

*Er verandert veel na de geboorte van een kind. In het begin gaat alle aandacht uit naar de baby. Dat lijkt heel logisch. Maar er is meer nodig dan luiers, een wiegje en een wandelwagen om zonder kleerscheuren door deze periode te komen. Ook ouders hebben liefde, aandacht en feedback nodig om een stevige basis te kunnen vormen. Dit kan door hen tijdig babyproof te maken.*

*Maarten van der Linde*



## Maak ouders

## babyproof

Moeder begon hard te huilen. Vader keek verward uit het raam. Hun dochter Chloe was zich vanaf haar vierde levensjaar steeds meer gaan terugtrekken. Moeders tranen stokte en ze raapte de moed bijeen om het achterste van haar tong te laten zien: “Chloe heeft van jongs af aan zoveel ruzie meegemaakt tussen ons”, vertelde ze en wees naar vader, naar zichzelf en weer terug. Vader stopte met zijn gestaar en liet zijn kin langzaam op zijn borst zakken. De geest was uit de fles en voor het eerst ontstond er ruimte tijdens de therapie. Het leek dat we hier iets fundamenteels te pakken hadden. En daarna volgde een verhaal wat hulpverleners in deze of in een andere vorm elke week voorbij horen komen. Over de problemen waarmee ouders te maken krijgen als ze een gezin starten. Over hoe zwaar het is. Sommige ouders krijgen hierdoor veel strijd. Anderen groeien uit elkaar.

### **Ontgoochelend**

Maar hoe vallen deze ouderrelatieproblemen te verklaren? In 1957 was er een Amerikaanse onderzoeker Lemasters en hij deed onderzoek naar de transitie van partnerschap naar ouderschap. De resultaten waren ontgoochelend: 83% van de kersverse ouders gaat door een matig tot zware crisis na de komst van een baby. Lemasters werd uitgehoond. Nu weten we beter; het onderzoek is meer dan 30 keer gerepliceerd met vergelijkbare resultaten. De vorig jaar overleden ouderschapsdeskundige Alice van der Pas gaf aan dat de shock van het ouderschap vaak in een echtscheiding uitloopt.

### **Aandacht voor preventie**

Toch is er een fors deel van de ouders die prima deze transitie doorkomt. Zij staan voor dezelfde uitdagingen. Onderzoekers hebben gevonden dat zij zich hier makkelijker doorheen

worstelen, omdat ze betere communicatievaardigheden hebben.

Het goede nieuws is dat communicatievaardigheden te trainen zijn. Uit een meta-analyse over 117 studies blijkt dat ouders betere partners kunnen worden door de juiste relatie- en opvoedondersteuning. Een belangrijke bevinding, die oproept om meer preventief te werk te gaan. Ouderrelatieproblemen zijn immers een grote bron voor emotionele, lichamelijke en cognitieve ontwikkelingsproblemen bij kinderen. In de eerste jaren worden belangrijke neurale netwerken aangelegd evenals de fundering van de persoonlijkheid. Bij ouders die veel problemen hebben, is onder meer sprake van een afname van het samen spelen, met als gevolg dat de bloeddruk van kinderen stijgt. Deze kinderen gaan zich dan bijvoorbeeld verzetten of zich juist terugtrekken. Net zoals bij



### Tropenjaren

Dat ouders het zwaar kunnen hebben, is voor de meeste professionals geen nieuws. Vroeg-lezers weten allang van de worstelingen van vele jonge gezinnen, al dan niet eindigend in een scheiding. In februari 2018 presenteerde oud-minister Rouvoet 'Scheiden... en de kinderen dan?', een handreiking waarin hij aangeeft dat ouders naast bevallingsproof ook babyproof moeten worden gemaakt. Belangrijk, want een oudercursus moet business as usual worden. Onderzoek toont immers aan dat preventie helpt om ouders beter door de transitie van partnerschap naar ouderschap te laten komen. De beste uitkomst biedt een juiste mix tussen voorlichting over ouderschap, het oefenen van communicatievaardigheden en de mogelijkheid om de interventie vanuit huis te doen.

Ook de e-Health-cursus van Pinkcloud wordt in de handreiking aangeraden

online in combinatie met een werkboek. Het is geen relatiecursus, maar helpt ouders om beter samen te werken. De online interventie is ontwikkeld aan de Vrije Universiteit Amsterdam in samenwerking met de Nederlandse Vereniging van Relaties en Gezinstherapie. De gemeenten Utrecht en Zaanstad hebben meegewerkt aan het wetenschappelijke onderzoek vanuit de Vrije Universiteit.

### Van partners naar ouders

Volgens de literatuur kan het tot wel achttien maanden postpartum duren voordat ouders in hun nieuwe rol als ouders zitten. Ook daarna blijft het ouderschap continu om veel flexibiliteit en aanpassingsvermogen vragen. Alice van der Pas heeft de complexiteit van het ouderschap het beste verwoord: waar een kind wordt geboren, wordt ook een vader en een moeder geboren. Er is een fundamenteel verschil tussen de ouderrelatie en de partnerrelatie. Terwijl ouders zichzelf moeten uitvinden in de nieuwe ouderrol, moeten ze elkaar ook zien te vinden in de ouderrelatie. Je zit in je nieuwe rol als ouder in feite met een nieuwe partner waarvoor je niet hebt gekozen. Geen geringe opgave. ●

*De vijf referenties bij dit artikel zijn op te vragen via [vroeg@dgcommunicatie.nl](mailto:vroeg@dgcommunicatie.nl).*

## Online eHealth-cursus

De online eHealth-cursus Pink Cloud is speciaal gemaakt om jonge ouders bij te staan in het maken van de transitie van partner- naar ouderschap. Centraal staat het stimuleren van de samenwerking tussen ouders in de opvoeding en het geven van voorlichting over ouderschap rond de transitie van partner- naar ouderschap. Waar nodig wijst de cursus de weg naar meer hulp. Dit gebeurt in samenwerking met de JGZ, verloskundigenpraktijken en kraamzorgers. Wilt u meer informatie over deze interventie kijk dan op [pinkcloud.nu](http://pinkcloud.nu) of neem contact op via [maarten@pinkcloud.nu](mailto:maarten@pinkcloud.nu).

Chloe. Nu kunnen er ook kindfactoren zijn, verschillen in temperament et cetera, maar als een paal boven water staat dat kinderen van gescheiden ouders oververtegenwoordigd zijn in de jeugdhulp. Deze scheidingskinderen, op jaarbasis maar liefst 70.000, hebben dubbel zoveel kans op het ontwikkelen van internaliserende of externaliserende problemen.

(zie kader). De gedachte achter de cursus is dat ouders liefde, aandacht en feedback nodig hebben om een stevige basis te kunnen vormen voor hun kind. De cursus is gebaseerd op werkzame elementen van eerdere interventies en bouwt hierop voort. Individueel en samen op de bank volgen jonge ouders op een laagdrempelige manier elf praktische afleveringen

### auteursinformatie

Maarten van der Linde werkt in de gespecialiseerde kinder- en jeugdpsychiatrie in Utrecht; daarnaast is hij verbonden als docent en onderzoeker aan de Vrije Universiteit te Amsterdam ([maarten@vanderlinde.nl](mailto:maarten@vanderlinde.nl)).