

Paul Asbreuk, projectleider Goede Start

De hele omgeving als basis voor een gezonde generatie

Een pas bevallen moeder vindt zichzelf de laatste tijd somber. Erg somber zelfs. In de Samen Zwanger-groep hebben ze het bij de verloskundige uitgebreid over hormoonwisselingen gehad en hoe je lichaam in de war kan zijn na een bevalling. Maar dit voelt anders. Toch maar even naar de huisarts. En dan blijkt dat de jonge moeder inderdaad richting een depressie schuift. “Ze herkende zelf dat het anders was en ze vertrouwde het niet. Nu was ze er op tijd bij,” Paul Asbreuk, samen met compagnon Martien Kroeze projectleider van Goede Start, ziet dat de moedergroepen van Samen Zwanger effect hebben. Hij is er trots op. “Anders was deze jonge moeder misschien in een depressie geraakt en was daarna pas hulp in het gezin gekomen. Dat heeft ze nu zelf voorkomen.”

Gezonde generatie

Goede Start richt zich op een gezondere volgende generatie kinderen. Dat begint bij het contact van aanstaande moeders onderling bij de verloskundigen en het gaat verder met bijvoorbeeld moedergroepen bij het consultatiebureau, goede voorlichting over het voorkomen van ongewenste zwangerschap in het voortgezet onderwijs. Vier regioteams verdeeld over de Veenkoloniën hebben verder vormgegeven aan Goede Start. Een aantal onderwerpen vragen extra aandacht: overgewicht, roken, armoede of laaggeletterdheid.

Om een generatie te veranderen heb je een generatie tijd nodig, dat gaat niet van de ene op de andere dag. Asbreuk houdt contact met wetenschap en ziekenhuizen zodat er een verbinding is met de laatste wetenschappelijke inzichten. Als iets ergens anders succesvol is geweest, kan het misschien ook worden ingezet in de Veenkoloniën, zo is de gedachte.

Sociaal netwerk van moeders


Sinds 2014 kunnen zwangere vrouwen in Hoogeveen gezamenlijk de verloskundige bezoeken. Een individueel consult van normaal een kwartier, wordt dan een bijeenkomst van twee uur waarin ze allerlei onderwerpen bespreken rond zwangerschap en bevalling. Natuurlijk begint zo'n consult van Samen Zwanger met de medische controle door de verloskundige. Er is altijd individueel ruimte om gênante vragen te stellen, die je liever niet met de groep deelt. Asbreuk legt uit: “Op die manier organiseer je een sociaal netwerk van vrouwen die elkaar kunnen steunen en helpen. Bijvoorbeeld bij een huilbaby. Daar kunnen ze jarenlang van profiteren. Als er een groepsband is, kan je het als verloskundige ook over onderwerpen hebben als leefstijl of huiselijk geweld.”

Zo nodig kan de verloskundige vrouwen doorverwijzen naar jeugd verpleegkundige of maatschappelijk werk. In 2014 deed ongeveer een kwart van de zwangere vrouwen uit Hoogeveen mee. Dat is nu de helft. En er zijn soortgelijke groepen in Emmen, Winschoten, Coevorden, Stadskanaal en Veendam gestart.

Leren uit de praktijk

Ook na de bevalling weten de jonge moeders elkaar te vinden. Er worden appgroepjes aangemaakt, moeders blijven elkaar zien. In een officiële vorm





gebeurt dat ook op het consultatiebureau waar de ouders elkaar weer ontmoeten in groepsbijeenkomsten op het moment dat de kinderen hun inenting komen halen. “We puzzelen er nog op wat werkt en wat niet werkt in de regio. Een aantal groepen bij het consultatiebureau kent elkaar via de zwangerschap. En soms maak je nieuwe groepen aan, als moeders daar behoefte aan hebben.” Dat is inderdaad *work in progress*: al doende leren we bij.

“We hebben er bewust voor gekozen niet eerst met bestuurders en wetenschappers een heel plan te bedenken en dat precies zo van bovenaf uit te voeren. In plaats daarvan hebben we regioteams gemaakt met daarin ervaringsdeskundigen, mensen uit het gebied en professionals die direct contact hebben met de gezinnen. Zij weten wat lekker loopt en wat niet.”

Kwetsbare gezinnen


Tijdens het opgroeien komen kinderen vanzelf allerlei professionals tegen die een vinger aan de pols houden hoe het met het gezin gaat. Dit zijn de momenten waarop gezinnen in een kwetsbare situatie makkelijker aan het licht komen. Via verloskundige gaat dat naar kraamverzorgende, jeugdverpleegkundige en schoolarts. Maar natuurlijk ook huisarts en in een later stadium op school. Via voorlichting aan scholieren bijvoorbeeld. “Niet door 1 gastdocent, maar een hele dag met workshops door COC, een tienermoeder, verloskundigen. De gynaecoloog legt uit wat de effecten zijn van roken voor het ongebooren kind, een tienermoeder vertelt hoe het is om op je 16^e moeder te worden. Waardoor je ook contact krijgt tussen de mensen die groepen scholieren begeleiden. Verbinding leggen is het doel.”

Het is niet makkelijk om alle gezinnen die een steuntje nodig hebben, te achterhalen. Met Goede Start probeert Paul Asbreuk met gemeentes en professionals die gezinnen steun op maat te geven, door ze te helpen met opvoedvragen, verslavingszorg, armoede of laaggeletterdheid. “De meeste gezinnen redden zich overigens prima. Maar we weten dat twintig tot dertig procent van de gezinnen behoefte hebben aan ondersteuning, soms met iets kleins, soms intensief en hun leven lang. Maar een heel klein deel van hen, namelijk vijf procent, wordt gesignaleerd. De rest komt pas in beeld als het in zo’n gezin helemaal fout is gegaan. Juist voor hen is het belangrijk dat professionals die toch al bij in beeld zijn – verloskundige, kraamverzorgende, consultatiebureau, schoolarts – van tijd tot tijd even checken of er zaken spelen waar zo’n gezin hulp bij kan gebruiken. Hoewel professionals door extra inspanningen al meer kwetsbare gezinnen in beeld krijgen, gebeurt dat nu vooral versnipperd, legt Asbreuk uit: “Zorgverzekeraars, gemeentes, zorgorganisaties hebben allemaal hun eigen regels, normen en bekostiging. We hebben het heel lastig gemaakt in Nederland. Dat moeten we op de werkvloer zien op te lossen.”

Thema’s per regio

De regioteams spelen een belangrijke rol bij Goede Start. Naast de algemene aanpak, hebben ze allemaal een thema gekozen waaraan ze extra aandacht besteden, omdat gezinnen er mee te kampen hebben: betere gezondheidsvaardigheden en aanpak van laaggeletterdheid rond Hoogeveen, Stadskanaal focust op rookvrij opgroeien en het gebied rond Veendam en Pekela heeft als thema sterk uit armoede. Gezond gewicht is het streven in de streek rond Emmen. De ervaring van Amsterdam met hun aanpak gezond gewicht, is effectief gebleken. In bepaalde wijken is de gezondheid van kinderen verbeterd met behulp





van met beweegprogramma's voor kinderen. Maar daar blijft het niet bij, want de hele omgeving doe mee: is de school makkelijk per fiets of voet te bereiken, zijn er afspraken te maken met schoolkantine of supermarkt over het aanbod aan snoep, kunnen de frisdrankautomaten uit sportclub of ziekenhuis verdwijnen?

Een gezond gewicht is niet alleen de verantwoordelijkheid van het gezin, maar van de hele omgeving, is de gedachte achter het project.

Ervaringsdeskundigen en bewoners uit het gebied houden de initiatieven praktisch uitvoerbaar. Paul Asbreuk legt uit dat er door bewoners een totaal andere dynamiek in dit soort overleggen ontstaat: "Bestuurders en zorgverleners kunnen ineens geen vakjargon meer gebruik. Omdat ze normale mensentaal moeten gebruiken, doen ze beter hun best om te snappen wat een project nou echt voor dit gezin met jonge kinderen bij mij aan tafel' betekent. Ze moeten aan een gezin uitleggen dat iets zin heeft. En als ze het niet kunnen uitleggen, kan je je dus afvragen of een project zin heeft. Als professionals in de zorg kan je heel veel praten OVER een gezin dat ondersteuning nodig heeft. Gelukkig zie je steeds meer dat het gesprek MET het gezin aan de eigen keukentafel gebeurt. En dat ze daarna de goede ondersteuning op maat krijgen.

