

# Ouderschap bespreken in een groep

Het ouderschap wordt gekenmerkt door drukte. De zorg voor jonge kinderen tijdens het eerste jaar na geboorte is heftig, maar ook de jaren daarna blijft het aanpoten. Jeugdverpleegkundige Annet Rutten bespreekt de casus van Maria, die in een groep 'Centering Ouderschap' haar beeld van het ouderschap bijstelt.



## Wie is...

Annet Rutten is jeugdverpleegkundige bij GGD Limburg-Noord en werkt met ouders en kinderen van 0 tot 4 jaar. Sinds 2021 is ze geschoold in 'Centering Ouderschap' en begeleidt ze groepen in de gemeente Venlo. Vanuit haar vorige baan als kraamzorgverpleegkundige is Annet altijd bezig met zoeken naar verbindingen in het netwerk rond geboortezorg.

## 1 OMSCHRIJVING CASUS

Maria (gefingeerde naam) heeft het druk. Na de geboorte van haar tweede kind weet ze niet meer hoe ze samen met haar man Alexander alle taken in het gezin moet bolwerken. Hun werk vraagt veel aandacht, hun dochter slaapt nog niet door en hun driejarige zoon is lekker de grenzen aan het opzoeken. Alexander is tegenwoordig een extra middag thuis, maar voor Maria is het nog niet in balans. Maria voelt zich tekortschieten thuis, op het werk, én voor zichzelf. Ze vraagt zich af; hoe doen andere ouders dit toch?!



## 2 DE BLIK OP DE OPLOSSING

Maria is een van de deelnemers van de 'Centering Ouderschap'-groepen, die ik op het consultatiebureau begeleid. Binnen deze werkvorm zijn groepsgesprekken tussen ouders geïntegreerd met de dagelijkse JGZ-praktijk. Op deze manier vinden bij ons vijf groepsconsulten plaats tussen de leeftijd van het kind van acht weken en veertien maanden. Het consult bij vier weken en drie maanden zijn wel individuele consulten. Tijdens een 'Centering Ouderschap'-sessie worden alle kindjes ook gewogen, gemeten, lichamenlijk onderzocht en gevaccineerd. Dan is er een gezamenlijk moment, waarin vooral de ouders mogen bepalen welke onderwerpen worden besproken. Thema's in de bijeenkomst worden op een interactieve manier besproken met inbreng van alle deelnemers. De groepsgesprekken worden begeleid door een jeugdverpleegkundige en, in de 'Centering Plus'-variant, door een professional uit het sociale domein van de gemeente. Ik merk dat er door de groepsgewijze opzet meer aandacht is voor vragen als; wat doet het ouderschap met je relatie? Hoe ben je als ouder? Hoe sta je in opvoeding? Hoe vind je balans in werk en ouderschap?

Wat me opvalt is dat moeders in de groepen zeer openhartig zijn over hun situatie en mentale welbevinden. Zo ook Maria; ze vertelt in de groep haar gevoel van falen op alle fronten en meteen vallen andere moeders haar bij. Het voelt fijn om herkenning te ervaren in de groep. De ouders wisselen ook praktische tips uit over hoe twee kinderen tegelijk te verzorgen of te vermaken. Als begeleider van de groep vul ik aan en benoem onder andere veiligheidsadviezen rondom verzorging en spelen; aspecten die ik normaal gesproken in elk individueel consult met ouders bespreek.

## 3 DE AFLOOP

Voor Maria maken de groepsgesprekken het beeld van het ouderschap realistischer. Dat sterkt haar in haar gevoel dat het simpelweg een drukke tijd is voor haar gezin en dat andere ouders het niet per se beter doen. Voor de zorgen over het slapen van haar dochter kan ik een kort individueel momentje met haar plannen. En soms is erkenning voldoende. De jeugdarts is niet de begeleider van de groep, maar doet wel een voor- en nabespreking met de jeugdverpleegkundige om bevindingen door te nemen. Indien nodig kan er dan een consult op indicatie worden gepland. Zelf heb ik uit de 'Centering Ouderschap'-groepen geleerd dat de term 'kwetsbare ouder' op veel meer ouders toegepast kan worden dan je vooraf denkt. Bijvoorbeeld hoogopgeleide ouders, die alles goed voor elkaar lijken te hebben, zijn soms zeer kwetsbaar. Ook zij hebben behoefte aan netwerksteun en niet altijd uit hun eigen omgeving. Vaak valt er iets in het 'vooraf bedachte ideaalplaatje' in de praktijk tegen, waardoor ook zij vaak worstelen met het ouderschap.

Voor mijzelf als jeugdverpleegkundige geldt dat ik uit deze nieuwe werkvorm meer werkplezier haal en het een mooie aanvulling vind op de huidige consultatiebureauvoering. Vanzelfsprekend lopen we nog aan tegen vragen en hobbels tijdens de implementatie. In het begin worstelden we met praktische zaken: hoe gaan we de aanstaande ouders werven voor een groep? Welke ruimtes zijn geschikt om de groep te draaien? Hoe gaan we dit doen met co-begeleiding? Intern hebben we daar meerdere werkgroepen voor in het leven geroepen. Zo leren we van elkaar en helpen we elkaar op weg bij de inzet van 'Centering Ouderschap' binnen de JGZ. Ook landelijk leren we van elkaar in deze nieuwe werkvorm. Maar dat zorg volgens 'Centering Ouderschap' een meerwaarde heeft, dat is zeker!