



Perinataal groepsaanbod

Saskia Van Besauw – ECK De Kraamvogel vzw
9 september 2022



Opgroeien

Inhoudstafel

1. Inleiding: maak kennis met de praktijk	3
2. Praktijkbeschrijving	4
2.1 De aanleiding: probleem- en vraagstelling	4
2.2 Voor wie: doelgroep	5
2.3 Wat wil je bereiken: doelen	5
2.4 Uitgangspunten van je praktijk	6
2.5 Opbouw van je praktijk	7
2.6 Inhoud van het aanbod: concrete werkwijze, materialen en links	10
2.7 Verwante praktijken	10
3. Onderbouwing	12
3.1 Theoretisch kader	12
3.2 Argumenten op basis van onderzoek	12
4. Voorwaarden voor uitvoering	13
4.1 Competente medewerkers	13
4.2 Kwaliteitsbewaking	13
4.3 Ruimte en infrastructuur	14
4.4 Kostprijs	14
4.5 Verspreiding en implementatie	15
5. Bronnen	16
6. Contactgegevens	20

1. Inleiding: maak kennis met de praktijk

Het 'Draaiboek voor perinataal groepsaanbod' is jouw 'receptenboek' om als lesgever kwalitatieve en onderbouwde workshops in de perinatale periode te geven.

In het draaiboek vind je het volgende:

- De **kaders en de randvoorwaarden** voor de workshops waarmee je als begeleider rekening moet houden.
- Verschillende **topics rond de perinatale periode**, die op een heel praktische manier worden beschreven.

Het belang van perinatale workshops

Een kind krijgen brengt grote veranderingen met zich mee. Veranderingen in het leven van individuele ouders, maar ook in de relatie tussen ouders. Toekomstige ouders hebben in deze ingrijpende levensfase nood aan informatie en begeleiding. Bovendien weten we dat de eerste 1000 dagen van een kind cruciaal zijn voor zijn of haar latere welzijn. Nog een reden waarom werken met toekomstige en prille ouders in de perinatale periode zo belangrijk is.

Draaiboek voorziet in een behoefte

Dit draaiboek is het eerste in Vlaanderen dat het onderwerp zo uitgebreid behandelt en het voorziet in een evidente behoefte. Professionals in dit werkveld hebben nood aan een houvast en aan antwoorden. Het draaiboek helpt ze om op een fijne en interactieve manier kwalitatieve en onderbouwde informatie te geven aan de ouders. Zo kunnen die ouders zelf geïnformeerde keuzes maken.

Een praktische handleiding voor groepslessen

Het draaiboek is een praktische handleiding om groepslessen vorm te geven in de perinatale periode. Die lessen kunnen zowel bedoeld zijn voor de moeder of koppels die een eerste keer zwanger zijn, als voor mensen die een volgend kindje verwachten.

Het draaiboek geeft jou als professional handvatten om ouders te helpen stilstaan bij wat er allemaal komt kijken bij zwangerschap en kraamtijd. Daarnaast vind je er uitgewerkte lesonderdelen in terug. De inbreng van de ouders zelf is daarbij essentieel. Zij bepalen mee wat er besproken wordt en voegen vanuit hun ervaring en wijsheid heel wat toe.

2. Praktijkbeschrijving

2.1 De aanleiding: probleem- en vraagstelling

De laatste jaren werden er heel wat nieuwe Huizen van het Kind opgericht. Aangezien je in een Huis van het Kind terecht kunt voor info en advies vanaf de zwangerschap, wilden zij ook graag perinatale workshops kunnen organiseren.

Eigen ervaringen niet doorslaggevend

Workshops rond zwangerschap en kraamtijd worden doorgaans gegeven door vroedvrouwen. Maar in een aantal Huizen van het Kind kwam die taak op de schouders van medewerkers die niet opgeleid waren in de thematiek. Zij gingen dan maar uit eigen ervaring proberen inhoud te geven aan de workshops. Dat is natuurlijk niet de bedoeling: we willen dat in workshops aan zwangere of prille ouders alle aspecten van het onderwerp aan bod komen. De eigen ervaringen of voorkeuren van de lesgever mogen daarin niet doorslaggevend zijn.

Kennis van groepsbegeleiding belangrijk

Anderzijds zijn vroedvrouwen uit de buurt die een workshop komen geven niet vanzelf ideale lesgevers. Zij zijn wel inhoudelijk sterk, maar weten soms niet hoe ze voor een groep moeten staan, hoe ze moeten omgaan met groepsdynamieken en welke methodieken ze moeten gebruiken. Ook dat is een belangrijk aspect van perinatale workshops: (toekomstige) ouders die zo'n workshop volgen, moeten zich gesteund, gehoord en gerespecteerd voelen en ze moeten op een aangename manier antwoord krijgen op hun vragen.

Ouders helpen geïnformeerde keuzes te maken

Daarnaast is er natuurlijk de vraag van ouders naar gedegen en betrouwbare informatie tijdens hun zwangerschap en prille ouderschap: wat zijn hun keuzemogelijkheden, wie kan hen ondersteunen enzovoort.

Het doel van het draaiboek is om handvatten te geven aan professionals die perinatale workshops geven, zodat toekomstige en prille ouders tot geïnformeerde keuzes komen rondom hun zwangerschap, bevalling, kraamtijd en prille ouderschap. Want zonder voldoende informatie kun je geen geïnformeerde en gefundeerde beslissingen nemen als ouder.

2.2 Voor wie: doelgroep

Het onderwerp van het draaiboek is: groepsessies geven in de perinatale periode. De doelgroep bestaat uit alle toekomstige en prille ouders.

Draaiboek aanpasbaar aan de doelgroep

Het draaiboek is een 'receptenboek' dat je kunt gebruiken om workshops voor toekomstige ouders te organiseren in elke fase van de zwangerschap. Je kunt de inhoud aanpassen aan de nood aan informatie die ouders in die fase hebben. Zitten ouders in de periode na de bevalling, dan bied je vooral antwoorden op vragen waar men in die levensfase mee zit.

Als lesgever stel je vooraf een programma samen voor de workshop, bij voorkeur in overleg met de doelgroep. Wees je er wel van bewust dat de sessie een andere kant kan opgaan door prangende vragen bij de deelnemers. Doel is om zo goed mogelijk in te spelen op de informatiebehoeften van de (toekomstige) ouders.

Samenstelling van de groep

Het perinatale groepsaanbod richt zich op alle aanstaande en prille ouders, met specifieke aandacht voor kwetsbare zwangere vrouwen. Ook partners kunnen aansluiten, dat kun je binnen de groep afspreken of expliciet aangeven.

De achtergrond of gezinskenmerken van deelnemers kunnen heel uiteenlopend zijn: geslacht van de ouders, hoeveelste zwangerschap, sociaal-economische status, sociaal-culturele of etnische achtergrond ... Het groepsaanbod vraagt om een zekere aansluiting of binding tussen de groepsleden. Maar de zwangerschap kan ook de verbindende factor tussen de deelnemers zijn. Zo kun je bijvoorbeeld groepen vormen met vrouwen met eenzelfde etnische achtergrond, of met tienermoeders.

Maar een gezonde mix kan zeker ook. Het voordeel van een mix is dat de vrouwen meer van elkaar leren, al vormt een gemengde groep wel een grotere uitdaging voor jou als lesgever: je moet de groepsdynamiek zien te bewaken én informatie geven die voor iedereen toegankelijk en op maat is.

Kwetsbare en anderstalige ouders

Het blijft een grote uitdaging om kwetsbare aanstaande gezinnen te bereiken en om een sociale mix tot stand te brengen. In het draaiboek wordt daar de nodige aandacht aan besteed.

Sommige anderstalige ouders beheersen de Nederlandse taal niet of onvoldoende. Dat kan het erg moeilijk maken om hen te bereiken. In het draaiboek staat bij elke sessie of die geschikt is voor anders- of mindertalige ouders. Zo ja, dan wordt er veel met beeldmateriaal gewerkt. Natuurlijk is jouw competentie als lesgever om met die groepen te werken daarbij ook van groot belang.

Kortom: voor verschillende groepen kun je naargelang de samenstelling verschillende methodieken inzetten. Het is aan jou als lesgever om in samenspraak met de groep en/of vanuit je eigen kennis van de groep, die methodieken te kiezen die de groep het meest zullen aanspreken.

2.3 Wat willen we bereiken: doelen

Met ons perinatale aanbod willen we bereiken:

- dat alle vrouwen – of toch zo veel mogelijk – **tijdig toegang** tot de perinatale zorg hebben, mét de gepaste ondersteuning op maat
- dat alle vrouwen en hun partner **ondersteuning en begeleiding** krijgen bij hun voorbereiding op en het doormaken van hun zwangerschap, de geboorte en het ouderschap

- dat alle vrouwen en hun partner toegang hebben tot toegankelijke, wetenschappelijk onderbouwde **informatie** en dat ze daardoor op een goed geïnformeerde manier **keuzes kunnen maken** rond hun perinatale zorg en hun rechten opnemen
- dat ouders **kunnen kiezen** hoe ze ondersteuning krijgen in de perinatale periode, bijvoorbeeld door deel te nemen aan het groepsaanbod.

Er zijn ook een aantal expliciete doelstellingen aan het perinatale groepsaanbod gekoppeld:

- 1 Zorgen dat aanstaande ouders **van elkaar leren**, waardoor het geloof in de eigen kracht wordt vergroot (empowerment).
- 2 Zorgen dat ouders een formeel en informeel **ondersteunend netwerk** opbouwen.
- 3 Meer **kwetsbare zwangere vrouwen** laten deelnemen aan het zorgpad op maat, zowel op medisch vlak als in de levensdomeinen die invloed hebben op het welbevinden van ouders en baby.
- 4 Zorgen dat zwangere vrouwen **actor** worden in de hele zorg (keuzes maken, participatie verhogen).

2.4 Uitgangspunten van je praktijk

1 De deelnemers

Uitgangspunt: alle (toekomstige) ouders hebben recht op toegang tot degelijke informatie, om zo zelf een geïnformeerde keuze te kunnen maken over hun zwangerschap, bevalling, kraamtijd en ouderschap. Ze worden op maat ondersteund en/of begeleid.

2 De werkhouding van de begeleider

Tijdens een groepsbijeenkomst is het een evenwichtsoefening om enerzijds aanstaande ouders de boodschap te geven dat zij expert zijn en anderzijds inhoud over te brengen.

Uitgangspunten:

- We stellen voorop dat begeleiders zich bewust zijn van eigen kennis en competenties, en thema's die daarbuiten vallen aan anderen met meer kennis en kunde ter zake overlaten.
- We verwachten een basishouding van neutraliteit, authenticiteit en respect voor diversiteit in waarden, normen en culturen.
- We verwachten een luisterend en begripvol oor en het vermogen om een aangename ondersteunende groepsdynamiek en dialoog te faciliteren.
- De veiligheid van elk individu in de groep waarborgen, staat voorop.

3 De omgeving van de deelnemers

Uitgangspunt: de groepsessies zijn in de eerste plaats bedoeld voor (toekomstige) ouders, maar je kunt ze op vraag zeker ook aanpassen naar sessies voor grootouders, studenten in het perinatale werkveld enzovoort.

4 Individuele of groepsbenadering

Uitgangspunt: we gaan in het draaiboek uit van een aanbod in groep: (aanstaande) ouders leren van elkaar waardoor het geloof in eigen kracht wordt vergroot (empowerment). Ouders bouwen een formeel en informeel ondersteunend netwerk op.

5 Problemen of verbetering van de situatie

Uitgangspunt: we benaderen de zwangerschap niet als iets problematisch, maar als de normale levensfase die ze is, mét alle (soms moeilijke) veranderingen van dien voor de toekomstige ouders.

2.5 Opbouw van je praktijk

De toeleiding gebeurt vaak via andere dienst- en hulpverleners waar aanstaande of prille ouders komen: vroedvrouwen, inloopteams, Huizen van het Kind, ...

Sessies à la carte samenstellen

Zoals je al kon lezen bevat het draaiboek per thema (zwangerschap, arbeid & bevallen, kraamtijd, voeding, ...) verschillende sessies die je als begeleider à la carte kunt samenbrengen tot een groepsbijeenkomst. Die sessies vormen een basis, die je kunt afstemmen op de groep aan wie je de bijeenkomst wilt geven, afhankelijk van de noden van de groep, de beschikbare tijd én de setting waarbinnen je werkt. Geef je de sessies aan een bestaande groep, dan kun je het best op voorhand even aftoetsen wat de noden zijn en welke vragen er leven.

Het kan ook gebeuren dat je als lesgever een workshop voorbereidt, maar dat je door hoogdringendheid van een vraag of door een ingrijpende gebeurtenis in het leven van een van de deelnemers, toch op een andere topic moet ingegaan. Dat vergt natuurlijk wel wat flexibiliteit en kennis over verschillende onderwerpen van jou als begeleidende professional.

Over de groepsbijeenkomsten

Duur en indeling

Elke groepsbijeenkomst duurt 1,5 tot maximaal 2 uur en bestaat uit:

- een ijsbreker
- een aantal sessies (onderverdeeld naar tijdsduur: 5 minuten, 10 minuten, 20 minuten enz.)
- een afsluiter.

Balans bewaren

Een goed uitgebalanceerde bijeenkomst bewaart een evenwicht tussen:

- informatieoverdracht
- praktijk (een doeopdracht)
- aandacht voor het psycho-emotionele.

Rubrieken

Elke sessie is uitgewerkt met terugkerende rubrieken:

- doelstellingen
- link naar een thema uit *Preparation for Birth and Beyond* (Mary Nolan)
- beschrijving van de sessie
- duur van de sessie
- materiaal
- verwachte competenties van de begeleider.

Reeks of losstaande sessies

Als lesgever bepaal jij het aantal sessies, naargelang de vraag die voorligt, de setting en het beschikbare budget. Het draaiboek is zo samengesteld dat je een reeks kunt organiseren (eventueel met 1 of meerdere workshops na de bevalling, mét baby) maar dat je ook met losstaande sessies kunt werken als dat in de setting beter uitkomt.

In elke sessie waar dat relevant is, stel je andere hulpkanalen of -bronnen voor zodat de deelnemers achteraf nog meer informatie of hulp kunnen vinden. Zeker na een reeks in groep, is het aangeraden om een link te leggen naar ander bestaand aanbod in Vlaanderen.

Voorbeeldsessie

Hieronder vind je een minimaal uitgewerkt voorbeeld van 1 willekeurige samengestelde sessie.

Soort sessie: bijeenkomst voor zwangere vrouwen met verschillende zwangerschapsduur

Duur: 2 uur

Thema: gezonde zwangerschap

Wat?	Werkwijze	Focus	Tijdsduur
Ijsbreker: tijdslijn			10'
Gezond zwanger met de zak met spulletjes	Doe	mama	30'
Pauze			15'
Zwangerschap en middelengebruik	Info	mama en papa	30'
Wie is er allemaal voor mij?	Info	koppel	20'
Afsluiter: bal gooien + ruimte voor vragen			15'

Ijsbreker: tijdslijn

De deelnemers nemen plaats in de ruimte. Bij de start staat iedereen recht en vraag je hun om in volgorde van de verwachte bevallingsdatum te gaan staan (zonder dat ze elkaar aanspreken).

Daarna stellen de deelnemers zich voor, vertellen wanneer ze hun kindje verwachten en wat ze te weten willen komen. Zo komt er meteen beweging en energie in de sessie.

Gezond zwanger – zak met spulletjes: gezond of niet?

Je hebt op voorhand een ondoorzichtige zak gevuld met een aantal zaken: een fles alcoholische drank (leeg), een pakje sigaretten (leeg), een injectienaald, een namaakjointje, een stuk namaakkaas, een krop namaaksla, een appel, een karateband, een blikje Red Bull, een lightcola, een pak koffie, een leeg doosje aspirine ... Kortom, allerlei spullen die verband houden met levensstijl: sporten, eten, drinken, roken en illegale drugs.

De deelnemers geven de zak door, iedereen neemt er zonder te kijken iets uit. Elke deelnemer vertelt wat hij of zij denkt dat zijn item precies is en geeft zijn of haar mening over hoe gezond of ongezond het is tijdens de zwangerschap. De rest van de groep en jijzelf vullen aan.

Zwangerschap en middelengebruik

De deelnemers krijgen beeldmateriaal te zien (beschikbaar als bijlages in het draaiboek). Bespreek het met de groep. Daarna kun je folders uitdelen met informatie over stoppen met roken, gevaren van drugsgebruik enzovoort.

Folders kun je onder andere aanvragen bij [het Vlaams experticeentrum alcohol en drugs](#).

Wie is er allemaal voor mij?

Groepsgesprek: Wie is er voor jou tijdens je zwangerschap?

Als begeleider kun je het begrip 'netwerk' illustreren met behulp van bijvoorbeeld knopen of legomannetjes.

Hebben mensen een beperkt eigen netwerk, dan kunnen ze terugvallen op een professioneel netwerk. Dat kan hen ook helpen bij het opbouwen van een eigen netwerk. Voorbeelden: 'Speelbabbel' in een Huis van het Kind, 'Buddy bij de Wieg'-werking, Domo enzovoort.

Je kunt ook een gepersonaliseerd netwerk in kaart brengen met behulp van deze site:

www.mattieclick.nl.

Bal gooien en afronding

Laat de deelnemers in een kring gaan staan. Ze gooien een bal naar elkaar en degene die de bal heeft vertelt wat hij of zij van plan is 's avonds te doen om de hechting met de baby te bevorderen. Degene met de bal vertelt ook wat hij of zij zeker zal onthouden uit deze workshop.

Daarna rond je de sessie af. Ga na of er nog vragen zijn. Laat de evaluatie invullen of laat de deelnemers mondeling feedback geven.

2.6 Inhoud van het aanbod: concrete werkwijze, materialen en links

Het draaiboek is sinds het voorjaar van 2023 beschikbaar via de website van EXPOO|Opgroeien. Bij elke sessie staat vermeld welke materialen je nodig hebt. Heel wat beeldmateriaal is terug te vinden als bijlage bij het draaiboek, zodat je als lesgever niet zelf nog op zoek hoeft te gaan. Het aangeboden beeldmateriaal is rechtenvrij of voorzien van bronvermelding.

Wie nog verdieping zoekt, vindt een uitgebreide [literatuurlijst](#) terug in het draaiboek. Voor sommige topics wordt ook nog vermeld waar je meer [achtergrondinfo](#) kunt vinden.

Dit alles met de bedoeling om jou als lesgever zo veel mogelijk handvatten aan te reiken, zodat je de benodigde informatie zo bevattelijk mogelijk kunt overbrengen aan de deelnemers. Informatie die bovendien gestoeld is op de nieuwste wetenschappelijke bevindingen en inzichten. Zo kunnen de deelnemers gedegen, geïnformeerde keuzes maken over het verloop van hun zwangerschap, bevalling, kraamtijd en prille ouderschap.

De [ECK's](#) geven online workshops aan professionals over werken met het draaiboek.

2.7 Verwante praktijken

[Preparation for Birth and Beyond – Mary Nolan:](#)

Deze uitvoerige publicatie van professor Mary Nolan willen we hier zeker vermelden. We baseren ons in dit draaiboek vooral op haar onderzoek. Door in de literatuur te duiken en door ouders en professionals te ondervragen, zocht ze uit waar toekomstige en prille ouders informatie over willen. Ze gaat dieper in op de randvoorwaarden om een groep te vormen en geeft ook suggesties hoe je de 6 topics die ze bepaalde aan de hand van haar onderzoek, vorm kunt geven.

In het draaiboek vermelden wij ook steeds welk van die topics bij een beschreven (deel)sessie hoort. We gebruiken haar publicatie als leidraad, maar hebben de methodiek niet zonder meer naar de Vlaamse context vertaald.

Centering Pregnancy (CP) of Group Care (GC): <https://groupcarebelgium.be/>

CP of GC is een van de kaders waarop we het draaiboek hebben gebaseerd. Met behulp van deze methodiek worden ook groepsessies beschreven, maar volgens een vast traject van 9 prenatale en 1 postnatale bijeenkomst van een vaste groep. Elke bijeenkomst volgt een vast stramien volgens vooraf vaststaande thema's. Daarbinnen zijn wel afwijkingen mogelijk naargelang de noden van de groep.

Een groot verschil met wat wij beschrijven in het draaiboek, is de inclusie van de medische zwangerschapscontroles in deze methodiek. In het draaiboek stellen wij dat niet voorop, maar beschrijven we wel dat de thema's en sessies mét toevoeging van het medisch aspect volwaardige CP- of GC-sessies kunnen worden. We maakten die keuze omdat het in Vlaanderen voor vroedvrouwen nog niet mogelijk is om onder RIZIV-nomenclatuur volwaardige GC-sessies te geven én omdat in de Huizen van het Kind vaak losse workshops worden gegeven door niet-medisch geschoolde professionals.

PEP-talk voor toekomstige ouders: *El Asjadi H. et al (2021). PEP-talk voor toekomstige ouders. Uitgeverij Politeia.*

Dit is een inspiratiegids voor vroedvrouwen die prenatale educatiesessies geven om zwangere koppels te ondersteunen in hun transitie naar het ouderschap. Het is een pakket met handleiding, steekkaarten en pictogrammen. De gids is ontstaan als praktijktoepassing na een PWO-project uitgevoerd door expertisecentrum Zorgstroom van de Karel de Grote Hogeschool in Antwerpen. Het is een uitgave van uitgeverij Politeia.

Het boek werd specifiek voor vroedvrouwen geschreven en beschrijft een vast traject van 7 sessies: 2 individuele en 4 groepsessies prenataal en nog 1 groepsessie post partum. De sessies focussen voornamelijk op de lichamelijke vroedkundige aspecten. In ons draaiboek is dat anders: daarin staan losse sessies beschreven die je naar believen kunt samenvoegen naargelang de beschikbare tijd en de behoeften en vragen van de groep. We werken niet met individuele sessies en bespreken zeker niet alleen de vroedkundige aspecten. Ons draaiboek is ook veel uitgebreider en richt zich niet alleen tot vroedvrouwen.

3. Onderbouwing

3.1 Theoretisch kader

Dat we voor de onderstaande kaders kozen in het draaiboek, is omdat we vinden dat ze mooi onderbouwd zijn en omdat ze hun meerwaarde al getoond hebben: de verschillende auteurs van het draaiboek verdiepten zich erin, experimenteerden ermee en gingen er zelf mee aan de slag.

De auteurs zijn allemaal mensen uit de praktijk. Ze kiezen eerder pragmatisch voor praktijken die zich hebben bewezen, dan dat ze die zelf wetenschappelijk gaan bestuderen of onderbouwen. Al deze kaders hebben als doel: de kennis van de deelnemers vergroten, hun attitudes veranderen, waarden en normen bespreken en op gedragsverandering inzetten indien nodig.

De volgende kaders worden uitgebreid beschreven in het draaiboek:

- Preparation for Birth and Beyond (Nolan, 2011) en Centering Pregnancy/Group Care: groupcarebelgium.be
- Infant Mental Health (volgens de WAIMH): waimh-vlaanderen.be
- De eerste 1000 dagen. (Roseboom T., 2018)
- De theorieën over gehechtheid in ouder-kindrelaties (Powell, B., 2016)
- Ouderschap in ontwikkeling. (Gravesteyn C., 2015)

3.2 Argumenten op basis van onderzoek

Het effect dat het gebruik van het draaiboek heeft op de professionals die het inzetten of op de zwangere en prille ouders, is nog niet onderzocht.

Dat kunnen we in de toekomst doen door deelnemers en professionals vooraf en achteraf te bevragen. We onderzoeken nu of we in samenwerking met een universiteit een dergelijk onderzoek kunnen laten uitvoeren door studenten, in het kader van hun masterproef.

Er is wel al heel veel onderzoek gedaan rond Centering Pregnancy. Hier vind je een overzicht:

http://www.centeringhealthcare.org/uploads/homepage_hero/Centering-Healthcare-Institute-Annotated-Bibliography.docx-13.pdf.

4. Voorwaarden voor uitvoering

4.1 Competente medewerkers

We verwachten van begeleiders die perinatale lessen of workshops geven de volgende algemene competenties:

- 1 Je bent je bewust van je **eigen kennis en competenties**, en thema's die daarbuiten vallen laat je over aan anderen met meer kennis en kunde ter zake.
 - Bij elke deelsessie in het draaiboek staat vermeld welke competenties minstens een van de begeleiders dient te hebben.
 - Voor sommige delen is het noodzakelijk dat een vroedvrouw of verpleegkundige begeleidt. Procesbegeleiders, groepsworkers enzovoort kunnen andere delen opnemen.
- 2 Je hebt een basishouding van **neutraliteit, authenticiteit en respect** voor diversiteit van waarden, normen en culturen.
- 3 **Je hebt een luisterend en begripvol oor** en kunt een aangename, ondersteunende groepsdynamiek en dialoog faciliteren.
- 4 Je kunt de **veiligheid** van elk individu in de groep waarborgen.
- 5 Voor sommige topics is er (iemand met) een **vooropleiding** nodig. Zo is er voor de meer medische onderwerpen, bijvoorbeeld het verloop van de bevalling, een vroedvrouw of huisarts nodig. Dat staat steeds vermeld bij de verschillende beschreven sessies.

Het draaiboek is vrij en gratis beschikbaar via de kennishub van EXPOO|Opgroeien.

De medewerkers van de ECK's geven een train-de-trainervorming om je te helpen aan de slag te gaan met het draaiboek.

4.2 Kwaliteitsbewaking

Kwaliteitsbewaking vindt vooralsnog niet plaats. Wel volgen de Expertisecentra Kraamzorg de nieuwste wetenschappelijke ontwikkelingen en tendensen op perinataal gebied op. Op basis van die actuele kennis zullen we het draaiboek regelmatig aanvullen en aanpassen.

In 2023 en 2024 gaat een aantal proeftuinen binnen de Huizen van het Kind aan de slag met het draaiboek. Zij zullen groepsessies organiseren om de veerkracht van toekomstige en prille ouders te bevorderen. Dat biedt de mogelijkheid om uit te zoeken wat de effecten zijn voor de ouders en de professionals die met het draaiboek aan de slag gaan.

Het zou ook nuttig zijn om te weten wie het draaiboek gebruikt, los van de proeftuinen, om zo voortdurend feedback te verzamelen.

Een ander idee is om jaarlijks een soort intervisie te doen voor iedereen die werkt met het draaiboek, maar dat moet nog uitgewerkt worden.

4.3 Ruimte en infrastructuur

Idealiter vinden de perinatale groepsbijeenkomsten plaats op een locatie die de doelgroep al kent, bijvoorbeeld in een Huis van het Kind, in het lokaal van een vereniging, buurthuis of school, of op de plaats van medisch prenataal consult.

Adviezen uit het draaiboek in verband met de ruimte

- Als de deelnemers eerst voorbij een **receptie** komen op weg naar het lokaal waar de bijeenkomst plaatsvindt, let er dan zeker op dat de onthaalmedewerkers weten waar ze mensen naartoe moeten sturen.
- Op grotere locaties kan **bewegwijzering** handig zijn.
- Zorg voor een **lichte en gezellige ruimte**.
- Zorg ervoor dat het lokaal een **aangename temperatuur** heeft (verwarming aanwezig, ramen die open kunnen, eventueel airco).
- Het is altijd fijn om **thee, koffie en water** met een koekje of wat fruit te kunnen aanbieden.
- De groepsbijeenkomsten vinden plaats in een **open cirkel**: zet de stoelen in een cirkel, op gelijke afstanden van elkaar. Dat verhoogt het gevoel van gelijkwaardigheid. Vermijd de klassieke klasopstelling waarbij jij vooraan staat en de deelnemers zoals op school naast en achter elkaar aan lessenaars zitten.
- Als je met zwangere vrouwen werkt, zorg dan ook voor het nodige **comfort**: kussens, zitballen ... Als er moeders bij zijn die borstvoeding geven, zijn borstvoedingskussens en stoelen met arMLEUNINGEN ook handig.
- Zorg voor een afgescheiden plekje waar mama's rustig **borstvoeding** kunnen geven.
- Als je veel spullen wilt laten zien, kun je eventueel een **tafeltje** in het midden van de cirkel zetten. Of nog beter: buiten de cirkel, op een plek waar jij als begeleider snel de benodigdheden kunt pakken.
- Als je **folders** wilt uitdelen, kun je die op voorhand op ieders stoel leggen, ronddelen wanneer jullie het erover hebben tijdens de sessie, of op een tafel klaarleggen zodat iedereen de folders kan nemen waarin hij of zij geïnteresseerd is.

4.4 Kostprijs

Het draaiboek wordt gratis ter beschikking gesteld via de kennishub van EXPOO|Opgroeien.

Daarnaast moet je op de volgende kosten rekenen:

- **personeelskosten** van bij voorkeur 2 begeleiders van de perinatale workshops, voor de tijd die ze besteden aan:
 - de workshop (dat bepaalt elke organisator zelf)
 - de voorbereiding
 - de evaluatie (eventueel).
- eventuele **huur** van een locatie
- eventuele kosten voor het volgen van de **train-the-trainervorming**, gegeven door de ECK's – 45 euro per deelnemer
- eventuele **aankoop van materialen** om de workshops aanschouwelijk te maken.

4.5 Verspreiding en implementatie

De hier voorgestelde draaiboek werd ontwikkeld voor het geven van perinatale groepsessies. Het doel is om iedereen die groepsworkshop aanbiedt aan toekomstige en prille ouders een kwalitatief kader en een praktische gebruiksaanwijzing te geven om perinatale groepsessies uit te werken. We hebben als het ware een receptenboek uitgewerkt, met verschillende sessieonderdelen waaruit professionals snel à la carte een workshop kunnen samenstellen.

Brede verspreiding

We willen dit methodiekenboek graag breed verspreiden. Opgroeien kan daarin een rol spelen, maar ook de ECK's zullen het actief mee bekendmaken via de perinatale netwerken en de Huizen van het Kind in hun provincie. Verder rekenen we op verspreiding via onder collega's en samenwerkende organisaties.

Het draaiboek wordt steeds opnieuw onder de aandacht gebracht door de train-the-trainervorming die de ECK's doorlopend aanbieden. Ook docenten van verschillende hogescholen volgden de training al mee en brengen die daarna ook onder de aandacht bij hun studenten.

Meerwaarde

We beseffen dat brede en vrijblijvende verspreiding van het draaiboek het risico inhoudt dat het 'verwatert' en niet gebruikt wordt zoals beoogd. Toch geloven we dat het een meerwaarde kan betekenen om het draaiboek voor alle professionals ter beschikking te stellen. Zo hoeven ze niet zelf opnieuw het wiel uit te vinden, maar kunnen ze steunen op onderbouwd materiaal en de jarenlange ervaring van de auteurs.

Proeftuinen

In 2023 zal een aantal proeftuinen aan de slag gaan met het draaiboek met als doel de veerkracht bij aanstaande en prille ouders te vergroten. Dat wordt financieel ondersteund door het Agentschap Opgroeien van de Vlaamse overheid. De proeftuinen geven ons de middelen om te onderzoeken hoe de implementatie in de Huizen van het Kind kan verlopen en om een effectenonderzoek te laten uitvoeren.

5. Bronnen

AP Hogeschool Antwerpen, Neonatale zorg: www.ap.be/project/neonatale-zorg

Baby Center. (2019). Health & Safety. Opgehaald van Babycenter: www.babycenter.com/pregnancy/health-and-safety

Blijf Groep. (2019). Specifieke hulpverlening. Opgehaald van 'Blijf Groep, Thuis in huiselijk geweld': www.blijfgroep.nl/artikelen/specialismen/

Bogaerts, A., Geerdens, L., & Gooris, F. (2012). Normale baring en kraambed. Antwerpen-Apeldoorn: Garant. Borstvoeding.com. (2020). Opgehaald van: www.borstvoeding.com/

CHI, TNO, KNOV. (2012). Centrering Pregnancy Implementatiegids

Cooper, Hoffman, Marvin & Powell. (2000) Cirkel van gehechtheid

Daines, J. (2006). Adult Learning, Adult Teaching. Cardiff: Gutenberg Press

De cirkel van geweld doorbreken. (2015). Opgehaald van 'See it Stop it': <https://seeitstopit.wordpress.com/2015/07/30/de-cirkel-van-geweld-doorbreken>

Dirkse-Hulscher, S., & Talen, A. (2007). Het groot werkvormenboek. Den Haag: Academic Service.

Eindrapport Jong & Betrokken (2016): www.opgroeien.be/sites/default/files/tool-documents/eindrapport-jong-en-betrokken.pdf

El Bouazzaoui, F., & Peters, I. A. (2017). Handboek geboortezorg bij verschillende culturen. Lannoo.

Ella vzw., Handleiding Intersectioneel denken: www.ellavzw.be/node/4/publicaties/handleiding-intersectioneel-denken

England, P., & Horowitz, R. (1998). Birthing from Within. USA: Partera Press

Evans, K. (2014). Bump. Myriad Editions

Expertisecentra Kraamzorg. (2016). Ben je zwanger of pas bevallen en heb je vragen over zwangerschap, geboorte, kraamzorg, borstvoeding, ...? Opgehaald van Expertisecentra Kraamzorg: www.expertisecentrakraamzorg.be

Fara. (2019). Prenatale testen. Opgehaald van: www.fara.be/prenatale-testen

Fara. (2019). Wat is het verschil tussen prenatale screening en diagnostiek? Opgehaald van 'Prenatale testen': www.fara.be/prenatale-testen/diagnose/wat-het-verschil-tussen-prenatale-screening-en-diagnostiek

Federaal Kenniscentrum voor de Gezondheidszorg. (2010). Richtlijn voor goede klinische praktijk bij laagrisicobevingen. Brussel: Federaal Kenniscentrum voor de Gezondheidszorg (KCE)

Federaal Kenniscentrum voor de Gezondheidszorg. (2011). Normale bevalling: wetenschappelijke adviezen in verstaanbare taal. Brussel: Federaal Kenniscentrum voor de Gezondheidszorg (KCE)

Gams. (2011). Vrouwelijke genitale verminking: handleiding voor de betrokken beroepssectoren. Brussel: FOD Volksgezondheid

Gams. (2019). Opgehaald van Gams België: gams.be/nl/

- Gravesteyn, C. (2015) Ouderschap in ontwikkeling. De kracht van alledaags ouderschap. SWP
- Hagen, H., & Mulder, A. (2010). Oefeningenboek voor groepen. Bohn Stafleu van Loghum
- Hill, M. (2017). The Positive Birth Book. Pinter & Martin Ltd
- Intact association. (2019). Opgehaald van Intact: www.intact-association.org/nl/
- Keirse, M. (2017). Helpen bij verlies en verdriet. Lannoo
- Kind & Gezin. (2019). Borstvoeding. Opgehaald van 'Voeding en beweging': www.kindengezin.be/nl/thema/voeding/borstvoeding
- Kind & Gezin. (2019). Checklists 'Mijn 9 maanden' en 'Na de geboorte'. Opgehaald van 'Nieuws en actualiteit': www.kindengezin.be/nl/brochures-videos/brochures/zwangerschap-en-geboorte-checklist
- Kind & Gezin. (2019). Drieling. Opgehaald van 'Zwangerschap en geboorte': www.kindengezin.be/zwangerschap-en-geboorte/zwanger/meerlingen/drielingen/
- Kind & Gezin. (2019). Flesvoeding. Opgehaald van 'Voeding en beweging': www.kindengezin.be/nl/thema/voeding/flesvoeding
- Kind & Gezin. (2019). Meerlingen. Opgehaald van 'Zwangerschap en geboorte': www.kindengezin.be/zwangerschap-en-geboorte/zwanger/meerlingen/
- Kind & Gezin. (2019). Seksualiteit. Opgehaald van 'Zwangerschap en geboorte': www.kindengezin.be/zwangerschap-en-geboorte/zwanger/beleving/seksualiteit/
- Kind & Gezin. (2019). Voeding. Opgehaald van 'Brochures en filmpjes': www.kindengezin.be/nl/thema/voeding
- Kind & Gezin. (2019). Voeding en beweging. Opgehaald van 'Zwangerschap en geboorte': www.kindengezin.be/zwangerschap-en-geboorte/zwanger/voeding-en-beweging/
- Kind & Gezin. (2019). Zwangerschap en geboorte. Opgehaald van 'Zwangerschap en geboorte': www.kindengezin.be/zwangerschap-en-geboorte/
- Kind & Gezin. (2020). EHBO. Opgehaald van Veiligheid: <http://www.kindengezin.be/nl/thema/veiligheid/ongevallen/eerste-hulp-bij-ongevallen-ehbo>
- Kind & Gezin. (2020). Voeding en beweging. Opgehaald van 'Zwangerschap en geboorte': www.kindengezin.be/zwangerschap-en-geboorte/zwanger/voeding-en-beweging/
- Kom op tegen Kanker. (2019). Opgehaald van 'Nooit binnen roken': www.nooitbinnenroken.be/
- Koster, D. (2013). Perfecte moeders bestaan niet. Nederland: Terra-Lannoo
- Koster, D. (2016). Perfecte bevallingen bestaan niet. Nederland: Lannoo
- La Leche League. (2016). Borstvoeding. Handleiding voor hulpverleners. Veltman Uitgevers B.V.
- La Leche League Vlaanderen. (2019). Borstvoeding van A tot Z. Opgehaald van La Leche League Vlaanderen: <https://lalecheleague.be/borstvoedingsinfo-az/>
- Lectoraat Ouderschap en Ouderbegeleiding Leiden. Opgehaald van ouderteam.nu: www.hsleiden.nl/ouderschap-en-ouderbegeleiding/onderzoek/ouderteam
- Meddings, N. (2017). How to Have a Baby. Eynham Press
- Mohrbacher, N., & Kendall-Tackett, K. (2017). Borstvoeding natuurlijk eenvoudig. Garant

- Mohrbacher, N., & Kendall-Tackett, K. (2017). Borstvoeding natuurlijk eenvoudig. Garant
- Mouton, E. (2020). Mild ouderschap. Gent: Borgerhoff & Lamberigts
- Mulder, L., Hagen, H., & Voors, W. (2010). Oefeningenboek voor groepen. Houten: Bohn stafleu van Loghum
- National Institute for Health and Care Excellence. (2020). Intrapartum care overview. Opgehaald van NICE Pathways: pathways.nice.org.uk/pathways/intrapartum-care
- Nederlands Instituut voor Alcoholbeleid. (2009). STAP. Opgehaald van 'Alcohol en zwangerschap': www.alcoholenzwangerschap.nl/
- Nederlands Jeugdinstituut - NJI (2018). Opgroeien en opvoeden in armoede: www.nji.nl/publicaties/opgroeien-en-opvoeden-in-armoede
- Neufeld Institute. Kinderen begrijpen: neufeldinstitute.com/int/nl/
- Nolan, M. (2002). Education and support for Parenting (guide for health professionals). Edinburgh: Baillière Tindall
- Nolan, M. (2011). Preparation for birth and beyond. Department of health
- Nolan, M., & Foster, J. (2004). Birth and parenting skills. New directions in antenatal education. Elsevier Health Sciences
- Nolan, M., & Foster, J. (2005). Birth and parenting skills. New directions in antenatal education. Edinburgh: Churchill Livingstone
- Opgroeien. (2020). Visietekst ouderschap
- Powell B. et al (2016). De cirkel van veiligheid-interventie. Nieuwezijds BV.
- Priest, J., & Schott, J. (2002). Leading Antenatal Classes, a practical guide. Oxford: Book for Midwives
- Robertson, A. (1994). Empowering women, teaching active birth. Australia: Ace Graphics
- Rode Kruis Vlaanderen. (2019). Eerste hulp bij psychische problemen. Mechelen. Rode Kruis Vlaanderen. (2020). Opgehaald van Rode Kruis Vlaanderen: <http://www.rodekruis.be/>
- Rogers, A., & Horrocks, N. (2010). Teaching Adults. New York: McGraw Hill
- Rogers, J. (2007). Adults Learning. New York: McGraw Hill
- Roseboom T. (2018). De eerste 1000 dagen. De Tijdstroom.
- Sears, W. M., & Sears, M. R. (2018). Het Attachment Parenting boek. Samsara
- Sensoa. (2015). Seks tijdens de zwangerschap. Opgehaald van Zanzu: zanzu.be/nl/seks-tijdens-de-zwangerschap
- Sensoa. (2020). Zwanger en seks. Opgehaald van 'Alles over seks': www.allesoverseks.be/zwanger-en-seks#title1
- Smulders, B. (2003). Veilig bevallen. Nederland: Lifetime
- Stichting Brandwonden. (2020). Opgehaald van Stichting Brandwonden: www.brandwonden.be/nl
- Tartuffel. (2020). Cirkel/fasen van gedragsverandering: Prochaska en DiClemente. Opgehaald van InfoNu: mens-en-samenleving.infonu.nl/diversen/34923-cirkelfasen-van-gedragsverandering-prochaska-endiclemente.html
- Tiggelovend, I. (2019). Diversiteitscommunicatie. Studio Sesam Vzw

- Tommelein, E., & Demeyer, R. (2019). Flesvoeding. Gent: Lannoo
- Tommelein, E., & Demeyer, R. (2020). Van melk naar vaste voeding. Academia Press
- Trimbos (z.d.). Rookvrij Opvoeden: praten met ouders over (mee)roken. Opgehaald van: www.trimbos.nl/kennis/rookvrij-opgroeien/
- U.S. Department of Health and Human Services. (2019). Tools & tips. Opgehaald van Smoke Free: smokefree.gov/
- UZ Leuven. (2009, februari). Seksualiteit en intimiteit tijdens de zwangerschap. Opgehaald van: assets.uzleuven.be/files/2019-12/170209%20seksualiteit_zwangerschap_kraamtijd_lowres%20DEF.pdf
- Van Damme, R., Van Parys, A.-S., Vogels, C., Roelens, K., & Lemmens, G. (2018). Screening en detectie van perinatale mentale stoornissen. UZ Gent, Universiteit Gent, Karus
- Vandenhole, C. (2019). Het rouwt in jou. Lannoo
- Vanderoot, S. (2016). Eerste Hulp bij Kleine Kinderen. Lannoo
- Vlaams expertisecentrum voor alcohol en andere drugs. (2019). Alcohol, tabak en drugs tijdens de zwangerschap. Opgehaald van VAD: www.vad.be/materialen/detail/alcohol-tabak-en-drugs-tijdens-de-zwangerschap
- Vlaams Expertisecentrum alcohol en andere drugs (2022). Ondersteuningsaanbod: Motiverende gespreksvoering. Opgehaald van: www.vad.be/artikels/detail/ondersteuningsaanbod-motiverende-gespreksvoering
- Vlaams Expertisecentrum alcohol en andere drugs. (2022). Nieuwe infofiche over alcohol en zwangerschap. Opgehaald van: www.vad.be/artikels/detail/nieuwe-infofiche-over-alcohol-en-zwangerschap
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (2020). Opgehaald van: www.gezondleven.be/
- Vlaamse Beroepsorganisatie van Vroedvrouwen. (2020). Opgehaald van: www.vroedvrouwen.be/
- Vlaamse overheid. (2020). Contactgegevens zorgcoördinator drielingen. Opgehaald van 'Zorg en gezondheid': www.zorg-en-gezondheid.be/contactgegevens-zorgco%C3%B6rdinator-drielingen
- Vlaamse overheid. (2020). Gegevens voor toeslag meerlingenhulp. Opgehaald van 'Zorg en gezondheid': www.zorg-en-gezondheid.be/toeslag_meerlingenhulp
- Vlaamse overheid. (2020). Groeipakket. Opgehaald van: www.groeipakket.be/
- Vos, M. (2019). Liefdevol bevallen. Samsara
- Vzw Zijn. (2019). Geweld tijdens de zwangerschap. Opgehaald van: www.geweldenzwangerschap.be/
- Waimh Vlaanderen. Visietekst van de Provinciale Werkgroep Infant Mental Health www.waimh-vlaanderen.be

6. Contactgegevens

Naam: Saskia Van Besauw

Uitvoerende organisatie: Expertisecentrum Kraamzorg De Kraamvogel vzw

Adres: Volkstraat 7, 2000 Antwerpen

E-mail: saskia@kraamvogel.be of info@kraamvogel.be

Telefoonnummer: + 32 3 238 11 00

De contactgegevens van de andere ECK's vind je hier: <https://www.expertisecentrakraamzorg.be/>