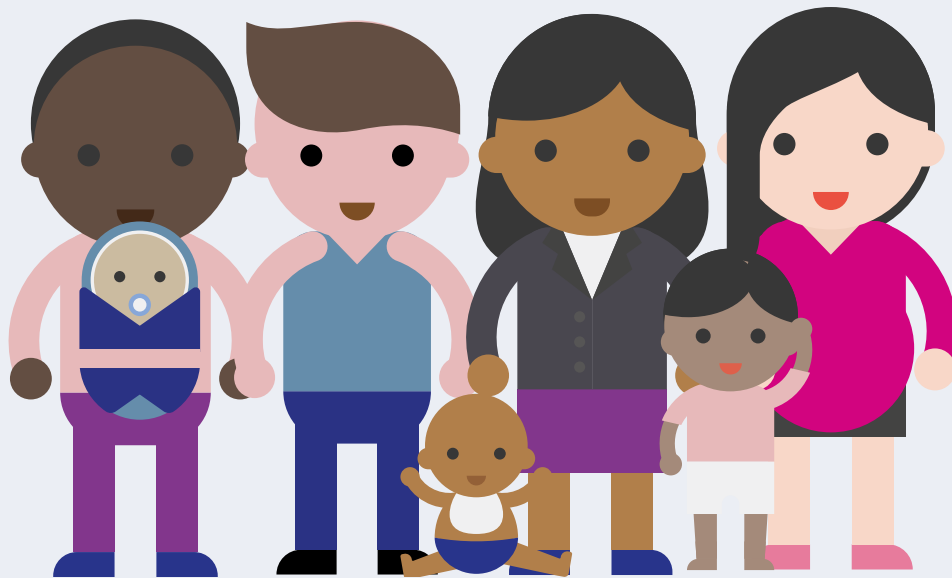


Bereiken van (aanstaande) ouders en verzorgers in de eerste 1000 dagen

HOE DOE JE DAT?



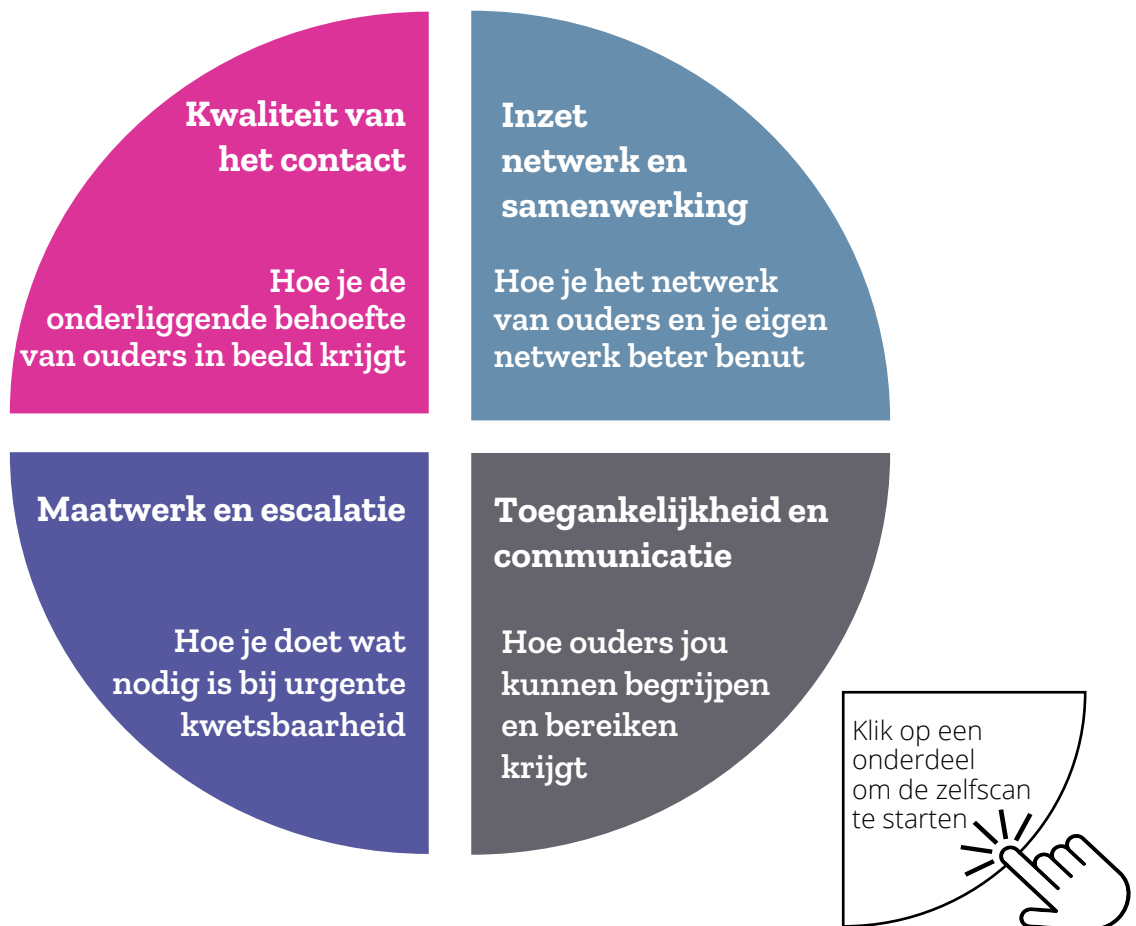
Een zelfscan voor professionals en teams die actief zijn in de eerste 1000 dagen

Dit hulpmiddel is ontwikkeld vanuit het actieprogramma Kansrijke Start
Zie voor meer informatie www.kansrijkestart.nl
Voor vragen kun je contact opnemen met Pharos via www.pharos.nl

Zelfscan - Bereiken van (aanstaande) ouders in de eerste 1000 dagen

Alle (aanstaande) gezinnen bereiken en ondersteunen is geen eenvoudige opdracht. Het helpt om te weten dat je doet wat werkt, zowel voor (aanstaande) ouders als voor jou als professional. Deze 'zelfscan' is ontwikkeld om dat in beeld te krijgen. De zelfscan is gebaseerd op basis van ervaringen van ouders, professionals en experts.

De zelfscan in vier onderdelen



Hoe gebruik je de zelfscan?

Zelf

- Kies op welk onderdeel je jezelf wil evalueren
- Klik op het onderdeel en lees de stellingen
- Kruis die stellingen aan die voor jou op dit moment aandachtspunten zijn
- Bekijk de tools en tips die je kunt inzetten om met jouw aandachtspunten aan de slag te gaan
- Herhaal de zelfscan na een paar maanden om te zien of je aandachtspunten veranderd zijn

Met je team

- Vraag elke collega binnen het team de zelfscan in te vullen op de relevante onderdelen
- Bespreek binnen je team welke thema's of stellingen voor jullie aandachtspunten zijn
- Formuleer welke aandachtspunten prioriteit hebben en bespreek hoe jullie hiermee aan de slag gaan
- Benut hiervoor de tools en tips uit de zelfscan

Zelfscan - Kwaliteit van het contact

Waar gaat het over?

In hoeverre ben je al in staat om goed aan te sluiten bij de (aanstaande) ouder? Om écht contact te maken, oprecht nieuwsgierig te zijn naar de ander, een brede blik te hebben voor wat er in een gezin speelt, en oog te hebben voor [kwetsbaarheden](#)?

De vraag is welke vaardigheden je nog verder kunt ontwikkelen om kwetsbaarheden te kunnen zien en herkennen, zoals armoede of chronische stress. Of juist factoren die kunnen helpen om te gaan met die kwetsbaarheden, de bereidheid en mogelijkheden om hulp te aanvaarden.

Wat zijn jouw aandachtspunten?

Lees de stellingen. Kruis aan welke voor jou op dit moment aandachtspunten zijn en waar je iets mee wil doen.

Ouders leren kennen en begrijpen

Ik vraag de (aanstaande) ouder wat hij of zij nodig heeft, en sluit daarop aan

Ik heb aandacht voor wat de ouder als drempels ervaart om hulp te zoeken (bijv. niet weten waar te beginnen, negatieve ervaringen, wantrouwen) en denk met de ouder mee

Ik vraag hoe ouders het gesprek hebben ervaren en wat hen geholpen heeft

Ik heb er vertrouwen in dat ouders zelf met hun vraag verder kunnen en zo niet, dan bespreek ik dat met de ouder

Omgaan met kwetsbaarheden

Ik voel me in staat om de [beschermende factoren](#) van een (aanstaand) gezin te kunnen versterken: Veerkracht van het gezin, motivatie, probleemoplossend vermogen, voldoende opvoedvaardigheden, ondersteunend sociaal netwerk, bereid zijn hulp te aanvaarden, stabiel gezinsklimaat

Ik ken de signalen van [risicofactoren](#) die de ouder en het gezin kwetsbaar maken en weet hoe ik moet handelen als ik die signaleer

Ik stel een toestemmingsvraag aan ouders voordat ik een onderwerp bespreek dat gevoelig kan liggen (bijv. seksualiteit, geldzorgen, kindwens in kwetsbare situatie, psychische problemen, relatieproblemen, stoppen met roken, huiselijk geweld...)

Ik weet hoe ik ouders kan verwijzen om met deze thema's aan de slag te gaan

Ik zet mijn persoonlijke ervaringsdeskundigheid in als ik denk dat dit voor de ouder helpend kan zijn

Zelfzorg

Ik zorg ervoor dat ik echt present kan zijn in het contact met de (aanstaande) ouder (bijv. door mijn eigen signalen van kwetsbaarheid serieus te nemen zodat ik er voor anderen kan zijn)

Ik voel me als professional gezien en gehoord binnen mijn organisatie of praktijk

Ik evalueer regelmatig de samenwerking met ouders en durf hierop actie te ondernemen

Als ik merk dat ik niet degene ben die deze persoon verder kan helpen dan weet ik wat ik moet doen en onderneem ik actie (bijv. ik check bij de ander of er een klik is voor een effectieve samenwerking, ik kan snel en warm doorverwijzen naar de juiste collega)

Hoe kun je aan de slag met je aandachtspunten?

Ouders leren kennen en begrijpen

- Bespreek met (aanstaande) ouders wat ze fijn vinden in het contact met jou. Creëer feedback op de begrijpelijkheid van je communicatie door gebruik te maken van de '[terugvraagmethode](#)'.
- Benut gespreksinstrumenten, zoals: [positieve gezondheid](#), [GIZ](#), [Samen Starten](#), [ZwangerWijzer](#), [Vragenlijst Mind2Care](#), [Praatplaten](#) (Nu Niet Zwanger), de [anticonceptiekoffer](#) (Rutgers). Zie de site van [Kansrijke ontmoetingen](#) voor meer gespreksinstrumenten en vragenlijsten.
- Check wat er in jouw omgeving is om meer te investeren in de kracht van ouders en tussen ouders onderling, zoals [Centering Pregnancy](#) en [Centering Parenting](#), of om ouders te verwijzen naar [ontmoetingsplekken van ouders](#), [peergroups](#) of [lotgenotencontact](#).
- Volg de training [Sensitief werken in de eerste 1000 dagen](#).

Omgaan met kwetsbaarheden

- Volg de E-learning '[Effectief communiceren in de zorg](#)' om via oefeningen en gesprekstechnieken te leren over hoe je kunt omgaan met laaggeletterdheid (gratis beschikbaar via Pharos). Benut checklists over omgaan met [laaggeletterdheid](#) en [beperkte gezondheidsvaardigheden](#).
- Leg contact met de [aandachtsfunctionaris Nu Niet Zwanger](#) in jouw omgeving om meer te leren over het bespreekbaar maken van moeilijke thema's, zoals kindwens en seksualiteit.
- Bekijk de verkenning '[Beter bereik ouders met verhoogde kwetsbaarheid](#)' voor wat werkt voor ouders en wat nodig is om hen beter te bereiken.
- Kijk wat er lokaal wordt georganiseerd om ouders beter te ondersteunen, bijvoorbeeld vanuit de samenwerkingsverbanden in je omgeving, zoals de [lokale coalitie Kansrijke Start](#) (met professionals uit de geboortezorg, jeugdgezondheidszorg en het sociale domein) en het [VSV](#) (samenwerkingsverband van geboortezorgprofessionals en vaak ook jeugdgezondheidszorg) in jouw regio.
- Benut de expertise van [ervaringsdeskundigen](#) en [sleutelpersonen](#). Zij kunnen je alles vertellen over wat ervoor nodig is om naast de ouder te staan en wat hierin mogelijk nog ontbreekt (eventueel via de training '[cliënten trainen hulpverleners](#)'). Sommige VSV's hebben een Moederraad maar let daarbij op of er sprake is van een goede afspiegeling van de samenleving.
- Benut de [scholing](#) en [toolkit](#) met materialen van de Taskforce Rookvrije Start voor je gesprek met (aanstaande) ouders over stoppen met roken zoals [telefonische coaching](#) voor ouders.

Zelfzorg

- Zet voor jezelf onder elkaar wat je belemmert om er echt voor een ouder te zijn (zoals tijdsdruk, een moeilijk gesprek dat nog in je gedachten speelt of ervaringen uit het verleden), hoe je hier goed mee om kunt gaan en wat of wie je hierbij kan helpen.
- Bekijk de mogelijkheden in jouw omgeving om je aan te kunnen sluiten bij een intervisiegroep, waarin je in gesprek met collega's kunt nadenken over je werk en wat dat met je doet.
- Kijk eens naar 'werken vanuit een klik met ouders', zoals de [presentiebenadering](#).

Waar gaat het over?

Ben jij zelf de beste persoon die de (aanstaande) ouder verder kan helpen? Of is het voor bepaalde vragen beter dat je anderen betreft? Zoals andere ouders, vrijwilligers of professionals? En zijn er mensen in het informele netwerk die iets voor de ouder kunnen betekenen? Niet elke professional heeft inzicht in de mogelijkheden van een informeel netwerk of in wat andere professionals kunnen doen. De vraag is wie of wat de ouder het beste kan ondersteunen bij de behoeften en vragen die de ouder heeft.

Wat zijn jouw aandachtspunten?

Lees de stellingen. Kruis aan welke voor jou op dit moment aandachtspunten zijn en waar je iets mee wilt doen.

Wie staat er dichtbij en rondom het gezin?

Ik breng met (aanstaande) ouders in beeld wie belangrijk is voor het gezin en welke rol zij in het leven van ouders (kunnen) hebben (zowel informeel netwerk als professionals)

Als een ouder behoefte heeft aan ondersteuning, bekijk ik samen met de ouder wie deze rol kan vervullen (bijvoorbeeld vrienden, familie, maatjes, professionals)

Ik schakel de hulp in van mensen (bijvoorbeeld sleutelfiguren in het leven van de ouder, ervaringsdeskundigen, sleutelpersonen) bij het bereiken van ouders in een kwetsbare situatie
Het lukt mij om, waar relevant, andere professionals in te zetten en met hen af te stemmen over de nodige hulp in het gezin

Netwerken van (aanstaande) ouders versterken

Ik help ouders bij het steun vragen aan anderen. Ik bespreek met hen hoe je dit concreet kunt doen en bied waar nodig begeleiding

Ik betrek het informele netwerk actief in het bedenken van en meehelpen met oplossingen.

Ik breng ouders onderling en/of met hun eigen netwerk in gesprek om het netwerk van ouders te versterken (of ik zorg dat dat gebeurt)

Je eigen professionele netwerk op orde

Ik weet welke professionals nog meer betrokken zijn in een gezin en wie welke taak heeft (bijvoorbeeld regievoering)

Ik bereik ouders in specifieke (culturele) gemeenschappen (bijvoorbeeld met inzet van sleutelpersonen)

Ik heb voldoende kennis van de sociale kaart in mijn omgeving en ik weet hoe ik benodigde ondersteuning of hulp kan inzetten

Hoe kun je aan de slag met je aandachtspunten?

Wie staat er dichtbij en rondom het gezin?

- Maak een netwerkkaart: breng met (aanstaande) ouders het steunsysteem in kaart, bijv. door in een cirkel te tekenen wie dichtbij de ouder staat. Benut hiervoor de [Netwerkkaart](#) of uitgebreidere netwerktools als het [Ecogram](#) of webapp [Familie enzo](#).
- Wijs de ouder op de mogelijkheid van (gratis) [onafhankelijke cliëntondersteuning](#) als zij begeleiding kunnen gebruiken om hun hulpvraag duidelijker te krijgen, keuzes te maken, de juiste hulp te organiseren of verschillende hulpsoorten op elkaar af te stemmen.
- Benut de kracht van ouders die elkaar helpen en de persoonlijke aandacht die vrijwilligers daarin kunnen bieden, bijvoorbeeld via [HomeStart](#) en [Steunouder](#). Of zoek de mogelijkheden voor [maatjesprojecten](#) of [lotgenotencontact](#) in de buurt van de ouder.

Netwerken van ouders versterken

- Soms is het lastig om nieuwe contacten op te bouwen, zijn er weinig contacten in de buurt of is het netwerk zelf ook overbelast. Onderzoek of het aanbod om gratis en anoniem vragen te stellen of 'het hart te luchten' de ouder zou kunnen helpen. Denk aan de [Oudertelefoon](#), [OuderWijzerChat](#), [JGZ Chatfunctie](#) of online fora waarin ouders ervaringen kunnen uitwisselen over wat hen bezig houdt.
- Ga na welke organisaties in jouw omgeving ouders met ouders in contact kunnen brengen en wijs de ouder hierop: ontmoetingsplekken voor ouders, zoals een buurtcentrum, bibliotheek, [Mamacafé](#), [Loket jonge moeders](#), [Moeders informeren moeders](#), [Centering Pregnancy](#) en [Centering Parenting](#), [maatjesprojecten of lotgenotencontact](#). Wees alert op het groeiend aantal initiatieven voor (aanstaande) vaders.
- Zorg dat er altijd iemand naast (aanstaande) ouders in een sociaal kwetsbare situatie staat die werkt als netwerkversteviger (een 'borger'). Benut [maatjesprojecten](#), een [JIM-aanpak](#), een [onafhankelijk cliëntondersteuner](#) of vrijwilligersorganisaties, zoals [HomeStart](#) en [Steunouder](#).
- Als inzet van het netwerk of het zelf opzoeken van (nieuwe) contacten niet vanzelf gaat, overweeg dan de inzet van [Eigen Plan](#) of [Eigen Kracht](#) om een familieplan te (laten) maken.

Je eigen professionele netwerk op orde

- Check je kennis van de sociale kaart: het relevante hulpaanbod in de regio. Check bijvoorbeeld de mogelijkheden in jouw regio voor [Babythuiszorg](#), [HomeStart](#) en [Steunouder](#).
- Onderzoek of het werken met [sleutelpersonen](#) je kan helpen om (aanstaande) ouders met een migratieachtergrond beter te bereiken en te ondersteunen.
- Raadpleeg de wegwijzer [Kansrijke ontmoetingen](#) voor informatie en hulpmiddelen die jou kunnen helpen, en om aan te kunnen haken bij de samenwerkingsverbanden in jouw omgeving, zoals de [lokale coalities Kansrijke start](#) (met professionals uit de geboortezorg, jeugdgezondheidszorg en het sociale domein), en het [VSV](#) in jouw regio (met geboortezorgprofessionals en vaak ook jeugdgezondheidszorg).
- Bekijk de mogelijkheden om samen op te trekken met het sociaal wijkteam, die de regievoering over een casus op zich kan nemen.

Zelfscan - Toegankelijkheid en communicatie

Waar gaat het over?

Soms worden (aanstaande) ouders beschreven als moeilijk bereikbaar. Er kan sprake zijn van (meerdere) mentale of praktische drempels die het contact moeilijk maken. Bijvoorbeeld een taalbarrière, of hoge mate van stress waardoor het lastig is om afspraken na te komen. Andersom kun je ook denken aan 'moeilijk bereikbare professionals'. Ouders kunnen jou als professional niet vinden of begrijpen. Traditionele toegangswegen voldoen soms niet. En in de communicatie is niet altijd duidelijk of je elkaar goed begrijpt. Er liggen kansen om als professional makkelijker bereikbaar te worden door aan te sluiten bij wat werkt voor ouders.

Wat zijn jouw aandachtspunten?

Lees de stellingen. Kruis aan welke voor jou op dit moment aandachtspunten zijn en waar je iets mee wil doen.

Begrijpen wij elkaar?

Ik gebruik taal die (aanstaande) ouders begrijpen. Ik sluit aan bij het taalniveau en de levenservaring van ouders. Ik probeer jargon te vermijden

Ik check of de ouder me heeft begrepen door in eigen woorden te laten vertellen wat hij/zij meeneemt uit het gesprek (terugvraagmethode)

Ik weet welke signalen erop kunnen wijzen dat een (aanstaande) ouder laaggeletterd is, lage gezondheidsvaardigheden of autisme heeft en ik voel me in staat om hier in mijn communicatie rekening mee te houden

Tijdens het gesprek met ouders maak ik gebruik van toegankelijk beeldmateriaal

Ik schakel een tolk in als de ouder en ik elkaar niet kunnen verstaan en geef – waar beschikbaar – voorlichtingsmateriaal in de eigen taal

Ik weet waar ik hulp kan vragen wanneer ik vastloop in de communicatie met een (aanstaande) ouder

Wanneer een onveilige setting een open gesprek in de weg staat signaleer ik dat

Hoe ouders mij bereiken

Ik kan, afhankelijk van de behoefte van (aanstaande) ouders en wat de situatie vraagt, afwisselen tussen het verlenen van fysieke en digitale hulp (blended care)

Ik kan ouders ook bij niet planbare hulpvragen helpen (bijvoorbeeld er is altijd iemand bereikbaar buiten kantoortijd voor diegenen die dat nodig hebben)

Ik denk met ouders mee in het fysiek kunnen bereiken van onze locatie (bijvoorbeeld oplossingen voor vervoer, onkostenvergoedingen)

Hoe kun je aan de slag met je aandachtspunten?

Begrijpen wij elkaar?

- Check of ouders je goed hebben begrepen door gebruik te maken van de '[terugvraagmethode](#)'.
- Benut materialen en methodieken voor laaggeletterde ouders, mensen met een licht verstandelijke beperking en anderstaligen, zoals de [infosheets eenvoudige voorlichting over zwangerschap en ouderschap](#) en [animatiefilmpjes](#) (beschikbaar in 5 talen).
- Gebruik visuele hulpmiddelen in gesprekken met ouders, zoals [GIZ](#), [Samen Starten](#), [Praatplaten](#) (beschikbaar via Nu Niet Zwanger), de [anticonceptiekoffer](#) (via Rutgers).
- Benut checklists over hoe je kunt omgaan met [laaggeletterdheid](#), [beperkte gezondheidsvaardigheden](#), [licht verstandelijke beperking](#) en [autisme](#).
- Check de mogelijkheden voor inzet van de [Tolkentelefoon](#) en mogelijkheden om de ouder te helpen om te gaan met een taalbarrière, zoals de inzet van [Taalmaatjes](#) of de Voorleesexpress.
- Daag jezelf uit om duidelijk te communiceren. Volg de gratis training [Effectief communiceren met mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden](#) en verbeter je taal met de verbetertips van [totaalombegrijpelijk.nl](#).

Hoe ouders mij bereiken

- Overleg binnen jouw organisatie wat de mogelijkheden zijn om (indien relevant) ook buiten kantooruren bereikbaar te zijn.
- Bespreek hoe jouw organisatie de hulp die jullie bieden kan omzetten en uitbreiden naar blended care (zowel fysieke als digitale dienstverlening, via chat, sociale media, telefonisch).
- Laat laaggeletterde ouders het informatieaanbod van jouw organisatie of praktijk toetsen op begrijpelijkheid en toepasbaarheid.
- Soms hoeft de ouder jou niet te bereiken om wel geholpen te worden. Ga na welke organisaties in jouw omgeving ouders met ouders in contact kunnen brengen om onderling snelle vragen te beantwoorden of ervaringen uit te wisselen, bijvoorbeeld in whatsapp-groepen, in een online forum, ontmoetingsplekken voor ouders, zoals een buurtcentrum, bibliotheek, [Mamacafé](#), [Loket jonge moeders](#), [Moeders informeren moeders](#), [Centering Pregnancy](#) en [Centering Parenting](#), [maatjesprojecten of lotgenotencontact](#)
- Je hoeft niet alles zelf uit te leggen. Wijs de ouder op toegankelijke websites die de ouder helpen om gezond zwanger te worden en te zijn, zoals [ZwangerWijzer](#), [Straks Zwanger Worden](#), en over gezond [opvoeden en opgroeien](#).
- Wijs de ouder op de mogelijkheid om zijn of haar hart te luchten of vragen te stellen, zoals de (gratis en anoniem) [Oudertelefoon](#), [OuderWijzerChat](#), [JGZ Chatfunctie](#) of online fora waarin ouders ervaringen kunnen uitwisselen over wat hen bezig houdt.

Zelfscan - Maatwerk en escalatie

Waar gaat het over?

Als er een urgente situatie ontstaat is snel handelen belangrijk. Vaak is dat in samenwerking met andere organisaties. Tijd, regie en middelen spelen hierbij een rol. Je kunt zelf waarschijnlijk goed inschatten wat er nodig is.

Als je vastloopt moet je kunnen escaleren. Samen met andere organisaties kun je dan maatwerk bieden aan (aanstaande) ouders die opeens meer ondersteuning nodig hebben.

Wat zijn jouw aandachtspunten?

Lees de stellingen. Kruis aan welke voor jou op dit moment aandachtspunten zijn en waar je iets mee wil doen.

Bieden van maatwerk

Ik ken het gezamenlijke plan en de doelen van (aanstaande) gezinnen met complexe problematiek en ik werk daarin hecht samen met anderen die daarbij nodig zijn

Ik laat de regie zoveel mogelijk bij de ouders in het maken van de keuzes

Ik weet wat de ondersteuningsmogelijkheden zijn van mijn samenwerkingspartners

Als ik merk dat ik niet de geschikte persoon ben voor deze (aanstaande) ouder en het aanpakken van de hulpvraag, kan ik de (aanstaande) ouder snel en warm naar de juiste collega verwijzen

In actie komen

Ik informeer ouders tijdig over de vervolgstappen die bij escalatie nodig zijn. Ik maak gebruik van de consultatiefunctie van Veilig Thuis en andere samenwerkingspartners om mijzelf en de ouder van goede informatie te kunnen voorzien

Ik voel me voldoende in staat om snel een oplossing te bieden bij urgente problematiek. Dat doe ik zelf, of door anderen bij te schakelen

Ik voel me voldoende in staat om outreachend te kunnen werken (zelf het contact zoeken, huisbezoeken afleggen etc.) of ik heb toegang tot collega's die dat kunnen

Ik ervaar de ruimte om te kunnen doen wat nodig is

Oog voor veiligheid

Bij complexe casuïstiek overleg ik altijd met een collega

Ik volg de stappen van de meldcode bij vermoedens van huiselijk geweld en kindermishandeling

Hoe kun je aan de slag met je aandachtspunten?

Bieden van maatwerk

- Bespreek met professionals met wie je samenwerkt hoe je meer outreachend zou kunnen werken (zoals zelf het contact zoeken en huisbezoeken afleggen), in het bijzonder in die wijken of gebieden waar meerdere ouders wonen die zich in een sociaal kwetsbare situatie bevinden.
- Bespreek met professionals met wie je samenwerking wat er nodig is om beter maatwerk te kunnen bieden.
- Bespreek deze thema's bijvoorbeeld binnen een multidisciplinair overleg (MDO), of de samenwerkingsverbanden in je omgeving, zoals de [lokale coalitie Kansrijke start](#) (met professionals uit de geboortezorg, jeugdgezondheidszorg en het sociale domein) of het [VSV](#) in jouw regio (met geboortezorgprofessionals en vaak ook jeugdgezondheidszorg).
- Maak zo concreet mogelijk wat je nu belemmert in de praktijk. Draag voorbeelden aan van hoe hiermee om te gaan (bijvoorbeeld via het landelijke project [Eenvoudig maatwerk](#) bij multiprobleemhuishoudens).

In actie komen

- Ga na welke organisaties in jouw omgeving ouders met ouders in contact kunnen brengen en wijs de ouder hierop: ontmoetingsplekken voor ouders, zoals het buurtcentrum, de bibliotheek, het [Mamacafé](#), [Loket jonge moeders](#), [Moeders informeren moeders](#), [Centering Pregnancy](#) en [Centering Parenting](#), [maatjesprojecten of lotgenotencontact](#).
- Ga na of de (aanstaande) ouder gebaat is bij extra ondersteuning via [JGZ Voorzorg](#), [JGZ Prezorg](#), [JGZ Stevig ouderschap](#) of [Babythuiszorg](#) (verlengde kraamzorg vanuit Wmo). Vraag, indien relevant, of de ouder op de hoogte is van de mogelijkheden tot aanvullende verzekeringen via de gemeentepolissen voor minima-inkomen.
- Bespreek met professionals met wie je samenwerkt wat er nodig is om beter te kunnen escaleren. Maak zo concreet mogelijk wat je nu belemmert in de praktijk. Draag voorbeelden aan van hoe hiermee om te gaan (bijvoorbeeld van het [Doorbraakteam](#) in regio Utrecht).

Oog voor veiligheid

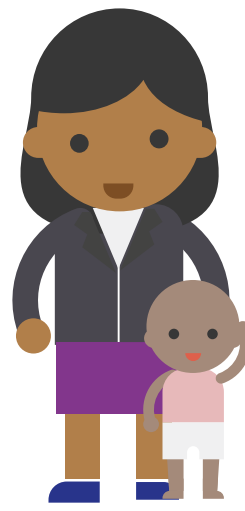
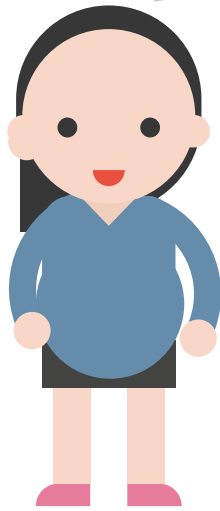
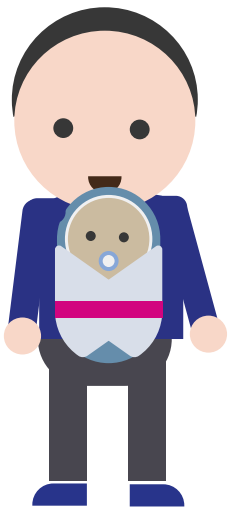
- Check de 5 stappen van de [Meldcode Huiselijk geweld en kindermishandeling](#) om te bepalen of je een melding moet doen bij Veilig thuis en of er voldoende hulp kan worden ingezet.

Zelfscan - Begrippen en verdieping

Ik ga in therapie om mijn angsten te verwerken en te leren omgaan met agressie. Want het verleden mag zich niet herhalen.

Het gaat niet om mij, het gaat om mijn zoontje

Ze moeten ook kijken naar wat wij nodig hebben. Het gaat niet alleen om mijn kind.



Welke drempels ervaren ouders in contact met professionals?

Mentale drempels

- Gevoel dat er toch niets mee gebeurt als je iets aangeeft of om hulp vraagt
- Gevoel dat er niet echt wordt geluisterd omdat professionals gehaast zijn
- Angst dat je kinderen bij je worden weggehaald als het niet goed gaat
- Zorgen (angsten) om de gezondheid van een (ongeboren) kind
- Gevoel in een hokje gestopt te worden, bijvoorbeeld de stempel van 'kwetsbare ouder'. Dat stempel benadrukt zwakheden en kom je moeilijk weer vanaf. Stigmatisering leidt tot een risico op afhaken
- Moeite om over seksualiteit en kinderwens te praten
- De indruk dat je dom wordt gevonden, bijvoorbeeld als een hulpverlener je niet laat uitpraten, waardoor een ouder moeite heeft om zich open te stellen.
- Het gevoel beoordeeld te worden op je ouderschap, zonder voldoende kennis of begrip van waarom de ouder doet wat hij of zij doet
- Gevoel dat professionals alleen oog hebben voor de problematiek in plaats van wat wel lukt
- Gevoel dat (zorg)organisaties op grote afstand staan van de werkelijkheid van de ouder. Vrienden en familie durf je sneller vragen te stellen.
- Gevoel dat professionals niet oprecht zijn, gevoel van wantrouwen en schaamte

Zelfscan - Begrippen en verdieping

Praktische drempels

- Taalbarrières
- Niet weten waar je terecht kunt met je vraag. Routes die veel ouders vanzelfsprekend vinden zijn dit niet voor ouders met een verhoogde kwetsbaarheid
- Het netwerk rondom ouders is klein, waardoor zij vaak niet op anderen kunnen steunen
- Ergens heen moeten voor hulp is moeilijk, bijvoorbeeld omdat het lastig is de baby mee te nemen zonder kinderwagen of fietszitje
- Gebrek aan geld, bijvoorbeeld geen OV-kaart kunnen betalen om naar de huisarts te gaan
- Geen/ beperkt antwoord op vragen kunnen krijgen door versnipperde informatievoorziening. Er is veel, maar de vraag wordt niet beantwoord
- De ouder kan niet doen wat nodig is (bv. werken of een opleiding volgen) omdat extra opvang niet mogelijk is, bijv. doordat de kinderopvang vol is
- Wachtlijsten, ouders haken af door de lange wachttijd

Wat weten we over gezinnen die in sociaal kwetsbare situaties leven?

- Lage levensstandaard. Ouders die al langer leven in moeilijke omstandigheden stellen hun voorkeuren en ambities naar beneden bij, zodat het leven minder frustrerend wordt. Hierdoor doen zij weinig beroep op de zorg en ondersteuning die beschikbaar is.
- Meer risico. Elke ouder heeft in meer of mindere mate risicofactoren die hen kwetsbaar maken en hinderen in wat ze echt willen, en beschermende factoren die een zetje in de goede richting (kunnen) geven. De situatie wordt kwetsbaar door weinig beschermende factoren, of veel risicofactoren.
- Kwetsbaar is niet zwak. Ouders zijn 'kwetsbaar' maar ook sterk, veerkrachtig en met de juiste hulp op de goede weg
- Chaos en frustraties. Er is vaker sprake van chronische stress, wat het lastiger maakt om logische en gezonde keuzes te maken, contact te houden met professionals en de goede informatie te vinden. Ouders willen het vaak goed doen, dus is het extra frustrerend als ze ervaren dat het ze niet lukt. De meeste mensen die voor het eerst voor een kind zorgen of gaan zorgen, willen dat alles beter gaat, dat zij een goede ouder worden en dat zij het beter/ anders gaan doen dan hun eigen ouders

Wat maakt de eerste 1000 dagen in deze gezinnen moeilijker dan voor andere gezinnen?

- Negatieve jeugdervaringen en chronische stress. Sociale en emotionele verwaarlozing in de jeugd heeft grote effecten op mentale en fysieke gezondheid later in het leven. Kinderen met negatieve jeugdervaringen ervaren chronische stress, wat een negatieve invloed heeft op de hersenontwikkeling. Ze worden daardoor eerder ziek en leven gemiddeld korter
- Intergenerationele problematiek. Zowel fysieke gezondheid als sociaalemotionele problemen strekken verder dan één generatie. Het hebben meegemaakt van sociaalemotionele problematiek (zoals mishandeling of een ouder met psychische problemen) in de jeugd geeft een hoger risico op herhaling in de volgende generatie. De intergenerationele overdracht van ongezondheid draagt bij aan de huidige en toekomstige gezondheidsachterstanden.