



Opvoedvertrouwen

De gegevens van de Generaties² ouders en kinderen beginnen steeds meer inzichten en ontdekkingen op te leveren. Jullie zijn vast nieuwsgierig wat we hebben ontdekt! In deze nieuwsbrief delen we een aantal resultaten naar aanleiding van de promotie van Floortje Kunseler.

Het krijgen van een eerste kindje is een bijzondere gebeurtenis. Sommige vrouwen zitten op een roze wolk tijdens de zwangerschap en de periode na de geboorte. Toch zijn er ook (aanstaande) moeders die het tegen vinden vallen. Dat kan ook bijna niet anders als je de koppen van bijvoorbeeld NU.nl moet geloven: "Moeders hebben maar 17 minuten per dag voor zichzelf" of "Moederschap is de zwaarste baan ter wereld". Het Generaties² onderzoek bundelt de ervaringen van een grote groep (aanstaande) moeders en kinderen. Dit is belangrijk, want hierdoor leren we meer over de ontwikkeling die vrouwen doormaken tijdens de zwangerschap en het vroege ouderschap. Die kennis kan helpen om moeders nog beter te ondersteunen, juist ook als het even tegen valt. En als moeders beter geholpen kunnen worden, is dat ook weer positief voor de kinderen!

"Opvoedvertrouwen" tijdens de zwangerschap...

"Tijdens mijn zwangerschap voelde ik mij onzeker... Zij [mijn moeder, red.] heeft het niet goed gedaan. Hoe moest ik het doen?... Het was een moeilijke tijd en ik was depressief".

Dat een aanzienlijk deel van de (aanstaande) moeders soms somber is, zich zorgen maakt, onrustig of onzeker is over de opvoeding, was al bekend uit eerder onderzoek. Ook bij Generaties² vinden we dat 37% procent van de vrouwen op enig moment klachten heeft, zoals angst of somberheid tijdens de zwangerschap. Als je het wel eens niet zag zitten: je was niet de enige!



Nieuwsbrief

Daarnaast gaan veel vrouwen al tijdens de zwangerschap nadenken over de opvoeding en over hoe goed ze het zullen doen als moeder. Vertrouwen in de opvoeding is niet iets wat plotseling na de geboorte ontstaat. Veel van jullie hadden tijdens de zwangerschap wel eens twijfels of je een goede moeder zou worden. Echter, hoe verder in de zwangerschap hoe minder sterk deze twijfels werden.

Wij waren benieuwd waarom de ene vrouw meer vertrouwen heeft in de toekomstige opvoeding dan de ander. Bij een groot aantal vrouwen die meededen aan Generaties² keken we daarom of angstige of depressieve gevoelens tijdens de zwangerschap een rol spelen in de ontwikkeling van dit vertrouwen. Mensen die angstig zijn, maken zich veel zorgen of zijn onrustig, terwijl we bij depressieve gevoelens eerder denken aan somberheid. Jullie gegevens lieten zien dat

Angst speelt een belangrijke rol bij opvoedvertrouwen

de zwangerschap dan depressieve gevoelens. Over het algemeen groeien vrouwen in hun opvoedvertrouwen tijdens de zwangerschap. Vrouwen die angstiger zijn aan het begin van hun zwangerschap groeien echter minder hard in hun opvoedvertrouwen. Dit is belangrijk, omdat nu bijvoorbeeld verloskundigen extra alert gemaakt kunnen worden op angst bij zwangere vrouwen.

..en na de geboorte?

"Wow! Ik heb haar op mijn buik in plaats van erin. Het was zo onwerkelijk. Ik was verbluft, verbaasd en moe."

Nu is er opeens een kindje bij, maar dat is niet de enige verandering... Als kersverse moeder verander je ook zelf mee. In het algemeen zien we dat het opvoedvertrouwen van de vrouwen uit Generaties² groeit van de zwangerschap tot 3 maanden na de geboorte. Dat is goed nieuws! Daarnaast verminderen de depressieve en angstige gevoelens. Nog meer goed nieuws! Maar hiermee hebben we nog geen antwoord op de vraag: zorgt een sterk opvoedvertrouwen tijdens de zwangerschap er nu voor dat sombere of angstige gevoelens afnemen na de geboorte, of is het andersom?



Uit de Generaties²-gegevens bleek dat de werkelijkheid nog een stukje ingewikkelder was. Dus: bij zwangere vrouwen met veel opvoedvertrouwen namen angstige en sombere klachten sneller af na de geboorte. Daarnaast was er ook een sterkere groei in het opvoedvertrouwen van vrouwen die al tijdens de zwangerschap minder last hadden van angst en depressieve gevoelens. Dit is een belangrijke bevinding, omdat hieruit blijkt dat we vrouwen kunnen ondersteunen door hen te helpen om al tijdens de zwangerschap meer opvoedvertrouwen op te bouwen of door te kijken of angst- en depressieklachten verminderd kunnen worden.

Iedere moeder maakt waarschijnlijk wel eens mee dat negatieve gevoelens en gedachten de overhand krijgen. Voor zwangere vrouwen en nieuwe moeders kan het dan goed zijn om zich ervan bewust te zijn dat gedachten (over het ouderschap) en emoties elkaar kunnen versterken. Ook voor professionals die met zwangere vrouwen en jonge moeders werken, en voor

Gevoelens en gedachten over de opvoeding versterken elkaar

familie, vrienden en kennissen is dit nuttige informatie. Belangrijk is dat nieuwe moeders positieve ervaringen blijven opdoen in de zorg voor hun kind.

Ondersteuning door ervaren opvoeders of meedenken bij lastige opvoedsituaties kan hierbij helpen. Cirkels van negatieve gedachten en gevoelens kunnen doorbroken worden als moeders succes ervaren en weer een gevoel van controle krijgen over de situatie. Na langere tijd kan dit wellicht ook helpen om minder onzeker en angstig te worden.¹

¹ Zie ook Bandura (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215. doi: 10.1037/0033-295X.84.2.191

De eerste uitdagingen van het ouderschap

"Ik was helemaal op. Mijn vriend was weg en daar zat ik met een huilend kind. Ik heb midden in de nacht met haar meegejankt".

Hoewel zo'n eerste periode met je kindje genieten kan zijn, is het niet altijd makkelijk. Soms is het misschien zwaar en vermoeiend of weet je niet wat je het beste kunt doen om je kindje te troosten. Dit is heel normaal! Bijeenkomst van jullie zijn we al tijdens de zwangerschap thuis langs geweest om te kijken hoe aanstaande moeders reageren als het niet lukt om een huilende baby te troosten. Dit deden we met een computertaak, waarbij we opnamen van een huilende baby lieten horen. We vroegen jullie vervolgens te kiezen hoe je de baby zou troosten: verschonen, voeden, of misschien alleen oppakken. Ook keken we met jullie terug op jullie eigen jeugd.

Wat bleek? Het troosten van de computer-baby deed jullie opvoedvertrouwen groeien. Maar als de computer-baby ondanks alles bleef huilen, daalde het weer. Bij aanstaande moeders met nare herinneringen aan hun eigen jeugd, had het hardnekkig huilen het sterkste effect op het opvoedvertrouwen. Het is voor het eerst dat dit effect is aangetoond. Daarom willen we hier meer over weten, bijvoorbeeld of dit ook na de geboorte bij het eigen kind een rol speelt. Het feit dat bijna alle Generaties² ouders en kinderen nog steeds meedoen maakt dit gelukkig mogelijk.



Hoe nu verder met deze resultaten?

We zijn benieuwd of het voor aanstaande moeders helpt als ze weten dat ze niet alleen staan met hun twijfels en angsten, en dat die twijfels en angsten meestal verminderen na de geboorte van hun kind. We willen ook met verloskundigen en andere hulpverleners voor ouders en kinderen gaan bespreken hoe we deze kennis beter kunnen delen met aanstaande moeders. Hoe kunnen we deze kennis gebruiken om gezinnen te ondersteunen waar van alles aan de hand is?

Tot slot, zijn we jullie heel dankbaar dat jullie met zoveel trouw hebben deelgenomen aan ons onderzoek en jullie eerste ervaringen met het moederschap met ons hebben willen delen. Als het aan ons ligt blijven we jullie graag volgen om nog meer te leren over de ervaringen van jonge ouders en hun kinderen! Natuurlijk houden we jullie ook in de toekomst op de hoogte van de nieuwste resultaten.

Jong & Ouder

De schuin gedrukte uitspraken in deze nieuwsbrief zijn afkomstig uit het boek "Jong & Ouder", onder redactie van Mirjam Oosterman, Mariëlle Bonnet en Carlo Schuengel. In het boek staan 10 verhalen van meiden die op jonge leeftijd (< 20 jaar) moeder worden. Zij beschrijven ups en downs, maar weten zeker dat ze hun kind een mooie toekomst willen bezorgen!

Contactgegevens Generaties²

Tel: 020 - 598 3865

E-mail: info@generaties2.nl

