



Rapportage co-creatie Gezond zwanger zijn in de Waterlandpleinbuurt

Uitgevoerd door Social Envoy
in opdracht van GGD Amsterdam

December 2023

Social
ENVOY

GGD
Amsterdam



Provincie
Noord-Holland

Voorwoord

Met veel enthousiasme kijk ik terug op het co-creatie traject dat we hebben doorlopen met zwangere vrouwen en professionals. Het helpt ons om een veel groter aantal kwetsbare vrouwen te bereiken en tegemoet te komen in hun behoeften.

Het is voor ons een belangrijke les geweest dat onze hulp niet beperkt moet blijven tot de spreekkamer. We hebben ingezien dat het cruciaal is om actief de buurt in te trekken. De vrouwen die we niet zien bij de zwangereninloop zien niet wat precies onze rol is. Ze vragen zich af wat wij voor hen kunnen betekenen en welke vragen ze kunnen stellen. We hebben geleerd dat we duidelijker moeten zijn in wat we kunnen bieden. Gelukkig hebben we nu tools die ons hierbij kunnen helpen. Deze tools zullen ook de diepgang van onze gesprekken in de spreekkamer vergroten en de vrouwen meer regie geven over het gesprek.

Deze nieuwe werkwijze zal ons in staat stellen om diepere inzichten te krijgen en de vrouwen beter te leren kennen door naar hun eigen verhalen te luisteren. Zo kunnen we nauwer aansluiten op hun behoeften en omstandigheden. Persoonlijke verbindingen zijn essentieel om (kwetsbare) zwangere vrouwen te bereiken. Vaak willen ze eerst een persoon ontmoeten voordat ze ons OKT bezoeken. Hun verwachtingen van zorg komen niet altijd overeen met wat wij bieden. Het is onze taak om deze kloof te overbruggen.

Deze aanpak hoeft niet beperkt te blijven tot zwangere vrouwen, maar kunnen we ook inzetten voor meer verbinding met andere moeders. Ik kijk er enorm naar uit om snel van start te gaan met deze nieuwe werkwijze en hoop van harte dat andere OKT's ook deze stap zullen zetten.

Ik wil iedereen hartelijk bedanken die heeft bijgedragen aan de ontwikkeling van deze waardevolle benadering. Laten we samen streven naar een zorgomgeving waarin iedereen gehoord wordt en waar ruimte is voor eigen regie en vertrouwen.

Met vriendelijke groeten,

Zohra Akhachaa

Meewerkend teamleider OKT Noord Oost

Inhoudsopgave

1.

Fundament voor verandering

- Samenvatting onderzoek
- Vertrekpunt
- Analyse en barrières zwangereninloop

P. 6 t/m 11

2.

Innovatie vanuit Co-creatie

- Zwangereninloop gaat de wijk in
- Route
- Bouwstenen
- Hulpmiddelen

P. 12 t/m 25

3.

Validatie en Impact

- Motivatie
- Impact
- Nawoord Social Envoy

P. 25 t/m 29

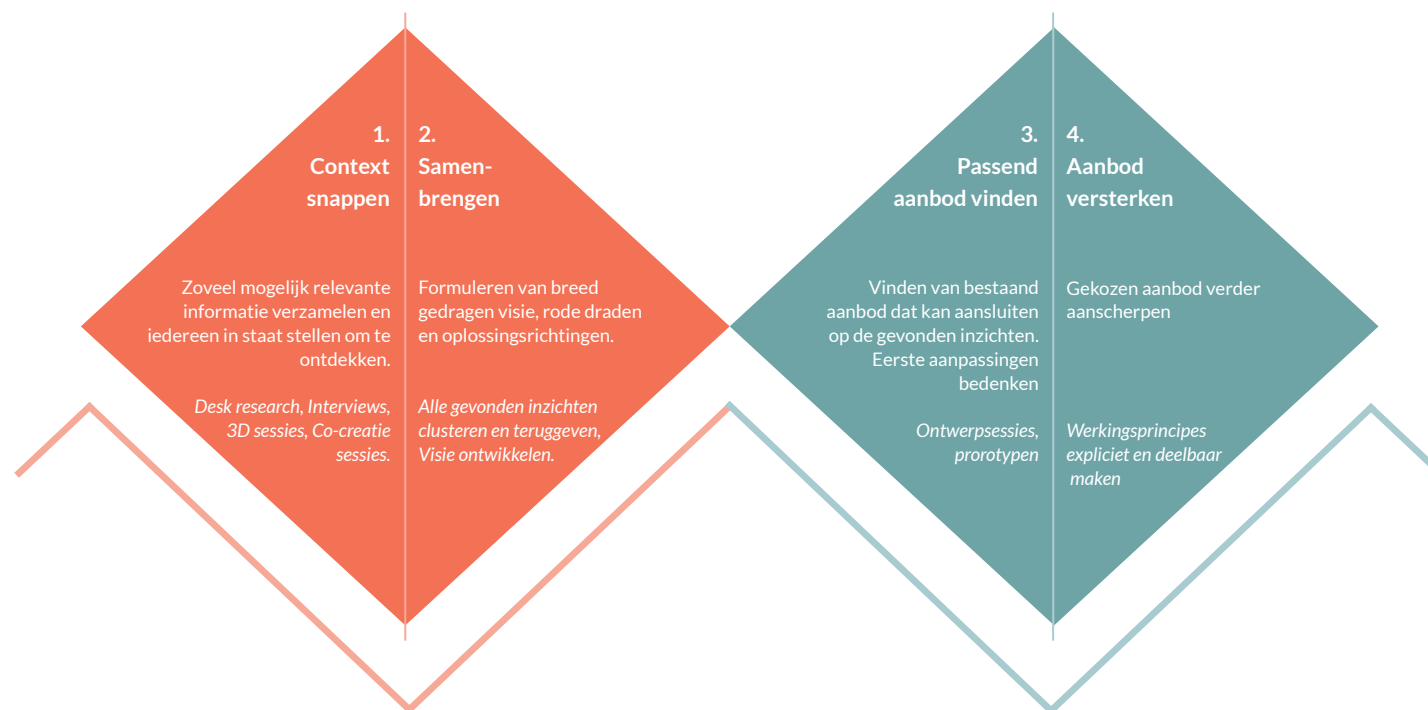
Onderzoek en ontwerpproces

Dit onderzoek en ontwerpproces is uitgevoerd door Social Envoy, die hiervoor het 'Double Diamond model' heeft gebruikt. Dit model is opgesteld door de UK Design Council en onderscheidt vier fases in het ontwerpproces: **ontdekken, samenbrengen, oplossingen ontwikkelen** en **oplossingen opleveren**.

In de onderzoeksfase (rode deel van het figuur) van dit traject hebben we de behoeften en belemmeringen van de bewoners opgehaald en geanalyseerd en een breed gedragen visie en oplossingsrichtingen bepaald.

In de ontwerpfasen (blauwe deel van het figuur) hebben we samen met bewoners en professionals ideeën gegenereerd en doorontwikkeld. Vervolgens hebben we prototypes gemaakt om deze ideeën te testen. Tot slot zijn de verschillende ideeën geïntegreerd tot een systemisch ontwerp voor een specifieke aanbieder. In al deze fases werken we in co-creatie.

Deze rapportage is geschreven aan het eind van het proces, wat betekent dat beide diamonds volledig zijn doorlopen. Alle uitkomsten zijn breed gedeeld en getoetst binnen en over de stadsdelen heen vanuit alle perspectieven.



Double Diamond model, verbijzonderd voor dit traject

Aanpak

Aansluitend aan het onderzoek dat Social Envoy het eerste half jaar van 2023 heeft uitgevoerd, is het co-creatietraject in de Waterlandpleinbuurt in Amsterdam Noord doorgezet in samenwerking met het Ouder- en Kindteam Noord Oost (OKT Noord Oost). In een co-creatiesessie in buurthuis de Parel hebben 12 vrouwen (zwanger en/of moeder van jonge kinderen) samen met 5 zorgprofessionals waaronder medewerkers van het OKT, Rndom de Geboorte en Gezonde en Kansrijke Start (GKS) een herontwerp voor de Zwangereninloop bij het OKT Noord Oost gemaakt. Dit ontwerp is doorontwikkeld en daarna getest met 17 moeders en [aantal] medewerkers van het OKT

In totaal zijn in dit onderzoek en ontwerpproces 60 moeders, vaders en zwangere vrouwen, en 30 professionals gesproken. Het traject heeft een geïntegreerd ontwerp opgeleverd, bestaande uit 4 bouwstenen, 2 randvoorwaarden en 2 hulpmiddelen.



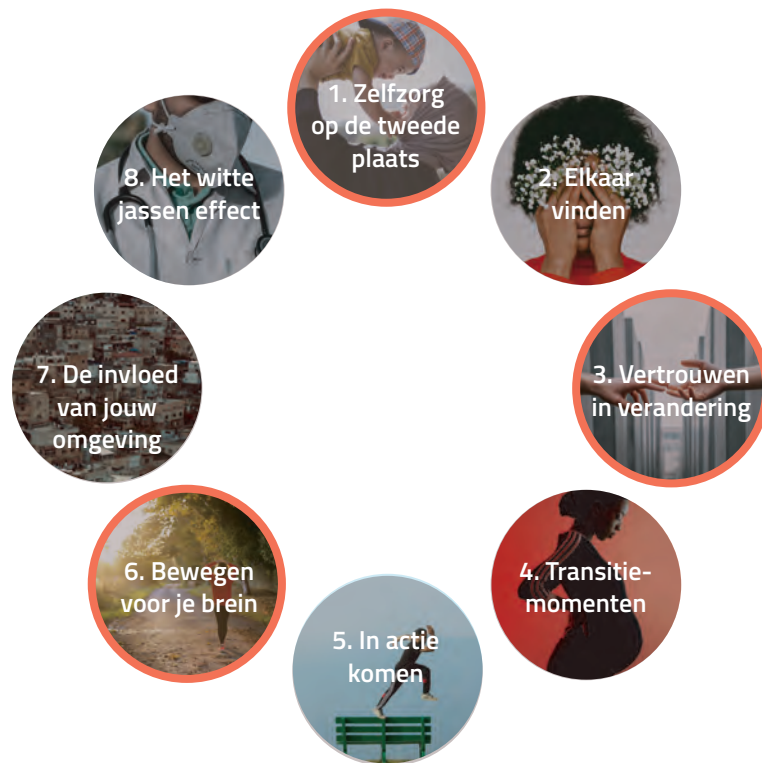


Fundament voor verandering

Dit document start met een samenvatting van het onderzoek van een half jaar in de Waterlandpleinbuurt dat ten grondslag ligt aan de co-creatie die is uitgevoerd. Vanuit dit vertrekpunt is de co-creatie ingezet met moeders, school en het OKT Noord Oost, waar je in dit hoofdstuk ook meer over kunt lezen.

Samenvatting onderzoek

In het onderzoeksdocument dat is opgeleverd na de eerste diamond staan alle uitgebreide inzichten en samenhang beschreven in onder andere 8 clusters. Deze vormen samen de bouwstenen van de wereld waarin wij ontwerpen en omvatten informatie uit wetenschappelijk onderzoek, interviews, informele gesprekken, creatieve sessies en co-creatie sessies. In onderstaande afbeelding vind je een overzicht van de clusters. De rood omcirkelden, vormden de basis voor het vervolg van het ontwerpproces en zijn in de tekst ernaast samengevat. Wil je het hele onderzoek lezen? E-mail dan GGD Amsterdam of Social Envoy voor het volledige onderzoeksdocument.



Zelfzorg op de tweede plek

Moeders (met een niet-westerse achtergrond) geven aan dat hun zorg voor hun gezin prioriteit heeft boven zorgen voor zichzelf. Dit komt voort uit de wens dat hun kinderen het beter hebben dan zichzelf. Het op zich nemen van deze zorgtaken gebeurt vaak met liefde en wordt zelden als een belemmering ervaren. De wereld van deze moeders blijft vaak beperkt tot de gezinsomgeving in de wijk, wat kan leiden tot eenzaamheid. Tijdens de zwangerschap gaan ze wel meer letten op hun eigen gezondheid.

Zij ervaren zelf obstakels zoals een gebrek aan tijd, financiële middelen, mobiliteit en veiligheid om te gaan bewegen. Bovendien zijn bestaande voorzieningen in Slotermeer gericht op kinderen en ouderen, waardoor er weinig aanbod voor hen beschikbaar is.

Oplossingen zitten in kleine dingen zoals het organiseren van gezamenlijke activiteiten voor ouders en kinderen samen of het 'voor jezelf zorgen' als moeder te prioriteren door tijd te maken om aan je eigen gezondheid te werken.

Vertrouwen in verandering

Duurzaamheid in zorginitiatieven voor bewoners in kwetsbare wijken is essentieel. Veel initiatieven verdwijnen na subsidieverlies, wat het vertrouwen van mensen in nieuw aanbod verzwakt en ze ander aanbod niet zelf kunnen aanschaffen.

Mensen vinden het vervelend om telkens opnieuw hun verhaal te moeten doen. Wanneer professionals of initiatieven weggaan stoppen de bewoners vaak met bewegen. Professionals vragen zich soms af hoe ze verbinding krijgen met de bewoners, maar houden niet altijd rekening met het feit dat bewoners ook veel mensen zien komen en gaan in de wijk.

Ook verliezen bewoners en professionals vaak tijd en energie door het wiel op nieuw uit te willen vinden. Het versnipperde aanbod kan worden verbeterd door initiatieven uit verschillende wijken met elkaar te verbinden voor een sterkere, duurzame zorg zonder nieuwe creaties.

Bewegen voor je brein

In Amsterdam Nieuw-West zijn mentale gezondheidsproblemen groot: 1 op de 5 mensen is eenzaam, depressie komt vaker voor bij migranten en het aantal jongeren met depressieve klachten snel stijgt. Veel mensen zijn erg terughoudend om anderen met hun zorgen lastig te vallen. Bewegen of sporten is een manier om je beter te voelen door de aanmaak van gelukshormonen.

Bewoners geven aan niet per se fit te willen zijn, maar wel lekker in hun vel te willen zitten. Door sport te benaderen als iets leuks, tijd voor jezelf en als zelfzorg, verandert de perceptie ervan en daarmee wordt de drempel verlaagd om deel te nemen. Bewoners geven aan dat ze bewegen vooral leuk vinden als het speels is en minder gericht op prestaties. Wat ook aanspreekt is bewegen met een sociaal doel, zoals de wijk leren kennen, de Nederlandse taal beter leren of anderen helpen.

Belangrijke belemmeringen om niet in beweging te komen zijn 'geen zin', 'gebrek aan tijd' en vermoeidheid, wat vaak voorkomt door toenemende werk- en prestatiedruk. Paradoxaal is dat beweging juist helpend is bij het omgaan met deze druk en vermoeidheid. Kansen liggen in het verbinden van bewegen met speelsheid, sociale aspecten en het benadrukken van mentale gezondheid om meer mensen aan te spreken.

Vertrekpunt

Het onderzoek in de Waterlandpleinbuurt naar gezond zwanger zijn, is afgesloten met een gezamenlijk bepaalde, gewenste verandering. Deze verandering staat het vinden van de vrouwen die nu niet of nauwelijks gebruikmaken van de beschikbare aanbod, centraal. Om dit te bereiken is er aanbod nodig op plekken waar vrouwen al komen, dat aansluit op hun behoeften. Onderdeel hiervan is dat professionals naar de moeders toe bewegen en dat de moeders zowel door een informeel als formeel netwerk ondersteund worden tijdens hun zwangerschap. Dit legt een basis voor een gezonder ontwikkeling van moeder en kind.

De interventie, die de verschuiving tussen VAN en NAAR moet realiseren, is een herontwerp van de Zwangereninloop van het Ouder- en Kindteam Noord Oost (OKT Noord Oost) en is ontworpen met moeders en professionals uit de wijk.

Van

Zwangere vrouwen met (te) weinig financiële middelen, taalbarrières en trauma ervaren grote druk en stress in het dagelijkse leven en zijn vaak extra kwetsbaar en eenzaam in deze periode,

en worden *(als ze worden gevonden)* onvoldoende gehoord door de professionals die lastig verbinding met hen kunnen maken

Naar

Zwangere vrouwen krijgen ruimte om hun eigen ervaring, moedergevoel en achtergrond te delen,

waardoor professionals en zwangere vrouwen elkaar kunnen vinden,

ondersteund door het formele en informele netwerk

INTERVENTIE →

Analyse Zwangereninloop

Huidige Zwangereninloop OKT Noord Oost

Vanaf het begin van dit onderzoeks- en ontwerptraject zijn het OKT Noord Oost, het programma Gezonde en Kansrijke Start (GKS) en vrouwen in de Waterlandpleinbuurt nauw betrokken. Het OKT Noord Oost organiseert wekelijks een Zwangereninloop waar zwangere vrouwen laagdrempelig kennis met het OKT kunnen maken en terecht kunnen voor hun vragen. Het is ook een moment om zo vroeg mogelijk te kunnen signaleren of er eventueel begeleiding, aanvullende zorg of hulp nodig is. Andere zaken die worden aangeboden zijn prenatale huisbezoeken, de maternale kinkhoestvaccinatie en in de winterperiode het maternale griepvaccin.

Het OKT geeft aan dat de Zwangereninloop niet goed wordt bezocht en dat de vrouwen die ze nu wel bereiken voornamelijk van origine Nederlands en hbo of wo geschoold zijn. De vraag die zij ons stelden: Hoe kunnen wij meer zwangere vrouwen bereiken van verschillende (culturele) achtergronden en invulling geven aan het gezondheidsadvies zodat het aansluit en relevant is?

GKS richt zich nu vooral op de periode voor de bevruchting en na de bevalling, maar wil graag meer aandacht voor de zwangerschapsperiode.



<https://oktamsterdam.nl/voor-ouders/zwangerschap/>

Barrières Zwangereninloop

Tijdens het onderzoek naar het zwangeren aanbod zijn al een aantal barrières gedefinieerd. Aanvullend is onderzoek gedaan naar het aanbod van de Zwangereninloop, waaruit onderstaande barrières naar voren zijn gekomen.

Onbekendheid Zwangereninloop

Vrouwen geven aan dat ze niet weten dat de Zwangereninloop er voor hen is. Zij worden niet proactief doorverwezen door hun huisarts of verloskundige.

Onduidelijkheid over de term inloop en aanbod

Op dit moment is het voor zwangere vrouwen niet duidelijk waarvoor ze naar de zwangereninloop kunnen komen. Het OKT heeft geen afgebakend doel en heldere positionering met de Zwangere-inloop. Zij geven aan overal over in gesprek te kunnen met de zwangere vrouwen. Dit is voor de vrouwen te breed om een hulpvraag te formuleren. Bovendien resoneert het woord inloop niet.

Tijd sluit niet aan

De zwangere inloop wordt iedere dinsdag tussen 10 en 12 uur 's ochtends georganiseerd in het OKT Noord Oost. Dit is voor veel vrouwen een onhandig tijdstip. Het sluit namelijk niet aan op het naar school brengen van eventuele andere kinderen. Andere vrouwen zijn op dit tijdstip aan het werk.

Vaccinatieangst

Hoewel de insteek is om er te zijn voor de zwangere vrouwen en (nog ongeboren) baby's, hebben veel vrouwen in de buurt het idee dat zij alleen welkom zijn voor vaccinaties. Dit is een groot probleem, aangezien er veel wantrouwen is richting de overheid en organisaties die vaccinaties aanbieden. Dit wantrouwen is tijdens de COVID-19 pandemie sterk gegroeid.

Ruimte voelt onveilig

Het OKT is een vrij onbekende plek en het kan spannend zijn daar binnen te lopen als je nog maar net zwanger bent en mensen dit niet van je weten. De open structuur met veel glas is iets wat veel vrouwen dan ook als onprettig of onveilig ervaren. De korte consulten, met mogelijk wisselende medewerkers, nodigen niet uit een band op te bouwen tussen (aanstaande) moeder en OKT-medewerkers.

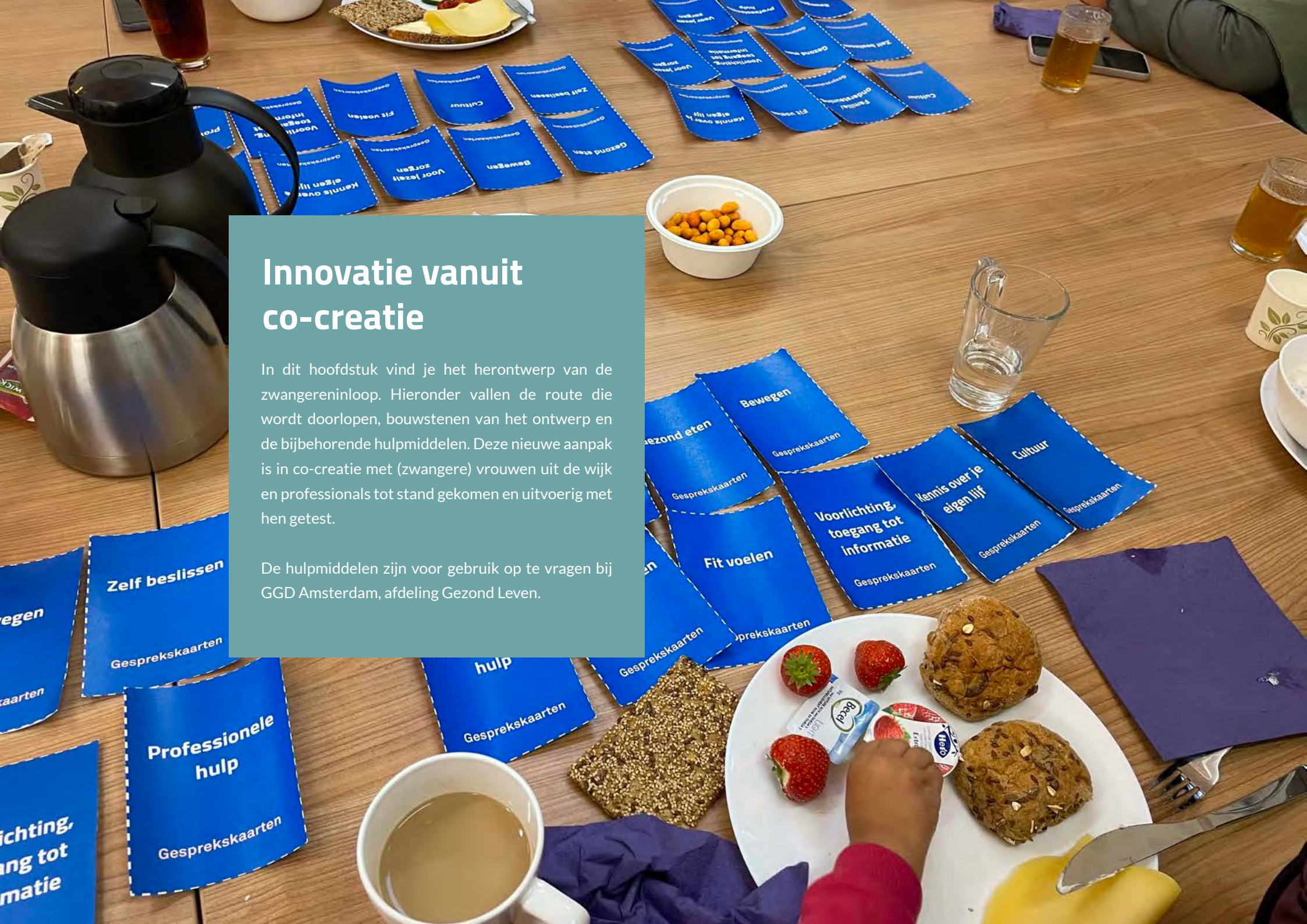
Mobiliteit van de vrouwen is klein

De mobiliteit van vrouwen is vaak niet groot, 10 minuten lopen is soms al veel. Wanneer je speciaal naar het OKT komt wandelen, moet het dus vooraf duidelijk zijn wat het je oplevert.

Innovatie vanuit co-creatie

In dit hoofdstuk vind je het herontwerp van de zwangerenloop. Hieronder vallen de route die wordt doorlopen, bouwstenen van het ontwerp en de bijbehorende hulpmiddelen. Deze nieuwe aanpak is in co-creatie met (zwangere) vrouwen uit de wijk en professionals tot stand gekomen en uitvoerig met hen getest.

De hulpmiddelen zijn voor gebruik op te vragen bij GGD Amsterdam, afdeling Gezond Leven.



Zwangereninloop gaat de wijk in

In het concept 'Zwangereninloop gaat de wijk in' sluit een OKT-medewerker structureel aan bij bestaande bijeenkomsten in de wijk waar vrouwen al samenkomen om het eerste contact te maken. Dit moet laagdrempelige vertrouwensplek zijn, waar vrouwen die last hebben van barrières zoals angst voor instanties, taal en schaamte, in contact kunnen komen met elkaar en de zorg in de wijk. Deze ontmoetingen worden gefaciliteerd door een sleutelfiguur. Bij deze ontmoetingen is het belangrijk dat de OKT medewerkers een open houding en geen oordeel hebben, en iets van zichzelf laten zien. Dit schept vertrouwen waardoor de vrouwen gebruik kunnen maken van de zorg. Wanneer de vrouwen later naar het OKT komen, is er al een barrière weggenomen, waardoor ruimte voor mensgerichte gesprekken ontstaat.

Na de informele bijeenkomst maken de vrouwen die daar behoefte aan hebben direct een afspraak bij het OKT of voor een prenataal huisbezoek. Hier is extra tijd en persoonlijke aandacht beschikbaar. Aansluitend is er de mogelijkheid om direct praktische zaken op te lossen waar zij of haar gezin mee worstelt. Het OKT houdt de hele zwangerschap contact en stuurt een attentie na de geboorte. Dit is de investering die het OKT maakt voor de langetermijn relatie met de vrouwen die voor hen nu niet zichtbaar zijn.



In plaats van vrouwen koud naar het OKT te laten komen, sluit de OKT-medewerker aan op het informele netwerk en gaat één keer in de maand naar een bestaand ontbijtmoment waar vrouwen al samenkomen. Dit wordt gefaciliteerd door een sleutelfiguur uit de wijk. Hier wordt verteld over de thema's vanuit GKS en ontvangen de vrouwen laagdrempelig informatie. Wanneer de vrouwen later naar het OKT komen, is daar ruimte voor mensgerichte gesprekken en praktische hulp bij het regelen van opvolging en doorverwijzing.

Route

Hiernaast is de route te zien die formele zorgpartijen, zwangere vrouwen, het OKT en sleutelfiguren doorlopen in het ontwerp ‘Zwangereninloop gaat de wijk in.’ De verschillende stappen en verantwoordelijkheden zijn weergegeven in de tijd.

Hierin staan vier bouwstenen van het ontwerp met een cijfer aangegeven. Deze bouwstenen zijn van belang voor de slagingskansen van het concept en staan op de volgende pagina’s per element uitgeschreven.

Fases	1. Kennismaking in de wijk				2. Gesprekken bij het OKT		3. Herhalende activiteiten			4. Na bevalling				
Partijen														
Formele zorg (buurtteam, verloskundige, doula etc.)														
Zwangere vrouwen	Vrouwen gaan 1x in de week naar een (ontbijt)bijeenkomst in de buurt	1 Informele ontmoetingen in de wijk De OKT-medewerker sluit 1x in de maand aan bij de bestaande bijeenkomsten in de wijk. Hier luistert zij naar wat de vrouwen bespreken en gaat het gesprek aan via gesprekskaarten. Door hierover in gesprek te gaan leert de OKT-medewerker wat de vrouwen belangrijk vinden en hoe het met ze gaat.	Na afloop van de bijeenkomst maken de vrouwen die daar behoefte aan hebben een afspraak met de OKT-medewerker. Dit kunnen vrouwen zijn die zwanger zijn, een kinderwens hebben of een baby hebben. Vrouwen kunnen terecht voor een uitgebreide intake of voor een kort gesprek rondom een specifieke vraag.	Voorafgaand aan de bijeenkomst is er een kaart met de volgende bijeenkomsten neergelegd. Deze kunnen de vrouwen meenemen zodat zij weten wanneer de volgende bijeenkomst is. Ook is er een (digitale) uitnodiging die die vrouwen in hun netwerk kunnen verspreiden.	2. Mensgerichte gesprekken De vrouw gaat naar het OKT voor haar intake. Hier is extra tijd ingepland waar aandacht en begrip voor elkaar centraal staan. Dit is nodig om elkaar te leren kennen en elkaar te gaan vertrouwen.	3. Praktische hulp Als tijdens het gesprek duidelijk wordt dat de vrouw hulp nodig heeft bij het regelen van zaken wordt ze direct warm doorverwezen naar iemand van het Buurtteam. Deze persoon is op een vast moment bij het OKT aanwezig. Op andere momenten loopt iemand van het OKT met de vrouw mee naar de ruimte van het buurtteam en stelt haar aan de medewerker voor.	De vrouw regelt bij het buurtteam haar zaken en krijgt ondersteuning.	De vrouw gaat langs bij de verloskundige voor controles.	De vrouw komt regelmatig langs bij het OKT met haar persoonlijke vragen rondom de zwangerschap.	De vrouw gaat af en toe langs bij het buurtteam met praktische vragen.	Het OKT gaat 1x in de maand langs bij de bijeenkomsten in de wijk. Het is belangrijk iedere keer te gaan en afspraken na te komen ivm het opbouwen van vertrouwen bij de vrouwen.	4 In contact blijven Na de geboorte van het kindje, stuurt het OKT een kaartje naar de vrouwen die hebben deelgenomen.	De vrouw komt met haar baby naar het OKT voor meet en weegmomenten of staat open voor een huisbezoek omdat zij de OKT-medewerker al goed genoeg kent vanuit haar zwangerschap.	Bij een volgende zwangerschap gaat de vrouw terug naar het OKT om advies te vragen.
Ouder- en kindteam														
Sleutelfiguur	Een sleutelfiguur organiseert een bijeenkomst en vraagt vrouwen te komen.													

1. Informele ontmoetingen in de wijk

Het OKT sluit (met andere professionals) maandelijks aan bij bijeenkomsten waar vrouwen al samen komen om de barrières om van zorg gebruik te maken, te verkleinen.

Om moeders die de zorg het hardst nodig hebben te bereiken, gaat het OKT naar de vrouwen in de Waterlandpleinbuurt toe. Dit doen ze door aan te sluiten bij bestaande (ontbijt)momenten waar vrouwen al komen. Het formele zorgnetwerk sluit aan bij het informele netwerk van de vrouwen. Zo wordt er een laagdrempelige infrastructuur gebouwd waarin zwangere vrouwen makkelijker kunnen aansluiten bij bestaand zorgaanbod. Als deze infrastructuur staat, kunnen bovendien nieuwe zwangere vrouwen eenvoudiger de eerste stap naar de formele zorg zetten.

In aanvulling op het OKT kunnen ook andere professionals op hetzelfde moment aanschuiven bij het ontbijt of een koffiemoment. Denk hierbij aan een doula, verloskundige, iemand van Rndom de Geboorte, iemand van het Buurtteam en de Ouder- Kindadviseur (OKA).

Hulpmiddelen voor informele ontmoetingen:

Een sleutelfiguur

Tijdens deze bijeenkomsten is er een sleutelfiguur uit de wijk aanwezig, die de vrouwen allemaal kennen. De sleutelfiguren hebben toegang tot een groot netwerk waarmee zij vrouwen bereiken die anders niet bereikt worden. Daardoor kan ze bijdragen aan het verkleinen van de drempel voor zorg. Zij kent ten slotte de vrouwen om wie het gaat, hun zorgen en behoeften. Zij is de brug naar de formele instanties en helpt om deze samen vorm te geven.

Ook helpt ze met het uitleggen van onderwerpen die voortkomen uit zorgen, taalverschillen of culturele verschillen en ondersteunt zorgverleners bij het bespreekbaar maken of wegnemen van angst en taboes.



Gesprekskaarten

De OKT medewerker maakt kennis met de vrouwen. Daarna vraagt zij de vrouwen gesprekskaarten, die zijn ontwikkeld met vrouwen uit de wijk, op volgorde van belangrijkheid neer te leggen. Hierdoor leert de OKT medewerker wat belangrijk is voor de vrouwen en kunnen ze daar samen over in gesprek. In dit gesprek komt naar voren met welke vragen zij terecht kunnen bij het OKT, wat nu vaak nog niet het geval is.

Uit onderzoek blijkt dat vrouwen het fijn vinden om eerst in een groep het gesprek aan te gaan. Zo kunnen ze meeluisteren en vragen stellen, zonder meteen hun eigen problemen of zorgen te moeten delen. Er is namelijk schaamte onderling. De vertrouwelijke gesprekken vinden later 1 op 1 plaats bij het OKT.



Opvolging

Na afloop van de bijeenkomst ligt er een kaartje met de kalender voor de volgende bijeenkomsten in de wijk, zodat de vrouwen weten wanneer waar en wanneer het OKT weer in de buurt aanwezig is. Naast de kalender liggen er flyers en visitekaartjes die de vrouwen mee kunnen nemen in een mapje.

Ook is er een digitale uitnodiging die vrouwen naar andere vrouwen kunnen opsturen.

Duidelijke communicatie

Na afloop van de bijeenkomst ligt er een kaartje met de kalender voor de volgende bijeenkomsten in de wijk, zodat de vrouwen weten wanneer het weer is. Naast de kalender liggen er flyers en visitekaartjes die de vrouwen mee kunnen nemen in een mapje.

Ook is er een digitale flyer die vrouwen naar andere vrouwen kunnen opsturen.



2. Mensgerichte gesprekken

Een intakegesprek van 30 minuten waarin de zwangere vrouwen en OKT medewerkers elkaar kunnen leren kennen voordat ze ingaan op gezondheidsadviezen rondom de zwangerschap. Er is extra aandacht in tijd en zorg voor de meest kwetsbare vrouwen. Het is de start van een 'zorg op maat' aanpak. Het kan ook in de vorm van een prenataal huisbezoek. Dus ook de plek is maatwerk.

Tijdens de kennismaking hebben de vrouwen behoefte aan een luisterend oor. Ze geven aan dat ze willen weten met wie ze spreken, in hun eigen taal en het liefst altijd met dezelfde persoon kunnen spreken. De aandacht voor elkaar biedt de kans een vertrouwensband op te bouwen. Dan is de kans groter dat de vrouwen terug blijven komen en advies aannemen.

Een vertrouwensband is belangrijk omdat er een grote angst voor instanties is. Vrouwen krijgen nu voorafgaand aan een afspraak 'dat ze beter niks kunnen vertellen' want het kan tegen je worden gebruikt. Er zijn vaak al negatieve ervaringen met andere instanties. De vrouwen voelen zich niet veilig als een OKT medewerker alles wat gezegd wordt direct noteert. Als het op papier, of in 'het systeem' staat, kan het tegen je worden gebruikt, is de veronderstelling. Belangrijk is dus te kunnen luisteren en parallel aan te geven dat er wel na afloop notities worden gemaakt om te zorgen voor een goede overdracht en dat er meldplicht is. Een vrouw kan altijd aangeven dat ze niet wilt dat er een dossier wordt aangemaakt.

Tot slot helpt het als je je kunt herkennen in de ander. Wanneer de professional zelf ook moeder is en iets vertelt vanuit haar eigen ervaring zorgt dat ervoor dat vrouwen opener worden.

Hulpmiddel voor mensgerichte gesprekken:

Vragen en themakaarten gebaseerd op het programma Gezonde en Kansrijke Start

Na de bijeenkomst in de wijk kunnen vrouwen langskomen bij de zwangereninloop.

Tijdens deze gesprekken is er genoeg tijd voor elkaar om een goed gesprek te hebben. Dit gebeurt aan de hand van het bord en kaarten. Luisteren staat hier centraal en het OKT geeft aan wat ze noteren en waarom. Vooraf wordt de vrouw gevraagd of er een dossier mag worden opgebouwd. Ook laat de OKT medewerker de notities aan het eind van de afspraak lezen. Dit is belangrijk voor de vertrouwensrelatie.



3. Praktische ondersteuning

Tijdens een gesprek bij de zwangereninloop kan de scope breder zijn zoals bewegen, voeding, opvoeding van de andere kinderen, of financiële hulp. Het idee is dan dat er een persoon op dat moment aanwezig is, vanuit het OKT of buurtteam, de vrouwen direct kan helpen met het regelen, inschrijven of aanvragen van praktische zaken.

Op deze manier voorkom je dat zaken niet of (te) laat gebeuren. Deze ondersteuning is voor iedereen beschikbaar, maar extra fijn voor vrouwen die nieuw zijn in de wijk, de Nederlandse taal niet goed begrijpen of niet goed kunnen lezen en schrijven.

Hulpmiddel voor praktische ondersteuning:

Directe hulp van het Buurtteam of andere professionals

Sommige vrouwen hebben andere hulp nodig dan het OKT kan bieden. Door een vrouw gelijk warm door te verwijzen naar iemand van het buurtteam wordt zij direct geholpen met het doen van aanvragen of andere zaken die stress opleveren voor haar en haar gezin.



4. In contact blijven

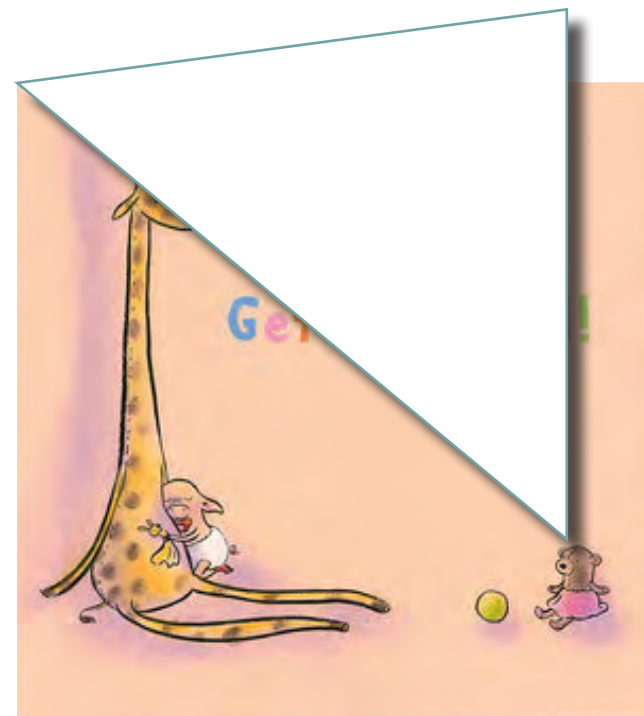
Door gedurende de zwangerschap meer contact te hebben, bouwen de moeder en OKT medewerker een band op. Deze vrouwen hechten waarde aan een kaartje of bloemetje nadat zij is bevallen. Dat laat zien dat iemand voor hen zorgt.

Door dit soort gebaren te maken richting de moeders wordt de drempel voor een huisbezoek verlaagd. Het aantal huisbezoeken in de wijk is nu nog laag. Ook komen de vrouwen sneller terug naar het OKT als ze hulp nodig hebben met hun kind of wanneer zij in de toekomst nog een keer zwanger raken.

Hulpmiddel om in contact te blijven:

Persoonlijk contact

Er is regelmatig contact tussen de moeder en het OKT over de voortgang. Als het kindje wordt geboren stuurt OKT een kaart of bloemetje. Door dit warme contact blijven moeders terugkomen, ook nadat de baby is geboren. Ook wordt de kans op een huisbezoek zo groter.



Randvoorwaarde 1: De wijk in

Om zwangere vrouwen die momenteel geen gebruik maken van het aanbod te bereiken, is het nodig dat het OKT (samen met andere professionals) naar deze vrouwen toe beweegt. Zwangere vrouwen ervaren veel drempels om de stap naar het OKT Noord Oost te maken. Ze zijn niet bekend met de zwangereninloop, hebben geen vertrouwen in instanties, of weten niet hoe ze goede zorg kunnen ontvangen. Bovendien ervaren ze een grote afstand met de OKT medewerker vanwege oordeel en gebrek aan empathie. Deze beweging vanuit de OKT medewerkers naar de vrouwen toe helpt bij het opbouwen van een relatie. Zij schuiven immers aan, kunnen luisteren en op een andere manier kennismaken.

De OKT-medewerkers zijn zo aanwezig bij lokale initiatieven in de wijk waar een ontbijt wordt geserveerd of op een andere manier invulling wordt gegeven aan hulp. Dit zijn informele ontmoetingsplekken waar de vrouwen zich meer thuis voelen en al ondersteund worden. Aan de basis van deze initiatieven staat een sleutelpersoon die helpt om zowel vrouwen als het OKT aan elkaar te verbinden. Vrouwen horen/ervaren tijdens deze bijeenkomst wat het OKT samen met andere professionals voor hen kan betekenen. Doordat het OKT structureel terugkomt op deze plekken en hulp aanbiedt, wordt aangenomen dat er vertrouwen ontstaat om ook naar het OKT toe te gaan voor een vervolg.

Het OKT bouwt een laagdrempelige sociale structuur in de wijk waarop zwangere vrouwen gemakkelijker kunnen aansluiten. Het resultaat is dat ze

beter weten waar ze binnen bestaande structuren hulp kunnen ontvangen en wie er voor hen kan zorgen. Als deze infrastructuur staat, kunnen bovendien nieuwe zwangere vrouwen eenvoudiger de eerste stap via het informele netwerk naar de formele zorg zetten.

Randvoorwaarde 2: Heldere positionering Zwangereninloop

Op dit moment is het voor zwangere vrouwen niet duidelijk waarvoor ze naar de zwangere inloop kunnen komen. Het OKT heeft geen afgebakend doel en heldere positionering t.a.v. de zwangere inloop. Zij geven aan over alles in gesprek te kunnen en willen. Dit is voor de vrouwen te breed om een hulpvraag te formuleren. Bovendien spreekt het woord 'inloop' niet echt tot de verbeelding. Het is te vrijblijvend voor hen.

Het gesprek kan veel meer richting krijgen als het OKT vanuit hun eigen expertise – ervaring vanuit het programma Voorzorg en Gezonde Kansrijke Start, aansluit bij de opgehaalde vragen en zorgen van de vrouwen. Deze belemmeringen, vragen en zorgen zijn uitgewerkt in de gesprekstools die het startpunt vormen voor het delen van de kennis. Door deze als vertrekpunt te nemen wordt helder waar het OKT en haar partners bij kunnen helpen.

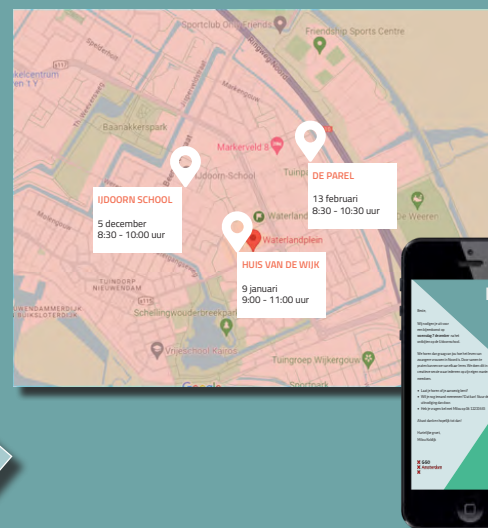
VoorZorg is er voor kwetsbare vrouwen tijdens hun eerste zwangerschap. De kennis is echter niet voor iedereen beschikbaar, omdat niet iedereen voor VoorZorg in aanmerking komt. Zo kan je bijvoorbeeld niet deelnemen bij een tweede zwangerschap. Idealiter zou de kennis van VoorZorg beschikbaar zijn voor alle kwetsbare moeders in Amsterdam Noord. Op deze manier kan de kennis toch worden opgeschaald.

Overzicht hulpmiddelen



TOOLS DIE HET GESPREK OP GANG HELPEN

Tools om met zwangere vrouwen in gesprek te gaan over gezond zwanger zijn.



TOOLS DIE OPVOLGING MAKKELIJKER MAKEN

Tools die het overzicht voor de vrouwen en professionals bewaren

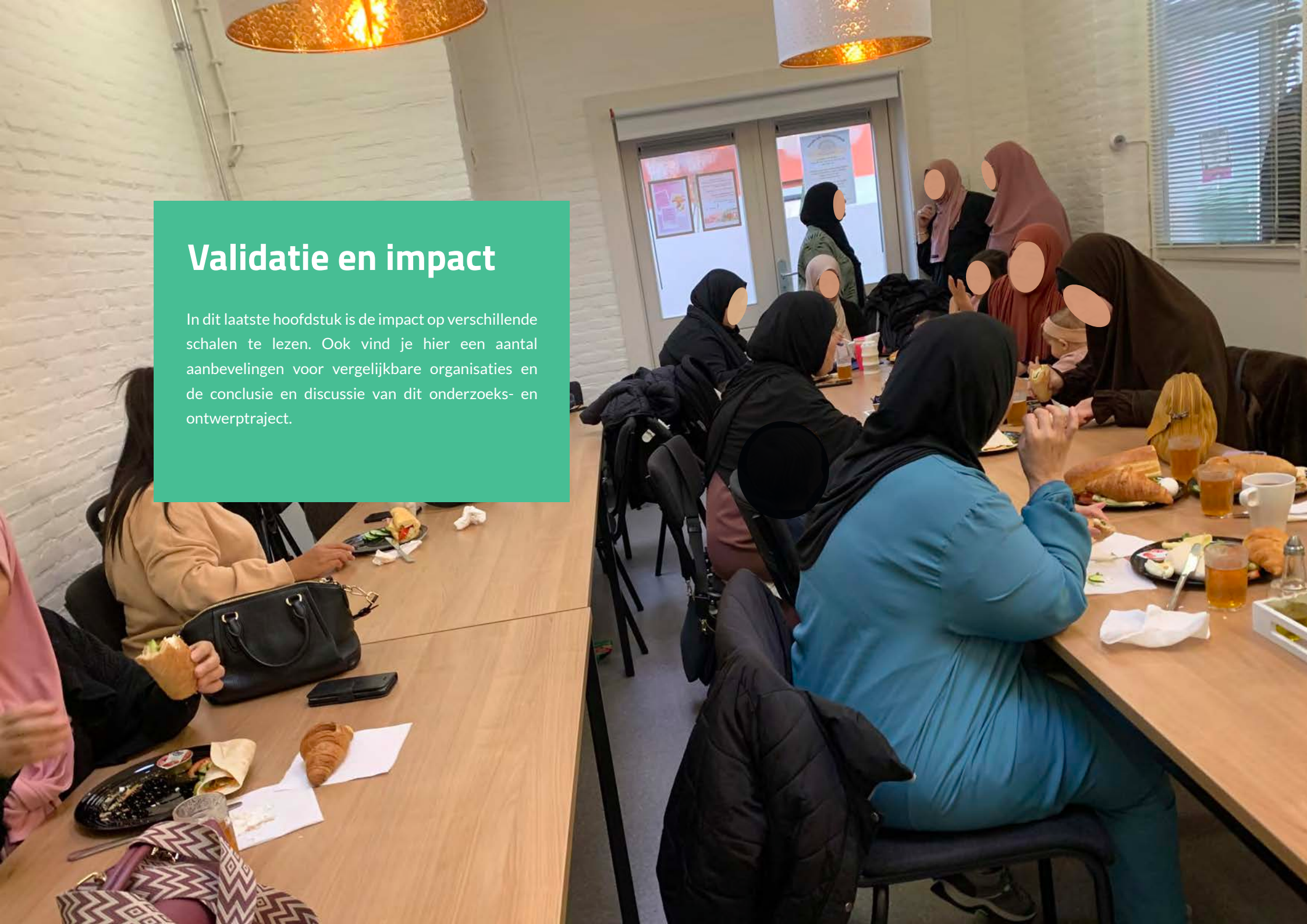


SUGGESTIE VOOR VERBINDING

Voorbeeld voor het behouden van connectie

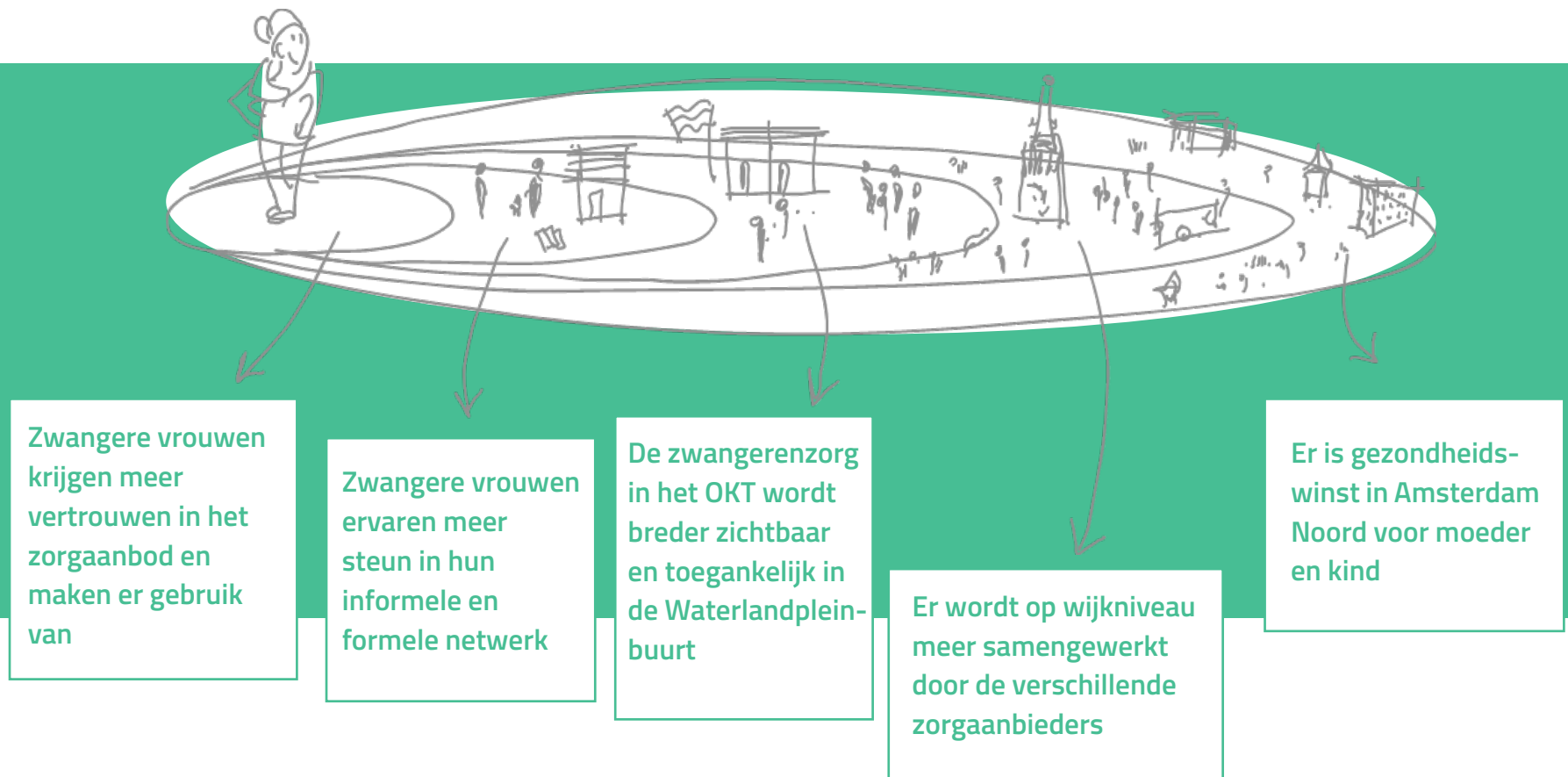
Validatie en impact

In dit laatste hoofdstuk is de impact op verschillende schalen te lezen. Ook vind je hier een aantal aanbevelingen voor vergelijkbare organisaties en de conclusie en discussie van dit onderzoeks- en ontwerptraject.



Impact

Onderstaand figuur beschrijft de impact die door het introduceren van mentoren bij 3X3 Unites heeft op verschillende niveaus.



Nawoord Social Envoy

De Waterlandpleinbuurt is een vergeten stukje Amsterdam Noord waar veel urgentie is rondom met gezondheid en welzijn. We realiseerden ons gedurende het hele proces dat het hier gaat om een groter maatschappelijk vraagstuk, waar wij een klein onderdeel van zijn. Zo kunnen we helaas niet het te kort aan goede woningen oplossen. We hebben gestreefd een voorbeeld te ontwerpen dat verder kan inspireren, lessen die breder kunnen worden toegepast voor zwangere vrouwen in de Waterlandpleinbuurt, maar ook daarbuiten. Het stadsdeel Zuidoost gaf al bijvoorbeeld bij de start al aan dat zij ook een grote groep zwangere vrouwen willen ondersteunen die nu geen gebruik maakt van het gezondheidsaanbod en specifiek het zwangerenaanbod.

We zijn samen met alle betrokken, van GGD Amsterdam en lokale organisaties tot netwerken en vrouwen, op zoek gegaan naar wanneer een sociale verandering kan plaatsvinden en wat daar voor nodig is. Het moest vooral niet iets helemaal nieuws zijn maar iets dat zou aansluiten op iets wat al bestond. Voortbouwen, herontwerpen en samen de richting bepalen.

In dit programma hebben we op verschillende vlakken bijgedragen:

- Het zwangerenaanbod van het OKT dichterbij de vrouwen brengen
- Bewoners en professionals helpen meer regie te pakken
- Ontwikkeling van een sterker netwerk tussen informele en formele partijen

Onze belangrijkste uitgangspunten tijdens het ontwerpproces waren:

Inclusief ontwerpen

Het project richtte zich op vrouwen en professionals die normaal gesproken niet deelnemen aan bestaande initiatieven. Door contact te leggen via bestaande netwerken bereikten we deze mensen, die deelnamen aan interviews, co-creatie sessies en ontwerpessies. Plekken en initiatieven waar we zijn aangehaakt zijn het Huis van de Wijk, ontbijtochtenden bij de IJdoornschool, meesporten via lokale activiteiten, het Buurtteam, buurtkamer de Parel, Voorzorg, verloskundigen, lokale coalitie GKS Noord en het OKT Noord Oost. Daarnaast werkten we nauw samen met GKS. Door oplossingen samen met de betrokkenen te ontwikkelen, voelden zij eigenaarschap en denken ze graag mee over wat er nodig is. Voor henzelf, en hun omgeving. De opkomst was bij alle sessies boven verwachting hoog in vergelijking met eerdere onderzoeken en deelname aan de zwangere inloop.

Laagdrempelige ontwerpessies

De sessies werden altijd opgebouwd vanuit het perspectief van de bewoners die deelnamen. De taal en vormgeving was ondersteunend zodat iedereen op zijn of haar niveau mee kon doen. Taalbarrières werden bijvoorbeeld ondervangen door hulp van andere bewoners, sleutelfiguur en/of een professional. Daarnaast waren de sessies op tijden die aansluiten bij het ritme van de bewoners en de plekken waar zijn normaliter ook naar toe komen.

Waardering

Een van de uitgangspunten was dat bewoners iets terug krijgen voor hun tijd en aandacht. Tijdens de sessies was één van de aandachtspunten dat er onderling direct geleerd werd. Zo waren professionals bijvoorbeeld direct aanwezig om te helpen bij eventuele vragen. Er was ook altijd een maaltijd in de vorm van ontbijt of lunch aanwezig. Na afloop kregen de bewoners een waardebon als waardering voor hun tijd. Er was gelijkwaardigheid in het delen van kennis, over en weer.

Iteratief proces met continue feedback

Het project omvatte een iteratief ontwerpproces waarin informatie werd gedeeld, getoetst en gevalideerd met het OKT, het programma Gezonde en Kansrijke Start, het stadsdeel Noord, GGD Amsterdam en de betrokken bewoners om een duurzame en relevante interventie te ontwikkelen. De focus lag niet alleen op het ontwikkelen van een interventie, maar ook op het begrijpen van de behoeften en dynamiek binnen de gemeenschap om een aanpak te ontwikkelen die echt aansluit bij de doelgroep.

Interventie en tools die aansluiten

De interventie en bijbehorende tools die zijn ontwikkeld in dit traject, zijn gebouwd op onderzoek naar de diepere behoefte van de bewoners. De tools die we hebben ingezet en hebben ontworpen zijn schaalbaar en

toepasbaar bij andere initiatieven. Sommige tools worden reeds gebruikt. We hebben veel visualisatie ingezet en voor de eindproducten ons gericht op visuele ondersteuning met daarbij een korte talige uitleg. De tools die zijn ontwikkeld, helpen organisaties inclusief te blijven werken, na afloop van dit traject.

Community-based aanpak

De aanpak omvatte het begrijpen en benutten van sociale netwerken binnen de gemeenschap. We werkten dus ook vanuit de bestaande informele en formele netwerken en volgde deze om bestaande netwerken verder te versterken. Dit is namelijk hoe deze buurten werken, vanuit informele structuren en via via.

Multidisciplinaire samenwerking en continuïteit

Om de verandering op de langere termijn en voor meer mensen effect te laten hebben, moet er ook iets veranderen bij bestaande organisaties en formele netwerken. Het OKT, het programma Gezond Leven Makkelijker Maken en Gezonde en Kansrijke Start, het stadsdeel Noord en GGD Amsterdam hebben zich gecommitteerd om de duurzaamheid en voortzetting van de positieve veranderingen te waarborgen.

Colofon

Opgesteld door **Social Envoy** in opdracht van
GGD Amsterdam.

Dit document is met grote zorgvuldigheid
opgesteld. Heeft u echter nog vragen of
opmerkingen, neem dan contact op met:

mkoldijk@ggd.amsterdam.nl

tanneke@socialenvoy.nl

joy@socialenvoy.nl

december 2023.

