

CenteringZwangerschap in de praktijk: *positieve effecten voor moeders én verloskundigen*

Om de kwaliteit van zwangerschaps- en ouderschapszorg en de zorguitkomsten te verbeteren, is in 2012 het groepszorgmodel Centering geïntroduceerd. Dit combineert medische controles met groepsbijeenkomsten waarin (aanstaande) ouders samen leren over zwangerschap, de bevalling en de eerste tijd met hun kind. Daarnaast helpt het hen bij het opbouwen van een sociaal netwerk. Dit zorgmodel is bewezen effectief, maar de implementatie ervan kan beter. Daarom startte in 2020 het door de EU gefinancierde GC_1000 project: GroupCare tijdens de eerste 1.000 dagen.

Doel van het GC_1000 project: de kloof overbruggen tussen de kennis over de Centeringmethodiek en de daadwerkelijke uitrol van het model. In zeven landen werd het model geïmplementeerd of verder opgeschaald. Op basis van de ervaringen in de deelnemende landen (het Verenigd Koninkrijk, België, Kosovo, Ghana, Suriname, Zuid-Afrika en Nederland) zijn implementatie-strategieën en een

toolkit ontwikkeld. Eind juni 2024 werd GC_1000 succesvol afgerond en door de EU bestempeld als een voorbeeldproject. Marlies Rijnders en Suze Jans – beiden verloskundige en onderzoeker bij TNO en projectleiders van GC_1000 – vertellen enthousiast over de insteek en de resultaten.

Bewezen effectief

‘We hebben tijdens het project bekeken wat nodig is om groepszorg volgens de Centeringmethodiek bij verschillende populaties van de grond te krijgen, te laten floreren en verder uit te bouwen’, geeft Suze aan. ‘Vooral voor zwangeren en ouders in kwetsbare omstandigheden. Uit eerder onderzoek is gebleken dat groepszorg effectief is. Zo zijn deelnemers meer tevreden over de zorg, studies laten zien dat er minder vroeggeboorten voorkomen, dat er meer borstvoeding

‘Deze werkwijze is
zorgkostenbesparend op
de lange termijn’



Marlies Rijnders



Suze Jans

wordt gegeven en dat de bloeddruk van de vrouwen lager is wanneer zij deelnemen aan Centering-Zwangerschap. Bovendien is deze werkwijze in Nederland zorgkostenbesparend op de lange termijn. Met andere woorden: CenteringZwangerschap werkt. Zowel cliënten als zorgverleners hebben er profijt van.’

Bevlogen organisatie

In alle zeven landen is CenteringZwangerschap inmiddels met succes geïmplementeerd en soms zelfs al flink opgeschaald. In vijf landen is ook Centering-Ouderschap succesvol gestart. Marlies is trots op dit resultaat: ‘Alle deelnemende landen beschikken nu zelf over trainers om professionals op te leiden voor deze vorm van zorg. Dit laat zien dat Centering in elke setting is op te starten. De internationale *Community of Practice* die we hebben opgezet wordt steeds groter en de leden helpen elkaar met starten en doorgroeien; ze delen ervaringen en tips. Iedereen die wil, kan zich hierbij aansluiten. Het GC_1000 project laat

zien dat – als je een bevlogen organisatie hebt die tijd en energie wil investeren en zorgt voor een goede training – de implementatie van Centering-Zwangerschap goed verloopt. Ons uiteindelijke doel is dat CenteringZwangerschap of -Ouderschap beschikbaar is voor iedereen die wil meedoen. Een belangrijke stap daartoe is dat alle pas afgestudeerde verloskundigen en jeugdverpleegkundigen weten hoe ze een dergelijke groep moeten begeleiden. Samen met de opleidingen bekijken we hoe we studenten verloskunde kunnen betrekken bij het geven van zorg volgens het Centeringmodel.’ ↪

‘Bewezen effectief,
maar de implementatie
kan beter’

‘Mensen vonden het in het begin een beetje gek, truttig zelfs

Levenslange vriendschappen

Suze hoopt dat het aanbieden van deze vorm van geboortezorg de gezamenlijke verantwoordelijkheid wordt van Verloskundige Samenwerkingsverbanden (VSV's). 'Geef zwangeren in ieder geval de keuze om hieraan mee te doen en bied deze zorg aan. Als we als verloskundigen tijdens de eerste 1.000 dagen samenwerken met de tweede lijn en bijvoorbeeld de jeugdgezondheidszorg, kunnen we zorgen voor een warme overdracht en de groepen samen goed begeleiden. We hebben met eigen ogen gezien hoe waardevol deze zorg is. In asielzoekerscentra bijvoorbeeld, waar zwangeren zich voor het eerst echt gehoord voelden.' Marlies vult aan: 'Waarom doen we dit niet standaard? Zo moeilijk is het niet. Ik vind dat iedereen moet kunnen meedoen, mits het goed wordt uitgevoerd. Het is leuk en levert levenslange vriendschappen op. We zijn als zorgverleners gewend om mensen informatie te geven en ze dingen te leren: top down. Maar in deze groepen doe je juist het tegenovergestelde: je gebruikt de kennis uit de groep en stelt vragen in plaats van alleen met informatie te strooien. Dit is veel inspirerender!'



Ellen Plaschek

Toegevoegde waarde

Verloskundig Centrum PUUR Vroedvrouwen in Arnhem was een van de eerste Nederlandse verloskundigenpraktijken die zo'n acht jaar geleden met CenteringZwangerschap begonnen. Verloskundige Ellen Plaschek van PUUR Vroedvrouwen herinnert zich dat ze het in het begin een beetje gek vond. 'Truttig zelfs. Maar sinds ik het zelf ben gaan doen, ben ik helemaal om. Het is ontzettend mooi om te zien hoe een groep 'gelijkgestemden' de hele zwangerschap samen beleeft en ervaringen en tips met elkaar deelt. Ze hoeven het niet alleen te doen en kunnen altijd bij iemand terecht met hun vragen. Deelnemers voelen zich minder alleen in hun onzekerheid. De toegevoegde waarde hiervan is ontzettend groot.'

Band opbouwen

Voordat Ellen begon met het begeleiden van een CenteringZwangerschap-groep, volgde ze de training. 'Hier leer je op een andere manier naar groeps-gesprekken kijken, heel leerzaam. Natuurlijk is het wennen, en soms voelde ik me ongemakkelijk bij bepaalde thema's, maar op een gegeven moment leerde ik er een eigen draai aan te geven. Ik leer ook van de intervisie met andere praktijken, waarmee we ervaringen uitwisselen.'

Kwaliteit en veldnormen

Per 1 januari 2024 is het mogelijk om de meerkosten van Centering-Based Interactieve Prenatale Groepszorg (CB-IPG) te declareren bij de zorgverzekeraars.



Om deze vorm van zorg te geven en te declareren geldt een aantal kwaliteit- en veldnormen. Weten welke dit zijn? Scan de code.

‘Het is uitdagend en tijdrovend, maar de extra tijd zeker waard’

Centering is volgens Ellen erg leuk, maar ook pittig en intensief. 'Als je al een 24-uursbedrijf hebt, is het een logistieke uitdaging: de meeste vrouwen willen graag 's avonds bij elkaar komen. Dat is soms lastig te plannen. Maar als je ziet hoe de deelnemers een band met elkaar opbouwen en hoe betrokken ze zijn, ben je dat meteen vergeten. Ook als verloskundige bouw je een band met ze op, anders dan bij een individueel traject: het vraagt wat meer van je. Zo zit ik ook in de groepsapp, die we meteen na de eerste sessie aanmaken. Ik geef aan dat de deelnemers medische spoedvragen niet in de app moeten stellen, maar je leest toch mee met de berichten die over en weer gestuurd worden. Doordat je in een groepsapp zit, krijg je ook meer privéberichten. Je staat wat meer 'aan' bij zo'n groep. Maar dat is mijn eigen keuze en ik vind het vooral heel erg leuk om te doen. Je maakt meer dingen mee en dat kost nou eenmaal wat meer tijd en inspanning.'

Gemêleerde groepen

Wil iedere zwangere meedoen met een Centering-Zwangerschap-groep? Ellen: 'In het begin dachten veel vrouwen: 'Dat is niks voor mij', vooral omdat ze er

geen goed beeld van hadden. Maar ik merk de laatste twee jaar dat steeds meer vrouwen zich hier bewust voor aanmelden omdat ze positieve verhalen hebben gehoord. Ik denk dat iets minder dan de helft van de zwangeren meedoet. We willen graag gemêleerde groepen samenstellen, van artsen tot schoonmaaksters. En we werken heel basic, zodat het voor iedereen begrijpelijk is. Onze enige eis is dat de deelnemers de Nederlandse taal spreken.'

Steun aan elkaar

Wat heeft Ellen Plaschek zelf geleerd van deze manier van zorg verlenen? 'Ik zie dat de deelnemende vrouwen heel veel steun van elkaar krijgen, steun die ik niet kan geven. Zo had ik een keer een hoogopgeleide vrouw in de groep die stress had van haar werk. Een andere deelnemer relativeerde de werkproblemen op niet mis te verstane wijze: 'Hou eens op, je bent een kind aan het maken!' Hoe verschillend de deelnemers ook zijn, ze zijn tegelijkertijd zwanger en dat scheidt een band. Mensen die elkaar normaal gesproken niet zouden opzoeken, halen hier veel samen uit. Ze zijn samen kwetsbaar en hebben steun aan elkaar. Zo was er een alleenstaande vrouw in de groep, die ging verhuizen. De mannen van de andere deelnemers kwamen helpen met sjouwen. En een vrouw die een nare bevalling achter de rug had, kreeg pannenkoeken eten afgeleverd door de andere deelnemers. ↪



Meer informatie

- Details over het TNO-project vind je op groupcare1000.com.
- Op centeringzorg.nl lees je meer over CenteringZwangerschap in Nederland.
- Iedereen die geïnteresseerd is in de implementatie van CenteringZwangerschap en CenteringOuderschap kan kosteloos deelnemen aan de Community of Practice. Stuur een mailtje in het Engels naar: groupcare+subscribe@groups.ibpnetwork.org.



- Scan de code om de toolkit te downloaden met praktische ondersteuning voor wie groepszorg wil implementeren.

Op alle mogelijke manieren staan ze elkaar bij. Dit gebeurt niet in elke groep, maar de meesten trekken echt met elkaar op, ook na de bevalling. Dan wisselen de deelnemers bijvoorbeeld babykleertjes uit. De kinderen van een van de eerste groepen die ik begeleidde, worden dit jaar zeven. Die verjaardagen worden elk jaar samen gevierd en ieder jaar krijg ik daar een foto van. Dat is toch fantastisch?’

Onbetaalbaar

‘Het maakt onze eigen werkwijze rijker. Zo verzorgen de praktijkassistentes de co-begeleiding, wat de samenwerking leuk, waardevol en gelijkwaardig maakt: we hebben onze eigen inbreng en kwaliteiten. We zijn er allemaal super-enthousiast over. Het is een mooie vorm van zorg. Uitdagend en tijdrovend, maar de extra tijd is het zeker waard. De toegevoegde waarde is onbetaalbaar en ik zou het absoluut aanraden. Zeker in deze individualistische maatschappij, waarin vrouwen best eenzaam kunnen zijn.’

Waarom en hoe lang geef ik mijn baby vitamine K?

Goede vraag, dat kan ik je vertellen



Antwoorden op vragen van ouders vind je bij het Voedingscentrum.

Als verloskundige herken je bovenstaande vraag waarschijnlijk wel. Neem eens een kijkje op de website van het Voedingscentrum, speciaal voor verloskundigen. Daar vind je praktische informatie en gratis ondersteunende materialen, om jou als professional te helpen bij het beantwoorden van vragen van ouders. Benieuwd geworden? Ga naar www.voedingscentrum.nl/verloskundigen



Benieuwd naar het antwoord op de vraag hierboven? Scan de QR-code.