



Handleiding en tips voor online groepen in de geboortezorg

Samenvatting

Het is van belang om in de tijd waarin a.s. ouders/jonge ouders spanningen ervaren als verloskundige verschillende mogelijkheden te kennen voor het online werken met groepen. Zowel Centering Pregnancy als Online Communities voor zwangeren en ouders van pasgeborenen zijn goed mogelijk. In dit document komen aan de orde de technische en organisatorische voorwaarden, de 'spelregels' voor groeps gesprekken online en een aantal tips voor het online werken.

Waarom online groepen:

- Onderlinge ontmoeting en uitwisseling werkt voor veel ouders stress-verlagend. Door informatie, vragen stellen en elkaars verhalen te horen, kunnen ouders werken aan enerzijds kennis, anderzijds – als dat nodig is – relativering van stress. Dit zal vaak positief doorwerken in de band met het (ongeboren) kindje, in de verbinding van ouders onderling en de verbinding tussen ouders en zorgverlener(s).

Welke groepen zijn mogelijk:

- Centering Pregnancy online
- Online Communities : drie online bijeenkomsten i.v.m. Corona
- Vragenuurtjes : wekelijkse groepscontactmomenten online

Hoe kunnen groepsactiviteiten op een goede manier online plaatsvinden?

Voor het groepsproces:

- Bespreek de spelregels vooraf: de deelnemers moeten rustig en veilig kunnen deelnemen aan alle bijeenkomsten.
- Er is extra aandacht nodig om groepscohesie te creëren. Dit kan via bepaalde werkvormen.

Organisatie en tools

- Centering Pregnancy kan gegeven worden via online tools als bijvoorbeeld ZOOM, Jitsi, of andere tool zoals Microsoft Teams. (Online worden vragen gesteld over het AVG proof zijn van ZOOM¹, waarschijnlijk is dit voor groepen die de verloskundige ziet geen probleem. Bij twijfel is Jitsi een goed alternatief).
- De voorbereiding:
 - Voor ZOOM is verstandig een betaalde versie aan te schaffen en o.a. een wachtwoord instellen. Eén account voor de verloskundigenpraktijk is voldoende. De deelnemers kunnen dan gratis deelnemen.
 - Voor Jitsi: geen verdere voorwaarden. (Zie in bijlage instructie voor ZOOM en Jitsi).
 - Een goede internetverbinding (evt. via kabel) gebruiken, i.v.m. een stabiele internetkwaliteit.
 - Een laptop met camera en microfoon.

¹ zie z.n. <https://www.ictrecht.nl/blog/hoe-maak-je-avg-proof-gebruik-van-zoom>



1 Organisatie en groepsproces

1.1 Goede redenen om met online groepen te gaan werken

Zich zorgen maken rond de geboorte van een kindje is van alle tijden. In de huidige tijd hebben vele extra zorgen en angst: voor een virus-besmetting, voor de gevolgen van ziekte in een jong gezin, zorgen voor familie en vrienden die ziek zijn/worden, financiële zorgen.

Onderlinge ontmoeting en uitwisseling werkt voor veel ouders stress-verlagend. Door informatie, vragen stellen en elkaars verhalen te horen, onder begeleiding van zorgverleners, kunnen ouders :

- kennis verkrijgen, bijvoorbeeld over het voorkomen van virus besmetting,
- emoties uiten en stress verminderen,
- delen van zorgen en bieden van onderlinge steun bij lastige situaties in het gezin en/of met familie
- toegang tot professionele zorg vereenvoudigen

Uiting geven aan spanning en zorgen zal vaak positief doorwerken in de band met het (ongeboren) kindje, in de verbinding van ouders onderling en de verbinding tussen ouders en zorgverlener(s).

1.2 Welke groepen zijn mogelijk

Er is veel mogelijk! Hier benoemen we drie vormen:

- 1 Centering Pregnancy online
- 2 Online Communities : drie online bijeenkomsten voor zwangeren en kraamvrouwen
- 3 Vragenuurtjes : wekelijkse groepscontactmomenten online

Ad 1 CP online is uitgewerkt door Marije van Barneveld en Winnie van Nimwegen, verloskundigen uit Amersfoort. Voor de online versie zijn daartoe geschikte werkvormen geselecteerd. De handleiding is op te vragen via Raedelij (info@raedelij.nl).

Uiteraard kun je je eigen werkvormen en stijl kiezen.

Als je gewend bent CP samen met collega's van JGZ of buurtteam te doen, doe dan ook nu de voorbereiding samen.

Ad 2 Online Communities zijn ontwikkeld in Hoogeveen, Ede en Amsterdam, n.a.v. de Corona zorgen. De groep komt minimaal drie maal bij elkaar, in een vaste samenstelling. Deze communities zijn nadrukkelijk bedoeld voor educatie en stress vermindering. Het is daarom belangrijk dat de groep elkaar enkele malen ziet (en ieder dus aanwezig is), dan wordt vertrouwen en groepscohesie opgebouwd. De begeleiding door een psycholoog of ervaren groepswerker is belangrijk.

In de bijlage zit een handleiding zoals opgesteld door psychologen en verloskundigen in samenwerking met Elaa, Amsterdam.

Ad 3 Vragenuurtjes of online koffie-uurtjes. Deze groep kent geen vaste samenstelling, het is een doorlopende groep. Hier gaat het in de eerste plaats om de informatie. Ook hier is het groepsproces wel een positieve meerwaarde. Ouders zullen misschien wel enkele weken achter elkaar deelnemen, vanwege de gezelligheid en/of de informatie.



1.3 Gebruik van hulpmiddelen

Gebruik je materialen, platen of foto's, zorg dan tevoren voor afbeeldingen hiervan op je computer of in je PowerPoint. Zie ook deel 2.

1.4 Groepsgrootte

Overweeg je groep niet te groot te maken.

Voor CP online: niet groter te maken dan 8 deelnemers + 2 begeleiders.

Voor de Online Community: 10 deelnemers en 2 begeleiders.

Voor het vragenuurtje: max. 12 deelnemers is het handigst, maar waarschijnlijk is dit niet goed af te bakenen.

1.5 Tijdsduur

Maximaal 5 kwartier- anderhalf uur. Probeer uit wat er bij jou past.

1.6 Groepsregels en spelregels

Online groepsbijeenkomsten hebben voor- en nadelen. Deelnemers voelen zich vaak wel op hun gemak doordat ze in hun eigen omgeving zijn.

Ten aanzien van het gesprek:

- 1 Spreek van tevoren af wie het gesprek leidt.
- 2 Start met de vraag of iemand wel eens vaker gebruik maakt van videobellen. Zo niet, geef aan dat het wellicht even wennen is, maar dat hij of zij aan het einde van een gesprek zich veel meer op z'n gemak zal voelen.
- 3 Neem de eerste keer de tijd voor kennismaking, vanwege het belang van de groepscohesie. Bij onlinegroepen is hier wat meer aandacht voor nodig
 - o Start het gesprek met het uitspreken van elkaars verwachtingen.
 - o Doe wat oefeningen om contact te leggen
- 4 Ook bij de vervolgsessies: neem de tijd voor een check-in, zijn we er allemaal, hoe zitten we erbij, is er nog iets nodig om mee te kunnen doen etcetera?
- 5 Sommige deelnemers praten online gemakkelijker. Besteed aandacht aan 'echt' contact maken met de deelnemer. Benoem de emotie als je ziet dat iemand is geraakt. Zo maak je met elkaar contact.
- 6 Kondig aan als je een opname doet. Vraag toestemming als je de opname voor iets anders wilt gebruiken dan voor de deelnemers zelf.



2 Voorbereiding en gebruik van online tool

Er zijn verschillende online tools waarmee een CP-bijeenkomst plaats kan vinden. De verschillen zitten onder andere in de kosten en of het AVG-*proof* is. Goede opties zijn ZOOM, Jitsi of Microsoft Teams. Bij ZOOM zijn recent vragen gesteld over het AVG proof zijn. Bij de betaalde variant van ZOOM is hier waarschijnlijk geen probleem gezien de aard van de groepsbijeenkomsten.

Voor oplossingen om ZOOM beter af te schermen, zie : <https://www.ictrecht.nl/blog/hoe-maak-je-avg-proof-gebruik-van-zoom>. Wanneer je ZOOM niet vertrouwt kies dan voor Jitsi, een gratis tool. In de bijlage worden beide uitgewerkt.

2.1 Randvoorwaarden

Het uitvoeren van Centering Pregnancy via Zoom of Jitsi vereist (technisch) het volgende:

- o Computer of Laptop met Microfoon, idem Camera
- o Goede internetverbinding

Advies ten aanzien van het beeld:

- o Stabiele camera en beeld. Zorg dat je het licht niet in je rug hebt
- o Houding en afstand tot de camera: zet je camera op ooghoogte: op die manier kom je het dichtst in de buurt van elkaar in de ogen kijken tijdens een videobelgesprek.

Advies bij storingen in beeld of geluid

- o Microfoon hapert: zet hem op 'mute' en gebruik de chatfunctie. Camera: zet hem uit
- o Internet hapert: ga dichterbij de router zitten en schakel desnoods de camera uit.

2.2 Handigheden

Schermdelen

a Scherm delen (bijvoorbeeld PowerPoint) met deelnemers

b In je eigen scherm zowel de deelnemers zien als je PowerPoint

'Record' functie

Je kan de recordfunctie gebruiken om een deel of je gehele gesprek op te nemen.

Dit kan je gebruiken om de deelnemers achteraf te sturen als naslagwerk, of je kan er onderdelen voor gebruiken voor online scholing.

Chat functie

Er is een chatfunctie waar jij en je deelnemers kunnen typen en berichten uitwisselen.

Zo kunnen deelnemers hier bijvoorbeeld aangeven dat ze iets willen zeggen.

2.3 Voorbereiding voor de 1^e bijeenkomst

1 Besteed vóór het begin van de CP-sessie de eerste 5 minuten aan het optimaliseren:

- a Zorg voor een rustige omgeving en achtergrond. Zorg ook dat de camera niet beweegt.
- b Zorg dat je laptop met stroom verbonden is. Dit zorgt ervoor dat deze niet in de energiezuinige modus gaat. Dit komt de kwaliteit van het beeld ten goede.

2 Als het geluid slecht is of je merkt een echo op, dan kun je een headset proberen.



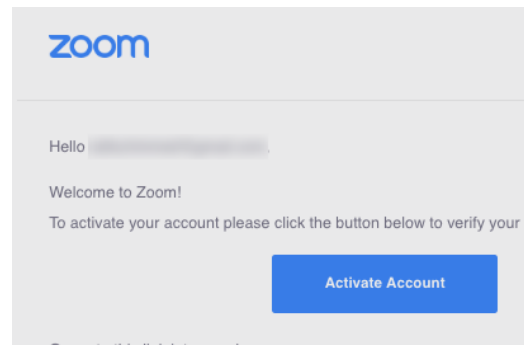
Bijlage 1 Werken met ZOOM

Als 1^e voorbeeld werken we ZOOM uit. ZOOM faciliteert gemakkelijk een gesprek tussen meerdere personen en kost de host €120,- per jaar (€13,99 per maand). Alleen de verloskundigenpraktijk heeft een abonnement nodig, voor deelnemers is het gratis beschikbaar.

Account aanmaken

1 Je maakt een account aan via <https://Zoom.us/signup>.

2 Je krijgt onderstaande melding.
Open je mail en klik op de activatielink.



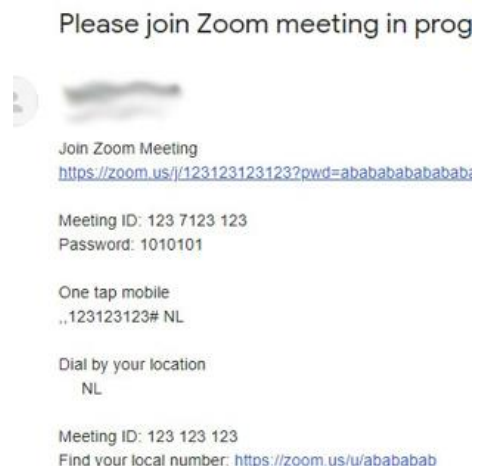
3 Activeer je account door het formulier in te vullen.
4 Optioneel: nodig je collega's uit om het ze makkelijk te maken, of sla deze stap over.

Zoom downloaden

Ga naar <https://Zoom.us/download> en download de **Zoom Client for Meetings**. Deze moet je op je computer installeren zodat je de camera en microfoon kan gebruiken en je scherm kan delen met je deelnemers.

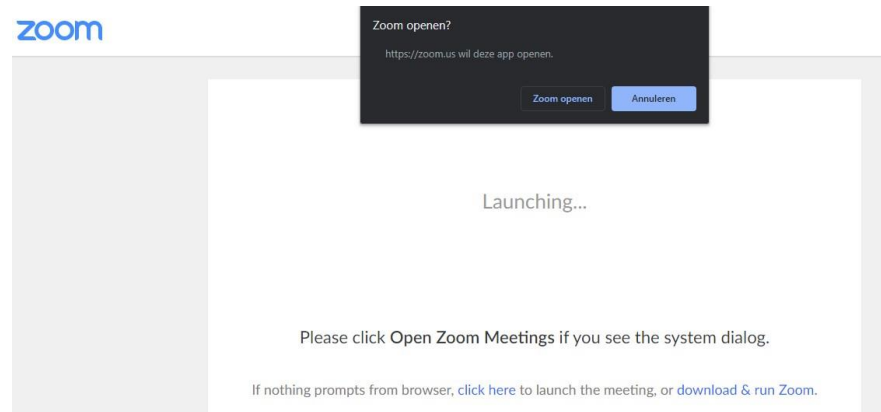
Deelnemen aan een ZOOM-overleg

1 Deelnemers ontvangen een uitnodiging in hun inbox met daarin een link. Via de link hebben ze toegang tot de meeting.





2 Wanneer een deelnemer op de link klikt opent de browser en wordt het volgende scherm getoond:



3 Mocht Zoom nog niet zijn geïnstalleerd klik dan op **download & run Zoom**. Als Zoom al wel op de computer geïnstalleerd is, krijgt de deelnemer de volgende pop-up. Klik dan op **Zoom openen**.

4 De deelnemer vult de naam in en drukt op **Join Meeting**.

5 Daarna op **I Agree**



6 Vervolgens Join with Computer Audio om aan te sluiten bij de meeting.





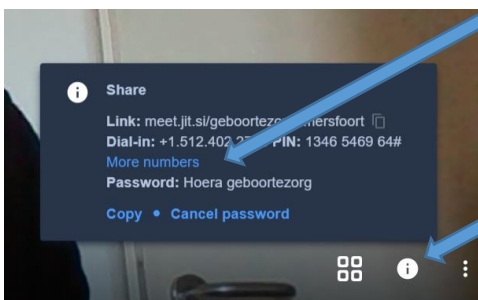
Bijlage 2 Werken met Jitsi

Voor Jitsi is geen account nodig.

1 Ga naar <https://jitsi.org/jitsi-meet/> en klik op Start a Call

2. Vul in de middelbalk de naam van je meeting in

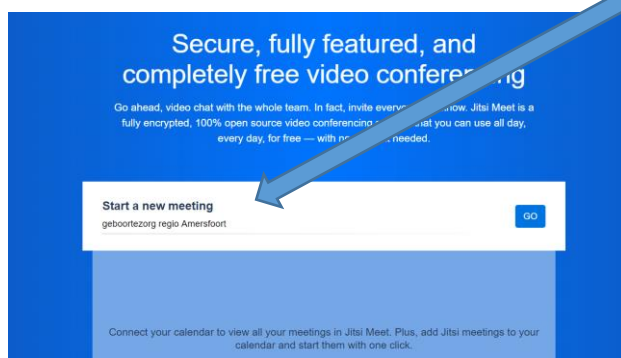
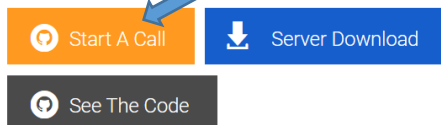
3. Start de meeting, geef een wachtwoord op en kopieer deze link door op Copy te klikken. Met deze link nodig je anderen uit via de mail.



4. Deelnemen aan een Jitsi meeting:

Deelnemers ontvangen een uitnodiging in hun inbox met daarin een link. Via de link hebben ze toegang tot de meeting.

- Share your desktop, presentations, and more
- Invite users to a conference via a simple, customizable URL
- Edit documents together using Etherpad
- Pick fun meeting URLs for every meeting
- Trade messages and emojis while you video conference, with integrated





Bijlage 3 Community zwanger en kraamvrouw zijn ten tijde van corona

Waarom deze community

Sinds de coronacrisis in Nederland zijn er ook aanpassingen gedaan in de zorg aan zwangeren en kraamvrouwen.

De gevolgen van het Coronavirus hebben grote consequenties voor de reguliere zorg voor de zwangere vrouw en de kraamvrouw. Niet alleen de zorg is sterk versoberd, maar ook de sociale impact is groot voor deze groep vrouwen.

Spanningen, onzekerheid en angst zie je nu onder zwangere vrouwen en kraamvrouwen in de hele bevolking en is niet alleen aanwezig in specifieke (kwetsbare) groepen.

Uit onderzoek blijkt dat stress in de zwangerschap en in de kraamtijd een negatief effect kan hebben op de ontwikkeling van het (ongeboren) kind en dat die effecten ook op latere leeftijd nog merkbaar kunnen zijn (Bea van den Bergh, T. Roosenboom, 1000 dagen).

Tegelijkertijd weten wij ook dat als aanstaande moeders tijdens hun zwangerschap voldoende ondersteund worden in het verminderen van stress en angst door het ontwikkelen of aanleren van adequate coping mechanismen, de impact van stress en angst op het ongeboren kind verkleind worden.

Community:

- Vorm A) Een online community bestaat uit 10 vrouwen vanaf 32 weken zwanger tot en met de kraamperiode.
- Vorm B) Een community bestaat uit 10 vrouwen tot 32 weken zwanger.
- Begeleid door een verloskundige en een psycholoog/ IMH-specialist.
- 3 wekelijkse bijeenkomsten van anderhalf uur.

Doel van de community:

- Feitelijke informatie direct van een verloskundige (directe lijn met GGD-arts).
- Sommige informatie geeft stress dus directe technieken en tips van psycholoog om stress te verlagen en geruststelling te geven.
- Uitwisselingen van tips en ervaring. Dit zorgt voor samenhang en verbinding en is derhalve stress verlagend.
- Werkdruk van de eigen verloskundige verlagen.

Begeleiders:

- Verloskundige kan de feitelijke informatie geven en de rationale erachter van de maatregelen.
- De psycholoog/IMH-specialist heeft ervaring met het omgaan met zwangere vrouwen en kraamvrouwen met psychische klachten en spanningen. Aandacht gaat daarbij o.m. uit naar:
 - (prenatale) hechting en een gezonde ouder-kind relatie
 - het verantwoordelijkheidsgevoel (of ook wel de mentale druk) om de baby levend en gezond ter wereld brengen
 - sociale steun van de zwangere/aanstaande vader.
 - regulatie van eigen spanningen en emoties; welke nieuwe copingsmechanismen hebben de (aanstaande) ouders nu nodig om rustig te blijven

Ondersteunend materiaal: informatie op papier of via website over Corona en zwangerschap.