



Vechten, vluchten

of bevriezen

werkt averechts

De geboorte van een baby is voor veel mensen de mooiste dag van hun leven. Toch is een roze wolk lang niet voor elke moeder weggelegd. Om uiteenlopende redenen ervaren veel vrouwen de overgang naar het moederschap als behoorlijk stressvol, wat vaak gepaard gaat met een gevoel van falen en zelfkritiek. Het automatische reactiepatroon - vechten, vluchten of bevriezen - werkt veelal averechts bij opvoedingsstress of bij het verminderen van psychische problematiek. Het volgen van de training mindful ouderschap blijkt wél een effectief middel.

Eva S. Potharst

Sensitiviteit en responsiviteit zijn belangrijke voorspellers voor de kwaliteit van de hechting tussen ouder en kind. Deze hechtingsrelatie vormt niet alleen de basis voor het contact tussen ouder en kind later in het leven, maar is ook een belangrijke voorspeller voor de sociale, emotionele en cognitieve ontwikkeling van het kind. (Opvoedings)stress heeft een versturende werking op het hechtingsproces. Oorzaken zijn onder meer

de omstandigheden in het gezin, een gebrek aan opvoedvaardigheden en problemen bij de ouder of stoornissen bij het kind.

Stressvolle periode

Een periode in het leven waarin veel ouders te maken krijgen met stress is de babytijd van hun kindje. Ineens hebben zij de volle verantwoordelijkheid over een leven gekregen, dag en nacht. Hun

leven staat vrijwel volledig in het kader van de behoeften van de baby in plaats van die van henzelf. De relatie met de partner verandert en zij moeten nieuwe vaardigheden aanleren. Dit laatste geldt zeker in een maatschappij als de onze, waar de meeste mensen weinig met baby's te maken hebben voordat ze er zelf één krijgen. Het risico bestaat dat moeders in deze periode tegen hun eigen grenzen aanlopen, het contact met zichzelf kwijtraken en psychische problemen ontwikkelen.

Als er zorgen zijn over de gezondheid of de ontwikkeling van de baby, kan dit voor extra stress bij de ouders zorgen. Hetzelfde geldt indien er problemen zijn met bijvoorbeeld eten, slapen of huilen. Het probleem kan dan zo op de voorgrond gaan staan, dat het voor ouders lastig wordt om in het hier-en-nu aandacht voor de baby te hebben. Terwijl aandachtigheid juist nodig is om de non-verbale signalen van de baby op te merken, deze op de juiste manier te interpreteren en passend te reageren.

Mindful ouderschap

Soms is het niet mogelijk de klachten van het kind of de ouder te behandelen of te verminderen door het aanleren van opvoedvaardigheden. Dit geldt met name wanneer er sprake is van chronische problematiek of wanneer er belemmeringen zijn bij het uitvoeren van opvoedingsadviezen. Op die momenten kan ervoor gekozen worden de opvoedingsstress direct te behandelen, door middel van een training in mindfulness. Tijdens deze training leren ouders om zich bewust te worden van hun opvoedingsstress. Vervolgens leren ze om meditatie toe te passen op stressvolle momenten. In plaats van een automatische respons te geven, leert mediteren hen rustig te blijven en vanuit deze rust te zoeken naar een passende reactie.

Mindfulness kan helpen bij het vinden van een nieuw evenwicht: het geeft moeders vaardigheden in handen om voor zichzelf te zorgen zonder de behoeften van de baby uit het oog te verliezen. Daarnaast kan mindfulness bijdragen aan een betere afstemming en dus een beter contact tussen moeder en kind.

Moeders én baby's

De oorspronkelijke training in mindful ouderschap, ontwikkeld door Susan Bögels en Kathleen Restifo (2013)¹, is gericht op ouders van oudere kinderen. De problemen waar zij tegenaan lopen verschillen van de thema's die stress geven in het leven van moeders met een baby. Daarom is in een samenwerking tussen UvA minds, academisch behandelcentrum voor ouder en kind, en de OuderKindLijn, Infant Mental Health centrum, de oorspronkelijke training aangepast voor deze populatie. De training bestaat uit acht wekelijkse sessies, gevolgd door een follow-up na twee maanden. De grootste verandering ten opzichte van de oorspronkelijke training is de aanwezigheid van de baby's zelf.

Ademruimte

De oefening '3-minuten ademruimte' is een korte meditatie die gebruikt kan worden tijdens stressvolle momenten.

Sada, de moeder van de 10 maanden oude Meryem, weet zich even geen raad als Meryem tijdens de sessie begint te huilen. Ze weet niet goed hoe ze zal reageren. Sada wordt uitgenodigd haar baby bij zich te nemen en mee te doen met een 3-minuten ademruimte. In de tweede stap van deze meditatie, waarbij de aandacht gericht wordt op de ademhaling, ontspant moeder zichtbaar. Meryem stopt niet met huilen, maar wordt wel wat rustiger. Moeder vertelt dat ze door de ademruimte de situatie meer accepteert en dat ze Meryem nu vasthoudt met de gedachte dat zij mag huilen als ze het moeilijk heeft, en dat zij er voor haar is, zonder in paniek te raken of het contact met zichzelf kwijt te raken.

Dat betekent dat het als het ware een *training on the job* wordt. Alleen in de eerste introductiesessie en in de vijfde verdiepende sessie komen de moeders zonder hun kind.

Er kunnen zes 'moeder en baby'-paren meedoen in de groep. Elke sessie duurt twee uur en halverwege is een pauze om de baby's te voeden of te verschonen en voor de moeders om wat tijd met elkaar door te brengen. De training

bijvoorbeeld in oefeningen over aandachtigheid en ademruimte (zie kaders). Daarnaast worden er zogenaamde 'formele' meditaties gedaan in aanwezigheid van de baby's. Voor moeders is het vaak enorm wennen dat ze, terwijl de baby aanwezig is, ook kunnen opmerken hoe het met henzelf is. Voor hen is het vaak een verrassing dat de baby in staat is om zichzelf even te vermaken.

Effectief

De eerste resultaten van het wetenschappelijk onderzoek naar de effecten wijzen uit dat de training effectief is in het verminderen van psychische problemen en opvoedingsstress van de moeders

en het verbeteren van hun gevoel van welzijn. Er is een toename van de vaardigheden op het gebied van zowel mindful ouderschap als zelfcompassie bij de moeders. De baby's laten op hun beurt meer positieve emoties zien aan hun moeder na de training en dit effect is er nog steeds bij de follow-up, acht weken na de trainingen. Baby's van de moeders die het meest vooruitgingen op het gebied van mindful ouderschap lieten de grootste verbetering zien voor wat betreft het uiten van positieve emoties.

'Ouders leren eerst zich bewust te worden van hun opvoedingsstress'

wordt gedaan door twee trainers met een duidelijke taakverdeling. De ene trainer is verantwoordelijk voor het aanbieden van de oefeningen en de andere trainer houdt haar aandacht bij de contacten tussen moeder en baby zodat ze in kan spelen op interactieproblemen. Tijdens de meditaties, als de moeders hun ogen gesloten hebben, houdt deze trainer haar aandacht bij de baby's.

Oefeningen

De moeders kunnen de aangeleerde vaardigheden in het moment oefenen,

¹ Bögels, S. & Restifo, K. (2013). Mindful ouderschap: Een praktische gids voor hulpverleners. Houten: LannooCampus

De deelnemende moeders zijn enthousiast over de training. Bij de evaluatie tijdens de laatste trainingsbijeenkomst vertelt Monique als volgt over haar ervaringen: "Voordat ik met de training meedeed maakte ik me grote zorgen om mijn zoontje David. Hij huilde veel en ik was bang dat hem iets mankeerde. Ik had chronisch stramme kaken, huilde veel, kon geen hulp accepteren in de zorg voor David en was obsessief bezig op internet naar oplossingen te zoeken. Dat mindfulness mij zo snel zoveel zou geven, had ik niet verwacht. Het in kaart brengen van de automatische stressreacties was een eye-opener. De ademruimte en meditaties zorgden ervoor dat ik het gevoel van controle over mijn leven terugkreeg. Situaties en gevoelens denderen niet meer als een vloedgolf over me heen. Het observeren van David en het me verplaatsen in hem, brengen me meer in het hier-en-nu. Daardoor zijn mijn zorgen over hem heel erg afgenomen."

Vervolg

Ingegeven door het succes wordt, opnieuw in een samenwerking tussen UvA minds en de OuderKindLijn, gewerkt aan een aanpassing van de training voor moeders met een peuter. Verder wordt gekeken of het mogelijk is om ook aan vaders een mindfulness training met hun kind aan te bieden. Professionals kunnen bij UvA minds You een opleiding volgen om mindful ouderschap trainer te worden.

auteursinformatie

Dr. Eva Potharst (EPotharst@uvaminds.nl) werkt als GZ-psycholoog, mindful ouderschapstrainer, Infant Mental Health specialist, opleider en post-doc onderzoeker bij UvA minds, academisch behandelcentrum voor ouder en kind, en UvA minds You, academisch trainingscentrum.

Aandacht

In een kijkmeditatie gericht op de baby oefenen de moeders om met een 'frisse blik' aandacht te geven aan hun kind, zonder zich bijvoorbeeld te laten meeslepen in zorgen over hun ontwikkeling of gezondheid.

Eline, de moeder van de 13-maanden oude Lucas, is ontroerd bij het zien van haar spelende zoontje. Naderhand zegt ze dat ze hem voor het eerst in zijn leven als persoon zag. Het beeld van 'Lucas het probleemkind', dat zo op haar netvlies en in haar geest gebrand stond, verdween even naar de achtergrond.

Michaela, de moeder van de 7-maanden oude Nina, moet even wennen aan het idee om naar een slapende baby te kijken. Achteraf is ze blij dat ze hier de rust voor genomen heeft. Als ze thuis naar haar dochtertje kijkt, heeft ze vooral oog voor wat er nog moet gebeuren: nageltjes die wat te lang zijn en geknipt moeten worden; een toetje dat geboend moet worden. Nu hoefde dat allemaal niet en kon ze zien dat Nina helemaal goed was, precies zoals ze was.

(advertentie)



Oudercursus Gentle Teaching

Gentle Teaching is een opvoedingsstijl waarbij het accent ligt op de sociaal-emotionele ontwikkeling van het kind. Gentle Teaching is in het bijzonder van belang voor de opvoeding van kinderen die door een verstandelijke beperking of een cognitieve aandoening een verhoogde kans hebben verstorend gedrag te ontwikkelen. Gentle Teaching helpt ouders hun kinderen hierin op een liefdevolle manier te begeleiden.

De oudercursus bestaat uit zes avonden.
Het aantal deelnemers is maximaal zes ouders/paren.

Meer informatie op:
www.gentleteaching.nl of
info@gentleteaching.nl of tel 0655 161 136