

## MENSEN MET EEN MISSIE IN ACTIE VOOR EEN GOED BEGIN...

Joyce Knappe, geïnterviewd door prof. dr. Tessa Roseboom in het boek 'gelijk goed beginnen'

### GELIJK GOED BEGINNEN:

HET NIEUWE BOEK VAN TESSA ROSEBOOM

In het 2018 verschenen boek 'De eerste 1000 dagen' beschrijft Tessa Roseboom het fundamentele belang van een goed begin vanuit biologisch, medisch en maatschappelijk perspectief. In 2022 verschijnt het vervolg: '**Gelijk goed beginnen**'. Hierin staat helder beschreven wat nodig is om succesvol te bouwen aan de basis voor gezonde generaties. Iedereen kan daar een bijdrage aan leveren, vandaar dat het verhaal wordt aangevuld met interviews met verschillende mensen met een missie die vanuit hun persoonlijke en professionele perspectief vertellen wat zij doen om bij te dragen aan een goed begin. Het boek beoogt niet alleen het belang van een goed begin uit te leggen maar ook te inspireren om vanaf morgen bij te dragen aan een klimaat waarin kinderen kans krijgen zich optimaal te ontwikkelen. Daarnaast wordt gedeeld wat jij kan doen, zodat de impact vermenigvuldigt en we zo samen bouwen aan een gezondere, betere toekomst.



## Mens met een missie

Joyce Knappe, directeur en oprichter van Pro Parents

### Wat doe jij voor een goede start?

Pro Parents helpt werkgevers en werknemers met het begeleiden van ouderschap op de werkvloer. Als aanstaande en werkende ouders goed in hun vel zitten, profiteren de werkgever, de werknemer en hun kinderen. Zo investeren we samen in een gezonde samenleving en een duurzame economie.

### Waarom doe je dat?

Met vier zwangerschappen, twee gezonde kinderen en een complexe bevalervaring bij de geboorte van ons eerste kind, weet ik: er speelt veel wat werkgevers niet goed genoeg weten. En dat wat er speelt, is voor zowel mannen als vrouwen ingrijpend en van invloed op hun duurzame inzetbaarheid en belastbaarheid. Richtlijnen schieten te kort. Werkende ouders zijn

een snelgroeiende populatie op de arbeidsmarkt. 66% van de ouders is tweeverdiener en 70% van de ouders vindt dat de werkgever niet genoeg rekening houdt met de intensieve levensfase waarin ze zitten. En dan heb ik het niet alleen over de kolfkamer die nog vaak ontbreekt.

Psychosociale arbeidsbelasting is beroepsziekte nummer 1. Dit leidt ieder jaar tot 11,4 miljoen verzuimdagen per jaar, een kostenpost van 3,2 miljard per jaar. Op kruispunten in het leven is de psychosociale belasting extra groot: jonge (aanstaande) ouders zitten op zo'n kruispunt. Een op de acht ouders met kinderen onder de vier jaar ervaart regelmatig knelpunten. Dit uit zich onder andere in een laag zelfbeeld, oververmoeidheid, rolconflicten, toename van depressie, angstklachten en stress.

Na een geplande voorspoedige thuisbevalling en zwangerschap met blanco voorgeschiedenis, had ik direct na de geboorte van ons eerste kind onverwacht overmatig bloedverlies. Ik werd vanaf 3-hoog met spoed door brandweer, politie en ambulance geëvacueerd. Mijn man (arts) en ik zijn beide werkzaam in de gezondheidszorg en hebben inmiddels gezamenlijk zo'n veertig jaar professionele zorg ervaring. Een gezonde relatie, allebei werk, een huis: alle ingrediënten voor een kansrijke start. En toch waren we ontzettend kwetsbaar en hulpbehoevend toen het tijdens en na de bevalling zo misging. Gelukkig liep het uiteindelijk goed af. Maar dat je samen zo'n ingrijpende en traumatische ervaring doormaakt zou niet iets moeten zijn wat je alleen met *elkáár* doormaakt. Het heeft ons verbaasd, hoe weinig aandacht er is voor een goed fysiek en mentaal herstelproces. Wij ervaarden simpelweg: het *zorgpad* voor ouders ontbreekt.

Zowel als therapeut en moeder wist ik: traumascreening zou nu een vast onderdeel moeten zijn na onze complexe geboorte en bevalervaring. Zeker in relatie tot de terugkeer naar werk: je herstelproces verloopt anders. Voor de moeder maar ook zeker voor de jonge vader. Als ik naar ons terugkijk: overbezorgd, overrompeld en stik ongerust over de toekomst. Kom ik weer op de been? Kan ik ooit weer normaal werken? Wat had ik graag een app gehad om met een druk op de knop te werken aan mijn herstel. Even een bekkenfysiotherapeut, lactatiedeskundige of postpartum trauma psycholoog kunnen raadplegen. En teruglezen hoe het ook alweer zat met het dag-nachtritme, regeldagen en zo meer. Welke bekkenbodemoefeningen kan ik zelf doen vanuit mijn kraambed?

Ik prijs mij gelukkig dat ik mijn persoonlijke ervaring kan inzetten in mijn professionele leven. En kan bijdragen door te innoveren in de zorg voor ouders op de werkvloer. Inmiddels hebben we meer dan 8000 ouders en werkgevers begeleid bij een zachte landing terug naar de werkvloer.

### **Wat heb je daarvoor nodig?**

Het onderwerp ouderschap is al aanwezig op de werkvloer, werknemers gaan met verlof, ze keren terug en er doen zich onvoorziene omstandigheden voor. Werkgevers realiseren zich nog te weinig welke invloed en positieve bijdrage zij kunnen hebben op het welzijn en de gezondheid van hun werknemer maar ook op die van de volgende generatie.

### **Wat helpt je daarbij?**

De aandacht die steeds meer bedrijven hebben voor duurzaamheid, maatschappelijke impact en gendergelijkheid helpt enorm. Vaak wordt Pro Parents gevraagd mee te denken over manieren om vrouwen te helpen bij de terugkeer naar werk na hun verlof. In de gesprekken vraag ik dan altijd waar werkgevers denken dat werknemers behoefte aan hebben en of ze zaken als fertiliteitstrajecten en de behoeften van vaders en same sexe couples ook in beeld hebben. Zo'n inventarisatie van behoeften onder werknemers is vaak een enorme eyeopener. Terugkeerbegeleiding is slechts een onderdeel, van goede pre-en postpartum begeleiding op de werkvloer. Daar hoort namelijk ook bij: voeren leidinggevenden wel de juiste gesprekken? Zijn de regels en het beleid passend en goed toegankelijk voor iedereen? Als een organisatie zich dit soort vragen stelt, dan zie je dat de organisatie echt transformeert.

### **Welke tip wil je delen?**

Een kind krijgen is hoe dan ook een life-event met een enorme impact. Ik ben ervan overtuigd dat iedereen een positieve bijdrage kan leveren in het leven van anderen door nieuwsgierige vragen te stellen, en waar te nemen zonder oordeel. Als professional zullen we ook ons *hele zelf* moeten meenemen in ons werk en de menselijke maat niet uit het oog verliezen. Daarom vertel ik ook regelmatig mijn persoonlijke verhaal. Ik merk dat als ik vertel wat wij hebben meegemaakt, het eigenlijk pas echt interessant wordt en de dialoog zowel als professional en als mens verdiept. Ik mag graag het ideaalbeeld van de Power Mom ontkrachten. Voor veel vrouwen, en mannen, is dit beeld niet realistisch. Er zijn tal van omstandigheden waarin je niets hebt aan wilskracht en tanden op elkaar. Ouderschap gaat gepaard met mooie en moeilijke momenten. Lastige emoties horen daarbij. Als we die ervaringen delen en open en eerlijk vragen kunnen stellen en kunnen luisteren zonder oordeel, dan helpt dat enorm.

[www.proparents.nl](http://www.proparents.nl)