

CenteringZwangerschap & CenteringOuderschap

*Meer kennis en support
in de eerste 1000 dagen*



Samen weet je meer

Inhoud

CenteringZorg in de eerste 1000 dagen	4
De aanpak	6
De filosofie	8
Opbrengsten en resultaten	10
Kansen van CenteringZorg	12
Voor wie is Centering	14
Implementatie	16
Kansrijke Start met CenteringZorg	18
De kracht van CenteringZorg	20



CenteringZorg in de eerste 1000 dagen

CenteringZorg is een andere manier van zwangerschaps- en consultatiebureauzorg, waarbij (aanstaande) ouders groepsgebonden ondersteuning en begeleiding krijgen. Binnen de groepsbijeenkomst van twee uur is er ruimte voor de gewone medische controles. Daarnaast is er volop tijd om actief met elkaar uit te wisselen over keuzes met betrekking tot zorg en welzijn en het (toekomstig) ouderschap. Deelnemers leren van elkaars inzichten en ervaringen. Ouders en zorgverleners worden partners.



CenteringOuderschap bij GGD Groningen.
FOTO: CARO BONINK

CenteringZwangerschap

Tijdens negen groepsbijeenkomsten praten tien tot twaalf zwangeren, die rond dezelfde tijd zijn uitgerekend, uitgebreid over zwangerschap, gezondheid, leefstijl, de bevalling en babytijd. Er zijn twee bijeenkomsten voor en met de partners. Nadat alle baby's geboren zijn, is er nog een tiende bijeenkomst met de baby's erbij.

CenteringOuderschap

Het eerste jaar met een baby is mooi en zwaar tegelijk. Ouders vinden het vaak fijn om ervaringen te delen met andere ouders die net een kind hebben. Bij CenteringOuderschap komen vijf tot acht ouders met baby's die in dezelfde periode geboren zijn bij elkaar. Samen met de jeugdverpleegkundige of arts praten ze over de ontwikkeling van hun baby en hoe het in hun gezin gaat.



FOTO: SEMIN SUVARIEROL HOEN

Quinn uit Wageningen, de eerste centering-baby van Nederland, vierde in mei 2022 haar tiende verjaardag! CenteringZorg wordt sinds 2012 aangeboden in Nederland. In eerste instantie door verloskundigen en sinds 2015 ook vanuit de jeugdgezondheidszorg.



De aanpak

CenteringZorg combineert de medische zorg voor zwangeren en jeugdgezondheidszorg met interactief leren en sociale steun.

Deelnemers zijn actief betrokken bij hun controles en het meten en wegen van de baby

Bij de start van elke bijeenkomst wegen zwangeren zichzelf en ze meten hun bloeddruk. Ze houden de uitkomsten bij in hun boekje. Door ze dit zelf te laten doen, snappen ze beter waarom dit belangrijk is voor hun gezondheid. Ze leren hiermee vaardigheden aan om hun gezondheid in de gaten te houden en die van hun kind.

Twee vaste begeleiders

Elke groep wordt begeleid door een verloskundige, klinisch verloskundige, gynaecoloog, jeugdverpleegkundige of jeugdarts, die verantwoordelijk is voor de medische controles. Daarnaast is er een co-begeleider, bijvoorbeeld een praktijkassistent, kraamverzorgende of iemand uit het wijkteam of sociaal domein, die de deelnemers begeleidt bij het (zelf) uitvoeren van een deel van de medische controles. Beide begeleiders faciliteren het gesprek tussen de deelnemers.

Interactieve werkvormen

De centering-werkvormen zorgen ervoor dat iedereen zich veilig voelt en actief meedoet.

Professionals en deelnemers zijn gelijkwaardig

Iedereen maakt deel uit van de groep en ieders inbreng is even belangrijk. Dit vereist een andere houding van professionals: jij bent niet degene die adviezen geeft, maar je faciliteert het groepsproces, zodat kennis en adviezen uit de groep komen.

Gezonde snacks

Bij elke bijeenkomst zorgt een deelnemer voor een gezonde snack. Dat levert altijd gespreksstof en leuke onderlinge tips op. Want: wat is een gezond en lekker tussendoortje?

“*De kunst is om de groep aan het werk te zetten. Vragen van deelnemers speel je terug: Wie weten hier meer van? Welke tips hebben jullie? Daarna vat je samen en geef je misschien nog wat achtergrond. Centering is 100 keer leuker dan een gewoon spreekuur!*”

- verloskundige Nelleke Gosker



CenteringZwangerschap bij Verloskundige Praktijk Kinderrijk Meerhoven in Eindhoven.

FOTO: CHANTAL DE BAAR

De filosofie

Tell me and I forget. Teach me and I remember. Involve me and I learn. Deze uitspraak van filosoof Benjamin Franklin staat centraal. Mensen onthouden weinig van gezondheidsvoorlichting. Ook hebben velen moeite om gezondheidsinformatie of een medisch advies te begrijpen, of om het toe te passen in hun eigen leven. Maar wie actief in gesprek gaat met anderen en zich betrokken voelt, steekt wel veel op. Het leidt tot meer praktische inzichten over hoe je leefstijladviezen in je leven kunt toepassen en tot meer motivatie. Bovendien weet je met tien mensen gewoon meer dan met z'n tweeën.

Het medische en het sociale verbonden

Als zwangere of jonge ouder sta je niet alleen. Je ervaart dat alle ouders vergelijkbare vragen en problemen hebben. In een centering-groep wordt de (een-op-een) medische zorg gekoppeld aan de vragen die mensen hierover hebben en aan hun dagelijks leven. Er is tijd en ruimte om kennis en ervaringen uit te wisselen, ten aanzien van de zwangerschap, leefstijl, keuzes omtrent bevalling en zorg, taak- en rolverdeling met de partner, en het toekomstige ouderschap. Dat leidt tot een bredere kijk, meer kennis en realistische verwachtingen.

'It takes a village to raise a child'

Centeringzorg leidt tot sociale support en veerkracht. Het verbindt (aanstaande) ouders in een wijk, zodat ze er niet alleen voor staan. Een sterk sociaal netwerk heeft een positieve invloed op kinderen. Het beschermt gezinnen tegen de nadelige invloeden van armoede en stress.

“*De uitwisseling met anderen verrijkt. Eerst had ik een totale angst om te bevallen en moeder te worden. Nu denk ik: 'Kom maar op!'*”

- een deelnemer



FOTO: CHANTAL DE BAAR

Opbrengsten en resultaten

Uit zowel nationaal als internationaal onderzoek blijkt het positieve effect van **CenteringZorg** op de gezondheid van moeder en kind, vooral bij vrouwen met een lage sociaaleconomische status.

Uitkomsten CenteringZwangerschap

Uit Nederlands onderzoek van TNO bleek dat CenteringZwangerschap in vergelijking met individuele zorg leidt tot: minder pijnmedicatie tijdens de bevalling, vaker starten met borstvoeding, en minder verwijzingen in de zwangerschap. Terwijl ander TNO-onderzoek liet zien dat centering-deelnemers: vaker stoppen met roken, een gezondere leefstijl hebben, en een betere mentale gezondheid. Deelnemers zelf gaven aan: meer steun te hebben ervaren, zich beter voorbereid te voelen op de toekomst, en zich meer betrokken te voelen bij de zorg.

Kosteneffectief

CenteringZwangerschap bespaart zorgkosten! De Economische Evaluatie van TNO (2021) toont aan dat CenteringZorg aan zwangeren gezondheidswinst oplevert en kosteneffectief is.

Uitkomsten CenteringOuderschap

Ouders die meededen aan CenteringOuderschap waren positiever over JGZ-professionals, vonden de consultatiebureaubezoeken nuttiger en beoordeelden de zorg die zij op het consultatiebureau ontvingen positiever op domeinen die voor hen zelf belangrijk waren, dan ouders die de traditionele zorg ontvingen. Professionals ervoeren dat ouders erg positief zijn over de groepszorg en erdoor versterkt worden. Dit gaf een aantal professionals hernieuwde energie en meer werkplezier.



FOTO: CHANTAL DE BAAR

Doorgaande lijn van zorg en betere samenwerking

Binnen CenteringZwangerschap is vaak een kraamverzorgende betrokken als co-begeleider. Dit biedt een mooie inkijk in de zorg en ervaringen in de kraamtijd, en het versterkt de samenwerking tussen verloskundige en kraamverzorgende. Ook een jeugdverpleegkundige doet soms een of twee bijeenkomsten mee om te bespreken wat deelnemers van deze zorg kunnen verwachten. Ouders die groepszorg kregen tijdens de zwangerschap willen daarna vaak ook groepszorg bij de jeugdgezondheidszorg.

“Geef mij maar de groep!”, zeggen de meeste ouders achteraf. ‘Want: Ik krijg veel meer informatie, ik kan sparren met andere ouders en ik leer andere ouders in de buurt kennen.’ Voor mijzelf is het een verrijking om op deze manier zorg te bieden. Er is veel meer tijd om onderwerpen te bespreken en je ziet veel meer van de kinderen. Er ontstaan mooie, intieme gesprekken.

- Jeugdverpleegkundige Geeske Boer

Kansen van CenteringZorg

Betrokken partners

Bij CenteringZwangerschap zijn er minimaal twee bijeenkomsten voor partners. Hier gaan de aanstaande vaders en ouders met elkaar in gesprek over hoe zij straks invulling willen geven aan het ouderschap en taken willen verdelen. Tijdens het medisch onderzoek bij de start van de bijeenkomst, zijn vaders en ondersteuners ook altijd welkom. Bij CenteringOuderschap bepalen ouders zelf wie van de ouders er naar de groep gaat. Ze kunnen ook allebei komen.

CenteringZorg voor anderstaligen

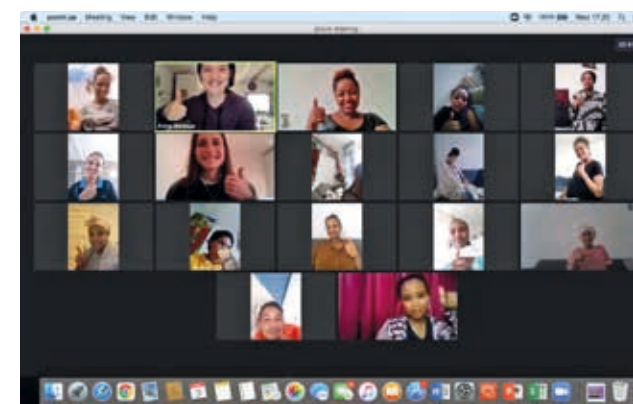
In een centering-groep voor vrouwen uit één taalgebied kun je zorg verlenen die aansluit bij de belevingswereld en cultuur van de deelnemers. Belangrijk is dat de persoon die tolkt de centering-training volgt om de rol van co-begeleider te vervullen. Ook is belangrijk dat zij beide talen goed beheerst, kennis heeft van de geboortezorg/jeugdgezondheidszorg in Nederland én in het land van herkomst, en bekend is met de cultuur van de deelnemers.



FOTO: SEMIN SUVARIEROL HOEN

Online Centering

Deze zorgvernieuwing biedt kansen voor groepen die elkaar niet fysiek kunnen ontmoeten vanwege een pandemie, afstand of lichamelijke beperking. Zo blijkt online groepszorg voor Eritrese zwangeren goed te werken. Essentieel is dat de deelnemers online ook actief betrokken worden en dat de centering-werkvormen ook hier voor afwisseling en dynamiek zorgen. Dit vereist extra behendigheid en training van de professional.



Ella Verloskundigen in Den Haag biedt cliënten die beter Turks dan Nederlands spreken, groepsgewijze zwangerschapsbegeleiding.

Seda Yildirim, praktijkassistent bij Lieve Kraamzorg heeft als co-begeleider en cultuur-mediator een sleutelrol bij deze groepen: "Deze zwangeren, uit Bulgarije, Griekenland en Turkije, hebben de informatie en contacten die ze door de groep krijgen hard nodig. Ze zijn in een nieuw land waar alles anders is. Ze kennen nog maar weinig mensen, spreken de taal nog niet. Bij de eerste bijeenkomst zijn ze heel verlegen, maar al bij de derde bijeenkomst stellen de vrouwen veel vragen en



FOTO: SEMIN SUVARIEROL HOEN

zie je vriendschappen ontstaan. Bij de negende bijeenkomst zijn ze veranderd in zwangeren met zelfvertrouwen. Ze zijn voorbereid op de bevalling en de eerste periode met een baby, en ze hebben nu elkaar."

Voor wie is Centering

Het is een misverstand dat CenteringZorg alleen voor hoogopgeleide of laagopgeleide deelnemers zou werken.

Groepszorg is voor iedereen

Een zwangerschap en het komende ouderschap vormen een ingrijpende verandering in een mensenleven. Het brengt voor iedereen nieuwe vragen en keuzes mee. Tegelijk is het een fase waarin mensen gemotiveerd zijn om hun leefstijl te verbeteren: iedere ouder wil het beste voor z'n kind en (aankomende) ouders staan vaak open voor informatie hierover. Juist daarom vinden veel mensen het prettig en verhelderend om van gedachten te wisselen met anderen die in dezelfde fase zitten. Een deelnemer: "Ik ben niet iemand die uitgebreid leest om zich te verdiepen. Hier hoorde ik alle informatie langskomen die ik nodig had."

Een mooie mix werkt het best

Bij groepszorg putten (aankomende) ouders, die in dezelfde fase zitten, kennis en kracht uit elkaar. Ze vullen elkaar onderling aan. Het is daarom fijn als je in de groep allerlei mensen en ideeën hebt. Zo is het bijvoorbeeld ook fijn als er ook

mensen meedoen die al een kind hebben. Een deelnemer: "Je hebt zoveel aan de tips en ervaringen van iedereen. Iedereen heeft haar eigen perspectief en dat maakt het zo leerzaam."

“*Ondanks de verschillende achtergronden en opleidingsniveaus van de zwangeren vormt zich altijd weer een mooie groep. De zwangeren delen veel met elkaar en leren daardoor veel. Zelf steek ik er ook altijd wat van op. Je hoort altijd wel iemand iets zeggen, waar je nog niet eerder aan gedacht of van gehoord hebt. Bij kraamgezinnen die hebben meegedaan aan CenteringZwangerschap merk je dat ze beter voorbereid zijn.*”

– kraamverzorgende en co-begeleider
Saskia Rosmalen



CenteringZwangerschap bij Verloskundige
Praktijk Kinderrijk Meerhoven in Eindhoven.

FOTO: CHANTAL DE BAAR

Implementatie

Starten

Om de kwaliteit van het Centering-model te borgen is er een actief begeleidingstraject voor implementatie. Dit bestaat uit:

- Advisering op praktijkniveau door Stichting Centering Nederland
- Training van de medewerkers
- Intervisiebijeenkomsten (fysiek en online)
- Certificering
- Het complete implementatietraject duurt ongeveer twee jaar.

Kosten implementatietraject

Zorgverleners hebben twee dagen training en volgen later nog drie (online) intervisiebijeenkomsten. Het gehele traject kost €710,- per deelnemer (2022).

Aanvullende kosten

Wat de uitvoering kost, hangt af van de groepsgrootte en van wie wordt ingehuurd als co-begeleider (de economische evaluatie van TNO gaat uit van een kraamverzorgende). Soms moet een geschikte ruimte worden gehuurd.

Wat is er nodig

Dit is nodig om CenteringZorg te implementeren:

- Een geschikte groepsruimte
- Voldoende populatie voor 12 groepen per jaar
- Minimaal 4 enthousiaste zorgverleners
- Administratieve en financiële ondersteuning
- Een stuurgroep (bij invoering in een ziekenhuis of JGZ-organisatie)
- Een coördinator

Vanuit Stichting Centering blijven we jullie terzijde staan.

“Bij CenteringZwangerschap leerde ik vrouwen kennen die in precies dezelfde fase zitten als ik. Juist daarom ben ik zo blij dat ik heb meegedaan. Al tijdens de zwangerschap was dat prettig. Zo deed een van de meiden een oproepje om samen te gaan sporten. Voor mij net het zetje

in de rug dat ik nodig had. Nu de baby's er zijn, is het nog eens extra waardevol. Ik heb genoeg vrienden met kinderen, maar voor hen is deze fase al wat langer geleden. Het is zo fijn om even te kunnen sparren met mensen die hetzelfde meemaken!”

– Een deelnemer



Centeringzwangerschap bij
verloskundigenpraktijk doula in utrecht.

FOTO: SEMIN SUVARIEROL HOEN

Kansrijke Start met CenteringZorg

De toename van het aantal verloskundigenpraktijken dat **CenteringZwangerschap** aanbiedt en het aantal organisaties in de jeugdgezondheidszorg dat **CenteringOuderschap** aanbiedt, zijn indicatoren aan de hand waarvan het succes van het Actieprogramma Kansrijke Start wordt afgemeten.



FOTO: CHANTAL DE BAAR

De eerste 1000 dagen van een kind zijn van groot belang voor de gezondheid en ontwikkeling in de rest van het leven. Vanuit het Actieprogramma Kansrijke Start werken gemeenten en professionals samen om zwangeren en kinderen in een kwetsbare situatie een meer kansrijke start te bieden en de gezondheidsverschillen te verkleinen. Dit gebeurt door de lokale samenwerking rond kinderen in de eerste 1000 dagen te versterken.

Effectieve preventie

Groepsgewijze zorg op basis van het Centering-model leidt bij zwangeren en jonge gezinnen tot meer gezondheidsvaardigheden, empowerment, sociale support en veerkracht. Uit zowel nationaal als internationaal onderzoek blijkt het positieve effect van CenteringZorg op de gezondheid van moeder en kind, vooral bij vrouwen met een lage sociaaleconomische status. Vrouwen die groepszorg krijgen, roken en drinken minder, hebben minder interventies tijdens de bevalling, starten vaker met borstvoeding en zijn meer tevreden met de zorg.

Doorgaande lijn van zorg

Met groepsgewijze zorg aan zwangeren (CenteringZwangerschap) en groepsgewijze jeugdgezondheidszorg (CenteringOuderschap) ontstaat een doorgaande lijn van zorg in de eerste 1000 dagen. Dit versterkt bovendien de samenwerking tussen geboortezorg, jeugdgezondheidszorg en sociaal domein.



FOTO: SEMIN SUVARIEROL HOEN

“Met de Centering-methodiek slaan we meer vliegen in één klap: we brengen ouders wat bij, bevorderen de gezondheid van hun kind en vergroten sociale netwerken. Ik merk dat er veel draagvlak is bij zorgverleners. Het bewijs dat het werkt, is er. Ik zou gemeentes willen aanraden Centering een kans te geven en te durven investeren.”

- Wethouder in Amersfoort

De kracht van CenteringZorg

- ✓ Gezondheidsinformatie en leefstijladviezen worden beter begrepen en opgepakt
- ✓ Deelnemers krijgen meer vertrouwen in zichzelf en in hun zorgverleners
- ✓ (Aanstaande) ouders steunen elkaar en vormen een sociaal netwerk
- ✓ Vaders/partners zijn meer betrokken bij de zwangerschap en zorg
- ✓ Zorgprofessionals ervaren meer werkplezier

Voor meer informatie kijk op www.centeringzorg.nl

Heb je vragen over implementatie of training?
Bel 085-0601601 of mail naar info@centeringzorg.nl



Cover/achterpaginafoto:
CenteringZwangerschap bij Verloskundige
Praktijk Kinderrijk Meerhoven in Eindhoven.

FOTO: CHANTAL DE BAAR