

Podcastserie 'Over ouders' aflevering 3 letterlijk uitgeschreven

Kun je de podcasts van het CJG niet beluisteren, bijvoorbeeld omdat je niet goed kunt horen? Hieronder vind je de letterlijk uitgeschreven versie van aflevering 3 van de podcastserie 'Over ouderschap'. In deze podcastserie komen fragmenten naar voren van gesprekken met tien verschillende ouders. De ouders blijven echter anoniem, dus worden allemaal 'moeder' en 'vader' genoemd in de tekst. Om duidelijk te maken wanneer een andere ouder aan het woord is, is de tekst opgedeeld in delen. Om de tekst zo leesbaar mogelijk te houden, zijn woorden als 'ehm' weggelaten.

- Merel = interviewer en voice-over
- Moeder/vader = verschillende ouders, waarvan de naam niet wordt genoemd om privacy redenen

Merel: stel je komt 10 kersverse ouders tegen, ze hebben een kind ergens tussen de 0 en de 4 jaar oud en je vraagt ze waar ze zich zorgen over maken, dan krijg je dit:

Moeder en vader: hoe vaak poept een baby, wat is normaal?

Andere moeder: Hoe moet je het combineren? Je wilt er toch ook wel weer eens een keer uit, even je gedachtes verzetten, zeker als ze veel huilen, daar moet je wel tegen kunnen.

Andere moeder: wel veel zorgen, bang of ze het wel overleeft of niet.

Vader: Ik wist niet dat een baby'tje kon praten, het schijnt dus dat er gewoon een baby taal is, dus als ze geluiden maken dat heb een bepaalde functie.

Merel: dit zijn fragmenten van gesprekken die ik, Merel, had op een doordeweekse donderdagochtend had op het consultatiebureau in Capelle aan de IJssel. En misschien heb je de eerste 2 afleveringen ook al geluisterd. Daarin ging het over de vraag waar nieuwe ouders nou het meest aan moeten wennen, waar ze trots op zijn en wanneer ze zich zorgen maken en je leerde mij een beetje kennen. Ik ben Merel Steinweg, sociaal pedagoog en zelf moeder van 3 jonge kinderen en het Centrum van Jeugd en Gezin in Capelle aan den IJssel wil de ervaringen van ouders vaker delen en ze vroegen mij daarvoor deze podcast te maken. Ik was vooral heel nieuwsgierig waar en van wie ouders nou eigenlijk hun hulp krijgen. En daarover hoor je meer in deze aflevering.

Vader: ik zeg altijd heel vaak maar, google is your friend, het is niet altijd waar wat ze zeggen op forums en iedereen is anders maar je kan er wel heel veel leren uiteindelijk.

Merel: oké dus google is your best friend volgens deze vader en dit was trouwens de vader die ooit in de google zoekbalk intypte hoeveel een normale baby poept. Stelde google ze dan gerust?

Moeder: jawel, maar ik heb toch ook nog wel even naar het consultatiebureau gebeld.

Merel: het antwoord op je vraag bij meerdere bronnen checken, dat hoorde ik meer ouders zeggen en de vader die plots zag dat zijn baby al kon praten, op een geheel eigen wijze dan, die kreeg de tip van de kraamverzorgster om de vertaling van het babygebrabbel gewoon even online op te zoeken.

Vader: je kan het opzoeken op YouTube en dan hoor je ook echt duidelijk van nou heb ie een krampje of nou heb ie een vieze luier dus nou dat wist ik niet.

Merel: de ouders die ik sprak, en ik trouwens ook, wij zoeken online en offline naar antwoorden op onze soms kleine en soms grote vragen. Maar hoe zit het dan met hulp en ondersteuning? Met die momenten dat je extra handen nodig hebt of er even tussenuit moet. Wanneer hebben ouders eigenlijk hulp nodig en waar vinden ze die dan?

Moeder: nou mijn moeder is wel een type die zegt van "hé ik kom even, ik doe dit voor je geef je was maar aan mij". Dat soort dingen. Nu is dat allemaal niet meer nodig, maar in het begin wel en aan anderen heb ik ook wel gevraagd van "joh zou je even op willen passen als ik haar naar school wil brengen". Ik heb ook nog fijne burens die af en toe even oppassen op de babyfoon bijvoorbeeld dus ja dat moet je ook wel vragen, niet aan iedereen maar wel aan de meesten.

Vader: ja je bent er zelf ook niet zo van om allemaal mensen te vragen, maar je ziet ook van het is gewoon nodig, zeker in het begin.

Merel: de hulp van grootouders bij de was en bij oppassen, zo nu en dan of juist structureel.

Moeder: hulp in die zin... m'n ouders hebben hem 2 dagen en dan 1 dag gaat hij naar de opvang. En mijn ouders helpen wel veel als ze moeten oppassen of als ik even een paar uurtjes nodig heb om het huishouden in orde te maken. Ik vind voornamelijk dat m'n ouders veel steun bieden ja, verder zij leren hem ook natuurlijk dingen. Soms dan komt hij thuis en dan denk ik van "hé dat heeft hij al geleerd bij opa en oma".

Merel: en hoe zit het met steun als je het gewoon even niet meer op een rijtje krijgt of zwaar vindt of de moeder die in de vorige aflevering vertelde over haar vroeg geboren dochtertje die een herseninfarct kreeg en nu extra hulp nodig heeft. Ik vroeg haar of zij steun kreeg van haar omgeving.

Moeder: jawel, heel veel dus.

Merel: en van wie dan?

Moeder: van m'n ouders, van familie, van vrienden, van m'n vriend dus.

Merel: ik vroeg haar welk advies haar omgeving haar dan gaf.

Moeder: ja iedereen zei je moet niet opgeven dus ja dat dus.

Merel: ik had deze moeder nog zo veel meer willen vragen want ik was zo onder de indruk van hoe ze dat dan allemaal doet. Met 3 jonge kinderen en dan zo'n heftige start, zijn extra zorgen, maar ze moest weer verder. Haar baby moest nog worden aangekleed en haar zoontje wou perse naar de speeltuin. En eerlijk is eerlijk, ik voelde wel enige twijfel of ik haar dat allemaal kon vragen zo in de wachtkamer. Andere ouders met 3 jonge kinderen, waaronder een tweeling, die kregen het volgende advies vanuit hun omgeving.

Vader: wel ook het besef van doe ook nog iets samen, niet alleen maar dat je ouders bent, maar ook nog echtgenoot. Daar moet je ook aandacht aan geven. Ja je kunt jezelf heel snel verliezen in 'het zorgen voor'.

Merel: dit waren ouders die steun kregen van hun eigen ouders omdat die in de buurt woonden, maar er was ook een moeder die vertelde dat die steun voor haar helemaal niet zo vanzelfsprekend was. Misschien ken je haar nog uit de vorige aflevering, het is de moeder met 6 dochters en zij werd al op haar 15^e moeder. En zij heeft wel wat gemist, vertelt ze.

Moeder: ik heb heel veel hulp gezocht maar altijd op de verkeerde momenten, op de verkeerde momenten kreeg ik verkeerde hulp, ben ik van hak naar tak gestuurd dus ik heb op een geven moment ervoor gekozen om het samen met mijn man te doen.

Merel: en wat is verkeerde hulp dan?

Moeder: nou dan werd er andere hulp aangeboden dan dat ik nodig had en echt op specifieke momenten dat ik hulp nodig had waren ze er niet.

Merel: ik vraag haar naar een aantal specifieke voorbeelden van momenten dat ze echt hulp nodig had, maar ook hier merk ik dat de wachtkamer niet de plek is om dit te bespreken. Het blijft wat vaag, maar ze zegt wel dit:

Moeder: nee maar je ziet heel vaak dat jonge moeders kinderen krijgen en niet weten wat ze er mee moeten en dat is iets wat ik zonde vind omdat mijn partner en ik wel voor kinderen zorgen en we houden ontegenwoordig veel van ze, maar we zien ook heel vaak dat het mis gaat en ik ben een moeder die kan zich daar wel heel erg aan irriteren maar dat doet me ook heel veel verdriet.

Merel: je bedoelt dan dat je het bij andere moeders om je heen mis ziet gaan?

Moeder: ja, en ik wil zelf heel graag hulp bieden maar ik kan de hulp ook niet altijd bieden.

Merel: weet je dan hoe je die moeders kan doorverwijzen?

Moeder: meestal doe ik dat wel en praat ik zelf ook met ze en vertel ik ze ook als je ergens mee zit, een psycholoog is niet erg dat betekent niet dat je gek bent, hulp zoeken betekent niet dat je het niet kan, van vragen leer je en dat is wat ik meegeef en mijn eigen ervaringen.

Merel: wat ik uit deze verhalen hoor is dat ouders veel advies en steun van internet en hun eigen omgeving halen en dat ervaren ouders ook weer anderen helpen. Maar ik heb deze gesprekken natuurlijk in de wachtkamer van het consultatiebureau. Wat vinden ouders eigenlijk van de adviezen die ze hier van artsen en verpleegkundige krijgen?

Moeder: voor mij is ook alles nieuw dus alle informatie is welkom.

Vader: alles is nieuw en je weet niet wat je te wachten staat, er zijn allemaal regels en normen en waarden en hoe moet je dan met zo'n kind omgaan, da's allemaal nieuw.

Merel: voor deze ouders is alle informatie welkom, hoe is dat voor anderen? Wat vinden zij belangrijk bij een gesprek bij een jeugdverpleegkundige of arts?

Moeder: dat er niet echt dwingend wordt gedaan, dat er mee wordt gedacht. En dat als ik een vraag heb, daar antwoord op gegeven wordt, maar dat ze wel heel erg zoiets hebben van "jij bent de moeder en het moet ook goed voelen voor jou" en ik geef bijvoorbeeld borstvoeding en ik geef in de nacht nog en hij slaapt nog niet door en ik hoor ook wel eens verhalen van een consultatiebureau dat het heel anders loopt zo'n gesprek, maar tot nu toe hier ze hebben altijd mij m'n ding laten doen en dat ze het goed vinden dat ik nog borstvoeding geef en het komt vanzelf wel een keer goed in de nacht en ze laten ons heel erg in onze waarde eigenlijk.

Merel: hoe kijkt de verpleegkundige daar eigenlijk tegen aan?

Jeugdverpleegkundige: als een kind en ouders bij mij op spreekuur komen, dus op een consult, dan begin ik eigenlijk altijd met de vraag: hoe gaat het nu? Hoe gaat het met jullie en je gezin? Daar krijg je soms sociaal wenselijke antwoorden...

Merel: hoe gaan die?

Jeugdverpleegkundige: "ja het gaat goed" zijn er nog bijzonderheden? "nee, nee, geen bijzonderheden" en dan later tijdens het consult hoor je dingen van dat er toch iets speelt of zorgen zijn of dat ze toch vragen hebben over een pukkeltje op de buik van de baby. Dus met die vraag starten krijg je niet altijd het resultaat dat je hoopt, maar ik vind het wel altijd belangrijk dat ouders gelijk welkom zijn of dat ze echt gehoord worden van hoe gaat het nou met hun. Dat is ook een uitdaging hè, tijdens een consult, dat je juist die vraag stelt die raakt op het juiste moment.

Merel: de verpleegkundige wil ouders dus echt horen en ouders die ik dan vervolgens in de wachtkamer sprak kunnen heel goed onder woorden brengen wat zij nou belangrijk vinden in het krijgen van advies.

Moeder: luisteren en vragen stellen denk ik in plaats van advies geven zonder te luisteren wat ouders nou eigenlijk te zeggen hebben, aandachtig luisteren en met allemaal opties komen wat eventueel mogelijk is. Gewoon uitproberen zeggen zij ook, want ieder kind is toch anders en ze reageren allemaal anders dus ja.

Merel: één moeder die in de vorige aflevering vertelde dat ze ongepland zwanger werd benadrukte ook dat de onvoorwaardelijkheid van het consultatiebureau voor haar zo belangrijk is.

Moeder: ik kon altijd bellen, ik kon altijd terecht en als ik vragen had, hadden ze altijd wel een antwoord er voor en ik merkte dat... je werd niet gelijk afgeschreven van "er komt weer de volgende met zoveel vragen" want ik vroeg heel vaak dezelfde vraag.

Merel: en welke vraag was dat?

Moeder: hoe ik hem rustig kreeg, omdat, hij was een huilbaby en hij ging 24/7 huilen en we sliepen denk ik een uurtje per nacht en dan werd hij weer wakker en elke keer vroeg ik hetzelfde hier en uiteindelijk ben ik door naar het ziekenhuis gestuurd omdat het gewoon niet normaal was maar ze zeiden nooit van "hé dit heb je al een keer gevraagd" want het was altijd van "kom maar" dus ja daar voelde ik me wel fijn bij.

Merel: en ik vroeg ook een andere moeder hoe belangrijk zij het vind dat het consultatiebureau er is.

Moeder: ja ik hang er niet echt heel erg aan maar ik vind het wel fijn dat het er is dus als je toch een keer een vraag hebt dat je toch even kan bellen, van de huisarts krijg je toch soms ander advies waar je het niet altijd mee eens bent dus dan heb je toch nog even een tweede stap waar je advies kan vragen.

Merel: oh ja en de moeder die op het punt stond om naar buiten te gaan omdat haar zoontje zo graag naar de speeltuin wilde, bij wie ik twijfelde of ik nog meer kan vragen, nou die stelde ik op de valreep toch nog die ene vraag: hoe vind zij de bezoeken aan het consultatiebureau eigenlijk?

Moeder: wel fijn, want dan kan je toch nog even kijken hoe het gaat zeg maar met...

Merel: vind je dat ze met je meedenken hier?

Moeder: ja soms vind ik dat ze te veel volgens de regels werken hierzo zeg maar, elk kind is natuurlijk anders. Soms doe ik ook m'n eigen dingen in plaats van dat ik naar hun luister, bijvoorbeeld met zoveel maanden mogen ze maar zo veel eten terwijl misschien heeft je dochter dan misschien 210 nodig en dan zeggen hun dat ze maar 180 mag dus ja dan ga je toch wel meer geven aan haar behoefte zeg maar.

Merel: aan het einde van die ochtend als alle ouders weer naar huis zijn ga ik even de spreekkamers van de 2 jeugdverpleegkundigen binnen. Ik vraag hen wat ze eigenlijk het mooiste aan hun vak vinden.

Jeugdverpleegkundige: ik vind heel veel leuk aan m'n werk, ik vind het persoonlijk heel bijzonder dat ik deel mag uitmaken van de ontwikkeling van kinderen en dat ik start op het moment dat een kindje geboren wordt, dus dat ik in de thuissituatie mag komen en dat ik de jaren erna het kindje mag volgen op het bureau maar soms ook met extra huisbezoeken en dat ik de ouders daarin mag steunen en begeleiden. Dat vind ik wel heel mooi.

Merel: en wanneer vind jij een werkdag dan een geslaagde werkdag?

Andere jeugdverpleegkundige: als ouders gehoord worden. Ik kan wel van alles doen, ik kan zeggen hoe de kleine is gegroeid, ik kan adviezen geven, maar het belangrijkste vind ik dat ouders met een glimlach naar buiten gaan en dat ze echt gehoord zijn. Niet dat ik alleen met mijn adviezen kom van heb je

vitamine D geven? Slaapt hij door? Poept hij goed? Plast hij goed? Maar vooral denk ik dat je de beste ouders creëert door ze te erkennen en een goed gevoel te geven.

Merel: weetje, ik heb echt een bijzondere ochtend gehad daar in die wachtkamer. Als moeder van 3 jonge kinderen was het mooi en vaak ook zo herkenbaar om van andere ouders te horen waar je nou eigenlijk behoefte aan hebt als vader of moeder en als mensen in je omgeving zo nu en dan even bij je checken hoe je er voor staat en dan vooral ver weg blijven van ongevraagde adviezen. Ik was onder de indruk van de verpleegkundigen die dat als kern van hun beroep zien, om ouders echt te horen en te zien. Ik vroeg de ouders ook nog wat voor advies ze zelf aan andere kersverse ouders zouden geven. Daar kwamen leuke en verrassende antwoorden uit en die krijg je in de volgende aflevering te horen en daarvoor kan je het beste de socials van CJG Capelle in de gaten houden. We krijgen al veel reacties, maar het blijft leuk te horen wat je er van vindt, dus laat vooral een reactie achter op Soundcloud, Twitter, LinkedIn, Instagram, want dan ga ik gauw verder met de volgende aflevering want die wordt echt heel leuk. Fijne dag nog!