Gemeente Amsterdam

Initiatiefvoorstel voor de raadsvergadering van Datum vergadering

Nummer	Nummer
Directie	Directie
Van	Achterna(a)m(en) van indiener(s)
Datum	Datum van indienen
Portefeuille	Portefeuillenaam
Agendapunt	Agendapunt

Onderwerp

Instemmen met het initiatiefvoorstel Moeders samen sterker in de kraamtijd van het lid Heinhuis.

De gemeenteraad van Amsterdam besluit

1 In te stemmen met genoemd initiatiefvoorstel
2 het college van burgemeester en wethouders te verzoeken:
   1 Om in Amsterdam in elke buurt een moedergroep op te zetten;
   2 Om daarnaast ook te kijken naar een online variant van de buurtgerichte moedergroepen;
   3 Om moeders een plek aan tafel te geven in het overleg dat plaatsvindt tussen de gemeente, zorginstellingen en andere partijen die te maken hebben met zwangerschaps-, geboorte- en kraamzorg.

Wettelijke grondslag

artikel 147a, lid 1 van de Gemeentewet

Initiatiefvoorstel

'Een van de hoekstenen van de nieuwe vrouwenbeweging die aan het eind van de jaren zestig opkwam, was de 'praatgroep'. Vrouwen kwamen in kleine informele groepen bij elkaar en ontdekten dat wat ze altijd als een individueel probleem hadden beschouwd, in feite een probleem van heel veel vrouwen was. 'Persoonlijke' zaken bleken alles te maken te hebben met de maatschappelijke situatie van vrouwen en met de tegenstrijdige eisen die aan hen gesteld werden. Dit bewustzijn maakte vrouwen sterker en gaf hun ook de kracht om actie te ondernemen in de maatschappij.'

- uit 'Zelfportret: vrouwenbeweging in de jaren tachtig' door Catrien Ariëns en Bertien van Manen

Lang niet altijd een roze wolk
Dagelijks worden er in Amsterdam nieuwe Amsterdammers geboren. Bij de geboorte van een kind, hoort onlosmakelijk ook de geboorte van een ouder. De eerste periode na die geboorte, de kraamtijd, is voor ouders een bijzondere en vaak overweldigende periode van transitie en aanpassing. Het is een fase vol nieuwe emoties, veranderingen en verantwoordelijkheden. Voor de (biologische) moeder verandert er extra veel. Veel van deze veranderingen zijn zichtbaar: het lichaam

van een vrouw verandert, er is opeens een baby in huis en donkere kringen van het slaaptekort zijn vaak niet te verbloemen. Echter zijn er ook veel veranderingen tijdens de zwangerschap en in de kraamtijd, die minder zichtbaar zijn. Langzaamaan wordt er meer onderzoek gedaan naar deze bijzondere levensfasen. Uit nieuw onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat de hersenen van vrouwen tijdens en na de zwangerschap enorme veranderingen ondergaan, het zogenaamde moederbrein.[1] Geconcludeerd wordt dat er nauwelijks een hersengebied is dat niet door de zwangerschap wordt beïnvloed. De Amerikaanse psychiater Alexandra Sacks beschreef deze fase op een zeer accurate manier, waarbij zij voor het eerst de antropologische term 'matrescence' in de medische wetenschap gebruikt, in het Nederlands vertaald als 'moederteit' of moederwording.[2] Zij beschrijft dat de medische wetenschap zich tot dusver vooral op het welzijn en de ontwikkeling van de baby heeft gericht en veel minder op de ontwikkelingen van de nieuwe moeder. Bovendien is, zoals schrijfster Lucy Jones ook scherp beschrijft in haar boek 'Moederteit', de overgang naar moederschap een verandering in het fysieke en emotionele gestel van een vrouw die in grootte alleen vergelijkbaar is met de verandering van kind naar volwassene (de puberteit).[3] Echter, in tegenstelling tot de puberteit houdt de maatschappij nog weinig rekening met de diepe, blijvende, fysieke en psychische veranderingen die bij moeder worden horen. Het is daarom opmerkelijk en problematisch dat er lange tijd nauwelijks onderzoek naar deze periode is gedaan en dat er nog altijd weinig aandacht is voor wat deze 'moederteit' met moeders doet.

Als het proces van moeder worden dan aandacht krijgt, is dat vaak ten positieve. Blije jonge ouders met lachende baby in reclamespots of *momfluencers* met filmpjes over de roze wolk van een pasgeboren kind. Echter de 'moederteit' brengt niet alleen vreugde met zich mee, maar vaak gaat deze fase ook gepaard met onzekerheid, angst en eenzaamheid. Bijvoorbeeld onzekerheid of je wel een goede moeder bent omdat je zelf een ander voorbeeld hebt gehad, eenzaamheid omdat er opeens emoties zijn die lastig te delen zijn of angst dat het donkere gevoel dat je is overvallen niet meer weggaat. Veel jonge moeders schamen zich voor deze negatieve gevoelens, waardoor ze er niet over praten met anderen, wat juist weer het risico verhoogt om in een isolement te komen. Ook weten veel vrouwen niet goed of wat ze overkomt 'normaal' is (bijvoorbeeld het gevoel hebben minder scherp, vergeetachtig of 'mistig' te zijn zoals veel vrouwen het omschrijven) in deze fase.

Dat de kraamtijd niet voor iedereen gelijk staat aan de zogenoemde 'roze wolk', blijkt ook uit de cijfers. In de eerste tien dagen na een bevalling zijn de meeste moeders (50% tot 80%) gestrest en ongeveer 10% tot 15% van de moeders krijgt zelfs een postnatale depressie (PND), een depressie die zich openbaart na de bevalling en die maanden tot soms wel jaren kan duren.[4, 5] Deze cijfers worden echter veelal als (te) conservatief gezien, mede doordat er nog altijd een taboe rust op het bespreken van mentaal welzijn in de kraamtijd. Over eenzaamheid in de kraamtijd verschillen de uitkomsten van onderzoek nogal. In haar boek 'Moederteit' schrijft Lucy Jones dat 28% tot zelfs 90% van nieuwe moeders eenzaamheid ervaart. Ook wijst zij erop dat steeds meer onderzoek laat zien dat eenzaamheid en sociale isolatie belangrijke factoren zijn die invloed hebben op mentale en fysieke gezondheid van moeders, met depressie als risico.

---

[1] https://fd.nl/samenleving/1537835/aan-het-werk-met-een-moederbrein

[2] https://medium.com/@alexandrasacks/matrescence-what-is-it-bea6aa0450d0

[3] https://www.nieuwezijds.nl/boek/moederteit/

4 https://ggdgelderlandzuid.nl/jeugdgezondheidszorg/ons-aanbod/als-de-roze-wolk-er-niet-is/#meer-ondersteuningstips

5 https://www.womenshealthcarecenter.nl/nieuws/postpartum-depressie/

Zorg voor (toekomstige) moeders in Amsterdam
In Amsterdam worden jaarlijks zo'n 10.000 baby's geboren.[6] De zorg rondom de geboorte van deze Amsterdammertjes is in Amsterdam goed georganiseerd. Zodra een vrouw zwanger is, meldt zij zich bij een verloskundige. Vanaf dan start een traject van afspraken, tests, echo's en controles. Van het eerste trimester tot ver nadat het kind geboren is, hebben we in Nederland een systeem opgetuigd om ervoor te zorgen dat de baby zo gezond mogelijk is en blijft.

Hoewel dit uiteraard van groot belang is, is extra aandacht voor de (mentale) gezondheid van de moeder (en vader) ook essentieel. Immers, hoe kan je als moeder zorg dragen voor een baby, als de zorg voor jou er niet is? Gezien de bovengenoemde cijfers, ontwikkelingen en feiten met betrekking tot veranderingen in zowel de fysieke als geestelijke gesteldheid van zwangere vrouwen en vrouwen in de kraamtijd, is het belangrijk dat we meer aandacht hebben voor het welzijn van (toekomstige) moeders. Hulp en ondersteuning bieden bij postnatale depressies is van groot belang, net als alles wat gedaan kan worden om zo een depressie te voorkomen. Dit voorstel hoopt hier een bijdrage aan te leveren, door te plekken te creëren waar moeder sociale steun kunnen vinden. De kans op een depressie is namelijk kleiner als een vrouw bij anderen terecht kan voor steun (waaronder mantelzorg na de bevalling) en als er de mogelijkheid is om samen met anderen leuke activiteiten te ondernemen.[7] Lucy Jones schrijft hierover:: 'Er is vastgesteld dat sociale ondersteuning zowel de symptomen tijdens ziekte vermindert als postnatale ziekte voorkomt, zelfs bij de meest ernstige mentale gezondheidsstoornis die vrouwen kunnen oplopen na de bevalling, postnatale psychose'.[8]

De Partij van de Arbeid (PvdA) Amsterdam vindt het daarom van groot belang dat er meer aandacht komt voor deze kwetsbare en spannende periode in het leven van jonge ouders. Gelukkig zet de gemeente al in op gezondheid in de eerste 1000 dagen van een kind, via het project Kansrijke start dat samen met de GGD wordt uitgevoerd. Maar ook dit project richt zich met name op het kind, terwijl in die 1000 dagen de gezondheid van de moeder ook onmisbaar is voor de gezondheid van het kind. Verder vindt de PvdA Amsterdam dat het voorkomen en behandelen van postnatale depressie of angsten een standaard onderdeel van geboortezorg zou moeten worden. Juist doordat dit veel voorkomt, is er een rol weggelegd voor de gemeente om moeders (en vaders) hierbij te ondersteunen. Hoewel er al goede initiatieven zijn in dit kader, zoals in het Onze Lieve Vrouwen Gasthuis (OLVG)[9, 10], ontbreekt een laagdrempelige, preventieve en buurtgerichte aanpak tot dusver.

Moedergroepen voor onderlinge steun
Veel (toekomstige) moeders hebben behoefte aan contact met andere moeders om zorgen te delen en hun ervaringen te bespreken. Maar niet iedereen heeft andere moeders in haar omgeving en open gesprekken over de moeilijke kant van de kraamtijd kunnen (juist) lastig zijn met familie, kennissen of vriendinnen. De PvdA stelt daarom voor dat de gemeente gaat faciliteren dat

---

[6] https://onderzoek.amsterdam.nl/artikel/minste-geboortes-sinds-1997

7 https://www.trimbos.nl/kennis/mentale-gezondheid-preventie/expertisecentrum-mentale-gezondheid/mentale-gezondheid-en-zwangerschap/zwangerschap-en-depressie/

[8] 'Matrescence', Lucy Jones, 2023, p. 168

9 https://www.olvg.nl/afdelingen/pop-expertisecentrum/

10 https://www.olvg.nl/nieuws/olvg-opent-family-baby-unit-voor-net-bevallen-vrouwen-met-psychische-klachten/

Amsterdamse moeders de gelegenheid krijgen om op een laagdrempelige en informele manier bij elkaar te komen, dichtbij huis, door middel van moedergroepen.

Deze ontmoetingen bieden niet alleen een waardevolle kans om ervaringen en tips uit te wisselen en elkaar te ondersteunen, maar creëren ook een gevoel van verbondenheid, gemeenschapszin en solidariteit. Dit is belangrijk in een tijd waarin gevoelens van angst of verdriet soms de overhand kunnen nemen en deze sociale interacties kunnen helpen tegen eenzaamheid en bij het voorkomen van depressies. Het opbouwen van sociale netwerken en het creëren van een veilige ruimte om emoties te delen, zijn essentieel voor het welzijn van zowel de moeder als de baby. In deze belangrijke periode is het elkaar ontmoeten dus niet alleen prettig, maar ook een noodzakelijke stap naar een gezonde en gelukkige start voor het hele gezin.

Dit soort moedergroepen, ook wel aangeduid als "*mommy and me*" groepen, zijn dus nuttig om verschillende redenen:

1. **Verbinding**: moedergroepen helpen bij het opbouwen van sociale netwerken, wat essentieel is voor het verminderen van gevoelens van isolatie en eenzaamheid en hetgeen het stigma ten aanzien van eventuele negatieve gevoelens kan verminderen;
2. **Emotionele steun**: deelnemers kunnen hun ervaringen, zorgen en vreugde delen, wat kan helpen bij het normaliseren van de uitdagingen die het moederschap met zich meebrengt;
3. **Informatie-uitwisseling**: moeders kunnen tips en advies delen over opvoeding, gezondheid en welzijn, wat waardevol kan zijn voor iedereen;
4. **Gezondheidsbewustzijn**: groepen kunnen ook voorlichting bieden over mentale gezondheid, zoals het herkennen van symptomen van postnatale depressie en het zoeken naar hulp.

Overigens is het van belang ook vaders en andere opvoeders niet te vergeten. Uit onderzoek blijkt dat ook deze mensen te maken kunnen hebben met postnatale depressies en ook voor vaders en partners van (biologische) moeders verandert er in de kraamperiode veel.[11] Omdat moeders de grootste mentale en fysieke verandering meemaken en deze groepen juist in die soms eenzame verlofperiode van groot belang zijn, ligt de focus van het te maken beleid voor nu uitsluitend op moeders in de eerste maanden na de bevalling. Wel laat dit voorstel ruimte voor eventueel verder onderzoek naar soortgelijke groepen voor vaders.

Moedergroepen onderdeel van sociaal weefsel in veel landen
In het buitenland komen dit soort groepen al veelvuldig voor. De (mentale) gezondheid van jonge moeders heeft aandacht en moedergroepen worden daar met regelmaat georganiseerd. Voorbeelden hiervan zijn o.a. in Australië, Canada en de Verenigde Staten en het Verenigd Koninkrijk te vinden. Deze groepen zijn toegankelijk en vormen een haast standaard onderdeel van de 'moederteit'. De "*Mommy and me*" groepen in deze landen hebben vergelijkbare doelen, maar kunnen in opzet en activiteiten verschillen. Hieronder wat interessante kenmerken van deze groepen:

<u>Australië</u>

- **Focus op gemeenschap**: veel groepen worden georganiseerd door lokale gemeenschapscentra of gezondheidsdiensten. Ze richten zich op het creëren van sociale netwerken;

[11] https://lkpz.nl/depressie-vader/#:~:text=Hoe%20vaak%20komt%20het%20voor,niet%20onderzocht%20hoe%20dit%20komt

- **Activiteiten**: naast het delen van ervaringen, bieden ze vaak praktische activiteiten zoals baby-yoga, muzieklessen of knutselworkshops;
- **Informatieve sessies**: er zijn vaak gastsprekers over onderwerpen als opvoeding, gezondheid en mentale welzijn.

Canada
- **Inclusiviteit**: groepen zijn vaak divers en gericht op het ondersteunen van moeders uit verschillende culturele achtergronden;
- **Familiegerichte evenementen**: sommige groepen zijn niet alleen voor moeders, maar ook voor partners en oudere kinderen, zodat het een gezinsactiviteit kan zijn;
- **Hulpmiddelen en ondersteuning**: veel groepen bieden toegang tot hulpbronnen zoals lactatiedeskundigen en opvoedingsadviseurs.

Verenigde Staten
- **Breed scala aan groepen**: er zijn veel verschillende soorten groepen, van formele bijeenkomsten tot informele *playdates,* afhankelijk van de behoeften van de moeders;
- **Online aanwezigheid**: veel groepen maken gebruik van sociale media en online platforms om informatie te delen en evenementen te organiseren;
- **Ondersteunende netwerken**: naast sociale interactie bieden ze ook steun bij mentale gezondheidskwesties, en er zijn vaak professionals aanwezig om advies te geven.

In al deze landen is het doel om een ondersteunende omgeving te creëren waar moeders zich veilig voelen om hun ervaringen te delen, verbinding te maken met anderen en praktische tips uit te wisselen. Ook zijn deze groepen vrij toegankelijk en gratis: je achtergrond of dikte van je portemonnee speelt geen rol in deze groepen. Echter blijkt in bijvoorbeeld Australië dat er steeds meer particuliere initiatieven zijn die 'concurreren' met de openbare groepen[12]. De fractie van de PvdA is van mening dat we in Amsterdam niet moeten willen dat deze informele zorg alleen wordt georganiseerd voor de 'particuliere happy few', maar voor alle Amsterdammers die hierbij gebaat zijn.

Alhoewel moedergroepen in Nederland (nog) geen onderdeel zijn van de zorg voor moeders, zijn er ook lokaal wel initiatieven vanuit Amsterdammers of Amsterdamse ondernemers die een vergelijkbaar doel dienen. Zo organiseert café Hemelsbreed in Zuidoost regelmatig Mamacafés, waar vrouwen in de watten worden gelegd en onderwerpen worden besproken waar vrouwen zich mee bezig houden[13]. Ook heb je ondernemingen als de *'Labour Dept. Club'*, waar je middels het kopen van een lidmaatschap à 69 euro per maand toegang kunt krijgen tot bijvoorbeeld oudergroepen, expertgesprekken en themabijeenkomsten als *'businesses & babies'*. Alhoewel de fractie van de PvdA heel blij is met zulke initiatieven, zou dit aanbod niet af moeten hangen van de wil van individuele ondernemers of de grootte van de portemonnee van de deelnemers.

De PvdA stelt daarom voor om ook in Amsterdam in elke buurt een moedergroep te organiseren. Dit hoeft niet ingewikkeld te zijn: een locatie, goede communicatie en een gespreksbegeleider ter plekke zijn genoeg. De gespreksbegeleider zou een ervaringsdeskundige kunnen zijn of juist iemand die ook informatie deelt. Vooral van belang is dat er een veilige ruimte wordt gecreëerd

[12] https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2024/mar/22/now-there-are-people-who-are-willing-to-pay-the-rise-of-private-mothers-groups

[13] https://www.hemelsbreed.amsterdam/mamacafe

waar moeders open met elkaar kunnen praten. Een goed voorbeeld van iemand die dat al jaren succesvol doet, is Naomi Stadlen in Londen. Door haar verwelkomende houding tijdens vele moedergroepen heeft zij ervoor gezorgd dat deze groepen voor veel vrouwen een veilige haven zijn in een spannende tijd.[14]

Het is belangrijk dat de groepen goed bekend worden gemaakt en onderdeel worden van een standaardtraject in de kraamtijd. Verloskundige praktijken, consultatiebureaus, informele buurtorganisaties en huisartsenpraktijken kunnen hierbij helpen door het verspreiden van flyers en te zorgen dat moeders dit zien als een normaal onderdeel van geboortezorg. Want hoewel het een zeer positief effect kan hebben op het mentaal welzijn, is het vooral van belang dat iedere moeder zich er prettig voelt en er geen drempels voor deelname worden ervaren. Een te grote nadruk op mentaal welzijn kan mogelijk voor sommige moeders als drempel worden gezien.

Daarnaast stelt de PvdA voor om, in lijn met het voorbeeld uit in Londen, deze moedergroepen óók digitaal te organiseren. Sommige moeders zullen namelijk beperkt zijn in hun bewegingsvrijheid (bijvoorbeeld door fysieke/mentale gesteldheid of logistieke bezwaren) tijdens de kraamtijd, terwijl deze vrouwen net zo goed baat hebben bij onderlinge steun. Op deze manier maken we het als stad voor zo veel mogelijk moeders mogelijk om, op de voor hen meest prettige wijze, moedergroepen bij te wonen.

Belangrijke aanvulling op huidig beleid
De voorgestelde maatregelen passen goed bij de inzet die de gemeente al heeft om het mentale welzijn van Amsterdammers te verbeteren, specifiek bij het programma 'Thrive Amsterdam'. Dit programma is een initiatief van de GGD Amsterdam, gericht op het bevorderen van de mentale gezondheid en veerkracht van alle Amsterdammers. Het doel is om een stad te creëren waar mentale gezondheid een vanzelfsprekend onderwerp is en waar iedereen zich gesteund voelt door de gemeenschap. Aandacht voor mentaal welzijn van jonge moeders past daarom heel goed binnen dit programma.

Het Thrive-programma zet meer specifiek ook in op het ondersteunen van kwetsbare groepen en het stimuleren van gesprekken over mentale gezondheid, wat jonge moeders kan helpen zich gesteund te voelen en daarmee ook goed is voor hun baby's. Op dit moment is er echter nog niet specifiek aandacht voor deze groep Amsterdammers binnen het programma, terwijl uit bovengenoemd onderzoek juist blijkt dat het jonge moederschap een zeer kwetsbare periode in het leven is. De voorstellen van de PvdA vullen dan de inzet van Thrive ook in dit kader goed aan.

Een logische plek voor het organiseren van buurtgerichte moedergroepen zijn de diverse locaties van de spelinloop.[15] Bij de spelinloop kunnen ouders met hun kinderen (tot 2,5 jaar) momenteel al terecht om samen te spelen en andere kinderen en hun ouders te ontmoeten. Alhoewel er op deze locaties nog geen praatgroepen worden georganiseerd gericht op specifieke thema's, lenen deze locaties hier wel goed voor gezien hun laagdrempeligheid, de aanwezigheid van een medewerker die zulke praatgroepen kan ondersteunen en de groot aantal locaties door de hele stad. Het is wel belangrijk dat, anders dan bij de spelinlopen, er in de communicatie duidelijk wordt gemaakt dat

[14] https://www.naomistadlen.com/mothers-talking/

[15] https://schoolwijzer.amsterdam.nl/nl/spelinloop/#spelinloop-informatie

de moeder bij deze groepen centraal staat, niet het kind, en dat er op gezette tijden iets wordt georganiseerd.

Stem van moeders belangrijk
Los van het belang dat moeders ervaringen en gevoelens met elkaar delen, is het ook belangrijk om de stem van moeders een plek te geven in het huidige beleid omtrent zwangerschaps-, geboorte- en kraamzorg. In Waterland en West-Friesland bestaat er bijvoorbeeld een Moederraad, die ongevraagd en gevraagd advies geeft aan zorgverleners over het verbeteren van de geboortezorg. Zij fungeren als een spreekbuis van- en voor ouders in de regio en denken proactief mee over het verbeteren van beleid.[16] De fractie van de PvdA stelt voor om, in lijn met bovengenoemd voorbeeld, moeders een plek aan tafel te geven in het overleg dat plaatsvindt tussen de gemeente, zorginstellingen en andere partijen die te maken hebben met zwangerschaps-, geboorte- en kraamzorg.

Het persoonlijke is politiek – afsluitende noot van de indiener, Lian Heinhuis
Vanaf het moment dat ik zwanger was van mijn eerste kind, besefte ik hoe politiek moeder worden is. Want het heeft alles te maken met hoe we als maatschappij zijn georganiseerd en hoe we de rol van moeders zien. Het heeft alles te maken met structurele ongelijkheid tussen mannen en vrouwen, waarbij vrouwen in onze maatschappij nog zo vaak als ondergeschikt worden behandeld. Denk alleen al aan de loonkloof en de zogeheten moederboete, waardoor vrouwen die een kind krijgen minder betaald krijgen nadat zij moeder zijn geworden. En helaas wordt het moederschap in Nederland, net als veel belangrijke aspecten van het leven, te veel als een individuele aangelegenheid gezien. Terwijl het steunen van het gezinsleven en moeders in het bijzonder, bij uitstek een maatschappelijke taak is. We moeten moeders juist als gemeenschap helpen, waarderen en de aandacht geven die ze verdienen. Hun individuele leven en gezondheid wordt beïnvloed door hoe onze stad en hoe ons land georganiseerd zijn. Feministen zeggen het al tientallen jaren: het persoonlijke is politiek.

Mijn kraamtijd was niet altijd een roze wolk. Ik voelde me vaak eenzaam en angstig. Aanvankelijk dacht ik dat iets was dat ik zelf moest oplossen, maar door mijn ervaringen te delen kwam ik erachter dat veel ouders hiermee te maken krijgen. En dat de oplossing daarom juist ligt in iets waarbij je elkaar kan versterken. Iets dat onderlinge verbinding en solidariteit bevordert. Ik hoop dat dit voorstel, dat voortborduurt op de nieuwe vrouwenbeweging aan het eind van de jaren zestig, een bijdrage levert aan het doorbreken van het taboe voor moeders en een eerste stap is in meer aandacht voor de rol van moeders in de maatschappij.

[16] https://geboortehart.nl/moederraad/