



BINDING DOOR EEN BEELDSCHERM

CENTERING PREGNANCY IN TIJDEN VAN CORONA

De lockdown dreigde dit voorjaar ook het einde te betekenen voor Centering Pregnancy-groepen. Gelukkig bleek de methode ook online succesvol te kunnen worden voortgezet. Verloskundigen en deelnemers delen hun ervaringen.

W

'We hadden nog maar twee bijeenkomsten gehad en toen... corona.'

De deelnemers van de Utrechtse Centering Pregnancy (CP)-groep vertellen in hun WhatsAppgroep hoe zij al snel be-

sloten om elkaar via Zoom toch te blijven zien. 'We hielden de geplande data aan en nodigden onze verloskundige uit om aan te haken.' Paulien den Hartigh van Verloskundigenpraktijk Westerkade stemde toe, hoewel ze met haar hoofd meer bij de reguliere zorg zat: 'Centering was bij ons door corona naar de achtergrond verschoven. Maar als zwangeren zelf het initiatief nemen om er toch mee door te gaan, laat dat wel zien hoe belangrijk het voor ze is. Dus wilde ik daar uiteraard aan bijdragen.'

Twaalf zwangeren uit Utrecht

'De CP-bijeenkomsten draaien om vragen en thema's die ons bezighouden', vindt deelneemster Eveline. Xandra: 'Over corona en zwangerschap was in de eerste weken bijvoorbeeld maar weinig bekend.' Afke: 'Ik voelde me er niet prettig bij om voor de klas te staan. Dit hebben we uitgebreid besproken en dat leverde veel tips en informatie op.' 'Voor mij was die sessie ook waardevol', reageert Bertien: 'Ik werk als ergotherapeut bij een revalidatiecentrum waar een uitbraak was.' Deelneemster Anna stelde in de groep voor om tijdens hun verlof een keer af te spreken voor koffie of om te zwemmen. Hierop volgen positieve reacties. En deelneemster Eva appt dat ze met de moeders uit haar vorige centering-groep nog bijna wekelijks contact heeft: 'Terwijl de kinderen spelen, kunnen wij ons verhaal bij elkaar kwijt.' Sinds de laatste bijeenkomst hebben hun partners zelfs ook een eigen appgroep.

Een online-uitdaging

'Extra zorgen rondom de zwangerschap en geboortezorg, minder contact met de verloskundige en minder mogelijkheden om andere zwangeren te ontmoeten: de centering-groepen waren juist in de coronatijd extra nodig', meent Katja van Groesen, voorzitter Stichting Centering. 'En toch moesten we half maart de groepsbijeenkomsten in het land afblazen'. Van Groesen vertelt hoe ze zich daarom volledig richtten op de onlinemogelijkheden. 'Die ruimte was er mede doordat onze trainingen en intervisies ook stillagen.' Het team van centering-deskundigen ontwikkelde de handleiding Online Centering. (Voor centering-getrainde professionals gratis te downloaden via Kennisnet Geboortezorg). Daarnaast boden ze onlineworkshops aan, waar-



aan in april en mei 107 professionals kosteloos deelnamen.

'Natuurlijk is online een extra uitdaging', zegt Van Groesen. 'Daarom willen wij verloskundigen graag op weg helpen. Als het uitdraait op 'voorlichting geven' of 'vragen beantwoorden' is de essentie van centering weg. Want centering draait om de actieve uitwisseling tussen zwangeren over onderwerpen die voor hen belangrijk zijn.

De professionals begeleiden dit groepsproces en zijn zelf zo min mogelijk aan het woord. Onze werkvormen zijn daarop gericht.' Na vele digitale toepassingen te hebben getest, kozen de centering-deskundigen voor Zoom: 'Zoom biedt de beste mogelijkheden om een groep op interactieve manier te ondersteunen.'

Praten over perspectieven

Vijf verloskundigen die in het voorjaar de workshop Online Centering volgden, vertellen over hun ervaringen. 'Onze zwangeren vroegen erom', zegt Anne van den Bosch van Verloskundig Centrum Sneek. Ook Gretha Visser vertelt dat er bij het Universitair Verloskundig Centrum Utrecht vraag naar was. Lieneke Noordhoek van vroedvrouwenpraktijk Arnhemse Meisjes: 'Na de lockdown annuleerden wij beide groepen die net waren begonnen. Maar die wilden allebei graag digitaal doorgaan.' 'Er is gewoon behoefte aan contact en info', zegt Esther Wery, praktijkassistente bij Verloskundigen Viandenstraat Amersfoort.

'De zwangeren zijn blij dat ze online verder konden', vertelt Van den Bosch. 'Zeker de groepen die al liepen, vonden het fijn elkaar weer te zien. Ze zijn blij dat we moeite doen om hen toch te bereiken. Ook de partneravond valt in de smaak.' Visser vond de sessies zelf wel wennen: 'Maar de dames gingen helemaal los, ze lieten elkaar spontaan hun zwangere buiken zien. Gelukkig was er ook veel uitwisseling van informatie.' Ook Liesbeth van Stijn, verloskundige uit Nijmegen, bevalt online centering prima.



Van den Bosch gebruikte ook de online-corona-sessie van Centering, die alle onderwerpen met betrekking tot COVID-19 en zwangerschap en geboortezorg aan bod brengt. 'Die sessie nam de onrust weg, al was natuurlijk niet alle informatie prettig. De deelnemsters waren blij met het contact.' Van Stijn behandelde corona als apart onderwerp in de eerste onlinesessie. 'Er waren niet meer vragen dan op het reguliere spreekuur, maar de zwangeren vonden het prettig om er samen over te kunnen praten.' Wery: 'Ze helpen elkaar door het vanuit alle perspectieven te bekijken.'

Vrijer achter een toetsenbord

De vijf verloskundigen merken dat er ook online sprake is van groepsbinding. 'Ik vind live centering nog steeds het beste werken, maar online kunnen we zeker ook het groepsgevoel bewerkstelligen', zegt Noordhoek. Van Stijn: 'Het kost alleen iets meer moeite om degene die van nature niet veel praat aan het woord te laten en degene die veel praat af en toe juist te laten luisteren.' Van den Bosch: 'Aan de andere kant lijkt het soms ook alsof deelnemers zich achter het toetsenbord vrijer voelen om te praten. Als ik met behulp van de mentimeter (een tool waarmee je tijdens een interactieve sessie direct feedback krijgt, red.) aan het einde van de sessie vraag naar tips, reageert bijna iedereen daar nu op.'

In vier praktijken zijn nieuwe groepen online gestart. Twee verloskundigen geven aan dat ze het maken van een groepsapp stimuleren, om de groepsbinding te laten ontstaan. Visser vertelt dat haar praktijk binnenkort een nieuwe onlinegroep start: 'Het is echt waardevol voor zwangeren om elkaar te ontmoeten en verhalen uit te wisselen.'

MEER WETEN?

Volg Stichting Centering via LinkedIn of centeringhealthcare.nl. Ervaren hoe de centering-methode online werkt? Meld je aan voor een gratis onlineworkshop via info@centeringhealthcare.nl

Sterker staan

De verloskundigen kijken ernaar uit om weer gewone bijeenkomsten te kunnen organiseren. Maar sommigen zien ook toekomstmogelijkheden voor online. Van Stijn: 'Met name omdat je zo ook zwangeren bereikt die anders niet hadden meegedaan wegens tijdgebrek. Ook voor onszelf is het – bijvoorbeeld in de avonduren – online makkelijker te realiseren.' 'Online kost meer tijd,' vindt Noordhoek, 'want normaal heb je binnen die twee uur ook nog de controles gedaan.' Voor de deelnemers is dat geen belemmering: 'Zij voelen de meerwaarde van CP en vinden het niet erg om voor de controles los op afspraak te komen.' 'Ja, het kost meer tijd,' vindt ook Paulien den Hartigh van de Utrechtse groep aan het begin van dit artikel: 'Maar het levert ook veel op. Zwangeren die CP doen, staan sterker. Ook bij de bevalling.' ←