



PERINET

Expertisenetwerk PIMH

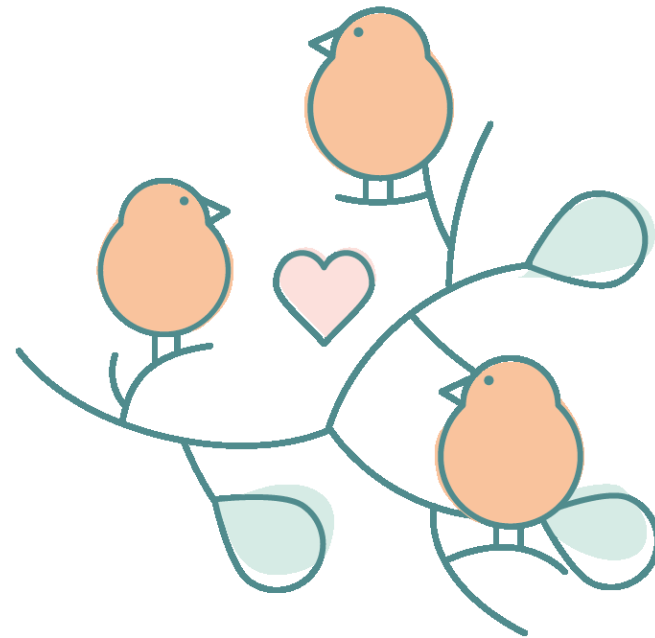
Verbinden vanaf het prille begin

Aan de slag met praatkaarten
voor zorgverleners en
(aanstaande) ouders

*29 januari 2026
Charlotte Brosens
Hasselt*

Welkom

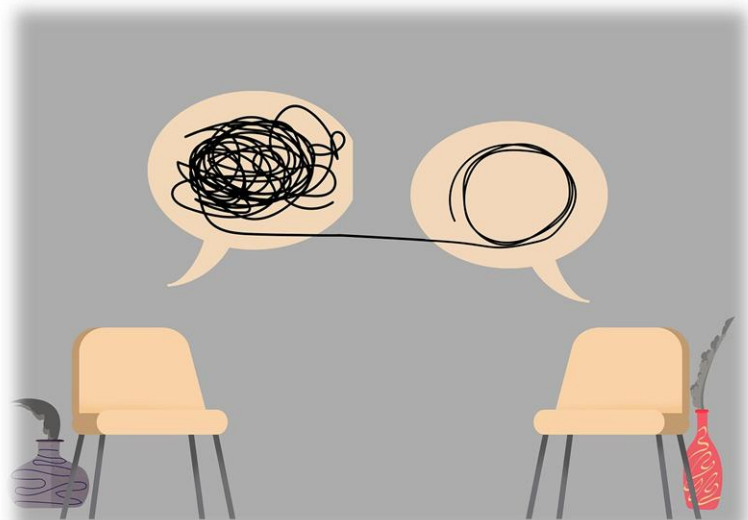
Wie ben ik?
Wie zijn jullie?



*“Sluit je ogen.
Laat je hand landen op je hart.
Voel die aanraking.
Laat deze zachte aandacht voor
jezelf binnenkomen
Terwijl je een paar keer zucht
Zoals jij dat fijn vindt.
En open dan je ogen en glimlach
even.
Welkom lieve jij. “*

Binu Singh

Samen in gesprek over emoties bij pril ouderschap

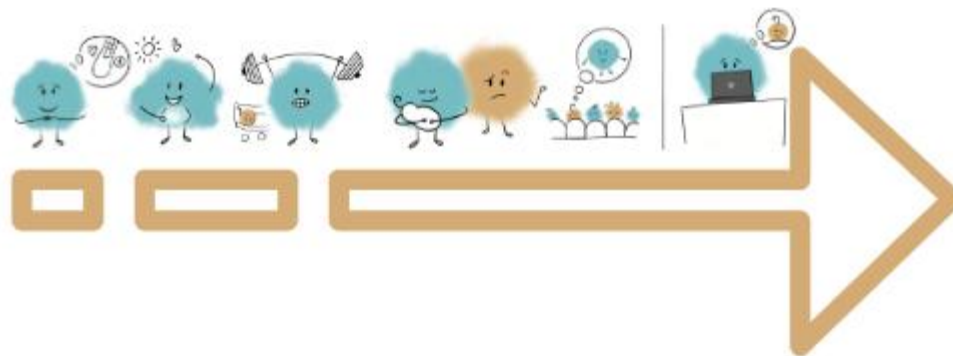


Praatkaarten: voelen en verbinden

Samen in gesprek over emoties bij pril ouderschap

Pril ouderschap is een avontuur vol liefde, maar ook met gemengde gevoelens en moeilijke momenten. Vanaf kindervens tot de eerste stapjes: de periode tot 2 jaar na de geboorte is extra uitdagend. Het leven van prille ouders staat op z'n kop en ze zijn kwetsbaar.

Door als zorgverlener de emotionele uitdagingen die prille ouders doormaken bespreekbaar te maken, versterk jij hun veerkracht en zorg je mee voor een goede perinatale mentale gezondheid.

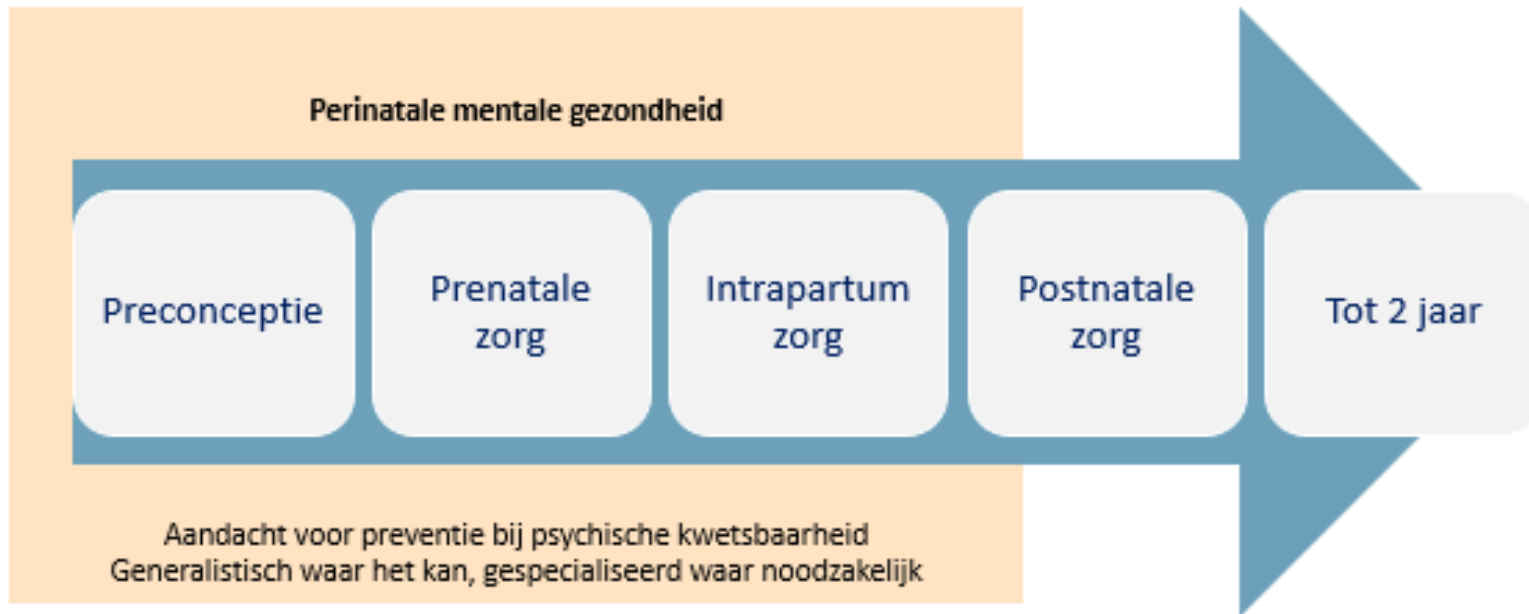


It takes a village to raise a child

Parent Mental Health



Infant Mental Health



Expertisenetwerk **Parent Infant Mental Health** vanaf zwangerschapswens tot 2 jaar

Praatkaarten: voelen en verbinden

Samen in gesprek over emoties bij pril ouderschap



- Gespreksopener en –ondersteuner
- Helpt om aan te geven wat er in je omgaat, waar je nood aan hebt
- Tegelijk een tool die je ook als zorgverlener kan ondersteunen, passende taal kan aanbieden, inspiratie geven, ...

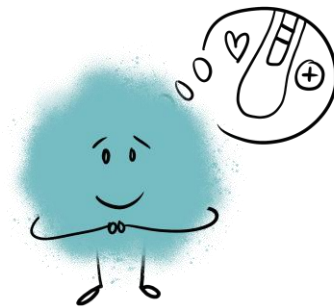
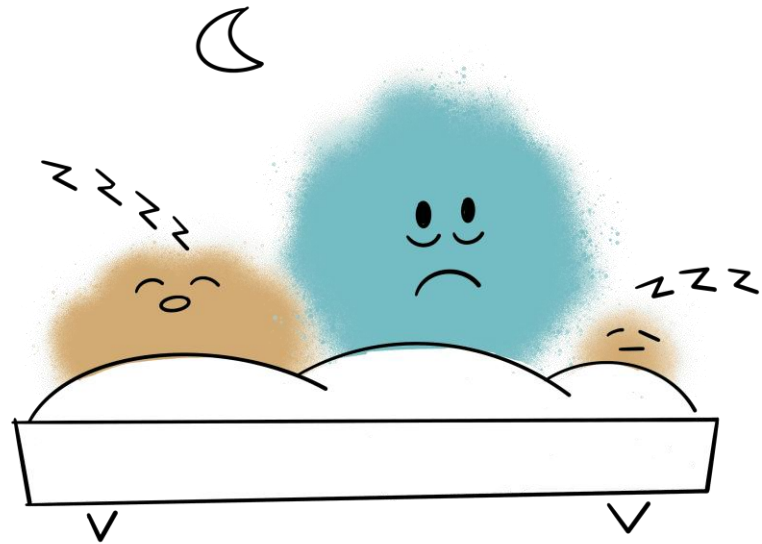
Praatkaarten: voelen en verbinden

Samen in gesprek over emoties bij pril ouderschap

Kaartenset bestaat uit:

- 26 kaarten
- Introductieboekje
- Emotie- en behoeftewaaier
- Toegang tot [webpagina](#) met extra achtergrondinformatie





Rollenspel 1

Mama en Alex

- Alex is nu 3 weken oud.
- Groot slaaptekort, mama is uitgeput.
- Algemeen emotioneler: overweldigd, in de war, schiet alle kanten uit, snel gedisreguleerd.
- Specifiek ook angstiger: vooral over welzijn en gezondheid Alex.
- Heeft steeds een lijstje met vragen voor hulpverlener, zoekt veel op...

Hulpverlener

- Vanuit je eigen functie
- Je ziet mama terug na een kennismaking toen ze zwanger was.
- Tijd & ruimte:
 - installeren kader
 - toelichten kaartenset
 - Proberen verbreden en verdiepen a.d.h.v. de praatkaarten

Rollenspel 2

Papa en Sam

- Sam is intussen 4 maanden oud.
- Op het werk denkt papa steeds aan Sam die pas in de crèche is gestart.
- Thuis is het heel erg zoeken hoe hij zijn rol als papa kan opnemen, Sam is sneller getroost bij mama. Mama geeft borstvoeding.
- Papa geniet ervan een badje te geven.
- Papa mist zijn vrouw als partner, twijfelt soms of ze hem nog graag ziet nu Sam er is.

Hulpverlener

- Vanuit je eigen functie
- Papa koos *de jokerkaart*, jij besluit *de emotiewaaijer* erbij te nemen om op zoek te gaan naar woorden voor papa's binnenkant.

Rollenspel 3

Welke mogelijkheden zie je nog om aan de slag te gaan met de Praatkaarten op vlak van:

- Teamniveau?
- Intervisie ?
- Psycho-educatie?

Terug naar de praktijk



Interesse in de kaarten?

Aankoop kaartenset kan
vandaag of via QR-code

BESTELLEN VIA



Ter inspiratie

<https://www.tegek.be/campagnes/datluchtop/over-dat-lucht-op>
<https://datluchtop.be/>

<https://www.kindengezin.be/nl/thema/gezinsleven/mijn-nieuwe-rol-als-ouder/ouder-woorden>

Voel je je soms
overweldigd door het
prille ouderschap?

Heb je
nood aan
meer zuurstof?

Ontdek hoe je als prille ouder
meer ademruimte kan krijgen
www.tegek.be/datluchtop



DATLUCHTOP
Ademruimte voor prille ouders

TEGEEK
KINDERGEZIN
KNOX
KNOX
KNOX

*Dit moet je
weten over*
**DE EERSTE
1000 DAGEN
SAMEN**



1000
DAGEN
SAMEN

Contactgegevens

Charlotte Brosens

Stafmedewerker Perinet

Expertisenetwerk Parent Infant Mental Health

GSM 0497 51 46 47

charlotte.brosens@psyche.be

www.perinet.be



*Zorgen doen we samen,
met elkaar & voor elkaar!*

