

Ouder-kindtherapie rond zwangerschap en bevalling



Een traumatische bevalling, verlies en rouw kunnen sombere gevoelens, onzekerheid en angst bij jonge ouders veroorzaken. Deze emoties kunnen de band tussen ouder en kind in de weg staan. 'Beter Starten' biedt hen de helpende hand.

Gerinda van Haaften

Beter Starten is ontstaan vanuit de praktijk. Als kinder- en jeugdpsychologen, werkend vanuit de 'Infant Mental Health'-visie, zien we veel kinderen met hechtingsproblematiek. We realiseerden ons dat hoe eerder in de ontwikkeling we verschil konden maken, des te meer effect dit zou opleveren.

Verbreed behandel aanbod

Om hierop in te kunnen spelen, hebben we ons behandel aanbod verbreed naar ouders die een kind verwachten of pas ouder zijn geworden. Wij bieden hen een behandeling binnen de basis-GGZ aan. Zo is Beter Starten ontstaan (zie kader). Wanneer een cliënt binnenkomt, werken we altijd met een focus op de ouder-kindrelatie. Samen met de cliënt wordt bepaald

wat de insteek van de behandeling wordt om deze relatie te verbeteren. Dit maakt dat de persoonlijke problematiek behandeld wordt in het licht van het versterken van de relatie met de baby. Iedere baby heeft een betere start met een ouder die lekker in zijn of haar vel zit. Is de baby er al, dan wordt de therapie vormgegeven als ouder-babytherapie.

Insteek

Het lijkt erop dat hun nieuwe verantwoordelijkheid als vader of moeder de betekenis van eigen problemen extra lading geeft. Dit maakt ouders zeer coöperatief en gemotiveerd om iets aan hun problemen te doen. Door tevens te werken met ouderschapsthema's en hun relatie met de baby, ervaren zij meer stevigheid in hun ouderrol. Door het verbeteren van het mentaliserend vermogen, wordt bovendien de sensitiviteit en responsiviteit ten opzichte van hun baby versterkt. Factoren die de hechting met de baby direct bevorderen en hechtingsproblemen in de toekomst verminderen of zelfs voorkomen.

Cases

Enkele praktijkvoorbeelden geven inzicht in de werkwijze van Beter Starten.

Postpartum depressie

Jolande is aangemeld op advies van haar verloskundige. Ze is 14 maanden geleden bevallen van een zoon en heeft daarna een postpartum depressie gehad. Ze is behandeld om aan haar sombere gevoelens te werken en inmiddels gaat het weer redelijk met haar. Ze is gepland opnieuw zwanger, maar bij de eerste echo blijkt het om een tweelingzwangerschap te gaan. Jolande is in paniek, voelt zich incompetent en heeft veel last van schuldgevoel richting haar oudste kind. We werken aan deze relatie, onder meer met een EMDR-behandeling om haar schuldgevoelens rondom zijn start te verwerken. Samen met haar man maken we ook een plan om de komst van de tweeling aan te kunnen. Jolande heeft weliswaar eerder aan haar sombere gevoel gewerkt, maar toen niet de kern aangepakt: de ouder-kindrelatie. Door hier nu de



haar leven. Monique heeft herbelevingen van dat moment. Ze voelt zich schuldig tegenover haar man en dochtertje, omdat ze de eerste uren van haar leven niet bij hen was, maar op de operatiekamer lag. Door haar te behandelen met EMDR kan Monique haar trauma verwerken en verdwijnt haar schuldgevoel. Met behulp van video-interactiebegeleiding krijgt Monique inzicht in de reacties van haar baby en haar eigen (intuïtieve) reactie. Ze kan deze reacties uitbouwen en voelt de band met haar baby groeien.

Verwerken misbruik

Maaïke is een vrouw van 30 die zwanger is van haar derde kind. Ze zoekt zelf contact met Beter Starten. Ze is op 14-jarige leeftijd misbruikt in haar stamgezin en beseft in deze zwanger-

het nu wel echt voelde en snapt dat dit een goed teken is. Maaïke is er nog het meest trots op dat ze nu wel het huid-op-huidcontact aandurft. "Als al het bezoek weg is, kleed ik mezelf en mijn baby uit en leg ik hem op mijn borst en geniet ik van het contact."

Goede start

Beter Starten richt zich op de relatie tussen ouder en kind in plaats van enkel op de problematiek van de ouder(s) of het kind. Kennis en inzicht in ouderschap en in ontwikkeling van kinderen en ouders is nodig om een behandelaanbod zoals Beter Starten aan te kunnen bieden. Naast een postmaster in de psychologie zijn een Infant Mental Health opleiding en een gedegen EMDR-opleiding stevige bouwstenen voor het versterken van de hechting bij problemen rondom de zwangerschap en de bevalling. Ook het hebben van verwijzingslijnen met samenwerkingspartners is essentieel. Door zwangere en jonge ouders te behandelen voor hun eigen problematiek, maken we verschil voor de band met hun baby. Belangrijk, want iedere baby verdient samen met de ouders een start die 'goed genoeg' is! ●

*Meer weten over Beter Starten?
Zie beterstarten.nl*

'Behandelen persoonlijke problematiek versterkt de relatie met de baby'

focus op te leggen, voelt ze zich door de behandeling versterkt in haar ouderrol. Na de bevalling kon ze de start met de tweeling goed aan. Ze had een pittige tijd met drie jonge kinderen, maar zat goed in haar vel en voelt nu een stevige band met alle drie de kinderen.

Bevallingstrauma

Monique is aangemeld op advies van haar huisarts na de geboorte van haar eerste kind. Ze voelt zich somber en verzorgt haar baby, maar voelt geen band. Dit maakt haar verdrietig. Ten tijde van de intake zien we een vrouw die weinig praat tegen haar dochter en veel vertelt over de bevalling. De zwangerschap en bevalling verliepen voorspoedig, maar vlak na de geboorte van haar dochtertje verloor ze zoveel bloed dat er gevreesd is voor

schap dat ze erg lijdt onder dit weggestopte trauma. Haar twee eerdere zwangerschappen en bevallingen verliepen goed, maar achteraf denkt ze dat ze 'er niet helemaal bij was'. Samen ontdekken we dat ze veel gedissocieerd heeft tijdens deze periodes. Na de geboorte van haar kinderen voelde ze weliswaar voldoende ruimte om een band met ze op te bouwen, maar vermeed ze huid-op-huidcontact. Psychoeducatie over trauma, hechting en dissociatie helpen Maaïke en haar man om de huidige situatie te snappen. In een aantal EMDR-sessies bewerken we de herinnering aan het trauma. Samen met haar man focussen we in de behandeling op haar komende bevalling en de start met haar baby. Ze belt in de kraamweek op. De bevalling deed heel erg pijn, maar ze is erg blij dat ze

auteursinformatie

Gerinda van Haaften
(info@beterstarten.nl) is
GZ-psycholoog io tot
IMH-specialist.

*Dit artikel wordt u aangeboden
door stichting Babywerk:
www.babywerk.nl.*

