



2-DAAGSE TRAINING PERINATALE VEERKRACHT VERSTERKEN

Preventief inzetten op perinataal mentaal welbevinden

1/5 ervaart psychische problemen tijdens de zwangerschap en het eerste jaar na de bevalling. De impact op het gezin is groot, dus tijdige detectie en ondersteuning is noodzakelijk. Het versterken van veerkracht kan kansen bieden om al preventief in te zetten op perinataal mentaal welbevinden.

Maar welke specifieke uitdagingen kent veerkracht in de periode tijdens en na zwangerschap? Hoe herken je signalen en zet je hier preventief op in?

Wij onderzochten het en bundelden deze inzichten in de **Veerkracht Wijzer**:

- Een gesprekstool met oefeningen
- Stimuleren van dialoog met zwangere en pas bevallen vrouwen en hun partner
- Op eigen tempo

IN HET KORT

Wat?	2-daagse training met terugkomdag
Wanneer?	12/05 & 19/05/'22 Terugkomdag: 22/09/'22
Waar?	Dag 1: online Dag 2: Campus Gasthuisberg Terugkomdag: te bepalen
Wie?	Hulp- en zorgverleners die in contact komen met (aanstaande)/(wens)ouders tijdens de perinatale periode
Prijs?	€ 295 (training, catering en veerkrachtkoffer)

PROGRAMMA

Dag 1:

Stress en veerkracht tijdens zwangerschap

- Signalen, gevolgen en uitdagingen van stress tijdens en na de zwangerschap
- De eerste 1000 dagen als unieke periode om preventief in te zetten op perinataal mentaal welbevinden
- Perinatale veerkracht: theorie, onderzoek en casuïstiek
- Kennismaking met de Veerkracht Wijzer

Dag 2:

Aan de slag met de Veerkracht Wijzer

- Veerkrachtversterkende luister- en gespreksvaardigheden
- Ervaringsgericht leren
- Workshops 'Veerkrachtig Vragenuurtje'

Terugkomdag:

Intervisie en netwerkmoment

- Uitwisseling van ervaringen en tips
- Mom@work: werkhervatting als uitdaging en sleutelmoment voor perinatale veerkracht

VEERKRACHTKOFFER

Bij deelname ontvang je een veerkrachtkoffer. Hierin vind je:

- 10 exemplaren van de Veerkracht Wijzer
- De Handleiding Veerkracht Wijzer voor professionals



Netwerk
uitbouwen en
optimaal benutten



Een positief
zelfbeeld



Je doelen
bereiken en
uitdagingen
overwinnen



Gevoelens
herkennen en
mogen uiten

INSCHRIJVEN

Voorwaarden om in te schrijven zijn:

- Je **bent een hulp- of zorgverlener die in contact komt met (aanstaande)/(wens)ouders tijdens de perinatale periode**, zoals: vroedvrouw, gynaecoloog, kraamverzorgende, huisarts, psycholoog, kinesitherapeut, maatschappelijk werker, pediater, verpleegkundige, seksuoloog ...
- Je volgt zowel dag 1 als 2 van de training. De terugkomdag is niet verplicht, maar wordt wel warm aangeraden.

Twijfel je of je in aanmerking komt? Heb je nog vragen? Neem gerust contact op!

Let op: de plaatsen zijn beperkt tot maximaal 20 deelnemers!

Inschrijven

Contact

Praktisch: navormingen@ucll.be

Inhoud: sarah.vandekerkhof@ucll.be

Wil je de Veerkracht Wijzer alvast beter leren kennen? [Bekijk hier de video!](#)

