

Woord van dank en erkenning	4
Voorwoord	6
Inleidend hoofdstuk. Waarom Infant Mental Health zo belangrijk is	8
1. Infant Mental Health: Geestelijke gezondheidszorg voor jonge kinderen en hun ouders	9
1.1. Geestelijke gezondheidszorg voor <i>baby's en jonge kinderen?</i>	9
1.2. <i>Geestelijke gezondheidszorg</i> voor baby's en jonge kinderen?	10
1.3. Geestelijke gezondheidszorg voor jonge kinderen <i>en hun ouders!</i>	12
2. Zorg voor de kleintjes: een investering in de toekomst	13
2.1. Ontwikkeling is kwetsbaar en veerkrachtig	13
2.2. Ontwikkeling is relationeel	13
2.3. Ontwikkeling past zich aan de omstandigheden aan	14
2.4. Vroege ontwikkeling vormt het fundament voor latere volwassenheid	15
2.5. Tussen vroege ervaringen en latere karaktertrekken gebeurt er nog veel	16
2.6. Waarom hulp en ondersteuning het best vroeg aangeboden worden	17
3. Ontwikkelingsondersteuning: een rode draad doorheen de zorg voor jonge kinderen en hun context	17
3.1. Een focus op het ontwikkelende kind	18
3.2. Een focus op veerkracht en sterktes	19
3.3. Een focus op groei- en veranderingsprocessen bij ouders	20
3.4. Een focus op de relatie tussen kind en ouders	22
3.5. Wie houdt de kleintjes in beeld?	23
Tot slot	25

DEEL 1. Het begint bij het nest: de ontwikkeling van kinderen, hun ouders en de relatie tussen beiden

Hoofdstuk 1. Het gezin, een unieke leerschool voor kind en ouders	30
1. Het gezin: eerste leeromgeving voor het kind, enige leerschool voor ouders	31
1.1. Het gezin als veilig nest voor kind én ouders	32
1.2. De zorgfiguur als baken en veilige haven voor het kind	32
1.3. Van vroege interacties naar latere sociale relaties	35

1.4.	Van vroege thuistaal naar latere communicatie	35
1.5.	Wanneer het gezin geen veilig nest is	36
2.	De plaats waar het wiegje staat, kleurt de ervaringen van kind én ouders	36
2.1.	Hoe het begint: een waaier aan mogelijkheden	37
2.2.	Klaar zijn voor het ouderschap in goede maatschappelijke omstandigheden	37
2.3.	Ouderschap in minder gunstige maatschappelijke omstandigheden	38
2.4.	Ouderschap dat in zwaar weer terechtkomt	38
2.5.	De weerslag van moeilijke omstandigheden op de ouder-kindrelatie	39
3.	Kind, gezin en context: een geheel aan interactionele processen	40
3.1.	Het gezin als microsysteem: de interacties tussen kind en zorgfiguren	41
3.2.	Het mesosysteem: het gezin omringd door zijn omgeving	43
3.3.	Het macrosysteem: hoe de samenleving binnenkomt in het gezin	44
	Tot slot	45

Hoofdstuk 2. Van baby tot kleuter: ontwikkelingsfasen en hun betekenis voor het gezin

1.	De baby en zijn omgeving geraken met elkaar vertrouwd	47
1.1.	Het begint met jezelf reguleren en nieuwsgierig worden	47
1.2.	Betrokken op en gehecht geraken aan de ander	49
1.3.	Zodra goed gehecht, oefent het kind met wederkerige communicatie	50
2.	Peuter en kleuter op ontdekking in de wereld	51
2.1.	Gedrag geraakt georganiseerd, probleempjes worden oplosbaar	51
2.2.	Ik kan me voorstellen wat er niet is	53
2.3.	De nieuwsgierige kleuter vol ideeën, vragen en interesses	55
	Tot slot	57

Hoofdstuk 3. De sociale en emotionele ontwikkeling van het kind in zijn gezin

1.	De spectaculaire groei en ontwikkeling van het jonge kind	59
1.1.	Diverse ontwikkelingen gaan hand in hand	60
1.2.	Aandacht voor sociale en emotionele ontwikkeling	61
1.3.	Vitamines voor de sociale en emotionele groei	62

2.	De baby is een sociaal en emotioneel wezen	62
2.1.	De baby communiceert via lichaamstaal	63
2.2.	Zorgfiguren leren hun baby 'lezen' en begrijpen	63
2.3.	Bijzondere aandacht voor het gewone	64
2.4.	De helpende blik	64
2.5.	Beloond door de (glim)lach van de baby	65
2.6.	Communicatie wordt ingebed in gezin en cultuur	66
3.	Van gedeelde regulatie tot zelfregulatie	67
3.1.	Op zoek naar eilandjes van rust en ontspanning	67
3.2.	Wat de baby nodig heeft, heeft hij 'nu' nodig!	68
3.3.	De eerste regulatie is co-regulatie	69
3.4.	De weg naar zelfregulatie	70
3.5.	Van 'lust en 'onlust' naar een waaier aan gevoelens	70
3.6.	Regulatie-ontwikkeling in een niet-optimale context	71
3.7.	Stressvolle relaties maken het jonge kind kwetsbaar	72
4.	De ontwikkeling van gehechtheid	72
4.1.	Ik geraak aan jou gehecht omdat je er altijd voor me bent	73
4.2.	Veilig gehecht: een troefkaart voor het leven	73
4.3.	Veilig gehecht: een goede innerlijke landkaart	74
4.4.	Wanneer gehechtheidsontwikkeling minder optimaal verloopt	75
4.5.	Liefst in de buurt van een volwassene of liever wat meer op mezelf	75
4.6.	Geen idee welke nabijheid of afstand goed voor mij is	77
5.	Van spelen naar verhalen vertellen en mentaliseren	78
5.1.	Spelenderwijs jezelf, je ouders en de wereld leren kennen	78
5.2.	Spelenderwijs tonen wie je bent en wat je bezighoudt	79
5.3.	Spelenderwijs de wereld beginnen te begrijpen	79
5.4.	Spelen met beschikbare volwassenen die op de achtergrond aanwezig zijn	80
5.5.	Aan tafel en op de rand van het bed	80
5.6.	Wanneer spel en speelsheid ontbreken	82
	Tot slot: groeien en ontwikkelen doe je niet alleen	83

Hoofdstuk 4. De ontwikkeling van ouderschap	84
1. Ouderschap: ervaringen en veranderingen aan sneltreinvaart	85
1.1. De wolk van een zwangerschap kleurt vaak roze	85
1.2. Grijze streepjes doorheen de roze wolk	86
1.3. De baby waarover we dromen en fantaseren	87
1.4. De geboorte: meteen verliefd of langzaam naar elkaar toegroeien?	88
1.5. De nieuwe persoon in huis die zijn plekje opeist	89
1.6. De emotionele carroussel van de eerste weken	89
1.7. Nieuwe structuur vinden door momenten van chaos heen	90
2. Moeder of vader worden: een nieuwe levensopdracht	91
2.1. Leven en groei mogelijk maken	92
2.2. Het ouderschap als begin van een levenslange relatie	92
2.3. Ouders hebben nood aan een beschermend en ondersteunend netwerk	93
2.4. Een nieuwe identiteit als ouder	94
3. 'Goed genoeg' ouderschap als streefdoel	95
3.1. Ouders leren de binnenwereld van hun kind begrijpen	96
3.2. Interactiecirkels van 'elkaar vinden, de draad verliezen en weer verbinden'	97
3.3. 'Goed genoeg': niet te weinig, maar ook niet perfect	98
4. Mentaliseren: het ouderlijke kompas voor het omgaan met (jonge) kinderen	99
4.1. Wat is ouderlijk mentaliseren?	100
4.2. Mentaliseren is als een rode draad door dagelijkse ouderlijke activiteiten	101
4.3. Werkzaam op de achtergrond wanneer het goed gaat	101
4.4. Mentaliseren treedt meer op de voorgrond bij zorgen	102
4.5. De kleine schommelingen in het mentalisatievermogen	103
5. De kortsluitingen in het ouderlijk mentaliseren	104
5.1. Begrijpen hoe een mensenbrein werkt	104
5.2. Het mentalisatiekompas komt soms krachtig onder druk	105
5.3. Vechten, vluchten en bevriezen: stressreacties kunnen moeilijkheden geven	106
5.4. Hoeveel stress kan een ouder verdragen?	106
5.5. Kleinere of andere tolerantievensters maken kwetsbaar	108
5.6. Wanneer ouders ten prooi vallen aan stress, is ook het kind betrokken	109

5.7.	Wanneer het mentalisatievermogen langduriger wegvalt	109
5.8.	Wanneer het mentalisatievermogen slechts beperkt ontwikkeld is	111
	Tot slot	112

Hoofdstuk 5. Over veerkracht, kwetsbaarheid, en steeds weer op zoek naar de balans

1.	Het spel spelen met de kaarten die je werden toebedeeld	115
1.1.	Over de mindere kaarten en de troeven	116
1.2.	Over veerkracht en kwetsbaarheid, en wat deze doen met de ouder(s)	116
2.	Risicofactoren en beschermende factoren bij kind, ouder en gezin	117
2.1.	Kindfactoren	118
2.2.	Ouderfactoren	119
2.3.	Relatie- en omgevingsfactoren	120
3.	Niemand kan het verloop van het kaartspel voorspellen	122
3.1.	Aan de slag met de toebedeelde kaarten	123
3.2.	Risicofactoren vermenigvuldigen zich	124
3.3.	Op zoek naar de beschermende factoren	125
3.4.	Kansen en risico's als deel van iemands levensverhaal: een balansmodel	126

DEEL 2. Het nest rond het nest: Ontwikkeling ondersteunen in dagelijkse situaties

Hoofdstuk 6. Zorg en hulp plannen op maat van het kind en het gezin

1.	Het eerste echelon: voorzien in basiszorg	134
1.1.	Basisnoden komen altijd eerst	134
1.2.	Veiligheid centraal	135
2.	Het tweede echelon: stabiele en groeibevorderende relaties	137
2.1.	Wanneer veilige gehechtheidsrelaties bedreigd zijn	137
2.2.	Continue aandacht voor veilige en stabiele relaties	139
3.	Het derde echelon: relaties waarin je jezelf kunt ontplooien	139
3.1.	Elk kind is uniek	140
3.2.	Kinderen ontwikkelen en veranderen voortdurend	141

3.3.	De nood aan afstemming in relaties	142
4.	Het vierde echelon: behandelen van specifieke ontwikkelingsnoden	143
4.1.	Kinderen en ouders met specifieke ontwikkelingsnoden en -profielen	143
4.2.	Samenwerken brengt ons verder	144
5.	Het vijfde echelon: therapeutische interventies voor kinderen en ouders	145
5.1.	Ernstige en complexe struikelblokken behandelen	145
5.2.	Samenwerkingsverbanden en netwerken	146
6.	Maatwerk bieden	146
6.1.	Prioriteiten afbakenen	146
6.2.	Flexibel bijsturen	147
6.3.	Hulp in stapjes en laagjes	147
6.4.	Van multidisciplinair naar transdisciplinair samenwerken	148
6.5.	Zorg voor de zorgverlener	149
	Tot slot	149
	Hoofdstuk 7. Zorgrelaties als werkterrein: het veilige nest voor het gezinsnestje	150
1.	Een maatschappelijk netwerk rondom het gezin	151
1.1.	De 0e- en 1e-lijnszorg en de kracht van de context	152
1.2.	‘Community-organised networks’	153
1.3.	Keukentafels, ontmoetingsplekken, consultatieruimtes	155
1.4.	Samen op zoek naar perspectieven en aanknopingspunten	156
1.5.	Tijd brengt inzicht	157
1.6.	De brugfunctie	158
2.	Alles begint bij het opbouwen van een band	159
2.1.	De helpende handen van de zorgverlener	160
2.2.	Van nabijheid naar betrouwbare zorgverlenende relaties	161
2.3.	Voldoende vertrouwen om je twijfels en wantrouwen te durven tonen	162
2.4.	Epistemisch vertrouwen: ‘Ik kan maar leren van wie ik vertrouw’	163
2.5.	Oprecht geïnteresseerd in de wereld van de ander	164
2.6.	‘Klein kijken’ en ‘nauwkeurig luisteren’ als basisinstrumenten in je werktas	166
2.7.	Een milde blik	166

2.8.	Verbindende taal	167
2.9.	Af en toe mee de sloot in	168
3.	In contact met het jonge kind via taal en spel	168
3.1.	Ook een kind wordt graag toegesproken	169
3.2.	Nood aan contact, of even niet?	170
3.3.	Leren in een speels contact en in een positief en voorspelbaar klimaat	170
3.4.	Een ruimte op maat van een kind	171
3.5.	Speelsheid in dagelijkse bezigheden	173
	Tot slot	173
Hoofdstuk 8. Mentalisatiebevorderend werken met ouders en kind		174
1.	Verhalen en spiegels	175
1.1.	Verhalen vertellen om emoties te verdragen en tot bedaren te brengen	176
1.2.	Verhalen vertellen om iemand te worden	177
1.3.	Spiegels doen groeien	177
1.4.	Spiegelen met een markeerstift in de hand	178
1.5.	Een goede spiegel, geen spiegelpaleis	179
2.	Speelsheid en humor	180
2.1.	Speelsheid en humor: brandstof voor groei en verandering bij het kind	180
2.2.	Ook ouders groeien bij speelsheid en humor	181
2.3.	Speelsheid: zuurstof voor de relatie tussen ouder en kind	182
2.4.	Wanneer humor en speelsheid ontbreken	182
3.	Experten in denken, zoeken, gissen en missen	183
3.1.	Zorg verlenen is een denk- en zoekproces	184
3.2.	Zorgzame en milde taal brengt rust	185
3.3.	Steunen waar nodig, uitdagen waar kan	187
3.4.	Voorbij onbegrip, spraakverwarring en mismatch	189
3.5.	Hulp die erkend en aanvaard kan worden	190
	Tot slot	191

Hoofdstuk 9. Preventieve ontwikkelingsondersteuning bij milde problemen	192
1. De band koesteren en beschermen als feeën aan de wieg	193
1.1. Ouder en kind helpen elkaar te leren kennen	194
1.2. De eerste band koesteren en de stevigheid van de band beschermen	195
1.3. Aandacht voor de inbreng van het kind	196
1.4. De ouders worden het koningspaar in het rijk van het kind	197
1.5. Elk warm gebaar is een vitamientje voor de groei	197
1.6. Lichamelijke en affectieve taal herontdekken	199
1.7. Ouders een bril aanbieden om naar hun baby te kijken	200
2. Tolken voor het jonge kind tijdens alledaagse activiteiten	201
2.1. Huilen is vertellen dat het (even) niet goed met je gaat	202
2.2. Huilen helpen verdragen, daarna oplossen	203
2.3. De onvoorspelbare babyslaap	204
2.4. Ook slapen is gevoelig voor hoe je je voelt	205
2.5. Eten, proeven, slikken, ...	207
2.6. Spanning en ontspanning tonen zich in spiertonus en gedrag	208
2.7. Consulteren is soms de vraag naar een goede tolk	208
3. De ambassadeurs van de speelse interactie tussen ouders en kind	210
3.1. Een pleidooi voor de waarde van spel	210
3.2. Ouders plezier helpen vinden in spel	211
3.3. Ouder en kind leren al spelend over regulatie	212
3.4. Passend speelgoed	213
3.5. Speelplekjes voor het kind	213
3.6. Opruimen hoort bij spelen	214
Tot slot	215

Hoofdstuk 10. Van zachte briesjes tot stevig onweer: in gesprek over vragen en zorgen	216
1. 'Het gaat niet goed met (iemand van) ons'	217
1.1. Waar maken zorgverleners zich dan zorgen over?	218
1.2. Wat een signaal ons vertelt	218

1.3.	Kindsignalen	219
1.4.	Signalen bij de ouder(s)	221
1.5.	Signalen in de relatie tussen ouder en kind	222
1.6.	Starten bij 'het voordeel van de twijfel'	223
1.7.	Ernst inschatten: wanneer problemen zich uitbreiden over tijd en context heen	224
1.8.	Het risico op de vicieuze cirkel	225
2.	Een spreken dat denken mogelijk maakt	226
2.1.	Vragen en zorgen ernstig nemen, altijd en overal	226
2.2.	In gesprek over de zorgen	227
2.3.	Enkel bevragen wanneer je je ook engageert om een antwoord te zoeken	228
2.4.	Het 'hier-en-nu' en wat ik moet weten over iemands levensgeschiedenis	229
2.5.	Een mandaat om te bevragen	229
2.6.	Een mandaat om te verwijzen	230
2.7.	Waar vind je een toegangspoort?	231
3.	Van het eerste signaal naar gepaste hulp	232
3.1.	Alles start bij de innerlijke dialoog	232
3.2.	Het collegiale delen van de zorg: nood aan twee denkende hoofden	233
3.3.	Benoem, Bevraag, Bespreek, Bied hulp	233
3.4.	Samen zoeken als basis voor gedeeld en gefundeerd weten	235
3.5.	Op zoek naar balans en hulpbronnen	236
3.6.	Met zorg verwijzen	236
3.7.	Netwerk vormen	237
	Tot slot	239
	Nawoord	241
	Rationale en wetenschappelijke onderbouwing (online)	244
	Auteursinformatie	245
	Referenties	247