

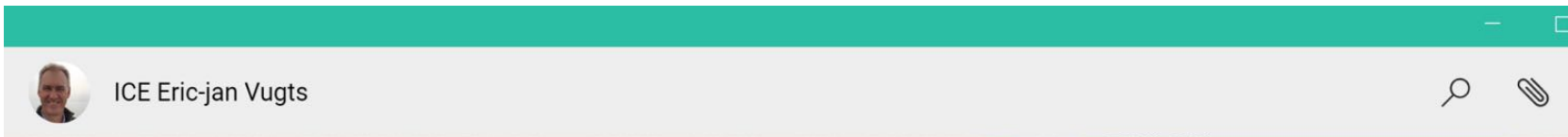
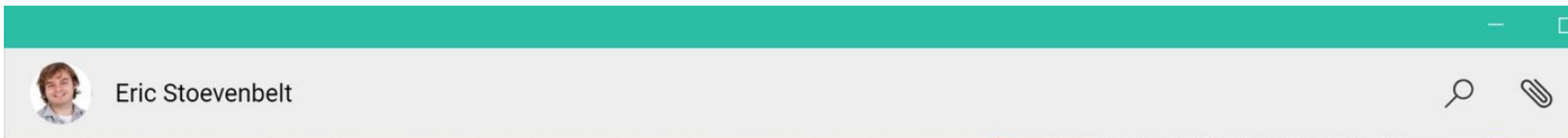
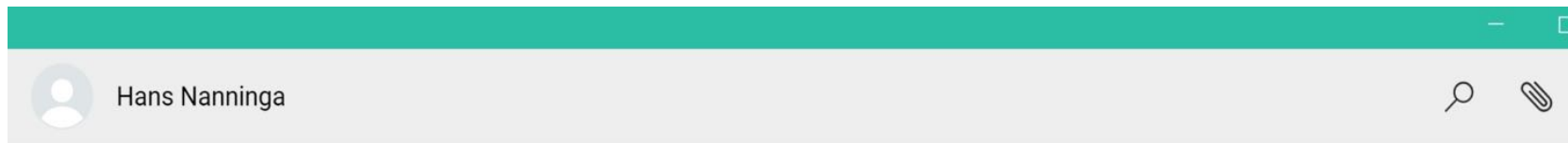
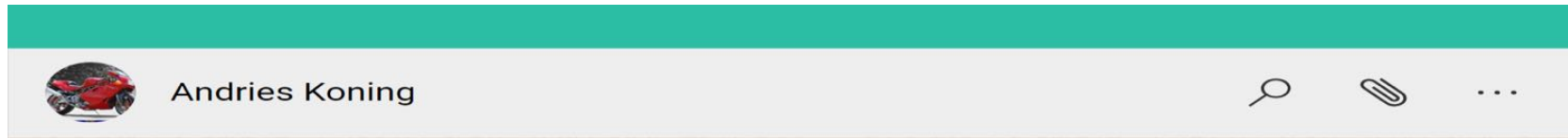


Marilene de Zeeuw
Klinisch psycholoog
psychotherapeut
Infant Mental Health Specialist

Vaders en slaap

Bekentenis....

- Ik sta hier als vrouw en moeder: dus subjectief
- Hulp van mijn mannelijke collega's en partner ingeroepen



Agenda

1. Vaders en hulpverlening – de problemen
2. Wat mannelijke hulpverleners over 't probleem & de aanpak
3. 2 Casussen: slaapproblemen
4. Werkvorm: nadenken je vader en moeder en slaap
5. *Macro*: Waarden en opvattingen
6. *Exo*: wat kan de samenleving doen? Verlof
7. *Mesosysteem*: hoe kan het netwerk steunen? Evolutionaire psychologie
8. *Micro*: Hoe werken ouders beter samen? John Gottman & de ontwikkeling van de triade
9. *Micro*: hoe werkt baby en peuterslaap?
10. 2 Casussen: de aanpak

De jeugd(ggz)hulpverlening vervrouwelijkt...



Vaders en hulpverlening – de problemen vanuit een vrouwelijk hulpverlenersperspectief

1. *Ze komen slecht mee naar kantoor*
2. *Ze zijn weg als we op huisbezoek komen*
3. *Ze schreeuwen als ze thuis zijn*
4. *Ze zijn bot en kwetsend naar hun kind*
5. *Ze slaan hun gezin*
6. *Ze kunnen niks met gevoelens / ze vinden hulpverleners gezeur*
7. *Ze zijn narcistisch en maken hulpverleners klein en zenuwachtig*
8. *Ze zien het probleem vaak niet/ ze accepteren diagnoses niet*
9. *Ze vechtscheiden*



15 tips voor omgang met vaders – Bron: mijn mannelijke collega's

Werksetting en attitude:

1. Werk 's avonds – dan komen vaders vaker en beter mee
2. Gebruik humor: een goede grap werkt

Pas je taalgebruik aan:

3. Gebruik metaforen uit het voetbal: 'coach' & 'sparren' - vermijdt woorden als 'therapie' (*want therapie is voor watjes*)
4. Vermijdt vage taal – werkt toe naar oplossingen in het hier en nu.

Versterken in hun rol:

5. Zet mannen in hun kracht (*Je wilt je nl. een man voelen, geen zwakke falende vader*)
6. Geef psycho-educatie over de unieke waarde van vaders voor kinderen. Vaders beschermen, vaders helpen kinderen zelfstandig te worden, ze zijn meer op spel en het bijbrengen van vaardigheden gericht.



15 tips voor omgang met vaders – Bron: mijn mannelijke collega's

Gesprekstechnisch:

7. Vermijdt problematiseren – vaders zien graag en van nature het positief in (*in tegen stelling tot moeders: die zeuren vaak en zien overal problemen en diagnoses*)
8. Neem duidelijk de leiding in een gesprek: de rangorde op de apenrots moet duidelijk zijn
9. Directe confrontatie kan heel goed - werkt verhelderend: *bijv over kwetsend taalgebruik, of welk voorbeeld je geeft als je slaat en slaan toestaat in je gezin*
10. Verhelder je doel - vaders zijn doelgerichter dan moeders
11. Praten over emoties kan wel, maar vaak pas later, en dan 1 of 2 keer (*niet te intiem graag*)
12. Leg het effect/ nut uit op het kind van het gedrag van vaders – mannen zijn nutsdenkers.

15 tips voor omgang met vaders – Help vaders met de communicatie:

13. Vertaal abstracte principes in concrete acties: help moeders vertellen wat ze van vaders verwachten ipv gevoelens uiten (*'klagen of zeuren'*)

14. Help vaders een actieve luisterhouding aan te nemen *'Want dat werkt! Dan zeurt je vrouw minder... en dat is voor jou ook fijn.'*

15. Leer vaders de regels uitleggen – niet alleen handhaven - als reactie op het zuchten van hun partners



Ongezonde prioriteitenverdeling

Bron: collega Hans



Gezonde prioriteitenverdeling volgens mijn collega Hans



Bron: Mijn partner







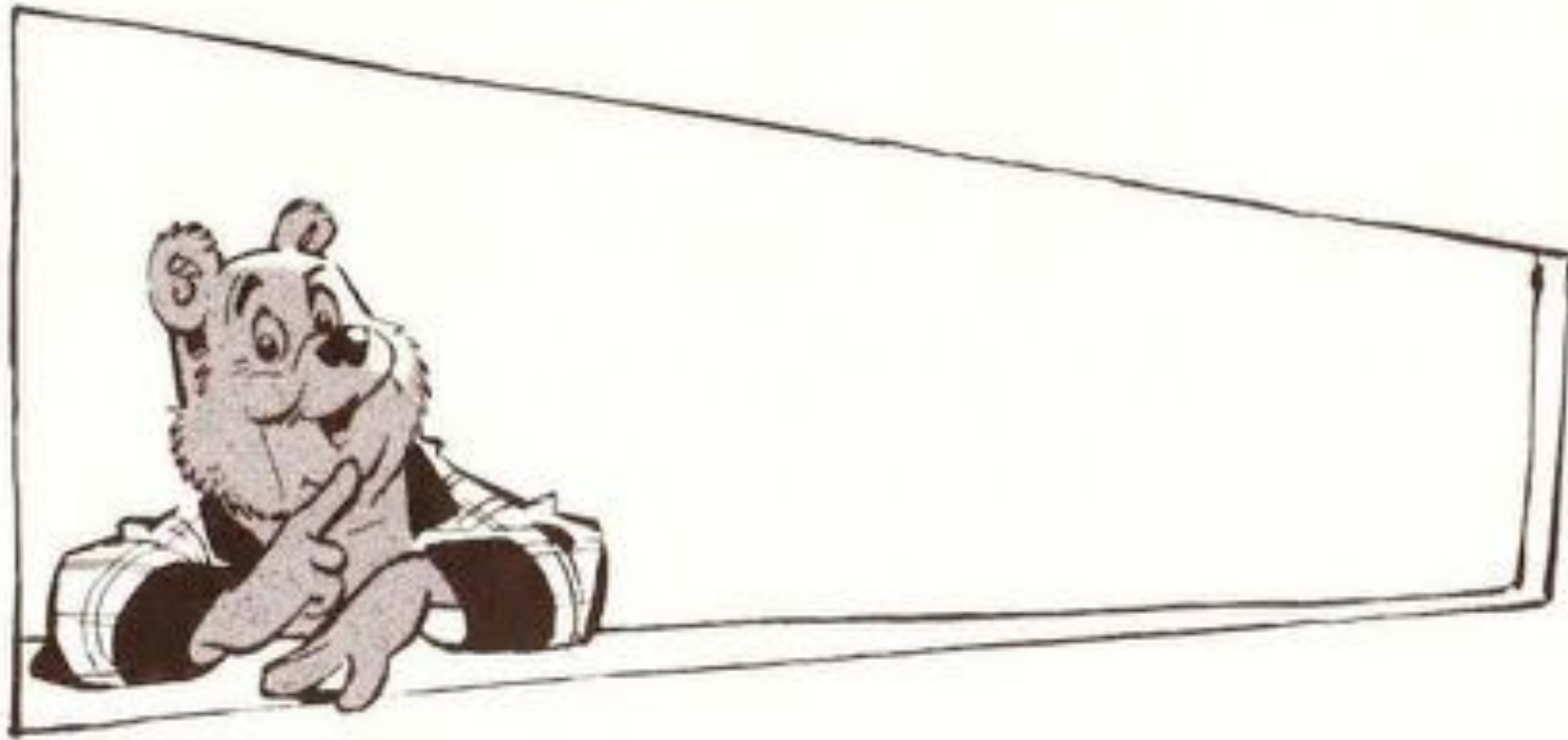
© 2018 ANIMALS

© 2018 animals



CAROLINE PIEK
PHOTOGRAPHY

Klein denkraam

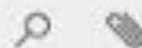


Bron: zwager Jan en nichtje M. (16)





Jan
online



Je hoor t 20:01



Vaders zijn: 20:01

Relaxter 20:01

Meiden die zonder vader opgroeien compenseren het gemis met n oudere vriend

20:02



Humor 20:03

Komt dat allemaal uit Myrthe? 20:03 ✓

en de vriendin? 20:03 ✓

Jep 20:04

Relativerende humor vooral 20:04

Sfeer! Moeder zorgt dat t goed loopt 20:05

Chef planning 20:05 ✓

dat zijn de moeders ja 20:05 ✓

Bron: Collega Eric



Heb jij nog een 11e gebod? of werkt 't bij jou weer heel anders?

22:27

Maar nu hebben ze ontdekt dat ik kan voetballen en veel weet van computers dus krijg mij kans nog

22:37

Nee tis grappig herkenbaar; hoewel ik minder stereotype ben (die andere twee doen net alsof dat bij hen zo is; maar dat lukt maar deels)

22:38

Maak vaders belangrijk; zij zijn er voor het (voorzichtig) doorknippen van de navelstreng

22:39

Vaders moeten ook vaak verdragen dat ze op nr 2 staan.

22:39

Zeker maar dat staat niet haaks op elkaar (zonder assist kan je niet scoren).

22:40

Plek twee is nog hoog trouwers ;) (3 of 4 is ook niet ondenkbaar)

22:40

Als ze volhouden zijn vader beter in staat patronen te doorbreken (ze ruiken niet naar melk en hun hartslag is net even anders)

22:41

Wat weten we tot nu toe over de toegevoegde waarde van vaders

- Ze hebben humor
- Ze zijn relaxter
- Ze kunnen patronen beter doorbreken
- Zonder assist kan een moeder niet scoren
- Ze helpen de losmaking/ separatie-individuatie
- Ze zijn belangrijk voor het zelfbeeld van opgroeiende meisjes: nl. 'waardenvol', 'te mooi om zomaar weg te geven': nodig om grenzen te trekken
- Ze zijn belangrijk voor de zelfcontrole van opgroeiende jongens



Werkvorm: nadenken je vader en moeder en slaap

- 1. Wissel met elkaar uit wat je ervaring was zelf met:
- Het naar bedbrengen door je vader
- Het naar bedbrengen door je moeder

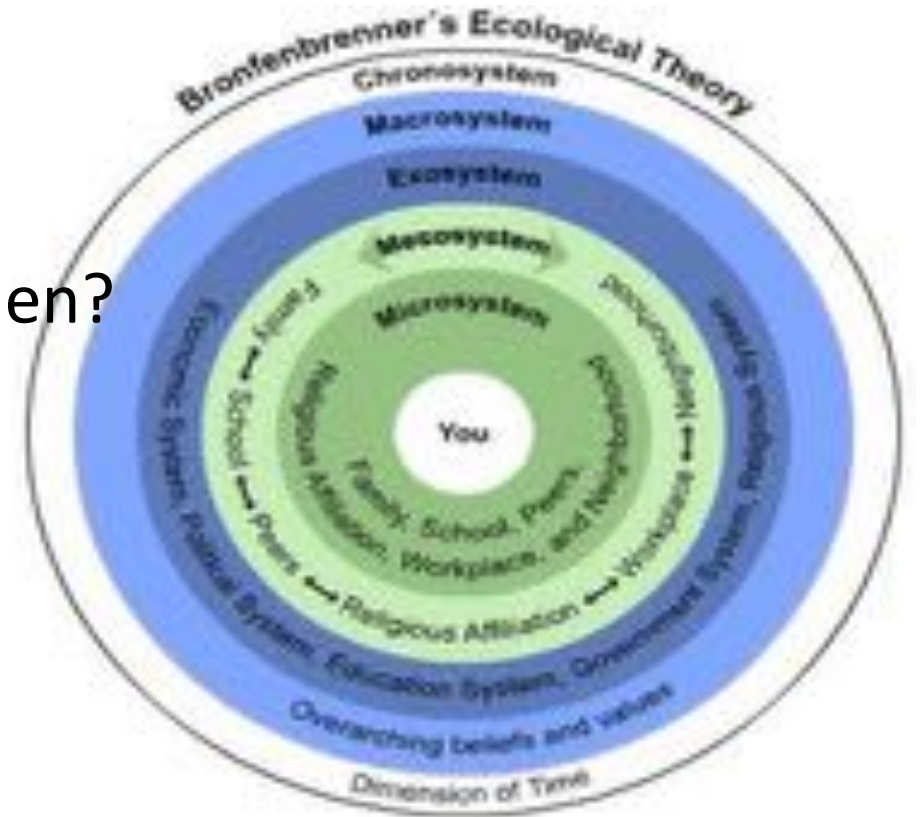
Hang-ups:

- Emotionele beschikbaarheid
- Peuterangsten
- Zelfregulatie & co-regulatie



Oplossingen vanuit diverse perspectieven

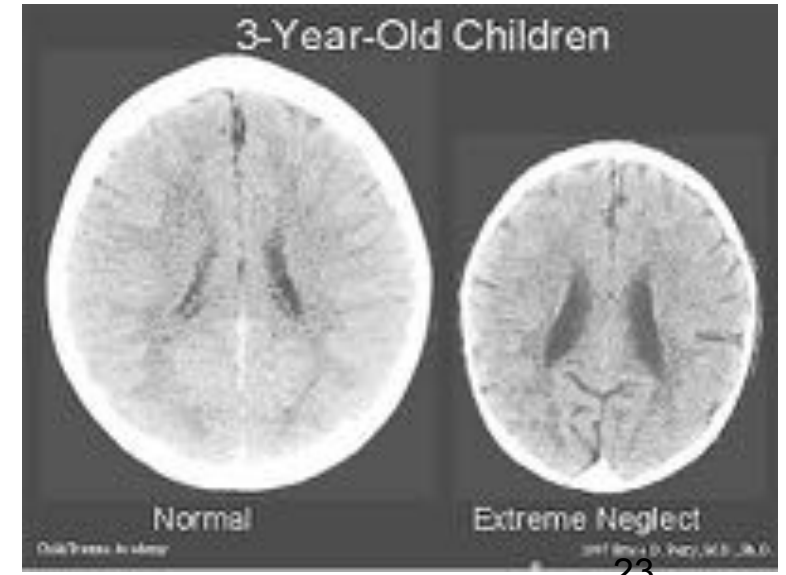
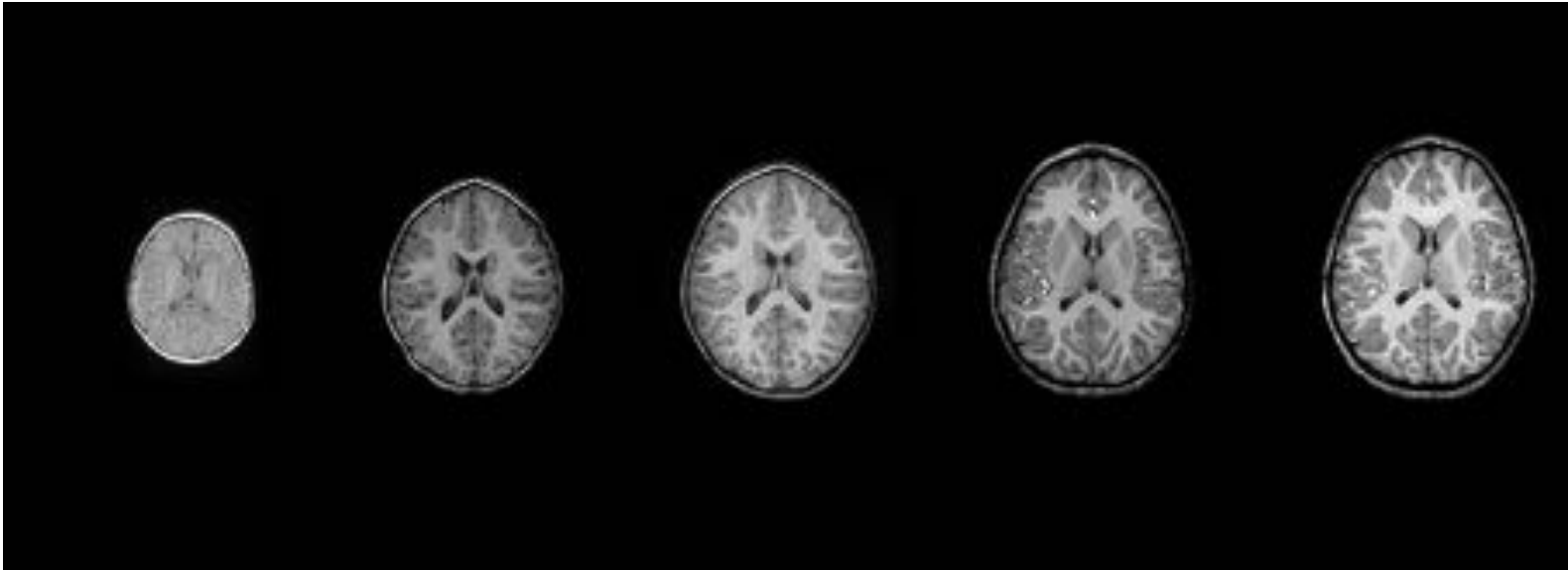
1. Macro: Waarden en opvattingen
2. Exo: wat kan de samenleving doen?
3. Mesosysteem: hoe kan het netwerk steunen?
4. Micro: Hoe werken ouders beter samen?
5. Micro: hoe werkt baby en peuterslaap?



Waarden en opvattingen: Sensitiviteit is ontwikkeling bevorderend

Brain scan images from birth to age 6 years. The brain develops very rapidly in the first years of life, and in this period of rapid development is likely vulnerable to the adverse effects of poverty.

Image source: UNC Early Brain Development Study



Journal of the American Academy of

CHILD & ADOLESCENT PSYCHIATRY

October 2015 Volume 54, Issue 10, Pages 824–831

Normal Variation in Early Parental Sensitivity Predicts Child Structural Brain Development

[Rianne Kok](#), PhD, [Sandra Thijssen](#), MSc, [Marian J. Bakermans-Kranenburg](#), PhD, [Vincent W.V. Jaddoe](#), PhD, MD, [Frank C. Verhulst](#), PhD, MD, [Torya White](#), PhD, [Marius H. van IJzendoorn](#), PhD, [Henning Tiemeier](#), PhD

Accepted: July 29, 2015, Published Online: August 03, 2015

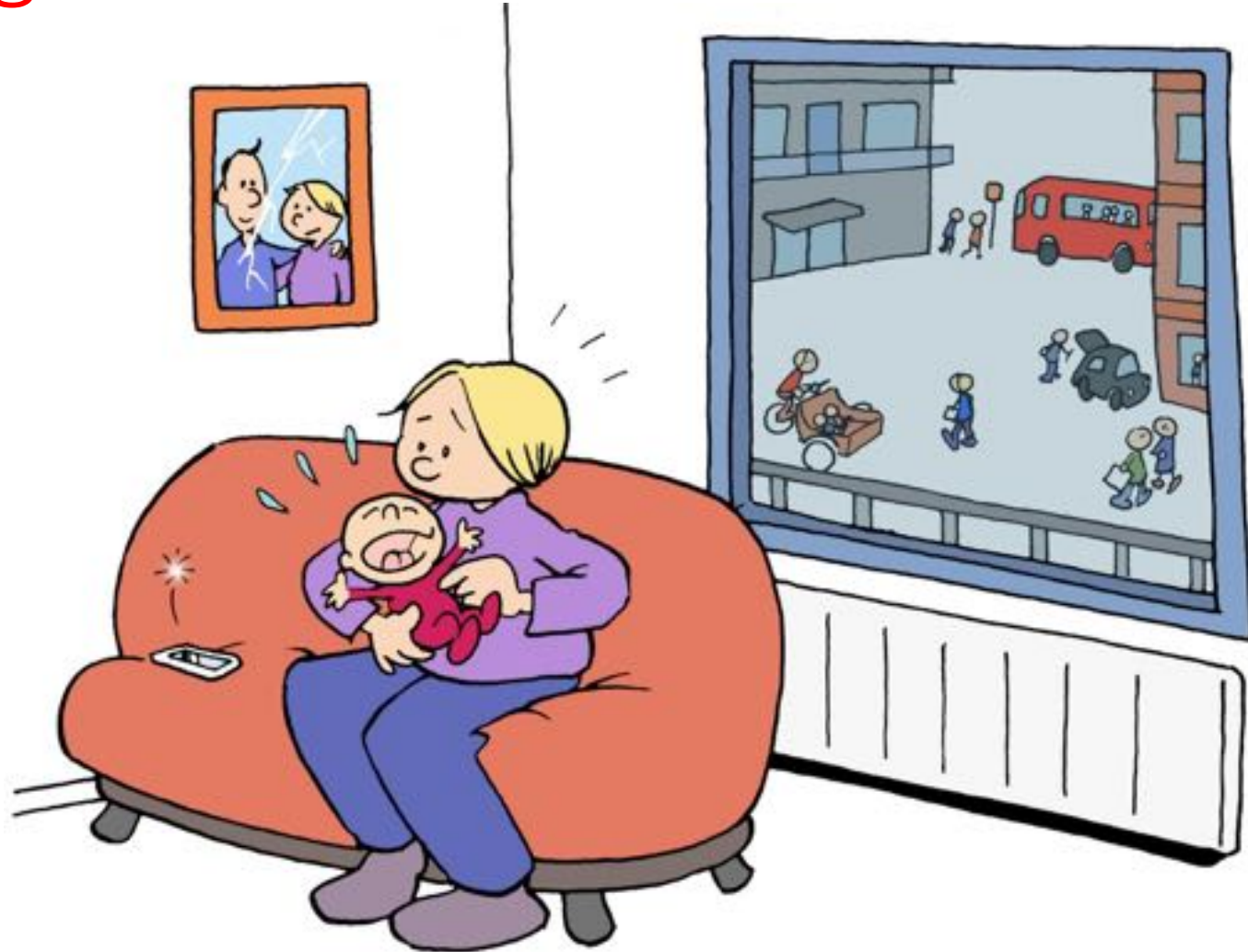
Exosysteem: Langer gedeeld verlof: het meest vader vriendelijke land - Zweden



Mesosysteem: hoe kan het netwerk steunen? Evolutionaire psychologie – verticale relaties in een dorp



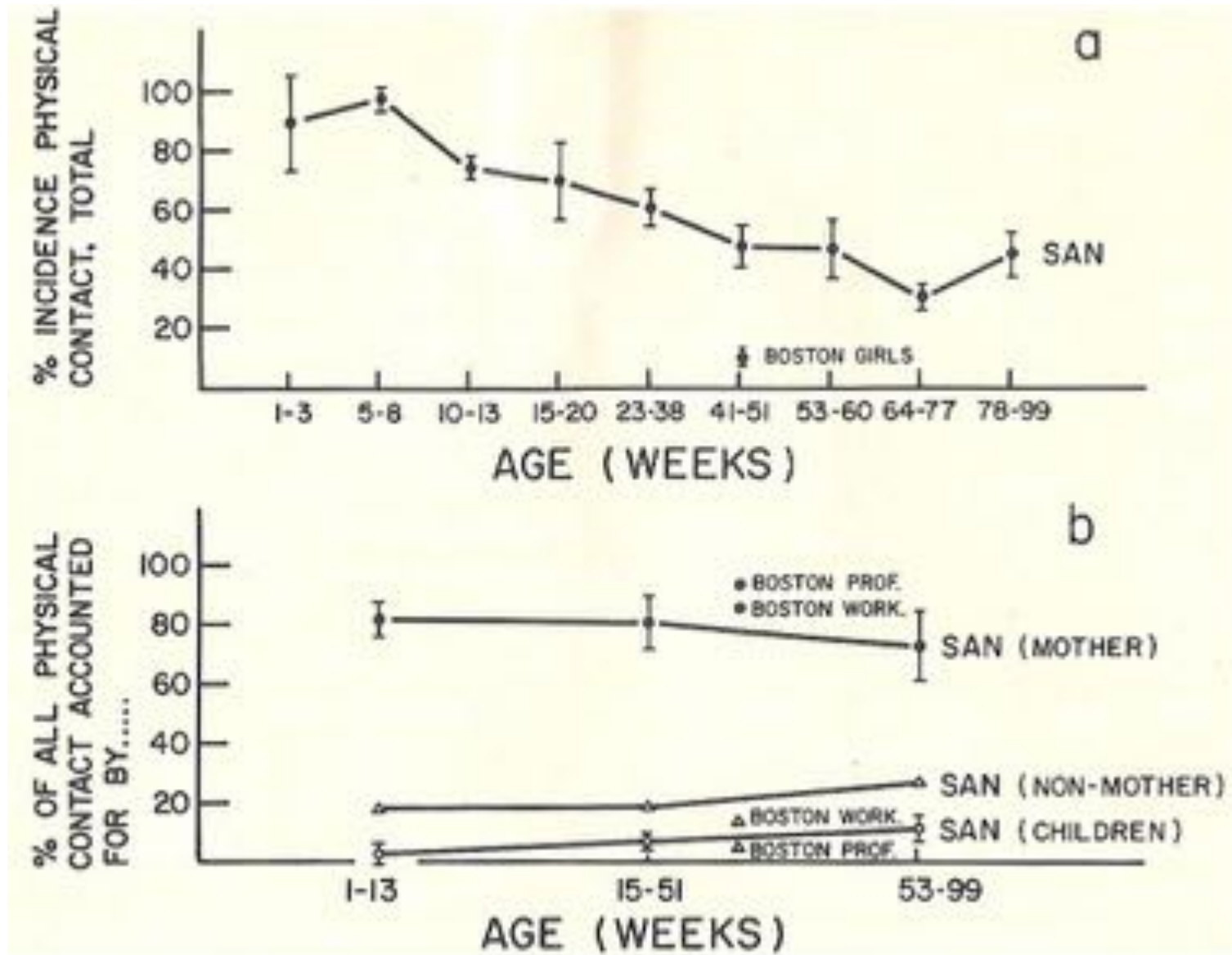
Eenzame (gebroken) kerngezinnen, veel druk op kerngezinnen en vaders – in de stad



> 50-75% Huidcontact, meer fysieke relatie en late speenleeftijd – niet kind georiënteerd, vaders ca. 13,7% van de tijd contact (als ze er zijn, is er veel contact met jonge kind)



Since fathers . . . are often available . . . their potential contact with infants and children is high. They often hold and fondle even the youngest infants, though they return them to the mother whenever they cry and for all forms of routine care. Young children frequently go to them, touch them, talk to them and request food from them, and such approaches are almost never rebuffed.



In jagerverzamelaarsculturen > 50% van de tijd fysiek contact;

In Boston (10 mnd) = ca. 25% van de tijd fysiek contact

Amerikaanse tieners raakten zichzelf meer aan en lieten meer agressief gedrag zien.

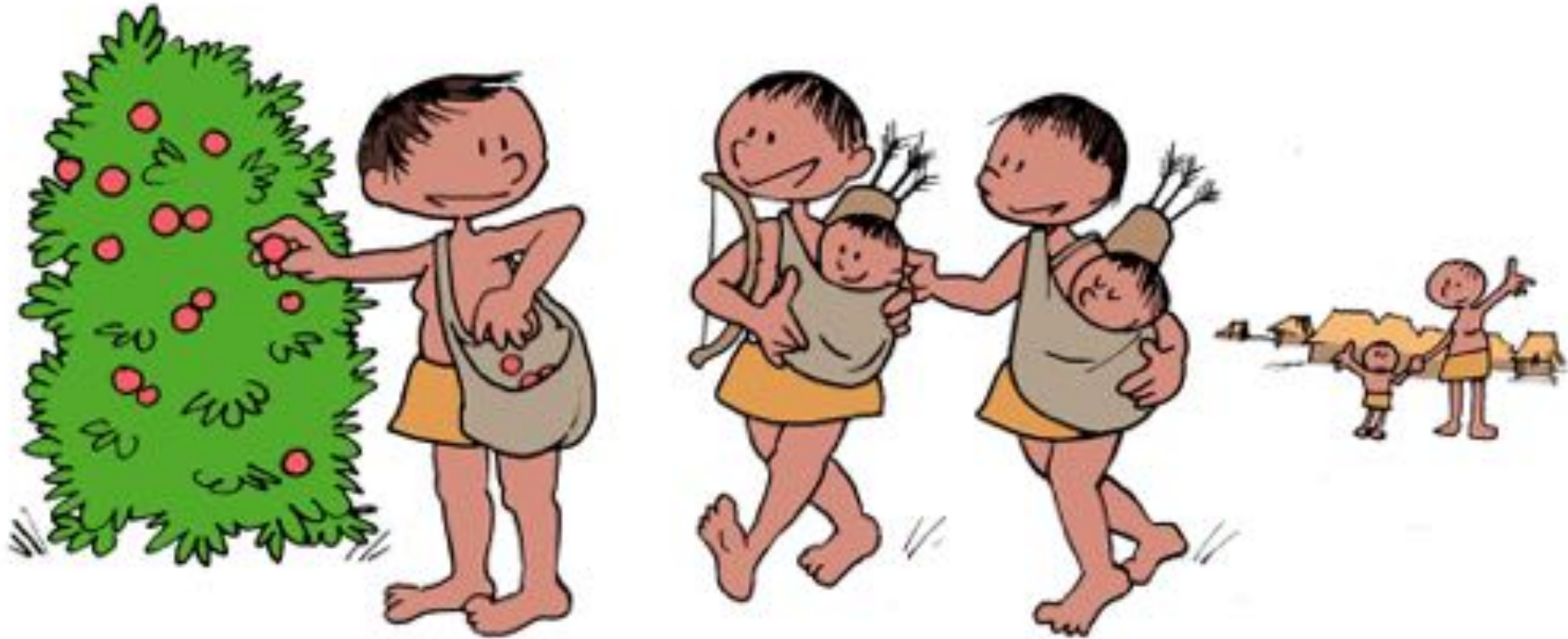
Franse tieners besteedden meer tijd aan kussen, aanraken en knuffelen

Konner, 1976b; Tulkin and Kagan 1972;
Tulkin 1977); (Field, 1999)

Technologie vergroot overleving, maar vergroot ook fysieke afstand, keuze mogelijkheden hoe de beste moeder te zijn, nadruk op qualitytime – face to face contact



Combinatie werk en zorg, oma-hypothese, korte werkdagen (tot voedsel gevonden), dmv dragen handen vrij, meer natuurlijke bronnen van gevaar



Psychologische bronnen van gevaar, stress opgevangen door een primitief brein, verhouding met instanties en financiën, werk en zorg gescheiden

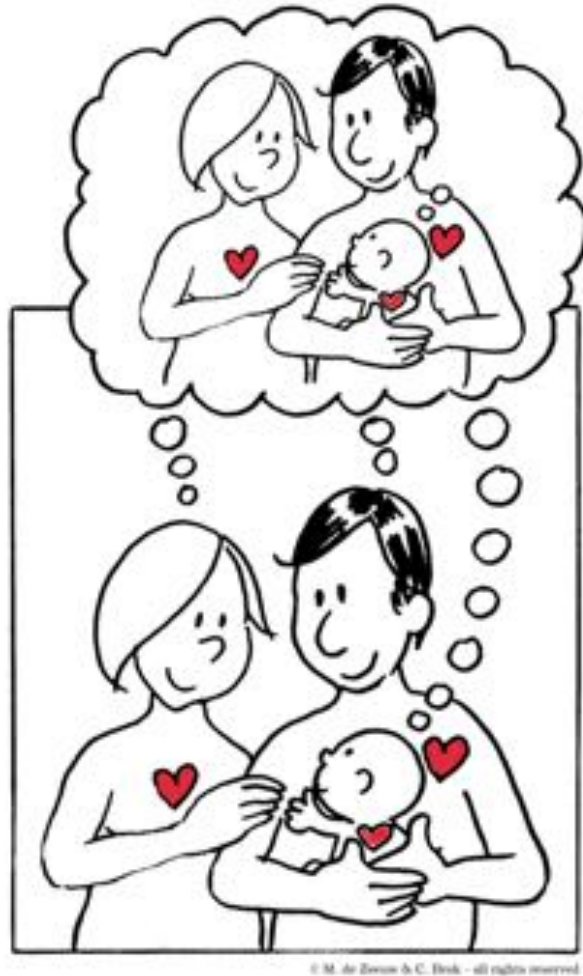


Mesosysteem: hoe kan het netwerk steunen?

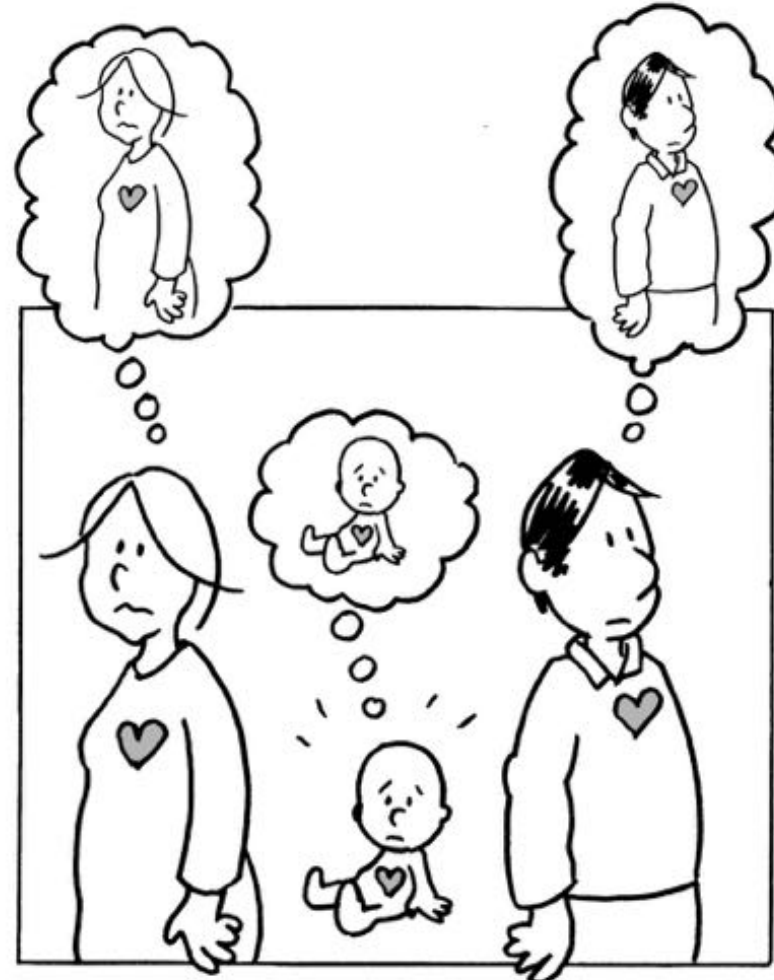
1. Verticale netwerken herstellen – soms juist dmv technologie. Waar is oma en opa? Zijn er vervang opa's en oma's, tante's en ooms en nichtjes?
2. Gemeenschapszin in wijk vergroten, verbinden met locale initiatieven, moedergroepen, praktische hulp over en weer
3. Werk en zorg makkelijker combineren: kolfrecht, kind mee



Micro: Hoe werken ouders beter samen?



© M. de Zeeuw & C. Brok - all rights reserved



© M. de Zeeuw & C. Brok - all rights reserved

Het is niet gelijk verdeeld: al tijdens zwangerschap

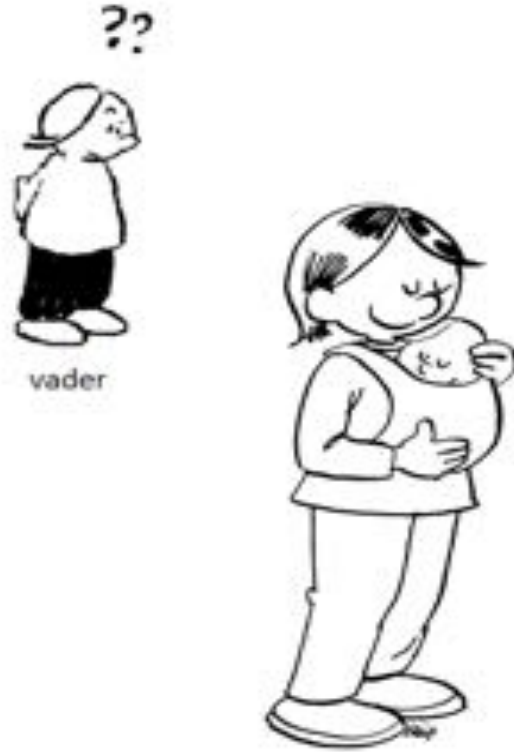
- Natuur zet vaders op achterstand
- Couvade: ook hormonale veranderingen bij de vader
- mits voldoende betrokken en/of exposure!



Andere zorgen

Man: waar blijf ik het plaatje?

Gatekeeping – Van egeren



Vrouw: wie steunt mij?

Motherhood constellation & 4 Taken van Stern - moederlijke circuit (maternal circuitry)



(Liefdes)baby's vergroten alles uit: ook de problemen in de relatie.

- Goede kwaliteit van de partnerrelatie vóór de zwangerschap, voorspelt herstel van de partnerrelatie als het kind 2 jaar is.
- Tijdens zwangerschap verschuift de aandacht naar zorg voor het kind en de organisatie van het dagelijks leven: emotionele uitwisseling tussen partners wordt minder

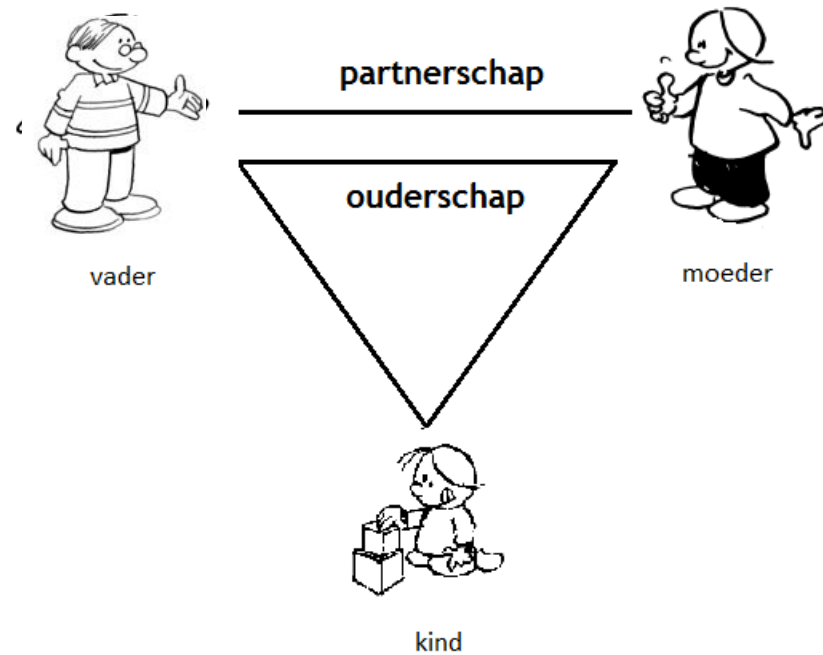




© M. de Zeeuw & C. Breuk - all rights reserved

- Veel scheidingen in de eerste jaren!

Partnerschap helpt het ouderschap



1. Regelmatig overleg
2. Observaties delen
3. Taken verdelen

Kind kan al vroeg triadische capaciteiten ontwikkelen

'We zitten tegelijk op de bank 's avonds.'

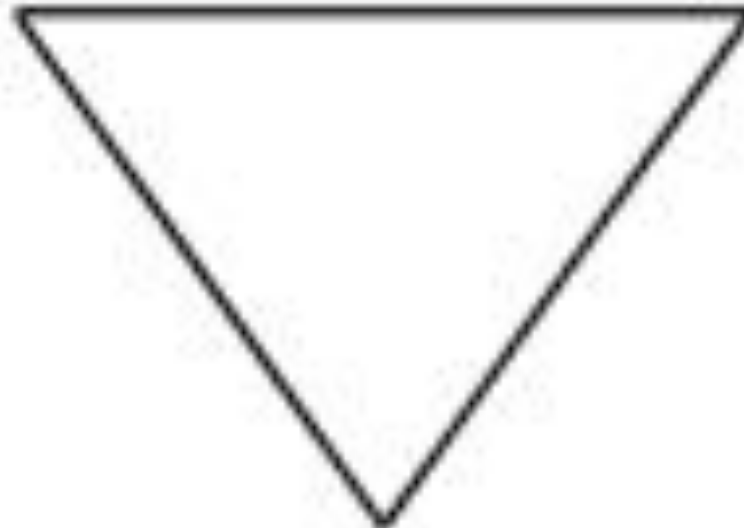
'We staan samen voor de klus.'



vader



moeder



kind

**Driehoek IN evenwicht:
Two for one =
threesome/
drietal**

'Papa is vriend van mama is vriend van mij.'

- Met 3 maanden hebben kinderen de mogelijkheden voor triades: voldoende aandacht, kunnen blik volgen en triangulair delen van affect: Lausanne Triologue Play (Fivaz & Favez)

Buitensluiting/ Terugtrekken

'Borstvoeding moet stoppen – dan krijg ik ook een kans. Ze heeft altijd kritiek op me. Ik wil heus wel wat doen, maar ze weet toch beter hoe de vaatwasser moet worden ingepakt. Ik doe het nooit goed.'



Driehoek IN evenwicht
Two against one:
Coalitie

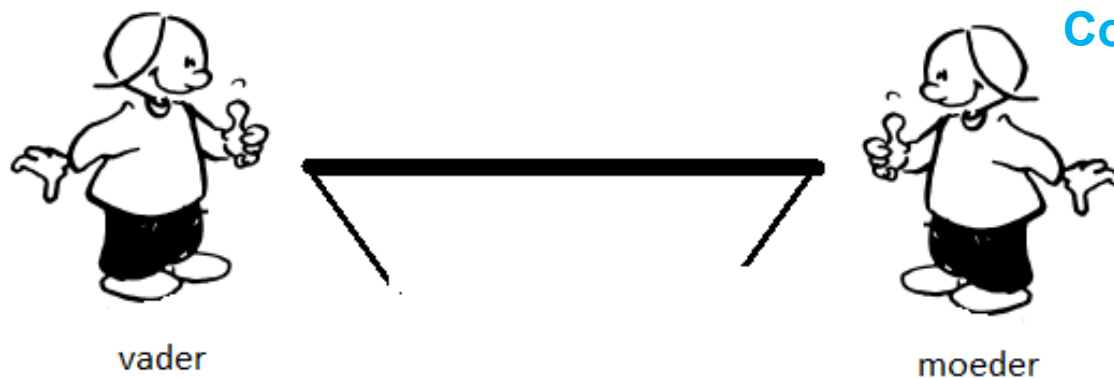
'Ik kan niet overdag naar bed om bij te slapen, want ik kan niks aan hem overlaten. Ik (mama) weet het beste hoe ik kan troosten. Hij doet niks. Hij kijkt niet naar X om.'

Reddende engel (rolomkering)

'Laat ik me maar op mama richten. Wie is papa?'

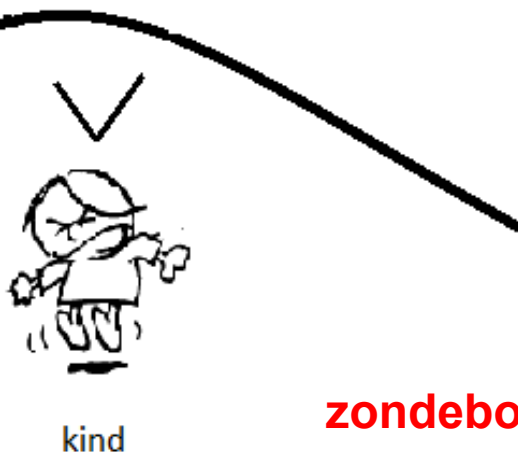
Buitensluiting/ terugtrekken

Driehoek IN
evenwicht
Two against one:
Coalitie



*'Als X nu gaat slapen,
dan ... kunnen wij onze
andere problemen gaan
oplossen'*

*'Ik ben erg gespannen door
alle ruzies tussen papa en
mama.'*



zondebok of zwarte schaap

Gottman's Lovelab – wat maakt een relatie tot een goede relatie?

- Lovelab: 91% zekere voorspellingen over het slagen van relaties (of niet) binnen 15 minuten naar 2 partners te luisteren
- In gelukkige huwelijken wordt ook (heftig) ruzie gemaakt of lang gezweven. Ook in die ruzies is er weinig validatie of empathie.



De vriendschap verbeteren

- Of een huwelijk gelukkig is, hangt voor 70% af van de kwaliteit van de **vriendschap**.
1. Elkaar goed kennen (love-maps)
 2. Elkaar waarderen en dit laten blijken in kleine gedragingen elke dag
 3. Naar elkaar toekeren ipv afkeren: emotionele vaardigheden zoals begrip uiten, de moeilijkheid erkennen, open vragen, of verduidelijkende opmerkingen

Het gaat om **méer dan vaardigheden** alleen, zoals 'actief luisteren' en 'probleemoplossen'.



Conflictgebieden horen erbij

- 7 conflictgebieden: werkstress, huishouden, een nieuwe baby, beeldscherm afleidingen, seks, geld, schoonfamilie.
- Veel ruzies of conflicten duren jarenlang en worden niet bijgelegd: 69%
- **Gelukkige huwelijken *leren leven* met onhebbelijkheden/ acceptatie van elkaars persoon. Hoe? Met humor, niet te boos, kalm verhouden tot de zaak.**
- Instabiele relaties: de ruzies over conflictgebieden ondermijnen de relatie.

Steeds meer:

- *dezelfde discussie,*
- *ingraven in een positie,*
- *Rigiditeit ipv bewegen,*
- *de 4 ruiters,*
- *frustratie en pijn,*
- *emotionele afstand.*



Maar: Hoe wordt er ruzie gemaakt?

6 scheidingvoorspellers in 15 minuten

1. Fel starten in een discussie: direct negatief en beschuldigend, met kritiek of sarcasme, persoonlijk gebracht (de eerste 3 minuten bepalen in 96% de uitkomst: nl. falen van de discussie)
2. Let op de 4 ruiters van de Apocalyps:
 1. Kritiek (een klacht focused op specifiek gedrag of gebeurtenis: 'Dit is wat ik voel, dit is wat ik nodig heb.' Kritiek: 'Jij... altijd/nooit...')
 2. Minachting (gevoel superieur te zijn tov de andere partner dmv sarcasme, cynisme, mokken, vijandige humor, rollen met je ogen)
 3. Defensief reageren: helpt nooit maar escaleert (*Ik ben het probleem niet, jij!*)
 4. Verschansen (1 van de partners schakelt af/haakt af: doen alsof het je niet kan schelen, stil vallen)
3. Flooding = het gevoel psychologisch en fysiek overweldigd te worden - Mannen zijn sneller overspoeld!
4. Lichaamstaal: hartslag loopt op, zweten, fight & flight response, bloeddruk stijgt en daardoor GEEN probleemoplossende discussie
5. Falende reparatiepogingen die niet gehoord worden (door flooding)
6. De negatieve herinneringen overheersen: de geschiedenis is/ wordt herschreven of vergeten.



80% van vrouw valt aan (verbaal) –
80% van de mannen haakt
af/verschanst zich

Kernschema:

*Ik word niet
gehoord en
niet gezien.*

Kerngevoel:
eenzaam

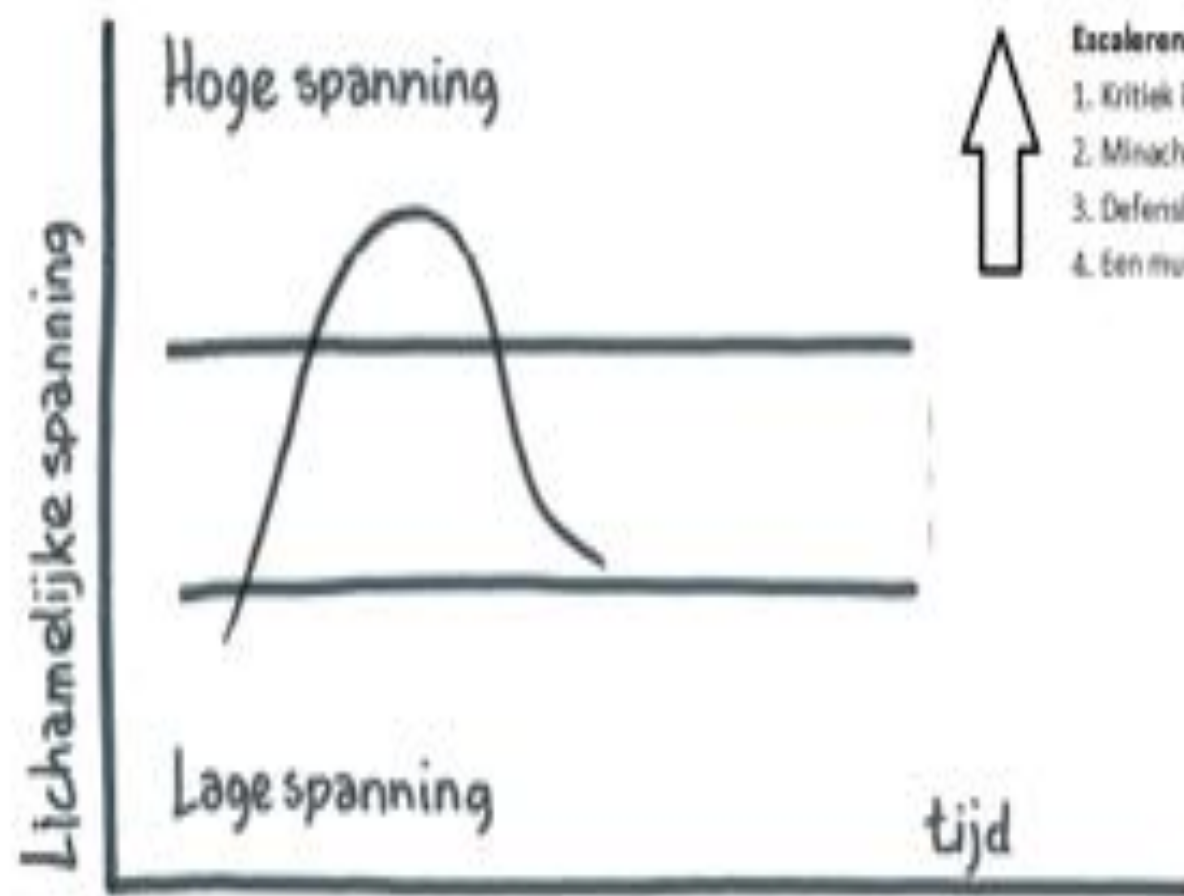


Kernschema:

*Wat ik ook doe,
het is nooit
goed. Ik ben
incompetent*

Kerngevoel:
falen

Window of Tolerance *bij ruzies*



Escaleren dmv 4 nuten

1. Critiek ipv klacht
2. Minachting
3. Defensief reageren
4. Een muur optrekken

De-escaleren dmv

1. Breng een klacht ipv kritiek
2. Waardeer wat positief is
3. Actief luisteren naar de inhoud ipv de manier waarop
4. Blijf in contact hoe minimaal ook
5. Gebruik repareer pogingen
6. Luister naar repareerpogingen
7. Monitor je lijf op overspoeling signalen
8. Neem time-outs
9. Leer compromissen sluiten
10. Accepteer elkaars imperfecties

Vaders slapen meer dan moeders

- Zodra er kinderen komen – en hoe meer kinderen er zijn: hoe minder de kwaliteit van de nachtrust was van de moeders. Maar de helft haalt 7 uur per nacht. (Sullivan, 2017, N = 5.800)
- Mannen mét kinderen maakten geen verschil met mannen zonder kinderen

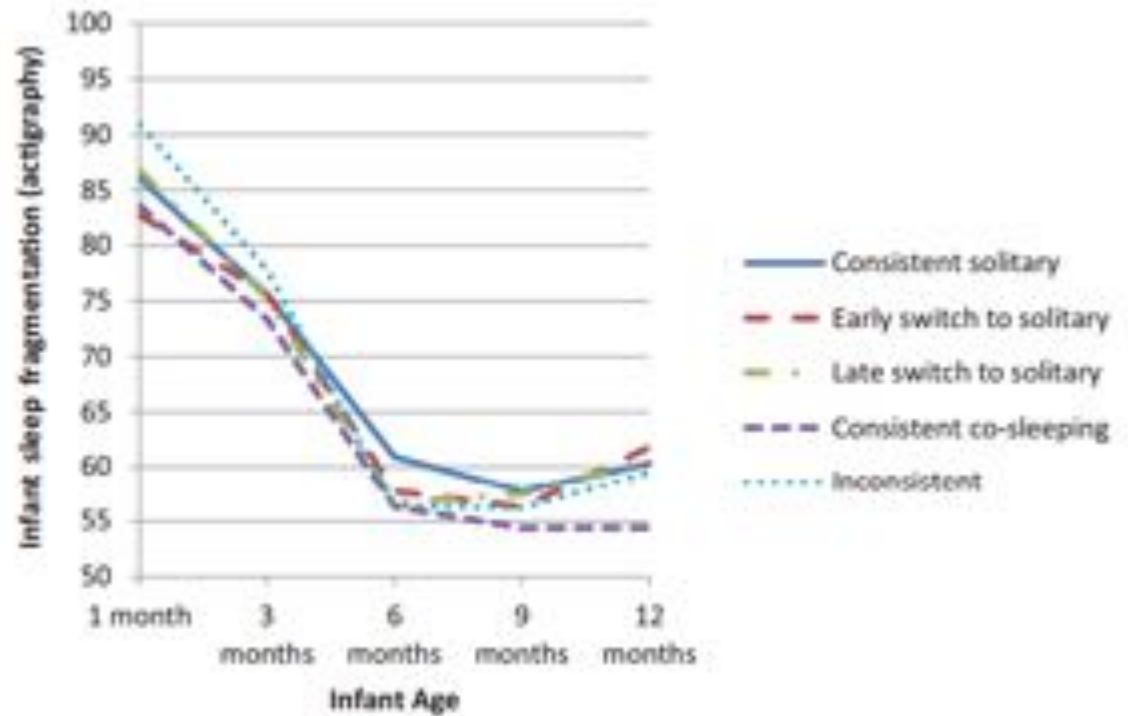


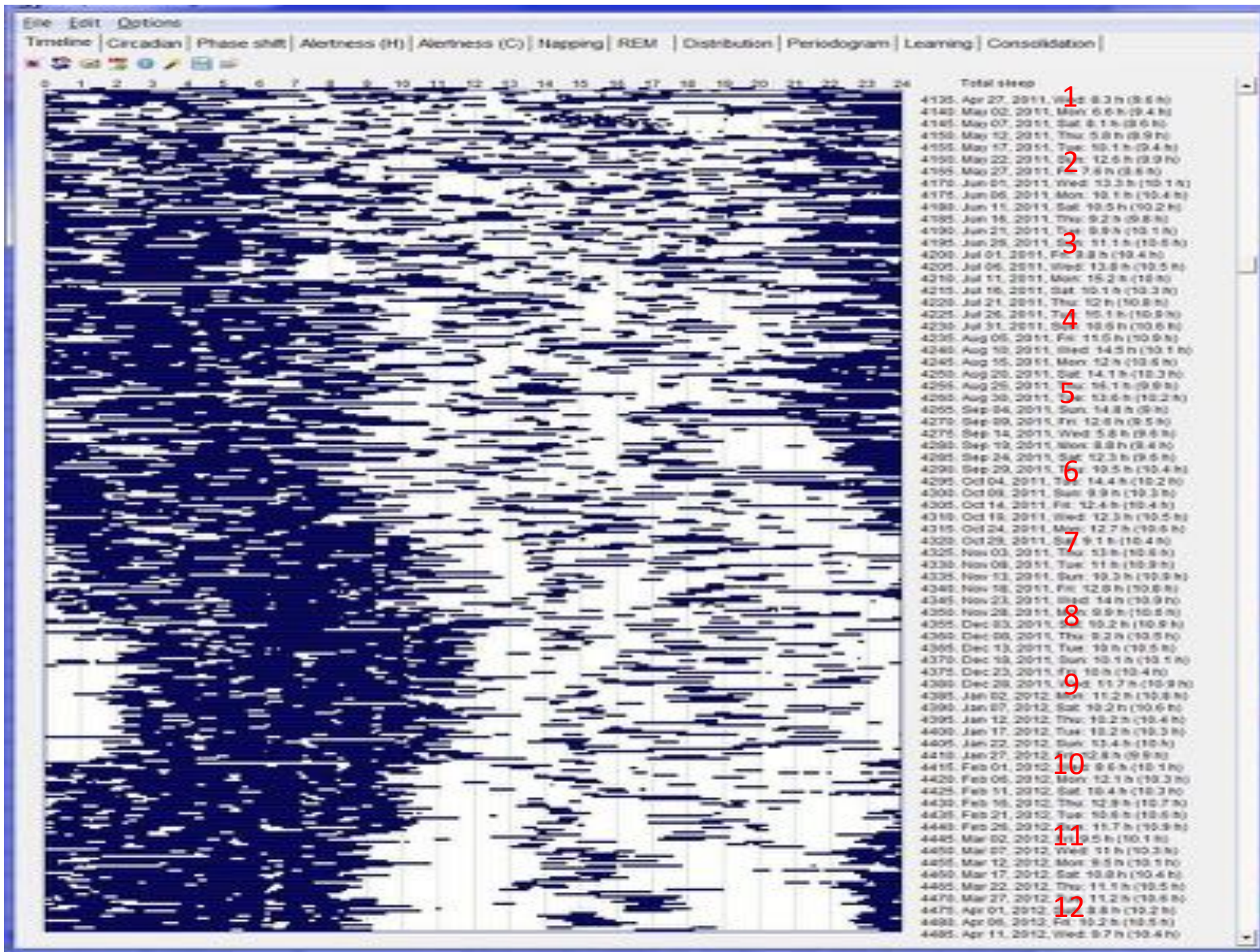
Micro: hoe werkt baby en peuterslaap?

Bijstellen van de verwachtingen: baby's en peuters slapen niet door

'Niet doorslapen is perfect normaal en zinvol, alleen past het niet in de 21ste-eeuwse verwachtingen'

Professor Peter Fleming





Slaapcycli van een baby

De eerste 6 nachten elke maand van het eerste jaar: langzaam ontstaat er een patroon

TABLE 1

DESCRIPTIVE STATISTICS, PAIRED-SAMPLES *t* TESTS AND PEARSON CORRELATIONS FOR INFANT SLEEP AND MATERNAL SLEEP AT 3 AND 6 MONTHS POSTPARTUM

<i>Infant sleep</i>	3 months				6 months				<i>t</i> (52)	Pearson <i>r</i>
	Mean	<i>SD</i>	Min	Max	Mean	<i>SD</i>	Min	Max		
Sleep minutes, A	567.45	68.35	373.67	676.40	580.33	49.80	399.33	676.50	1.63	.28*
Sleep efficiency A	91.40	4.61	76.20	98.89	92.96	3.80	79.56	99.48	2.35*	.32*
N. Long wake episodes, A	2.49	0.98	00	5.33	2.19	1.14	00	5.00	-1.65	.35**
Daytime sleep, D	207.30	68.52	87.50	396.00	163.16	49.29	65.00	354.00	-6.05***	.58***
N. Night wakings, D	2.52	1.17	00	5.80	3.17	1.74	0.20	7.40	2.80**	.48***
<i>Maternal sleep</i>										
Sleep minutes, A	387.71	51.04	210.5	486.40	374.65	48.34	271.80	478.40	-1.87	.63***
Sleep efficiency, A	85.82	5.06	69.72	95.19	92.96	3.80	76.87	98.82	5.29***	.51***
N. Long wake episodes, A	2.61	0.96	1.00	5.25	2.36	1.12	00	6.00	-1.45	.28*
Nap duration (min), D	58.45	50.18	00	180	25.80	27.64	00	96.00	-3.38***	.55***
N. Night wakings, D	2.88	1.08	0.40	5.80	3.11	1.54	0.40	6.94	1.13	.42***

Note. A = Actigraphy; D = Diary; N = Number.

**p* < .05.

***p* < .01.

****p* < .001.

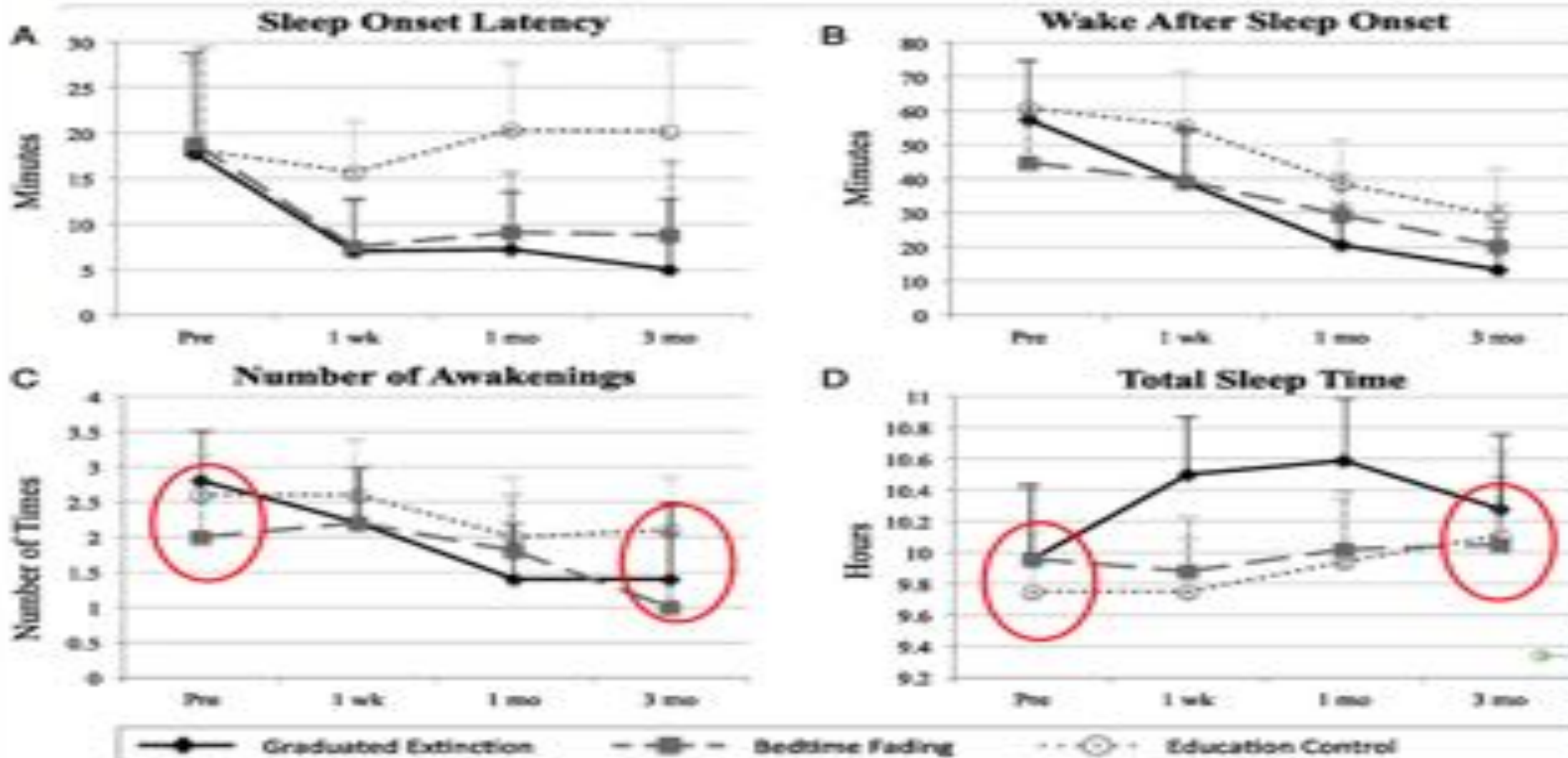
Jongens zijn vaker wakker 's nachts! M = 2.86. Meisjes: M = 2.17

6,5 uur slaap
Voor de moeders
Range: 3,5-8,1 uur
Dutje voor de moeders van 1 uur
2,5x is de baby wakker
2,9x de moeder

6,5 uur slaap
Voor de moeders
Range: 4,5-8 uur
Dutje van een half uur,
2,19x is de baby wakker
Overrapportage 3,1x de moeder!

Ophouden met slaaptrainen: geen enkele interventie maakt uit

Alle baby's worden langzaam minder wakker. 6 - 18 maanden: 2 - 2,8x per nacht melden (actigrafie).



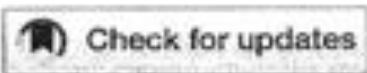
Graduele extinctie in deze studie betekende steeds trager reageren op het huilen dmv troost volgens een vast schema. Bedtime fading was het aanpassen van de bedtijd dusdanig dat je kind binnen 20 min in slaap zou vallen. Controle groep betekende 'business as usual'

Behavioral Interventions
for Infant Sleep Problems: A
Randomized Controlled Trial

Vaders doen er toe – met 3 & 6 maanden

- Als vaders betrokken zijn overdag en 's nachts, volgens beide partners, met 3 maanden – gaan moeder & kind beter slapen (Tikotsky, Sadeh, Volkovich, Manber, Meiri & Shahar ,2017).
- Actigraphy laat zien dat vaderlijke algehele (dag en nacht) betrokkenheid zorgde voor minder wakkere episodes 's nachts en moeders minder lang wakker en beter slaap efficiency.

Vaders doen er toe – met 3 jaar beter en langer slapen



Paternal involvement and child sleep: A look beyond infancy

Annie Bernier, Émilie Tétreault, Marie-Ève Bélanger,
and Julie Carrier

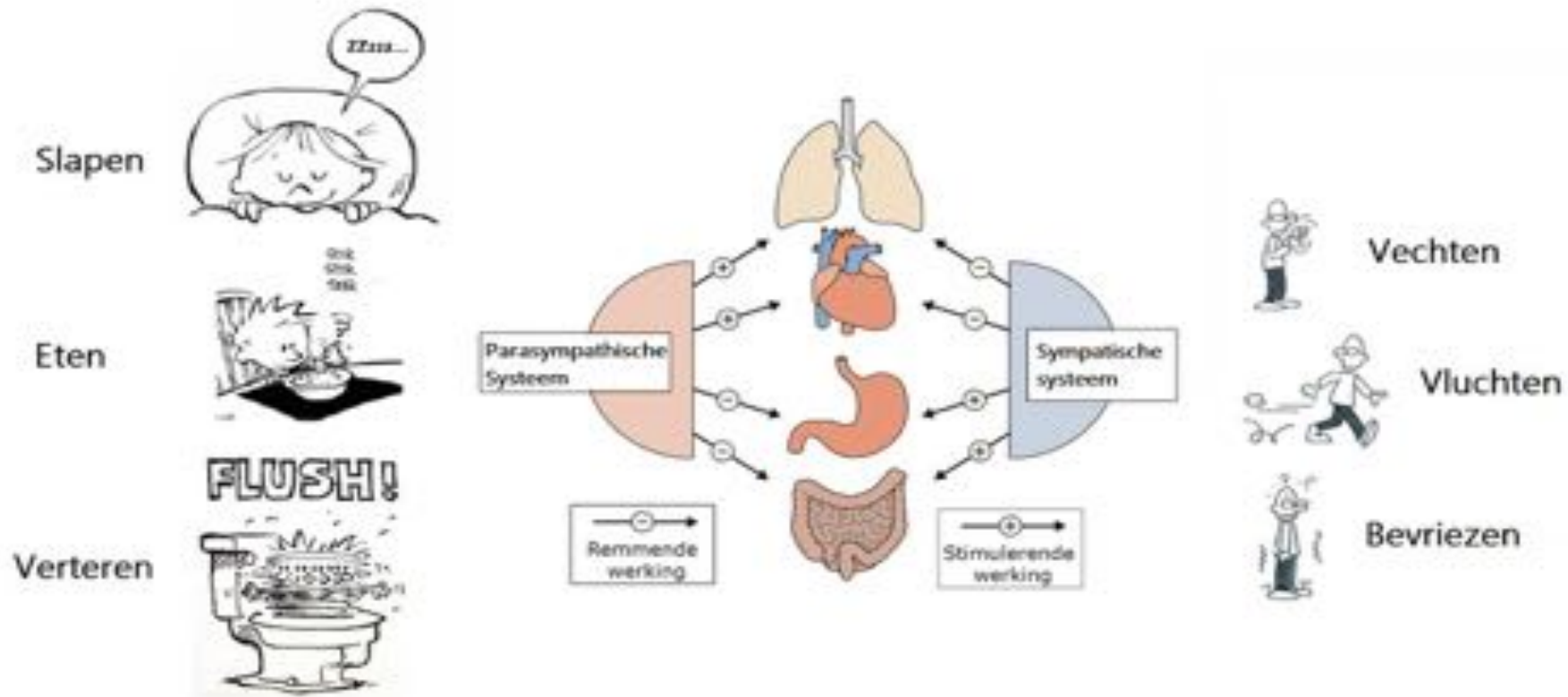
Abstract

While maternal influences on young children's sleep are increasingly documented, the study of paternal contributions to this important sphere of child functioning is only just beginning. In addition, much of this emerging research has focused on infancy only or has relied on parental reports of child sleep. The current study aimed to examine the associations between paternal involvement and child sleep during toddlerhood, a period that witnesses both increased paternal involvement in child care and marked developments in child sleep. Fathers ($N = 85$) reported on their involvement when their toddlers were aged 2 years, and sleep was assessed objectively with actigraphy at age 3. Results indicated that above and beyond several key covariates, fathers who reported engaging more frequently in emotional support with their 2-year-old child, and those who reported evoking the child more often, had children who slept longer at night 1 year later. These results are among the first to suggest potential paternal influences on children's sleep after the infancy period. They raise the possibility that interventions seeking to enhance paternal involvement may carry benefits for toddlers' sleep and consequently, for aspects of cognition, behavior, and emotion that depend on adequate sleep regulation.

International Journal of
Behavioral Development
2017, Vol. 41(6) 714–722
© The Author(s) 2016
Reprints and permissions:
sagepub.co.uk/journalsPermissions.nav
DOI: 10.1177/0165025416667851
journals.sagepub.com/home/ijbd

Niet de praktische
betrokkenheid, maar
de emotionele
verbinding! Vaker met
het kind bezig als de
vader van huis is en
emotionele steun aan
het kind

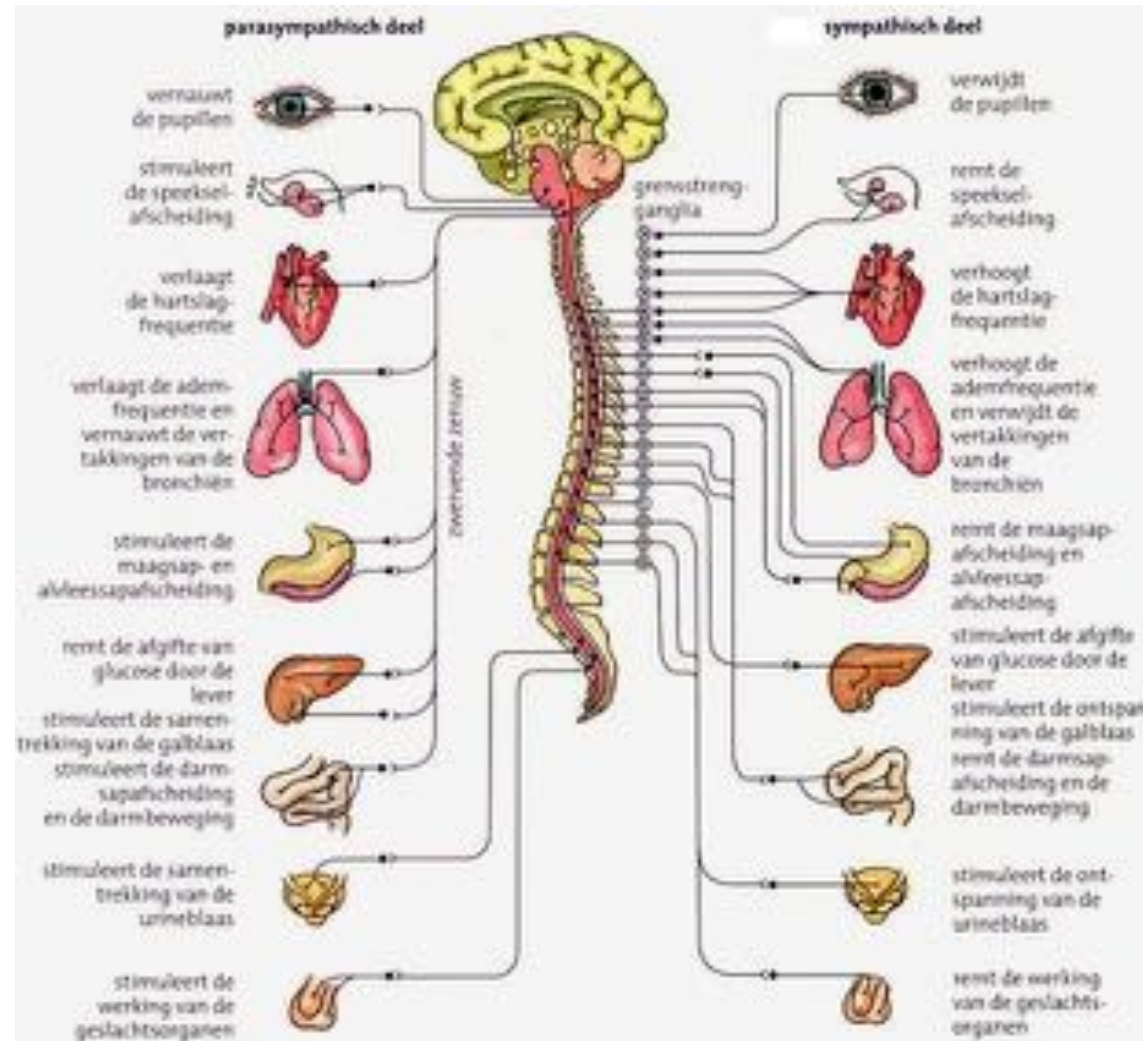
Slaap is niet-vigilant – Slaap is tegenovergestelde van actief en alert



Herstel & Onderhoud:
Vereist voldoende veiligheid

Exploratie en Actie:

Slaap is niet-vigilant – Slaap is tegen overgestelde van actief en alert



Time laps - nacht met 2 peuters



Goed geïnformeerde keuze geven: Parent-child bed-sharing wereldwijd





Contents lists available at ScienceDirect

Sleep Medicine Reviews

journal homepage: www.elsevier.com/locate/smr

CLINICAL REVIEW

Parent-child bed-sharing: The good, the bad, and the burden of evidence

Viara R. Mileva-Seitz^{a, b, *}, Marian J. Bakermans-Kranenburg^a, Chiara Battaini^c,
Maartje P.C.M. Luijk^{b, d, e}^a Center for Child and Family Studies, Leiden University, Leiden, The Netherlands^b Department of Child & Adolescent Psychiatry / Psychology, Erasmus University Medical Center, Rotterdam, The Netherlands^c Department of Child and Adolescent Neuropsychiatry, Niguarda Ca' Granda Hospital, Milan, Italy^d The Generation R Study Group, Erasmus University Medical Center, Rotterdam, The Netherlands^e School of Pedagogical and Educational Sciences, Erasmus University Rotterdam, Rotterdam, The Netherlands

ARTICLE INFO

Article history:

Received 29 August 2015

Received in revised form

3 March 2016

Accepted 7 March 2016

Available online xxx

Keywords:

Parent-child

Bed-sharing

Co-sleeping

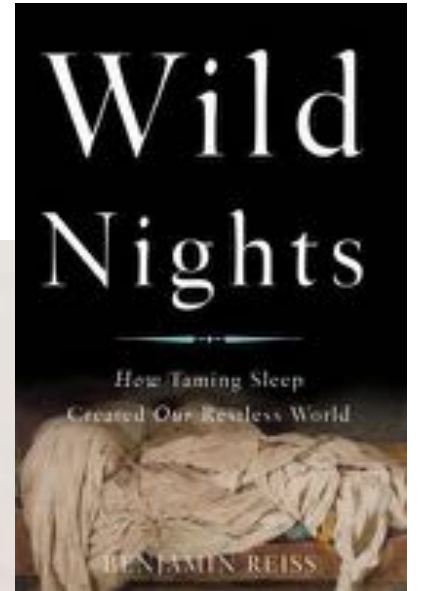
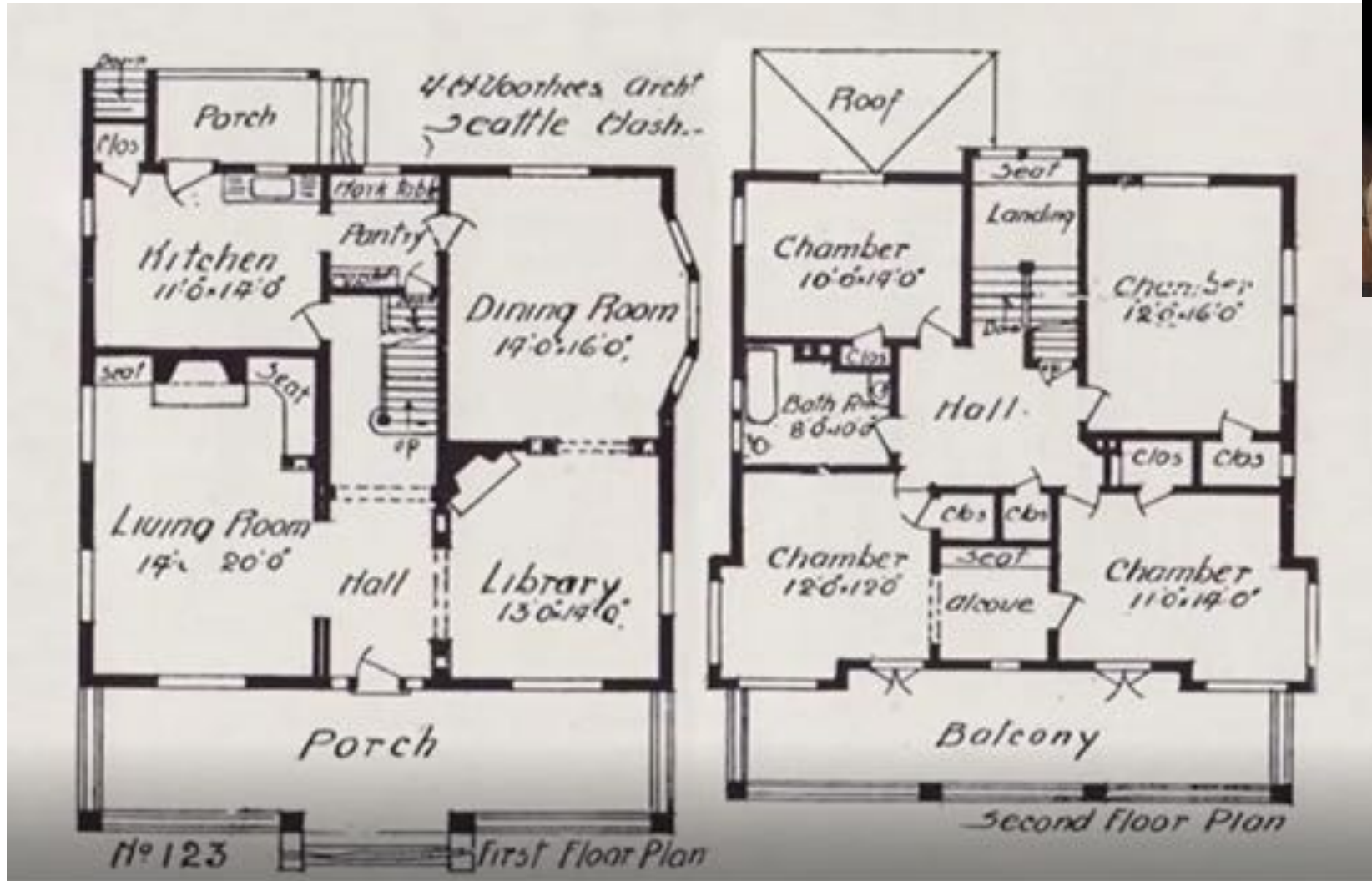
Systematic review

Prevalence

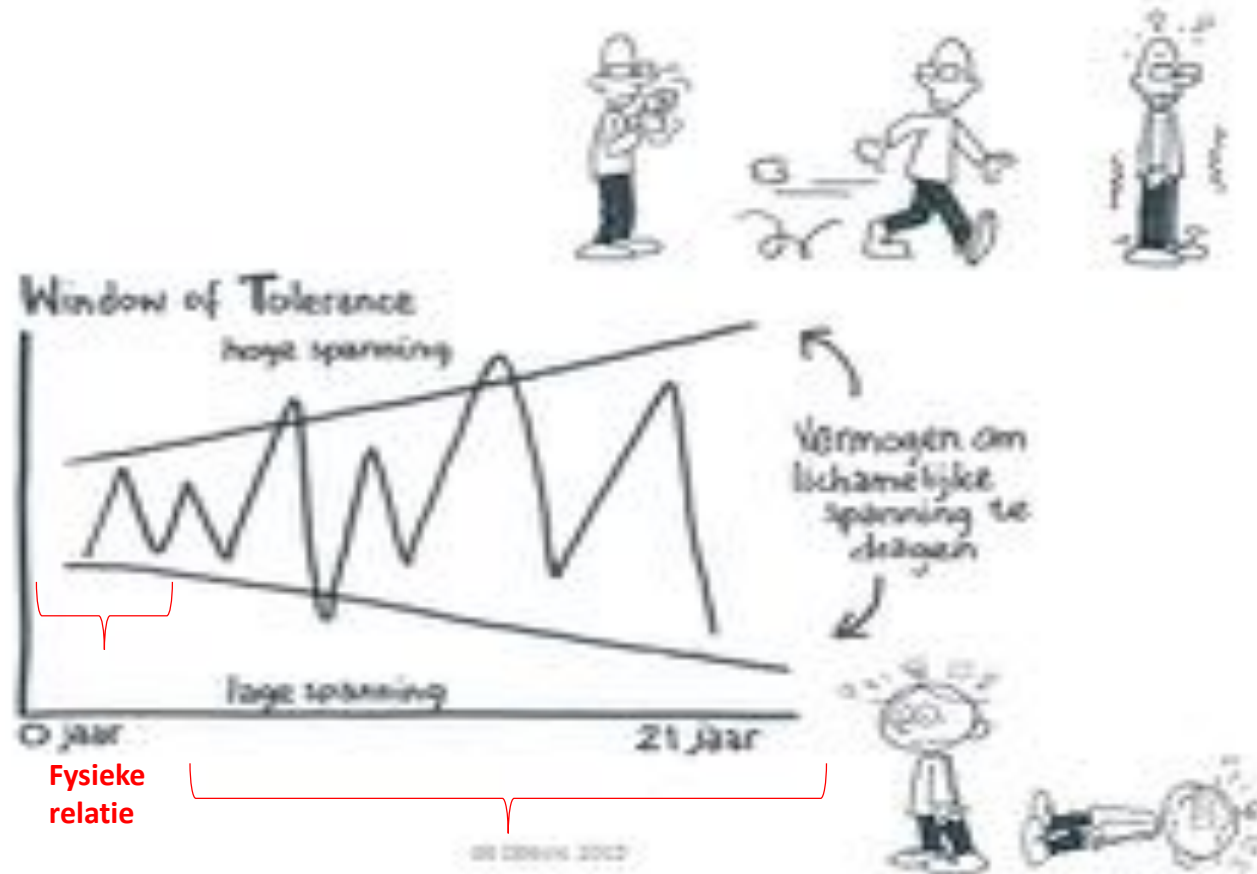
SUMMARY

The practice of parent and child sharing a sleeping surface, or 'bed-sharing', is one of the most controversial topics in parenting research. The lay literature has popularized and polarized this debate, offering on one hand claims of dangers, and on the other, of benefits – both physical and psychological – associated with bed-sharing. To address the scientific evidence behind such claims, we systematically reviewed 659 published papers (peer-reviewed, editorial pieces, and commentaries) on the topic of parent-child bed-sharing. Our review offers a narrative walkthrough of the many subdomains of bed-sharing research, including its many correlates (e.g., socioeconomic and cultural factors) and purported risks or outcomes (e.g., sudden infant death syndrome, sleep problems). We found general design limitations and a lack of convincing evidence in the literature, which preclude making strong generalizations. A heat-map based on 98 eligible studies aids the reader to visualize world-wide prevalence in bed-sharing and highlights the need for further research in societies where bed-sharing is the norm. We urge for multiple subfields – anthropology, psychology/psychiatry, and pediatrics – to come together with the aim of understanding infant sleep and how nightly proximity to the parents influences children's social, emotional, and physical development.

Apart slapen is luxe

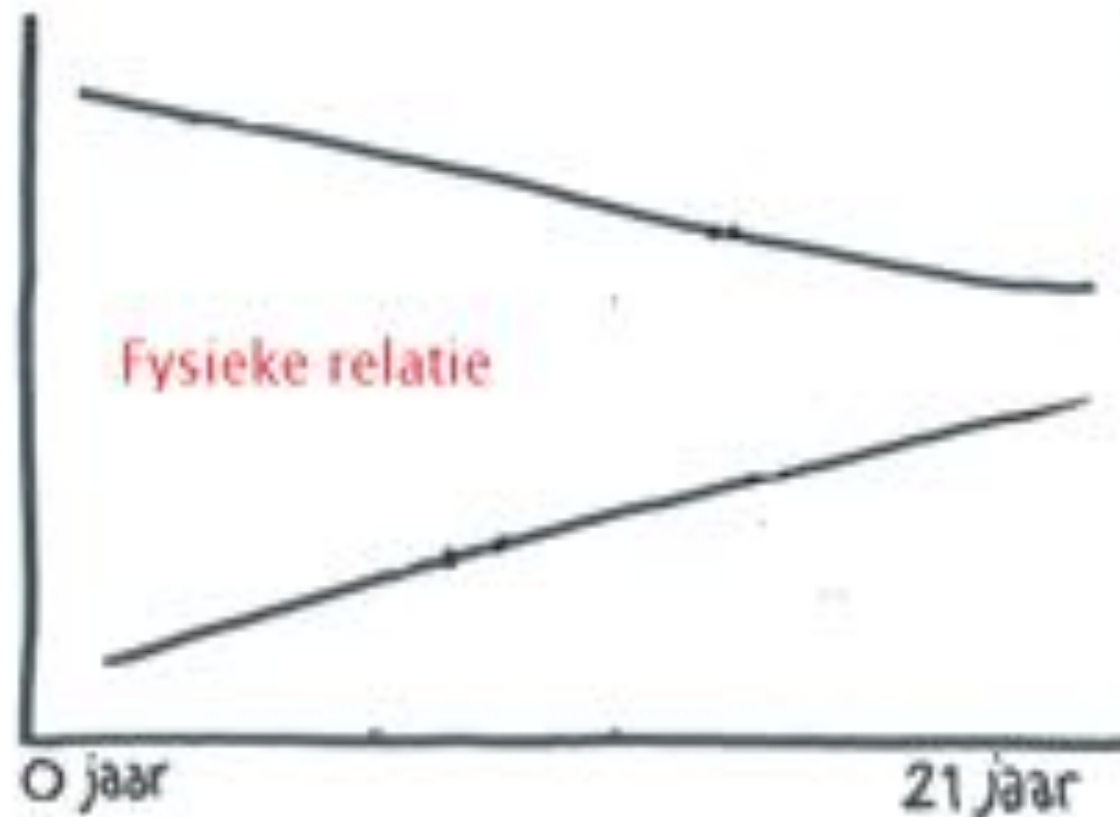


Veiligheid door onmiddellijke zintuiglijke nabijheid: tast, visus, gehoor, evenwicht, proeven ruiken



Objectpermanentie en objectconstantie nodig voor hechtingsrepresentatie/ werkmodel dat de volwassene er voor je zal zijn

Ontwikkeling van Objectconstantie



ontwikkeling van geheugen:
objectconstantie
Psychologische relatie =
veilige representatie

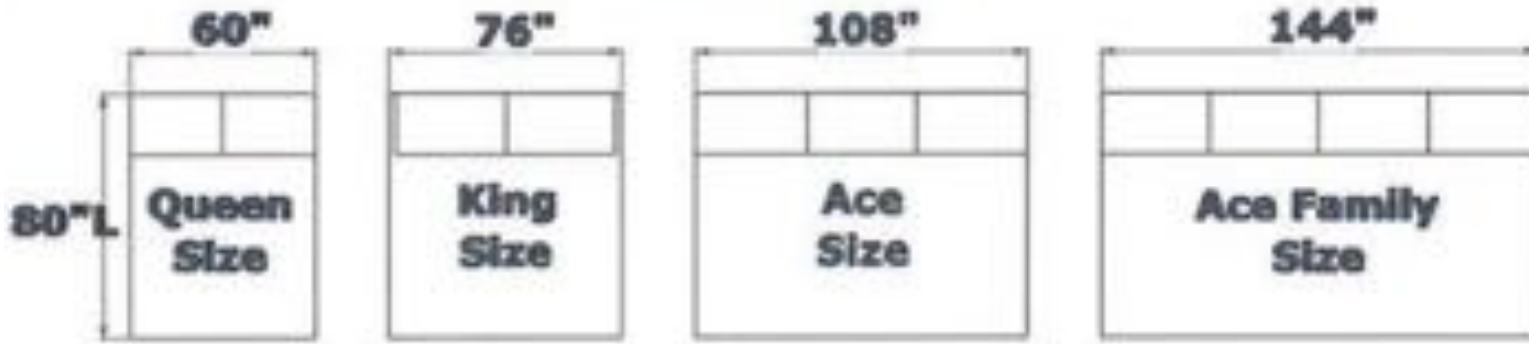
Toenemende autonomie



Goed geïnformeerd keuzes maken over slaapomstandigheden



New Mattress Sizes



Vaders zijn oplossers – IKEA hack



Vader en co-sleeping

- Antropoloog Lee Gettler (2009) onderzocht slaapgewoonten van 362 vaders op de Filipijnen (25/ 26 jaar). Drie groepen:

1. alleen (of met partner), 17/362 =

2. in dezelfde kamer als hun kind, 11/362 =

- 3. in hetzelfde bed als de baby 334/362 = 92%

Vaders die samen met hun baby slapen, hebben 's avonds het laagste testosterongehalte.

- Eerder onderzoek toonde ook al aan dat het vaderschap de productie van het mannelijke geslachtshormoon (drastisch) kan afremmen, en dat bij papa's die veel (huid)contact met hun kindje hebben, de laagste waarden worden gemeten. Hierdoor zijn ze **gevoeliger voor de behoeften van de baby en ervaren ze een grotere behoefte om te reageren op gehuil.**

- **Vaders maken zelden contact met het kind tijdens cosleeping (Baddock et al, 2007)**

Op tijd naar bed & moeder naar bed -
bijslapen waar je kunt



Casus - Aanpak

1. 'we-gaan-weer-slapen-plan' in elkaar , waar X én beide ouders zich in kunnen vinden (dus sensitief) met input van hun netwerk. Vaak is dat herstel van nabijheid. Onorthodox denken over slaapsituaties.
2. Aanpak van overige factoren: samenwerkingsrelatie herstellen met hulp van theorie van Gottman, breekpunten bespreekbaar maken

Wakker met Y(1,5) - Aanpak

1. Traumabehandeling moeder – om wakker maken Van Y ter controle te stoppen
2. Traumabehandeling Y
3. Gezamenlijke gesprekken over de impact van de zwangerschap en een aantal sleutelmomenten/ afbreekmomenten
4. Vakantie als observatiemoment
5. Ophouden om kinderen met de tablet naar bed te brengen
6. Slaapsituatie met nabijheid én voorafgaand bedritueel (down reguleren)

Interventies Specialistische GGZ

1. Ouder-kind relatie overdag verbeteren, dmv DOK!, Ouder-kind psychotherapie, andere videoreflectie methoden
2. Slaapprotocol – vriendelijke variant, soms eerste stap in complexe situaties met veel problemen
3. Slaapprotocol – doen wat werkt & nabijheid herstellen
4. Veilig samen slapen: goede voorlichting – kinderen met verwaarlozing aan huidcontact
5. EMDR voor separatietrauma's
6. Imaginaire Rescripting voor peuters dmv spel



Op een rijtje

Optimaliseren van de omstandigheden:

1. Sensitieve ouders, die weer samenwerken
2. Kalm ouderlijk brein, dat kan reguleren
3. Cognities en verwachtingen over ideaal slapen loslaten door psycho-educatie
4. Goed geïnformeerd keuzes maken over slaapomstandigheden
5. Inzet van (nieuw) netwerk
6. Overige stressoren aangepakt

Ontspanning = de afwezigheid van stress = de voorwaarde voor overgave en in slaap vallen



ik laat nu 5 vaders om me heen opdraven om dingen te beweren, haha.

20:47

Haha leuk!

20:47

ik ben ook maar een moeder tenslotte. ik denk dat ik alles beter kan - beter kan troosten, beter kan plannen

20:48

het meeste doe etc

20:48

Zeker

20:48

En dat houdt het ook fijn in stand ;)

20:48

tot tevredenheid van beide sexen haha

20:49

Moeten me maar niet zo zeuren

20:49

we

20:49



20:49

Contactgegevens

Marilene de Zeeuw

m.dezeeuw@jeugdggz.com

marilenedezeeuw@gmail.com



de Zeeuw, 2017

