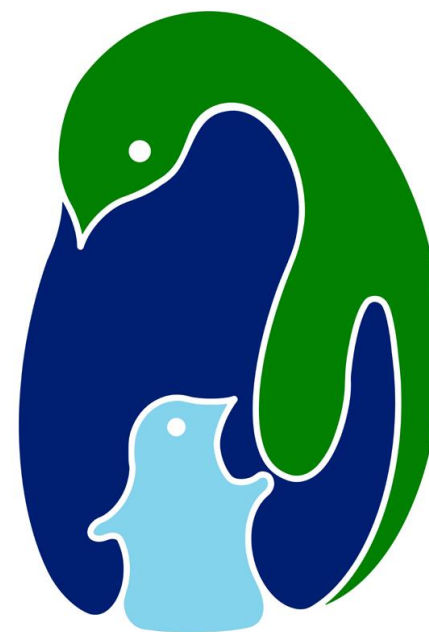




## **Connect2Grow**

*Informatiefolder voor professionals*

**De impact van psychiatrische problemen bij (aanstaande) ouders op de ouder-kindrelatie**



**Connect2Grow**

### **Ouder-kindrelatie vanaf de zwangerschap**

In de eerste 1000 dagen van het leven, vanaf de bevruchting tot de tweede verjaardag, worden we gevormd tot wie we zijn. Invloeden in deze periode, die al begint bij de vroege zwangerschap, zijn bepalend voor de rest van het leven (Roseboom, 2018). Als een kind tijdens de eerste 1000 dagen, vanaf het begin van de zwangerschap, blootstaat aan overmatige stress, zoals psychiatrische problematiek van de (aanstaande) ouders, dan gaat dit gepaard met levenslange gezondheidsrisico's (Babenko e.a., 2015). De belangrijkste buffer tegen overmatige stress en het bevorderen van veerkracht, is de ouder-kindrelatie. De vroege ouder-kindrelatie vormt de blauwdruk voor hoe kinderen later in het leven staan.

### **De invloed van psychiatrische problemen op de ouder-kindrelatie**

Psychiatrische problematiek bij een of beide (aanstaande) ouders is één van de belangrijkste indicatoren voor een bedreigde ouder-kindrelatie. Kinderen van ouders met psychiatrische problematiek hebben een aanzienlijk verhoogde kans op mentale en ontwikkelingsproblemen (Stein e.a., 2014). Tegelijkertijd is psychiatrische problematiek ook één van de best te beïnvloeden factoren in de ouder-kindrelatie. Het geeft grote winst voor (aanstaande) ouders en kind om psychiatrische problemen van (aanstaande) ouders tijdig te herkennen en hier samen met hen passende hulp voor te zoeken. We spreken van mogelijke psychiatrische problematiek als er gedurende langere tijd sprake is van ernstige psychische klachten (psychose, manie, depressie, diverse soorten angst, paniek en dwang en/of persoonlijkheidsproblematiek) die het dagelijks leven significant beïnvloeden. Angst- en depressieve klachten komen het meest voor, zowel bij vrouwen als bij mannen, en het is belangrijk alle (aanstaande) ouders hierover te informeren. Zie hiervoor de info-sheets: 'Donkere wolken man en vrouw' op de website van Connect2Grow.







De aard en ernst van psychische klachten en indicaties voor passende zorg kunnen zowel anamnestic als via gestandaardiseerde vragenlijsten worden uitgevraagd. Zie hiervoor de toolkit 'Signalering ouder-kindrelatie' en de informatieve filmpjes op de website: [www.connect2grow.info](http://www.connect2grow.info)

### **De ouder-kindrelatie onder druk**

Wanneer (aanstaande) ouders kampen met psychiatrische problemen, is dit vaak van invloed op de kwaliteit van de ouder-kindrelatie. Het is van belang om naast de ouder te gaan staan en samen te onderzoeken of er extra ondersteuning nodig is in de volgende elementen voor een optimale ouder-kindrelatie:

- De ouder biedt het kind **voeding en verzorging met aandacht**, waarbij de ouder sensitief is voor de signalen die het kind geeft en hier passend (responsief) naar handelt.
- De ouder biedt het kind voldoende mogelijkheden en ruimte voor **contact over en weer**, waardoor het kind gestimuleerd wordt in zijn/haar ontwikkeling.
- De ouder kan het kind **kalmeren bij stress**, bijvoorbeeld als het kind ontregelt door een interne of externe stressor. Als er een mismatch is tussen ouder en kind waardoor het kind stress ervaart en ontregelt, kan de ouder dit vanuit het contact weer herstellen.
- De ouder biedt het kind **emotionele veiligheid** zodat het emoties leert uiten en leert hiermee om te gaan door de emotie te herkennen en deze op een passende manier terug te geven. De ouder houdt daarbij rekening met het kind als uniek individu met eigen emoties en behoeften.
- De ouder kan **samen plezier maken** met het kind door op een speelse en bij de ontwikkeling passende manier aan te sluiten.
- De ouder biedt voldoende momenten van **lichamelijk contact** door het kind regelmatig in de armen nemen tijdens de (borst)voeding en de verzorging en door het te knuffelen of masseren.

Deze elementen kunnen ook tijdens de zwangerschap in kaart gebracht worden. Zie hiervoor de toolkit 'Triage ouder-kindrelatie' op de website van Connect2Grow.

### **Sensitiviteit en responsiviteit**

Een kind heeft het nodig om gezien, gehoord en begrepen te worden door zijn ouders. Het is daarom belangrijk dat een ouder verbale en non-verbale signalen van zijn kind oppikt, hier sensitief voor is. Ook moet de ouder op deze signalen reageren en zich dus responsief opstellen. Wanneer deze wisselwerking tussen ouders en kinderen goed werkt, wordt vertrouwen opgebouwd. Deze wisselwerking tussen ouders en kinderen gaat wel eens mis: ze begrijpen elkaar dan even niet en er ontstaat een mismatch.

### **Het belang van stress-regulatie**

Een jong kind kan nog niet goed zelf het stress-systeem tot rust brengen. Ernstige, aanhoudende stress is schadelijk voor de ontwikkeling en gezondheid en heeft lange termijn gevolgen. Een kind heeft een goed gereguleerde ouder nodig, die in (vaak lichamelijk) contact het kind helpt om tot rust te komen. Op die manier leert het kind om zelf stress te reguleren en wordt de veerkracht vergroot. Hier heeft een kind levenslang voordeel van. Psychische en/of psychiatrische problemen gaan vaak gepaard met stress, waardoor het voor een ouder moeilijker kan zijn om het stress-systeem van een kind tot rust te brengen,

### **Het belang van mentaliseren**

Om het gedrag en gevoel van een kind goed te kunnen begrijpen, moet een ouder kunnen mentaliseren (Fonagy et al, 2002). Dit houdt onder andere in dat een ouder beseft dat de wereld van het kind anders is dan zijn eigen wereld en dat hij zijn eigen gedrag, gedachten en gevoelens los kan zien van die van een ander. Stress of spanning, bijvoorbeeld door psychische en/of psychiatrische problemen, zorgen dat ouders minder kunnen mentaliseren en daardoor minder sensitief en responsief zijn.







### **Direct aan de slag!**

Wil je meer lezen over het belang van een optimale ouder-kindrelatie en de impact van psychiatrische problemen bij (aanstaande) ouders? Of wil je direct aan de slag binnen jouw dagelijkse praktijk? Bekijk dan de website met verschillende toolkits en praktische downloads op:

[www.connect2grow.info](http://www.connect2grow.info)

### **Geraadpleegde bronnen**

Babenko, O., Kovalchuk, I., Metz, G.A. (2015). *Stress-induced perinatal and transgenerational epigenetic programming of brain development and mental health*. *Neurosci Biobehav Rev*. 2015 Jan;48:70-91. doi: 10.1016/j.neubiorev.2014.11.013. Epub 2014 Nov 24. PMID: 25464029.

Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E.L., Target, M. (2002). *Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self*. New York: Other Press.

Roseboom, T. (2018). *De eerste 1000 dagen. Het fundamentele belang van een goed begin vanuit biologisch, medisch en maatschappelijk perspectief*. Utrecht: De Tijdstroom.

Stein A, Pearson RM, Goodman SH, Rapa E, Rahman A, McCallum M, Howard LM, Pariante CM. *Effects of perinatal mental disorders on the fetus and child*. *Lancet*. 2014 Nov 15;384(9956):1800-19. doi: 10.1016/S0140-6736(14)61277-0. Epub 2014 Nov 14. PMID: 25455250.

Van den Bergh et al (2017). *Prenatal developmental origins of behavior and mental health: The influence of maternal stress in pregnancy*. *Neuroscience Biobehavior Rev*. 2017 Jul 28:S0149-7634(16)30734-5.

[www.nji.nl](http://www.nji.nl)

[www.lkpz.nl](http://www.lkpz.nl)