

1.000 dagen voor mijn kind



Zorgtraject voor kwetsbare zwangeren in Jette

Een project van het Jetse Platform van het Jonge Kind.



Inhoud

Wat zijn de eerste dagen ?	2
1) De eerste 1.000 levensdagen : van conceptie tot 2 jaar van het kind.	2
2) Hypothese van foetale oorsprong.....	3
3) Gevoeligheid aan de omgeving	3
4) 1.000 dagen die een wereld van verschil maken	3
5) Conclusies.....	4
Missie en doelstellingen van het project	5
Inleiding.....	5
Missie.....	5
Doelstellingen.....	5
Gezonde levensstijl.....	5
Het isolement doorbreken	6
Zonder drempels en toegankelijk voor het hele gezin	6
Het zorgtraject : de workshops	6
Workshops Gezondheid	6
• Workshop Koken : Iedereen heeft recht op een evenwichtige voeding.....	6
• Workshop Bewegen: Beweging is goed voor de fysieke en mentale gezondheid.....	7
• Workshop Welbevinden : Zichzelf verzorgen om beter voor zijn gezin te zorgen.....	7
Workshop Structuur : Structuur brengen in de dagelijkse/wekelijkse organisatie van de gezinnen .	8
Workshop Cultuur : De band ouder-kind versterken door deel te nemen aan culturele activiteiten	9
Workshops Ouderschap en begeleiding.....	10
• Workshop Ouderschap : Kennis verhogen om het zelfvertrouwen te versterken	10
• Een geïndividualiseerde begeleiding.....	10
• Onderlinge steun.....	10

Project « 1.000 dagen voor mijn kind »

Wat zijn de eerste dagen ?¹

1) De eerste 1.000 levensdagen : van conceptie tot 2 jaar van het kind.



¹ Les 1000 premiers jours de la vie : pour une bonne santé, Dr Naima Bouthagane, Faculté de Sciences de la nature et de la vie, Université frères Mentouri Constantine, Algérie

2) Hypothese van foetale oorsprong

De Barker²-hypothese : Risicofactoren voor ziekten op de volwassen leeftijd kunnen op de kinderleeftijd ontstaan, en zelfs in de foetale fase.

3) Gevoeligheid aan de omgeving




4) 1.000 dagen die een wereld van verschil maken




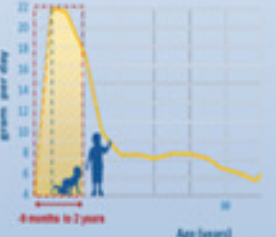
² David J.P. Barker: Een Britse wetenschapper die een revolutionaire ontdekking deed in 2005 « de foetale oorsprong van ziekten op volwassen leeftijd». <https://www.ntvg.nl/artikelen/implicaties-van-de-barker-hypothese-voor-de-medicus-practicus/volledig>

5) Conclusies

Conclusies



- ✓ De eerste 1000 dagen bieden kansen op unieke mogelijkheden om de gezondheid op lange termijn op te bouwen. Een gezonde voeding tijdens deze kritische periode is primordiaal.
- ✓ Een snelle groei tijdens de zwangerschap, borstvoeding, diversificatie en de periode van 1 tot 3 jaar, vragen om specifieke voedingsnoden tijdens elke fase.
- ✓ Het is daarom primordiaal om aan elke mama en aan elk kind een toegankelijke optimale voeding te geven tijdens de eerste 1000 levensdagen!



Missie en doelstellingen van het project

Inleiding

Het project « 1.000 dagen voor mijn kind » helpt kwetsbare zwangeren om een gezonde levensstijl aan te nemen en het sociaal isolement te doorbreken door hen een zorgtraject in groep aan te bieden zonder drempels en toegankelijk voor het hele gezin.

Het project is ontstaan in het Jetse Platform van het Jonge Kind en baseert zich op het belang van de eerste levensjaren die bepalend zijn voor de gezondheid van het kind op lange termijn. Het is ook een instrument in de strijd tegen kinderarmoede.

Naar analogie met de Europese aanbeveling ‘Investeren in kinderen: de vicieuze cirkel van ongelijkheid doorbreken’³, en de goede praktijken van het 2^{de} Nationaal Kinderarmoedebestrijdingsplan (2016-2019)⁴.

In het project worden verschillende workshops voorzien rondom gezonde levensstijl (voeding, beweging en de band ouder-kind) alsook een persoonlijke begeleiding om te komen tot sociale cohesie en netwerking (volgens het Centeringmodel⁵).

Missie

In Jette, een duurzaam en kwalitatief zorgtraject zonder drempels aanbieden, in samenwerking met meerdere Jetse sociale verenigingen, voor kwetsbare zwangeren van de conceptie tot de 2de verjaardag van het kind, rekening houdend met het hele gezin (partner en andere kinderen), om hen te helpen een gezonde levensstijl aan te nemen en hun sociaal isolement te doorbreken.

Doelstellingen

Gezonde levensstijl

De kwetsbare zwangeren en hun gezin sensibiliseren en helpen om een gezonde levensstijl aan te nemen. Het project omvat verschillende workshops :

1. De levensstijl van de zwangeren (en hun gezin) verbeteren	Workshops Gezondheid en Structuur
2. De zwangeren (en hun gezin) aanmoedigen om te bewegen	Workshops Gezondheid-Bewegen
3. De zwangeren (en hun gezin) empoweren	Workshops Ouderschap en Begeleiding
4. De band ouder-kind aanmoedigen door gemeenschappelijke activiteiten	Workshop Cultuur

³ <http://ec.europa.eu/social/main>: Investir dans l’enfance pour briser le cercle vicieux de l’inégalité: Analyse des politiques nationales - Belgique (2013)

⁴ <https://www.mi-is.be/nl/nationaal-kinderarmoedebestrijdingsplan>

⁵ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9489291>: Centering pregnancy. An interdisciplinary model of empowerment.

Het isolement doorbreken

De kwetsbare zwangeren volgen de workshops in groep en leggen het hele zorgtraject samen af. Zo bouwen ze een netwerk op, leren ze van elkaar en helpen ze elkaar onderling. (volgens het Centeringmodel)

In hun isolement hebben kwetsbare families een onbevredigend gevoel en voelen ze zich niet erkend door de maatschappij. Ze staan er vaak alleen voor. Ze kennen niemand bij wie ze terecht kunnen om hen te helpen met hun dagelijkse problemen. We ondersteunen de ouders door hen samen te brengen en zo hun dagelijkse eenzame gewoonten te doorbreken. Het is belangrijk om een netwerk te ontwikkelen en deze families te helpen om voor kinderen te zorgen.

Zonder drempels en toegankelijk voor het hele gezin

De aangeboden workshops van het project zijn kwalitatief en gratis. Ze zijn laagdrempelig en ludiek zodat de kwetsbare gezinnen zin hebben om ernaar toe te komen.

Het project betreft alle gezinsleden opdat de effecten ervan duurzaam zullen zijn.

De gezinnen worden individueel ondersteund met als doel hen te helpen om de drempels te overwinnen die ze hebben tegenover de administraties, het verenigingsleven, het "onbekende". Een vertrouwenspersoon ('buddy') helpt hen met administratieve taken, moedigt hen aan om de workshops te volgen, en biedt hoofdzakelijk een luisterend oor zonder te oordelen of aan te dringen. (volgens het model Een Buddy bij de Wieg).

Het zorgtraject : de workshops

Workshops Gezondheid

- **Workshop Koken : Iedereen heeft recht op een evenwichtige voeding**

- 1) Levensstijl : Een workshop koken wordt op regelmatige basis georganiseerd om de deelnemers te sensibiliseren in het belang van een gezonde voeding. Tijdens deze workshops leert men ook verpakkingen lezen, de restjes in de frigo te gebruiken, budgetvriendelijk koken, samen aan tafel eten...
- 2) Isolement : De (toekomstige) mama's (en hun partner) koken samen, gaan samen boodschappen doen en leren aldus de gezonde voeding te herkennen en zich niet te laten verleiden door bereide schotels of andere ongezonde snelle gerechten.
- 3) Zonder drempels/toegankelijk : Tijdens de workshops zal een begeleider voor de baby's en kinderen zorgen (vb. psychomotriciteit) en leert hij hen spelenderwijs aan fruit en groenten (of papjes) te wennen.
- 4) Mogelijke partners : CABA Jette, Viasano, Logo, Tournesol, L'Abordage, Ratatouille, Huis van het Kind

- **Workshop Bewegen: Beweging is goed voor de fysieke en mentale gezondheid**

- 1) Levensstijl : Lopen (of wandelen) is een sport die ontspant, ontstrest, die snel energie geeft en een gevoel van voldoening. Het versterkt het zelfvertrouwen en de fysieke conditie.
- 2) Isolement : Tijdens het lopen (of wandelen) ontmoet men mensen. Lopen haalt de barrières tussen mensen weg en leidt tot sportieve vriendschappen. Je kan het in groep beoefenen, wat extra motivatie geeft omdat er een regelmaat in zit, een gemeenschappelijk doel en passie. Je leert de buurt beter kennen en het kan gemakkelijk met een baby.
- 3) Zonder drempels/toegankelijk : Lopen/wandelen kost niets. Je kan het beoefenen in een park of op andere openbare plaatsen die toegankelijk zijn voor iedereen.
- 4) Mogelijke partners :
 - gemeente Jette : Er bestaat reeds een wandelgroep. Wandelingen worden georganiseerd in Jetse parken, waar de ouders tevens ook kennis maken met de aanwezige kindvriendelijke infrastructuur (klimrekken, zandbakken,...)
 - Les Gazelles de Bruxelles : Deze loopgroep loopt wekelijks in het Elisabethpark en aan Tour en Taxis. Tot hun doelgroep behoort iedereen die geen of moeilijk toegang heeft tot sport (mensen in armoede, nieuwkomers, asielzoekers,...). Ze beogen een sociale en culturele mix waarbij er door sport ontmoeting en uitwisseling ontstaat.

- **Workshop Welbevinden : Zichzelf verzorgen om beter voor zijn gezin te zorgen**

- 1) Levensstijl : De workshops Welbevinden bieden laagdrempelige lessen babymassage aan, er komt een kapper of schoonheidsspecialiste zodat de toekomstige mama's zich weer even 'vrouw' kunnen voelen.
- 2) Isolement : De deelnemers genieten van een gezellig moment samen en doorbreken zo hun dagelijkse routine. De workshop versterkt de sociale cohesie van de groep.
- 3) Zonder drempels/toegankelijk: Tijdens de workshops Welbevinden zal een begeleider voor de baby's en kinderen zorgen (vb. psychomotriciteit).
- 4) Mogelijke partners : kapper- of schoonheidsverzorgingsscholen in Brussel

Workshop Structuur : Structuur brengen in de dagelijkse/wekelijkse organisatie van de gezinnen

Kwetsbare zwangeren zijn vaak bezorgd en overrompeld door dagelijkse zorgen (financiën, woning, kinderen,...). De dagelijkse taken verlopen chaotisch. Vaak zijn ze alle hoop verloren in een betere toekomst voor zichzelf, maar koesteren ze nog hoop voor hun kind(eren). Hun zorgen en de stress die dit met zich meebrengt kunnen worden verzacht door de workshops die hun dagindeling structureert en hen zo een beter zicht geeft op het geheel van hun zorgen.

- 1) Levensstijl : In de workshop Structuur leren de deelnemers hun dag/week te organiseren en er ook de gezonde levensstijl in te verwerken (boodschappen, koken, bewegen,...)

Rust is ook belangrijk tijdens een zwangerschap, maar vaak voelen (toekomstige) mama's zich schuldig omdat ze hun huishoudelijke taken laten liggen terwijl ze zich ontspannen. Het is belangrijk dat ze beseffen, voor hun eigen gezondheid, dat rust en ontspanning best in een dagindeling gepland wordt.

Een goed gestructureerde planning brengt de toekomstige mama's rust, wat ten voordele komt zowel aan hun psychologische gezondheid, als aan hun toekomstige baby, en aldus aan het hele gezin.

De workshop Structuur verschaft ook tips voor de voorbereidingen voor de komst van de baby. De deelnemers worden ook ondersteund voor andere problemen en worden naar de goede diensten doorverwezen.

- 2) Isolement : Door aan deze workshops deel te nemen worden de deelnemers zich bewust dat andere mensen vaak ook met dezelfde problemen kampen. Hierdoor voelen ze zich al veel minder schuldig en stijgt hun motivatie om vooruit te kijken naar een betere toekomst.
- 3) Zonder drempels/toegankelijk : De workshop Structuur biedt op een laagdrempelige en gezellige manier een werkmethode aan om een dag in te delen. Men leert er meer over tijdsmanagement, budgetbeheer, het belang van structuur voor een kind,...

De kinderen en partners worden in de workshop betrokken om ook hen te sensibiliseren en hen een deel van de taken toe te wijzen zodat het hele gezin elkaar helpt.

- 4) Mogelijke partners : L'Abordage, Gezinsbond, Ligue des Familles, UZ, Brugmann, ONE, Kind&Gezin

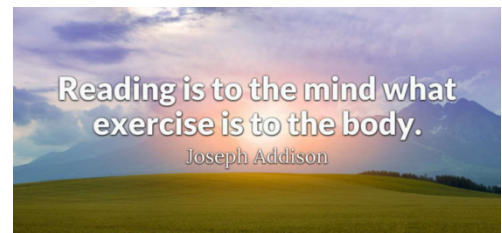
Workshop Cultuur : De band ouder-kind versterken door deel te nemen aan culturele activiteiten

Activiteiten met zijn ouders volgen is een belangrijk onderdeel in de strijd tegen kinderarmoede. Het is belangrijk om de band ouder-kind te versterken en hiermee het welzijn van het hele gezin en de toekomstige baby.

- 1) Levensstijl : De workshops focussen zich op beide ouders en de kinderen van het gezin. Er worden uitstappen georganiseerd naar de bibliotheek, het cultureel centrum, de muziekschool,...

Meerdere workshops zullen het belang van lezen benadrukken. Lezen is een activiteit dat niets kost en vele voordelen biedt.

Lezen is een gezellige activiteit die de ouders samen met hun kind(eren) kunnen doen. Het is de kans om een gezellig intiem moment met hun kinderen door te brengen in alle rust. Regelmatig lezen helpt ook bij het aanleren van een taal en helpt een kind ook in de ontwikkeling van zijn luistervaardigheden en concentratie.



- 2) Isolement : De uitstapjes doorbreken de dagelijkse routine van de deelnemers. Ze brengen samen een gezellig moment door wat de sociale cohesie van de groep versterkt.
- 3) Zonder drempels/toegankelijk : De aangeboden activiteiten van de partners zijn toegankelijk voor iedereen.
- 4) Mogelijke partners : CC Essegem, Centre Armillaire, Atelier 34zéro, Café des mamans, Bibliothèque (NL et FR), Rayon Vert, Muziekacademie, Pourquoi pas nous ?, école de danse,...

Workshops Ouderschap en begeleiding

- **Workshop Ouderschap : Kennis verhogen om het zelfvertrouwen te versterken**

- 1) Levensstijl : Om het zelfvertrouwen van de (toekomstige) mama's in hun rol van mama te versterken, is het belangrijk dat hun kennis over zwangerschap, kinderen en ouderschap wordt verrijkt.

De workshop Ouderschap voorziet laagdrempelige voorstellingen over de evolutie van de foetus en het kind, over de gepaste voeding per leeftijd, het belang van een goede slaap voor het kind...

- 2) Isolement : De deelnemers brengen samen een gezellig moment door wat de sociale cohesie van de groep versterkt. Ze wisselen hun kennis uit en helpen elkaar dusdanig.
- 3) Zonder drempels/toegankelijk : De kinderen van het gezin worden bij de workshop betrokken om hen voor te bereiden op de komst van het nieuwe broertje of zusje, en om ook hen te sensibiliseren voor de onderwerpen.
- 4) Mogelijke partners : Gezinsbond, Ligue des Familles, UZ, Brugmann, ONE, Kind&Gezin

- **Een geïndividualiseerde begeleiding**

Vaak hebben kwetsbare zwangeren nood aan een vertrouwenspersoon ('buddy') die hen de nodige steun geeft. Deze steun is voor elk gezin verschillend en varieert van gewoon luisteren, naar het beantwoorden van administratieve vragen tot helpen met het contacteren van een sociaal organisme (mutualiteit, gemeente, sociaal restaurant, OCMW,...). De vertrouwenspersoon is de brug tussen de kwetsbare persoon en de sociale hulpverleners. Hij vervangt op geen enkel moment de maatschappelijk werker.

Hij empowert de kwetsbare zwangere et begeleidt haar naar de betrokken diensten die haar kunnen helpen en die te hoogdrempelig voor haar zijn.

In het project, wordt een geïndividualiseerde begeleiding voorzien met een 'buddy' op basis van het model "Een buddy bij de wieg".

- **Onderlinge steun**

Een Facebookgroep wordt opgericht zodat de deelnemers onderling kunnen communiceren en elkaar steunen en helpen. De projectcoördinator kan indien nodig tussenkomen om hun vragen te beantwoorden en hen op de hoogte te brengen van de geplande workshops van het zorgtraject of andere nuttige informatie.