



**Te
GEK!?**

DAT LUCHT OP

Ademruimte voor prille ouders

**Te Gek!?-jaarcampagne 'Dat lucht op'
Communicatie- en inspiratiegids**

**Een campagne van Te Gek!? i.s.m. Kind en Gezin en Perinet
Met steun van de Vlaamse Overheid Departement Zorg**



INHOUD

Inleiding.....	1
Samenvatting.....	1
De campagne 'Dat lucht op': wat?!.....	3
Hoe zet Te Gek!? de campagne in de kijker?.....	3
Concept.....	3
Geboortelijst.....	4
Campagnewebsite.....	4
Ambassadeurs.....	4
Quotes en getuigenissen.....	4
Verhalenwand.....	4
Animatiefilm campagne.....	5
Podcastreeks.....	5
Affiche en flyer.....	5
Doe jij ook mee?.....	6
Communicatieplanning.....	6
Optie 1: verspreid de opluchtende geboortelijst.....	6
Optie 2: Zet mee in op inhoud.....	7
Optie 3: Laat de prille stem van ouders horen (getuigenissen).....	7
Optie 4: Ga zelf aan de slag met ballonnen.....	8
Stijlgids: Hoe communiceer ik over de campagne 'Dat lucht op'?.....	9
Algemene tips.....	9
Gebruik onze huisstijl (vrijblijvend).....	9
Vragen of opmerkingen.....	10
Partners.....	10
Bijlages.....	11
Bijlage 1: voorbeeldberichten.....	11
Redactionele berichten (voor website, artikel, nieuwsbrief,...).....	11
Berichten voor sociale media.....	13
Bijlage 2: Kernboodschappen 'Dat lucht op'.....	15

1 INLEIDING

Help jij ons mee de drempel voor prille ouders en hun omgeving te verlagen om te spreken over de intense emoties en uitdagingen vanaf de zwangerschap tot 2 jaar na de geboorte? Met deze gids helpen we jou hierbij op weg. Het is een **hulpmiddel om mee te communiceren** over en **mee actie te ondernemen** rond de Te Gek!?-jaarcampagne 'Dat lucht op'.

De **doelen** van deze communicatie- en inspiratiegids zijn:

- De **bekendmaking en verspreiding** van de campagne 'Dat lucht op'
- De **verspreiding van de campagneboodschappen** naar het brede publiek en mensen zo wegwijs maken in het thema perinatale mentale gezondheid en **informer**en over de verschillende aspecten hiervan
- Van de alternatieve geboortelijst de standaard reflex van prille ouders en hun omgeving maken
- Inspiratie geven over communicatieboodschappen en mogelijke acties

! Let op, het brede publiek maakt pas kennis met deze campagne op 12 juni 2024, 10u30. We vragen jou dan ook vriendelijk om tot deze datum niet te communiceren over de campagne. In deze communicatiegids vermelden we twee URL's: tegek.be/datluchtop en datluchtop.be. Beide URL's treden ook pas in werking op 12 juni.

Samenvatting: hoe doe ik mee?

- optie 1: **verspreid** de opluchtende **geboortelijst**



1

Hang **flyers** en **affiches** uit.

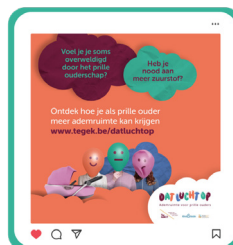


2

Verspreid de **animatievideo** via jullie sociale media, nieuwsbrief of website.

3

Maak de geboortelijst zichtbaar via jullie digitale kanalen.



4

Verspreid onze voorbeeldberichten voor redactionele teksten en/of sociale media.

5

Plaats de **e-mailbanner** als handtekening **onderaan** jouw mails.



☁ optie 2: zet mee in op **inhoud**



1

Gebruik inhoud van **onze website** tegek.be/datluchttop



2

Luister en deel de 5-delige podcastreeks.



3

Verspreid de **animatievideo** via jullie sociale media, nieuwsbrief of website.

4

Gebruik onze **voorbeeldteksten** zie bijlage 1

☁ optie 3: **laat** de prille **stem** van ouders **horen** (getuigenissen)

1

Ontdek heel wat **getuigenissen en quotes** van prille ouders op onze website.

2

Neem een kijkje of deel je verhaal op onze **verhalenwand**.



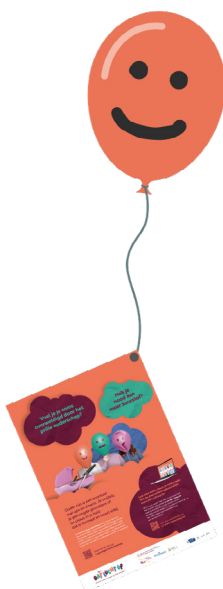
3

Luister en deel de 5-delige podcastreeks.

4

Gebruik onze **voorbeeldteksten** zie bijlage 1.

☁ optie 4: ga zelf aan de slag met **ballonnen**.



Schrijf de campagnenaam 'Dat lucht op' op ballonnen. Teken smileys op ballonnen en deel ze.

Blaas verschillende ballonnen op met helium, maar creëer ook enkele slappe ballonnen door ze een beetje leeg te laten lopen zodat niet alle ballonnen op dezelfde hoogte in de lucht hangen.

Schrijf opluchtende boodschappen op de ballonnen en hang ze op.

Verspreid ballonnen met bijvoorbeeld de flyer van de campagne, 'wens'kaartjes of tegoedbonnen voor prille ouders en/of een kaartje met overzicht van hulpkanalen.

**DOWNLOAD
ALLE MATERIALEN OP
[TEGEK.BE/CAMPAGNEMATERIAAL](https://tegek.be/campagnemateriaal)**

1a DE CAMPAGNE 'DAT LUCHT OP': WAT?!

Pril ouderschap is een avontuur vol liefde, maar ook gemengde gevoelens, moeilijke momenten en psychische uitdagingen en kwetsbaarheden horen erbij. Van de eerste schopjes tot de eerste stapjes: de perinatale periode – vanaf de zwangerschap tot 2 jaar na de geboorte – is uitdagend. Ouders maken veel veranderingen mee en zijn psychisch kwetsbaar. Soms geraakt de zuurstof op. Dan kan de juiste steun écht opluchten.

Daarom lanceert [Te Gek!?](#), op 12 juni, tijdens de Infant Mental Health week, in samenwerking met [Kind en Gezin](#), [Perinet](#) en met de steun van de [Vlaamse Overheid Departement Zorg](#), de brede publiekscampagne 'Dat lucht op' rond perinatale mentale gezondheid (PMG). Met deze campagne vragen we aandacht voor de geestelijke gezondheid van (aanstaande) prille ouders. Ook willen we de omgeving van prille ouders ervan bewust maken hoe ze helpende ondersteuning kunnen bieden.

Concreet willen we met de campagne:

- de **drempel verlagen** om te spreken over de intense emoties en uitdagingen tijdens deze periode;
- meer **inzicht brengen** in deze fase, met alle nieuwe verwachtingen en veranderende relaties;
- aangeven dat **uit evenwicht geraken** hierdoor niet ongewoon is;
- **helpen de weg te vinden** naar gepaste hulp en ondersteuning waar nodig;
- het **belang aangeven** van een nest rond het nest: zorgzaam omgaan met elkaar en écht zorgen voor elkaar.

De kernboodschappen van de campagne 'Dat lucht op' vind je in [bijlage 2](#) van deze gids.

1b HOE ZET TE GEK!? DE CAMPAGNE IN DE KIJKER?

Concept

Om onze doelstellingen kracht bij te zetten werkten we het concept 'dat lucht op' uit.

In deze campagne kiezen we voor de ballon als herkenbaar symbool. Bij een geboorte horen immers vaak geschenk- en geboorteballoonnen. Maar net zoals een ballon kan ook een ouder leeglopen, en zonder energie en zuurstof vallen.

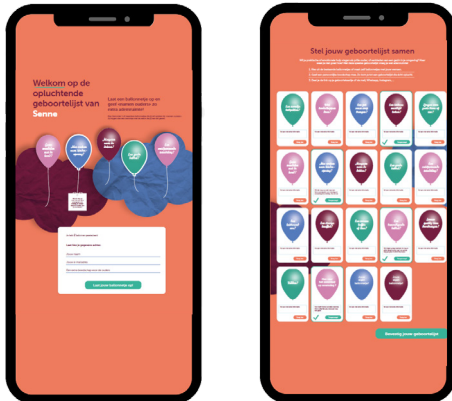
Onze oproep aan prille ouders is: "Laat eens een ballonnetje op!". Want steun uit de omgeving kan écht opluchten. Van een pot soep tot een luisterend oor, kleine gebaren houden het gezin mee in de lucht. En wanneer de roze wolk een beetje te roze lijkt, is het tijd om die ballon te doorprikken en openlijk te praten over de uitdagingen van het prille ouderschap.

Met deze campagne willen we vele ballonnetjes samen laten opstijgen, want samen geven we zuurstof aan prille gezinnen. We bieden betrouwbare informatie, tips en echte verhalen van andere ouders, zodat iedereen meer veerkracht en ademruimte kan vinden.



Geboortelijst

Op www.datluchtop.be kan je terecht voor een geboortelijst die écht oplucht. Als prille ouder kan je er een lijst met praktische of emotionele hulp samenstellen en zo op een laagdrempelige manier steun vragen aan familie, vrienden, buren, collega's. En omgekeerd kan ook de omgeving van een pril gezin op eigen initiatief een ballonnetje oplaten bij prille ouders.



Campagnewebsite

De campagnewebsite www.tegek.be/datluchtop biedt informatie over geestelijke gezondheid bij prille ouders, wat je als ouder kan verwachten en hoe je hiermee om kan gaan en welke psychische uitdagingen tijdens de perinatale periode kunnen voorkomen. Maar je vindt er ook concrete tips en tricks, info over hoe je zelf steun kan vragen, waar je indien nodig terecht kan voor (professionele) hulp en hoe je als omgeving van prille ouders steun kan bieden.

Ambassadeurs



Jolien Roets

Q-music DJ, mama van Mina & Idris
en partner van Hakim



Leticia Verlinden

Mama en werkende in kraamzorg
bij Familiehulp Antwerpen

Quotes en getuigenissen

Naast inhoudelijke informatie bevat de campagnewebsite ook quotes en getuigenissen van ouders die vertellen over de gemengde gevoelens die ze tijdens hun prille ouderschap hebben ervaren. Ook ambassadeur Jolien Roets doet zowel in tekst als video haar verhaal.

Verhalenwand

Welk ballonnetje had jij graag opgelaten? Op de verhalenwand vind je tips, quotes en getuigenissen voor en door prille ouders. Welke steun had jij graag gekregen of gevraagd aan je omgeving? Of welke steun had jij graag aan prille ouders in jouw buurt geboden? Op de verhalenwand kan je een eigen boodschap of tip plaatsen.



Animatiefilm campagne

Bij de campagne hoort ook een animatiefilmpje dat de gemengde gevoelens en moeilijke momenten van het prille ouderschap belicht en aangeeft dat de omgeving prille ouders hierbij kan ondersteunen. Met duidelijke link naar de geboortelijst en de campagnewebsite.

Podcastreeks

Een podcastreeks in samenwerking met 'Van buik tot baby' waarin je prille ouders, zorgprofessionals en experts aan het woord hoort over de verschillende fasen die je vanaf de zwangerschapswens tot twee jaar na de geboorte doorloopt, en hoe je kan omgaan met de emotionele uitdagingen die daarmee gepaard gaan.

- **Aflevering 1:** Kinderwens vanuit Fara vzw met Kathleen
- **Aflevering 2:** Opvolging vanaf kinderwens tot in de zwangerschap vanuit Kind & Gezin met Joke Vandamme en Ragnhild Degrendele
- **Aflevering 3:** Transitie naar ouderschap met Pauline Verhelst
- **Aflevering 4:** Terug aan het werk vanuit werkgeversperspectief (Colruyt) en werknemersperspectief
- **Aflevering 5:** Terugblik met 'Dat lucht op'-ambassadeurs Jolien Roets en Leticia Verlinden

De afleveringen verschijnen online in de loop van de uitrol van de campagne.



Affiches en flyers

Om de campagne en geboortelijst zichtbaar te maken bij prille ouders en hun omgeving werkten we een affiche en flyers uit.

**DOWNLOAD
ALLE MATERIALEN OP
[TEGEK.BE/CAMPAGNEMATERIAAL](https://tegek.be/campagnemateriaal)**

Infant Mental Health week

Naast de 'Dat lucht op'-campagne van Te Gek!? (vanaf 12 juni 2024) staat tijdens [de week van de Infant Mental Health \(IMH\)](#), van 10 tot 16 juni 2024, ook de geestelijke gezondheidszorg voor de allerkleinsten en hun ouders in de kijker. Naar ondertussen jaarlijkse traditie wordt tijdens deze week hieraan in Vlaanderen aandacht gegeven vanuit verschillende partners: Netwerken GGZ kinderen en jongeren (team Crosslink), WAIMH Vlaanderen, Kind en Gezin/Opgroeien, de Expertisecentra Kraamzorg en Perinet/Psyche vzw. Deze partners zullen dan interessante posts en wist-je-datjes rond IMH gericht aan hulpverleners verspreiden op LinkedIn, via nieuwsbrieven, etc.

2 DOE JIJ OOK MEE?

Deze gids is er om jou te inspireren hoe je kan bijdragen aan de campagne 'Dat lucht op' en onze boodschap(en) mee kan verspreiden. Hieronder geven we jou een mogelijke communicatieplanning en inspiratie hoe je dit kan aanpakken. Je kan hierbij telkens één of meerdere opties kiezen.

2a COMMUNICATIEPLANNING

Van 12 juni om 10u30 tot 25 juni plannen wij een sociale media campagne rond 'Dat lucht op'.

Worstel je met het maken van een communicatieplanning? Hieronder vind je enkele data waarop jijzelf over de campagne 'Dat lucht op' communiceren. Hou onze kanalen in de gaten en deel onze posts. Wil je toch zelf vanuit je eigen kanaal iets posten, dan vind je in bijlage 1 de nodige inspiratie.

Het is uiteraard niet verplicht dezelfde planning te volgen. Er is wel **een embargo tot 12 juni 2024, 10u30**. Gelieve daarvoor nog niets te communiceren over deze campagne.



2b OPTIE 1: VERSPREID MEE ONZE ALTERNATIEVE GEBOORTELIJST

Hoe pak je dit aan?

Breng de opluchtende geboortelijst in de kijker door mee de (digitale) promomaterialen te verspreiden:

- Hang een affiche uit
- Deel flyers uit
- Verspreid de animatievideo via jullie sociale media, nieuwsbrief of website
- Maak de geboortelijst zichtbaar via jullie digitale kanalen, zoals via een promotiescherm, jullie website, jullie sociale media, etc
- Maak gebruik van onze afbeeldingen voor sociale media, website, een televisiescherm, ...
- Plaats de e-mailbanner als handtekening onderaan jouw mails
- Verspreid onze voorbeeldberichten voor redactionele teksten en/of sociale media ([zie bijlage 1](#))

Alle digitale materialen kan je [hier](#) downloaden. (Let op, afhankelijk van je browser is het mogelijk dat je item per item dient te downloaden)

Wil je graag nog gedrukt materiaal bestellen? Dat kan via de Vlaamse Logo's of voor speciale verzendingen kan je met ons contact opnemen via info@tegek.be

Doel

- De drempel verlagen om te spreken over de intense emoties en uitdagingen tijdens deze periode;
- het belang aangeven van een nest rond het nest: zorgzaam omgaan met elkaar en écht zorgen voor elkaar.



OPTIE 2: ZET MEE IN OP INHOUD

Hoe pak je dit aan?

Verspreid de kernboodschappen met ons mee op via jullie sociale media, in jullie nieuwsbrief, jullie website, in een artikel, etc.

Hiervoor kan je gebruik maken van onze:

- Inhoudelijke website tegek.be/datluchtop
- Podcast
- Voorbeeldteksten ([zie bijlage 1](#))
- Campagnevideo

Maak zelf een infoartikel, blog, filmpje, ... rond het thema. Inspiratie nodig? Op onze campagnewebsite www.tegek.be/datluchtop staat heel wat informatie of neem contact met ons op via info@tegek.be.

Wil je nog meer inzoomen op het thema? Laat je dan inspireren door de kernboodschappen van onze campagne in [bijlage 2](#).

Doel

- De drempel verlagen om te spreken over de intense emoties en uitdagingen tijdens deze periode;
- Meer inzicht brengen in deze fase, met alle nieuwe verwachtingen en veranderende relaties;
- Aangeven dat uit evenwicht geraken hierdoor niet ongewoon is;
- Helpen de weg te vinden naar gepaste hulp en ondersteuning waar nodig;
- Het belang aangeven van een nest rond het nest: zorgzaam omgaan met elkaar en écht zorgen voor elkaar.



OPTIE 3: LAAT DE STEM VAN PRILLE OUDERS HOREN (GETUIGENISSEN)

Hoe pak je dit aan?

Verspreid de stem van prille ouders met ons mee op jullie sociale media, in jullie nieuwsbrief, jullie website, in een artikel, etc.

Hiervoor kan je gebruik maken van onze:

- Quotes en getuigenissen: op onze website www.tegek.be/datluchtop vind je heel wat getuigenissen en quotes van prille ouders
- Verhalenwand
- Podcast
- Voorbeeldteksten ([zie bijlage 1](#))

Doel

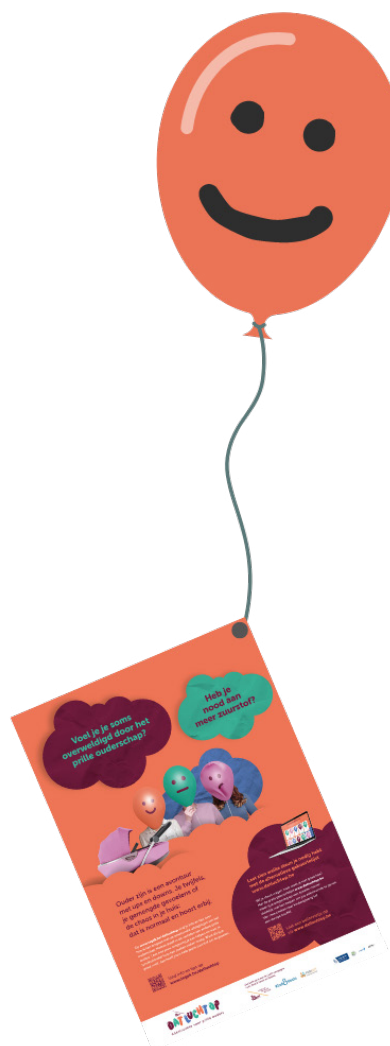
- De drempel verlagen om te spreken over de intense emoties en uitdagingen tijdens deze periode;
- Meer inzicht brengen in deze fase, met alle nieuwe verwachtingen en veranderende relaties;
- Aangeven dat uit evenwicht geraken hierdoor niet ongewoon is;
- Helpen de weg te vinden naar gepaste hulp en ondersteuning waar nodig;
- Het belang aangeven van een nest rond het nest: zorgzaam omgaan met elkaar en écht zorgen voor elkaar.

Hoe pak je dit aan?

Ga aan de slag met ballonnen en geef deze een zichtbare plaats binnen jullie organisatie en/of via jullie communicatiekanalen.

Maak 'Dat lucht op' zichtbaar door zelf ballonnen op te hangen. Om de link met de campagne duidelijk te maken kan je bijvoorbeeld:

- De campagnenaam 'Dat Lucht Op' op de ballonnen schrijven
- Smileys op ballonnen tekenen
- Blaas verschillende ballonnen op met helium maar creëer ook enkele slappe ballonnen door ze een beetje leeg te laten lopen zodat niet alle ballonnen op dezelfde hoogte in de lucht hangen
- Opluchtende boodschappen op de ballonnen schrijven en deze ophangen
- Ga jij voor één ballon, een aantal ballonnen of misschien wel een heuse ballonnenboog?
- Verspreid ballonnen met bijvoorbeeld de flyer van de campagne, 'wens'kaartjes of tegoedbonnen voor prille ouders en/of een kaartje met overzicht van hulpkanalen
- Neem foto's waarop jij en je collega's, patiënten, ... een ballon met smiley voor jullie gezicht houden en maak hiervan foto's die je deelt via sociale media of ophangt in de wandelgangen, aan jullie venster, ...



Doel

Zichtbaarheid, bespreekbaar maken, taboe doorbreken.

- De drempel verlagen om te spreken over de intense emoties en uitdagingen tijdens deze periode;
- Helpen de weg te vinden naar gepaste hulp en ondersteuning waar nodig;
- Het belang aangeven van een nest rond het nest: zorgzaam omgaan met elkaar en écht zorgen voor elkaar.

Algemene tips

Communicatie werkt het best als iedereen dit op (zoveel mogelijk) dezelfde wijze doet. Dit verhoogt de herkenbaarheid van de 'Dat lucht op'-campagne. Daarom roepen wij op om in je communicatie rond deze campagne of het thema enkele algemene tips te volgen. Op deze manier kunnen we al onze berichtgeving op elkaar afstemmen, is er meer duidelijkheid voor het doelpubliek en hopen we samen meer bereik te creëren.

- Kijk goed na of je 'Dat lucht op' op de juiste manier schrijft: met een hoofdletter en spaties tussen de woorden.
- Gebruik zoveel mogelijk het logo van de campagne 'Dat lucht op'
- In je online communicatie:
 1. Gebruik #datluchttop
 2. Tag Te Gek!?, Kind & Gezin en Perinet
 3. Vermeld in de caption 'De campagne #datluchttop is een initiatief van @projecttegek, @kindengezin en Perinet.'

Waarom is dat belangrijk?

Door te taggen, de hashtag te gebruiken en ons in de caption te vermelden, maak je duidelijk dat jij de campagne(-boodschappen) steunt. Daarnaast verschijnen tags en vermeldingen ook op onze accounts, dus dat betekent meer zichtbaarheid!

Overzicht social media handles



[@ProjectTeGek](#)
[@Kindengezin](#)



[@projecttegek](#)
[@kindengezin](#)



[@ProjectTeGek](#)
[@Kindengezin](#)



[@Te Gek!?](#)
[@Kind en gezin](#)



[@ProjectTeGek](#)
[@MoviesKg](#)



[@Te Gek!?](#)
[@Kind en gezin](#)

Gebruik onze huisstijl (vrijblijvend)

De huisstijl van de campagne 'Dat lucht op' heeft vaste kleuren. Wil je in je communicatie hiermee graag rekening houden? Hanteer dan onderstaande kleuren en lettertypes. Het mag, maar moet niet.



Museo Sans Rounded

The quick brown fox jumps over the lazy dog.



VRAGEN OF OPMERKINGEN?

Bij vragen of feedback kan je mailen naar info@tegek.be



PARTNERS

Te Gek!?

Te Gek!? ijvert voor een geestelijk gezond Vlaanderen waar mensen met een psychische kwetsbaarheid, zonder stigma of discriminatie, volop kunnen deelnemen aan het maatschappelijk leven.

Hiervoor zetten we in op **beeldvorming** adhv:

- **Psychische kwetsbaarheid** beter **bespreekbaar** te maken door het aanbieden van **betrouwbare informatie**,
- **Gerichte campagnes** op te zetten waarmee we de **stigma's en taboes** over psychische kwetsbaarheid wegwerken,
- Een **breed draagvlak** te creëren met behulp van sympathisanten en medestanders om zo samen werk te maken van een betere geestelijke gezondheid.

Meer info op www.tegek.be

Kind en Gezin

Kind en Gezin biedt preventieve gezinsondersteuning aan voor kinderen en hun ouders, van -9 maanden tot schoolgaande leeftijd.

Perinet

Perinet is een expertisenetwerk dat zorgverleners verbindt en ondersteunt vanuit de Parent Infant Mental Health-visie om de kwaliteit van de perinatale mentale gezondheidszorg voor zowel (aanstaande) ouders als hun (nog ongeborn) kind tot en met 2 jaar te verbeteren.

Deze campagne kwam tot stand met steun van [de Vlaamse overheid Departement Zorg](#).



BIJLAGES

VOORBEELDBERICHTEN

Hieronder vind je enkele voorbeelden en suggesties van berichten om mee de campagne 'Dat lucht op' te verspreiden. Je kan deze gerust verder personaliseren maar vergeet niet om hierbij telkens Te Gek!?, Kind en Gezin en Perinet te taggen en de hashtag #datluchtop te vermelden. Uiteraard kan je ook zelf een post maken.

Heb je hiervoor geen inspiratie of tijd? Deel je liever onze sociale media posts van Te Gek!? over de campagne 'Dat lucht op'? Dat kan ook! Onze kanalen waarop we communiceren vind je op pagina 12.

Redactionele berichten (voor website, artikel, nieuwsbrief, ...) **Lange versie**

Geef ademruimte aan prille ouders, 'Dat lucht op'!

Een campagne van Te Gek!?, in samenwerking met Kind en Gezin en Perinet

Pril ouderschap is een avontuur vol liefde, maar ook gemengde gevoelens en moeilijke momenten. Van je kindervens tot de eerste stapjes: de periode vanaf de zwangerschap tot 2 jaar na de geboorte is uitdagend. Je leven staat op z'n kop en je bent kwetsbaar. Soms geraakt je zuurstof op. Dan kan de juiste steun écht opluchten.

Te Gek!? ontwikkelde, in samenwerking met Kind en Gezin, Perinet en met de steun van de Vlaamse Overheid Departement Zorg, de campagne 'Dat lucht op'. Met deze campagne wil Te Gek!? de drempel voor prille ouders verlagen om te spreken over de intense emoties en uitdagingen tijdens deze periode en aangeven dat uit evenwicht geraken niet ongewoon is. Ook wil Te Gek!? prille ouders inspireren om uit te reiken naar hun omgeving, en tegelijk de omgeving oproepen om prille ouders te ondersteunen en het prille gezin mee 'te dragen'.

Ontdek hoe je als prille ouder meer ademruimte kan krijgen

Op www.tegek.be/datluchtop vind je info en tips over hoe je kan omgaan met de emotionele uitdagingen van het ouderschap. Herken jezelf in de verhalen van andere prille ouders. Lees hoe je omgeving je kan helpen en waar je (professionele) hulp kan zoeken indien nodig. Want als jij je goed voelt, dan heeft jouw hele gezin zuurstof om te groeien!

Vraag steun aan je omgeving: laat een ballonnetje op met de alternatieve geboortelijst!

Heb je soms het gevoel dat je er alleen voor staat als prille ouder? Wil je steun vragen maar weet je niet goed hoe? Laat een ballonnetje op bij je omgeving op www.datluchtop.be. Daar vind je een alternatieve geboortelijst die écht oplucht. Als prille ouder vraag je er op een luchtige manier praktische of emotionele hulp aan familie, vrienden, burens, collega's.... En omgekeerd kunnen ook mensen uit je omgeving op eigen initiatief een ballonnetje opsturen via deze site. Zo geven ze mee zuurstof aan jouw gezin, van zorgen voor een oudere broer of zus tot een luisterend oor als het moeilijk(er) gaat.

#datluchtop

Middellange versie - gericht aan prille ouders

Geef ademruimte aan prille ouders, 'Dat lucht op'!

Een campagne van Te Gek!?, in samenwerking met Kind en Gezin en Perinet

Pril ouderschap is een avontuur vol liefde, maar ook gemengde gevoelens en moeilijke momenten. Van je kinderwens tot de eerste stapjes: de periode vanaf de zwangerschap tot 2 jaar na de geboorte is uitdagend. Je leven staat op z'n kop en je bent kwetsbaar. Soms geraakt je zuurstof op. Dan kan de juiste steun écht opluchten.

Te Gek!? ontwikkelde, in samenwerking met Kind en Gezin en Perinet en met de steun van de Vlaamse Overheid Departement Zorg, de campagne 'Dat lucht op'. Met deze campagne wil Te Gek!? de drempel voor prille ouders verlagen om te spreken over de intense emoties en uitdagingen tijdens deze periode en aangeven dat uit evenwicht geraken niet ongewoon is. Ook wil Te Gek!? prille ouders inspireren om uit te reiken naar hun omgeving, en tegelijk de omgeving oproepen om prille ouders te ondersteunen en het prille gezin mee 'te dragen'.

Ontdek hoe je als prille ouder meer ademruimte kan krijgen

Op www.tegek.be/datluchtop vind je info en tips over hoe je kan omgaan met de emotionele uitdagingen van het ouderschap. Of laat een ballonnetje op bij je omgeving op www.datluchtop.be. Daar vind je een alternatieve geboortelijst die écht oplucht.

#datluchtop

Middellange versie - gericht aan de omgeving van prille ouders

Geef ademruimte aan prille ouders, 'Dat lucht op'!

Een campagne van Te Gek!?, in samenwerking met Kind en Gezin en Perinet

Pril ouderschap is een avontuur vol liefde, maar ook gemengde gevoelens en moeilijke momenten. Van je kinderwens tot de eerste stapjes: de periode vanaf de zwangerschap tot 2 jaar na de geboorte is uitdagend. Je leven staat op z'n kop en je bent kwetsbaar. Soms geraakt je zuurstof op. Dan kan de juiste steun écht opluchten.

Te Gek!? ontwikkelde, in samenwerking met Kind en Gezin en Perinet en met de steun van de Vlaamse Overheid Departement Zorg, de campagne 'Dat lucht op'. Met deze campagne wil Te Gek!? de drempel voor prille ouders verlagen om te spreken over de intense emoties en uitdagingen tijdens deze periode en aangeven dat uit evenwicht geraken niet ongewoon is. Ook wil Te Gek!? prille ouders inspireren om uit te reiken naar hun omgeving, en tegelijk de omgeving oproepen om prille ouders te ondersteunen en het prille gezin mee 'te dragen'.

Ontdek hoe je prille ouders meer ademruimte kan geven

Ken je prille ouders in je omgeving? Wil je steun aanbieden maar weet je niet goed hoe? Op www.tegek.be/datluchtop vind je info en tips over hoe je prille ouders ademruimte kan geven tijdens deze emotioneel uitdagende periode. Of laat een ballonnetje op via www.datluchtop.be. Met deze alternatieve geboortelijst kan je prille ouders écht opluchtende steun bieden.

#datluchtop

Korte versie - gericht aan prille ouders

Ontdek hoe je als prille ouder meer ademruimte kan krijgen

Een campagne van Te Gek!?, in samenwerking met Kind en Gezin en Perinet

Heb je soms het gevoel dat je er alleen voor staat als prille ouder? Wil je steun vragen maar weet je niet goed hoe? Op www.tegek.be/datluchtop vind je info en tips over hoe je kan omgaan met de emotionele uitdagingen van het ouderschap. Of laat een ballonnetje op bij je omgeving op www.datluchtop.be. Daar vind je een alternatieve geboortelijst die écht oplucht.

#datluchtop

Korte versie - gericht aan de omgeving van prille ouders

Geef ademruimte aan prille ouders, 'Dat lucht op'!

Een campagne van Te Gek!?, in samenwerking met Kind en Gezin en Perinet

Ken je prille ouders in je omgeving? Wil je steun aanbieden maar weet je niet goed hoe? Op www.tegek.be/datluchtop vind je info en tips over hoe je prille ouders ademruimte kan geven tijdens deze emotioneel uitdagende periode. Of laat een ballonnetje op via www.datluchtop.be. Met deze alternatieve geboortelijst kan je prille ouders écht opluchtende steun bieden.

#datluchtop

Berichten voor social media

Hou onze kanalen in de gaten en deel. Wil je toch zelf vanuit je eigen kanaal iets posten, dan vind je hieronder de nodige inspiratie. Deze social media tekstjes (Word) en afbeeldingen (jpg) vind je terug op www.tegek.be/campagnemateriaal onder 'Socials partners'.



Post 1: campagne-website

Ouderschap voelt soms als een emotionele rollercoaster. 🎢😓 Heb jij ook van die momenten waarop je naar zuurstof snakt? Je bent zeker niet alleen! ❤️

★ Op www.tegek.be/datluchtop vind je een schat aan tips, informatie, en echte verhalen van andere prille ouders. Je kan er ook jouw ervaringen delen! 📖👏🤝

Ontdek er hoe jouw omgeving je kan helpen en waar je (professionele) hulp kan zoeken indien nodig. 🙋🏻

Want als jij je goed voelt, dan heeft jouw hele gezin zuurstof. 🌬️

Als partner van Te Gek!? ondersteunen wij deze campagne om de psychische uitdagingen van het ouderschap bespreekbaar te maken en prille ouders meer ademruimte te geven.

#datluchtop #ouderschap #samensterk
#geestelijkegezondheid

Post 2: geboortelijst

Heb je als prille ouder soms het gevoel dat je naar adem snakt? 🤔💨 Het is oké om hulp te vragen aan je omgeving!

Met de alternatieve geboortelijst van @projecttegekTe Gek!? toon je op een leuke manier aan familie en vrienden hoe ze jou wat ademruimte kunnen geven. Van mee zoeken naar kinderopvang 🧑🏻 tot een vers brood meebrengen 🍞 of gewoon een goeie babbel 💬.

👉 Ontdek hoe op www.datluchtop.be 🧑🏻💨

Als partner van Te Gek!? ondersteunen wij deze campagne om de psychische uitdagingen van het ouderschap bespreekbaar te maken en prille ouders meer ademruimte te geven.

#datluchtop #zuurstofvoorouders
#geboortelijst #ouderschap #steunvragen
#geestelijkegezondheid



3b KERNBOODSCHAPPEN 'DAT LUCHT OP'

Enkele kernboodschappen die we met de campagne 'Dat lucht op' uitdragen zijn:

- De perinatale fase brengt uitdagingen en intense en ambivalente emoties met zich mee. **Het is normaal om tijdens deze levensfase uit evenwicht te raken.** De mythe van de 'roze wolk' en onrealistische verwachtingen rond het ouderschap moeten worden doorbroken, **alsook het taboe en stigma om hierover te spreken.**
- De perinatale periode markeert **de overgang naar het ouderschap**, waarbij de moeder en eventuele vader of meemouder een nieuwe identiteit ontwikkelen en zich richten op de zorg voor hun baby. Het is een **transitieproces** dat gepaard gaat met het loslaten van het oude leven en het aanpassen aan het leven met een baby, wat **twijfels en onzekerheden** met zich mee kan brengen.
- De perinatale periode brengt ook een verhoogde psychische kwetsbaarheid mee.** Een op de vijf vrouwen* ervaart psychische klachten tijdens de zwangerschap en de eerste twee levensjaren volgend op de geboorte van hun kind.
**Ook een op de vijf vaders of meemouders ervaart waarschijnlijk psychische klachten tijdens deze periode.*
- Voldoende **veerkracht en draagkracht** zijn **essentieel om problemen te voorkomen** en de groei- en ontwikkelingskansen van prille gezinnen en kinderen te waarborgen. Het jonge kind is voor zijn groei en ontwikkeling erg afhankelijk van zijn ouders. De geestelijke gezondheid van de ouder is onlosmakelijk verbonden met die van het jonge kind, en draagt bij tot een goede afstemming tussen ouder en kind. Passende zorg voor prille gezinnen heeft dus een rechtstreekse positieve impact op de geestelijke gezondheid van de ouder zelf, maar ook op deze van het jonge kind en het ruimere gezin.
- Sociale steun** blijkt **een van de belangrijkste onderdelen van veerkracht** te zijn bij aanstaande ouders.
- Steunfiguren** zoals vrienden, familie, burens, collega's ... zijn belangrijk bij het **vormen van een stevig en warm nest rondom het prille gezin.**
- Te Gek!? ontwikkelde, i.s.m. Kind en Gezin en Perinet, hiertoe een **geboortelijst** waar prille ouders een lijst **met praktische of emotionele hulp** kunnen samenstellen en zo op een laagdrempelige manier steun kunnen vragen aan hun omgeving. En omgekeerd kan ook de omgeving van een prille gezin op eigen initiatief een ballonnetje oplaten.
- Ook zorgprofessionals (kraamzorg, vroedvrouwen, kinderopvang ...) spelen een belangrijke rol in het detecteren en bespreken van emotionele uitdagingen en psychische klachten en problemen tijdens de perinatale fase. **Het is een taak van alle gezondheidsmedewerkers!**
- Als prille ouder kom je altijd voor **emotionele uitdagingen** te staan. Daarom is het belangrijk te weten waar je terecht kan voor hulp en ondersteuning, ook wanneer deze uitdagingen groter worden en er sprake is van psychische klachten of problemen. Een overzicht van (professionele) hulpkanalen vind je op de campagnewebsite www.tegek.be/datluchttop van Te Gek!? en de website van Kind en Gezin.