



**kckz**  
*special*

**Kraamzorg  
bij ouders  
met een licht  
verstandelijke  
beperking**



Foto: Louis-Photo

# Heb jij oog voor ouders met een verstandelijke beperking?

Een baby van ouders met een licht verstandelijke beperking (LVB) groeit op in meer kwetsbare omstandigheden. Helaas worden ouders met een LVB vaak niet herkend. Het Trimbos-instituut wil je bewust maken van deze omstandigheden en je handvatten geven om deze ouders zo goed mogelijk te ondersteunen.

**W**ij willen dat kraamverzorgenden en andere geboortezorgprofessionals ouders met een LVB herkennen”, zegt Daniëlle Meije, adviseur bij het Trimbos-instituut. “Zo kunnen deze gezinnen al vanaf de zwangerschap de best mogelijke ondersteuning krijgen. Dit zorgt voor een goede start en draagt bij aan het wel-

zijn van deze kinderen. Voor het welzijn van deze kinderen is blijvende aandacht nodig.”

## Denktank KOVB

Het Trimbos-instituut richt zich vooral op de kinderen van ouders met een verstandelijke beperking (afgekort tot KOVB) die normaal begaafd zijn. Dit kunnen jonge,

## “Als kraamverzorgende kom je mogelijk in aanraking met ouders met een LVB zonder dit te weten”

maar ook volwassen kinderen zijn van wie één of beide ouders een LVB hebben. Het Trimbos werkt samen met de Denktank KOVB, waarin vele organisaties betrokken zijn, zoals ook het KCKZ. En met belangenorganisatie SIEN voor verwanten van mensen met een verstandelijke beperking.

“Als je opgroeit bij ouders met een licht verstandelijke beperking, heeft dat grote invloed op je kindertijd en op je volwassen leven”, zegt Daniëlle. “Bedenk je maar eens hoe het voor een kind is als je ouders moeite hebben met structuur, sociale contacten onderhouden en met lezen en rekenen. Als je ouders zich moeilijk kunnen verplaatsen in jouw behoeften. Of bijvoorbeeld niet weten hoe ze jou kunnen aanmelden bij een sportclub. De kans dat een kind hierdoor zelf problemen ontwikkelt en geïsoleerd opgroeit, is groot. In gezinnen met ouders met een LVB die de juiste ondersteuning krijgen, zijn de kinderen eerder in zicht en kunnen we ouders en kinderen beter helpen.”

### Vergeten kinderen

Voor Kinderen van Ouders met Psychische Problemen (KOPP) en Verslavingsproblemen (KOV) bestaat al speciale aandacht en hulpverlening. Voor KOVB was deze aandacht er nog niet. Daniëlle: “Vooral de normaalbegaafde kinderen blijven vaak onopgemerkt. Zij kunnen heel specifieke problemen hebben, zoals overbelasting, eenzaamheid, pesten, trauma, huiselijk geweld en verwaarlozing. Ons doel is dat de KOVB-groep beter gezien en ondersteund gaat worden. Wij bieden professionals hiervoor informatie, tips en tools aan. Ook zijn we er voor de KOVB zelf.”

### Focus op kraamgezinnen


“In deze uitgave richten wij ons op kraamgezinnen waarin LVB een rol speelt. Veel mensen met een LVB krijgen kinderen. Geboortezorgprofessionals komen mogelijk in aanraking met (aanstaande) ouders met een

LVB zonder dit te weten. Deze gezinnen hebben extra ondersteuning nodig, vanaf het vroegste begin tot de kinderen zelfstandig zijn. De steun van mensen in hun omgeving is cruciaal. Het maakt vaak een groot verschil als er bijvoorbeeld een oma of buur is die er voor het kind is.”



Daniëlle Meijer  
Foto: Bas de Meijer

“Het is belangrijk dat professionals die betrokken zijn bij het gezin goed samenwerken. Zo bouw je samen aan een veilige en stevige basis voor het kind. Als kraamverzorgende kun je je hiervoor extra inzetten. Jij helpt de moeder of het paar respectvol op weg met hun baby en richt je op hun behoeften. Betrek de mensen die dichtbij staan, zoals familieleden en eventuele begeleiders. Zorg voor een warme overdracht naar de jeugdgezondheidszorg, bijvoorbeeld door een Huisbezoek JGZ te adviseren. Werk samen met professionals die al betrokken zijn bij het gezin, vanuit bijvoorbeeld de gehandicaptenzorg. Zij kunnen ervoor zorgen dat deze ouders en het kind, ook in de toekomst, goede ondersteuning krijgen.”

“Neem je buikgevoel serieus. Twijfel je of de situatie van de baby veilig is? Onderneem actie. Bespreek je zorgen met de verloskundige, je leidinggevende of de aandacht-functionaris binnen je organisatie. De Checklist Vroegsignalering in de kraamtijd van TNO (zie pagina 5) kan je hierbij helpen.” 

Esther van der Zwan, directeur KCKZ: “In Nederland zijn er naar schatting ruim 1 miljoen mensen met een licht verstandelijke beperking waarvan een deel ook ouders is of wordt. Als kraamverzorgende kom je deze ouders ook tegen. De kinderen in deze gezinnen hebben soms meer zorg en aandacht nodig en de



informatieoverdracht aan ouders vraagt meer van jou als zorgprofessional. Met deze special willen wij je informeren en handvatten geven voor de zorg in deze gezinnen.”

# Beetjes & Weetjes

## Wat is LVB?

Mensen met een licht verstandelijke beperking (LVB):

- hebben een lagere intelligentie: een IQ tussen de 50 en 85;
- kunnen moeilijk leren; en
- hebben weinig sociaal aanpassingsvermogen.

Mensen met een LVB hebben minder vaardigheden, zoals lezen, schrijven, rekenen, sociale problemen kunnen oplossen of de weg vinden in de samenleving. Iemand's gedrag is anders dan wat je van een persoon van deze leeftijd zou verwachten. Maar je ziet de beperking niet van buiten.

Zie [www.kenniscentrumlvb.nl/over-lvb](http://www.kenniscentrumlvb.nl/over-lvb)

## Hoe vaak komt LVB voor?

- De groep mensen met een LVB is groot. Naar schatting gaat het in Nederland om **1,1 miljoen** mensen.
- Volgens het Centraal Bureau Statistiek (CBS) groeien in Nederland **naar schatting 23.560 kinderen** op in een gezin met één of twee ouders met LVB.
- Maar exacte cijfers zijn er niet: LVB is niet zichtbaar, veel mensen met een LVB worden niet herkend en hun kinderen daardoor niet opgemerkt.
- De kans is daarom groot dat er nog veel meer opgroeiende kinderen met ouders met een LVB zijn. De verwachting is dat een deel van de 1,1 miljoen mensen kinderen heeft (van wie velen ook al volwassen zijn) of nog kinderen krijgt.

## KOVB

Als je opgroeit bij ouders met een LVB kan dat grote invloed hebben op je kindertijd en op je volwassen leven. De kans dat je hierdoor zelf problemen ontwikkelt, is groot.

Kinderen van ouders met een verstandelijke beperking hebben een grotere kans op:

- onveilige hechting
- overbelasting
- eenzaamheid en pesten
- trauma en psychische problemen
- verwaarlozing
- huiselijk geweld

Op [KOVB-info.nl](http://KOVB-info.nl) vind je meer informatie over kinderen van ouders met een verstandelijke beperking (KOVB), en ook tips en tools om deze groep te ondersteunen.

## Landelijk Kenniscentrum LVB

Als kraamverzorgende kom je ook bij ouders met een LVB. In het ideale geval weet je dit van tevoren: de moeder of vader krijgt al persoonlijke begeleiding en de hulp in het gezin loopt al. Jij beseft dat je hiermee rekening moet houden en wilt met je communicatie en handelen goed aansluiten bij wat deze ouders nodig hebben. Het kan ook zijn dat je merkt dat ouders op verschillende manieren anders functioneren en reageren dan je gewend bent. Zou hier sprake kunnen zijn van LVB, vraag je je af. Neem in beide situaties een kijkje op [www.kenniscentrumlvb.nl](http://www.kenniscentrumlvb.nl). Hier vind je veel relevante informatie, handvatten en tools.



## Multi-problematiek en opvoedstress

In gezinnen met ouders die een verstandelijke beperking hebben, is er vaak sprake van een stapeling van andere meervoudige, complexe problematiek. Denk aan armoede, verslaving, sociale isolatie en huiselijk geweld. Ouders hebben een grotere kans op gezondheidsproblemen, traumatische ervaringen en psychische problemen. In combinatie met een LVB kan dit tot extra stress en opvoedingsproblemen leiden.

## Checklist Vroegsignalering in de kraamtijd van TNO

Deze checklist ondersteunt je bij het signaleren van knelpunten, problemen of hulpvragen in het kraamgezin. Je kunt ermee nagaan op welk terrein er extra aandacht nodig is en welke ondersteuning wenselijk is om de baby en de ouders een goede start te laten maken.



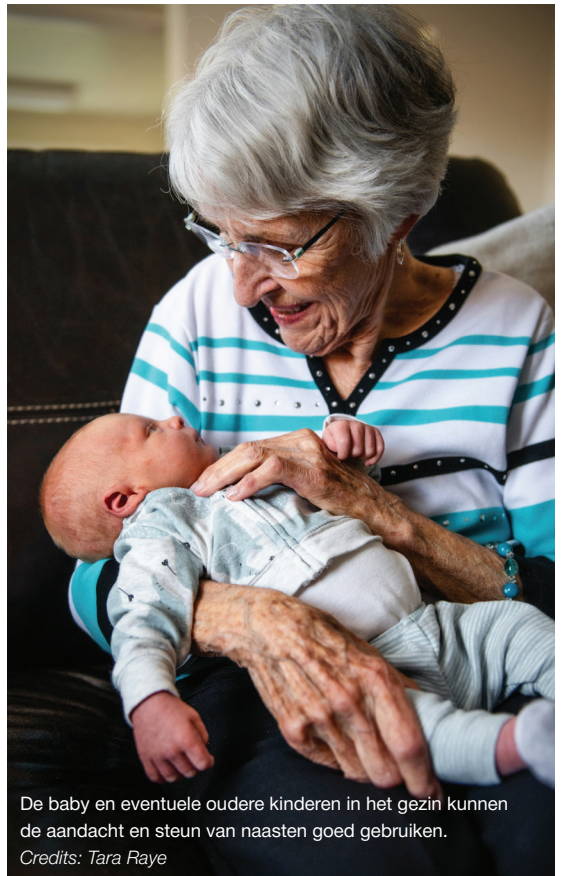
## Tip: Oudervanmijnouders.nl

Wil je weten hoe het is om ouders met een LVB te hebben? Op de site **Oudervanmijnouders.nl** vind je ervaringsverhalen. Ook biedt deze site informatie voor kinderen van ouders met een LVB over de hulp die er voor hen is. Kom jij in een gezin van ouders met een LVB? Verwijs hun naasten dan ook naar deze site. De baby en eventuele oudere kinderen kunnen hun extra aandacht en steun gebruiken. Ze vinden hier informatie over wat zij voor het kind kunnen doen.



## Info en tools over kindervens, ouderschap & LVB

Zorgaanbieder ASVZ is gespecialiseerd in kindervens en ouderschap bij mensen met verstandelijke beperkingen. De website van ASVZ heeft een speciale pagina 'Kinderwens en ouderschap'. Gebruik de QR-code om naar deze pagina te gaan. Hier lees je meer over de begeleiding van mensen met een verstandelijke beperking die vader of moeder zijn. Ook vind je hier handige tools die je gratis kunt downloaden. Heb je een vraag over het begeleiden van een gezin? Stuur dan een mailtje naar [info@asvz.nl](mailto:info@asvz.nl)



De baby en eventuele oudere kinderen in het gezin kunnen de aandacht en steun van naasten goed gebruiken.

Credits: Tara Raye

# Hoe herken je ouders met een licht verstandelijke beperking (LVB)?

Een baby van ouders met een LVB groeit op in meer kwetsbare omstandigheden. Helaas worden ouders met een LVB vaak niet herkend. Het Trimbos-instituut wil je bewust maken van deze omstandigheden en je handvatten geven om deze ouders zo goed mogelijk te ondersteunen.

## Algemeen

De ouder...

- heeft moeite met hygiëne en voor zichzelf zorgen.
- heeft moeite met ritme en regelmaat.
- vermijdt of wantrouwt hulpverlening.
- heeft moeite met hulp vinden.

## De situatie thuis

- De woning is onverzorgd of onfris.
- Het gezin heeft problemen met woonruimte (het gezin verhuist vaak).
- De ouder heeft een onzekere of wisselende relatie. Er zijn veel vreemde mensen in en rondom huis.
- Er is weinig of juist heel veel speelgoed voor het kind.

## Omgaan met informatie

De ouder...

- is minder digitaal vaardig.
- heeft moeite om brieven of folders te lezen of begrijpen.
- begrijpt informatie minder goed: je moet je uitleg bijvoorbeeld heel vaak herhalen, de ouder is afspraken alweer snel vergeten.

## De ouderrol

De ouder...

- heeft minder aandacht voor de behoeften van de baby.
  - stelt eigen belangen vaak centraal.
  - heeft minder inlevingsvermogen.
  - maakt weinig fysiek contact met de baby (of juist overdreven veel).
  - heeft moeite om ritme en regelmaat aan te bieden.
  - heeft niet goed door wat belangrijk is voor het kind; vindt het lastig om adequaat te reageren op de signalen van de baby.
- Bijvoorbeeld:
- De ouder verschoont de luier niet op tijd.
  - De ouder blijft gewoon tv-kijken of gamen terwijl de baby huilt.

- De ouder geeft de baby speelgoed of kleding die niet past bij de leeftijd.

## Sociaal contact

De ouder...

- heeft moeite met het begrijpen van sociale regels (hoe je met andere mensen omgaat).
- heeft moeite met het herkennen of reguleren van emoties.
- geeft sociaal wenselijke antwoorden.
- vermijdt oogcontact.
- kan verbaal sterk overkomen, maar heeft vaak moeite met het begrijpen van de boodschap.

## De mensen om het gezin heen

- Er is een klein sociaal netwerk rondom het gezin.
- Het sociale netwerk neemt de rol van de ouder over (bijvoorbeeld opa en oma).

## Wat zie je aan de baby?

- De baby is onrustig of huilt veel.
- De baby verstijft in het contact met de ouder. 

Als je veel van deze signalen herkent bij een gezin is het belangrijk om hierover in gesprek te gaan met de ouder en verloskundige. Een gesprekstool met tips en voorbeeldvragen vind je op [www.kovb-info.nl](http://www.kovb-info.nl) of gebruik de QR-code.

Zorg voor een warme overdracht naar de jeugdverpleegkundige, zodat zij in overleg met de ouders een ondersteuningsprogramma kan inzetten, zoals 'Stevig Ouderschap' of 'VoorZorg'.

Of zorg dat het gezin wordt aangemeld via het wijkteam bij een zorgaanbieder vanuit de gehandicaptenzorg. Veel zorgaanbieders hebben speciale interventieprogramma's voor gezinnen met ouders met een LVB (zie bijvoorbeeld [www.houvast.nu](http://www.houvast.nu)).



# Dubbel intensieve zorg voor een goede start

Ria Bron verleende kortgeleden kraamzorg bij ouders met een licht verstandelijke beperking.



“**H**allo, ik moet je bellen van de verloskundige. Jij moet bij ons komen! Wij wonen begeleid bij Omega.’ Als je zo’n telefoontje krijgt van een zwangere, weet je genoeg. Ik heb binnen onze regio vaker zorg verleend aan ouders met een verstandelijke beperking.”

“Bij de intake trof ik een heerlijk stel. Het moet wel klikken om deze ouders goede zorg te kunnen bieden. Hun appartement zag er netjes uit. Wel was de huiskamer overvol door een verzameling Disney-knuffels. Je merkt gelijk dat het niveau lager is: hun gedrag komt kinderlijk over, ze leven meer in hun eigen wereldje. Ook viel meteen op dat hij een autistische stoornis had. Hij legde steeds zijn lepelteje recht naast zijn kopje. Zelf heb ik ook een kind en pleegkind met een stoornis in het autistisch spectrum, die veel behoefte hebben aan structuur.”

## Alles met z’n drieën

“De ziekenhuisbevalling was soepel verlopen. Ze hebben een mooi jongetje. De vader kreeg ik makkelijk mee door de dag voor hem uit te stippelen; met een duidelijk rooster. De moeder moest ik er steeds met haar aandacht bij houden, ze deed alsof ze het allemaal al wist. Vroeg ik haar om te herhalen wat ik gezegd had, dan lukte dat niet. Wat hielp om haar scherp te houden, was zeggen: ‘Laat jij je man en mij even zien, hoe je dit doet’. We deden alles met z’n drieën. Zo kregen ze dezelfde informatie en kon ik door hun vragen en reacties zien hoe alles landde. Dat werkte goed. De baby kreeg kunst-

voeding. Gelukkig snapte de vader de formules over de hoeveelheden goed. Hij zette de poedertoren klaar voor de dag.”

## Vertrouwde cirkel

“Hun persoonlijke begeleider kwam vaak even langs. Er was intensief contact met de begeleiding van Omega Groep, die de ouders ondersteunen in het dagelijks leven. Ook de verloskundige en jeugdverpleegkundige waren nauw betrokken. Samen vormden we een vertrouwde cirkel rond dit gezin.”

**“Je moet deze ouders aan de hand nemen en niet boven, maar naast ze staan.”**

“Je moet deze ouders aan de hand nemen en niet boven, maar naast ze staan. Je legt alles op heel eenvoudige manier uit en gebruikt geen moeilijke woorden. In plaats van ‘perineum’ of ‘fundus’ zeg ik gewoon ‘onderkant’ of ‘buik’. Haar vriendinnen kwamen steeds aanwaaien. Om te voorkomen dat moeder de baby dan steeds weer oppakte, zei ik: ‘Vind jij het leuk als ik jou zomaar wakker maak?’ Gelukkig luisterden ze heel goed.”

Lees verder op de volgende pagina →

# “Je doet alles driedubbel, tot zij en jij er vertrouwen in hebben.”

## Stap-voor-stap-kaarten

“Je doet alles driedubbel, tot zij en jij er vertrouwen in hebben. Om de ouders houvast te bieden, maakte ik stap-voor-stap-kaarten. Bijvoorbeeld één over het maken van de voedingen. Die hingen we op aan de binnenkant van hun keukenkastje. En één over de baby in bad doen, die boven hun commode hangt. Als ze de stappen volgen, leggen ze vooraf alles klaar en zorgen ze dat de baby nooit alleen ligt. Vader leest de stappen voor, moeder voert ze uit. Op dag 7 liet ik de ouders dit voor het eerst zelf doen, terwijl ik een ander klusje deed in huis. Het was fijn om te horen hoe serieus en precies ze de stappen volgden.”

## Een lijntje houden

“De ouders sturen me nog steeds foto’s en vragen via WhatsApp. Ik vind het bij deze ouders echt nodig om een lijntje te houden, al moet je ook bewaken dat ze je niet voor alles blijven appen. Zo waren ze heel bezorgd, omdat de baby een beetje spuugde. ‘Oh, doen alle baby’s dat?!’, reageerden ze opgelucht. Het verzorgen van de baby gaat dit koppel samen wel lukken, met steun van Omega Groep en de jeugdverpleegkundige. Maar ik hoop wel dat de jeugdgezondheidszorg dit gezin goed blijft volgen. Want ik ben toch wel bezorgd of de ouders het met de opvoeding straks ook redden. Kunnen ze ook geduld opbrengen als het jongetje straks een peuter is?” 



Ria Bron werkt als zelfstandig kraamverzorgende in de regio Zwolle-Overijssel.

## Ria's tips als jij ook naar een gezin gaat waarin LVB speelt


- Doe het alleen als je het leuk vindt om met deze doelgroep te werken en liefst ook enige ervaring hebt.
- Lees je goed in.
- Zorg dat je vooraf met de moeder (of het stel) kennismakt, zodat ze je gezicht vast heeft gezien.
- Werk nauw samen met de begeleiding, verloskundige en JGZ.
- Zorg voor een warme overdracht naar de JGZ. Informeer of de ouders daar ook aankomen.



# Aansluiten bij ouders met een LVB

Goede communicatie met mensen met een LVB vraagt extra aandacht. Ook als iemand goed kan praten, betekent dit niet dat zij of hij alles begrijpt wat er gezegd wordt.

## Tips

- Maak gebruik van het document 'Aansluiten bij een LVB... (hoe) doe jij dat?' van het Kenniscentrum LVB. Je vindt deze op [www.kenniscentrumlvb.nl](http://www.kenniscentrumlvb.nl) of gebruik deze QR-code. 
- Leer ouders voor de baby te zorgen door veel voor te doen en hen dit te laten nadoen. En blijf oefenen! Geef daarbij korte, positieve en ondersteunende boodschappen. Zoals:
  - Alle ouders lopen tegen vragen op, opvoeden is soms moeilijk.
  - Soms kun je er doorheen zitten, het niet meer weten.
  - Elke moeder denkt wel eens: doe ik het wel goed?
  - Alle ouders maken wel eens fouten. Dat is heel normaal.
  - Er is meer hulp dan je denkt.
  - Je hoeft het niet alleen te doen.
  - Het is fijn als er iemand is die met je meedenkt.
  - Het is beter om hulp te vragen als je iets niet goed kan. De problemen worden anders groter.
  - We willen allebei hetzelfde namelijk dat er goed voor jouw kind gezorgd wordt.
- Gebruik 'Talk2Mama', een gratis app met beeldtaal voor wie werkt met (toekomstige) kwetsbare moeders. De app bevat begrijpelijke visuele informatie op LVB-niveau. Gebruik deze QR-code. 
- Gebruik beeldverhalen, zoals 'Miriam en Raf krijgen kraamzorg' en 'In contact met je kindje' van Pharos.



## Waarop ben je extra alert?

- De ouder leert langzamer (en soms niet goed) hoe ze voor de baby moeten zorgen: luiers verschonen, aankleden, kind op een veilige manier in bad doen.
- De ouders kunnen het kind in gevaar brengen door impulsief gedrag: afgeleid worden als een kind op de commode ligt, weggaan en het kind alleen achterlaten, of onvoldoende waakzaam zijn.
- Door gebrek aan inlevingsvermogen niet goed op het gedrag van het kind reageren: boos worden als een kind blijft huilen of zich 's nachts meldt.
- Door geldgebrek de basale behoeftes voor een baby niet (kunnen) kopen: luiers, kunstvoeding, passende kleding.
- Als ouders moeite hebben om hun kind op de eerste plaats te zetten en kiezen voor hun eigen belang.

Schakel extra ondersteuning in wanneer ouders, na de periode dat jij in het gezin was, nog onvoldoende geleerd hebben om goed en veilig voor hun kind te zorgen.



# Wat kun jij doen voor een goede start bij ouders met een LVB?

We vroegen het aan Marja Hodes, gespecialiseerd in ouders met een verstandelijke beperking. “Jouw inzet maakt het verschil.”

“Ook ouders met een LVB willen het beste voor hun kind,” zegt Marja. “Help hen op weg zoals alle ouders: met liefde en respect voor hun nieuwe ouderschap, waarin ze veel moeten leren. Besteed daarbij speciale aandacht aan hun behoefte aan toegankelijke informatie en respectvolle ondersteuning.”

## Dezelfde zorg met extra aandacht

Marja Hodes werkt al meer dan veertig jaar met gezinnen met ouders met een LVB. Kraamzorg voor ouders met een LVB is volgens haar grotendeels hetzelfde als voor andere ouders. Deze gezinnen en hun omstandigheden zijn net zo divers. Het maakt voor jou als kraamverzorgende een groot verschil of de beperking al bekend is en er al hulpverlening in het gezin is. “Zoek met toestemming van de ouders contact met hun vaste hulpverleners. Maak kennis met elkaar en stem af hoe jullie tijdens de kraamtijd als team kunnen samenwerken. Ook de steun van de informele kring is belangrijk voor het ouderschap en opvoeden. Betrek de mensen die hen tot steun zijn in hun leven.”

## Vertrouwensband opbouwen

Mensen met een LVB kunnen moeilijk meekomen in de samenleving en krijgen vaak negatieve labels opgeplakt. “Dat maakt hen gevoelig voor onbegrip en afwijzing. Daarom is een respectvolle en gelijkwaardige benadering essentieel. Toon oprechte interesse en steek energie in het opbouwen van de relatie. Laat voelen dat je er bent om hen te helpen, niet om te controleren. ‘Je hoeft niet meteen alles te kunnen. We doen het samen.’ Het ouderschap kan overweldigend zijn. Bied ouders de ruimte om te oefenen, fouten te maken, te wennen en te groeien. Heeft een ouder veel last van stress? Stel dan voor om de jeugdverpleegkundige uit te nodigen. Overleg met de eventuele vaste hulpverleners. Voorkom dat ouders na jouw vertrek in een gat vallen.”

## Toegankelijke informatie

“Deze ouders hebben eenvoudige informatie en meer uitleg nodig. En dan bedoel ik niet alleen uitleg in woorden, maar vooral door te laten zien, samen te oefenen en waar nodig bij te springen. Gebruik beeldverhalen en filmpjes.”

## “Deze gezinnen zijn vooral geholpen met langdurige ondersteuning vanuit een vertrouwensrelatie. Jij bent daarbij een belangrijke schakel.”

Laat ook informatiebronnen achter, zoals korte opnames met de telefoon, zodat ouders die kunnen terugkijken. Geef concrete aanwijzingen. ‘Je voedt op basis van de behoefte van de baby’ is bijvoorbeeld te vaag. Bied structuur: zorg dat duidelijk is wanneer je komt en wat er op elk moment moet gebeuren.”

### Jij bent de schakel

“Uit onderzoek is bekend, dat ook deze ouders goed genoeg ouderschap kunnen laten zien. De combinatie van drie beschermende factoren is hierbij essentieel: hulp vragen en kunnen accepteren, het voorhanden zijn van een steunend sociaal netwerk en toegang hebben tot goede opvoedinterventies.”

Ouders met een verstandelijke beperking kampen met meer gezondheidsproblemen en hebben slechtere toegang tot gezondheidszorg. Bij zwangerschap en geboorte komen ze regelmatig voor het eerst intensief met zorg in aanraking, zeker als de LVB niet eerder herkend is. “Als kraamverzorgende ben jij dus een belangrijke schakel. Als ouders zich door jou gezien en gewaardeerd voelen, zullen zij zich eerder openstellen voor andere zorg- en hulpverlening. Deze ouders weten meestal zelf ook wel dat ze hulp nodig hebben, maar durven dat niet makkelijk te vragen. Hulp vragen en kunnen accepteren is voor hen dus juist één van de meest beschermende factoren. Uiteindelijk zijn deze gezinnen vooral geholpen met langdurige ondersteuning vanuit een vertrouwensrelatie.”

### Wees alert bij armoede

“Als kraamverzorgende leer je ouders om naar de signalen van hun baby te kijken en daar passend op te reageren, wat sensitief ouderschap wordt genoemd. Uit onderzoek blijkt dat armoede en de

stress die hieruit voortvloeit een grote risicofactor is voor sensitief ouderschap, ook bij ouders met een LVB. Zie je dat ouders hiermee kampen? Bespreek dit dan met hun vaste hulpverlener, verloskundige of jeugdverpleegkundige, zodat hulpbronnen kunnen worden ingezet.” **k**

## Marja's tips:

- Een vaste kraamverzorgende is essentieel voor deze gezinnen.
- Steek veel energie in het opbouwen van de werkrelatie.
- Wees open en eerlijk in je communicatie: doe wat je zegt en werk samen met de ouders.
- Werk concreet: voordoen, samen oefenen, en met beeldmateriaal met uitleg in kleine stapjes
- Deze ouders weten meestal zelf ook wel dat ze hulp nodig hebben, dus wees niet bang om dit met ze te bespreken.
- Deze gezinnen zijn vooral geholpen met langdurige ondersteuning vanuit een vertrouwensrelatie. Jij bent daarbij een belangrijke schakel.



Marja Hodes is klinisch psycholoog en orthopedagoog en werkzaam bij ASVZ, zorgaanbieder in de gehandicaptenzorg. Ze deed een promotieonderzoek naar een video-interventie voor ouders met een verstandelijke beperking, gericht op sensitief opvoeden.

# Gedreven door moederinstinct

**Lizzy Rothert (22 jaar, student pedagogische wetenschappen) heeft ouders met een licht verstandelijke beperking. Toen haar moeder op Lizzy's vijftiende zwanger raakte, gingen bij Lizzy de alarmbellen af. "Dit kind mag niet meemaken wat ik heb meegemaakt." Inmiddels verwacht haar moeder haar vijfde kind.**

"Mijn moeder was net 18 toen ze van mij in verwachting was. Mijn vader was minderjarig. Mijn moeder woonde bij haar zus, haar ouders waren al overleden. Vanaf mijn geboorte stond ik onder toezicht\*. Tot mijn dertiende kwam er wekelijks een gezinsvoogd bij ons thuis. In mijn beleving kwam zij alleen theedrinken."

## Ook mooie herinneringen

"Als kleuter was ik al verder dan mijn moeder, zei mijn kleuterjuf later. Tot groep 7 groep had ik dat niet door. Ik heb best ook mooie herinneringen. Er zaten voordelen aan het gebrek aan structuur en grenzen bij mij thuis. Als vriendinnetjes kwamen logeren, konden we de hele nacht keten. Feesten zoals Sinterklaas werden uitbundig gevierd. Ik had toen nog geen schaamte over mijn ouders. Wel viel het me op dat we bij vriendinnen thuis iets te drinken of eten kregen en dat er werd gevraagd hoe je dag was. Op school was ik stil en deed ik overmatig mijn best om gezien te worden."

"Op mijn elfde gingen mijn ouders scheiden. Er was totaal geen aandacht voor mij. Ik begon te zien dat mijn ouders anders waren. Waarom kwam die voogd eigenlijk? Ik ging soms mee naar mijn moeders werk, bij de sociale werkplaats, waar ook mensen met downsyndroom waren. Toen ik een schoolkeuze moest maken, zei mijn moeder: 'Ik kan niet zo goed naar school als jij'. Gelukkig had een meester door dat het niet goed met mij ging. Hij sprak met mijn moeder en mij. Sindsdien loop ik bij een coach-counselor. Eindelijk kreeg ik de ondersteuning die ik nodig had."

## Veilige hechting

"Op mijn vijftiende raakte mijn moeder zwanger. Ik voelde direct paniek: ik moet dit kindje beschermen.

Haar relatie was instabiel, dus ik nam de vaderrol op me. Ik ging mee naar de verloskundige, hield de afspraken bij, probeerde haar van het roken te houden. Ik kreeg zelfs bevallingsverlof van school. Een paar uur nadat mijn zusje geboren was, ging mijn moeder sigaretten halen. Ik was alleen thuis met de baby en verschoonde haar meconiumluier, gedreven door moederinstinct. Ook in de maanden en jaren erna was ik het die voor mijn zusje zorgde, terwijl mijn moeder de hort op was. Mijn zusje en ik hebben een veilige hechting met elkaar, maar zij heeft dat niet met onze moeder. Toch wilden haar ambulante begeleiders en de mensen van het CJG toen niet inzien dat de situatie niet veilig was."

## Weer een ongelukje

Tweeënhalf jaar geleden, kort nadat haar eerste broertje werd geboren, kreeg Lizzy van de gemeente een tijdelijke woning om haar als mantelzorger te ontlasten. "Gestimuleerd door mijn coach heb ik die kans gegrepen om uit huis te gaan. Het was heel moeilijk om mijn zusje en broertje achter te laten." En werd nog een broertje geboren en nu is Lizzy's moeder weer in verwachting. "Ze is ervan geschrokken, het is zeker ook verdrietig voor haar. Ze wilde best een spiraal. Maar de stappen die je hiervoor moet zetten, zijn voor haar te groot. Ik heb nu zelf een melding bij Veilig Thuis gedaan. Ze heeft maar twee uur begeleiding per week. Het huis is klein, beschimmeld en vies. Het lijkt erop dat de kinderen nu eindelijk onder toezicht\* komen." **k**

*\* Wat is ondertoezichtstelling (OTS): Als er in een gezin ernstige problemen zijn met opvoeden, kan de kinderrechter besluiten om ouders onder toezicht te stellen. Ze hebben dan nog steeds het recht en de plicht om het kind te verzorgen en op te voeden, maar krijgen daarbij begeleiding van een gezinsvoogd (jeugdbeschermer).*



Lizzy en haar vriend met Lizzy's zusje en broertje.

## Lizzy's tips voor professionals

Lizzy is als ervaringsdeskundige betrokken bij de Denktank KOVB. “Dat er veel gezinnen zijn waarin zich hetzelfde afspeelt, is voor mij een intense gedachte. Er wordt nog te veel in eilandjes gewerkt. Neem mensen met een LVB aan de hand bij anticonceptie, zwangerschap, geboorte en opvoeding. Vorm een team als ambulante begeleiding, verloskundige, kraamverzorgende, CJG, om samen optimale ondersteuning te bieden. Heb als kraamverzorgende niet alleen aandacht voor de praktische dingen, zoals de voedingen of het verschonen van de baby. Werk ook aan het hechtingsproces en aan hoe de ouder op het huilen van de baby reageert. Wees alert op de veiligheid van de andere kinderen. Neemt een broer of zus de zorg voor de baby bijna over? Denk dan dus niet alleen ‘wat een lief en zorgzaam kind’. Heb je ook maar enige twijfel over de situatie? Bespreek dit dan met de verloskundige en begeleiding. Dan kan er tenminste ondersteuning worden geboden.”



Credits Unsplash Tim Bish

# Wat beschermt het welzijn van de baby nu en later?

## Beschermende factoren:

- **Hulp accepteren:** Ouders durven hulp te vragen en te accepteren.
- **Stabiele sociale kring:** Een stabiele sociale kring rondom ouders en kind biedt een goede basis voor ondersteuning en rust. Dit kan bestaan uit bevriende gezinnen, een gastgezin, burens, of grootouders.
- **Goede relatie met hulpverlening:** Een positieve relatie met hulpverleners vergroot de kans dat ouders hulp zoeken en accepteren. Het is daarvoor belangrijk dat hulpverleners naar ouders luisteren en hen serieus nemen. Het helpt om de ouders te laten merken dat zij goede ouders kunnen zijn. Met de juiste ondersteuning kunnen ouders beter leren opvoeden. Ondersteuningsprogramma's voor ouders met een LVB zijn cruciaal.
- **Stabiele ouderlijke relatie:** Een stabiele relatie tussen ouders is voor alle kinderen fijn. Het biedt onderlinge steun en kan bijdragen aan rust in het gezin.

## Factoren die extra risico veroorzaken:

- **Sociaaleconomische problemen/armoede:** Lage sociaaleconomische status, werkloosheid en geldproblemen veroorzaken stress en kunnen leiden tot een minder stabiele thuissituatie.
- **Complexiteit en stress:** Meervoudige problematiek, zoals psychische problemen, gezondheidsproblemen en verslaving, verhoogt de stress binnen het gezin.
- **Opvoedstress:** Ouders met een LVB kunnen stress voelen omdat ze onzeker zijn over de opvoeding. Ook kunnen ze onzeker zijn, doordat eerdere hulpverlening niet is gelukt of door andere problematiek, zoals armoede en gedragsproblemen van kinderen. Deze stress kan zorgen voor ongeschikt of negatief gedrag bij ouders, zoals kortaf reageren, schreeuwen of slaan.
- **Huilen van de baby:** Als de baby veel huilt, kan dit extra stress veroorzaken bij ouders.
- **Minder goede ouder-kind relatie:** Door hun beperking hebben ouders met een LVB soms moeite om de behoeften van hun kind te begrijpen, wat kan leiden tot een minder goede relatie.
- **Negatieve (jeugd)ervaringen:** Negatieve jeugdervaringen en gebrek aan goede rolmodellen vergroten het risico op problemen in de opvoeding en mogelijk kindermishandeling.

Bron: Trimbos-instituut & Sien - factsheet Kinderen van ouders met een verstandelijke beperking (KOVB)

# 'Zou je nog meer kinderen willen?'

Als kraamverzorgde kun je een belangrijke bijdrage leveren als het gesprek komt op kinderwens. Help mensen om hierover na te denken, zodat ze een bewuste keus kunnen maken. Het programma Nu Niet Zwanger (NNZ) helpt je daarbij.

**E**en zwangerschap - of het voorkomen daarvan - moet voor iedereen een bewuste keuze kunnen zijn. Door bijvoorbeeld de vraag te stellen: 'Zou je nog meer kinderen willen?' kun je het gesprek hierover aangaan.

## Voor wie?

NNZ richt zich met name op mensen (m/v) in kwetsbare omstandigheden die op meerdere levensgebieden problemen ervaren zoals: psychische problemen, verslaving, verstandelijke beperking, dakloosheid, loverboyproblematiek en financiële problemen. Ze versterken de eigen regie van cliënten door in gesprek te gaan over een eventuele actuele kinderwens en hen in staat te stellen daarover een keuze te maken.

Als kraamverzorgende kun je proactief in gesprek gaan over kinderwens, seksualiteit en anticonceptie. En als het nodig is eventueel begeleiding bieden, zodat iemand zich goed kan voorbereiden op of beschermen tegen een zwangerschap. Het komt regelmatig voor dat vrouwen snel weer zwanger zijn, doordat ze te weinig kennis hebben over hun vruchtbaarheid en anticonceptie. Je hoeft dit niet alleen te doen. Het Programma NNZ levert hierbij maatwerk.

## Kijk op [www.nunietzwanger.nl](http://www.nunietzwanger.nl) voor de coördinator NNZ in jouw regio

In alle GGD regio's en in meer dan 279 gemeenten is een coördinator NNZ beschikbaar, met wie jij contact kunt opnemen bij vragen of om een samenwerking aan te gaan met professionals uit het medisch of sociaal domein in jouw regio.

- De coördinator NNZ biedt aanvullende preconceptievoorlichting en zorg voor je cliënt.
- Wanneer je cliënt geen kinderwens heeft en zich wil beschermen tegen een zwangerschap kan zij of hij daarbij ondersteuning krijgen in jullie regio.
- Je cliënt kan eventueel financiële ondersteuning bij anticonceptie krijgen.

## Tips

- Volg de e-learning 'Nu Niet zwanger - De Basis'. Deze e-learning neemt je mee in het werken volgens de methodiek van Nu Niet Zwanger. Je ontdekt dat het helemaal niet ongemakkelijk hoeft te zijn om het gesprek over kinderwens aan te gaan, ook niet voor je cliënt. Gebruik de QR:



- Zet het nummer van de regiocoördinator Nu Niet Zwanger in je telefoon.





## Colofon

september 2024

### Tekst en redactie:

Laura Jansma

### Vormgeving:

Hannah Sintenie,  
Bureau van Vliet

### Uitgeverij:

Bureau van Vliet

Deze uitgave kwam tot stand in het kader van het project 'Meer zicht op KOVB' van het Trimbos-instituut en de Denktank KOVB, gefinancierd door het Ministerie van VWS.

Bij de Denktank KOVB zijn betrokken: Belangenvereniging Siën, Trimbos-instituut, Nederlands Jeugdinstituut (NJI), Kenniscentrum LVB, Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ), Vilans, Cordaan, het LBBO, Kenniscentrum Kraamzorg, UVA, ASVZ, William Schrikker Stichting, JMZ-PRO, Profez, PVJ en Philadelphia Zorg.



Netherlands Institute of  
Mental Health and Addiction



**Kraam**  
*support*