

Geboorte van een ouder

De kracht van mentale voorbereiding
op het ouderschap

door

RHODÉ VAN DEN BERG

acco
learn

Inhoudsopgave

Voorwoord	9
1. De geboorte van de ouder in jou	14
1.1. Een nieuwe kant van jezelf	18
1.2. Rolverdeling	36
2. De invloed van het verleden op de relatie met je kind	42
2.1. Het contextuele gedachtengoed	46
2.2. Pijnpunten en angsten	55
2.3. Oud zeer in relatie met je kind	62
3. De invloed van het heden op de relatie met je kind	70
3.1. De (mentale) bevalling	73
3.2. Omgevingsfactoren	84
4. De invloed van gehechtheid op de relatie met je kind	90
4.1. Wat is gehechtheid?	94
4.2. De cirkel van veiligheid	100
4.3. Verschillende gehechtheidsstijlen	109
4.4. Gehechtheid bij volwassenen	113
5. De behoeften van je kind	122
6. De lichamelijke behoeften van je kind: wat heeft je kind nodig?	128
6.1. Sensitiviteit	132
6.2. Betrokkenheid	139

7. De behoefte aan veiligheid en zekerheid	144
7.1. Veiligheid	148
8. De behoefte aan grenzen	156
8.1. Van levensbelang	160
8.2. Met het oog op de toekomst	168
9. De behoefte aan sociaal contact	172
9.1. Emoties leren via spiegelen	176
9.2. Prikkel	187
9.3. Prikkel verwerken als volwassene	192
9.4. Huilen	199
10. De behoefte aan erkenning en waardering	204
10.1. Van jongs af aan	208
10.2. Gelijkwaardigheid en respect voor eigenheid	215
10.3. Verhouding van het kind tot zichzelf en anderen	222
11. De behoefte aan zelfrealisatie: kwaliteiten en vaardigheden	228
11.1. Voorleven	232
11.2. Vrijheid	238
Slot Kwetsbaarheid als kracht	232
Dankwoord	246



Voorwoord

Rhodé van den Berg

Toen ik een aantal jaar geleden een blog schreef voor een ouderplatform, vroeg ik aan een zwangere vriendin waar zij graag over zou willen lezen. Ze vroeg zich af welke opvoedstijlen er zijn, omdat ze niet veel informatie kon vinden over hoe ze een ouder moest zijn voor haar kind. Ik vond dat een leuke uitdaging en heb de blog daarover geschreven.

Er is toen iets gaan borrelen bij mij. Ik vroeg mij af of er echt zo weinig te vinden was voor aanstaande ouders. Dat bleek inderdaad het geval. Wanneer ouders in verwachting zijn, ligt de focus met name op de fysieke gezondheid van moeder en kind: controles bij de verloskundige, bevallings- en borstvoedingscursussen, zwangerschapsyoga. De mentale voorbereiding op het ouderschap is (sterk) onderbelicht.

Een kind opvoeden is misschien wel het moeilijkste en meest kwetsbare proces dat er is. Toch worden we daarbij aan ons lot overgelaten. Ik heb zo veel mooie kennis opgedaan tijdens mijn studies. Ik vond het jammer dat die alleen bij professionals terechtkwam. Ook in gesprekken met (aanstaande) ouders bleek steeds weer het tekort in aanbod voor de mentale voorbereiding op het ouderschap. Zo is het idee ontstaan om een cursus te maken voor aanstaande ouders, wat is uitgemond in dit boek.

Mijn belangrijkste doel is om ouders in hun kracht te zetten, waardoor zij zichzelf en hun kind recht kunnen doen. Dat doe ik door kennis te delen over hoe je als mens geworden bent wie je bent en over wat een kind van een ouder nodig heeft om zich gezond te kunnen ontwikkelen. Daardoor kun je als ouder bewuste keuzes maken in de opvoeding van je kind en in de ontwikkeling van je ouderschapsrol. Dat zal niet altijd makkelijk zijn en het werk zul je zelf moeten doen. Maar het is zeker de moeite waard als je resultaten gaat opmerken in de relatie met je kind.

Dit boek zal je helpen om na te denken over wat belangrijk is voor jou in het ouder-zijn, nog voordat je kind geboren is. *Geboorte van een ouder* is een praktisch hulpmiddel voor aanstaande ouders en voor professionals. Het boek bevat informatie over belangrijke thema's rond de ouder-kindrelatie en de koppeling naar de praktijk. Daarnaast is er ruimte om na te denken over wat je jouw kind zou willen meegeven.

Natuurlijk kun je dat ook zelf bedenken en liggen de antwoorden in jezelf. Maar veel ouders hebben het vaak erg druk en komen er niet aan toe, of weten niet waar te

beginnen. *Geboorte van een ouder* biedt een overzichtelijk verhaal met concrete vragen, waardoor alle informatie samenkomt. Het zet je aan het denken over zaken waar je zelf nog niet aan had gedacht.

Het is aan te raden om het boek rustig met je partner door te lezen en de vragen te bespreken, om zo samen tot nieuwe inzichten te komen. Als je geen partner hebt, dan kun je het boek ook alleen lezen. Maar ook dan is het een meerwaarde om het samen door te nemen met een goede vriend of vriendin, of met iemand die mogelijk een actieve rol in het leven van je kind zal gaan spelen. Zo raakt die persoon meteen meer betrokken bij het proces van ouderschap en ontdekt hij of zij al wat jij belangrijk vindt en wat jij nodig hebt.

Door actief te praten over wat je hebt gelezen, maak je de inhoud meer eigen. Neem daar dus de tijd voor tussen de hoofdstukken. Er is in het boek voldoende ruimte om je ideeën op te schrijven. Zo wordt het boek een leuk document om te bewaren voor later.

Het kan ook interessant zijn om in gesprek te gaan met je eigen ouders, om te horen hoe zij terugkijken op jouw jeugd. Misschien vind je het lastig om naar jezelf of je ouders te kijken wanneer je de vragen van het boek beantwoordt. Misschien voelt het alsof er fouten zijn gemaakt en je iemand de schuld zou moeten geven. Ik ga ervan uit dat de meeste ouders hun kinderen naar eer en geweten opvoeden, volgens hoe zij denken dat het goed is en volgens wat binnen hun mogelijkheden ligt op dat moment.

Houd dat in je achterhoofd: dat je jouw ouders niets hoeft te verwijten, maar dat je van de situatie mag leren en als nieuwe ouder vrij bent om (andere) keuzes te maken. Zo kan ook jij naar eer en geweten gaan opvoeden.

Foutloos opvoeden bestaat niet. Dit boek kan hopelijk een steentje bijdragen aan jouw groeiproces, aan de bewustwording daarvan. Je leest het boek omdat je het beste voorhebt met je kind.

Ik hoop dat je de last van perfect ouderschap los kunt laten: het zorgt er toch alleen maar voor dat je vast komt zitten wanneer je merkt dat de dingen niet lopen zoals jij had gehoopt. Als je jezelf toestaat om als ouder fouten te maken, dan leer je je kind meteen ook dat het fouten mag maken. Daarover later meer.

Ik spreek in dit boek over baby's in de 'hij'-vorm. Daar kun je uiteraard ook 'zij' lezen. Ik wens je veel voorbereidingsplezier en een mooie nieuwe levensfase als gezin.



IN DE PRAKTIJK

Meteen de eerste vraag: wat houdt jou momenteel het meest bezig wat betreft je baby en het ouderschap?

Dit boek is onder andere interessant voor de volgende professionals en opvoeders:

- pleeg- en gezinsouders,
- verloskundigen en kraamverzorgers,
- personeel van de kinderafdeling in ziekenhuizen,
- huisartsen,
- pedagogisch coaches en beleidmakers,
- pedagogisch medewerkers,
- medewerkers van een consultatiebureau,
- medewerkers van een wijkteam,
- studenten pedagogiek, lerarenopleiding, psychologie, gezondheidszorg.

Voor professionals en opvoeders

Geboorte van een ouder is een boek voor aanstaande ouders. Daarnaast is het ook geschikt voor iedereen die met ouders of kinderen werkt. Omdat het boek ingaat op de basis van hoe een mens zich ontwikkelt, biedt het een startpunt van waaruit professionals hun werk kunnen doen. Als er zich problemen voordoen in een later stadium van een mensenleven, helpt het om terug te gaan naar het begin. Anders blijf je dweilen met de kraan open.

Door dit boek te lezen, kun je (aanstaande) ouders ondersteunen met thema's die voor hen van toepassing zijn. Er is nog maar weinig aanbod als het gaat om mentale voorbereiding op het ouderschap. Daarom is het extra mooi als jij daar als professional een steentje aan kunt bijdragen door kennisoverdracht of door dit boek aan te raden.

Daarnaast neem je jezelf altijd mee wanneer je met mensen werkt. Hoe het leven jou gemaakt heeft, heeft invloed op je werk. Je kunt daarom de inhoud van dit boek ook op jezelf betrekken voor reflectie op je eigen leven. Daarmee kom je sterker te staan als professional.

Voor de duidelijkheid spreek ik de ouders aan in dit boek, omdat het anders te ingewikkeld wordt. Waar ik 'ouders' noem, kun je dat ook lezen als 'opvoeder' of 'professional'. Ik haal in het boek voorbeelden van ouders aan, omdat zij in de meeste gevallen het dichtst bij het kind staan. Ik hoop dat je daar als professional of opvoeder omheen kunt lezen en er net zoveel baat bij hebt.

De vragen die ik aan ouders stel bij 'In de praktijk' kun je meestal ook als professional invullen. Mogelijk kun je ze met een groepje collega's bespreken, in plaats van met je partner. Als een vraag specifiek gaat over de ouder-kindrelatie, kun je die ombuigen tot hoe jij in de praktijk met ouders of kinderen in je werk om wilt gaan.

Ik ben tijdens mijn leven en als professional geïnspireerd geraakt door verschillende visies, die je in dit boek kunt terugvinden. Ik leg onderlinge verbanden, gebruik van alles wat en vertaal dat naar eigen inzichten. Ik wil die (deels) wetenschappelijke kennis ook voor ouders beschikbaar maken, in een compact en praktisch toepasbaar boek. Ik hoop dat ik ouders daarmee in hun kracht kan zetten en dat professionals hetzelfde doel voor ogen kunnen houden, ook al past mogelijk niet alles wat je leest in één bepaald straatje.

Veel leesplezier!

Leeswijzer

Het boek is opgebouwd rond twee hoofdthema's. In de eerste vier hoofdstukken ligt de nadruk op wat voor ouder je wilt zijn. In de tweede helft van het boek ligt de nadruk op wat je kind nodig heeft van jou als ouder om gezond te kunnen ontwikkelen.

De opbouw per hoofdstuk is als volgt:

Definitie: Hier vind je de definitie van een begrip dat in die paragraaf terugkomt. Je vindt er ook uitleg over hoe het begrip betrekking heeft op de ouder-kindrelatie.

Theorie: Hier vind je een verdere uitwerking van het begrip, gebaseerd op kennis uit verschillende bronnen. De bronnen zijn veelal wetenschappelijk onderbouwd, maar dat betekent niet dat ze daarmee de enige waarheid zijn. Veel thema's in dit boek moeten nog verder onderzocht worden. Aan jou de taak om je in het ouderschap te verdiepen en af te wegen wat je mee wilt nemen en wat niet.

Voorbeeld: Hier vind je een voorbeeld van hoe je de theorie terug zou kunnen zien in de praktijk, in het leven van een kind of van een ouder. Het zijn fictieve voorbeelden, gebaseerd op samengeraapte observaties uit het leven van alledag. In de meeste gevallen beschrijf ik één voorbeeld vanuit *onbewust handelen* en één voorbeeld vanuit *bewust handelen*. Het verhaal vanuit bewust handelen zou je als voorbeeld kunnen nemen in je eigen situatie. De onbewuste voorbeelden zou ik meestal afraden op te volgen.

Tip: Dit is geen vast onderdeel van elk hoofdstuk, maar komt af en toe terug. Hier vind je een mogelijk idee om als ouder mee aan de slag te gaan.

Tips voor professionals: Omdat het boek ook geschikt is voor professionals, spreek ik hen afzonderlijk aan met korte tips.

In de praktijk: Hier vind je vragen die jou als ouder kunnen helpen om te reflecteren op je eigen situatie, om de koppeling te maken tussen de theorie van het boek en jouw dagelijkse praktijk.

**De geboorte
van de ouder
in jou**



Je wordt een ouder. Misschien was je heel blij toen je ontdekte dat je een kind zou krijgen. Misschien was dat niet helemaal gepland en moet je nog wat aan het idee wennen. Misschien was het een enorme schok en sta je er helemaal niet om te springen om ouder te worden. Het zijn stuk voor stuk veelvoorkomende reacties, waar ook de nodige emoties bij komen kijken.

Hoe je hier ook bent beland, straks is er een kind in je leven. Dat zal een impact hebben op je eigen leven en op jouw relaties. Er komt een nieuwe dimensie bij: de ouder in jou. Als je bewust in het ouderschap staat, laat je die verandering niet allesbepalend zijn voor je bestaande relaties. Daar kun je elke dag weer een keuze in maken. Het kan zijn dat je zelf moet wennen aan de ouderschapsrol of dat anderen aan jouw nieuwe kant moeten wennen. Het kost tijd om dat uit te vogelen, dus gun jezelf en de ander die tijd.

Wanneer je ouder wordt, komt er een nieuwe dimensie of rol bij: een kant van jezelf die er eerst nog niet was. De rol die je hebt als kind, als broer of zus, is vaak vanzelfsprekend: we worden erin geboren en we groeien in die rol. De rol die je hebt als vriend of vriendin, werknemer of partner, is vaak iets minder vanzelfsprekend: die krijgt pas op latere leeftijd vorm.

Soms bevalt een bepaalde rol je niet, zoals die van werknemer. Je kunt dan kiezen voor ander werk of bijvoorbeeld om een eigen bedrijf te beginnen. De rol van ouder is permanent en kan daardoor groots aanvoelen. Maar elke rol, elke dimensie van jezelf, kun je vormgeven volgens je eigen inzichten en is te allen tijde bij te stellen.

Ik vind het mooi dat het een 'rol' heet, net als in het theater. Je kunt die rol spelen, maar hij bepaalt niet ten diepste wie je bent. De rol bepaalt je waarde niet. Jij blijft jij, met of zonder kind. Dus ook voor de nieuwe rol van ouder-zijn mag je de tijd nemen: om hem vorm te geven, maar ook om hem bij te stellen waar jij dat nodig acht. Door dit boek te lezen, zet je een eerste stap in het proces dat ouderschap is. Je kijkt naar welke vorm van ouder-zijn bij jou past; hoe die past bij wie jij ten diepste bent.

De ouderschapsrol is nieuw. Daardoor kan het voorkomen dat jouw volledige focus daar een tijd naartoe gaat. De andere rollen verdwijnen dan wat naar de achtergrond, zoals die van vriend, sporter of werknemer. Dat is logisch en soms ook even nodig.

Na een tijd zul je merken dat er weer meer ruimte of verlangen komt naar meer evenwicht tussen de verschillende rollen.

Wanneer je een bepaalde rol groter maakt, je ermee identificeert en je waarde daaruit haalt, raak je uit balans en zal dat effect hebben op je omgeving. Als jij in balans bent, kun je jouw kind een stabiele basis meegeven om op te groeien.

In dit hoofdstuk wil ik stilstaan bij de verschillende aspecten van de ouderschapsrol en hoe die meespelen in de relatie met je kind.

1.1. Een nieuwe kant van jezelf

De **moederschapsconstellatie** (*motherhood constellation*): een aantal factoren die invloed uitoefenen op hoe het moederschap vorm krijgt. Het is een term die bedacht werd door Daniel Stern, een prominente ontwikkelingspsycholoog uit Amerika (1934-2012). De moederschapsconstellatie geeft de vier thema's weer waar een vrouw mee te maken krijgt wanneer ze moeder wordt.^{1 2}

1. **Leven en groei:** Kun je als ouder je baby in leven houden? Kun je ervoor zorgen dat je kind gezond opgroeit?
2. **Primaire relatie:** Kun je een goede relatie aangaan met je kind?
3. **Ondersteunende omgeving:** Kun je als ouder de nodige steun creëren vanuit je omgeving? Kun je mensen toelaten en hulp accepteren?
4. **Identiteitsreorganisatie:** Kun je jouw identiteit aanpassen, je ouderschapsrol en andere rollen die je hebt integreren?

Er bestaat (nog) niet zoiets als de 'vaderschapsconstellatie' of 'ouderschapsconstellatie'. Daarover hierna meer.

1 Rexwinkel, M., Schmeets, M.G.J., Pannevis, C.H., & Derkx, H.H.F. (2011). *Handboek Infant Mental Health: Inleiding in de ouder-kindbehandeling*. Assen: Van Gorcum. (blz. 123)

2 Stern, D.N. (1995). *The motherhood constellation: A unified view of parent-infant psychotherapy*. New York: Basic Books.

Theorie

Dat je als zwangere vrouw lichamelijk veranderingen doormaakt, is een gegeven. Dat je mentaal ook verandert, is minder zichtbaar. Sinds je weet dat je zwanger bent – of zelfs al daarvoor – vraag je je waarschijnlijk af wat voor moeder je zult zijn.

In de meeste gevallen hebben we vooral onze eigen moeder als voorbeeld. Er zijn ook voorbeeldfiguren die iets verder van ons afstaan, zoals een tante of een moeder van een vriendin. Daarnaast is er sociale media, die veel invloed kan hebben op je beeld van (perfect) ouderschap.

Inbeelden van wat voor moeder je zult zijn, is het begin van de mentale verandering die je als vrouw doormaakt. Die verandering noemt Stern de moederschapsconstellatie.

Voor aanstaande ouders die niet zelf zwanger zijn (zoals partners, of denk aan ouders die een kind krijgen via adoptie of een draagmoeder), bestaat zo'n officiële term (nog) niet. In die gevallen ontbreekt de fysieke ervaring van een kind dragen. Daardoor kun je soms wat moeilijker bevatten dat je daadwerkelijk ouder gaat worden. Toch is er bij jou als aanstaande ouder vaak ook al een mentaal proces aan de gang. Dat je dit boek leest is daar bijvoorbeeld een teken van. Ook jij vraagt je waarschijnlijk af wat voor ouder je zult zijn en je hebt daarbij je eigen referentiekaders aan voorbeeldfiguren. Ik geloof dat alle aanstaande ouders met soortgelijke thema's te maken hebben die Stern toeschrijft aan een zwangere vrouw.³ Daarom ga ik er hier van uit dat het onderstaande geldt voor *alle* aanstaande ouders.

Vaak spreekt men bij kersverse ouders over 'de roze wolk'. Met die term is er een taboe gekomen op de wat minder roze thema's die bij de vormgeving van de ouderschapsrol komen kijken. Want wat als jouw voorbeeldfiguren niet zo'n rooskleurig beeld hebben geschetst van het ouderschap? Wat als je je zorgen maakt dat je ongewild in die voetsporen zult treden? Wat als je er alleen voor staat, zonder partner of sociaal netwerk? Wat als je het hele ouderschap gewoon spannend vindt?

3 Chin, R., Hall, P., & Daiches, A. (2011). *Fathers' experiences of their transition to fatherhood: A metasynthesis*. *Journal of Reproductive & Infant Psychology*, 29(1), 4-18.

Waarschijnlijk heb je aan de ene kant veel positieve gedachten over jezelf als ouder en over je kind, maar aan de andere kant ook negatieve gedachten of angsten. Dat is volkomen normaal; je mag ruimte geven aan de beide kanten. Al je gevoelens zijn ergens op gebaseerd. Probeer er daarom bij stil te staan en te ontdekken waar ze vandaan komen of wat ze jou willen vertellen. Het kan helpen om je gevoelens op te schrijven of te bespreken. Door juist géén aandacht te geven aan je negatieve gedachten of angsten, worden ze vaak alleen maar groter en komen ze beslist terug op een ongeschikt moment.

Dat is natuurlijk makkelijker gezegd dan gedaan. Het is lang niet altijd vanzelfsprekend om ruimte te geven aan moeilijke gevoelens. Misschien vind je het wel een zweverig idee om 'al die gevoelens bespreekbaar te maken'. Precies dan richt ik mij tot jou: zou het niet mooi zijn als jouw kind de ruimte krijgt voor ál zijn gevoelens en voor wie hij ten diepste is? Dan heeft jouw kind jou nu al nodig om te leren stilstaan bij jouw eigen gevoelens. Want alleen op die manier kun jij het hem leren. Goed voorbeeld doet volgen.



Figuur 1: Moederschapsconstellatie van Stern

De thema's van de moederschapsconstellatie van Stern werken trapsgewijs. Als je bij het eerste thema een obstakel ervaart, komen de volgende drie thema's in het

zijn. Wie ben je nog, wanneer bepaalde aspecten (tijdelijk) wegvallen of veranderen? Je hebt tijd nodig om jezelf weer te vinden en weer in balans te komen.

Het kan helpen als mensen in jouw omgeving je al zijn voorgegaan in het ouderschap. Maar misschien heb je hen eerder wel stiekem veroordeeld omdat jij plots niet meer zo hoog op hun prioriteitenlijstje stond. Nu je ervaart dat je zelf ook andere prioriteiten moet stellen, kan dat voelen als falen of verlies. Je had jezelf nog zo voorgenomen om zo niet te worden! Het kan goed dat je klem komt te zitten tussen je rol als werknemer en je rol als ouder. Je wilt graag een carrière hebben, maar tegelijk wil je ook meer tijd met je kind doorbrengen.

Het tegenovergestelde kan ook voorkomen: dat je niet zo zeker of tevreden was over je identiteit en dat je nu 'gewoon' een ouder kan zijn. Daar ga je helemaal in op, het vraagt veel tijd en je kind heeft je nodig. De kans bestaat dat je je andere rollen dan verwaarloost, zoals die van vriend(in), zoon/dochter of broer/zus. Je kunt of wilt dan vaak over niets anders meer praten dan over je kind.

Je maakt afwegingen en keuzes op basis van je identiteit, van hoe je jezelf ziet of hoe je wilt dat anderen jou zien. De meeste mensen zijn zich over het algemeen niet heel bewust van hun eigen identiteit. De handelingen die daaruit voortstromen, gebeuren vaak onbewust en als vanzelf. Veel mensen zijn op een bepaalde manier geworden wie ze zijn en dat is het. 'Zo ben ik gewoon, niets aan te doen.'

Maar we zijn geworden wie we nu zijn door ons karakter, onze omgeving en door alle ervaringen die we in het leven hebben opgedaan.⁵ Het grootste deel van die identiteit is gebouwd op de wens om 'goed' bevonden te willen worden, door jezelf en door anderen. We zijn voortdurend op zoek naar erkenning van anderen, naar bevestiging dat we het goed doen. Die bevestiging kun je met woorden krijgen, maar bijvoorbeeld ook doordat je een dure auto kunt betalen of doordat je leuke kleding draagt. Dat bevestigt dan zogenaamd je identiteit.

Je identiteit op die manier in stand houden, kost veel energie. Zodra je je daar bewust van bent, wordt het makkelijker om het allemaal niet zo serieus te nemen en dichter bij je kern te blijven. De kern is dat je al die tijd al goed was en dat je dat voor

5 Fernández-Castillo, N., & Martín-García, E. (2022). *Editorial: Genetic and Epigenetic Mechanisms Underpinning Vulnerability to Developing Psychiatric Disorders*. *Frontiers in Psychiatry*, 13: 917198.