

Ervaringen en adviezen van het Ouderpanel Samen Groeien 010 aan zorg- en hulpverleners in de preconceptionezorg en de eerste 1000 dagen



HET OUDERPANEL SAMEN GROEIEN 010

In het project Samen Groeien 010 werkten (aanstaande) ouders en zorg- en hulpverleners samen om de zorg voor (aanstaande) ouders in kwetsbare omstandigheden in de periode van preconceptionezorg tot en met de eerste 1000 dagen te verbeteren. In deze periode zijn veel verschillende professionals en organisaties betrokken uit zowel het sociaal als medisch domein. Het is belangrijk dat de zorg afgestemd wordt op de wensen en behoeftes van de (aanstaande) ouders. Ook is het belangrijk dat de zorg- en hulpverleners onderling goed samenwerken voor continuïteit van zorg- en hulpverlening. Om gedurende de hele projectperiode de ervaringen van ouders mee te kunnen nemen was een ouderpanel actief.

In totaal hebben 11 ouders één of meerdere keren, in verschillende samenstellingen, deelgenomen aan een online bijeenkomst van het ouderpanel. Tijdens deze bijeenkomsten werd aangesloten op de thema's die op dat moment speelden binnen het project, zoals het verminderen van handelingsverlegenheid van zorgverleners of het in kaart brengen van factoren die van invloed zijn op een gezonde zwangerschap om daarmee ouders beter te kunnen voorlichten. Ook was er ruimte om eigen gespreksonderwerpen in te brengen. Daarnaast hebben ouders deelgenomen aan netwerkbijeenkomsten met zorg- en hulpverleners, waardoor er ook een dialoog ontstond tussen ouders en professionals. Gedurende de hele projectperiode onderhielden twee vaste contactpersonen het contact met de ouders via telefoon en email.

ERVARINGEN EN ADVIEZEN

De verzamelde ervaringen en adviezen van ouders zijn onderverdeeld in verschillende overkoepelende thema's. Hieronder worden deze thema's toegelicht, zodat hun adviezen meegenomen kunnen worden in de verbetering van de kwaliteit van zorg en samenwerking.

Thema 1: Stress, zelfhulp en ondersteuning

Een belangrijk terugkerend thema is de rol van stress in het leven van ouders. Stress wordt door ouders uit het ouderpanel gezien als een van de belangrijkste factoren, die het welzijn van de ouder en daarmee ook het kind beïnvloeden. Ouders geven aan dat het belangrijk is om samen met de zorgverlener te bespreken wat de oorzaak is van de stress en hoe deze te verminderen is.

Advies

Ouders vinden het niet altijd makkelijk om zelf om hulp te vragen wanneer zij stress ervaren, en zien dan graag dat hun zorgverlener de regie neemt om het gesprek hierover aan te gaan. Dat kan met behulp van vragen zoals: Wat geeft jou stress en wat doet het met je? Hoe ga je ermee om? Heb je het gevoel dat je bij iemand terecht kunt als je behoefte hebt aan steun?

Thema 2: De kracht van luisteren en begrip

Ouders geven aan dat het heel belangrijk is dat zorg- en hulpverleners écht naar hen en het unieke verhaal luisteren. Wanneer zij figuurlijk naast de ouder gaan staan, creëert dat binding en wederzijds respect. Ook wanneer een zorg- en hulpverlener, binnen alle professionele grenzen, zich openstelt richting de ouder (door bijvoorbeeld af en toe iets over zichzelf te vertellen) wordt dit gewaardeerd.

Ouders vinden het belangrijk dat zorgverleners hen niet alleen zien als hun situatie, maar als persoon. Zorgverleners die echt empathie tonen en doorvragen kunnen een groot verschil maken. Het gebrek aan empathie of het niet erkennen van de moeilijke situatie waarin ouders zich bevinden, kan gevoelens van eenzaamheid versterken.

Advies

Neem het verhaal van de ouder altijd serieus. Je raakt de ouders kwijt wanneer ze het gevoel hebben dat ze jou als zorgverlener moeten overtuigen van de ernst van hun situatie.

Thema 3: Ondersteuning van de partner en de omgeving

Ouders benadrukken het belang van emotionele steun in hun omgeving. Zo kan een betrokken partner bijdragen aan een gevoel van rust en stabiliteit voor de zwangere vrouw en jonge moeder. Zorgverleners kunnen zelf partners actiever in het gesprek en de omgang betrekken. Dit helpt om de partner minder overbodig en meer betrokken te laten voelen.

Daarnaast zijn sociale netwerken heel belangrijk. Het gevoel van eenzaamheid, vooral bij jonge moeders, wordt vaak genoemd. Er wordt ook gesuggereerd dat jonge moeders en ouderen elkaar kunnen helpen, bijvoorbeeld door elkaar te ondersteunen met een maaltijd of simpelweg door tijd samen door te brengen. Niet altijd heeft de jonge moeder zelf een moeder om op terug te vallen, maar een 'moederfiguur' in haar omgeving zoals een tante of buurvrouw wordt wel als grote meerwaarde gezien voor het zelfvertrouwen en als steun.

Advies

Je kunt als zorgverlener belangstelling tonen en actief vragen stellen over hoe het met de partner gaat. Het betrekken van de partner bij de zorg, waar mogelijk, kan helpen om de balans in het gezin te versterken en de zwangerschap en het ouderschap minder eenzaam te maken. Daarnaast is actief naar de (emotionele) steun uit de omgeving vragen een opening voor mogelijk een goed gesprek.

Thema 4: Drempels om (opnieuw) hulp te zoeken

Ouders ervaren soms een stigmatiserende houding bij zorg- en hulpverleners, vooral wanneer een vrouw in moeilijke omstandigheden zwanger is. Ze voelen zich dan veroordeeld, alsof zij verantwoordelijk worden gehouden voor de moeilijke situatie waarin zij zich bevinden. Dit doet het vertrouwen in zorgverleners geen goed en kan de drempel verhogen om (opnieuw) om hulp te vragen.

Deze drempel wordt ook verhoogd wanneer ouders het gevoel hebben dat er geen echte vooruitgang wordt geboekt rondom het probleem dat zij ervaren. Door versnippering in de zorg moeten ouders vaak meerdere keren hun verhaal vertellen.

Dat kan hen het gevoel geven steeds weer terug bij af te zijn omdat de nieuwe zorgverlener hun situatie niet goed genoeg kent. Ze voelen dat het idee van een gezamenlijk 'team' goed bedoeld is, maar in de praktijk niet altijd lukt.

Ouders vinden het niet erg als niet alle zorgverleners het hele verhaal kennen, maar vinden het wel belangrijk dat iemand hen en de details van hun situatie goed kent en begrijpt. Als er daarnaast sprake is van een goede overdracht tussen andere betrokken zorgverleners geeft dat ouders voldoende rust en vertrouwen in het professionele netwerk om hen heen, wat vooral in de periode rondom de zwangerschap zo belangrijk is.

Advies

Een vast aanspreekpunt die ouders en de details van hun situatie kent en begrijpt, kan ervoor zorgen dat zij zich gehoord en begrepen voelen.

Thema 5: Informatie over de zorg en het zorgsysteem

Informatie over de zorg en het zorgsysteem is vaak onvoldoende of moeilijk toegankelijk. Ouders missen het overzicht, zowel tijdens de zwangerschap als daarna. Het is belangrijk om ouders goed te informeren over waar ze terecht kunnen voor (gespecialiseerde) hulp en wat de stappen zijn in de zorg.

Ook is het belangrijk dat zorgverleners duidelijk zijn over wat ze wel en niet kunnen betekenen. Dit zorgt voor vertrouwen en voorkomt verwarring. Ouders geven aan begrip te hebben voor het feit dat één zorgverlener niet alles alleen kan regelen.

Advies

Informeer proactief over beschikbare hulp en waarborg goed toegankelijke informatie over de weg naar ondersteuning. Het geven van heldere uitleg en doorverwijzen naar de juiste instanties helpt ouders zich gesteund te voelen en vergroot de kans dat zij daadwerkelijk hulp zoeken wanneer dat nodig is.

Thema 6: Transparantie en ruimte geven aan eigen regie

Ouders geven aan dat het belangrijk is om hen goed te informeren over (onverwachte) ontwikkelingen tijdens de zwangerschap, inclusief de gevolgen van eventuele complicaties. Hierbij is het ook van belang dat er ruimte wordt gegeven aan de zorgen, wensen en vragen die er spelen. Het gevoel van regie hebben over hun situatie is essentieel voor hun welzijn.

Advies

Overweeg om ouders voorafgaand aan een consult een vragenlijst te sturen over gevoelige onderwerpen, zoals mentaal welzijn en of zij financieel rond kunnen komen. Hiermee kunnen ouders zich ook goed voorbereiden op het consult. Tijdens het contactmoment is het belangrijk om ruimte te geven voor de vragen en wensen van de ouder, naast het standaardlijstje dat vaak wordt afgewerkt. Voor het feit dat er standaard vragen worden gesteld, hebben ouders begrip.

Thema 7: Participatie van ouders en verbeteren van zorg

Ouders uit het ouderpanel merkten dat hun ervaringen en aanbevelingen waardevol werden gevonden, vooral als het gaat om het verbeteren van de zorg. Ze vinden het belangrijk dat hun inbreng daadwerkelijk wordt gebruikt om de zorg te verbeteren.

Advies

Betrek ouders actief bij het verbeteren van zorg en ondersteuning, bijvoorbeeld met behulp van een eenvoudige (schriftelijke) evaluatie. Korte vragen die tussentijds of aan het einde van een zorgtraject gesteld kunnen worden als: 'Wat ging goed?' en 'Wat kan beter?', kunnen al veel inzicht en ruimte voor verbetering geven. Deze uitkomsten kunnen dienen om het gesprek met de ouder zelf, met professionals in de organisatie of in een breder netwerk aan te gaan.

CONCLUSIE

Door deze thema's samen te voegen, ontstaat er een helder overzicht van de belangrijke ervaringen en adviezen van de ouders, die onderdeel waren van het Ouderpanel Samen Groeien 010. Het is essentieel dat zorgverleners actief luisteren, empathie tonen en samenwerken met ouders om zo de zorg te verbeteren. Het creëren van een ondersteunend netwerk, het betrekken van partners en het verminderen van drempels voor hulp zijn belangrijke stappen om de ervaringen van ouders te verbeteren. Het is waardevol om ouders te betrekken bij het verbeteren van zorg en ondersteuning, omdat zij een ander, uniek perspectief bieden en aanvullend zijn op de visie van de professional.

Dit project werd mede mogelijk gemaakt met subsidie van ZonMw

© Dit is een uitgave van Samen Groeien 010, H.J.M. van Heijningen-Tousain,

S.C. Raghoenath-Munshi, H.E. Ernst-Smelt en het Ouderpanel Samen Groeien 010 (maart 2025)