



TEKST: LAURA JANSMA FOTO'S: CARO BONINK

“Alle thema’s komen op een natuurlijke manier voorbij”

Vijf moeders druppelen binnen met hun baby -toevallig allemaal jongens- van rond de zes maanden. Wilma en Ineke onthalen ze hartelijk. Koffie en thee staan klaar. De vrouwen kleden hun kleine meteen uit en beginnen met meten en wegen. CB-assistent Ineke Draaisma, de tweede begeleider van de groep, helpt ze een handje. Jeugdarts Jildou Veenstra is vandaag ook aangesloten. De moeders gaan een voor een bij haar langs voor het lichamenlijk onderzoek, in het naastgelegen kamertje.

Instemming en herkenning

“Vertederd kijken de moeders naar hun baby’s die op de kruipmat liggen. Er ontstaan gesprekken en er klinken geluiden van instemming en herkenning. Wilma zit tussen de vrouwen in de kring en praat mee. Ineke schrijft op de flap-over de onderwerpen, die de moeders vandaag willen bespreken. Dagmar worstelt met het slaapritme en wil het daarover hebben. Later blijkt dat zij niet de enige is. Mariëlle wil weten hoe het in deze fase zit met bewegen: “Wat



Een vrijdagochtend in juni. We nemen een kijkje bij een Centering Parenting-groep in Groningen stad. De groep van jeugdverpleegkundige Wilma Helmantel is voor de vierde keer bijeen.

mogen ze al wel en wat nog niet.” Ze laat zien hoe Robbie op haar schoot zich steeds wil oprichten.

Verschillen en overeenkomsten

“Jabhir wil echt niet op z’n buik liggen!”, zegt Fouzia. Ze legt haar zoon op zijn buik en hij keert zich gelijk om. De moeders lachen. “Felix kan zich nog niet omdraaien”, zegt Dagmar. Wilma legt Felix op zijn zij en laat zien hoe hij het met een beetje hulp van haar wel kan oefenen. Ook Damian sputtert tegen

als Daniëlle hem op zijn buik neerlegt. Maar wanneer ze hem vasthoudt, is hij helemaal tevreden. Als een kleine balletdanser gaat hij op zijn tenen staan. “Hij wil altijd staan, is dat wel goed?”, vraagt de Daniëlle. Haar vraag sluit mooi aan bij die van Mariëlle.

Je kind volgen in zijn ontwikkeling

Door de vijf baby’s samen te bekijken, wordt duidelijk dat elke baby weer anders is. Al gaan ze in veel opzichten gelijk op en blaken ze van gezondheid. “Jij kent je kindje het beste en volgt hem in zijn ontwikkeling”, concludeert iemand. Wilma sluit daarbij aan: “Is je kind sterk genoeg om zich op te richten, dan wil hij dat vaker doen. Waar nodig kun je hem een handje helpen, zodat hij oefent en sterker wordt. Maar Damian kan natuurlijk nog niet zelf staan, daar zijn de heupen nog niet aan toe, dus help hem daar niet teveel bij.” Even later komt ter sprake wanneer de baby mee mag op de fiets.

Korte presentatie van Babygebaren

“Een baby van zes maanden speelt veel met zijn handjes”, leidt Wilma het volgende onderdeel in. De



moeders knikken. Tamara van Babygebaren komt kort wat vertellen over wat baby's met hun lichaamstaal al kunnen zeggen. "Ik wist niet dat dit bestond", zegt Fouzia enthousiast. "Fascinerend dat baby's over de hele wereld dezelfde geluiden en gebaren maken", zegt iemand. Het gesprek komt op signalen van vermoeidheid. "Mijn schoonmoeder denkt altijd dat huilen honger betekent. Maar ik weet dat hij net gegeten heeft." Terwijl we het erover hebben, beginnen de baby's onrustiger te worden. Jabhir zit met rode bloesjes op zijn moeders schoot.

Waar loop je tegenaan?

"Schrijf op het briefje wat jij lastig vindt, reacties uit je omgeving waar je mee worstelt." Deze anonieme oefening helpt om moeilijke dingen bespreekbaar te maken. Ineke leest de propjes een voor een voor, waarna de vrouwen erover verder praten. Niemand vindt het nodig om anoniem te blijven. Veel moeders voelen zich onzeker en vaak ook door hun omgeving bekritiseerd. Eén vrouw huilt als zij vertelt over de situatie met haar schoonmoeder. De vrouwen reageren vol begrip op elkaar. Ze vertellen over vergelijkbare situaties die zij meemaakten en wisselen adviezen uit. Robbie vindt het allemaal prima: hij zit recht op bij zijn moeder op schoot te slapen.

"Ik kijk naar deze bijeenkomsten uit", zegt Mariëlle spontaan voor aanvang. "Met vrienden die nog geen kind hebben, kan ik niet veel over Robbie praten. Mensen komen soms ook snel met oordelen of adviezen... Maar de moeders hier zijn met dezelfde dingen bezig als ik en hebben vergelijkbare vragen. Het is daarom fijn om met elkaar te praten. Je steekt daar veel van op."



Nog even napraten

Eén moeder moet snel weer verder, de anderen blijven nog een poosje napraten. Wilma maakt een individuele afspraak met Dagmar, om nog wat verder te kunnen praten over Felix' nachtelijke onrust. Mariëlle en Fouzia praten over hoe het is om weer aan het werk te zijn. Eerst viel het ze enorm mee, maar nu spelen vermoeidheid en lichamelijke klachten op. Het gesprek komt weer op schoonmoeders. "Eerst was het de moeder van je man, maar nu is ze de oma van je kind." "Je wil het zo graag goed doen, maar ze geeft je soms het gevoel dat je geen goede moeder bent."

"Er komt zoveel los in deze groepen"

De groep komt vanzelf

"Er komt bij Centering zoveel los!", zegt jeugdarts Yildau na afloop. "De moeders vertellen in deze groep zoveel meer dan in een individueel consult. Deze groepen hebben meerwaarde." Ineke vertelt ook hoe leuk ze het vindt om deze groepen te doen. "Ik heb een intensiever contact met de ouders dan in mijn gewone werk als CB-assistent." Wilma kijkt tevreden terug op de bijeenkomst. "Toen ik met de groepen begon, maakte ik me er vooraf druk om: ben ik wel goed voorbereid, komt alles wel aan bod? Al snel ontdekte ik: het loopt altijd anders dan je denkt, maar het gaat vrijwel vanzelf. Alle belangrijke thema's komen op een natuurlijke manier voorbij." Buiten zien we Daniëlle en Mariëlle kletsend samen de straat uitlopen.