

Dit is een draaiboek zoals gebruikt wordt binnen 1 van de JGZ organisaties. Je kunt dit gebruiken als voorbeeld. Denk bij het draaien van de groepen altijd aan de essentiële elementen. Neem bij vragen contact met ons op of stel je vraag op het forum.

Centering Parenting Bijeenkomst 1 ± 8 weken

Aanwezig: Teamassistente / jeugdverpleegkundige

Nodig:

- Koffie / thee / water / gezonde snack (daarna om en om wat meenemen)
- Pennen bij tafel om in groeiboekjes te noteren etc.
- Naambordjes / stiften / stickers
- Flip over + stiften
- Muziek
- Bal
- Vertrouwelijkheidsovereenkomst
- Beeldrecht foto's formulier
- Bekers / muntjes / smileys

9.00 - 9.40 uur Inloop

Wegen / meten

Onderzoek van de baby

9.40 - 9.50 uur Opening bladzijde 39

Openingsactiviteit B (voor bestaande groepen vanuit Centering Pregnancy):

Vraag de moeders samen te gaan zitten met de moeder die tegenover hen zit in de kring of ze aan elkaar willen vertellen welke uiterlijke kenmerken van henzelf en hun partner ze terug zien in de baby. De begeleider en de co-begeleider moeten elk met een moeder een paar vormen voor de kennismaking. Na een paar minuten gaat iedereen op zijn eigen plek zitten en stelt de begeleider de moeder en haar baby voor aan de groep en vertelt ze welke kenmerken de baby van de moeder heeft. Op haar beurt stelt de moeder de begeleider voor aan de groep. Ga daarna verder de kring rond zodat iedereen wordt voorgesteld en kenmerken kan benoemen.

3 minuten met elkaar praten, 7 minuten elkaar voorstellen aan de groep. Met bal gooien naar een ander koppel om de beurt door te geven.

Openingsactiviteit A (voor nieuwe groepen):

Vraag de moeders samen te zitten met de moeder die tegenover hen zit in de kring. Vraag of ze zichzelf en de baby's aan elkaar willen voorstellen en elkaar willen vertellen hoe de gezinssamenstelling is. De begeleider en co-begeleider moeten elk een paar met een moeder vormen voor de kennismaking. Na een paar minuten gaat iedereen op zijn eigen plek zitten en vertelt de begeleider over de moeder. Daarna omgekeerd en daarna de rest van de groep.

3 minuten met elkaar praten, 7 minuten elkaar voorstellen aan de groep. Met bal gooien naar een ander koppel om de beurt door te geven.

9.50 - 10.00 uur Wegwijs maken in de Centering Parenting groepsbijeenkomsten

Informatie over:

- Begin en eindtijd
- Data
- Ouderboekje
- Voorgangsformulier
- Beeldrecht foto's formulier
- Vertrouwelijkheidsoverkomst
- Rol van de partners bespreken

- Wachtkamer / flip-over
- Groepsregels opstellen

10.00 - 10.15 uur Werkvorm 'Het huilen van mijn baby' bladzijde 40

Geef aan dat je het met de ouders wilt hebben over het huilen van de baby's. Geef iedere ouder 2 munten. Zet 4 bekers in een kring, welke staan voor:

1. uur huilen per dag

1-3 uur huilen per dag

3-5 uur huilen per dag

Meer dan 5 uur huilen per dag (dag =24 uur).

Zet nog eens 2 bekers neer:

1. Lachende smiley
2. Neutrale smiley

Ouders leggen 1 munt in de 'hulbeker' hoeveel hun baby huilt per 24 uur. De andere munt leggen ze in de beker die het best past bij hoe zij het huilen kunnen verdragen.

- Bespreek met ouders in welke beker de meeste muntjes liggen.
- Bespreek dat de baby van 6-8 weken gemiddeld 2 - 2,5 uur per 24 uur huilt en dat dat normaal is.
- Vraag na hoe ouders het huilen van hun kind ervaren
- Vraag ze terug te denken aan een moment dat de baby ontroostbaar was. Hoe voelden zij zich toen?
- Vraag ouders te benoemen wat hen op een moment van ontroostbaar huilen heeft geholpen de baby weer rustig te krijgen.
- Benoem als afsluiter dat het huilen iedere ouder wel eens teveel kan worden. Geef ze mee dat je op zo'n moment het best je baby op een veilige plek kan leggen, even de kamer uit kunt lopen, en pas weer terug moet komen als je rustig bent. Schud een baby nooit! Huilt een baby teveel in de ogen van de ouders adviseer dan ouders contact op te laten nemen met CB / HA / KA.

10.15 - 10.30 uur Werkvorm 'De ontwikkeling van mijn baby' bladzijde 41

Vraag naar wat de baby's al doen m.b.t. ontwikkeling.

Samen met de ouders worden de bij de leeftijd passende elementen van het van Wiechen onderzoek doorgenomen in de kring. Op een overzicht houdt je bij hoever iedere baby is, terwijl de ouders het onderzoek zelf uitvoeren.

Vraag aan de ouders wie de baby wel eens op de buik legt. Vraag wanneer ze dat doen, wat ze dan zien, wat doe je wanneer de baby huilt. Vraag de andere ouders uit de groep om tips.

Alle baby's even op de buik laten liggen. Wie heeft er nog tips om te stimuleren?

10.30 - 10.40 uur Wachtkamer

Vandaag vaccineren, zijn er dingen die jullie per se willen weten over vaccineren?

En overige zaken op de wachtkamer bespreken.

10.40 - 10.50 uur Afsluitende activiteit bladzijde 42

Vraag iedere deelnemer kort te vertellen wat zij van de bijeenkomst vond en af te sluiten met wat zij morgen gaan doen. De begeleider sluit altijd eerst zelf af. Beurt doorgeven middels bal overgooien.

Vraag ouders het zelfbeoordelingsformulier 'Mijn familie en ouderschap, deel 1' van het ouderboekje in te vullen.

Gedichtje / citaat ter afsluiting (nog invullen).

10.50 - 11.00 uur Vaccineren

Centering Parenting

Bijeenkomst 2

± 12 weken

Aanwezig: Jeugdarts / jeugdverpleegkundige

Nodig:

- Koffie / thee / water
- Pennen bij tafel om in groeiboekjes te noteren etc.
- Naambordjes / stiften / stickers
- Flip over
- Muziek
- Bal
- Tape voor op vloer Red Rover / touw

9.00 - 9.40 uur **Inloop**
 Wegen / meten
 Onderzoek van de baby

9.40 - 9.50 uur **Opening**
 Innemen vertrouwelijkheidsovereenkomst / beeldrecht foto's.
 Werkvorm 'Trio opening' bladzijde 46. Deel de groep in groepjes van drie. De begeleiders moeten ook in een groepje met twee anderen komen. Geeft de groep 5 minuten om te praten en geef een seintje als de laatste minuut is ingegaan. Elk trio zoekt naar drie dingen die ze gemeen hebben. Ze moeten proberen iets te vinden wat niet overduidelijk is (b.v. alle drie vrouw / pas bevallen / etc). Daarna zoekt ieder drietal naar iets unieks van iedereen.
 Plenair, begeleider begint met haar eigen voorbeeld. 'Ik ben En wat wij alle drie gemeen hebben is.... Wat uniek is voor mij is dat'. Daarna beurt doorgeven middels bal. Deze activiteit helpt elkaar te leren kennen en te leren dat ze veel dingen gemeen hebben.

9.50 - 10.00 uur **Werkvorm 'De ontwikkeling van mijn baby' bladzijde 41**
 Vraag naar wat de baby's al doen m.b.t. ontwikkeling.
 Samen met de ouders worden de bij de leeftijd passende elementen van het van Wiechen onderzoek doorgenomen in de kring. Op een overzicht houdt je bij hoever iedere baby is, terwijl de ouders het onderzoek zelf uitvoeren.
 Vraag aan de ouders wie de baby wel eens op de buik legt. Vraag wanneer ze dat doen, wat ze dan zien, wat doe je wanneer de baby huilt. Vraag de andere ouders uit de groep om tips.
 Alle baby's even op de buik laten liggen. Wie heeft er nog tips om te stimuleren?
 Eventueel tijdlijn foto's gebruiken.

10.00 - 10.20 uur **Werkvorm 'Mijn familie en ik' bladzijde 48**
 Ouders hebben het formulier 'mijn familie en ouderschap' ingevuld.
 Het formulier mijn familie en het ouderschap is bedoeld om na te denken over hoe de rolverdeling in gezinnen en hun familieleden is in de zorg voor de baby en bij huishoudelijke taken. Het ondersteund partners in het bespreekbaar maken van een bepaalde taakverdeling e te onderhandelen over de verdeling van sommige taken. Als beide partners de lijst hebben ingevuld, laat ze die met elkaar vergelijken.
 Activiteit Red Rover:
 De begeleider zegt 'Red Red Rover, iedereen die kom naar de overkant'.
 Stellingen hiervoor:

- ... evenveel energie heeft als voor de zwangerschap...
- ... zin heeft weer te gaan werken...
- ... geniet van de kraamvisite...
- ... nog een kind wil...
- ...wel een wanhopig is geweest als de baby hilde...
- ... in zijn broek geplast heeft van het lachen...
- ... wel eens heeft gehuild van vermoeidheid...
- ... bij wie de partner 's nachts uit bed gaat als de baby huilt...
- ... bij wie de partner boodschappen doet...
- ... bij wie de partner het huishouden doet...
- ... al zonder baby op stap is geweest...

Eventueel naar eigen inzicht stellingen aanvullen.

Moedig het gesprek aan door iemand te vragen met anderen te delen waarom ze staan waar ze staan.

10.20 - 10.35 uur 'Eigen' werkvorm 24 uur van de baby

Klok met bijbehorende activiteiten (slapen / eten / boodschappen doen / huilen / werken)

En anders als onderwerpen bespreken bij wachtkamer.

10.35 - 10.45 uur Wachtkamer

10.45 - 11.50 uur Afsluiting

Afsluitende activiteit bladzijde 50: Vraag iedere deelnemer te laten zien hoe zij hun baby vasthouden op het moment dat de baby ontroostbaar huult of overstuurt is.

Zelfbeoordelingsformulier invullen voor volgende bijeenkomst, bladzijde 78 uit ouderboek. Volgende keer komt thema voeding en vaste voeding aan bod. Niet voor 4 maanden starten.

10.50-11.00 uur Vaccineren

Centering Parenting

Bijeenkomst 3

± 4 maanden

Aanwezig: Teamassistente / jeugdverpleegkundige

Nodig:

- Koffie / thee / water / gezonde snack
- Pennen bij tafel om in groeiboekjes te noteren etc.
- Naambordjes / stiften / stickers
- Flip over + stiften
- Muziek
- Kaarten stress en ontspanning (8 kaarten met foto's en tekstballonnen)
- Muntjes voor werkvorm stress en ontspanning

9.00 - 9.40 uur

Inloop

Wegen / meten

Onderzoek van de baby

9.40 - 9.50 uur

Opening bladzijde 52

Vraag iedere deelnemer een goed advies dat zij van iemand kregen over voor zichzelf zorgen en/of voor hun baby, te delen met de anderen. Wat was er goed aan het advies en waarom heeft het geholpen.

9.50 - 10.00 uur

Werkvorm 'De ontwikkeling van mijn baby' bladzijde 41

Vraag naar wat de baby's al doen m.b.t. ontwikkeling.

Samen met de ouders worden de bij de leeftijd passende elementen van het van Wiechen onderzoek doorgenomen in de kring. Op een overzicht houdt je bij hoever iedere baby is, terwijl de ouders het onderzoek zelf uitvoeren.

Alle baby's even op de buik laten liggen. Wie heeft er nog tips om te stimuleren?

10.00 - 10.15 uur Voeding

Groep in tweeën verdelen en met elkaar laten brainstormen over een 'voedingsschema' vanaf 4 maanden. Daarna in de groep op terugkomen en op een flip-over een gezond voedingsschema zetten en bespreken (benadrukken dat het een indicatie is).

10.15 - 10.30 uur Werkvorm ‘Mijn familie en het ouderschap’ bladzijde 54

Leg de 8 kaarten met dingen die je kunnen ontspannen en dingen die je stress kunnen geven in het midden van de groep. Iedere ouder krijgt 7 muntjes. Vraag alle deelnemers hoe vaak ze de afgelopen 5 dagen momenten van stress en van ontspanning hebben ervaren en laat ze de muntjes op de bijbehorende plaat leggen.

De begeleider bespreekt de situaties waarop veel muntjes liggen. Vraag ouders een toelichting te geven. Waarom gaf iets stress, en waarom ontspanning? Daarna worden alle ‘stress-muntjes’ op een stapel gelegd en alle ‘ontspannings-muntjes’ op een stapel ernaast. Laat de groep zien dat ze in totaal meer stress of juist meer ontspanning ervaren in de afgelopen 5 dagen.

Laat de deelnemers in groepjes van 2 a 3 bespreken hoe ze ervoor kunnen zorgen dat er meer momenten van ontspanning kunnen komen. Terugkoppelen in de groep.

10.30 - 10.40 uur Wachtkamer

10.40 - 10.50 uur Afsluitende activiteit ‘Eten van mijn baby’ bladzijde 61

Vraag iedere deelnemer om het volgende te delen: ‘Het eerste wat ik mijn baby als vast voedsel ga geven is....’. Wanneer ze al gestart zijn vraag de ouder wat ze als eerste hebben gegeven.

10.50 - 11.00 uur Vaccineren

Centering Parenting

Bijeenkomst 4

± 6 maanden

Aanwezig: Jeugdarts / jeugdverpleegkundige

Nodig:

- Koffie / thee / water / gezonde snack (daarna om en om wat meenemen)
- Pennen bij tafel om in groeiboekjes te noteren etc.
- Naambordjes / stiften / stickers
- Flip over + stiften
- Muziek
- Bal
- Mijlpaal-kaarten
- Tape om lijn te trekken op de vloer
- Formulier omgaan met conflicten (blz. 118 werkboek ouders)

9.00 - 9.40 uur

Inloop

Wegen / meten

Onderzoek van de baby

9.40 - 9.50 uur

Opening

Ga de kring langs en laat iedere deelnemer met een woord antwoord geven op de uitspraak: ‘Een ding wat mijn baby heel leuk vind is....’. Bladzijde 59.

9.50 - 10.00 uur Ontwikkeling ‘de ontwikkeling van mijn baby’ bladzijde 53

Samen met de ouder worden de bij de leeftijd passende elementen van het van Wiechen onderzoek doorgenomen en in de kring uitgevoerd. Op een overzicht hou je bij hoever iedere baby is met het van Wiechen onderzoek terwijl ouders de elementen zelf uitvoeren.

Zet het mijlpalen-spel in om ouders te laten nadenken over de ontwikkeling van een baby tot 1 jaar. Gebruik de mijlpaal-kaarten (de voetstappen). Verdeel de deelnemers in groepjes van 3 a 4 personen. Maak met tape een streep op de grond, van 0 - 1 jaar. Nul

aan de ene kant, een aan de andere kant. Vraag de deelnemers de voetstappen langs de lijn te leggen behorende van de mijlpalen bij de leeftijd. Let op: iets eigen invulling t.o.v. werkvorm op bladzijde 53.

10.00 - 10.15 uur Werkvorm ‘omgaan met conflicten’ propjesspel bladzijde 65

In het werkboek van ouders staan vragen m.b.t. omgaan met conflicten. Vraag wie het ingevuld heeft, en als niemand hiernaar gekeken heeft even tijd nemen om plenair te bekijken zodat de ouders een idee hebben waar het over gaat. Het formulier kan een variëteit aan relationele discussiepunten naar voren brengen: seksuele activiteit, consequent zijn, mishandeling / misbruik, meningsverschillen in de opvoeding. Laat iedere deelnemer op een briefje schrijven waarvoor hij / zij zich schaamt / trots is / boos wordt van / blij worden: ‘ik schaam me voor...’. Etc. Laat iedereen de propjes in het midden van de kring op de grond gooien. De begeleider raapt de propjes een voor een op en vraagt de deelnemers hierop te reageren.

10.15 - 10.30 uur Voeding

Voeding op de wachtkamer zetten.
Wat kan wel of niet rond 6 maanden? Kunnen ouders vooruit?

10.30 - 10.40 uur Wachtkamer

Onderwerp ‘slapen’ op de wachtkamer zetten. Hoe gaat dit bij iedereen? En voor de ouders?

10.40 - 10.50 uur Afsluitende activiteit bladzijde 67

Vraag iedere deelnemer in een of twee woorden te benoemen hoe zij zich voelen na het eerste half jaar van de baby. De begeleider geeft hierin een eerste voorbeeld. Bijvoorbeeld: ‘aan het einde van het eerste halfjaar van mijn baby voelde ik me ...(blij / moe / gelukkig). Tegenover mij, hoe voel jij je na het eerste halfjaar met je baby?’

10.50 - 11.00 uur Vaccineren

Ga na of alle baby’s voor zover gevaccineerd zijn en zo nodig vaccineren.

Centering Parenting

Bijeenkomst 5

8 maanden

Aanwezig: Teamassistente / jeugdverpleegkundige

Nodig:

- Koffie / thee / water / gezonde snack (daarna om en om wat meenemen)
- Pennen bij tafel om in groeiboekjes te noteren etc.
- Naambordjes / stiften / stickers
- Flip over + stiften
- Muziek
- Mijlpaal-kaarten
- Kaartjes mondgezondheid
- Oneens - eens borden

9.00 - 9.40 uur

Inloop

Wegen / meten

Onderzoek van de baby

9.40 - 9.50 uur

Opening

Vraag iedere deelnemer te vertellen welke nieuwe vaardigheid hun baby heeft ontwikkeld. Bladzijde 74.

9.50 - 10.00 uur

Ontwikkeling 'de ontwikkeling van mijn baby' bladzijde 53

Samen met de ouder worden de bij de leeftijd passende elementen van het van Wiechen onderzoek doorgenomen en in de kring uitgevoerd. Op een overzicht hou je bij hoever iedere baby is met het van Wiechen onderzoek terwijl ouders de elementen zelf uitvoeren.

Zet het mijlpalen-spel in om ouders te laten nadenken over de ontwikkeling van een baby tot 1 jaar. Gebruik de mijlpaal-kaarten (de voetstappen). Verdeel de deelnemers in groepjes van 3 a 4 personen. Maak met tape een streep op de grond, van 0 - 1 jaar. Nul aan de ene kant, een aan de andere kant. Vraag de deelnemers de voetstappen langs de lijn te leggen behorende van de mijlpalen bij de leeftijd. Let op: iets eigen invulling t.o.v. werkvorm op bladzijde 53.

10.00 - 10.15 uur **Werkvorm mondverzorging**

Gebruik de mondgezondheid-vragenkaartjes en eens-oneens kaartjes. Iedere deelnemer leest om de beurt een kaartje voor en reageert erop. Stimuleer het gesprek bij elke vraag. De juistheid van de antwoorden bepaalt hoelang de discussie duurt. Bladzijde 71. Open beker onder de aandacht brengen.

10.15 - 10.30 uur **Welbevinden ouder(s)**

Praat met ouders over hun slaap,- en voedings,- en bewegingspatroon. Lukt het hen om tijd te maken voor dingen waar ze zelf van genieten of ontspannen. Combinatie werk - thuis?

10.30 - 10.40 uur **Wachtkamer**

Onderwerp 'slapen' op de wachtkamer zetten. Hoe gaat dit bij iedereen? En voor de ouders?

Voeding op de wachtkamer zetten.

Wat kan wel of niet rond 8 maanden? Kunnen ouders vooruit?

10.40 - 10.50 uur **Afsluitende activiteit**

Vraag iedere deelnemer om kort te vertellen wat ze van de bijeenkomst vonden en af te sluiten met wat ze morgen gaan doen. De begeleider begint altijd zelf. Bladzijde 42.

10.50 - 11.00 uur **Vaccineren**

Ga na of alle baby's voor zover gevaccineerd zijn en zo nodig vaccineren.

Centering Parenting

Bijeenkomst 6

11 maanden

Aanwezig: Jeugdarts / jeugdverpleegkundige

Nodig:

- Koffie / thee / water / gezonde snack (daarna om en om wat meenemen)
- Pennen bij tafel om in groeiboekjes te noteren etc.
- Naambordjes / stiften / stickers
- Flip over + stiften
- Muziek
- Mijlpaal-kaarten

- Grote vellen papier / stiften
- Voedingskaartjes
- Boekstart koffertje

9.00 - 9.40 uur **Inloop**
 Wegen / meten
 Onderzoek van de baby

9.40 - 9.50 uur **Opening**
 Vraag iedere deelnemer één ding te noemen wat ze hebben gedaan om hun huis kindveilig te maken. Bladzijde 74.

9.50 - 10.00 uur **Ontwikkeling 'de ontwikkeling van mijn baby' bladzijde 53**
 Samen met de ouder worden de bij de leeftijd passende elementen van het van Wiechen onderzoek doorgenomen en in de kring uitgevoerd. Op een overzicht hou je bij hoever iedere baby is met het van Wiechen onderzoek terwijl ouders de elementen zelf uitvoeren.
 → Wat vind je baby nu leuk speelgoed?

Zet het mijlpalen-spel in om ouders te laten nadenken over de ontwikkeling van een baby tot 1 jaar. Gebruik de mijlpaal-kaarten (de voetstappen). Verdeel de deelnemers in groepjes van 3 a 4 personen. Maak met tape een streep op de grond, van 0 - 1 jaar. Nul aan de ene kant, een aan de andere kant. Vraag de deelnemers de voetstappen langs de lijn te leggen behorende van de mijlpalen bij de leeftijd. Let op: iets eigen invulling t.o.v. werkvorm op bladzijde 53.

10.00 - 10.10 uur **Bibliotheek / boekjes lezen**
 Boekstart koffertjes laten zien. Bonnen uitdelen.
 Spraak-ontwikkelen en belang van voorlezen / boekjes bespreken.

10.10 - 10.20 uur **Werkvorm scheidingsangst**
 Verdeel de groep in groepjes van 3 of 4 ouders. Vraag elke groep op een groot vel te schrijven wanneer de baby begint te huilen als je wegloopt. Laat ze uitwisselen wat werkt en wat niet.

10.20 - 10.30 uur **Werkvorm voeding**
 Laat de stapel met voedingskaartjes rondgaan (eventueel zelf voorselecteren) en ouders afpakken. Ouders leggen deze kaartjes een voor een op een rood en groen vel papier, wat kan wel op deze leeftijd en wat nog niet?

10.30 - 10.40 uur **Wachtkamer**
 Onderwerp 'slapen' op de wachtkamer zetten. Hoe gaat dit bij iedereen? En voor de ouders?

10.40 - 10.50 uur **Afsluitende activiteit**
 Vraag iedereen hoe de verjaardag van de baby gevierd wordt / gevierd hebben.

10.50 - 11.00 uur **Vaccineren**
 Ga na of alle baby's voor zover gevaccineerd zijn en zo nodig vaccineren.