



Bespreek mentale gezondheid rondom de zwangerschap met (aanstaande) ouders

✓ Signaleer

1. Introduceer het onderwerp mentale gezondheid en informeer over de werkwijze:

Bijvoorbeeld:

We hebben in deze periode extra aandacht voor je mentale gezondheid omdat er veel veranderingen optreden in de zwangerschap, maar ook als je straks een kind hebt. Tijdens sommige consulten stellen we een aantal specifieke vragen hierover met behulp van een korte vragenlijst.

Dit kan in een consult of voorafgaand aan een consult d.m.v. een brief/e-mail.

2. Observeer: hoe gedraagt de (aanstaande) ouder zich tijdens contactmomenten en wat vertelt hij/zij over de leefsituatie? Wat kun je hieruit opmaken over de aanwezigheid van risicofactoren en beschermende factoren? Welke informatie m.b.t. mentale gezondheid heb je uit de intake/het dossier?

3. Vraag regelmatig hoe het met de (aanstaande) ouders gaat en bespreek wat er speelt. Benadruk dat veel mensen de zwangerschap en het ouderschap uitdagend vinden en dat het helpt om hierover te praten.

Bijvoorbeeld:

- Hoe voel je je?
- Wat gaat goed?
- Wat gaat minder goed?

4. Gebruik een screeningsinstrument voor (aanstaande) ouders om de mentale gezondheid te meten en verder te bespreken. We gebruiken in deze werkwijze de EPDS als voorbeeld, maar het kan ook een ander screeningsinstrument zijn.

- Reik de EPDS uit tijdens een consult/huisbezoek zodat de (aanstaande) ouder deze voorafgaand aan het volgende consult kan invullen, of vul de vragenlijst samen met de (aanstaande) ouder in tijdens het consult. Invullen kan op papier maar ook digitaal.
- Bied (aanstaande) ouders die anderstalig of laaggeletterd zijn een gevalideerde anderstalige versie van de EPDS aan of de Moodmeter 'How do you feel'.
- Bereken de score.

Richtlijn voor het interpreteren van de EPDS score:

Score vrouw	Score man	Interpretatie	Trede op de depressietrap
< 9	< 8	geen of vrijwel geen aanwijzing voor depressieklachten	Trede 1: In balans
9-12	> 8	verhoogd risico op milde depressieklachten	Trede 2: Wankel evenwicht
> 12		verhoogd risico op depressieklachten	Trede 3: Depressieklachten



Bespreek

5. Bespreek de uitkomst van de vragenlijst tijdens het consult.

Bijvoorbeeld:

Je hebt een korte vragenlijst ingevuld over hoe het met je gaat. We gaan nu samen kijken wat daaruit komt.

- **Bij score lager dan 9 (bij vaders lager dan 8):**

- ▶ Benoem in het gesprek wat de uitkomst van de vragenlijst is, wat je indruk is, en of de (aanstaande) ouder zich daarin herkent.

Bijvoorbeeld:

Uit de vragenlijst komt naar voren dat je op dit moment in balans bent. Klopt dat?

- ▶ Vraag ook door. Bijvoorbeeld door meer toelichting te vragen.

Bijvoorbeeld:

Je zegt dat je de laatste tijd veel ballen in de lucht moet houden. Wat bedoel je daar precies mee?

- ▶ Benadruk dat zo nodig klachten wel hier besproken kunnen worden.

Bijvoorbeeld:

Mocht je je op een later moment minder goed voelen, weet dan dat je altijd hulp kunt vragen.

- **Bij score 9 of hoger (bij vaders 8 of hoger):**

- ▶ Benoem in het gesprek wat de uitkomst van de vragenlijst is, wat je indruk is, en of de (aanstaande) ouder zich daarin herkent.

Bijvoorbeeld:

Uit de vragenlijst komt naar voren dat je je de laatste tijd ongelukkig/somber/bezorgd voelt. Klopt dat?

- ▶ Vraag ook door. Bijvoorbeeld door meer toelichting te vragen.

Bijvoorbeeld:

Je zegt dat het je allemaal te veel wordt. Wat bedoel je daar precies mee? ... Je bent niet de enige die hiermee te maken krijgt. Veel mensen vinden de zwangerschap en het ouderschap uitdagend.

- ▶ Vraag of de (aanstaande) ouder behoefte heeft aan hulp.

Bijvoorbeeld:

Wil je hier graag hulp bij hebben? ... Zo ja: Wat zou ik voor je kunnen doen?

- ▶ Zorg dat een (aanstaande) ouder de tijd krijgt om zich te realiseren wat er aan de hand is. Meteen de volgende stap willen maken naar bespreken welke hulp passend is, komt soms te snel. Spreek dan een vervolgmoment af om e.e.a. verder te bespreken.

Bijvoorbeeld:

Ik begrijp dat je dit eerst even wil laten bezinken. Ik kom er tijdens onze volgende afspraak op terug.

- **Als vraag 10 'Ik heb eraan gedacht om mezelf iets aan te doen' positief beantwoord wordt (dus score >0) moet je dit altijd bespreken met de (aanstaande) ouder.**

Op www.113.nl staat uitgelegd hoe je daarover een gesprek kunt voeren.

Bij het afronden van het consult maak je een afweging van het risico: is het verantwoord om afspraken te maken over het inzetten van hulp en de (aanstaande) ouder naar huis te laten gaan of niet? Zo niet, zeg dan bijvoorbeeld:

Goed dat je dit aangeeft. Het lijkt me verstandig de huisarts hiervan op de hoogte te brengen zodat deze met jou hierover verder in gesprek kan gaan. Vind je het goed dat ik met hem/haar contact opneem?



6. Verwijs de (aanstaande) ouder naar passende hulp.

- **Bij score tussen 9 en 12 (vaders: score hoger dan 8):**

Bespreek eerst simpele oplossingen zoals hulp in de eigen omgeving of wat jij als zorgverlener voor de (aanstaande) ouder kunt betekenen. Als er geen voor de hand liggende oplossingen zijn, licht dan de opties voor verdere behandeling/begeleiding duidelijk toe. Doe dit aan de hand van de sociale kaart van jullie regio, zodra de (aanstaande) ouder daaraan toe is. De ernst van de klachten bepaalt welke opties je bespreekt. Voorkeuren voor begeleiding of behandeling zijn vaak persoonlijk; kijk samen wat het beste zou aansluiten.

Bijvoorbeeld:

Ik wil graag samen met je kijken naar welke opties er zijn. Er is bijvoorbeeld de mogelijkheid om... Dat betekent dat... Lijkt je dat wat?

Opties voor behandeling/begeleiding:

▶ **Geef praktische tips**

neem af en toe tijd voor jezelf, beweeg, investeer in je relatie en durf hulp te vragen.

▶ **Wijs op laagdrempelige activiteiten**

zoals wandelen, yoga, zwangerschaps- of babyzwemmen.

▶ **Verwijs naar preventieve cursussen**

er zijn diverse (online) cursussen voor (aanstaande) ouders met sombere gevoelens. Is iemand nog niet toe aan een cursus, wijs dan op ontspanningsoefeningen.

▶ **Organiseer een huisbezoek door de jeugdverpleegkundige van de JGZ**

zie bijvoorbeeld www.stevigouderschap.nl.

Maak een sociale kaart van hulp in jouw regio en geef een overzicht van de mogelijkheden mee.

Bijvoorbeeld:

We hebben nu een aantal opties doorgenomen. Ik geef je dit overzicht mee zodat je zelf nog even rustig kunt kijken wat jou het meeste aanspreekt. Laat maar weten zodra je iets uitgekozen hebt. We bespreken dit sowieso tijdens de volgende afspraak nog een keer.

- **Bij score hoger dan 12 (vaders: score hoger dan 8):**

Motiveer de (aanstaande) ouder bij een hogere score om naar de huisarts te gaan. De huisarts kan verder met de (aanstaande) ouder afstemmen welke hulp het meest aangewezen is, en daarnaar verwijzen. Diagnostiek is nodig om vast te stellen of er daadwerkelijk sprake is van mentale problemen. Hulp kan bestaan uit:

▶ Gesprekken met de praktijkondersteuner GGZ (POH-GGZ).

▶ Behandeling bij een psychiater of psycholoog, bij voorkeur met specialisatie t.a.v. klachten in de periode van en na de zwangerschap.

▶ Begeleiding op de ouder-kindrelatie en een combinatie van bovenstaande.

▶ Medisch Maatschappelijk Werk in een ziekenhuis.

▶ Verwijzing naar een POP-poli; een samenwerkingsverband tussen de afdelingen psychiatrie, gynaecologie en kindergeneeskunde, om (aanstaande) ouders met mentale klachten te begeleiden.

Bijvoorbeeld:

Wat naar dat je je zo voelt. Het lijkt me verstandig de huisarts hiervan op de hoogte te brengen zodat deze met jou hierover verder in gesprek kan gaan. Vind je het goed dat ik met hem/haar contact opneem?

7. Als de (aanstaande) ouder verwezen wil worden, zorg dan voor een warme verwijzing; een directe persoonlijke overdracht naar een andere professional, zonder dat de (aanstaande) ouder dit zelf hoeft te doen.

8. Geef de folders 'Waar is de roze wolk' en 'Tips voor naasten en omgeving' mee.

9. Spreek af met de (aanstaande) ouder wat je noteert in het dossier.



Follow-up

- Herhaal bovenstaande stappen regelmatig en maak mentale gezondheid een structureel bespreekpunt in de periode dat je contact hebt met de (aanstaande) ouders. Check of er binnen jouw organisatie afspraken hierover zijn gemaakt.
- Spreek in een periode van klachten altijd duidelijk een vervolcontact af met de (aanstaande) ouder, ook als de begeleiding of behandeling gestart is.
- Vraag niet alleen aan de (aanstaande) ouder of hij/zij de activiteit is gaan doen die is afgesproken. Vraag ook als hij/zij met de activiteit bezig is, of het bevalt en of het helpt. Als de activiteit niet bevalt, bespreek dan samen met de (aanstaande) ouder wat mogelijke alternatieven zijn en of er een vervoladvies nodig is.
- Zoek in overleg met de (aanstaande) ouder contact met de behandelaar/begeleider om afstemming te hebben/terugkoppeling te krijgen bij afronding behandeling/begeleiding.
- Benadruk het belang van goede zelfzorg. Door goed voor jezelf te zorgen, kun je beter voor je kind zorgen.
- Stem in het eerste half jaar na de bevalling met de ouders af wat ze bij een eventuele volgende zwangerschap anders zouden willen/nodig hebben.

Meer leren en oefenen met het voeren van het gesprek over mentale gezondheid rondom de zwangerschap?

Volg de e-learning Mentaal Gezonde Start. Kijk op gezondestart.nl. Je vindt hier ook folders en filmpjes voor (aanstaande) ouders.