als ouders, voor je kindje en voor de relaties binnen je gezin.

Deze periode in je leven is er enerzijds één van grote kwetsbaarheid, maar anderzijds ook één van krachtige mogelijkheden en ruimte voor verandering en groei, zowel in de ontwikkeling van het jonge kind zelf als in de gezinsrelaties.

Hoe vroeger ouders op zoek gaan naar ondersteuning, hoe meer kansen het kind krijgt om zich maximaal te ontplooiën, en dit op alle belangrijke levensdomeinen. Daarnaast krijgen ouders door vroege ondersteuning meer kansen om verder te groeien in hun ouderrol.

HOE WERKT HET INFANTTEAM?

Het infantteam maakt deel uit van de afdeling Kinder- en jeugdpsychiatrie 'Tilia'. Het team bestaat uit kinderpsychiaters, psychologen en een psychomoteur therapeut. Ons handelen en denken is gestoeld op de Infant Mental Health-visie (IMH), die zich specifiek richt op de geestelijke gezondheid van (toekomstige) ouders, baby's en jonge kinderen.

We maken ruimte voor je verhaal, ervaringen, wensen, verwachtingen en angsten rond het uitkijken naar een baby en de bijhorende veranderingen in je gezin. Hier samen over nadenken kan een grote ondersteuning zijn, ook als er nog geen baby geboren is. Wanneer je kindje effectief geboren is, staan we samen stil bij ervaringen tijdens de eerste levensjaren. Deze ervaringen doen kinderen vooral op in relatie met hun zorgfiguren. De band tussen ouder en kind staat dan ook centraal in het infantwerk.

Soms maak je je, als ouder, zorgen of lopen dingen niet zoals verwacht. Wij helpen je de taal die het kindje 'spreekt' te begrijpen, de signalen die het geeft via zijn huilen of ander moeilijk gedrag op te vangen en hierover na te denken.

Wij willen samen antwoorden vinden 'op maat'. We trachten nieuwe oplossingen denkbaar te maken om neerwaartse spiralen te doorbreken. We staan stil bij de stressbronnen, maar kijken ook naar je krachten en zoeken samen hoe deze verder te versterken. We kijken ook breder, naar de mensen die jou omringen, en gaan na of en hoe je netwerk ingeschakeld en eventueel uitgebreid kan worden.

Om bij deze thema's stil te staan is één gesprek soms voldoende, vaak ontmoeten we gezinnen ook meerdere keren. Ook hier staat zorg op maat centraal.

WANNEER EEN BEROEP DOEN OP HET INFANTTEAM?

Als het nadenken over een zwangerschapswens tot conflicten of twijfel leidt...

Als zwanger worden niet wil lukken...

- Je draagkracht wordt overschreden.
- Je vindt geen manieren om met de zoveelste teleurstelling om te gaan.
- Je krijgt er relatieproblemen door.
- Je twijfelt of je nog wel verder wil gaan met het behandelingstraject.
- ...

Als je zwanger of net bevallen bent en het verloopt niet zoals je verwacht had...

- Je bent somber of ongewoon angstig.
- Je hebt vroeger al een kindje verloren of je verloor onlangs iemand dierbaar.
- Het gaat niet goed in je relatie of met je gezin.

- Je hebt emotionele zorgen over het verloop van de zwangerschap.
- Je bent angstig omtrent de bevalling, al dan niet door een eerdere bevalling.
- Je bent niet zeker of je je wel zal kunnen hechten aan de baby.
- Je twijfelt of je wel een goede ouder zal zijn.
- Je wordt geconfronteerd met slecht nieuws omtrent je baby.
- Je meende dat je je verleden een plaats had gegeven, maar door de zwangerschap komt alles weer terug naar boven en je wil niet dat dit een invloed heeft op je kindje.
- Je bent vatbaar voor depressie en bent bang dat er een nieuwe depressieve periode op de loer ligt.
- Je bent zwanger op jonge leeftijd.
- Je bent zwanger maar had geen kindervens (meer).
- De (borst)voeding loopt niet naar wens.
- Je hebt moeite om je nieuwe rol als ouder te combineren met je rol als partner, werknemer, enz.
- ...

Als je een baby/peuter hebt die...

... slecht slaapt, prematuur geboren is, driftbuien heeft, veel huilt, weinig geïnteresseerd is in de omgeving, zindelijkheidsproblemen heeft, een slechte of kieskeurige eter is, te druk en moeilijk te reguleren is, vaak ziek is, erg angstig is bij het afscheid nemen, moeilijk alleen kan spelen, een ernstige ziekte heeft of werd geopereerd.

... En je maakt je hier zorgen over, je geraakt hierdoor zelf mee opgebrand of gestresseerd, je hebt hierdoor het gevoel niet de mama of papa te kunnen zijn die je wil zijn enz.

Ons aanbod

1. Ambulant
2. Nest
3. Consult aan bed
4. Reeksen: Mindfulness reeksen, NVR



NEST

- Dagbehandeling voor jonge kinderen (0-6 jaar) en hun zorgfiguren/context
- 2 groepen
- Een plek om te landen, bij te tanken en weer uit te vliegen
- Voor wie?
 - Zorgen rond de ontwikkeling van het kindje en/of zorgen rond het ouderschap of het eigen functioneren als ouder
 - Focus ligt op de relatie(s)

The logo features the word "NEST" in a bold, black, sans-serif font. It is centered within a circular frame made of several thick, black, curved lines that overlap to form a nest-like structure. Several green, leaf-like shapes are scattered around the nest, some inside and some outside the circular frame.

NEST

- Aanbod:
 - Op maat, tempo en ritme van het gezin
 - Werken op een verhalende manier
 - Samen op zoek naar regulatie
 - Aandacht voor het lichaam
 - Inzetten op verbinding
 - Versterken en ondersteunen in plaats van overnemen
 - Herstel van veerkracht
 - Therapeutisch vs diagnostisch
- Aanmelden via 03/7608910 of kjpsy@vitaz.be of
- Meer info: 03/7608990 (Nest) of nest@vitaz.be



- Nest heeft mij rust, wijsheid en vertrouwen gebracht. Rust omdat ik me die dagen enkel en alleen moest focussen op mezelf en mijn huilbaby. Wijsheid omdat ik omringd werd door professionals. En vertrouwen omdat het team me leerde geloven dat ik mag – zo niet móét – vertrouwen op mijn moedergevoel. Door Nest had ik het gevoel er niet helemaal alleen voor te staan in de moeilijkste periode van mijn leven.
- Mijn deelname aan Nest is zó waardevol geweest. De connectie met andere mama's die het ook niet makkelijk hebben, is hartverwarmend. Je hoort er herkenbare verhalen, vindt steun bij elkaar in een kleine groep. Ik heb een tijdje getwijfeld om deel te nemen omdat ik niet goed wist wat te verwachten en ik vond dat ik het – net zoals andere mama's – moest kunnen doen zonder hulp. Ik vond het jammer dat ik deze ondersteuning nodig had. Ondertussen weet ik beter, en durf ik erkennen dat ik niet alles alleen kan, en dat het een teken is van kracht en durf om hulp te aanvaarden. Nu zou ik veel sneller instappen, omdat ik weet hoeveel deugd die Nest-dagen me gedaan hebben.

Lore

- Mijn zoontje, waarvan ik dacht dat hij een moeilijke huilbaby/kleuter was, werd dankzij Nest een volledig ander kind. Vrolijk, vol pit en energie. Ik heb mezelf als mama terug kunnen vinden en de band met mijn zoon versterkt. Ik raad andere ouders aan om zichzelf ook open te stellen voor deze unieke ondersteuning. Zonder de prikkels van thuis, twee dagen in de week even weg zijn van de dagelijkse verplichtingen en de volledige focus op jezelf en je kind leggen. Je zal verbaasd zijn wat dit allemaal kan doen.

Anoniem

- Ik kwam bij Nest terecht na doorverwijzing van mijn huisarts. De periode na de bevalling van mijn zoontje is heel heftig verlopen en dat heeft zijn sporen nagelaten. Ik was fysiek wel in staat om voor mijn kindje te zorgen, maar emotioneel vond ik geen verbinding om adequaat te reageren op zijn noden. Met een klein hartje stapte ik de kinderpsychiatrie binnen. Het team van psychologen, begeleiders en therapeuten was gelukkig heel flexibel en gaf me de tijd en ruimte om op mijn eigen tempo mijn weg te vinden in de therapie. Gedurende het hele traject heb ik me geen enkele keer 'patiënt' gevoeld. Het is heel dankbaar om binnen een medische setting zo warm en persoonlijk onthaald te worden. Het voelde nooit aan als een 'dagbehandeling in de psychiatrie', maar eerder als een dag in de kinderopvang, waarbij de therapeuten spelenderwijs weer verbinding creëren tussen ouder en kind. Ondanks de drempel en schaamte om de hulp van de psychiatrie nodig te hebben, ben ik nu heel dankbaar dat ik dit traject heb afgelegd, en sta ik als mama weer sterker in mijn schoenen!

Anoniem



<https://vimeo.com/720142603?fl=pl&fe=cm>

- Tijdens een gesprek op school hebben wij voor de eerste keer gehoord over Nest. Wij gingen op dat moment door een heel moeilijke periode. Wij hadden een aantal maanden eerder de diagnose ASS gekregen bij ons zoontje Sam. Wij kregen een brochure "hoe omgaan met een kind met ASS" en daar stonden we dan... Er werd toen ook medicatie voorgeschreven omdat ons zoontje al jaren zo slecht sliep. Wij kregen echter totaal geen opvolging en hadden het gevoel dat er niet naar ons geluisterd werd.
- Het intakegesprek bij Nest was dan ook een echte verademing voor ons. Er werd naar ons geluisterd en we hadden eindelijk het gevoel dat we er niet alleen voor stonden. Er werd ons duidelijk gemaakt wat we mochten verwachten van Nest. Aanvankelijk was het voor ons een moeilijke beslissing, instappen of niet. Niet omdat we niet overtuigd waren van Nest, maar omdat we wisten dat zulke dingen heel zwaar zijn voor ons zoontje. Hij heeft het heel moeilijk met nieuwe situaties, nieuwe omgevingen en onbekenden. En dit in een periode dat het allemaal al zo moeilijk ging (thuis, op school). We hebben uiteindelijk de knoop doorgehakt en beslist om toch in te stappen. En daar hebben we nog geen seconde spijt van gehad. Zoals we verwacht hadden, ging de start heel moeilijk. Sam had het enorm moeilijk met de nieuwe omgeving. De eerste weken vroegen we ons dan ook af of we wel de juiste beslissing gemaakt hadden... Maar we werden zo goed opgevangen en er werd zoveel rekening gehouden met Sam. Alles kon op zijn tempo verlopen. Na een aantal weken zagen we dan ook de eerste verbeteringen. Sam bloeide er open en kon zo mooie contacten leggen met de begeleiders. Ook de therapieën verliepen steeds beter.
- Als we nu terugkijken op de periode bij Nest kunnen we alleen maar zeggen dat deze ons hele gezin enorm deugd gedaan heeft. Wij, als ouders, hebben er de rust en ondersteuning gevonden die we zo hard nodig hadden. Het heeft ons vertrouwen gegeven naar de toekomst toe. Op elk moeilijk moment in Nest konden we terugvallen op een luisterend oor. Er werd door iedereen (psychiater, psycholoog, therapeuten en begeleiders) echt geluisterd naar ons en we werden enorm op weg geholpen.
- Nest bleek voor ons uiteindelijk de beste beslissing die we de afgelopen maanden genomen hebben!



Bewust en ontspannen zwanger

- In 7 sessies mindful aandacht geven aan de zwangerschap
- Gaat 2x/jaar door op maandag avond (volgende reeks in april)
- Aanmelden en/of info via 03/7608910 of kjpsy@vitaz.be
- Meer info: Mindful zwanger/vitaz
- Kostprijs: 2,5 euro/sessie
- Info moment verwijzers: maandag 16/03: 12u15 (tip: mailinglijst)



- Ik heb het gevoel dat ik na de reeks met meer vertrouwen naar de bevalling kijk, voorheen bracht de gedachte eraan vooral angst en paniek en dat is zo goed als verdwenen.

Silke

- Ik kijk met een tevreden gevoel terug naar de sessies. Ik ben naar hier gekomen met weinig verwachtingen, maar ondervind dat ik met een nieuwe kijk kan kijken naar mijn zwangerschap en bevalling en dat ik dit praktisch kan toepassen.

Selma



Bewust aandacht geven aan je baby en jezelf

- In 5 sessies naar bewust opvoeden
- Gaat 2x/jaar door op woensdag ochtend (volgende reeks in april)
- Aanmelden en/of info via 03/7608910 of kjpsy@vitaz.be
- Meer info: Mindful met je baby/vitaz
- Kostprijs: 2,5 euro/sessie
- Info moment verwijzers: maandag 16/03: 12u15 (tip: mailinglijst)

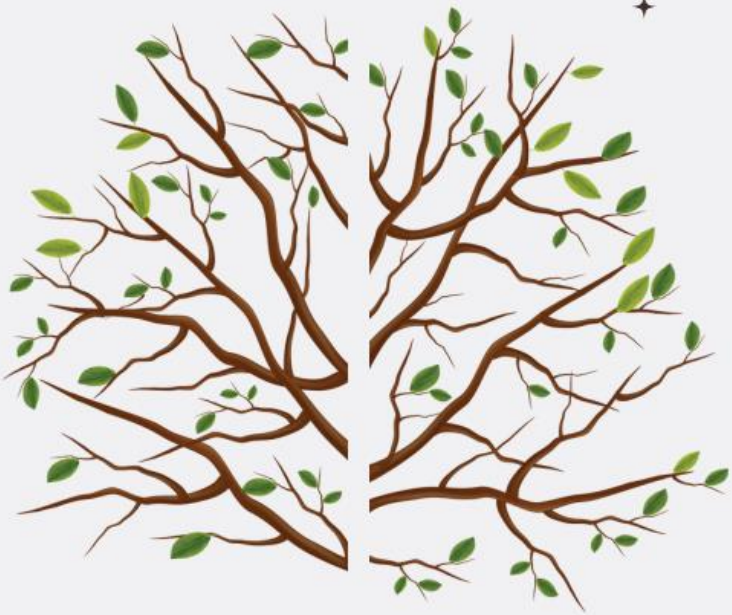


- Samen met mijn dochtertje (3,5 maanden) nam ik deel aan de Mindfulreeks. We werden heel hartelijk ontvangen door Lies en Tessa. Zij begeleiden elke sessie en creëerden een heel aangename, warme en veilige sfeer. Ik voelde me echt welkom, eender hoe mijn dochtertje en ik ons die dag voelden. De Mindfulnessreeks liet me echt even stilstaan bij de mooie momenten van het moederschap en deze intense periode. Ook voelde ik de ruimte om dingen te delen die anders gelopen waren dan ik had verwacht. Het was dan fijn om met de andere mama's in gesprek te gaan en erkenning te voelen. Ik heb nog steeds contact met enkelen van hen. De Mindfulness was een moment van rust en een plek om even op adem te komen in deze overweldigende periode.

Manon

OUDEERGROEP NIEUWE AUTORITEIT

VOOR OUDERS & OPVOEDINGSFIGUREN



Nieuwe autoriteit (NVR)

- 6 sessies + terugkom moment (voorafgaand een info avond)
- Gaat 2x/jaar door op maandag avond (huidige reeks loopt tot mei)
- Aanmelden en/of info via 03/7608910 of inge.devuyst@vitaz.be of eline.vancleyenenbreugel@vitaz.be
- Kostprijs: gratis

Kinderpsychiaters infantteam



Psychologen infantteam



Sociale dienst materniteit en pediatrie



Praktisch

- Hoe aanmelden?
 - Bij voorkeur in voormiddag (9-12u) door de patiënt zelf
 - 03/760 89 10 (onthaal kinder- en jeugdpsychiatrie Tilia): 9-12u
 - Voice mail nalaten indien onbereikbaar (9-12u, 13u-16u30 permanentie, behalve op woensdag namiddag)

Praktisch

- Locatie consulten
 - Kinder- en jeugdpsychiatrie; polikliniek kinderartsen (Tessa); binnen de conventie ook mogelijk in St Gillis (Lies en Tessa) en Lokeren (Eline VC)
- Kostprijs
 - Ambulant:
 - Binnen de conventie: kinderen en jongeren tot 12j gratis; pre en postnataal: tem 23 jaar gratis, vanaf 23 jaar: 4 euro (verhoogde tegemoetkoming) of 11 euro (wel een limiet op het aantal sessies: kinderen en jongeren: 10 sessies, volwassenen: 8 of 20 sessies; evt met een jaar verlengbaar bij een nieuwe vraag)
 - Nadien: gewoon poli tarief: 73,66 euro of 49,10 euro (verhoogde tegemoetkoming), terugbetaling mutualiteit of OCMW tussenkomst
 - Nest:
 - +/- 100 – 130 euro voor 6-8 weken, 2 dagen/week