

# Parental Infant Mental Health bevorderen op de NICU & PICU

Dagelijkse oudersupportgroep of individuele begeleiding passend binnen Gezinsgerichte zorg (Family Centered Care)



Auteurs: Marilene de Zeeuw, Klinisch psycholoog/ Psychotherapeut, met hulp van Experts: Heidi van 't Hoff, Paulien Kuipers, Laura Maats – Klein, Jessica Boerema, Lisa de Bruin, Rachel Verweij en Femke van Huijgevoort. Met advies van Carla Brok, Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige en Mindfulnessstrainer, Femmy Dapper, Klinisch psycholoog, Joukje Bartolet, GZ-Psycholoog en IMH Specialist. & Nanniek van den Heuvel-Bijen.  
Vormgeving: Nina Bosch en Tori van Dijk.

**Versie 1.0 04-02-2025 - Vrij te delen, met bronvermelding.** Tips, feedback of aanvullingen? Mail ons, altijd fijn.



**Week 1**      Thema      Gezinslid/relatie      Uitleg + Gespreksvragen om oudersupport te openen      Materiaal

<b>Maandag</b>	Je kindje leren lezen en de ontwikkeling daarin	Je kindje	<b>Brazelton states of arousal - opwindingstoestanden van het lijf van je baby</b> Gespreksvragen 1. Herken je de states? 2. Welke state vind je het lastigst om mee om te gaan? 3. Hoe kun je reageren op states? 4. Welke state voelt prettig of wanneer ervaar je verbinding?	<b>Video</b> <b>Folder</b>
<b>Dinsdag</b>	Liefde (nog niet) en andere gevoelens voelen	Verbinden met je baby	<b>Parenthood Constellation</b> Gespreksvragen 1. Welke van de thema's herken je? 2. Met welk thema is je partner vooral bezig? 3. Hoe kun jij meer rust krijgen in jouw thema?	<b>Video</b> <b>Pagina</b>
<b>Woensdag</b>	Ademhalingsoefening helpen bij spanning, piekeren en onzekerheid	Regulatie en zelfzorg	<b>Hoe rustige ademhaling je brein weer kalmeert</b> Geef uitleg hoe een rustige buikademhaling de snelste manier is om het brein te kalmeren. Roken zonder rook, zingen en 'poeh poeh hehe' zeggen zijn ook ademhalingsoefeningen.  Gespreksvragen 1. Zet jij weleens rustige ademhaling in? 2. Weet je al hoe je een ander kan helpen om een rustige ademhaling in te zetten? 3. Welke manieren werken voor jou?	<b>Video</b>
<b>Donderdag</b>	Gevoelens met elkaar delen: verschillen erkennen en verbinden	Partnerrelatie en samenwerken	<b>Contact maken, gevoelens uiten en basisbehoeften uiten</b> Kijk met elkaar naar dit filmpje om oogcontact als snelle manier van herstel te bevorderen. Gespreksvragen: Welke basisbehoefte staat nu het meest onder druk? In welke basisbehoefte wordt je nu voorzien? Door wie? Hoe lees je elkaars gevoelens? Welke signalen geef jij af als het niet goed met je gaat?	<b>Video</b> <b>Folder</b>
<b>Vrijdag</b>	Hoe houd je je omgeving betrokken? Zorg voor ziekte van je kindje en de buitenwereld.	Je netwerk	<b>Netwerk betrekken - opties op een rij:</b> Gespreksvragen: Welke vorm van steun mis jij? Met welke vormen van steun ben je heel blij? Wat beleef jij aan contact met ervaringsdeskundige ouders?	<b>Video</b> <b>Pagina</b> <b>Folder</b>



**Week 2**      Thema      Gezinslid/relatie      Uitleg + Gespreksvragen om oudersupport te openen      Materiaal

<b>Maandag</b>	De gevreesde en gedroomde baby	Je kindje	<b>De 3 baby's</b> Gespreksvragen 1. Waar was jij bang voor tijdens je zwangerschap? 2. Waar hoopte of droomde je over tijdens de zwangerschap? 3. Hoe is de realiteit nu? Kun je die aanvaarden (al?) of is daar meer voor nodig?	<b>Video</b> <b>Folder</b>
<b>Dinsdag</b>	Huidcontact opties (masseren, dragen, huid op huid)	Verbinden met je baby	<b>Huidcontact opties in het ziekenhuis</b> Dragen in ziekenhuis: + Massage+ Buidelen + buideltops, event de toekomst: met elkaar in een veilig samenslaap bed zoals in Köln Gespreksvragen 1. Hoe is het om huidcontact te hebben met je baby? 2. Gaat het je makkelijk of of zijn er angsten/zorgen/ hobbels? 3. Waar zou je mee willen oefenen? Mogen anderen je helpen?	<b>Video</b> <b>Pagina</b>
<b>Woensdag</b>	Omgaan met slaap en prikkels in het ziekenhuis. Groepsgesprek over hoe er wordt geslapen en hoe je beter met de prikkels van het ziekenhuis kunt omgaan.	Regulatie en zelfzorg	<b>Beter slapen in het ziekenhuis</b> Probeer aantal opties uit/ laat ze zien: White Noise, Oordopjes, Maskers, Yoga nidra opties Gespreksvragen 1. Hoe slaap je op dit moment? 2. Wat werkt er goed voor jou? 3. Welke problemen ervaar je op dit moment?	<b>Video</b> <b>Folder</b>
<b>Donderdag</b>	Elkaar steunen, verschillen tussen ouders hanteren	Partnerrelatie en samenwerken	<b>Uitleg over stressbrein en gereguleerd brein bij je partner en jezelf</b> Gespreksvragen 1. Hoe zie je dat je partner functioneert vanuit z'n stressbrein? 2. Hoe zie je dat hij of zij ontspant en vanuit een gereguleerd brein reageert? 3. Welke signalen geef jij af als je gestresst bent? Of juist rustig en ontspannen bent? 4. Hoe ga je om met verschillen tussen jullie hierin?	<b>Video</b> <b>Pagina</b>
<b>Vrijdag</b>	Wensen bespreken en feedback geven Focus op de hoe en niet op wat	Je netwerk	<b>Wat als het niet klikt - komen tot een betere samenwerking</b> Gespreksvragen 1. Hoe ervaar je de samenwerking met zorgverleners? 2. Ben je makkelijk om feedback te geven? Welke overwegingen of zorgen heb je daarbij? 3. Wat werkt er goed voor jou om feedback te geven?	<b>Video</b> <b>Folder</b>



Week 3	Thema	Gezinslid/relatie	Uitleg + Gespreksvragen om oudersupport te openen	Materiaal
<b>Maandag</b>	Competenties van je kindje, verwonderen over wat er al goed gaat.	Je kindje	<b>Competenties van je kindje: verwonderen over wat er al goed gaat en wat er lukt</b> Gespreksvragen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoe makkelijk is het voor jou om te observeren en even rustig te kijken?</li> <li>• Zitten er dingen in de weg om te verwonderen?</li> <li>• Welke kleine gedragingen heb je kunnen zien?</li> <li>• Wat maakt je trots, of beginnend een klein beetje blij?</li> </ul>	<b>Video</b>  <b>Folder</b>
<b>Dinsdag</b>	Praten met je kindje, vertellen wat je doet en voelt, en ook: wat er allemaal is gebeurd.	Verbinden met je baby	<b>Belang van spreken met je kindje (gewone dingen én het verhaal van de gebeurtenissen)</b> Gespreksvragen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoe makkelijk is het voor jou om tegen je kindje te praten?</li> <li>• Welke dingen vertel je het gemakkelijkst?</li> <li>• Zitten er dingen in de weg om te verwoorden?</li> <li>• Op welke manier heb je al iets kunnen vertellen over jullie gezamenlijke reis aan je baby? Welke stukje lukt al?</li> <li>• Welke gevoelens zitten er nog in de weg om je baby erkenning te geven voor de moeilijke situatie?</li> </ul> Eventueel: Vader tegen kindje terwijl moeder weg is	<b>Video</b>  <b>Folder</b>
<b>Woensdag</b>	Grenzen voelen, herkennen en aangeven. opoffering als valkuil en als kracht.	Regulatie en zelfzorg	<b>Grenzen voelen, herkennen en aangeven: opoffering als overleving én valkuil</b> Gespreksvragen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoe makkelijk is het voor jou om te weten dat je grenzen bereikt zijn? Waar merk je dat aan, welke signalen geeft je lijf af?</li> <li>• Wat merken andere aan jou als je over je grenzen gaat?</li> <li>• Zitten er dingen in de weg om te verwoorden?</li> <li>• Welke overtuigingen zitten er in de weg om je grenzen aan te geven?</li> </ul> Hoe offer jij je op in jullie situatie?	<b>Video</b>  <b>Folder</b>
<b>Donderdag</b>	Veilige Driehoeken maken	Partnerrelatie en samenwerken	<b>Samenwerken in driehoeken; een goede derde leren zijn</b> Gespreksvragen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welke ervaring heb jij met fijne samenwerkingen?</li> <li>• Hoe ga jij om met jaloezie of afgunst?</li> <li>• Hoe werk je goed samen?</li> <li>• Partners van elkaar? Is daar wel tijd voor?</li> </ul>	<b>Video</b>  <b>Folder</b>  <b>Zelfhulp</b>
<b>Vrijdag</b>	Zich voorbereiden op de periode na de opname: van overleven naar leven. Omgaan met angsten, ontregeling, overprikkeling en het loslaten van techniek, zowel voor ouders als baby.	Ná het ziekenhuis	<b>Vorbereiden op de periode ná de opname</b> Gespreksvragen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Waar zie je het meest naar uit?</li> <li>• Waar zie je het meest tegenop?</li> <li>• Durf jij al op je onderbuik en je observaties te varen in plaats van op de monitors?</li> <li>• Ken je je kind al goed genoeg?</li> <li>• Waar vertrouw je op? Waar voel je je nog onzeker over?</li> </ul>	<b>Video</b>  <b>Zelfhulp</b>



Week 4	Thema	Gezinslid/relatie	Uitleg + Gespreksvragen om oudersupport te openen	Materiaal
<b>Maandag</b>	Je kindje troosten tijdens onderzoeken	Je kindje	<p><b>Troosten bij onderzoeken</b> Geef uitleg over belangrijke rol voor ouders, huidcontact, borstvoeding, sucrose en rustige diepe buikademhalingals manieren om kind zo goed mogelijk het ongemak te doorstaan en zo min mogelijk last te hebben. Oefen samen. Kijk eventueel nog samen Huid op huid reduceert procedurele pijn. Gespreksvragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoe ervaar jij het troosten van je baby?</li> <li>• Welke situaties vind je het moeilijkst?</li> <li>• Heb je zelf ervaring met fijn getroost worden? Wie kan jou goed troosten?</li> <li>• Wat leer je daarvan?</li> </ul>	<p><b>Video</b></p> <p><b>Video</b></p> <p><b>Folder</b></p> <p><b>Folder</b></p>
<b>Dinsdag</b>	Goed genoeg ouder zijn ook als alles niet op rolletjes is gelopen en groeien in je ouderrol naar competente ouders	Verbinden met je baby	<p><b>Bespreek hoe ouderschap je kwetsbaar maakt</b> Bespreek schuldgevoelens, kwetsbaarheid die je als ouders ervaart.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schuldgevoelens ontstaan gemakkelijk als reactie op de machteloosheid die je hebt ervaren</li> <li>• Ouderschap maakt verantwoordelijk en zo ook kwetsbaar</li> </ul> <p>Gespreksvragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welke gevoelens van onzekerheid of kwetsbaarheid ken je?</li> <li>• Wat zou goed genoeg ouderschap kunnen zijn?</li> <li>• Herken je schuldgevoel? Waarover voelt je je schuldig?</li> <li>• Heeft het effect op het contact met je kind?</li> </ul>	<p><b>Video</b></p> <p><b>Folder</b></p>
<b>Woensdag</b>	Post Traumatische stressreacties herkennen en kalmeren	Regulatie en zelfzorg	<p><b>Posttraumatische stressreacties en natuurlijk herstelmechanismen</b> Gespreksvragen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat zijn natuurlijk manieren om je te laten steunen (peersupport)</li> <li>• Verwerken (praten, schrijven, biertje drinken met ervaringsdeskundige vader)</li> <li>• Afleiden (sporten, slapen, zelfzorg)?</li> </ul> <p>Geef handvatten wanneer aan de bel te trekken na ontslag ziekenhuis: als na 1 maand de reacties niet tot rust komen en vermijding blijft domineren: PTSS screenen en gesprek hierover.</p>	<p><b>Video</b></p> <p><b>Folder</b></p>
<b>Donderdag</b>	Ruzie maken en oplossen	Partnerrelatie en samenwerken	<p><b>Ruzies aangaan, beëindigen en/of voorkomen</b> Ga in gesprek over hoe ouders hun ruzies beëindigen of voorkomen. De beste tips van Gottman zijn deze: Behoeftes uiten ipv verwijten, Probeer de ander echt te begrijpen door goed te luisteren, Zoek hoe je het kunt repareren: sorry, humor, oogcontact, erop terugkomen..</p> <p>Gespreksvragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoe goed ben jij in gevoelens uiten, en het bij jezelf houden?</li> <li>• Kun jij je behoeften bespreken? Hoe dan?</li> <li>• Luisteren, lukt dat (nu)?</li> <li>• Wat zijn fijne reparaties?</li> <li>• Hoe repareer jij na ruzie?</li> </ul>	<p><b>Video</b></p> <p><b>Folder</b></p>
<b>Vrijdag</b>	Regie als ouders	Je netwerk	<p><b>Regie terugnemen en je plek als ouders innemen</b> Gespreksvragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Heb je je weleens weggestuurd gevoeld?</li> <li>• Offer jij weleens je eigen plek of om je kind te helpen?</li> <li>• Hoe neem je goed positie in als je kindje hulp nodig heeft?</li> </ul>	<p><b>Video</b></p> <p><b>Folder</b></p>