



In gesprek met zwangeren

in een uitdagende situatie: de juiste intentie en geen beschuldigende vinger

Tekst: Laura Jansma

Hoe kun je stress, psychische problemen en psychosociaal welzijn op een prettige manier bespreekbaar maken? Hoe kun je het eventuele ongemak dat je hierbij voelt doorbreken? Onderzoekers van Samen Groeien 010 ontwikkelden een infographic op basis van de inzichten, adviezen en praktische tips van professionals én ouders.

“Stress en psychische problemen tijdens de zwangerschap hebben een negatieve invloed op het ongeboren kind. De honderd dagen voor de conceptie en de eerste duizend dagen daarna zijn belangrijk voor een gezonde ontwikkeling van het kind, op de korte en lange termijn. Dat weten professionals heel goed. Toch vinden ze het soms lastig om met aanstaande ouders die in kwetsbare omstandigheden verkeren over deze situaties te praten”, zegt Sushma Munshi, onderzoeker van het Rotterdamse project Samen Groeien 010.

Pilotwijk Delfshaven

“Met Samen Groeien 010 focussen wij op het verbeteren van de samenwerking tussen ouders in kwetsbare omstandigheden én professionals. En op het verbeteren van de samenwerking tussen professionals onderling. In onze pilotwijk Delfshaven richtten wij hiervoor een netwerk op, waaraan professionals deelnemen die met aanstaande en jonge ouders werken, uit het medisch, sociaal en publiek domein. Bij ons netwerk zijn ook ouders aangesloten. Delfshaven is een wijk met grote sociaaleconomische verschillen, waar veel ouders in kwetsbare omstandigheden wonen. Ons doel is dat

zowel ouders als professionals een betere samenwerking ervaren.”

Ongemak bij gesprekken

Bij de start van Samen Groeien 010 liep Munshi met ouders mee tijdens hun bezoek aan bijvoorbeeld het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) en de verloskundige. “Ik observeerde hoe de gesprekken verliepen en zag het ongemak bij professionals om naar bepaalde informatie te vragen. Ik merkte dat bijvoorbeeld aan hun lichaamstaal of aan de pauzes die ze lieten vallen. Ik had natuurlijk achtergrondkennis en wist dat er bij de ouders dingen speelden en dat er bijvoorbeeld al bepaalde instanties bij hen betrokken waren. Maar hoewel die informatie relevant was, kwam die niet aan bod. Dit leidt tot mismatch.” Zo ontstond het idee om de aandacht nog meer te richten op het bespreekbaar maken van gevoelige thema's. Om dit voor professionals gemakkelijker te maken. Een aanvullende subsidie van ZonMw maakte dit mogelijk.

Te weinig tijd of vertrouwen

Tijdens een groepsgesprek met veertien zorg- en hulpverleners die dagelijks ondersteuning bieden



Sushma Munshi
onderzoeker van het Rotterdamse
project Samen Groeien 010



Heidi van Heijningen-Tousain
onderzoeksmedewerker van
Kenniscentrum Zorginnovatie

aan zwangeren en ouders van jonge kinderen werden praktijkervaringen gedeeld. Gesproken werd ook over waarom het soms lastig is om met (aanstaande) ouders te praten over psychische problematiek en stress. Heidi van Heijningen-Tousain, onderzoeksmedewerker van Kenniscentrum Zorginnovatie, coördineerde de panelgesprekken: “Wat professionals benoemden is dat de vertrouwensband soms onvoldoende is en dat ze te weinig tijd hebben bij consulten. Soms spelen ook problemen met de taal of cultuurverschillen een rol. Ook vinden ze het soms moeilijk om open en duidelijk te zijn over suboptimale situaties. Helemaal als ze niet weten naar wie ze iemand kunnen doorverwijzen.”

Beleving van ouders

“Ouders snappen best dat het voor professionals lastig is om bepaalde thema’s aan te kaarten, maar hebben daar zelf geen moeite mee”, vervolgt Van Heijningen-Tousain. Een gesprek met vijf ouders die rond de zwangerschap en geboorte van hun kind met uitdagende omstandigheden te maken hadden, leverde waardevolle inzichten op: “Wij vinden het helemaal niet erg om het over lastige thema’s te hebben”, gaven zij aan: “Als je maar voelt dat de intentie goed is en er geen beschuldigende vinger is. Dat omstandigheden soms niet optimaal zijn om een kind in groot te brengen, zien wij zelf ook wel. Praat met ons dus liever over dingen die we (wel) kunnen doen om de situatie te verbeteren.” Munshi vult aan: “Ouders willen aan de hand worden genomen en weten: dit is hoe het consult eruitziet, deze stappen nemen we. Ze vinden het prima dat professionals moeilijke vragen stellen. Zolang zij maar uitleggen waarom ze dingen vragen. Ze hebben zelfs geen moeite met vragenlijstjes of

checklists waarin gevoelige thema’s aan bod komen. Wel is het heel belangrijk om vooraf te melden dat die voor iedereen gebruikt worden.”

Gelijkwaardige bejegening

“Ouders hebben moeite met het woord kwetsbaarheid, want: is niet iedere ouder kwetsbaar en omstandigheden kunnen toch ook tijdelijk zijn?”, vervolgt Van Heijningen-Tousain. “In plaats van kwetsbare omstandigheden, zou je het ook ‘uitdagende omstandigheden’ kunnen noemen, bedachten de ouders in ons panel. Maar uiteindelijk is het niet de woordkeuze die voor hen telt: veel belangrijker zijn voor hen vertrouwen en een gelijkwaardige bejegening. Het gevoel dat iemand je ziet en hoort, en je verder wil helpen.” Munshi: “Zwangeren vinden het juist fijn als zorgverleners oog en oor hebben voor hun stressvolle situatie. Ouders willen voelen dat er een mens tegenover hen zit. Als het je raakt wat iemand je vertelt, mag je dat best tonen of je eigen ervaring hierover delen. Tegelijk vinden ouders het ook prettig als een professional kaders stelt: ‘Tot hier kan ik iets voor je doen, maar dit niet meer. Hiervoor kan ik je doorverwijzen naar (...)’”

“Als ouders en professionals, en als professionals onderling, kun je van elkaar blijven leren”, concludeert Munshi. “Vorm een -100+eerste-1000-dagen-netwerk in de wijk, weet elkaar te vinden, maak gebruik van elkaars aanbod en deel expertise. Oefen samen geregeld lastige gesprekken en leer van elkaar. Zo maak je het als professional gemakkelijker voor jezelf.”

Zo denken ouders in kwetsbare omstandigheden erover: tips voor zorg- en hulpverleners van de ouders die deelnamen aan dit onderzoek:

- Wat telt is de bejegening: je eerste indruk, of een professional vertrouwen uitstraalt, of iemand er voor je is.
- Wees voorzichtig met het doen van aannames, probeer vooroordelen zoveel mogelijk te vermijden.
- Zorg- en hulpverleners horen uitdagende omstandigheden te bespreken, maar kies hiervoor het juiste moment. Investeer eerst in kennismaken en opbouwen van vertrouwen. Het eerste consult is niet altijd geschikt om gevoelige onderwerpen inhoudelijk te bespreken.
- Het is soms beter om een onderwerp te parkeren tot een later consult. Wees je bewust van de sfeer en lichaamstaal van de persoon die voor je zit. Dit kan je helpen om het juiste moment te bepalen.
- Leg uit waarom je vragen stelt tijdens een intake. Geef aan dat dit een vaste procedure is en dat iedereen deze route bewandelt. Dat stelt gerust.
- **Niet doen:** vragen ‘heb je schulden?’ **Wel doen:** vragen ‘hoe is je financiële situatie en lukt het om rond te komen?’
- Maak notities in een dossier en kom er later op terug. Vraag ook: ‘Kan ik je nog ergens mee ondersteunen?’ of ‘Zit je nog ergens mee?’
- **Niet doen:** waarschuwen dat bepaalde omstandigheden ongunstig zijn voor de ontwikkeling van het kind. Dat kan onveiligheid en schuldgevoel in de hand werken. **Wel doen:** Gericht doorverwijzen naar gespecialiseerde hulpverlening. Dit geeft een gevoel van controle.
- Als je zwanger bent krijg je alle hulp en zorg. Na de kraamperiode is een aanspreekpunt wenselijk.
- Proactief informeren over waar iemand bij problemen terecht kan, bijvoorbeeld door middel van een folder, verlaagt de drempel om van die hulp gebruik te maken.

HET BESPREEKBAAR MAKEN VAN STRESS, PSYCHISCHE KLACHTEN EN SOCIAAL WELZIJN BIJ (AANSTAANDE) OUDERS: TIPS VOOR ZORG- EN HULPVERLENERS



**SAMEN
GROEIEN
010**



Bekijk met de QR-code
de Infographic van
Samen Groeien 010