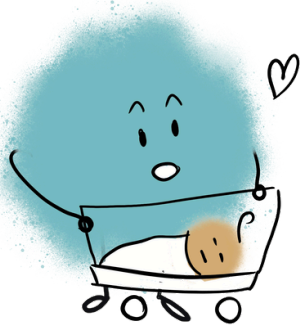


FACTSHEET

KERNBOODSCHAP

PIMH vertrekt vanuit één centrale gedachte: het **emotioneel en mentaal welzijn van ouder en kind** zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Wie kijkt met een PIMH-blik, richt zich niet op het kind of de ouder afzonderlijk, maar vooral op de **unieke relatie en wisselwerking** tussen beiden.



Wegwijs in Parent Infant Mental Health

Parent Infant Mental Health, afgekort PIMH, is vandaag nog te weinig bekend. Daarom laten we in deze factsheet zien wat het precies inhoudt en waarom investeren in PIMH een verschil maakt voor ons allemaal.

1 WAT IS PIMH?

Parent Infant Mental Health (PIMH) is een bril waarmee we kijken naar prille gezinnen. Het staat voor een zorgzame samenleving met aandacht voor de mentale gezondheid van (ongeboren) baby's, jonge kinderen en hun (aanstaande) ouders.

Vanuit een holistische benadering richt PIMH zich tegelijk op het welzijn van de ouders, de mentale en emotionele ontwikkeling van het jonge kind en de kwaliteit van de relatie en interacties tussen ouder en kind.

WE ZOOMEN IN OP

- 1 WAT IS PIMH?
- 2 WISSELWERKING TUSSEN OUDER EN KIND
- 3 PIMH GAAT ONS ALLEMAAL AAN

Extra lees- en opleidingsmateriaal

- [Perinet.be](https://www.perinet.be)
- [Born in Belgium Professionals](#)
- [Perinataal Programma RIZIV](#)
- [Zorgaanbod PIMH - Perinet](#)
- [Vlaamse beleidsaanbevelingen PIMH](#)
- [Campagne 'Dat lucht op'](#)
- [E-learning over perinatale mentale zorg](#)

2 WISSELWERKING TUSSEN OUDER EN KIND

De (aanstaande) ouders

De periode van kinderwens tot en met twee jaar na de geboorte is een intense overgangsfase. Ouders maken een diepgaande mentale transitie door (ook wel matrescentie of patrescentie genoemd), vergelijkbaar met de adolescentie.

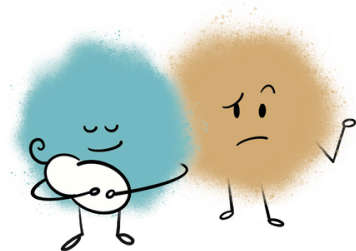
Ze zoeken een nieuw evenwicht in:

- nieuwe rollen en verwachtingen;
- sterke emoties;
- en maatschappelijke druk.

Tijdelijk uit balans zijn is normaal. Met voldoende **draagkracht en steun** vinden de meeste ouders opnieuw hun evenwicht.

Toch ervaart **1 op de 5** prille ouders mentale moeilijkheden en **75%** daarvan blijft onder de radar. Dat heeft impact op de ouder, het kind en de bredere omgeving.

Deze transitiefase brengt dus **uitdagingen** met zich mee, zoals verhoogde kwetsbaarheid en kans op psychische problemen. Maar er zijn ook **kansen**. Zo staan ouders vaak open voor ondersteuning en willen ze het beste voor hun kind.



Vroegtijdige screening en ondersteuning zijn daarom essentieel om:

- ouders tijdig te helpen;
- de ontwikkeling van de baby te ondersteunen;
- de ouder-kindband te versterken;
- en escalatie te voorkomen.

Het jonge kind

Baby's ontwikkelen zich nooit los van hun omgeving. Hun groei hangt nauw samen met:

- de relatie met hun zorgfiguren;
- het psychisch welzijn van ouders;
- de gezinscontext;
- en de bredere samenleving.

Baby's hun gedrag en lichaamstaal geven signalen over hoe ze zich voelen. Zelfs vóór de geboorte doen baby's al ervaringen op.

De relatie tussen ouder en kind is wederkerig: hoe ouders zich voelen, heeft impact op het kind. Het emotioneel welzijn van ouder en kind zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

3 PIMH GAAT ONS ALLEMAAL AAN

Investeren in PIMH is investeren in een sterke start voor elk kind en ieder gezin.

- Jonge gezinnen verdienen alle kansen om veilige, gezonde relaties op te bouwen.
- Zorgen voor prille gezinnen is een gedeelde maatschappelijke verantwoordelijkheid.
- Sterke ouder-kindrelaties vormen de basis voor latere ontwikkeling.

Vroege detectie en ondersteuning leiden tot betere uitkomsten op vlak van:

- gezondheid;
- ontwikkeling;
- onderwijs;
- en maatschappelijke participatie.

Het is bovendien één van de meest rendabele investeringen: wat we vandaag investeren, levert later grote winst op op menselijk, maatschappelijk en economisch vlak.

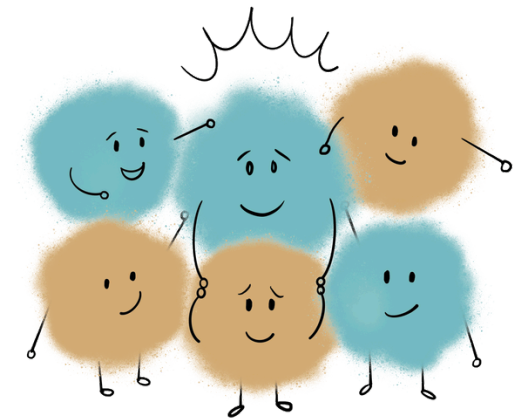
Een goede start

Iedereen komt in contact met jonge kinderen en ouders. Elke baby groeit uit tot een volwassene. Elke volwassene was ooit een kind. Een goede start is dus niet alleen een individueel belang, maar een investering in de toekomst van ons allemaal.

Een warm netwerk

Gelukkig staan prille gezinnen er niet alleen voor. Rond hen bevindt zich een warm nest van zorgverleners, organisaties en steunfiguren.

Ook professionals worden ondersteund. **Perinet** versterkt samenwerking, kennisdeling en afgestemde zorg, zodat gezinnen de best mogelijke ondersteuning krijgen.



Contact

www.perinet.be/contact

De informatie uit deze factsheet mag gebruikt worden, mits bronvermelding.
© 2026, Psyche, Gent.

Bronnen

Tessa Roseboom (2018). De eerste 1000 dagen: Het fundamentele belang van een goed begin vanuit biologisch, medisch en maatschappelijk perspectief. Uitgeverij Tijdstroom.

Heckman, J. (z.d.). Invest in early childhood development: Reduce deficits, strengthen the economy. The Heckman Equation.