

Studienamiddag 'Verbinden op Weg naar ouderschap'

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

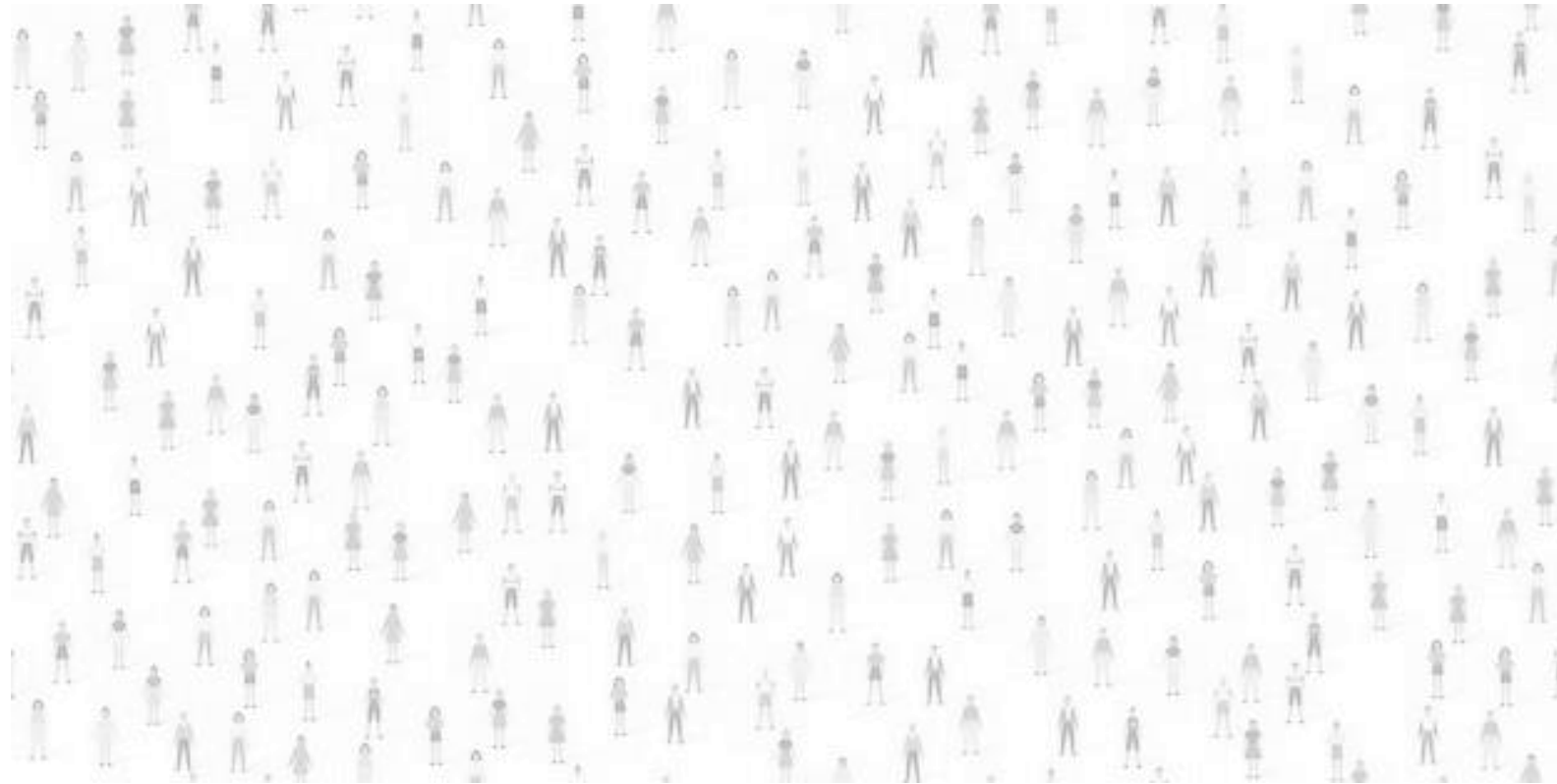


Perinatale mentale gezondheid

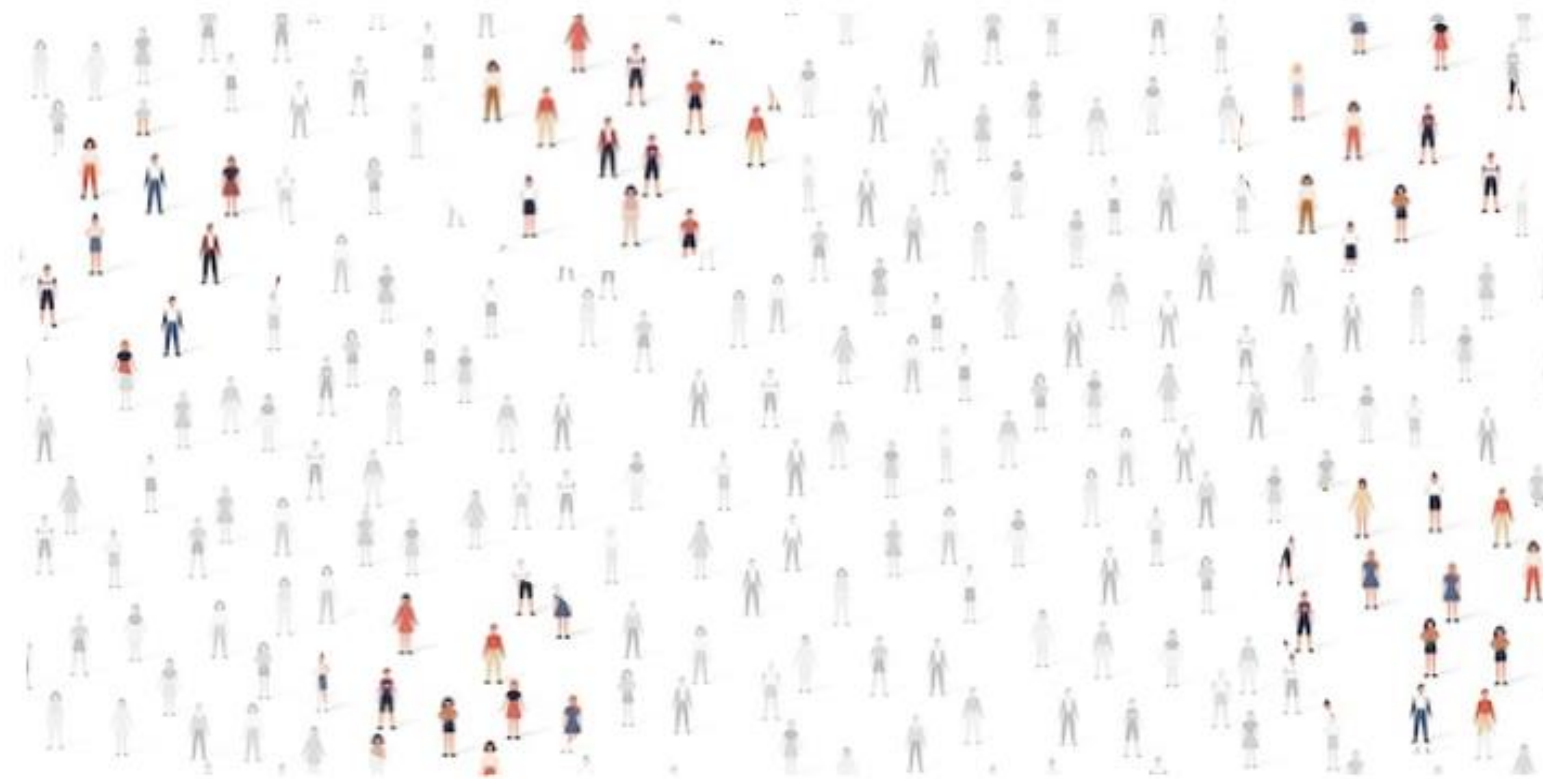


63.611
geboortes

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



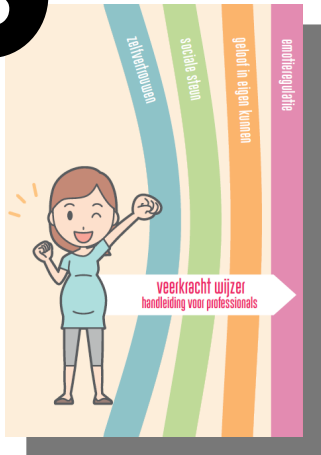
1



2



3



1



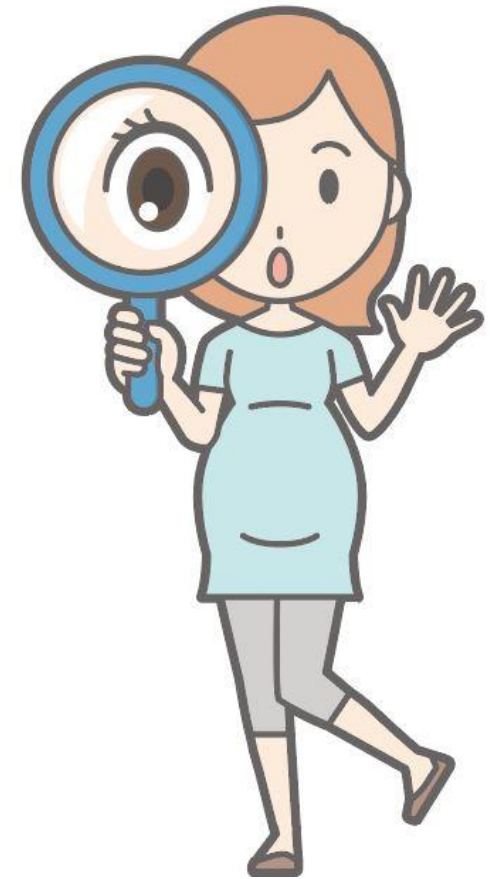
3



2



Perinatale veerkracht?



Perinatale veerkracht

1) Concept analyse



2) Delphi studie



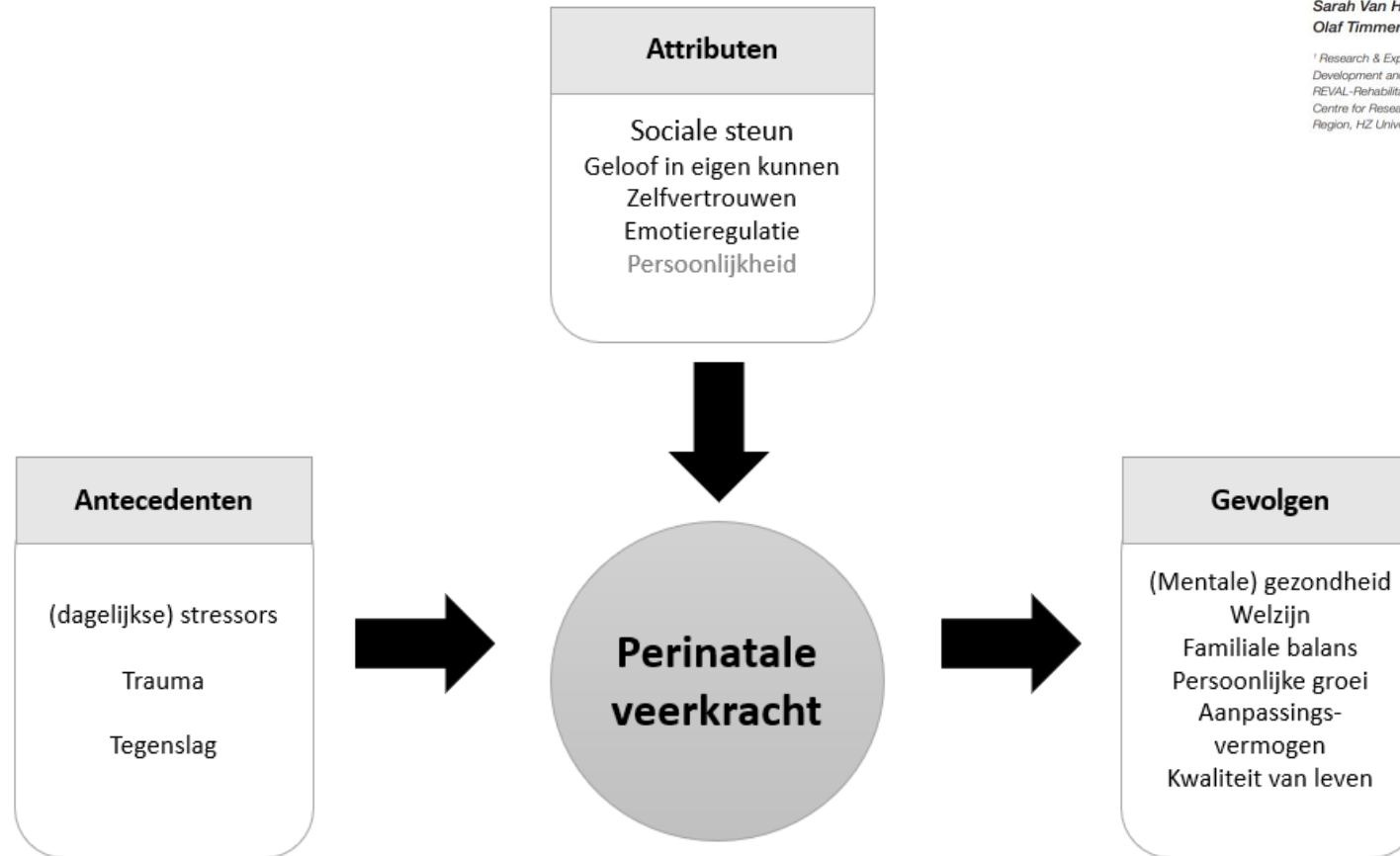


Perinatale veerkracht

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*}

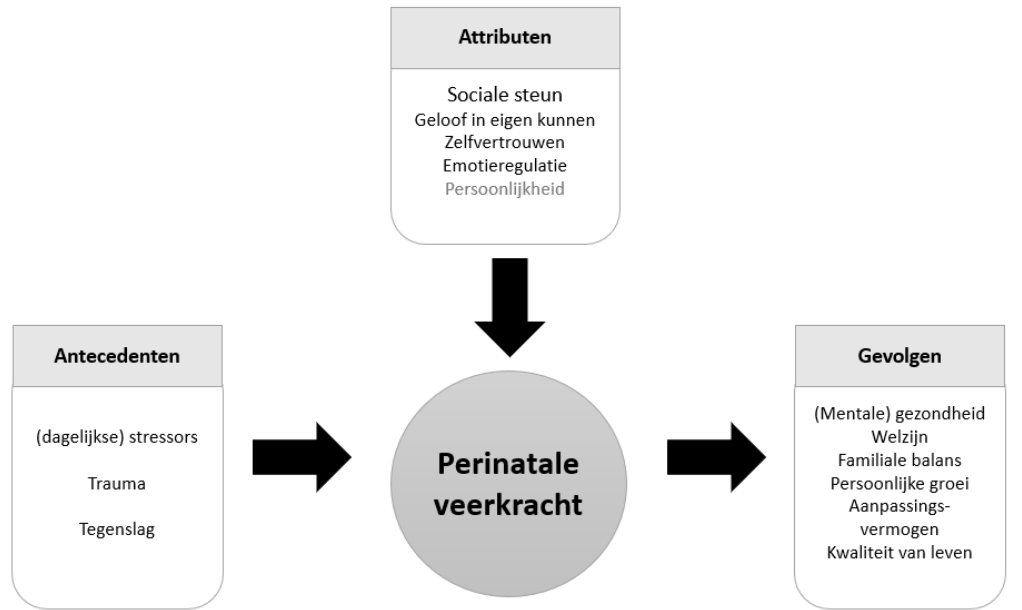
¹ Research & Expertise, Resilient People, UC Leuven-Limburg, Diepenbeek, Belgium, ² Faculty of Medicine, Department of Development and Regeneration, Women and Child, KU Leuven, Leuven, Belgium, ³ Faculty of Rehabilitation Sciences, REVAL-Rehabilitation Research Center, Hasselt University, Diepenbeek, 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



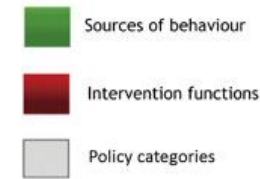
Hoe perinatale veerkracht versterken?



Interventie ontwikkeling

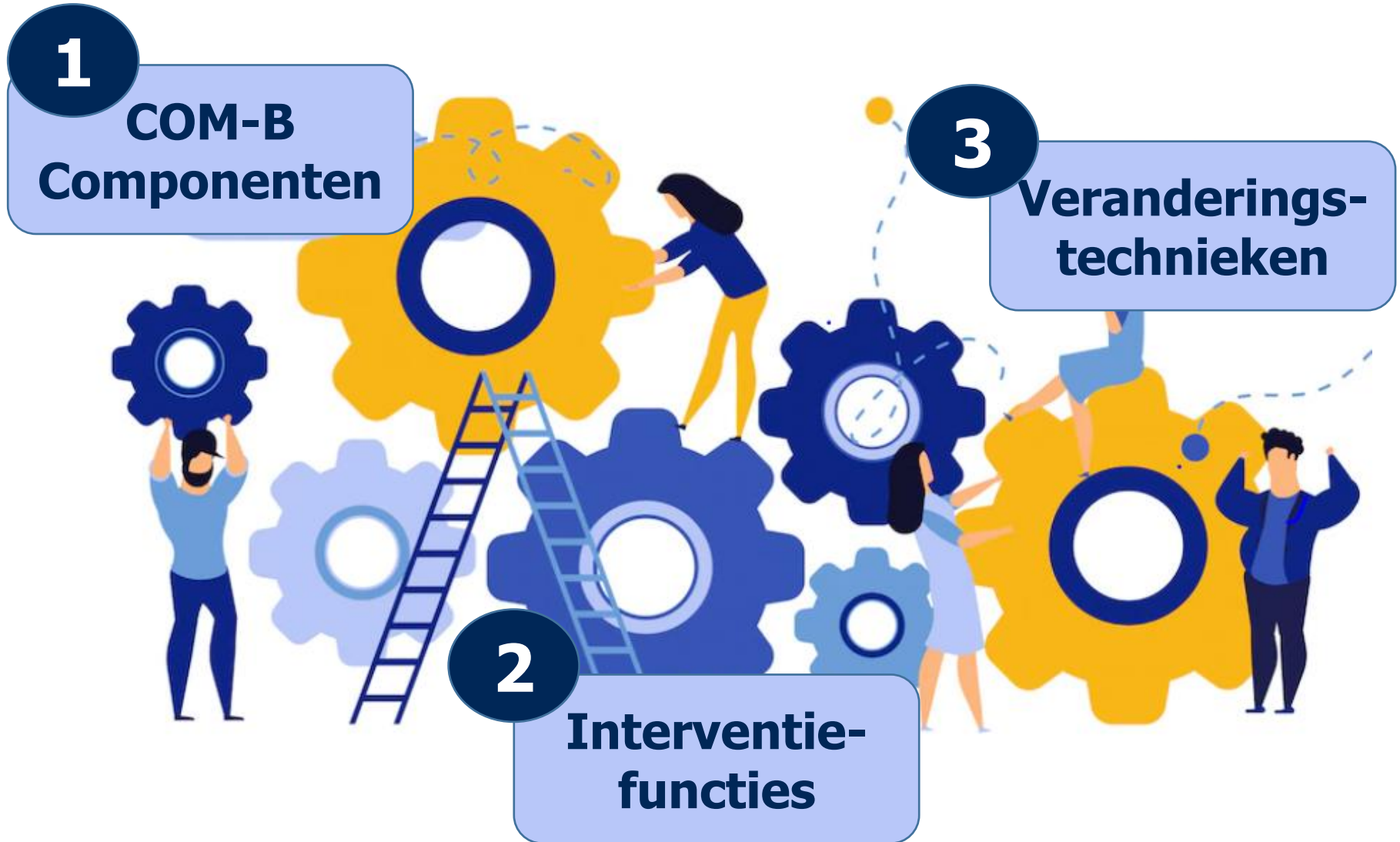


Perinatal resilience (Van Haeken et al., 2020)



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

Interventie ontwikkeling



Interventie ontwikkeling

1

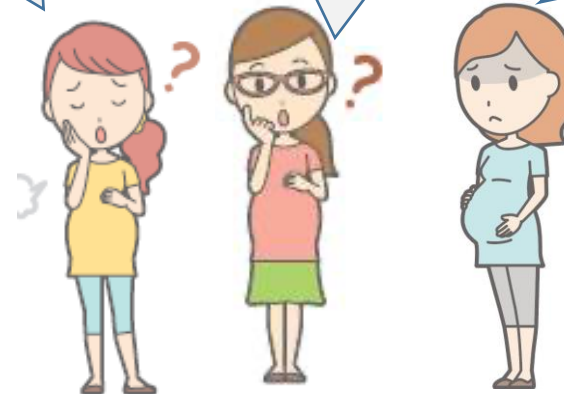
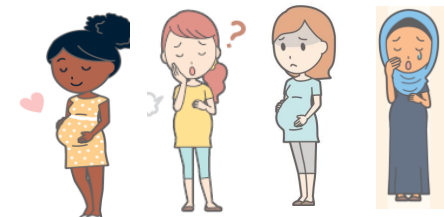
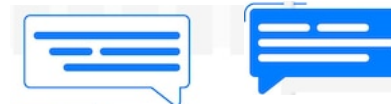
COM-B Componenten

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

"Achteraf gezien was het dom van mijzelf, ik **was te trots om hulp** te vragen"
– M9

"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

"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

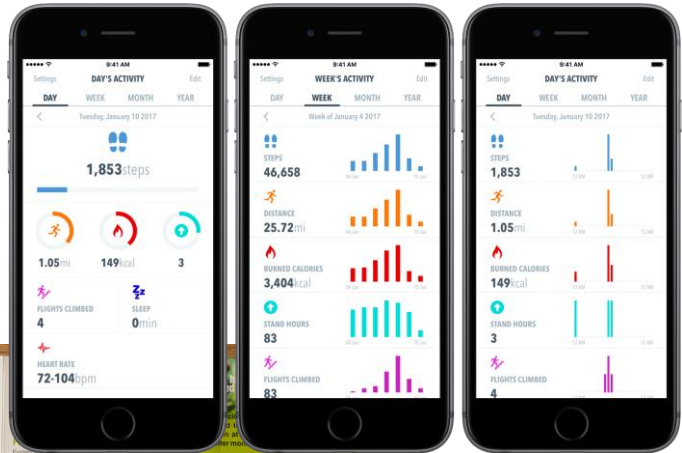
Veranderingstechnieken

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?



So, 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 are what researchers would classify as many other benefits.

People who exercise regularly tend to do so because it gives them an emotional sense of well-being. They feel more energetic throughout the day, sleep better at night, have stronger memories, and they often release any feelings about themselves, and their lives. And it's also proved effective in helping a variety of mental health conditions.

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, helping to ease and erase, lowering cortisol and raising 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 in your chest, a pounding pulse, or muscle cramps, and it's the same way endorphins do. These physical symptoms that can in turn lead to even more stress, creating a vicious cycle between your mind and body.

Be a weekend warrior!

Other mental and emotional benefits of exercise

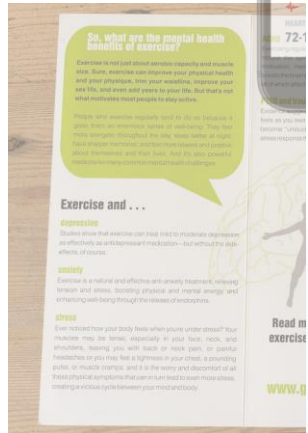
- ✓ Sharper memory and thinking
- ✓ Higher self-esteem
- ✓ Better sleep
- ✓ More energy
- ✓ Stronger resilience

Read more about the benefits of exercise and how to join our gym at our website
www.gymellifitness.co.uk



Interventie ontwikkeling

Hoe interventie in praktijk brengen?



1



2



3



1



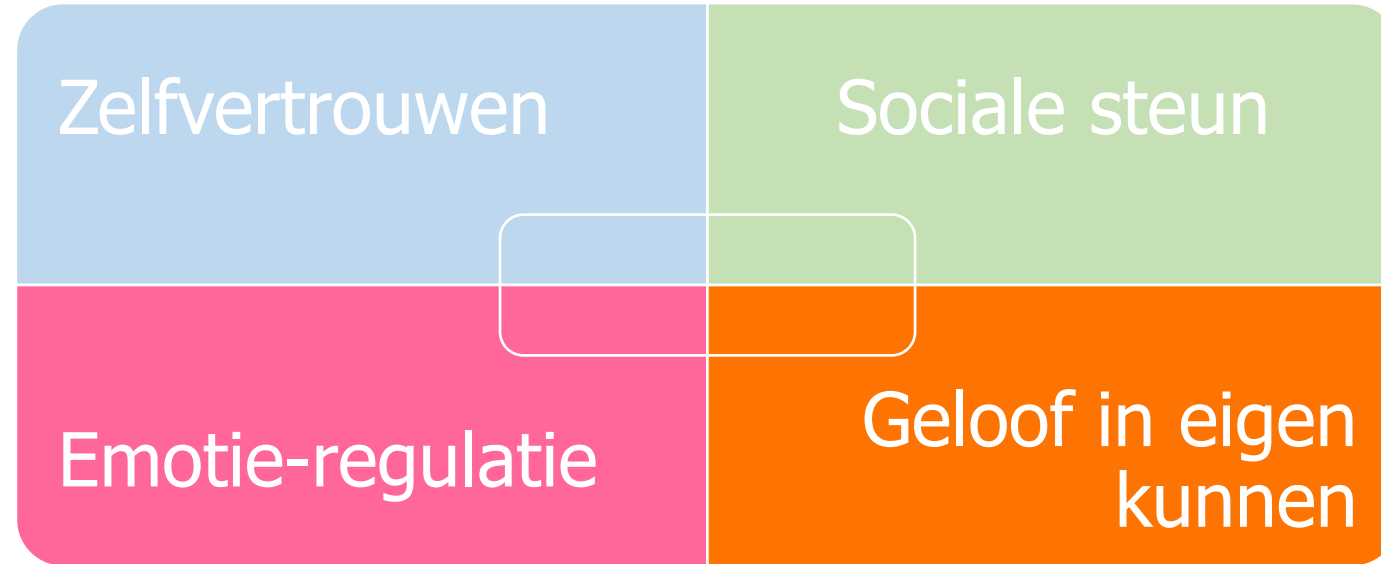
2

An infographic featuring a central illustration of a pregnant woman in a light blue dress, smiling and raising her right fist in a gesture of strength. To her left, a pink oval contains the text "Veerkracht tijdens en na zwangerschap". Below the illustration, there are two logos: "UC Leuven" on the left and "KU LEUVEN" on the right. The background is a light grey with a faint sunburst pattern.

3

An infographic showing a small illustration of a pregnant woman on the left. To her right is a vertical bar chart with five colored bars (green, yellow, orange, red, purple) of varying heights. Below the chart, a white arrow points to the right, containing the text "veerkracht wijzer" and "hardheid van polsmaat".

Veerkracht tijdens en na zwangerschap



Veerkracht tijdens en na zwangerschap

Veerkracht-
versterkende
oefeningen



Online
groepssessies



Peer-support
platform



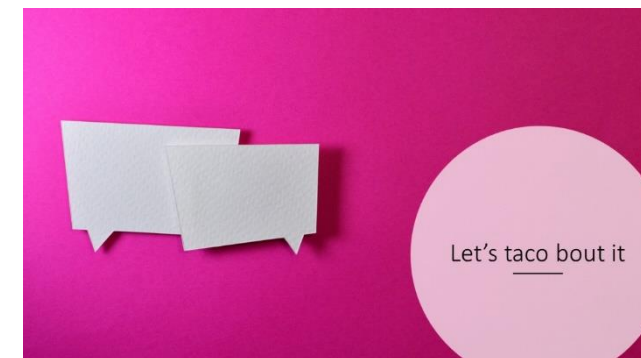
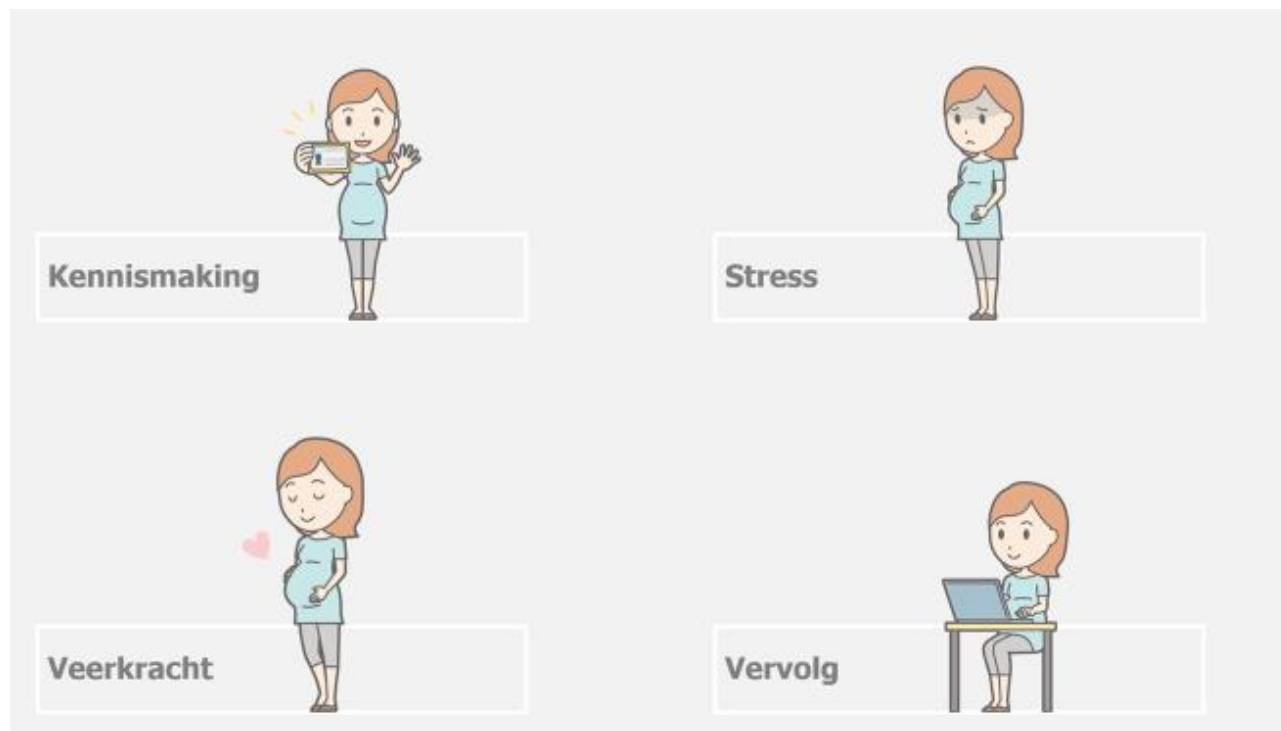
Zelfvertrouwen

Sociale steun

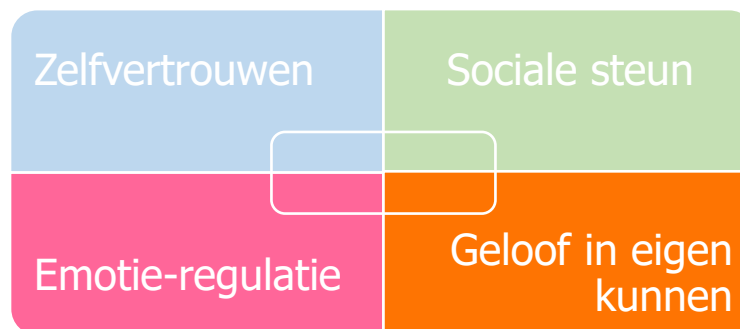
Emotie-regulatie

Geloof in eigen
kunnen

Veerkracht tijdens en na zwangerschap



Online groepssessies



Veerkracht tijdens en na zwangerschap

BRENG JE SOCIAAL NETWERK IN KAART

Door te weten wie er deel uitmaakt van ons sociaal netwerk, weten we waar we terecht kunnen wanneer we het moeilijk hebben of hulp nodig hebben.

- 1 Mensen die dichtbij staan en waar je altijd op kan terugvallen: familie, goede vrienden...
- 2 Mensen die je regelmatig tegenkomt: collega's, buur...
- 3 Functionaire contacten: huisarts, zorg- en hulpverleners...

sociale steun

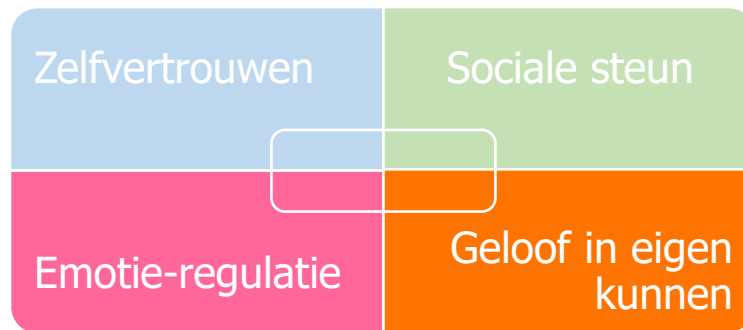
DE PAUZEKNOP

Maakt het leren herkennen van spanningssignalen (denk aan de spanningsschermometer), willen we je helpen om met stressvolle situaties om te gaan.

- 1 Start met het inschakelen van je pauzeknop. Stop waar je mee bezig bent en adem diep in en uit.
- 2 Luister naar je lichaam. Wat voel je? Wat gaat er door je heen?
- 3 Probeer de situatie op een andere manier te bekijken, ga je jezelf hier nog druk om maken binnen een paar? Door wat jou helpt, wat in lijn ligt met wat jij belangrijk vindt!

emotieregulatie

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.



Peer-support platform



Zelfvertrouwen

Sociale steun

Emotie-regulatie

Geloof in eigen kunnen

1



2

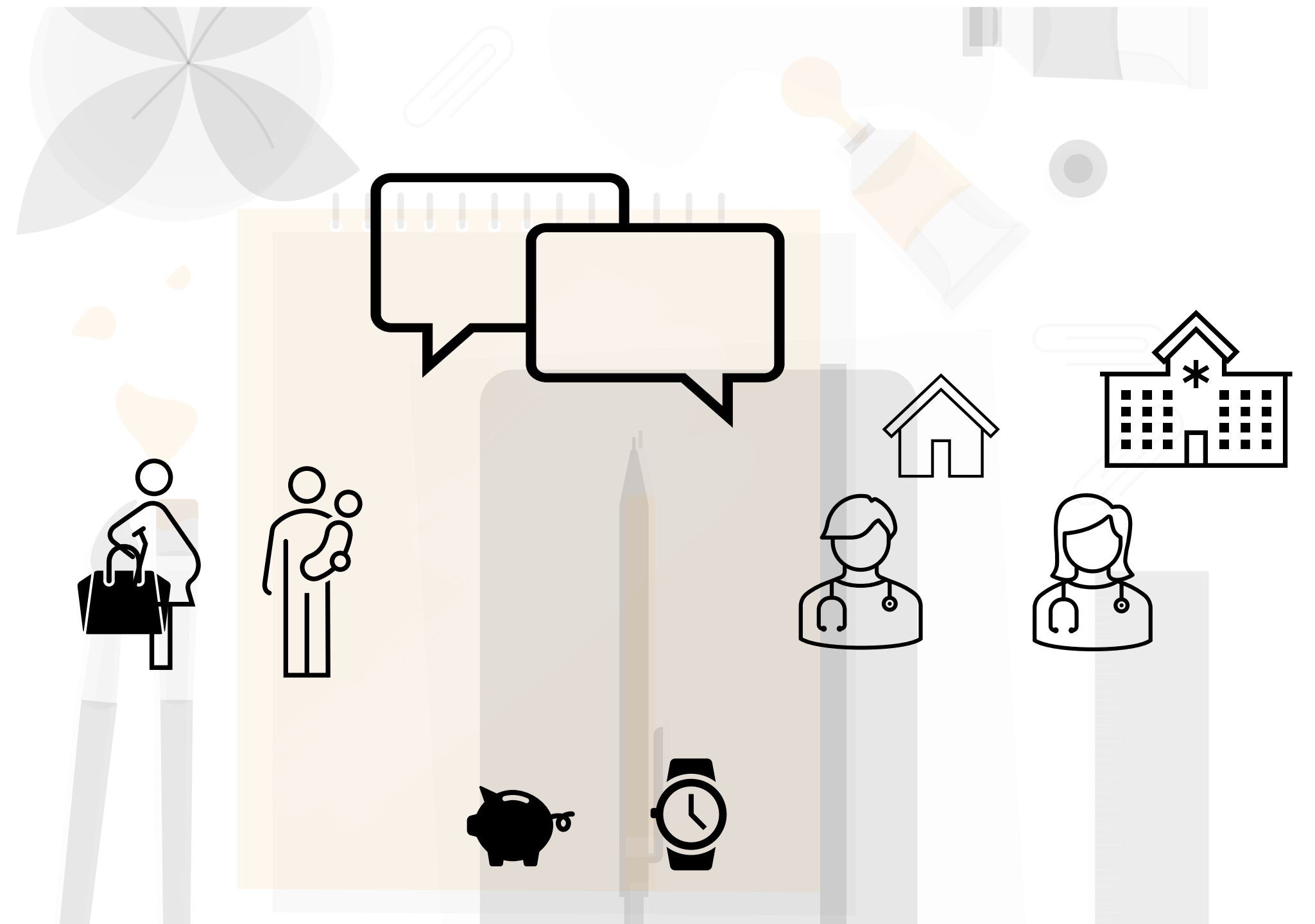
An infographic featuring a central illustration of a pregnant woman in a light blue dress, smiling and raising her right fist in a gesture of strength. To her left, a pink oval contains the text "Veerkracht tijdens en na zwangerschap". Below the illustration, there are two logos: "UC Leuven" on the left and "KU LEUVEN" on the right. The background is a light grey with a faint sunburst pattern.

3

A smaller version of the infographic from step 2, showing the pregnant woman illustration and the text "Veerkracht tijdens en na zwangerschap". It also includes the "UC Leuven" and "KU LEUVEN" logos. The background features a vertical rainbow-colored bar on the left side.







Veerkracht Wijzer

- Gesprekstoel
- 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 groepssessies



Data:

18-25/04/23

Terugkomdag september '23

Q&A



sarah.vanhaeken@ucll.be



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



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