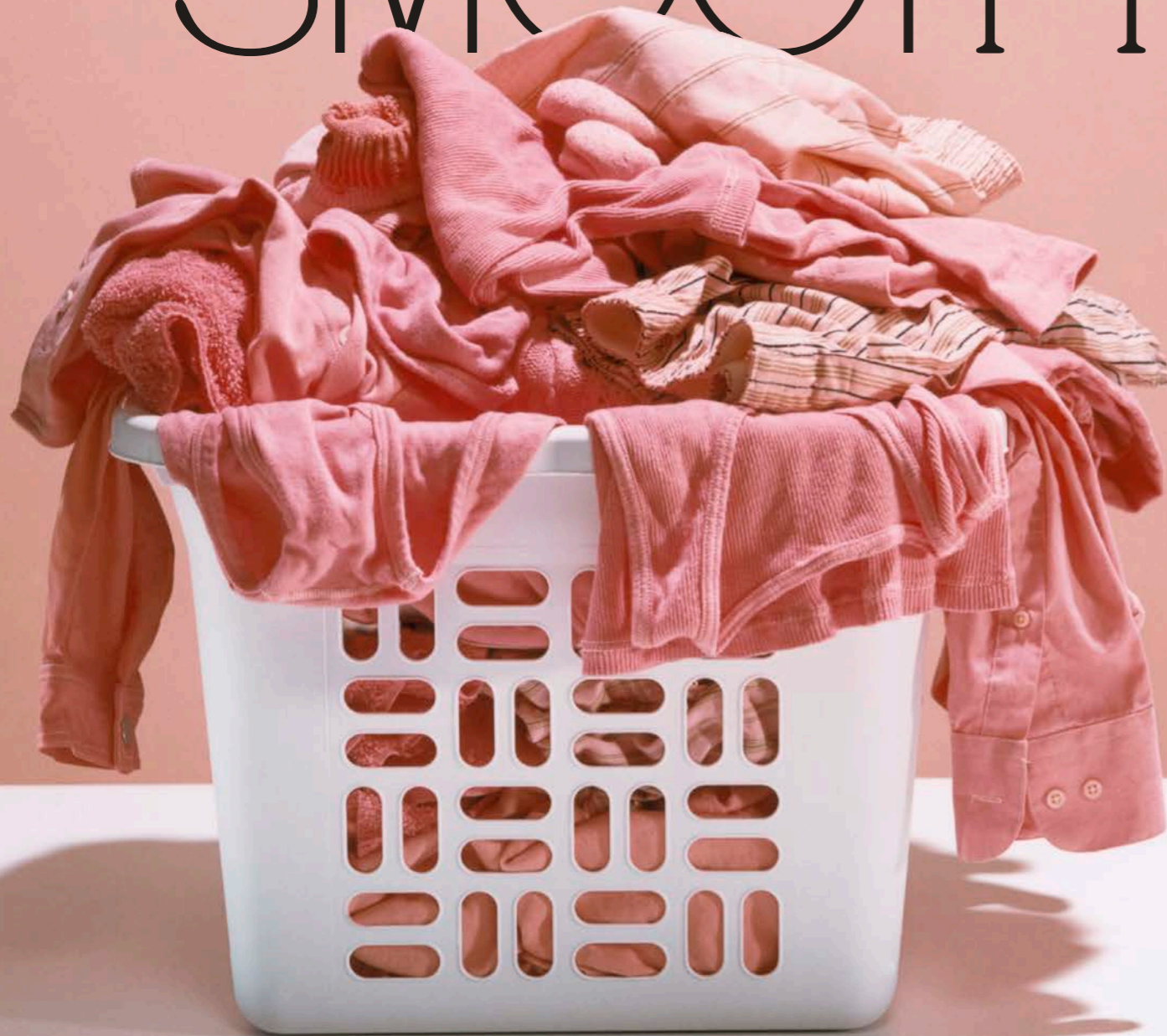


SMOOTH

OPERATION

Goed voorbereid het ouderschap in

Als je een kind krijgt, kun je jezelf op allerlei praktische zaken voorbereiden, maar het scheelt ook veel als je jezelf mentaal alvast een beetje klaarstoomt voor deze mega *life changer*.

TEKST FEMKE ZIJLEMA BEELD GETTY IMAGES

Dit verhaal gaat niet over opvoeden en welke skills je daarvoor nodig hebt. Het gaat ook niet over of je wilt bevallen in een bad en of je straks je baby wel/niet bij jullie in bed laat slapen. Of over de verschillende soorten kleuren poep als-ie net geboren is. Dit verhaal gaat over dat andere deel van ouder worden. Over die *life changer*. Over wat het betekent om verantwoordelijk te zijn voor zo'n lief, klein mensje. Hoe je rol verandert, jij verandert en jullie samen als liefdespartners. Over hoe het ouderschap écht is. Een realistische, niet altijd Instagramwaardige versie van de werkelijkheid. Over tijd. Die je nog amper hebt. Laat staan voor jezelf. En slaap: nooit geweten wat weinig slaap met je doet. Roze wolk? Misschien ervaar je die wel niet. En de heimwee naar je oude leven! Kortom: je zal de eerste ouder niet zijn die de verandering naar het ouderschap enorm vond of vindt. Goed nieuws: die overgang kan smoother, door je goed voor te bereiden.

ALS IK DAT HAD GEWETEN Op onze socials vroegen we: wat had je achteraf graag willen weten toen je ouder werd? Feikje zegt: 'Dat het niet 24/7 alleen maar mooi en leuk is. Dat het ook heel zwaar en vermoeiend kan zijn. En dat je dat best mag voelen én zeggen en dat dat niet betekent dat je niet deugt als moeder. Een moeder is ook maar een mens.' Mariska zat niet meteen op de roze wolk. Maar ze had meer willen weten: 'Dat ze niet doorslapen, dat ze veel huilen en je geen idee hebt wat er aan de hand is. En het moederschap in het algemeen: het is ontzettend pittig. Mijn dochter deed helemaal niks volgens het boekje en doet alles op haar manier. Ik werk op een kinderdagverblijf en kijk nu heel anders naar de kinderen en ouders sinds ik zelf moeder ben.' Annefleur voelde zich aan haar lot overgelaten als kersverse moeder: 'Kraamzorg is leuk, maar na acht dagen is het klaar en dan sta je er helemaal alleen voor. Terwijl je het nog nooit hebt gedaan. Op het consultatiebureau wordt verteld hoe het moet en dat je kind nu toch echt wel al grotere flessen moet, moet doorslapen, etc. Dat deed mijn kind allemaal niet. Word je daar onzeker van? Ja! En was het achteraf gezien nodig? Nee! Ik zou dus graag willen dat nieuwe ouders hulp en coaching krijgen. Ook na de kraamperiode.'

MEER DAN OPVOEDEN Daar heeft Annefleur een punt. Dat ouders in die transitie naar het ouderschap meer begeleiding nodig hebben, ziet de wetenschap de laatste jaren ook steeds vaker. Met nadruk op de laatste jaren, want lang ►





‘Als je weet dat het soms wringt en dat oké is, werkt die informatie beschermend’

stond dit onderwerp toch wat te verstoffen in de kast. Zonde. Want ouders die zich goed – wat is goed, daarover straks meer – voorbereiden, voelen zich zekerder en minder gestrest, hun kinderen zijn sociaal vaardiger en slapen beter, de ouder heeft minder kans op een postpartumdepressie en er is meer warmte in de opvoeding en de partnerrelatie. Een gouden lijstje, nietwaar? Carolien Gravesteijn werd elf jaar geleden lector Ouderschap & Ouderbegeleiding aan Hogeschool Leiden en zag dat er veel geschreven en geoordeeld werd over ouders. In een woud van oeverloze opvoedtips. ‘Maar ouderschap is zo veel meer dan alleen opvoeden. Als ouders houd je veel andere ballen hoog: financieel, de combinatie werk en privé, je bent partner, hebt vrienden en hebt tijd voor jezelf nodig.’ Er was weinig gedegen onderzoek over ouderschap en dus startte Gravesteijn met haar team het onderzoek Leuker voor later, waarin zij ouders jarenlang volgen aan de hand van vragenlijsten en huisbezoeken. Het onderzoek loopt nu acht jaar. ‘De ouders zijn in dit geval de onderzoekers. Zij geven aan wat zij belangrijk vinden in de fase van het ouderschap waarin zij zich op dat moment bevinden. We weten veel over de ontwikkeling van kinderen en zo proberen we de ontwikkeling van ouders ook in kaart te brengen. Er is nu iemand aan het promoveren op dit onderwerp en we zien twee dingen eruit springen. Als je kijkt naar de factoren die van invloed zijn op het welzijn van ouders, zijn de partnerrelatie en de levensvaardigheden van ouders belangrijk. Geen opvoedvaardigheden dus, maar vaardigheden als een positief zelfbeeld, zelfsturend vermogen en je verantwoordelijk voelen zijn de factoren om goed in je vel te zitten. Met name het zelfbeeld is belangrijk, dat staat bij beginnend ouderschap behoorlijk onder druk.’ En dat heeft alles te maken met het (rooskleurige) beeld dat we hebben van het ouderschap.

DIPJE HOORT ERBIJ Tijdens de zwangerschap schatten veel ouders in dat ze geen ondersteuning nodig hebben, maar eenmaal ouder denken ze vaak: was ik maar beter voorbereid geweest, zegt Gravesteijn. ‘We weten ook

uit studies in Amerika hoe belangrijk het is om je goed op het ouderschap voor te bereiden. Ik vond daar Family Foundations, een succesvol programma dat al jaren goede resultaten boekt. Als ouders dit programma hebben gevolgd, zijn ze tevreden over de partnerrelatie, ze voelen zich beter in hun rol als ouder en de kinderen zitten beter in hun vel. We hebben het programma naar Nederland gehaald en werken er hier nu mee onder de naam ‘OuderTeam’.

Hoe gaan we het plannen? Wie doet wat in huis? Maak het bespreekbaar

Ouders krijgen dan twee bijeenkomsten tijdens de zwangerschap en twee bijeenkomsten na de geboorte, waarin ze worden voorbereid op het ouderschap. De reacties van deelnemers zijn erg positief. Ze waarderen met name de gesprekken die ze met hun partner voeren, bijvoorbeeld over welke normen en waarden ze willen meegeven. Ze geven aan dat deze gesprekken ervoor zorgen dat ze hun partner beter leren kennen en hun verwachtingen over het ouderschap meer op één lijn komen te zitten. Daarnaast benoemen deelnemers de interactie met andere deelnemers als een positief onderdeel van de cursus. Hierdoor zien ouders dat er niet één juiste manier is en je veel kunt leren door het horen van andermans verhalen en tips.’ Tijdens die bijeenkomsten wordt ook gesproken over realistische verwachtingen. ‘Veel ouders zitten op een roze wolk na de geboorte, maar het is goed om te beseffen dat die wolk ook grijs kan zijn. Ja, het is een heel mooie periode, maar ook een transitie. Van partner word je opvoeder, de eigen familiegeschiedenis komt ineens naar voren.’ Dat laatste kan voor spanning in de relatie zorgen, het komt bij veel stellen voor. ‘Normaal had je aan een half woord genoeg, nu moet je samen misschien allerlei discussies voeren. Vrijwel iedereen gaat door een dipje in de partnerrelatie als er kinderen komen. Als je weet dat die transitie soms wringt en je meer conflicten krijgt en dat dat oké is en veel ouders daar last van hebben, dan werkt die informatie beschermend.’ Ook heel normaal als je net ouder bent geworden: een dip in je zelfvertrouwen en het reguleren van emoties. Je ben zo gericht op die ander, je kind, dat je minder ruimte hebt voor jezelf. En er komen allemaal nieuwe uitdagingen op je pad die spanning en onzekerheid kunnen

oproepen. Daarnaast is het belangrijk om je vooraf te realiseren: falen als ouder mag. Misschien nog beter gezegd: er is helemaal geen sprake van falen in het ouderschap. Gravesteijn: ‘Social media zorgen ervoor dat we een perfect plaatje voorgeschoteld krijgen, waardoor ouders het gevoel krijgen alleen te worstelen. Opvoedtips, ook in tijdschriften en kranten, zorgen ervoor dat het lijkt alsof het perfecte kind creëren lukt als je de opvoedtips maar opvolgt.’ Gravesteijn vertelt over de onderwerpen die je zelf thuis al tijdens de zwangerschap met elkaar zou moeten bespreken, zoals ook in het OuderTeam gebeurt. ‘Vragen als: hoe gaan we het straks plannen? Hoe gaan we ons werk combineren met de zorg voor de baby? Wat willen we samen? Gaan we een keer in de maand weg, hebben we een oppas? Durven we hulp te vragen? Zie je ertegenop? Wat vinden we belangrijke waarden voor ons kind? Hoe ziet ons leven eruit als de baby er is?’


PRATEN, PRATEN, PRATEN Deze vragen bespreek je ook tijdens je zwangerschap als je kiest voor groepszorg bij de verloskundige: Centering Zwangerschap. ‘Ongeveer een kwart van de verloskundigenpraktijken in Nederland biedt deze mogelijkheid,’ vertelt Laura Jansma van Stichting Centering. ‘In tien bijeenkomsten van twee uur praten ongeveer twaalf zwangeren samen met hun verloskundige over onderwerpen die spelen tijdens de zwangerschap en kraamtijd.’ Tijdens twee bijeenkomsten met de partners gaat het over de verwachtingen van het ouderschap. Jansma: ‘Hoe deden je eigen ouders het, wat wil je graag anders doen of meenemen uit je eigen opvoeding? Hoe ga je het ouderschap vormgeven, welke rolverdeling past bij jullie?’ Het effect van deze groepszorg is enorm, zo blijkt ook uit de onderzoeken. ‘Vrouwen die tijdens hun zwangerschap groepszorg kregen, hebben meer vertrouwen in de zorg, in zorgverleners en in zichzelf. Doordat ze ervaringen delen en dus andere perspectieven voorbij horen komen, krijgen ze een realistischer beeld. Ik was bijvoorbeeld bij een bijeenkomst in Amsterdam Zuidoost met vrouwen in behoorlijk kwetsbare omstandigheden. Het gesprek ging over het thema anticonceptie en wanneer ze dachten dat weer nodig te hebben. Een vrouw zei: “Voorlopig hoef ik niet aan seks te denken.” Waarop een ander zei: “Ik weet zeker dat mijn vriend dat in de kraamtijd alweer wil.” “Laat je dat dan toe!?” reageerde iemand. De eerste vrouw: “Nee is nee, voorlopig voor mij geen seks.” In zo’n korte uitwisseling komen er verschillende ideeën en ervaringen voorbij. Dat maakt dat je eerder aan het denken wordt gezet over anticonceptie, je veranderende seksuele relatie en hoe jij je grenzen aangeeft. De verloskundige vermeldt natuurlijk ook wat de medische adviezen zijn. Het fijne is: er is geen één goed of fout, dat hoor je ook in de groep. Dat maakt het makkelijker om het op je eigen manier te ►

‘Door er met andere ouders over te praten, weet je dat je niet alleen bent’

doen.” Als de baby geboren is, hebben de ouders nog een bijeenkomst. Idealiter neemt het consultatiebureau de groepszorg dan over. Dat gebeurt bijvoorbeeld in Harderwijk, Rotterdam, Zwolle en Amsterdam. Het liefst ziet Jansma dat in het hele land terug. Want er zijn nogal wat onderwerpen die voorbij zullen komen zodra de baby er is: van huilen, driftbuien, slecht slapen of eten tot je snauwende zelf. ‘Door er met andere ouders over te praten, weet je dat je niet alleen bent en dat maakt je milder naar jezelf,’ zegt Jansma.

EN DE HORMONEN? Zwanger zijn en onzwangeren: hormonen, al die hormonen! Want misschien heeft iemand je heus wel verteld hoe alles zou veranderen, maar zul je niet de eerste zijn tot wie het nooit echt is doorgedrongen. Alsof het leven na de bevalling gewoon niet bestond tótdat het zover was. Een blinde vlek. Is je brein tijdens een zwangerschap minder in staat om dat soort langetermijng informatie op te nemen? Hoe groot is de invloed van hormonen op hoe je informatie verwerkt en vooruitdenkt op dat wat gaat komen? Onderzoeker en assistent-professor neurowetenschappen en psychiatrie Elseline Hoekzema van het Amsterdam UMC doet al jaren onderzoek naar de invloed van zwangerschap en moederschap op het menselijk brein. Haar reactie op deze vraag: ‘Dat klinkt als een interessante observatie en ook wel iets wat ik herken van vrouwen die ik heb gezien voor mijn onderzoek, maar of dit het geval is weten we eigenlijk nog niet. Hopelijk weten we op termijn meer over hoe het gaat met veranderingen in de hersenen in relatie tot korte- en langetermijngheugen. Hersenveranderingen in geheugengebieden en de relatie met geheugenfuncties is een van de onderwerpen die we wel onderzoeken, maar op dit moment kunnen we daar nog niets met enige zekerheid over zeggen.’ Eerder onderzoek van Hoekzema toonde al wel aan dat je brein blijvend verandert zodra je ouder wordt. Je nieuwe zorgtaken en het opbouwen van een band vragen letterlijk om andere skills.

Herkenbaar? Dat je ineens weker en softer bent dan eerder? Of liefde voelt waarvan je niet wist dat je het in je had? Tja, een *life changer* van jewelste kun je dat ouderschap gerust noemen. Er verandert nogal wat en niet alleen in de praktische zin van hoe je je dag indeelt. Niet zo gek dus dat we daaraan moeten wennen. En dat kost tijd. Maar maak er vooral iets meer een *smooth operation* van door er van tevoren over na te denken, informatie te krijgen en te (blijven) praten met je partner en/of in een groep met andere ouders. Grote kans dat het dan in de praktijk tóch anders loopt dan je misschien dacht. Maar dan weet je wel: óók dat wist ik van tevoren. En dat maakt het, hoe dan ook, een stukje makkelijker. Of nóg leuker. Alles is oké. ●



Meer informatie over OuderTeam vind je op ouderteam.info. En over centering zorg op samenweetjemeer.nl