

Presentatie ouderfolder 10 mei 2017

Op 10 mei 2017 werd in het Provinciehuis in Maastricht de folder voor ouders gepresenteerd tijdens een warme en inspirerende bijeenkomst in het Provinciehuis in Maastricht. De Provincie Limburg heeft het maken van deze folder mogelijk gemaakt. De sprekers waren Marleen van Rijnsbergen: gedeputeerde, Hedwig van Bakel: Universiteit Tilburg, Jan Maarten Nuijens: voorzitter raad van bestuur Envida, Marilse Eerkens: journalist, Nicky Halbach: jeugdarts Envida, Mieke Damsma: wethouder Maastricht en Julia Romberg: moeder van een pasgeboren tweeling. Van enkele sprekers hier de volledige tekst.

Welkom door Paulien Kuipers, directeur Stichting Kinderleven

Hartelijk welkom allemaal. Namens de Provincie, namens Envida en Stichting Kinderleven.

U bent allemaal gekomen omdat u geïnteresseerd bent in het jonge kind en zijn of haar ouders. U werkt er mee als professional, u gaat ermee om als familie of buur. In de zaal zitten jeugdartsen en vp-ers, mensen van de kinderopvang, van Virenze, van GGZ instellingen, van Radar, van kleine zelfstandige praktijken, huisartsen, osteopaten. U komt uit Limburg of uit hogerop uit ons land, uit de Randstad.

De provincie subsidieerde meerdere projecten van Stichting Kinderleven, maar nu ook deze folder. Altijd als ik langs het provinciehuis fiets, merk ik dat het gebouw voor mij als een bastion is: ontoegankelijk en onbereikbaar. Nu mag er opeens in dit gebouw zo'n kwetsbaar thema als de subtiele band tussen ouders en kind centraal staan. Hierdoor zal het gebouw nooit meer hetzelfde zijn, het wordt toegankelijker, vriendelijker denk ik in de toekomst. De provincie biedt u dit aan, ook de drankjes na afloop.

Een folder voor ouders. Die staat centraal. U vond hem al op uw stoel.

Toen ik de verkiezingsprogramma's las, stonden daarin nauwelijks passages over onze kleinste wereldburger. Het lijkt wel of het jonge kind niet bestaat, geen belang heeft. Want in onze kleinste kindertijd slaan we alle impressies, zintuigelijke indrukken stemmingen etc. op. We ontwikkelen ons razend snel. Nooit meer later heeft een periode zo'n grote invloed op hoe we ons leven aanvoelen en gaan leiden in de toekomst.

Jesse Klaver schreef een boekje over empathie in de samenleving. Maar empathisch zijn hangt samen met zelf met liefde en begrip bejegend worden. Met echt gezien worden. Met er mogen zijn. Vanaf het begin.

Niemand is daarbij zo belangrijk als de ouders. Hun aandacht, begrip, tijd en intense belangstelling helpen het kind om zich veilig en stevig in deze wereld te verankeren.

Mijn vriendin spaart closetrolletjes om de zaadjes voor haar tuin bij het ontkiemen te omhullen. Niks niet meteen het zaad in de koude grond. Dan, zo verzekerde ze mij, slaat het niet aan, hecht het niet. Wordt het geen stevige plant.

Professionals JGZ zijn geschoold om met ouders hierover te praten. Want ouderschap brengt heel wat te weeg. Deze folder helpt daarbij. De sprekers van vandaag lichten allemaal een tipje van de sluier op van strofes in de folder. Sommigen waren ook meelezers van de folder.

Hartelijk welkom:

Marleen van Rijnsbergen, gedeputeerde

Hedwig van Bakel, Universiteit Tilburg

Jan Maarten Nuijens, Envida,

Marilse Eerkens, journalist o.a. van de Correspondent

Nicky Halbach, jeugdarts Envida

Mieke Dalsma, wethouder gemeente Maastricht

Julia Romberg, uit Duitsland, moeder en vertaalster van het boek

Hier ziet u een estafetteblok. Die reist vanmiddag mee langs deze sprekers. Allen zullen aan deze blok iets toevoegen van hun kennis en inzichten. Aan het einde van de middag zal het affiche onthuld

worden. Mede namens het team van Kinderleven Ellen Hemels, Paulien Dijk, Nicole van der Veeke, Charlotte Nillessen en Willemien van Lith wens ik u een fijne middag.

Naast mij staat Jaap van der Wal. Onze voorzitter van Kinderleven en onze gastheer. Maar ook: embryoloog. En in deze laatste hoedanigheid geef ik hem graag nu het woord, en dus draag ik de stok aan hem over.

Jaap van der Wal

WAT WEET DE EMBRYOLOOG VAN HECHTING?

Ik ben ook embryoloog. Mijn vakgebied en dat deel van de menselijke ontwikkeling en hechting komt in de folder niet aan bod. Doorgaans denkt men dat dingen als hechten, binden, groeien en ontwikkelen, rijpen, dat dat bij de mens natuurlijk pas na de geboorte echt begint. Het is echter algemeen bekend dat nu juist bij de mens, die eigenlijk fysiologisch gezien te vroeg geboren wordt, het fundamentele uitrijpen en organiseren van het brein, het zenuwstelsel en de zintuigen in interactie met de omgeving moet gebeuren. Niet alleen je fysiologische brein en zintuigen, maar ook het sociale brein heeft voor rijping en ontwikkeling interactie met de omgeving en met de mensen om je heen absoluut nodig.

De grote filosofische en methodische verwantschap die ik voel met Paulien Kuipers en haar werk omtrent Focus op Hechting, vind ik verwoord in de uitroep in haar boek Eerste hulp bij Hechting, als ze, zelf nog in opleiding, uitroept bij een bepaalde casus van kinder-mishandeling: Maar heeft er nu al eens iemand met dat kind zelf gepraát? En dat is wat Paulien in haar werk en ook wat de Stichting Kinderleven in Focus op Hechting probeert na te streven. Het jonge kind weer taal geven, of eigenlijk het jonge kind weer serieus nemen. En iets dergelijks geldt ook voor mij en het embryo. In mijn fenomenologische embryologie neem ik het embryo weer serieus. Ja serieus. Want dat doen veel van mijn collega-embryologen eigenlijk niet. Nog steeds wordt het embryo en - in mindere mate ook de foetus en het jonge kind - beschouwd als een nog niet volwaardig wezen. Als een nog-niet-(klaar)-mens. Dat nu is volstrekt onjuist. Wij zijn mensen-wordend van meet af aan. Dat het embryo nog niet letterlijk spreekt en kennelijk non-verbaal functioneert, wil niet zeggen dat er geen taal is of geen spraak. Bijna iedereen kent andere vormen van spraak: gebarentaal, de taal van het lichaam. En die laatste neem ik ook als morfoloog serieus. Niet voor niets heette mijn eerste publicatie De spraak van het embryo. Neem het embryo serieus en versta het in zijn worden, in zijn vorm geven, in zijn Gestaltung als een volwaardig functionerend menselijk wezen. Ook Gestaltung is gedrag. Het kind is een talig wezen. Dat wil niet zeggen dat het praten kan, maar je kan er wel mee spreken, zegt Paulien. En dat toont zij ook aan. De taal van het kleine kind is de taal van het gedrag. De taal van het embryo is de taal van het lichaam. Net als elk levend wezen zijn wij verschijningen in de tijd en niet organismen die tot volwassenheid moeten groeien en dan klaar of af zijn. Elke fase telt, elke fase is volwaardig, elke fase moet op zijn manier verstaan en aan het woord gebracht worden.

Wat heeft het embryo, wat heeft de foetus over hechting te vertellen? Naar mijn idee vooral dat hechten een belangrijke voorwaarde is voor nog veel essentiëlere beweging, en dat is het ont-hechten. { BINDWEEFSEL}. Zo ook met hechten. Een prenataal leven lang hecht een embryo aan de (baar)moeder, met maar één doel, met maar één mogelijkheid en dat is uiteindelijk uit deze placenta, uit deze onthulling te sterven, te ontwikkelen. Dat heet: geboren te worden. We komen niet uit onze moeder. De placenta is helemaal geen secundair toegevoegd orgaan. Dat is slechts een soort van darwinistische interpretatie van dit lichaamsdeel van ons. Dáár, in en met die placenta leven wij, wortelen wij, hechten wij. Wij leven eigenlijk in een omwikkeling en met deze omhulling zijn wij in interactie met de wereld, met moeder, met mater. Wij komen niet uit moeder. Wij komen uit ons zelf. In het Duits heet dat Entbindung. En als we geboren worden, komen we opnieuw in een placenta's, in een omhulling, in een voedingsbodem waaraan we voeding en impulsen opdoen, met uiteindelijk ook maar weer een doel: er aan ont-groeien, eraan ont-wikkelen. We worden naar mijn fenomenologische idee ook niet op de aarde gezet, komen opnieuw IN de aarde terecht. We leven niet OP de aarde maar zijn ingebed in deze atmosfeer, in deze Lebenswelt. Opnieuw, om vervolgens

verder te gaan met de placenta van onze ouders, ons gezin, van de groep waartoe behoren, van de samenleving, van deze planeet.

Voorgeboortelijk lijkt het wel alsof er vanaf de innesteling voortdurend sprake is van een binden en ontbinden. Er is zelfs een soort wetmatigheid te ontdekken die inhoudt dat de kwaliteit, de intensiteit waarmee je je ontwikkelt, waarmee je geboren wordt, waarmee je kunt scheiden, bepalend is voor de intensiteit waarmee je kunt binden. In die zin kunnen we ons misschien nog eens afvragen of er misschien tegenwoordig daarom zoveel mis is met het hechten en het binden van kleine kinderen omdat er misschien iets is misgegaan met de kwaliteit van het ontbonden raken en weer thuiskomen. Dat woord ONT-wikkelen. Neem het eens serieus. Kun je je alleen maar goed ontwikkelen als je weet wat in-wikkelen, hechten is. Misschien moet je eerst wel veilig hechten om daarna geen angst te hebben te ont-hechten. Want ont-hechten, ont-wikkelen, geboren worden, sterven moet ook. Maar misschien kan het veilig en zeker gebeuren en voorgeoefend worden als je je omhuld weet. Je omgeving als een nieuwe placenta, je ouders als de sociale placenta waaraan je veilig mag ont-hechten zonder je in angst en schreeuw om aandacht te moeten vastklampen. De ouders, je sociale omgeving als veilig back-up, niet als target maar als springplank. Je bent ook niet van je ouders, je bent van jezelf. Maar daar heb je wel vertrouwen in je back-up voor nodig. En die krijg je, als je zonder gevaar, zonder risico te lopen, ONVOORWAARDELIJK mag hechten { BINDWEEFSEL}

{Ik ben ook anatoom en als anatoom gespecialiseerd in bindweefsel en de organisatie daarvan in het lichaam. En elke keer moet ik uitleggen dat bindweefsel een gevaarlijk woord is. Want dat mensen denken dat het dus gaat om verbinden. Nee, de essentiële eigenschap van bindweefsel is dat het in het lichaam verbindt, continuïteit scheidt maar tegelijkertijd discontinuïteit, ruimte scheidt, openingen, gewrichtsspletten maakt en zo beweging mogelijk maakt}

Column door Marilse Eerkens

Hoe krijg je een goede band met je kind?

'We kunnen altijd nog naar Miami voor abortus', zei mijn geliefde toen ik hem met betraande ogen vertelde dat ik zwanger was.

Tot hilariteit van mijn vrienden in Nederland raakte ik - hun vriendin die met een verse psychologiebul op zak naar Mexico was afgereisd om te gaan werken in een familyplanningsproject - geheel ongepland zwanger. Ik zal jullie de details besparen.

Na van de eerste schrik te zijn bekomen besloten mijn huidige man en ik dat we voor dit kind zouden gaan. We waren 28, we hielden van elkaar; deze verantwoordelijkheid konden we aan.

Maar met dat rationele besluit ben je er nog niet, zo werd gaande weg duidelijk. Ik vond het idee van een kind eng. En eenmaal terug in Nederland werd het er niet echt meer ontspannen op. De vroedvrouw wees mij voortdurend op mijn verhoogde bloeddruk 'dat moet wel omlaag!' zei ze met een strenge blik in haar ogen. Op de zwangerschapscursus 'samen bevallen' die door een van de ouderparen serieus werd beschreven als 'een stukje efficiency opdoen voor tijdens de bevalling' leken wij het enige stel dat nog amper over die bevalling had nagedacht. Ik meed de babywinkels waar alles met - in mijn ogen lelijke beren en giraffen bedrukt was - tot vlak voor de bevalling als de pest. Met leuke Jip en Janneke rompertjes had ik niks. Kinderwagens, ik moest er niet aan denken. Kortom, je zou kunnen stellen dat ik mentaal nog niet helemaal klaar voor was voor het krijgen van een kind.

Toen mijn zoon twee hoog achter werd geboren en blauw voor me op de grond lag was mijn eerste reactie: opluchting. Dat hij blauw was en aan het zuurstofmasker moest omdat zijn nek afgeklemd was geweest door de navelstreng deed me niet zo veel. Ik voelde niks. Erger: ik begon me meteen vreselijk zorgen te maken dat ik niks voelde.

Gelukkig veranderde dat toen hij - goedgekeurd door de kinderarts - in mijn armen lag op de weg terug van het ziekenhuis. Ik was echt heel erg trots op dit wonder.

Maar de weken daarna schommelde dat gevoel flink heen en weer. Mijn moeder merkte het en vroeg me - in mijn ogen kritisch - of ik wel gelukkig was met mijn nieuwe rol. Goed bedoeld, dat weet ik zeker, maar het voelde heel erg beschuldigend. Ik zei geïrriteerd dat ik heel gelukkig was. De tegenstrijdige anti-huiladviezen van ouders en schoonouders maakten mijn onzekerheid en ongemak groter. Als ik mijn zoon niet liet huilen werd opgemerkt dat ik 'soft hearted' was en hem verwend. Op het consultatiebureau werd ik ook niet veel wijzer. Daar zeiden ze 'dat een kind zelf wel aangeeft waar het aan toe is'. Ik wist niet welk advies ik moest aannemen en voerde dus maar een halfslachtig beleid.

De band die ik met mijn zoon heb opgebouwd is hortend en stotend op gang gekomen. Dat durf ik nu na 20 jaar wel te zeggen. Ik ben dol op hem en het gaat heel goed met hem. Maar het was beter geweest als dat begin soepeler was gelopen.

Waarom dit verhaal als er van mij verwacht wordt iets te vertellen over hoe je wél een band opbouwt met je kind? Omdat je zo ontzettend veel kunt leren van iets dat niet soepel is gelopen. Het biedt namelijk aanknopingspunten voor hoe het beter kan.

Als gedachteoefening ben ik dit scenario eens gaan herschrijven tot iets dat beter had uitgepakt voor mij en mijn zoon.

Daarvoor begin ik bij mijn moeder. Als zij om te beginnen een minder autoritaire en streng gereformeerde opvoeding had gehad waarbij er meer aandacht was geweest voor háár emotionele behoeften als jong kind, was het voor haar gemakkelijker geweest om zich in te leven in al mijn onzekerheden rond mijn onverwachte zwangerschap. En dan had zij misschien de woorden gevonden die mij wat meer hadden kunnen geruststellen.

Dan de vroedvrouw. Het was voor mij heel fijn geweest als zij niet alleen had gefocust op de medische kant van het verhaal en in plaats van te verzuchten 'ik hoop dat je bloeddruk de volgende keer lager is' mij met wat oprechte interesse had gevraagd of ik mij misschien zorgen maakte over iets.

Ook op het consultatiebureau was het fijn geweest als ze niet alleen gefocust hadden op de gezondheid van mijn baby maar ook op mijn psychische welbevinden. Op de oudercursus die daar werd gegeven was daar weliswaar iets meer ruimte voor maar het toontje van de verpleegkundige was zo afstandelijk en uit de hoogte dat ik mij bij voorbaat afwendde.

Verder was het fijn geweest als ik op het consultatiebureau goede informatie had gekregen over het belang van hechting en wat daar allemaal bij komt kijken. Mét bronvermelding natuurlijk. Ik blijf een journalist en neem - zoals ook veel andere ouders - niet klakkeloos iets aan.

Nou kun je denken: dat dit voor jou fijner was geweest kan ik begrijpen. Maar wat heeft dit met de band met je zoon te maken? Wel, dat is het volgende: als die omstandigheden meer waren geweest zoals ik net beschreef, dan was ik een veel rustigere moeder geweest. En met die rust had ik mijn zontje het belangrijkste kunnen bieden wat een kind nodig heeft: emotionele beschikbaarheid.

Als je als ouder er echt bij bent met je hoofd en niet steeds loopt te tobben over van alles, verloopt het opbouwen van een band met je kind veel vanzelfsprekender en is de kans veel groter dat hij of zij zich ontwikkelt tot een emotioneel evenwichtig mens. Die op zijn of haar beurt zich kan ontwikkelen tot die emotioneel beschikbare verloskundige of consultatiebureau medewerker, vader of moeder, waar zwangere en pas bevallen vrouwen en natuurlijk ook de kinderen zo'n behoefte aan hebben. Kortom, door ouders te helpen om emotioneel beschikbaar te zijn voor hun kinderen, draag je uiteindelijk bij aan een veel zorgzamere en warmere maatschappij.

Het is een hele belangrijke en fantastische ontwikkeling dat er steeds meer aandacht komt voor dat emotionele aspect van het ouderschap. En ik vind het geweldig om te zien dat de provincie Limburg hier zo'n voortrekkersrol in speelt. In een maatschappij en in een tijd waarin mensen zich veel meer laten voorstaan op hun verstand dan op hun gevoel getuigt dat van lef. Maar natuurlijk ook van gezond verstand.

Toen ik te weten kwam dat ik in verwachting was van een tweeling, was ik er zo blij mee! Maar toen ik de "blijde boodschap" verkondigde, was het merendeel van de reacties "Mein Gott, du Arme", "Jeetje, dat zal vermoeiend worden!" Dat was voor mij verbijsterend. Dat is dus de reactie op de vervulling van mijn grootste hartewens.

Wat deed ik daarmee? Ik splitste die informatie van deze "Botschaften" op: mijn ratio liet ik weten: dus wapen jezelf maar goed ervoor dat het veel werk zal worden. Geen nieuwe informatie, maar wees gewoon innerlijk goed erop voorbereid. Een beetje pragmatisme. En bereid de huishouding maar erop voor, maak het jezelf wat makkelijker, zoek nu al structuren en mensen die je helpen. Mijn hart liet ik gewoon verder vrij en de ruimte om mijn liefde tot de twee kruimels verder te koesteren. Hechting en binding wordt ook veel beïnvloed door de manier waarop je met bepaalde issues omgaat. Is het echt een probleem of is het maar gewoon een situatie, een nieuwe uitdaging? Net zoals de kindjes groeien wij ook nog door. En tot groeien hoort dan soms ook struggle. Maar als je weet dat je daardoor weer wat verder komt op de ladder, er iets bij wint, dan verlies je ook je angsten.

Wat voor mij persoonlijk de grootste winst en grootste hulp was en is, is het netwerken. Met vrienden, familie, nieuwe mensen, instellingen, projecten... Al deze elementen scheppen voor mij een belangrijk vangnet. Waar kan ik naartoe wanneer ik alleen ben? Wie is in eenzelfde situatie en begrijpt mijn zorgen? Bij wie kan ik terecht wanneer ik het niet meer weet? Waar vind ik een bron van kennis wanneer ik bang ben iets fout te doen of niet begrijp? Of juist wanneer ik iets goed bedoel en wil weten of mijn "goede wil"-ethiek "goed gemeend" ook daadwerkelijk goed is?

Voor zulke belangen is een vangnet in mijn ogen noodzaak. "Wir sind keine Inseln". En een draad van mijn vangnet is Stichting Kinderleven geworden en de mensen, die deze organisatie dragen. De vertaling was voor mij de mogelijkheid om me in theorie en praktijk in het onderwerp hechten te verdiepen. In de zwangerschap kon ik bijvoorbeeld dingen uit het verleden verwerken die nog doorwerkten in het hier en nu, omdat ze in het boek van Paulien Kuipers aan bod kwamen en ik me daardoor bewust opnieuw ermee bezig kon houden. Tegelijkertijd bood het boek verklaringen en oplossingsmogelijkheden aan. Het bereidde me ook voor op de medische, soms heel nuchtere manier waarop je in het ziekenhuis benaderd wordt. Ik had een natuurlijke geboorte gewenst. Ook omdat ik vaak had gehoord dat dit voor de binding belangrijk is. Deze info staat in het boek. Maar het vertelt ook over de mogelijkheid van geboortetraumas bij een natuurlijke bevalling. Het boek beschrijft allerlei factoren, die voor en tegen een goede hechting zouden kunnen werken. Nou, uiteindelijk kwamen mijn kindjes per sectio ter wereld. Natuurlijk vond een stuk van mijn binnenste het jammer, want het leukste was voor mij een natuurlijke bevalling geweest. Ik had een leverziekte en daarbij nog een griep-infectie. Maar de uitspraken van de artsen hebben zo'n grote angst teweeg gebracht dat ik mijn kinderen zou kunnen verliezen, dat ik schuldig zou zijn wanneer ze schade ondervonden "Die Kurve der Totgeburttrate für einen der zwei Kinder steigt nach 38+0 bei natürlichen Zwillingsgeburten enorm schnell an..., immense Gefahr für das zweite Kind"... dat ik uiteindelijk mijn toestemming voor een sectio gaf en dus mijn wens en voornemens over boord gooide.

Wat heb ik met deze ervaring gedaan? Nou, ten eerste heb ik nu aan mijn eigen lijf en "mind" beleefd hoe het voelt niet empathisch en niet als individu benaderd te worden. Ook mijn kindjes niet. Dit onrecht sprak mijn moederinstinct aan en ook mijn houding als therapeut. Maar ik transformeer mijn persoonlijke woede en frustratie dan liever in positieve energie om anderen voor zo'n situatie te beschermen of om te helpen zo'n ervaring te kunnen plaatsen. De omgeving alert te maken op momenten waar over grenzen heen wordt gegaan. En helpen deze momenten te voorkomen. Ook daarvoor is voorlichting noodzakelijk. Door de vertaling van het boek - nach dem Motto "spread the word"- heb ik het gevoel een kleine bijdrage te leveren hierin, in het fantastische werk van Stichting Kinderleven. En ik heb, hoewel het een sectio was, de geboorte van mijn kinderen als iets "wonderbares" kunnen ervaren. Omdat ik door het boek meer vertrouwen had in mezelf, omdat ik een handreiking had hoe ik mijn geliefde kindjes in mijn lijf kon voorbereiden op iets meer of minder onvoorbereids. Ik kon hen signaleren dat we dat zouden "meistern".

“Ik wacht op jullie, Greta en Max, ik heb vertrouwen dat dit goed zal worden. Jullie worden nu op deze wereld gehaald. Jullie zullen zeker schrikken, omdat het niet jullie zelf gekozen tijdstip is. Het gaat licht en koud worden en er zijn vreemde harde geluiden. Maar jullie gaan dit zeker meesteren, en mama en papa ontvangen jullie. Wees niet bang! Papa gaat met jullie mee en mama volgt zo snel mogelijk! We staan hier voor jullie!”

Ik had het ziekenhuis wel voorbereid, haha! Ik heb van tevoren duizend keer gevraagd hoe ze “bonding”, dus het hechten ondersteunen. Het operatie-team was onverwachts heel persoonlijk en ik voelde me er echt veilig, en twintig minuten nadat Greta en Max werden gehaald, was het hechten klaar en kon ik naar mijn kindjes. Ik heb ze meteen aan mijn borsten gelegd en naar ze gekeken, ze aangeraakt, geroken. Dit zijn mijn kindjes? Ik moest de kruimels nog leren kennen, maar ik voelde meteen ze horen bij mij. Het was zo bijzonder!!

Ik heb geleerd dat er veel incidenten en obstakels op je weg kunnen komen die een goede hechting bedreigen. Maar ik heb ook geleerd dat mijn eigen attitude op zijn minst net zo belangrijk is. En dat jij iets in handen hebt om invloed te hebben. Het boek van Paulien Kuipers geeft je zeker iets in handen om dit te kunnen.

Ik wil mezelf corrigeren: ik zei m.b.t. de bevalling dat ik mijn wensen en voornemens overboord gooide. Dat klopt niet. Ik heb op dat moment de voor mij meest verantwoorde keuze voor het leven van mijn kinderen genomen. En ik heb er vrede mee gesloten. Ik had een mooie ervaring, mede door dit nieuw netwerk hier. Waar ik geen vrede mee heb gesloten is het gebrek aan empathie en voorlichting. En daarom ben ik vandaag hier en ondersteun heel graag en met heel mijn hart Stichting Kinderleven en de visie en missie van de mensen die dit ondernemen.