

CenteringZorg is er voor iedereen

Groepsbegeleiding aan zwangere vrouwen en jonge ouders maakt furore in ons land. Aanjager is Stichting Centering Nederland. “Sleutelwoorden zijn groepsgewijs, interactief en patiëntgedreven”, vertelt voorzitter Katja van Groesen. “Vanaf de introductie, nu precies tien jaar geleden, reageren deelnemers positief. Op hun beurt ervaren zorgprofessionals dat ze meer voor hun cliënten kunnen betekenen dan met de gebruikelijke één op één zorg.”

Jan de Graaf

CenteringZorg bestaat uit drie pijlers: medische zorg, interactief leren en onderling contact. “Het gaat er vooral om dat je de medische zorg koppelt aan alle onderwerpen die de zwangeren in je groep bezighouden”, vertelt Katja van Groesen, van oorsprong verloskundige. “Dit kan zich doorzetten tot na de bevalling. Alleen worden de bijeenkomsten dan niet meer door de verloskundige georganiseerd, maar door een jeugdzorgprofessional.”

Community building

Groepszorg leidt tot wat in het Engels ook wel ‘community building’ wordt genoemd: het vormen dan wel versterken van je sociale netwerk. Van Groesen: “Doordat je dat gezamenlijk doet, wordt het voor professionals veel eenvoudiger om bepaalde onderwerpen naar voren te brengen, terwijl cliënten zich in een groep makkelijker uiten. De onderwerpen kunnen variëren van borstvoeding tot vaccineren of gezond leven. Juist doordat de zwangeren het van elkaar horen, pikken ze veel meer op en voelen ze meer stimulans.” Met name de laatste jaren raakt CenteringZorg meer en meer ingebed in het verloskundig landschap. Van Groesen schat in dat circa een-

‘Circa een derde van de praktijken biedt inmiddels CenteringZorg aan’

derde van de praktijken inmiddels groepszorg in het pakket heeft. Toch is zij niet tevreden. “Het merendeel van de zwangeren mist dus de boot.” Daarom maakt haar organisatie zich sterk voor de verdere uitrol van het zorgconcept. Met het oog hierop is het mooi dat CenteringZorg één van de pijlers vormt van Kansrijke Start. “Dat helpt echt, want daardoor komt het vaker bij gemeenten op tafel als gespreksonderwerp.”

Centering in de praktijk

Voor het geven van CenteringZorg aan zwangeren moet eerst een training worden gevolgd. “Iedere groep staat onder leiding van een medisch geschoold professional en een co-begeleider. De eerste is een verloskundige, JGZ-arts of JGZ-verpleegkundige. De tweede een kraamverzorgende,



Katja van Groesen: “Cliënten uiten zich makkelijker in een groep”

praktijkassistent of iemand uit het sociaal domein.” Op dit punt is nog wel een hobbel te nemen. “Je spreekuur doe je natuurlijk normaal gesproken alleen en daarom wordt die tweede professional nu niet vergoed.” Van Groesen hoopt dat hier snel verandering in komt. Te meer daar uit een rapport van TNO blijkt dat de groepszorg op termijn geld oplevert. “Alleen is in ons zorgsysteem investeren in de voorkant en cashen aan de achterkant ontzettend ingewikkeld.”

Voor deelnemers is het volgen van CenteringZorg overigens vrijwillig en gratis. De werving gebeurt laagdrempelig. “Veelal vraagt de verloskundige bij een intake of iemand interesse heeft in de reguliere zwangerschapsbegelei-



ding of deelname aan een groep.”

Voor de groepen na de geboorte geldt min of meer hetzelfde. Alleen ligt het initiatief nu bij jeugdzorgprofessionals.” Het mooiste is als de groep die tijdens de zwangerschap is gevormd, doorgaat. “De deelnemers kennen elkaar al, waardoor er een vertrouwensband is ontstaan. Het is natuurlijk zonde om dat los te weken. De moeders delen ervaringen en helpen elkaar in moeilijke situaties. Fantastisch, want deze zelfzorg is uiteindelijk veel bestendiger dan de reguliere zorg.”

Hoewel de focus op moeders ligt, zeker in de groepen tijdens de zwangerschap, komen ook vaders de laatste tijd meer en meer in beeld. “Wat wij als ideaal zien, is een minimum van twee bijeenkomsten waar vaders bij betrokken zijn. Overigens zijn er ook praktijken die de vaders bij iedere bijeenkomst betrekken.”

Signaleringsfunctie

De groepszorg heeft ook een signalerende functie. “Het mooie van Centering vind ik zelf dat dit vaak eenvoudiger is dan in de reguliere zorgpraktijk. Je staat er namelijk niet alleen voor. Er zijn nog tien andere ouders die dat ook kunnen doen. Zo komt het regelmatig voor dat deelnemers erop wijzen dat een ander

‘Als zorgprofessional werk je meer in partnerschap met je cliënten’

lid neerslachtig is. Dit kan duiden op een postpartum depressie. Geluiden over geweld in relaties vang je ook eerder op. De vele ogen, vaak buiten de groeps gesprekken om, vereenvoudigt het signaleren. Daar komt bij dat je de mensen veel langer volgt. Via de reguliere zorg spreek je een zwangere normaal gesproken zo’n negen keer een kwartier. In die korte periode kan iemand best mooi weer spelen. Maar als je dezelfde persoon negen keer twee uur achtereen meemaakt, is dat veel lastiger.”

Met elkaar

Een ander kenmerk is de saamhorigheid. “Als zorgprofessional werk je meer in partnerschap met je cliënten.” Dit kan helpen om tegenstellingen te

overbruggen. “Mensen zijn steeds wantrouwer naar zorgprofessionals en naar instanties, denk bijvoorbeeld aan alle felle debatten over wel of niet vaccineren. In mindere mate, maar wel heel relevant, zijn onderwerpen als al dan niet bevallen in het ziekenhuis of het geven van borstvoeding. Bij Centering is de zorgprofessional minder degene die aangeeft wat iemand moet doen. In plaats daarvan kijk je vooral samen met de deelnemers naar wat belangrijk is. Je rol is veel meer het stellen van relevante vragen, waardoor men zelf na gaat denken. Dit komt het opbouwen van vertrouwen ten goede.”

Verbreden

Van Groesen vindt het jammer dat het idee leeft dat Centering alleen is bedoeld voor kwetsbare gezinnen. “Dit beeld wil ik graag nuanceren. Centering is er namelijk voor alle zwangeren en jonge ouders. Dus ook voor vrouwen die hoogopgeleid zijn. Zo weten we dat juist zij vaak alcohol tijdens hun zwangerschap blijven drinken. Ik gun iedereen deze bredere vorm van zorg, die ook nog eens supergoed onderbouwd is. En die voor professionals gewoon veel leuker is om te geven en voor de betrokkenen om te ontvangen.” ●