



Moeder & Baby

Dagboek of werkbladen die een weg
wijzen doorheen de behandeling

Deze bundel is van:

Naam:

E-mail:

Telefoon:

Adres:

Ik ben de mama van:

Naam baby:

Geboortedatum baby:

Namen en leeftijden van andere kindjes:

Portret van mezelf en mijn kindje(s)

Maak een tekening of gebruik een foto



Inhoudstafel

Gebruiksaanwijzing Behandeling in 3 fases

Thuisbehandeling

Dagbehandeling

Opname



Deel 1: Ontmoeten

Eerste indruk
Geheugensteuntje
Mijn trajectbegeleider
Voedingsschema
Slaapschema
Weekschema
Overzicht therapieën
Emotiescore
Eerste ervaringen
Braindump
Cirkels van veiligheid

Deel 2: Groeien

Window of Tolerance
Zelfregulatie
Staande regulatie
Child's Pose
Bodyscan
Zittende regulatie
Zeemeerminnen
Beeldende therapie
3 lichaamsgerichte oefeningen

Ademhalingskaartjes
Mijn zelfregulatie toolbox
Signaleringsplan
Co-regulatie
De buiging
Liedjes
Babymassage
Mindful met je baby
Trajectbespreking
De ouderschapsconstellatie
Matrescentie - Moederteit
Schaduwhechting
Moederschapstijlen
De 3 baby's
Herstel
In beweging
Braindump

Deel 3: Doorgeven

Emotiescore
Nazorgplan
Afscheid nemen
Nuttige contactgegevens



Gebruiksaanwijzing

Deze bundel reikt de **referentiekaders** van de werking van Moeder&Baby op een overzichtelijke en laagdrempelige manier aan. Door middel van korte stukjes tekst, duidelijke schema's en herkenbare figuren probeert deze bundel voor gezinnen die in behandeling zijn bij Moeder&Baby enkele ideeën en belangrijke concepten samen te houden.

Deze bundel is veel meer een middel dan een doel. We willen het belang van de dragende therapeutische relatie tussen elk gezinslid en de hulpverlener op de eerste plaats zetten. In het werk van Moeder&Baby brengen we echter een specifieke expertise binnen. We werken kortdurend en doelgericht. Daarom is het naast de therapeutische relatie ook van belang enkele basisideeën duidelijk te stellen voor de gezinnen waarmee er gewerkt wordt.

Deze bundel kan op verschillende manieren gebruikt worden. Als mama kan je de bundel in zijn geheel gebruiken en hier zelf en samen met de hulpverlener in bladeren, lezen en schrijven. Je kan deze bundel dan zien als een soort van **dagboek** waarin je spontane gedachten kan noteren of via het schrijven en lezen een moment voor jezelf kan creëren. Een andere manier waarop deze bundel kan gebruikt worden is in de vorm van losse werkbladen. Elke pagina is zo geschreven dat hij op zichzelf een zinvol geheel vormt. De bedoeling is dan dat thuisbehandelaars, therapeuten of persoonlijke begeleiders deze aparte bladen inzetten in ontmoetingen met het gezin, op het moment dat dit de inhoud van het therapeutisch werk kan ondersteunen. Tot slot kunnen de aparte bladen gebruikt worden in themabesprekingen, groepstherapieën of gezinsgesprekken.

De werkbladen zijn geordend volgens de fasering van een behandeling in Moeder&Baby. Er is de Ontmoetingsfase, de Groeifase en de Doorgeeffase.



Een behandeling in 3 fases

Voor Thuisbehandeling



Ontmoeten +/- eerste 3 bezoeken

In een eerste fase leer je jouw trajectbegeleider kennen. Ook van jouw partner wordt verwacht dat hij / zij in deze eerste weken een keer aansluit bij het huisbezoek. Verder maak je ook kennis met de psychiater.

Samen met je trajectbegeleider breng je in kaart wat goed en moeilijk loopt. Langzaam geraken jij en je baby gewend aan de komst van je trajectbegeleider en aan wat de module thuisbehandeling inhoudt.

Aan het einde van deze 1ste fase bespreek je samen met je trajectbegeleider waar jullie de komende weken aan zullen werken en hoe jullie dit zullen aanpakken.



Groeien +/- week 4 tot week 16

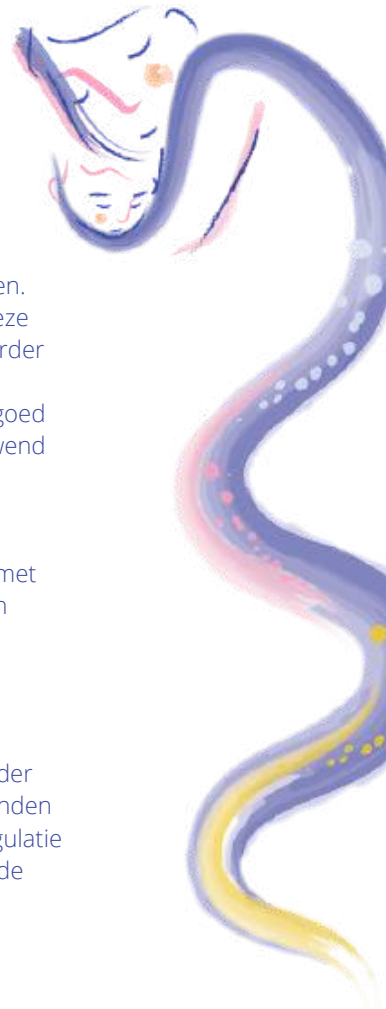
In een tweede fase ga je samen met de trajectbegeleider aan de slag rond je eigen welbevinden en het welbevinden van je baby. Er wordt gewerkt aan zelfregulatie, co-regulatie en activatie. Er wordt therapeutisch gewerkt rondom de vragen die jij en je gezin hebben.

Rond week 8 is er een trajectbespreking waarin jij, je partner, je trajectbegeleider en de psychiater samen spreken over hoe het traject loopt.



Doorgeven laatste maand van de thuisbehandeling

In de laatste fase van de thuisbehandeling wordt er actief gewerkt rondom het nazorgplan en wordt je toegeleid naar eventuele vervolghulpverlening. Er wordt gewerkt rondom de vraag wat er voor jou en je gezin nodig is om de thuisbehandeling na ongeveer 4 maanden te kunnen afronden.



Gemiddelde duur thuisbehandeling = 4 maanden

Een behandeling in 3 fases

Voor Dagbehandeling



Ontmoeten +/- eerste 2 weken

Nadruk:

Jij en je baby leren de dagbehandeling, de hulpverleners en de medemoeders kennen. Langzaam land je in dagbehandeling. Ook je partner maakt kennis met de dagbehandeling en de hulpverleners.

Therapieprogramma:

Je probeert verschillende therapieën uit en zoekt samen met de hulpverleners uit welk therapieprogramma passend is voor jou en je baby.



Groeien +/- week 2 tot week 10

Nadruk:

Regulatie mama, papa en baby. Co-regulatie.

Therapieprogramma:

- Actieve deelname therapieprogramma.
- Video-interactiebegeleiding.

Trajectbespreking:

- TB 1 tussen week 4-6.
- TB 2 ongeveer week 10, op einde van deze 2de fase.



Doorgeven laatste 2 weken

Nadruk:

- Wat is er nodig om de dagbehandeling af te ronden?
- Nazorg organiseren.



Gemiddelde duur dagbehandeling = 3 maanden

Een behandeling in 3 fases

Voor Opname



Ontmoeten +/- eerste 2 weken

Nadruk:

Mama's komen toe en landen op de afdeling. Ze leren de afdeling, de hulpverleners en de medemoeders kennen.

Therapieprogramma:

Eerste week geen therapieën. Vanaf tweede week wel op maat.

Weekenden:

Eerste weekend overnachten op de afdeling. Vanaf tweede weekend naar huis (vrijdag 14:00u tot zondag 12:00u).

PB = persoonlijke begeleider

- Toegewezen in week 2
- Samen overlopen van visie en fases
- Inplannen trajectbespreking



Groeien +/- Week 4 tot week 16

Nadruk:

Regulatie mama, papa en baby. Co-regulatie.

Therapieprogramma:

- Actieve deelname therapieprogramma
- Video-interactiebegeleiding

Weekenden:

Alle weekenden naar huis (vrijdag 14:00 tot zondag 12:00).

Trajectbespreking:

- TB 1 tussen week 4-6
- TB 2 ongeveer week 10, op einde van deze 2de fase



Doorgeven Laatste 2 weken van opname

Nadruk:

- Overgang naar thuissituatie: Wat is er nodig om naar huis te gaan? Concreet plan samen met PB bespreken: zorg zoals thuis op de afdeling.
- Nazorg organiseren

Weekenden:

- Alle weekenden naar huis.
- Gebruik van 4 therapeutische dagen om thuis extra te oefenen.



Gemiddelde opnameduur = 3 maanden



Ontmoeten



Hallo!

Graag willen we je namens het team van Moeder&Baby welkom heten. Het traject dat je bij Moeder&Baby volgt kan in deze eerste weken overweldigend zijn. De komende pagina's proberen wat informatie samen te brengen en wat handvaten te bieden tijdens deze 'ontmoetingsfase'.





Eerste indruk

De opstart bij Moeder&Baby kan overweldigend zijn. Laat alles maar op je afkomen. Aarzel niet om je hulpverleners aan te spreken.

Schrijf in een paar woorden op hoe je het begin van je traject beleeft. Of teken er over.

A large, empty rectangular box with a dark blue border, intended for the user to write or draw their first impressions of the Moeder&Baby experience.



Geheugensteuntje

In de opname en dagbehandeling van Moeder&Baby kom je heel wat andere mama's en baby's tegen. Noteer hier hun namen:

Ook ontmoet je heel wat hulpverleners. Noteer hier hun namen:





Mijn trajectbegeleider

Tijdens je traject bij Moeder & Baby zal je een trajectbegeleider krijgen. Dit is een vertrouwenspersoon die jou tijdens heel je traject zal opvolgen en ondersteunen. Voor al je vragen kan je terecht bij je persoonlijke begeleider.

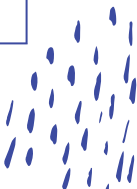
Hieronder kunnen jij of je persoonlijke begeleider dingen noteren die tijdens jullie gesprekjes aan bod komen.



Voedingsschema



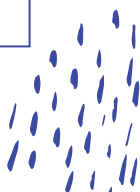
Dit schema is bedoeld ter ondersteuning. Bekijk samen met een hulpverlener het huidige voedingsschema van je baby en noteer hier een nieuw schema indien nodig. Aarzel niet om een hulpverlener om advies te vragen.





Slaapschema

Dit schema is bedoeld ter ondersteuning. Bekijk samen met een hulpverlener het huidige slaapschema van je baby en noteer hier een nieuw schema indien nodig. Aarzel niet om een hulpverlener om advies te vragen.





Weekschema

Maandag	
Dinsdag	
Woensdag	
Donderdag	
Vrijdag	
Zaterdag	
Zondag	



Overzicht therapieën

Voor Opname en Dagbehandeling

Beeldende therapie

Hier word je begeleid door de beeldende therapeut. Samen met haar ga je op een verkennende manier aan de slag om verschillende soorten materialen te ontdekken en er iets van jezelf in uit te drukken.

Themabespreking

Tijdens deze groepstherapie komen er allerhande thema's aan bod. Hier worden informatieve maar ook praktische zaken besproken. Het is ook een plek waar mama's hun ervaringen kunnen delen met elkaar.

Fitness

Samen met de psychomotorisch therapeut ga je aan de hand van beweging je lichaam leren kennen. Je gaat je lichaam leren voelen, je grenzen ontdekken en leren aangeven.

Muziek en bewegen

Een interactieve therapie tussen moeders en hun baby. Via spel, beweging en muziek ga je in contact met je kindje. De baby'tjes kunnen onderling ook socialiseren. Als mama kan je ervaren dat spelen deugd doet en iets in beweging zet.

Relaxatie

Tijdens relaxatie leer je jezelf te reguleren. Dit samen met onze psychomotorische therapeut. Tijdens de sessie zal je terug jouw lichaam leren voelen. Je gaat begeleid op zoek naar manieren om spanning te verminderen.

Sprekens in groep

In deze groepstherapie worden verhalen en ervaringen gedeeld met twee hulpverleners en verschillende mama's die een behandeling lopen bij de opname, dagbehandeling of in een nazorgtraject.

Babyzwemmen

Vanaf dat je baby al zijn vaccinaties heeft gehad kan je twee keer per maand, ook samen met je partner, gaan zwemmen in een privé zwembad. In het water heeft jouw baby'tje jou echt nodig. Dat is een bijzondere ervaring.

Babymassage

Tijdens deze groepsactiviteit masseer je samen met andere mama's de baby's. In een verwarmde ruimte met wat muziek op de achtergrond zal je langzaam verschillende massage- en baby-yogabewegingen in de vingers krijgen.





Emotiescore

Wat was je algemeen gevoel doorheen deze week? Geef aan op een lijn van 0 (slecht) tot 10 (heel goed).

0

10

Naar welk gevoel en score wil je toewerken? Noteer wat je nodig hebt om je zo te voelen.





Eerste ervaringen

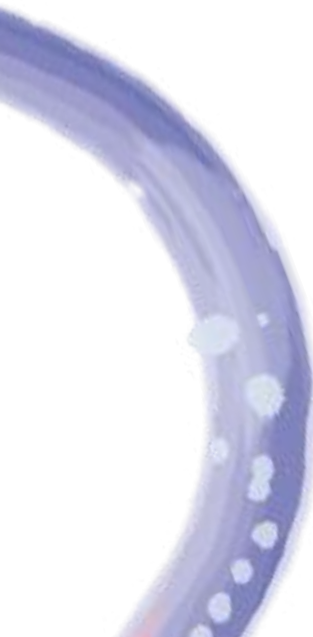
Vanaf de tweede week gaat de behandeling echt van start. Schrijf op hoe je de eerste therapiemomenten hebt beleefd.





Braindump

Een braindumpoefening is een manier om al je gedachten op papier te knallen. Je schrijft gewoon alles op wat er in je opkomt, zonder je druk te maken over structuur of netheid. Het is superhandig als je je hoofd wil leeg maken, een probleem wil oplossen, iets wil plannen of gewoon je gedachten wilt ordenen. Probeer het eens en laat je creativiteit de vrije loop.





Cirkels van Veiligheid



Baby en ouder bewegen zich op 2 manieren bij elkaar:

- Enerzijds biedt de ouder een **veilige haven** waarin het kindje kan **bijtanken**.
- Anderzijds biedt de ouder een **veilige basis** van waaruit het kindje kan uitvliegen en **exploreren**.

Deze 2 bewegingen wisselen elkaar af.

Zet je eens op de speelmat samen met je kindje en kijk op welke manier je kindje komt bijtanken en op welke manier je kindje op exploratie gaat.

Noteer enkele steekwoorden bij deze vragen:

Wat voel je bij jezelf op het moment dat je kindje komt bijtanken?

Wat ervaar je wanneer je kindje op exploratie gaat?

Hoe kan je het bijtanken en het exploreren ondersteunen bij je kindje?



Groeien



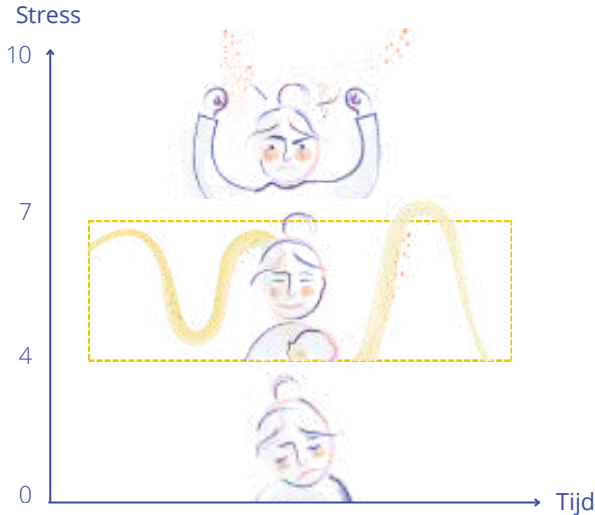
Hallo!

Je traject bij Moeder&Baby is nu volop lopende. In de komende weken zal de focus liggen op je therapeutisch proces en het leren reguleren van je baby en jezelf. Je zal op meerdere manieren jezelf ontdekken en ontwikkelen. De komende pagina's proberen hier handvaten in te bieden.





Window of Tolerance



Je spanningsniveau varieert doorheen de dag. In de ideale situatie zit je binnen je eigen stressvenster, tussen een 4 en een 7. Binnen je stressvenster voel je je goed en zit je lekker in je vel. Binnen dit venster is het ook mogelijk om verbinding te maken met anderen, je partner, je baby. Binnen dit venster is therapeutisch werk mogelijk.

Het is echter ook heel normaal dat je spanningsniveau nu en dan **onder** je stressvenster zakt en je dus tussen een 0 en een 4 functioneert. Dit zijn momenten waarop je weinig energie hebt of je afgestompt, weerloos of depressief voelt. Je voelt je zoals een "patattenzak".

Ook schiet je soms **boven** je stressvenster, naar de 8, 9 of 10. Dat zijn momenten waarop je erg gespannen bent en misschien wilt vluchten, vechten of helemaal bevriest.

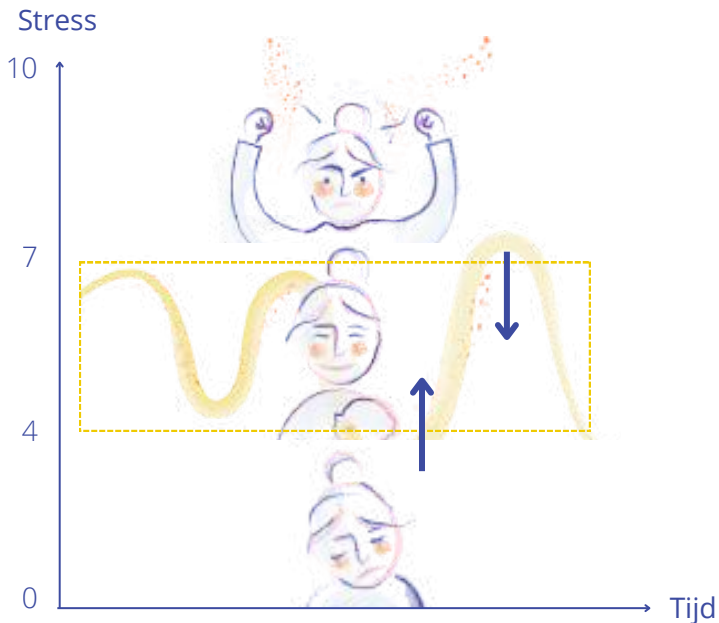
Inchecken bij jezelf is voelen op welk stressniveau je in het hier en nu zit. Plak hier een cijfer van 0 tot 10 op. Inchecken bij jezelf heeft als doel voeling te krijgen met je lichaam, ruimte te creëren om contact te maken met hoe het met je gaat, weten waar je zit in je spanning, weten of je in, boven of onder je stressvenster zit. Dit is een belangrijke eerste stap alvorens over te gaan naar de volgende stap van zelfregulatie.



Zelfregulatie

- = Je stressniveau binnen je window of tolerance proberen krijgen.
- = Alle acties die er voor zorgen dat je een te hoog spanningsniveau een beetje doet zakken of een te laag spanningsniveau een beetje doet stijgen waardoor je opnieuw binnen je stressvenster kan komen.
- = De juiste spanning vinden voor hetgeen dat je moet doen.

Het is belangrijk manieren van zelfregulatie te zoeken die voor jou werken en ook praktisch haalbaar zijn in combinatie met de zorg voor je kindje(s). De komende pagina's geven een overzicht van mogelijke manieren van zelfregulatie.



“Regulatie is de juiste spanning vinden voor hetgeen dat je moet doen”



Staande regulatie

De staande regulatie is een actieplan dat een keten in het lichaam aanspreekt, ruimte creëert in het lichaam en zo er voor zorgt dat je spanningsniveau meer richting je window of tolerance evolueert. De staande regulatie kan je ook doen wanneer je incheckt bij jezelf.



Doe de oefening mee door volgende QR-code te scannen en het 1ste deel van het filmpje te volgen of door onderstaande instructies te volgen.

- Zet je knieën los
- Voel je middenrif zakken en je ademhaling meer ruimte krijgen
- Voel het grotere contactoppervlak met de grond
- Zet je bekken los
- Maak je schouders los
- Voel je ademhaling door je hand op je borstkast te plaatsen
- Maak je kaak los
- Zet je hoofd recht door te denken aan een popje met een draadje aan haar hoofd

Wij gebruiken deze keten in het lichaam als leidraad om daling van stress te creëren. Echter, in momenten van stress, kan het zijn dat de spanning in je lichaam toeneemt via deze keten. Belangrijk is dat je de lichaamssignalen van deze keten leert voelen.





Staande regulatie

Lichaamsdeel	Spanningstoename	Spanningsafname
Knieën	Op slot	Van het slot
Voeten	Klein contactoppervlak	Groot contactoppervlak
Bekken	Stroef	Beweeglijk
Onderrug	Gespannen	Ontspannen
Middenrif	Opgespannen en hoog	Ontspannen en laag
Bekken	Opgespannen	Los
Schouders	Naar boven	Naar beneden
Kaak	Tanden op elkaar	Tanden los
Aangezicht	Gefronst	Lichte glimlach
Hoofd	Naar achter gekanteld	In het midden





Child's Pose

Child's pose is een stretchoefening die voortkomt uit yoga. Het is dé perfecte houding om volledig tot rust te komen. Het is alsof je jezelf in een klein pakketje wikkelt. Onbewust doet het je misschien herinneren aan de veilige positie die je had in de baarmoeder. Dit zorgt voor een gevoel van geborgenheid en diepe ontspanning.



Beschrijf in een paar woorden wat de stretchoefening met je lichaam doet.



Bodyscan

De bodyscan is één manier van aandacht schenken aan je lichaam. Aandacht schenken aan je lichaam is een belangrijk aspect van zelfregulatie en van je behandeling in het algemeen.

Beluister een bodyscaneoefening via bv Spotify (bv: Leven in de maalstroom - Bodyscan)

Beschrijf wat je tijdens de bodyscan hebt ervaren. Teken op het lichaam waar je spanningen of fijne gevoelens ervaren hebt tijdens de oefening





Zittende zelfregulatie

Onderstaande oefening is een regulatie oefening die je kan doen wanneer je zit. Het handige van deze oefening is dat je ze ook kan doen wanneer je je kindje op je schoot hebt.

Lees hieronder de instructies of scan de QR-code en bekijk het 2de deel van het filmpje (vanaf 7:57).



Instructies zittende regulatie oefening:

- Ga op een stoel zitten. Kies een stoel uit die niet te zacht is, zodat je makkelijk je zitknobbels kan voelen.
- Plaats je voeten plat op de grond. Ga eventueel op het puntje van je stoel zitten zodat je voeten steviger de grond raken.
- Verplaats je gewicht naar je linker zitknobbeltje door een klein beetje schuin te gaan zitten.
- Concentreer je op dit linker zitknobbeltje en probeer je gewicht te laten zakken in je linker zitknobbel.
- Doe hetzelfde voor de rechter zitknobbel.
- Breng je gewicht op beide zitknobbels. Nu zit je 'in je midden'. Dit is een gezond patroon.
- Overloop volgende patronen:
 - Breng je gewicht vóór je zitknobbels. Dit is het **actiepatroon** met een strekking en een hogere ademhaling.
 - Kom terug naar '**je midden**', je gewicht op beide zitknobbels.
 - Breng je gewicht achter je zitknobbels en zak in elkaar. Dit is '**de patattenzak**'. Er is weinig spierspanning maar ook geen ademruimte.





Zittende zelfregulatie

- Draai nu langzaam rondjes met je romp zodat je gewicht telkens van je ene zitknobbel naar je andere gaat. Je zal merken dat je ademhaling zich aanpast aan deze beweging en je inademing gebeurt wanneer de cirkelbeweging langs voor passeert en je uitademing gebeurt wanneer de cirkelbeweging langs achter passeert.



“Door onze houding te gaan reguleren, gaan we een invloed hebben op onze mindset”





Zeemeerminnen

Je hebt een hulpverlener misschien wel al eens over Zeemeerminnen of Kwallen horen praten. Om de spanning in je lichaam te laten dalen kan je deze beweging maken. Door deze beweging opent je lichaamshouding zich meer en wordt er ruimte in je romp gecreëerd.

Doe de oefening en check hoe de spanning in jouw lichaam is.



Zet je lichaam open en beweeg linker arm naar links en naar boven.

Vervolgens beweeg je je rechter arm naar rechts en naar boven.

Doe deze beweging op een vloeiende manier dat doet denken aan de manier waarop zeemeerminnen of kwallen door het water bewegen.

Deze oefening wordt ook uitgelegd in het derde deel van het filmpje achter deze QR-code, vanaf 13:43.





Window of Tolerance

Beeldende therapie

We nodigen je uit om aan de slag te gaan met enkele eenvoudige beeldende therapie-oefeningen. Deze oefeningen zijn gekoppeld aan het Window of Tolerance (WOT) en geïnspireerd op sensomotorische beeldende therapie (Cornelia Elbrecht). En ze zijn ontworpen om zowel moeders als baby's te ondersteunen in hun regulatieprocessen. De oefeningen zijn laagdrempelig en praktisch, en kunnen zelfstandig of samen met een begeleider worden uitgevoerd.

Deze oefeningen helpen je om binnen het stressvenster te blijven of ernaar terug te keren, afhankelijk van je spanningsniveau. Bij elk spanningsniveau zijn er specifieke behoeften en dus andere oefeningen nodig.



Hyper-arousal: Je voelt je overprikkeld, gespannen of onrustig. Hier zijn oefeningen nodig die je helpen kalmeren.



Hypo-arousal: Je voelt je leeg, afgestompt of teruggetrokken. Hier zijn oefeningen nodig die je activeren en energie geven.

Praktische tips:

Deze oefeningen kunnen overal toegepast worden, hoeven niet enkel met potlood en papier. Denk bijvoorbeeld aan tekenen in het zand, tijdens een badmomentje in het water, roerend in de groentepap, raamtekening maken bij aangedampte ramen in de winter,... of tijdens andere dagelijkse bezigheden.

Houd eventueel een doosje met beeldend materiaal bij het dagboek voor gemakkelijk gebruik.



Window of Tolerance

Beeldende therapie

Oefeningen voor Hyper-arousal (kalmeren)

Kleur je ademhaling

Doel: Vertraagt je ademhaling en vermindert spanning via ritmische en herhalende bewegingen.

Hoe: Maak een ritmische cirkel of spiraalbeweging met je potlood terwijl je langzaam inademt en pauzeer even tijdens het uitademen. Observeer daarbij bewust wat er gebeurt in je lichaam.

Benodigdheden: Kleurpotloden, papier.

De kalmerende lijn

Doel: Versterkt kalmte door ritmische en repetitieve bewegingen die het zenuwstelsel tot rust brengen.

Hoe: Teken een vloeiende, liggende achtvormige lijn op papier en volg deze rustig en ritmisch met je potlood of vinger, synchroniseer hierbij je ademhaling.

Benodigdheden: Potlood, papier.

Zintuiglijke tekening

Doel: Versterkt haptische perceptie (vermogen om via aanraking en beweging te ervaren en te begrijpen) en aanwezigheid in het hier en nu.

Hoe: Kies bewust een voorwerp uit je omgeving, voel het eerst uitgebreid met je handen en teken het daarna langzaam na. Schrijf naast je tekening wat je ervaart via je zintuigen.

Benodigdheden: Potlood, papier.





Window of Tolerance

Beeldende therapie

Oefeningen voor Hypo-arousal (energie verhogen)

Energie op papier

Doel: Brengt energie en beweging in je lichaam.

Hoe: Gebruik heldere kleuren om snelle, energieke bewegingen te tekenen.

Denk aan strepen, golven of cirkels. Laat je handen vrij bewegen en focus op het gevoel van beweging.

Benodigdheden: Stiften, kleurpotloden, papier.

Patronen vullen/ Mandala

Doel: Activering en verbinding met het hier en nu.

Hoe: Teken een raster van vakjes of vormen. Vul elk vakje met een uniek patroon of symbool. Probeer snel en zonder nadenken te werken.

Benodigdheden: Potlood, stiften, papier.

Krachtbeeld maken

Doel: Positieve energie en zelfvertrouwen versterken.

Hoe: Teken jezelf als een krachtig symbool (bijvoorbeeld een boom met sterke wortels of een berg). Voeg elementen toe die je steun en kracht symboliseren, zoals zonlicht, wortels of een beschermend schild.

Benodigdheden: Potlood, kleurpotloden, papier.





3 korte lichaamsgerichte oefeningen van P. Levine

Peter Levine is een auteur, arts en psycholoog die in zijn beroep als therapeut heel veel werkt met het lichaam. Hij beschrijft 3 korte lichaamsgerichte oefeningen die je kan gebruiken om jezelf te reguleren of even te voelen hoe het op dit moment met je gaat (inchecken).

Doe deze 3 oefeningen en kies je favoriet uit.

Oefening 1: Squeeze

Knijp met je handen heel zachtjes in je voet. Herhaal deze zacht knijpende beweging in je enkel, onderbeen, knie,... Doe dit ook bij je andere been. Knijp ook zachtjes in je hand, pols, onderarm,... herhaal dit tot aan je schouder. Doe dit ook bij je andere arm. Concentreer je ondertussen op hoe dit voor jou voelt.

Oefening 2: Hart en Hoofd

Steek je rechter hand tussen je linker borst en oksel. Leg je linker hand op je voorhoofd. Sluit je ogen. Voel eventueel je hartslag en je ademhaling. Voel de temperatuur van je voorhoofd. Concentreer je op hoe dit voor jou voelt.

Oefening 3: Butterfly hug

Leg je linker hand op je rechter bovenarm. Leg je rechter hand op je linker bovenarm. Tik zachtjes met je vingers en handpalmen op je bovenarmen. Doet dit afwisselend links en rechts alsof je handen de vleugels van een vlinder zijn die afwisselend fladderen. Hoe voelt dit voor jou?

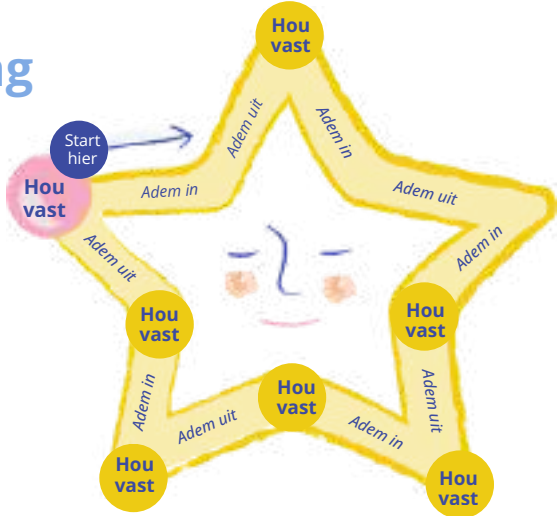




Ademhalingskaartjes

De figuren op onderstaande kaartjes ondersteunen eenvoudige ademhalingsoefeningen. Je kan ze eventueel uitknippen en op een handige plek bewaren

STER ademhaling



VLINDER ademhaling



Ga comfortabel zitten met gesloten ogen. Plaats je handen gekruist op je schouders, adem langzaam in door je neus en beweeg ondertussen met je ellebogen naar boven.

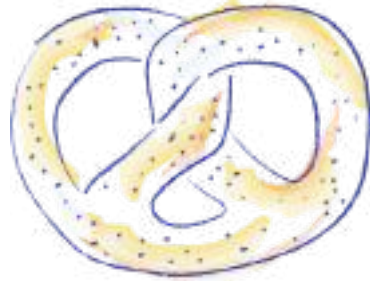
Hou je adem in voor 3 seconden en adem dan langzaam uit terwijl je je ellebogen naar beneden beweegt.



Ademhalingskaartjes

Pretzel ademhaling

Sta recht, kruis je voeten over elkaar. Kruis je rechter pols over je linker pols en draai je handen zodat je duimen naar de grond wijzen. Breng je handpalmen tezamen en strengel je vingers in elkaar. breng je handen terug naar boven en laat ze tegen je borst rusten.



Relax en haal adem.

Tracing exercise

Volg met je vinger de driehoek





Ademhalingskaartjes



4 - 7 - 8
ademhaling



Bij ademhaling

Ga comfortabel zitten.
Plaats een vinger op je beide oren.

Adem langzaam in door je neus tot je longen helemaal gevuld zijn.

“Hum” zachtjes wanneer je uitademt.

Dit klinkt als een bijtje, niet?

Herhaal dit zo vaak je wil.





Mijn Zelfregulatie toolbox

In de voorgaande pagina's werd heel wat input en inspiratie gegeven rond wat je kan doen om binnen je stressvenster te komen en te blijven. Het is belangrijk om manieren van zelfregulatie te zoeken die voor jou werken en ook praktisch haalbaar zijn in combinatie met de zorg voor je kindje(s). Sommige acties nemen slechts 3 min tijd in beslag en kan je op (bijna) elk moment van de dag toepassen. Voor andere acties heb je een kwartiertje pauze nodig. Nog een andere groep acties neemt een uur in beslag en vragen al wat meer organisatie.

Acties die mij helpen om te ZAKKEN:

3 min

- Mindful dagcrème aandoen
- Eigen gezicht masseren
- Lekker geurtje aandoen
- Muntje eten
- Haren borstelen
- Zeemeerminnen (zie hiervoor)
- Tegen jezelf praten
-
-
-

15 min

- Rustige muziekjes luisteren
- Lekker drankje drinken
- Stukje fruit mindful opeten
- Child's pose (zie hiervoor)
- Met iemand praten
- Zachtjes glimlachen
-
-

1 uur

- Een bad nemen
- Een wandeling maken
- Een yogales volgen
- Lekker uit eten gaan
- Een voetbad nemen
-

Acties die mij helpen om te STIJGEN:

3 min

- Dansen op een tof liedje
-
-
-
-
-
-
-
-

15 min

- 1 huishoudelijke taak doen
-
-
-
-
-
-
-

1 uur

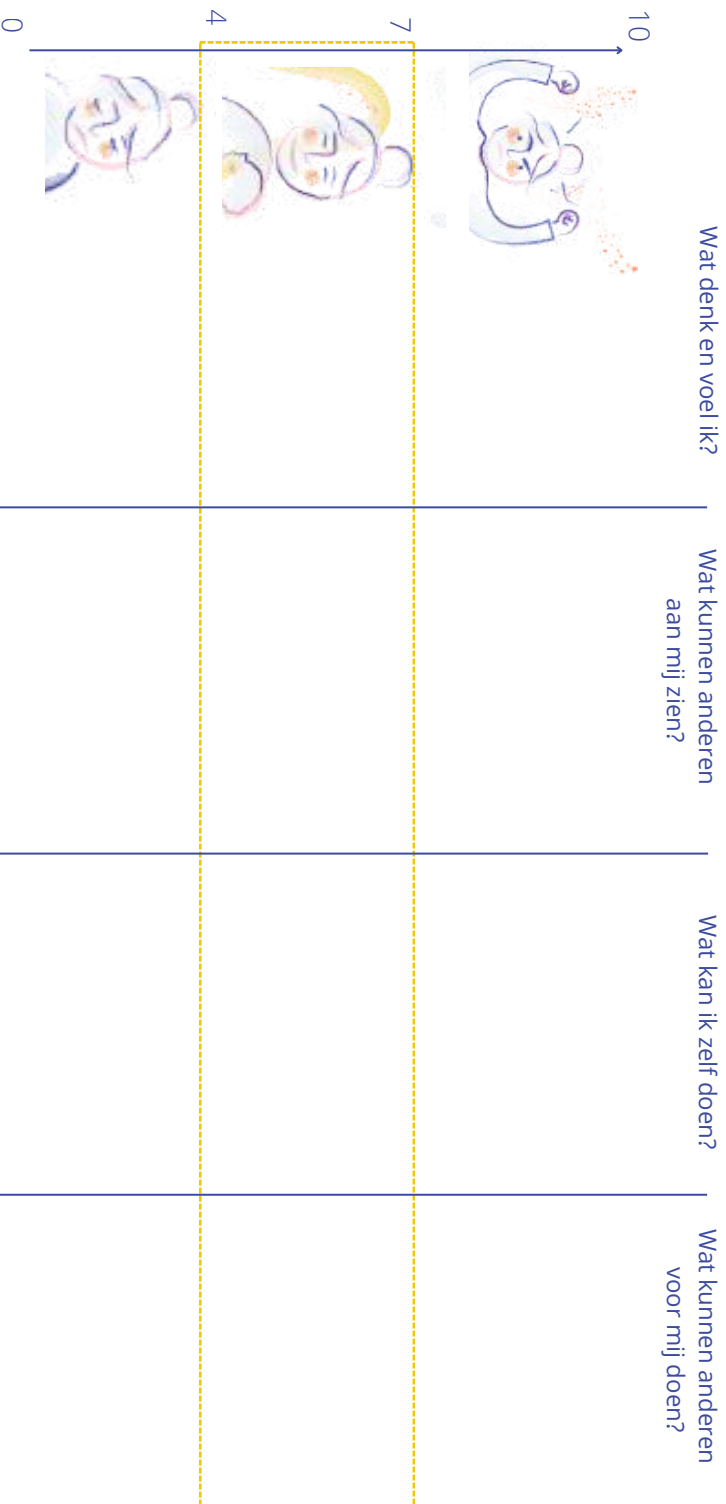
- Een wandeling maken
- Een douche nemen
-
-
-
-

Schrap wat niet past voor jou en vul aan.

Signaleringsplan



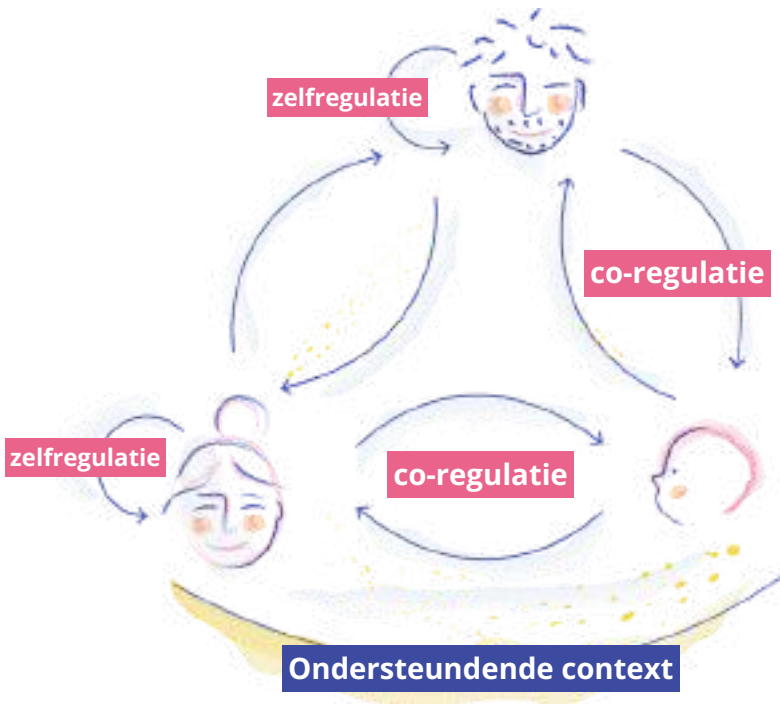
Een signaleringsplan is een plan waarin beschreven staat hoe elk stress niveau voor jou voelbaar is en hoe anderen dit aan jou kunnen zien. Ook staat er in beschreven wat je voor jezelf kan doen en wat anderen voor jou kunnen doen op moeilijke momenten.





Co-regulatie

Net zoals jouw stressniveau kan variëren, varieert het stressniveau van jouw baby ook. Het grote verschil is echter dat een pasgeboren baby zichzelf niet kan reguleren. Een baby heeft een volwassen persoon nodig om tot rust te kunnen komen. Co-regulatie is een term die we gebruiken wanneer een mama of papa en een kindje samen tot rust proberen te komen. Wanneer jouw baby tot rust is gekomen geeft dit jou als mama misschien het gevoel dat je een goede mama bent. Op deze manier reguleert je baby jou ook.



Binnen de behandeling van Moeder&Baby rijken we verschillende handvaten aan om tot een fijne co-regulatie te komen. Op de pagina's die volgen worden deze handvaten samengevat.

“De eerste vorm van regulatie is een co-regulatie”





De buiging

- = Een houding waarin jouw baby tot rust kan komen, kan bijleren en makkelijk verbinding kan maken.
- = Een houding waarbij de ruggengraag van je baby gebogen is van de kruin tot het staartbeentje

In het filmpje achter deze QR-code vind je meer informatie over wat de buiging precies is.



Til het poepje van je baby naar boven



Laat hem/haar op je borst steunen



Ga mee in de buiging, wandel en wieg zachtjes heen en weer met je lichaam



De buiging

Het is van belang om de buiging zoveel als mogelijk bij je baby uit te lokken.

Dit kan door:

- Je baby in de buiging te dragen
- Speelgoed aan je baby aan te bieden ter hoogte van de buik
- De mobiel boven de box niet boven het hoofd maar boven de buik te hangen
- Je baby op zijn/haar zij of buik te slapen te leggen
- Je baby tijdens voedingsmomenten in een gebogen houding te positioneren
- Ook in kleermakerszit is de buiging mogelijk



Via deze QR-code kan je een filmpje kijken over de verschillende manieren waarop je de buiging bij je baby kan faciliteren.



“De buiging is het woord dat ik het meest hoorde tijdens mijn behandeling bij Moeder&Baby”





Dikkie Dai

Dikkie Dai is een liedje heel eigen aan Moeder&Baby. Het is gemaakt door een portugese muziektherapeute en een Brusselse onderzoeker. Zij gingen onderzoeken welke tonen, klanken en melodieën een rustgevend effect hebben op baby's.

Scan de QR-code en beluister het liedje.



*Hallo baby
dikkie dikke dai
dikkie dai dai dai*

*Hallo mama
dikkie dikke dai
dikkie dai dai dai*

*Dai dai dai dikkie dai dai
dikkie dikkie dai
dikkie dak dai dai*



Tip:

Begroet je baby met dit liedje door 'baby' te vervangen door zijn/haar naam. Je kan het liedje ook 's avonds zingen, vervang 'Hallo' door 'slaapwel'.





Vlindertje fladder

Scan de QR-code en beluister dit kinderliedje.



*Vlindertje vladder heen en weer
Fladder overall over*

*Vlindertje fladder heen en weer
Zit op het armpje neer*

neusje

voetje

buikje



Tip:

Terwijl je dit liedje zingt kan je je baby voor je leggen en oogcontact met hem/haar maken. Ondertussen kan je je handen de vorm van een vlinder laten aannemen en laten rondvliegen in het gezichtsveld van je kindje. Jouw vlinderhanden kunnen zich neerzetten op het lichaamsdeel dat je zingt. Je kan “buikje” vervangen door armpje, neusje, voetje,....





Twée spinnetjes

Scan onderstaande QR-code en beluister het liedje van de 2 spinnetjes.



*Daar komen nu twee spinnetjes
Trippel trappel trippel trappel trippel trap
De ene is Piet
en de andere Jan
Trippel trappel trippel trappel trippel trap
Pffffff weg is Piet
Pffffff Weg is Jan
Waar zijn ze nu gebleven
Daar komen ze weer aan
Trippel trappel trippel trappel trippel trap*



Tip:

Terwijl je dit liedje voor je kindje zingt kan je met je handen een spinnetje nadoen die het lijfje van je kindje kriebelt.





Andere liedjes

Liedjes zingen voor je baby kan een vorm van co-regulatie zijn. Door gebruik van je stem wordt jouw eigen lichaam geactiveerd. Je gaat je ademhaling meer voelen en misschien dieper inademen. Verder verwarmt het gebruik van je stem vaak de streek rond je nek en borst. Ook kan het zijn dat zingen je wat afleidt van onrust die je misschien voelt of chaos rondom jou. Als je je baby tijdens het zingen vast hebt, voelt deze de trillingen van je stem en het veranderende ritme van je ademhaling. Verder kan een baby ook erg genieten van de klanken van je zingen. Door te zingen kan je dus jezelf en je baby tot rust brengen. Kinderliedjes lokken vaak ook een speelse sfeer uit tussen jou en je baby.

Inspiratie nodig? Zoek deze liedjes op Spotify en zing ze samen met je baby.

*De wielen van de bus
De olifant, die heeft de dikste billen
Broeder Jacob
Hoedje van papier
Boer, wat zeg je van mijn kippen
Ik zag twee beren
Witte zwanen zwarte zwanen
Ik heb de zon zien zakken
Daar zat een sneeuwwit vogeltje
Ik ben een muzikantje
Papegaaitje leef je nog
De zevensprong
Al die willen te kaap'ren varen
Ik heb een tante in Marokko
Hoofd, schouders, knie en teen
In de maneschijn
Slaap kindje slaap*

*Als je blij bent
Zeppelin
In een klein stationnetje
10 kleine visjes
De kikkertjes
Paardje in galop
Het regent
Familie olifant
Roodkapje
Ikkeltje Kramikkeltje
Alle eendjes
De krokodil
Op een grote paddenstoel
Twee handjes
Een aapje wou eens vrolijk zijn
De kop van de kat*



Tip:

Wanneer je onrust voelt, kan het helpend zijn om wat trager te zingen. Hierdoor gaat er meer aandacht en concentratie naar je lichaam en ademhaling.

Aan welke kinderliedjes heb je zelf goede herinneringen?
Wie zong deze liedjes voor jou?





Babymassage

Je baby masseren is een manier van contact maken met je kindje. Het gaat er niet om de beste masseur te worden. Het gaat er wel om met je warme handen, de olie, de aanrakingen je kindje gerust te stellen en te liefkozen. Via de babymassage kan je je baby ook beter leren kennen en observeren welke bewegingen je baby leuk vindt, waar hij/zij rustig van wordt of van gaat lachen...

Hier geven we een overzicht van de verschillende handelingen tijdens een babymassage. Via deze QR code kan je een instructie video bekijken.



Leg je handen op het borstkastje van je baby. Strijk met je handen in de richting van de armen. Maak de beweging af tot aan de handpalmen en vingertjes.



Maak een diagonale beweging van de rechter lies van je kindje, richting het linker gedeelte van de hals van je kindje. Herhaal dit van de linker lies naar het rechter gedeelte van de hals.

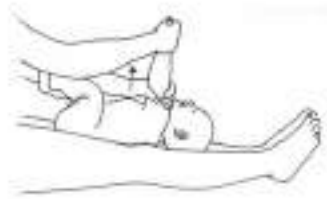




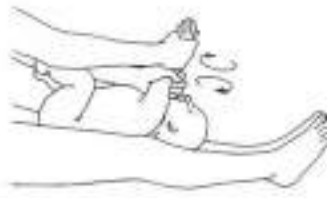
Babymassage

Masseer het **onderbuikje** van je baby door je hand rechtop onder de ribbetjes van je baby te zetten en langzaam naar beneden te strijken.

Masseer een **armpje** van je baby door vlak onder de schouder het armpje van je baby met je hand te omringen en je hand langzaam richting handpalm te schuiven. Vlak voor je bij het einde bent neemt jouw andere hand het over en maakt die dezelfde beweging.



Omvat met beide handen de schouder en maak een schroefbeweging richting handje. Je handen blijven aaneengesloten. Geef het polsje extra aandacht.



Masseer de binnenkant van de handpalm door draaiende beweging te maken met je duim.

Strijk elke vinger af van binnen naar buiten.

Herhaal deze bewegingen met het andere armpje.





Babymassage

Op dezelfde manier masseer je de **beentjes** van je baby. Je start de beweging zo dicht mogelijk bij het liesje. Omring met je handpalm het bovenbeentje en strijk langzaam het hele beentje af tot aan de enkels, voetjes en tenen. Net voor je het voetje loslaat met je ene hand, begint je andere hand opnieuw.



Maak vervolgens dezelfde schroefbeweging rond de beentjes, zoals je net ook bij de armpjes deed.



Masseer het voetje door met je duim rondjes te maken op de voetzool. Strijk elk teentje af van binnen naar buiten. Herhaal deze bewegingen voor het andere beentje.

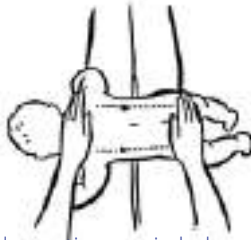
Nu gaan we het ruggetje van jouw kindje masseren. Draai je kindje op zijn/haar buik met het hoofdje naar links. Leg je handen naast elkaar dwars op het ruggetje van je baby. Beweeg je handen synchroon van de ene zij van je kindje, over het ruggetje naar de andere zij. Schuif je handen ondertussen langzaam aan op richting de billetjes van jouw kindje.



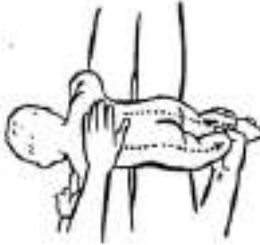


Babymassage

Ondersteun met je ene hand de billetjes van je kindje. Strijk met je andere hand van nekje tot aan de billetjes het hele rugje af.



Houd met je rechterhand de voetjes van je baby vast. Strijk met je linkerhand, over de gehele achterzijde van het nekje tot aan de hielletjes. Herhaal deze beweging een paar keer.



Draai je kindje opnieuw op zijn/haar rugje met zijn/haar gezichtje naar jou toe. Nu gaan we het **gezichtje** masseren.

Masseer het voorhoofd van je kindje door met de toppen van je wijsvingers te starten tussen de wenkbrouwen van je kindje. Beweeg langzaam langs de wenkbrouwen, richting de slapen. start opnieuw tussen de wenkbrouwen en trek nu een lijn richting een punt iets boven de slapen, op de haarlijn van je kindje. Herhaal deze beweging tot je in het midden van de haarlijn uitkomt. (~Zonnestralen).



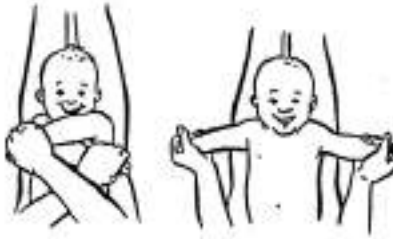


Babymassage

Masseer het neusje door met je duimen van de neus richting de wangetjes te wrijven.



Neem de handjes van je kindje vast en kruis ze over het borstkastje van je kindje. Beweeg ze vervolgens naar het borstkastje toe. (open en dicht). Wissel de armpjes om.



Pak het linkerhandje en rechtervoetje. Laat het armpje en beentje kruisen. Het voetje raakt de schouder en het handje raakt het billetje. (open, dicht). Wissel af





Babymassage

Pak de beide voetjes en kruis de beentjes over het buikje in kleermakerszit (open, dicht, open, dicht). Maak nadien een draaibeweging.



Sluit de massage af door nogmaals je handen op het borstje van je baby te leggen en te vertellen dat de massage gedaan is.



Tips:

Masseer je baby in een rustige omgeving waar het lekker warm is. Masseer je baby ruim voor of na de voeding. Na een massage is een badje een heerlijke (maar niet noodzakelijke) afsluiting. De beste houding om je baby te masseren is zittend op de vloer met een handdoek tegen de buik en een handdoek onder de benen. De baby ligt op of tussen de blote benen. Hierdoor ontstaat veel oogcontact. Masseer je baby met trage, rustige bewegingen. Voor de massage kan massageolie gebruikt worden. Sieraden/horloge afdoen. Nooit masseren bij koorts.

“Babymassage is in India een traditie die vrouwen leren van hun moeder en het doorgeven aan hun dochters. Het is een diepe, eenvoudige en eeuwenoude vaardigheid die het kind leert de wereld te accepteren en zich open te stellen voor het leven zelf”



Mindfull met je baby

Het is heel normaal dat je als ouder stress ervaart tijdens de eerste periode van het leven van je baby. Het krijgen van een baby en de intensieve zorg die een pasgeborene vraagt, vraagt per definitie veel van jou als jonge ouder en kan gepaard gaan met stress. Deze stress kan van invloed zijn op jouw welbevinden en ook op de zich ontwikkelende relatie tussen jou en je baby. Het kan er mee voor zorgen dat je gaat reageren vanuit vroegere stressreactiepatronen of in gedachten verzonken geraakt en dat je overschakelt op routinehandelingen. Hierdoor mis je als ouder mogelijks de pogingen die je baby maakt om contact te maken en daarmee ook de mogelijkheid om adequaat te reageren en om zo steeds beter op elkaar afgestemd te geraken.

Mindfulnessoefeningen kunnen je tijdens je traject helpen om in het bijzijn van je baby je eigen lichaam te blijven ontmoeten, jezelf de ruimte te geven om te groeien in je rol als ouder en steun toe te laten zodat jij en je baby vertrouwen hebben om een verdere plaats in de wereld in te gaan innemen. Door het brengen van bewuste aandacht naar je eigen lichaam en de eigen binnenkant - 'ondanks' de aanwezigheid van de baby - kan je zo als ouder leren jezelf te reguleren in het bijzijn van je baby.

Op de volgende pagina vind je 3 QR-codes die leiden naar 3 ingesproken 'Mindful met je baby' oefeningen. De oefeningen kennen een zekere opbouw. We raden dus aan om te starten met de 1ste oefening, verder te gaan met de 2de oefening en daarna de 3de oefening uit te voeren. Je kan deze oefeningen zo vaak herhalen als je wil. Het gaat erom dat je telkens opnieuw ruimte en tijd maakt om met open en milde aandacht bij jezelf en je baby stil te staan.

Mindfulness is een open en milde aandacht voor mezelf en voor mijn baby

Open = Open voor eender wat zich aandient: gedachten, gevoelens, sensaties,...

Mild = vriendelijk en zonder oordeel





Mindful met je baby

Oefening 1: Je eigen lichaam (blijven) ontmoeten in het bijzijn van je baby

Jouw sterke gerichtheid op je baby maakt dat je je volledig kunt ingenomen voelen door het appèl van je baby en dit kan spanning brengen. Dit hoort bij het jonge ouderschap maar kan je op momenten ook uitputten en het contact met jezelf doen verliezen. Mindfulness oefenen wanneer je baby bij jou is, is oefenen met het bewust richten en switchen van aandacht naar jezelf en aandacht naar je baby. In deze oefening wordt je uitgenodigd om jezelf mee aanwezig te houden in het contact met je kindje en te oefenen met de aandachtsverdeling. Je baby voelt dat je thuis bent in je eigen lichaam en dat geeft veiligheid.





Mindful met je baby

Oefening 2: De ouder-kind ademruimte

Soms hangt onze stress samen met stress die je baby ervaart. Veel ouders merken bijvoorbeeld dat ze stress krijgen als hun baby huilt. Maar baby's kunnen ook op een andere manier verdrietig, angstig of boos reageren, wat ook stressvol kan zijn voor jou als ouder. Daarom is het goed om niet alleen te oefenen met het jezelf toestaan van emoties, maar ook met het toestaan van je baby om emoties te voelen die hij/zij ervaart. Je oefent dan om in jezelf ruimte te creëren om de emotie van je baby te ontvangen en te kunnen dragen. In deze oefening word je uitgenodigd om je eigen emoties onder ogen te zien en ruimte te geven. Zo oefen je ook om de emoties van je baby onder ogen te zien en ruimte te geven.





Mindful met je baby

Oefening 3: De bergoefening

De bergoefening is een oefening over steun voelen in jezelf, mogen leunen en steun ontvangen, steun geven aan je baby. Het zorgen voor een baby is intensief. Je kan hierdoor het gevoel krijgen geleefd te worden. Mede door de verwachtingen van de buitenwereld kun je denken dat je het niet zwaar mag vinden of je bent bang om toe te laten hoe zwaar het is om door te gaan. Het onderdrukken van deze gevoelens kost energie en maakt je alleen nog meer moe. Als je je afsluit van jezelf, kan het zijn dat je minder gaat voelen. Daardoor merk je misschien ook niet meer wat je nodig hebt of welke steun helpend kan zijn om deze intensieve zorg te dragen. Juist als je regelmatig stress ervaart, is ontspanning en kunnen opladen erg belangrijk. Zo geef je jouw lichaam de kans om te herstellen en kan je beschikbaar blijven voor je baby.





Trajectbesprekingen

Een trajectbespreking is een moment waarop jij, je partner en de betrokken hulpverleners van Moeder&Baby samen zitten en praten over hoe je traject bij Moeder&Baby loopt. Het is een open dialoog waarbij er gesproken wordt over hoe de samenwerking in de verschillende richtingen ervaren wordt. Er wordt teruggeblikt op de periode tussen het moment van de opstart van je behandeling en dit moment. Er wordt stil gestaan bij de vraag hoe het nu met jullie gaat, wat er goed gaat, wat niet fijn loopt. Samen wordt er vooruitgeblikt op de komende weken binnen de behandeling van Moeder&Baby. We spreken samen af welk werk er nog moet gebeuren. Ook blikken we vooruit op de periode na de behandeling van Moeder&Baby. Wat zal er nodig zijn om de behandeling bij Moeder&Baby af te ronden?

Om jou en je partner voor te bereiden op de trajectbespreking is het belangrijk om via onderstaande QR-codes een aantal vragen over je traject te beantwoorden. De antwoorden op deze vragen komen bij je betrokken hulpverleners van Moeder&Baby terecht. Zij lezen je antwoorden goed door zodat ook zij goed voorbereid zijn. Het is ook raadzaam om de antwoorden van je partner op voorhand te lezen en er samen even over te praten.



Trajectbespreking
Dagbehandeling
en opname



Trajectbespreking
Thuisbehandeling

“Op voorhand had ik wat stress voor de trajectbespreking. Achteraf gezien was dat helemaal niet nodig. Het is fijn om samen stil te staan bij hoe de behandeling verloopt”



Trajectbesprekingen

Na de trajectbespreking maakt je trajectbegeleider een klein verslagje van de bespreking. Lees het samen even door en pas het aan zodat jij je er goed bij voelt. Dit verslagje zal later deel uitmaken van je ontslagverslag. Hieronder is ruimte voorzien om de verslagjes van je trajectbesprekingen op te plakken. Zo kan je terugblikken op de evolutie die jij en je kindje doormaakten.

A large, empty rectangular box with a thin red border, intended for pasting reports from trajectory discussions.



De ouderschapsconstellatie

Mama of papa wordt je niet op 1 dag. Het is een langdurig psychisch werk waar je tijd en ruimte voor nodig hebt. Daniel Stern vatte dit proces samen in de Ouderschapsconstellatie. Het is een theorie over het ouderschap/het moederschap/het vaderschap waarin hij 4 fases of thema's onderscheidt.

1. Kan ik mijn baby in LEVEN houden?



2. Kan ik een BAND met mijn baby opbouwen?



3. Kan ik de zorg voor mijn baby delen met ANDEREN?



4. Kan ik mijn verschillende ROLLEN integreren?





De ouderschapsconstellatie

Wil je graag dieper ingaan op de ouderschapsconstellatie, beantwoord dan volgende vragen:

1. Levensthema

Herinner je je nog de eerste keer dat je de ademhaling van je baby ging checken? Schrijf iets over deze herinnering.

2. Liefdesthema

Op welke manier zie je dat je kindje een band met je opbouwt? (lacht naar mij, volgt mij, kijkt me aan, doet mee...)

3. Steunthema

Voor een kind is het een rijkdom om met verschillende volwassenen een band op te bouwen. Met welke andere volwassenen zou je willen dat je kindje een band opbouwt?

4. Identiteitsthema

Omschrijf de verschillende rollen die jij aanneemt als persoon. Vertel hoe die rollen in het licht van het moederschap veranderen.



Matrescentie - Moederteit

Een kind krijgen is fysiek en mentaal één van de meest intense ervaringen in het leven van een vrouw. Het is een existentiële gebeurtenis, waarvan de impact vaak wordt onderschat. 80% van de vrouwen ervaart mentale moeilijkheden binnen deze levensfase. In 20% van de gevallen mondt dit uit in postnatale depressie. We missen binnen onze cultuur, een realistische beeldvorming rond het krijgen van een baby. Ouderschap is bij uitstek een transitie die tijd vraagt. Het is geen 0 of 1. Het is de antropologe Dana Raphael die in de jaren '70 een historisch hiaat opmerkte omtrent moederschapsrituelen. Het moederschap wordt door het Westen dan ook als iets saai en constant beschouwd. Raphael was de eerste die de idee van **transitie** rond het moederschap talig heeft gemaakt via de introductie van het woord '**matrescentie**', wat '**de tijd van het moeder worden**' inhoudt. Tijdens dit proces, treden veranderingen op in de fysieke toestand van de moeder haar status binnen de groep, in haar emotionele leven, in haar focus op dagelijkse activiteiten, in haar eigen identiteit, in haar relaties met de mensen om haar heen. Ook de term '**moederteit**' wordt gebruikt om deze periode aan te duiden, parallel aan het woord 'puberteit', die andere transitieperiode in een mensenleven waar ook de tijd mag genomen worden om te zoeken en te wankelen.

Als hulpverleners binnen Moeder&Baby denken we dan ook graag over de perinatale periode als een **dynamisch en liminaal proces**. Liminaliteit betekent letterlijk '**overgangsfase**'. Het gaat over de status waarin je je bevindt wanneer je tussen twee rollen of situaties in zit. Het gaat over de fase waarin je noch het een, noch het ander bent. Het is de fase van de tussentijd. Een fase op de drempel van het bewustzijn. Een fase die onzeker, onrustig en ongemakkelijk voelt. Een periode waar we wankel op de benen staan. En die tegelijkertijd zo nodig is om te leren. Hoe lang we onszelf in deze periode bevinden, is zeer individueel.





Schaduwhechting

Dr. Binu Sing vertelt over moederkracht en vaderkracht. Dit zijn krachten die zowel in moeders als vaders kunnen zitten. Vaak heeft een moeder veel moederkracht maar ook een portie vaderkracht. Dit geldt ook voor de vader. Een babytje heeft zowel nood aan moederkracht als vaderkracht. Hoe deze krachten tot uiting komen verandert samen met de groei van de baby.



Voordat er sprake is van een zwangerschapswens is er sprake van een **gelijkwaardige relatie** tussen moeder(kracht) en (vader)kracht.



Wanneer er een baby komt **in de buik** van de mama impliceert dit dat de moederkracht de rol van de primaire hechtingsfiguur op zich neemt. De vaderkracht komt in de schaduwhechting. Vaderkracht zorgt ervoor dat moederkracht zich kan toewijden op de zwangerschap en de groeiende baby in de buik.



Wanneer de baby geboren wordt blijft de moederkracht heel dicht bij de baby die nu niet meer in, maar **op de buik** ligt. De zorg voor de pasgeboren baby vraagt heel veel van de moederkracht. Om dit intensieve werk te kunnen doen is het belangrijk dat ze kan terugvallen op vaderkracht. Ook de baby ervaart de constante aanwezigheid van een moederkracht die ondersteund wordt door een vaderkracht die de moederkracht als het ware schaduwet en voor de moederkracht zorgt.



Vanaf dat de baby 3 a 4 maanden oud is begint hij/zij aan een langzaam proces waarin er steeds meer vaardigheden verworven worden om zichzelf te reguleren. Zo komt er ruimte voor de vaderkracht om langzaam uit de rol van schaduwhechting te komen en zich heel langzaam naast de moederkracht te plaatsen. De baby ervaart dat er een kracht is die zijn eerste hechtingsfiguur draagt én ook een unieke hechting met hem/haar aangaat. Dit proces duurt tot in de kleuterjaren.



Schaduwhechting



In de kleuterjaren construeert een kindje langzaam een unieke verhouding met moederkracht én een unieke verhouding met vaderkracht. Ook wordt het kindje zich meer en meer bewust van de verhouding tussen moederkracht en vaderkracht en zoekt ook naar hoe hij/zij zich t.o.v. die verbinding tussen moeder- en vaderkracht kan verhouden. Dit proces wordt **triangulatie** genoemd.



Moederschapstijlen

De manier waarop je mama bent verschilt vaak van moment tot moment. Dat is normaal. Op sommige momenten hou je veel rekening met de signalen van je baby. Op andere momenten vind je dat je baby'tje zich best aanpast aan wat voor jou en je omgeving nodig is. De manier waarop je mama bent zouden we kunnen beschrijven als een moederschapstijl. Kort gesteld onderscheiden we 4 ouderschapstijlen die we op een continuüm plaatsen, omdat er heel veel tussenvormen mogelijk zijn:



Faciliterende moeder

Een faciliterende moeder beschouwt moeder-zijn als een belangrijke roeping in haar leven. Ze is ervan overtuigd dat alleen zij de behoeften van haar kindje kan doorgronden. Als exclusieve verzorger onderhoudt zij daarom een nauw lichamelijk contact en behandelt elk geluidje als communicatie die ze wil horen en waarop ze wil reageren.



Regulerende moeder

Een regulerende moeder vindt dat moederen een aangeleerde vaardigheid is, ook aan te leren door anderen. Omdat pasgeborenen volgens haar geen onderscheid maken, introduceert ze al vroeg medeverzorgers. Daarbij vindt ze het belangrijk om routine op te bouwen omdat dit voorspelbaarheid vergroot en continuïteit biedt tussen de verschillende verzorgers. Ze maakt onderscheid tussen 'waardevol' geluid en geluidjes die je kan negeren.





Moederschapstijlen



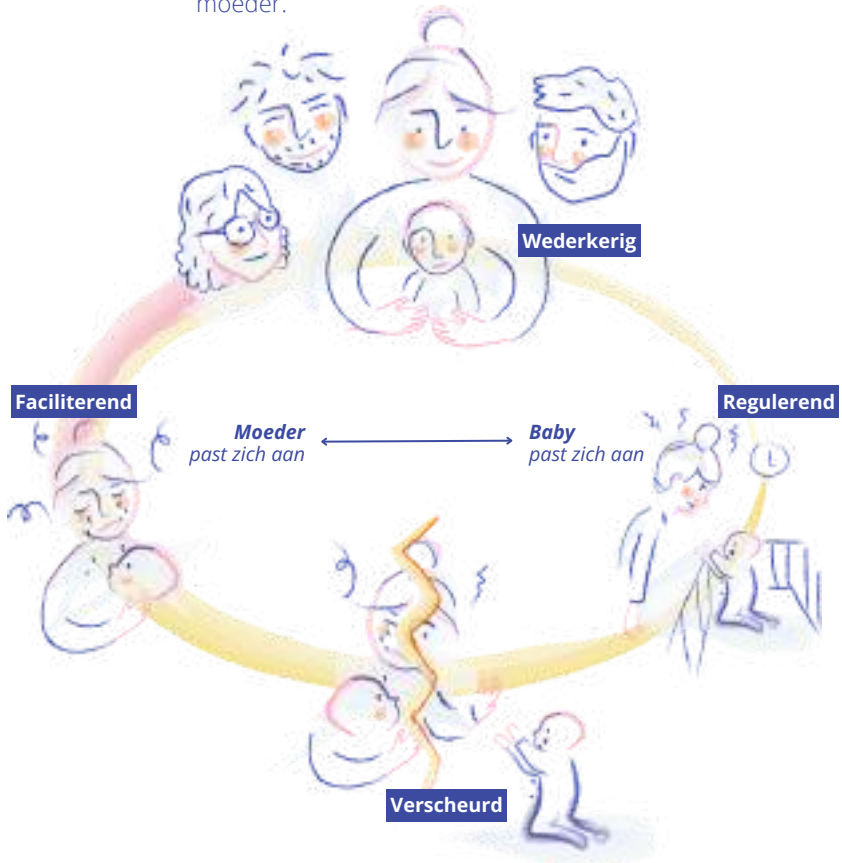
Verscheurde moeder

Een verscheurde moeder is aangetrokken tot het ideaal van de extreem faciliterende moeder en voelt tegelijkertijd ook weerstand. Ze vindt geen compromis waardoor ze vaak van strategie verandert.



Wederkerige moeder

Een wederkerige moeder vindt een stabiele strategie waarin ze een evenwicht vindt tussen zichzelf aanpassen aan de baby en de baby die zich aanpast aan het leven van de moeder.





Drie baby's

Een baby krijgen is een psychisch proces waar elke ouder door gaat. In ons hoofd hebben we allerlei ideeën en fantasieën over hoe onze baby zou kunnen zijn of is. Het zijn projecties die van onszelf komen en die we toeschrijven aan ons kindje.

De 3 F's is een oefening waarbij je al die ideeën opschrijft en ook probeert te kijken naar hoe je baby is, los van jouw projecties.

De eerste F staat voor **Fantasiebaby**. Dit gaat over alle positieve eigenschappen die je projecteert op je baby. Het zijn eigenschappen van de baby waar je van droomt. Bijvoorbeeld: "Mijn baby is een slimme baby, net als zijn grootvader".

De tweede F staat voor **Fantoombaby**. Dit gaat over de negatieve eigenschappen en de angsten die je projecteert op je baby. Bijvoorbeeld: "Mijn baby komt de rust verstoren in ons gezin".



Drie baby's

De derde F staat voor **Feitelijke baby**. Dit gaat over jouw baby op dit moment, over hoe je hem/haar dag-in-dag-uit observeert met al je zintuigen. Bijvoorbeeld:

“Mijn baby heeft een pittig temperament en reageert snel op prikkels”.

“Mijn baby lacht niet zo makkelijk naar mensen die hij niet kent”.

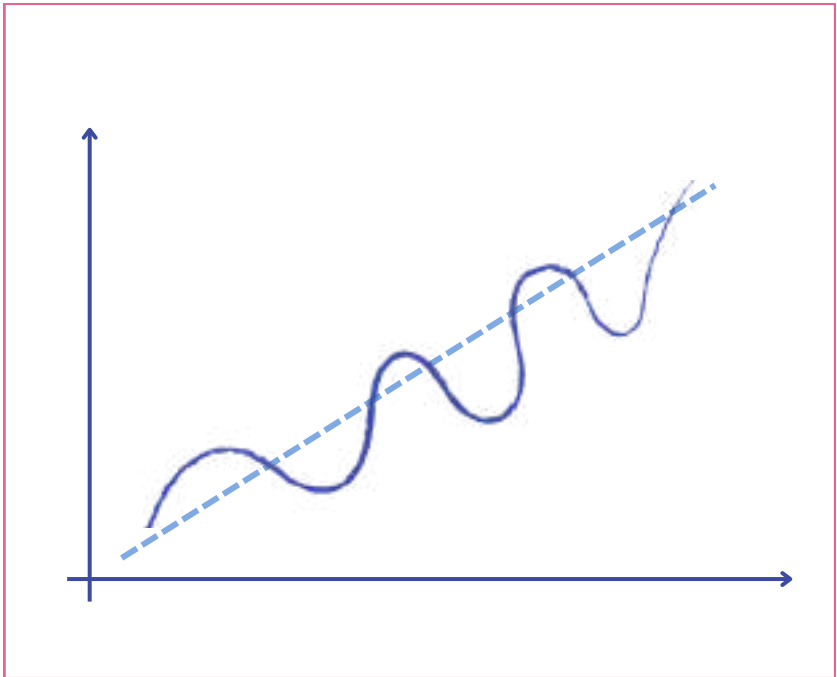
“Mijn baby heeft vandaag 10 minuutjes alleen gespeeld”.

Jouw baby verandert in zijn/haar 1ste levensjaar ontzettend snel. Jouw observaties van jouw feitelijke baby zullen dus door de tijd heen veranderen. Noteer hieronder de datum en probeer op verschillende momenten je baby te omschrijven zoals je hem/haar op dat moment observeert, los van jouw interpretaties en projecties.



Herstel

Doorheen je traject zal je merken dat jij en je baby groeien en stapjes vooruit zetten. Weet dat het proces van herstel geen lineair proces is, maar verloopt met **ups en downs**. De dalen, die voor een stukje bij het leven horen, zijn telkens een kans om nieuwe dingen bij te leren, meer zicht te krijgen op je kwetsbaarheid en meer vertrouwen te krijgen in wat je kan doen om goed voor jezelf en je omgeving te zorgen.



Wanneer de vooruitgang van je mentale kracht een eeuwigheid lijkt te duren, besef dan dat welzijn kleine stappen vereist maar absoluut geen kleine prestatie is.



In beweging

Beweging geeft ruimte.

Welke bewegingen helpen jou?

Bijvoorbeeld:

- bewegingen uit een relaxatie oefening
- bewegingen die je aangereikt hebt gekregen door een hulpverlener
- lopen
- wandelen
- armen heen en weer wiegen
-

Teken deze beweging en omschrijf wat deze beweging met je doet.

Ruimte en beweging zijn de ademhalingen van het leven, onlosmakelijk verbonden en noodzakelijk voor groei en welzijn. Ze geven ons ruimte om te dromen en de kracht om die dromen na te jagen.



Braindump

Een braindumpoefening is een manier om al je gedachten op papier te knallen. Je schrijft gewoon alles op wat er in je opkomt, zonder je druk te maken over structuur of netheid. Het is superhandig als je je hoofd wil leeg maken, een probleem wil oplossen, iets wil plannen of gewoon je gedachten wilt ordenen. Probeer het eens en laat je creativiteit de vrije loop.





Doorgeven



Hallo!

Het traject bij Moeder&Baby rond zich langzaam af. Samen met het team zullen we je ondersteunen om deze afronding zo goed mogelijk voor te bereiden. Samen met je trajectbegeleider zal je er naartoe werken.





Emotiescore

Wat was je algemeen gevoel doorheen deze week? Geef aan op een lijn van 0 (slecht) tot 10 (heel goed).



Naar welk gevoel en score wil je toe werken? Noteer wat je nodig hebt om je zo te voelen.

A large, empty rectangular box with a yellow border, intended for the user to write their response to the question above.



Nazorgplan

Je traject bij Moeder&Baby zal zich binnen een aantal weken afronden. Dit kan overweldigend zijn. Daarom is het belangrijk om alles goed voor te bereiden. De hulpverleners zullen je hierin bijstaan.

Om jou hierin te ondersteunen vind je hier een lijst met dingen die een onderdeel kunnen zijn van jouw nazorgplan. Op de pagina's die volgen worden deze onderdelen in detail uitgelegd. Overloop de lijst en denk eens na wat je eventueel nodig zal hebben. Kruis de zaken aan waarvan je weet dat je dit verder zal moeten bekijken.

Bespreek dit met een hulpverlener.

- Individuele psychotherapie
- Koppeltherapie
- Crèche / onthaalmoeder
- Thuis- of familiehelp
- Huisarts
- Wekelijks moment voor mezelf
- Wekelijks moment voor je partner
- Kind & Gezin
- Een moment met mijn partner
- Werk
- Ouderschapsverlof
- Weekschema
- Huishoudhulp
- CKG
- Babysit
-

Mijn nazorgplan

It takes a village to raise a child





Nazorgplan

Zorg voor thuis

Poetshulp

- Deze hulp werkt via dienstencheques.
- Staan je bij in het huishouden zodat je zonder zorgen thuiskomt in een opgeruimd en proper huis. Zo heb je meer tijd voor de dingen waar jij gelukkig van wordt. Je mag je huishoudhulp inschakelen voor normale huishoudelijke taken, zowel binnen- als buitenshuis.

Gezinszorg

- Voor gezinszorg betaal je een bijdrage per uur die we berekenen op basis van je inkomen en gezinssituatie.
- Biedt ondersteuning aan mensen met verschillende zorgbehoeften en hun omgeving. Of het nu gaat om hulp bij persoonlijke verzorging, huishoudelijke taken, een luisterend oor of gewoon gezelschap en toezicht voor jezelf of een naaste.
- Let op: gezinszorg is niet hetzelfde als poetshulp. Je mag ze maar maximaal de helft van het aantal uren, poetstaken geven. Ze bieden vooral psychosociale ondersteuning tijdens moeilijke momenten en letten op signalen van problemen.

Kraamhulp

- De kosten van kraamzorg zijn afhankelijk van je inkomen en gezinssamenstelling. Jouw mutualiteit of hospitalisatieverzekering komt soms ook nog tussen in de kosten. Dat kan je zelf navragen bij jouw mutualiteit of verzekering.
- Je kan beroep doen op kraamzorg vanaf één maand voor je uitgerekende bevallingsdatum tot drie maanden na de bevalling. Ze staan klaar voor iedereen die zorg en ondersteuning zoekt tijdens een bijzondere en soms ook uitdagende tijd:
 - zwangere vrouwen
 - jonge ouders van 1 of meerdere kinderen
 - adoptieouders
 - ouders van sterrenkindjes





Nazorgplan

Kind en gezin

Het gratis basisaanbod bestaat voor elk gezin uit een combinatie van huisbezoeken en basisconsulten. Een huisbezoek is het ideale moment om je vragen en ervaringen rustig te bespreken. Voor de opvolging van je kind bieden ze een aantal basisconsulten aan op het consultatiebureau en dit tot je kindje naar school gaat. De momenten zijn zo gepland dat ze aansluiten bij belangrijke veranderingen in de ontwikkeling van je kind en/of bij de aangewezen leeftijden voor vaccinaties.

De medische preventie ligt voor elk kind vast, maar de rest van de dienstverlening organiseren ze meer op maat.

Samen met jou willen ze de dienstverlening aanpassen aan wat jij belangrijk vindt voor je kind en je gezin. De dienstverlening kan er dus voor iedereen wat anders uitzien. Om nog beter aan te sluiten op deze vragen worden er, in samenspraak met de ouders, lokale activiteiten uitgewerkt.

Huis van het kind

Je kan er terecht met vragen over opvoeden en opgroeien rond kinderen en jongeren van 0 tot 25 jaar. Je kan er een gratis afspraak maken bij het Opvoedingspunt of bij een eerstelijnspsycholoog van 1Gezin1Plan. Je kan bij het Lokaal Loket Kinderopvang hulp vragen bij de zoektocht naar kinderopvang. Je vindt er ook het consultatiebureau van Kind&Gezin.

Elke week organiseren ze in verschillende gemeenten een Speelbabbel. Je baby of peuter speelt met andere kindjes terwijl opvoeders elkaar ontmoeten. Dit gebeurt door samen te werken met verschillende diensten.

Cgg: Centra geestelijke gezondheidszorg

Een Cgg biedt allerlei vormen van therapie en behandeling voor psychische problemen. Er is een volwassenwerking waarbij je individueel of in groep therapie kan volgen. Er is een infant werking waarbij je samen met je gezin behandeld kan worden rondom problemen rondom co-regulatie en hechting. Het aanbod van een CGG is ambulante, in groep of individueel.





Nazorgplan

CKG: Centrum voor kindzorg en gezinsondersteuning

Richt zich op gezinnen met kinderen van 0 tot en met 12 jaar (zolang ze basisonderwijs volgen, met bijzondere aandacht voor 0-6 jarigen), die een hulpvraag stellen. Omdat het opvoedingsgebeuren voor ouder en/of kind vastloopt of dreigt vast te lopen waarvoor met een tijdelijk hulpaanbod voldoende perspectief is op verandering.

Hun aanbod is mobiel, ambuland of residentieel.

In de Tuimelwerking begeleiden ze jou en je kind, samen met een groepje andere ouders en hun kinderen, in hun centrum. Ze werken samen aan het stimuleren van de algemene ontwikkeling, het opzetten van een goede dagstructuur, de algemene aanpak van de kinderen, focus op de concrete vragen die leven binnen de groep ouders, het versterken van je netwerk. Een Tuimelbegeleiding bestaat standaard uit een aantal dagen per week groepsbegeleiding in het centrum en de mogelijkheid tot een huisbezoek om samen de tips uit de groepswerking thuis toe te passen.

Cig: Centra voor integrale gezinszorg

De doelgroep bevat kwetsbare gezinnen en/ of problemen ervaren op allerlei levensdomeinen. In principe met gezinnen met kinderen, jonger dan 6 jaar. Het gezin wordt begeleid in de thuissituatie.

Het gaat over een combinatie van:

- zwangerschap in een problematische context
- hechtingsproblemen
- intrafamiliaal geweld
- opvoedingsproblemen (opvoedingshulp, -nood en/of -crisis)
- ouderproblematiek
- disfunctionele gezinspatronen
- financiële problemen
- Intergenerationele problematieken





Afscheid nemen

Er komt een moment dat er afscheid wordt genomen van de periode waarin je begeleidt werd door Moeder&Baby. Bewust afscheid nemen kan je helpen om je emoties te verwerken, afsluiting te vinden en ruimte te maken voor nieuwe ervaringen en groei.

Vraag aan de mensen die de afgelopen periode belangrijk voor je waren om een fijne boodschap voor jou op te schrijven.





Algemene contactgegevens

Via deze contactenlijst vind je snel enkele nuttige telefoonnummers. Vul de lijst aan met contactgegevens die voor jou van belang zijn.

M&B Opname dienst	03/380.25.60
M&B Thuisbehandeling: Mijn trajectbegeleider	
Hulpdiensten	112
Zelfmoordlijn	1813

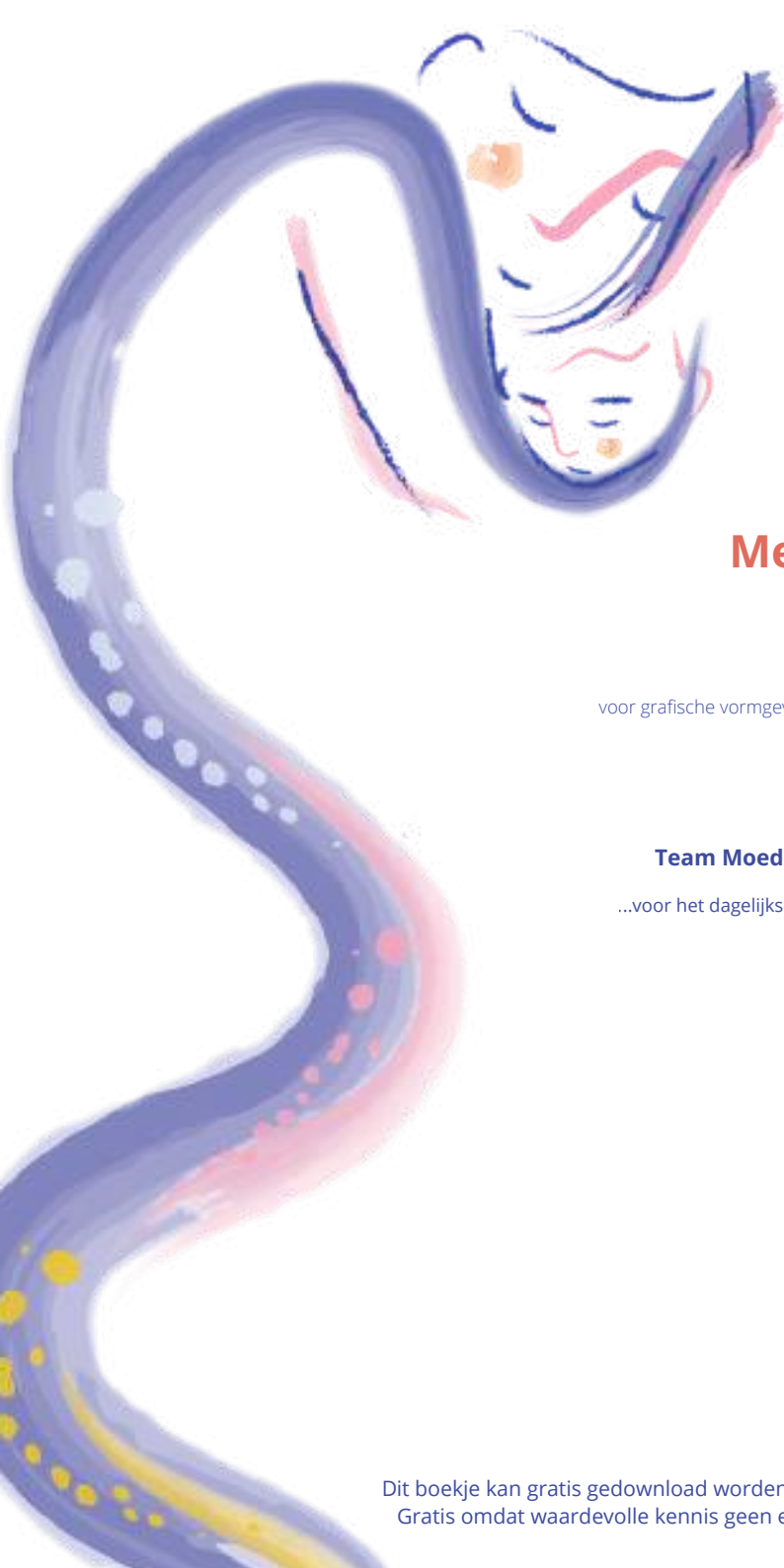




Braindump

Een braindumpoefening is een manier om al je gedachten op papier te knallen. Je schrijft gewoon alles op wat er in je opkomt, zonder je druk te maken over structuur of netheid. Het is superhandig als je je hoofd wil leeg maken, een probleem wil oplossen, iets wil plannen of gewoon je gedachten wilt ordenen. Probeer het eens en laat je creativiteit de vrije loop.





Met dank aan

Joke Van Camp

voor grafische vormgeving mét Moeder&Baby-kennis

 [@sensory_art_play](https://www.instagram.com/sensory_art_play)

studiodna.be/joke-van-camp/

Team Moeder&Baby Bethanië GGZ

...voor het dagelijkse werk met mama's en baby's

www.moederbaby.be/



Bethanië
geestelijke gezondheidszorg
emmaüs

Cera bank

...voor sponsoring



Dit boekje kan gratis gedownload worden op www.moederbaby.be
Gratis omdat waardevolle kennis geen eigendom zou mogen zijn.