

Mentaal welbevinden tijdens de zwangerschap en het ouderschap



Deze checklist wil werkgevers informeren over de mentale gezondheid van (toekomstige) ouders en omvat handvaten om het emotioneel en mentaal welzijn van (toekomstige) ouders op te werkvloer te ondersteunen en te bevorderen. Als werkgever kan u een rol spelen door signalen van mentale problemen tijdig te (h)erkennen. We geven tips mee om het mentaal welzijn bespreekbaar te stellen in uw organisatie en reiken hierbij twee handige tools aan om te gebruiken bij een zwangerschap en de terugkeer nadien.



Enkele feiten.

- 25% van de moeders en 10% van de vaders ervaren psychologische problemen zoals stress, angst en depressie tijdens het eerste jaar na de geboorte.
- Meer dan 75 % van de vrouwen met mentale problemen wordt niet opgespoord en krijgt bijgevolg niet de gepaste behandeling en ondersteuning.
- Tijdens de overgang naar ouderschap zijn ouders kwetsbaarder voor mentale gezondheidsproblemen. Het mentaal welzijn van de ouders heeft een invloed op het gezondheid en de ontwikkeling van het kind.
- De manier waarop werkgevers omgaan met (toekomstige) ouders kan een positief effect hebben op hun mentaal welzijn.
- Veranderingen in de prestaties op het werk kunnen een weerspiegeling zijn van veranderingen in het mentaal welzijn van de werknemer.



Wees alert voor signalen.

Als werkgever is het belangrijk om alert te zijn voor signalen die wijzen op een verminderd emotioneel en mentaal welzijn. Indien u volgende symptomen opmerkt bij werknemers, dan kan dit mogelijks wijzen op de aanwezigheid van depressieve en angstgevoelens. Het is van belang om in dat geval ruimte te maken voor een gesprek en gepaste hulp en ondersteuning aan te reiken (zie verder).

- Concentratie-, aandachts- en geheugenproblemen
- Besluiteloosheid
- Ultragevoelig voor stress en prikkels
- Neerslachtigheid
- Prikkelbaarheid en gespannenheid
- Vermoeide indruk
- Rusteloosheid



Heb aandacht voor het mentaal welbevinden (van ouders) op de werkvloer.

Emotionele en psychische problemen zijn een belangrijke oorzaak van vroegtijdige en vaak langdurige uitval op het werk. Het is daarom belangrijk om als werkgever te investeren in een **psychosociaal welzijnsbeleid op het werk** en een klimaat te creëren waarbij het **mentaal welzijn bespreekbaar** wordt gesteld. Bijzondere aandacht dient hierbij te gaan naar (toekomstige) ouders, aangezien werknemers in de overgang naar ouderschap extra kwetsbaar zijn voor mentale gezondheidsproblemen. Het is daarom ook van belang om een gezinsvriendelijke klimaat uit te bouwen.

Een goed uitgebouwd welzijns- en gezinsvriendelijk klimaat zal bijdragen tot de vroegtijdige onderkenning van mentale problemen en vergroot de kans om ervaren werknemers te behouden. Naast de financiële voordelen is er tevens een gunstige invloed op de productiviteit, loyaliteit en motivatie van werknemers.

Via onderstaande **tips** kan u als werkgever en/of leidinggevende het emotioneel en mentaal welzijn van (toekomstige) ouders promoten en de combinatie van gezin en werk ondersteunen. Het **contactplan 'Zwangerschap'** en het **contactplan 'Welkom terug'** vormen hierbij handige tools en kunnen als leidraad gebruikt worden bij een gesprek met de werknemer over zwangerschap en ouderschap.

- Wees empathisch en bereikbaar voor werknemers / (toekomstige) ouders. Laat steeds de deur op een kier voor een gesprek.
- Zorg voor een veilig en open klimaat om zorgen omtrent zwangerschap en ouderschap te delen.
- Ouders halen veel steun uit ervaringen van andere ouders. Werk een beleid uit rond peer ondersteuning waarbij (toekomstige) ouders terecht kunnen bij andere werknemers via bvb. een meter- en peterschap
- De combinatie tussen werk en gezin vormt een uitdaging voor (toekomstige) ouders. Zorg voor een positieve en proactieve benadering om ouders op de werkvloer te ondersteunen. Bespreek wederzijdse verwachtingen. Geef werknemers inspraak bij de uitwerking van een gezinsvriendelijk beleid.
- Zorg dat leidinggevenden kennis hebben over het beleid en relevante regelgeving omtrent zwangerschap en ouderschap.
- Maak (toekomstige) ouders wegwijs in procedures rond zwangerschap en ouderschap. Zorg voor één specifiek aanspreekpunt. Verwijs hen door naar relevante informatie (o.a. arbeidsreglement, brochures, personeelsplatform, enz.).
- Communiceer over psychosociaal welzijn op het werk via verschillende kanalen. Informeer werknemers tot wie ze zich kunnen wenden voor hulp en ondersteuning (o.a. vertrouwenspersoon, preventieadviseur psychosociale aspecten, evt. zorgcoach, enz.).



Verdere inspirerende maatregelen en goede praktijken omtrent gezinsvriendelijk ondernemen zijn terug te vinden op de website van het **Parents@work-project**.



Belang van training rond mentale gezondheid.

Om triggers en symptomen van mentale problemen te herkennen en inzicht te verwerven in de gevolgen, is training van werkgevers en leidinggevenden noodzakelijk en dit niet alleen over mentale gezondheid in het algemeen, maar ook specifiek tijdens zwangerschap en ouderschap. Bijkomend is communicatietraining aangewezen om gesprekken over deze gevoelige thema's te initiëren. Op die manier kan optimaal ingespeeld worden op de uitdagingen waarmee werknemers met mentale gezondheidsproblemen, in het bijzonder (toekomstige) ouders worden geconfronteerd.



Verwijs bij mentale problemen door naar gepaste ondersteuning en hulp.

Indien emotionele en mentale problemen worden opgemerkt bij werknemers, al dan niet (toekomstige) ouders, is het belangrijk om ruimte te laten voor een gesprek. Als blijkt dat werknemers nood hebben aan ondersteuning, dan is het van belang om hen door te verwijzen.

Verwijs werknemers door naar **aanspreekpunten** (binnen en buiten de organisatie) tot wie ze zich kunnen wenden voor hulp en advies zoals de vertrouwenspersoon, preventieadviseur psychosociale aspecten, hun zorgverlener (o.a. huisarts, vroedvrouw, gynaecoloog, Kind en Gezin, ...), enz. Het is ook nuttig om stil te staan, in het bijzonder bij ouders, hoe de dichte omgeving en het eigen sociale netwerk de nodige ondersteuning kunnen bieden. Verder kan er ook doorverwezen worden naar **onlinehulpverlening**. We geven hierbij enkele nuttige links mee rond mentale gezondheid tijdens zwangerschap en ouderschap.

Nuttige links voor werknemers rond mentaal welbevinden.

- **PATH project: Informatie voor (toekomstige) ouders**
www.path-perinataal.eu/be/families/
- **Wolk in mijn hoofd: Psychologische problemen na de zwangerschap**
www.wolkinmijnhoofd.be
- **What's Up Mama: Een tool voor zwangeren en mama's rond mentale gezondheid**
www.ap.be/project/whats-mama
- **Fit in je hoofd: Veerkracht verhogen**
www.geluksdriehoek.be
- **Online hulpverlening voor depressie, inclusief een zelfhulpprogramma voor zwangeren en pasbevallen vrouwen**
www.depressiehulp.be
- **Zoek een psycholoog**
www.vvkp.be
- **Onlinehulp-apps: Wegwijzer naar apps en website voor welzijn en mentale gezondheid**
www.onlinehulp-apps.be



Nuttige links voor werkgevers rond mentaal welbevinden.

- **PATH-project: Informatie voor werkgevers**
www.path-perinatal.eu/be/employers/
- **De volledige toolkit met checklist van het Parents@work-project is terug te vinden op:**
www.igvm-iefh-action.be/nl/parents-at-work.html
www.igvm-iefh-action.be/nl/parents-at-work/toolkit/checklists.html

Concept en uitwerking

Inge Tency - Els Vallaey

Vormgeving

Holy Monkey Design

PATH - Perinatal menTal Health - maakt deel uit van het Interreg 2Seas-programma en wordt gefinancierd door het Europees Fonds voor Regionale Ontwikkeling.
www.path-perinatal.eu