

Hoe Centering Parenting het zelfvertrouwen van ouders versterkt

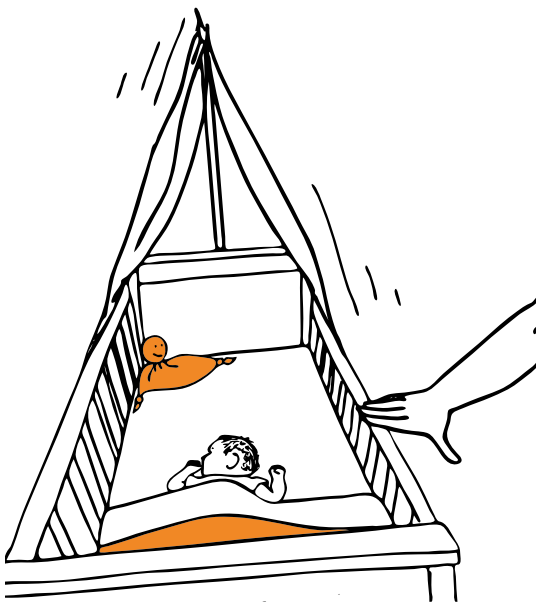
Drie voorbeelden van een jeugdarts

Echt moeder

De groep praat over slaapproblemen. Thamar (15 jaar) komt met oplossingen: "Ik ga niet meteen naar mijn zontje toe als hij huilt." Ze laat de White noise-app met rustgevende geluiden zien op haar mobiele telefoon. "Het werkt!", zegt ze triomfantelijk.

Jeugdarts: "Eerst was Thamar wat schuchter. Ze moest eraan wennen dat ze als volwassene werd gezien. De groep respecteert haar en ondersteunt haar van harte. Ik zag haar daardoor opbloeien. Met alleen de gewone zorg op het consultatiebureau, had zij nooit haar veerkracht gevoeld."

Thamar: "Door mijn omgeving word ik niet serieus genomen, maar in deze groep voel ik me echt moeder."



ILLUSTRATIES: ANNET KONJIN

Miskraam

Tijdens de laatste bijeenkomst ziet een van de moeders er wat bleekjes uit. Er wordt bezorgd gevraagd hoe het met haar gaat. Zoë huilt: ze heeft net een miskraam gehad. Een andere moeder vertelt dat ze hetzelfde meemaakte: "Normaal had ik dit niet gezegd, maar nu ik Zoë zo zie..." Het maakt veel los in de groep. Ze raken aan de praat over wie nog een kind willen en wanneer dan.

Jeugdarts: "Het was mooi om te zien dat er ook plaats was voor verdriet en hoe goed de moeders elkaar steunden."

Er alleen voorstaan

Waarop ben je trots en waarop ben je minder trots? De ouders schrijven hun antwoorden anoniem op een papiertje. Een-voor-een lezen we er een voor. Bijna alle partners doen dit keer mee, behalve de man van Mila. Wanneer haar papiertje wordt voorge-

lezen, zegt ze meteen dat dit die van haar is. Ze is trots op hoe goed het zorgen voor de baby haar lukt. Ze is minder trots op haar man: hij steunt haar helemaal niet. Haar man was niet blij met de zwangerschap. Nu het kind er is, trekt hij zijn handen er vanaf. Mila voelt zich erg alleen. De moeders besluiten dat ze haar best kunnen helpen. Ze kunnen haar een lift geven om boodschappen te doen (Mila heeft geen auto), een keer oppassen of samen thee drinken. Het gesprek maakt ook bij de mannen emoties los. Een van hen is druk met zijn bedrijf en vraagt zich af of hij zijn vrouw wel genoeg steunt. Gelukkig kan zij hem geruststellen. Een andere man is vandaag alleen, zijn vriendin is een weekje met vakantie. Hij maakt zich grote zorgen om haar. De psychische problemen die ze vroeger had, komen sluipend terug. Eigenlijk heeft hij zijn vriendin beloofd het aan niemand te vertellen, vertelt hij in tranen. De jeugdverpleegkundige zal een huisbezoek afleggen, in verband met de ook spelende slaapproblemen, zodat zijn vriendin hulp kan krijgen.

Jeugdarts: "Ook intieme onderwerpen zijn in deze groepen bespreekbaar. In een-op-een zorg waren deze situaties niet of te laat aan het licht gekomen."

Vanwege de privacy van de ouders vermelden we hier niet de naam van de Jeugdarts.



Tips & Tricks voor een voorspoedige start

- 1 Haak aan bij Centering Pregnancy: In sommige regio's is de JGZ-verpleegkundige aanwezig bij de achtste of negende bijeenkomst om zwangeren te motiveren om ook mee te doen aan de oudergroep van het consultatiebureau.
- 2 Kijk of je Centering Pregnancy en Centering Parenting kunt samensmelten, zodat de groep voor ouders gewoon doorloopt. De tiende Centering Pregnancy-bijeenkomst (wanneer de baby geboren is) kan dan eventueel meteen de aftrap zijn van de Centering Parenting-groep.
- 3 In de stad Groningen ontdekte men dat het werven van ouders voor de Centering Parenting-groepen een stuk makkelijker gaat als dit gebeurt door de mensen die de groepen zelf begeleiden.
- 4 Zorg dat de verloskundigen op de hoogte zijn, dat ouders bij het consultatiebureau kunnen kiezen voor groepsgewijze zorg.
- 5 Is er geen geschikte ruimte om een groep aan te bieden? Vraag dan na bij de gemeente of bij verloskundigenpraktijken in de buurt.
- 6 Houd er rekening mee dat het plannen van een Centering Parenting-groep best een sudoku is: je moet immers rekening houden met allerlei factoren, zoals de leeftijden van de kinderen en de beschikbaarheid van de begeleiders en de ruimte.
- 7 Centering Parenting aanbieden in de avonden kan voor ouders juist een reden zijn om hieraan mee te doen.
- 8 Vanuit de Centering-gedachte is het goed om vooral aan het begin relatief veel groepsessies te hebben. Dan hebben ouders veel vragen en ook kan zo de groepsbinding tot stand komen.
- 9 Stel iemand van het JGZ-team aan als Centering Parenting-ambassadeur/coördinator. Deze persoon stelt een beknopt implementatieplan op met doelen, activiteiten, planning en strategie. Ook coördineert hij of zij het verdere proces.