

Antenne baby slaat aan

op stress en angst

De beginjaren van het ouderschap vormen een kwetsbare periode. Deze kan gepaard gaan met de ontwikkeling van pathologische vormen van stress en angst bij de ouders. Veelal onbedoeld brengen zij die over op hun baby. Welke invloed heeft dat op de vroege ontwikkeling?

Evin Aktor

Een ouder worden is waarschijnlijk de grootste overgang die een persoon meemaakt in een mensenleven. Kinderen zijn de eerste jaren van hun leven volkomen afhankelijk van de ouders. Dat brengt veel verantwoordelijkheden met zich mee. Er is niet alleen een hele reorganisatie van de woonomgeving nodig rond de behoeften van de baby, maar ook een herstructurering van de relatie tussen de ouders. Zij moeten leren om te gaan met nieuwe uitdagingen die de pasgeboren baby teweegbrengt binnen hun relatie.

Omgaan met stress

Het is normaal en gezond om een zekere mate van stress te hebben in de vroege fasen van het ouderschap. Dit helpt om alert en gevoelig te blijven voor de signalen van de baby en vergroot de kans dat de verzorging goed verloopt. Buitensporige niveaus van stress en angst - wat meer voorkomt dat je denkt in de vroege postnatale periode - kunnen het dagelijks functioneren als individu en als ouder echter belemmeren.

Individen verschillen niet alleen in hoeveel stress zij ervaren rond ouderschap, maar ook in hoeverre zij hiermee om kunnen gaan. Voor sommige mensen is de vreugde van het ouderschap sterker dan alle verantwoorde-

lijkheden die het met zich meebrengt, terwijl anderen dusdanige stress ervaren dat het een schaduw over de vreugde van het ouderschap werpt. Vooral in relatief individualistische culturen, waar mensen geacht worden om zelf verantwoordelijkheid te nemen over hun levenskeuzes, gaan veel ouders achter gesloten deuren en in stilte om met de worsteling van het nieuwe ouderschap. De laatste tijd wordt steeds meer erkend dat sommige ouders een zware tijd hebben met het omgaan met de angst rond het ouderschap. Hoewel eerder onderzoek uitsluitend is gericht op postnatale angst van moeders, wordt er nu steeds meer ingezien dat ook vaders verhoogde niveaus van stress kunnen hebben in het jaar na de geboorte van hun kind: net als moeders lopen zij risico op het ontwikkelen van een angststoornis.

Kwetsbaar

Angststoornissen zitten in de familie. Met andere woorden, ze worden doorgegeven van de ene naar de volgende generatie en ze hebben invloed op meerdere generaties binnen dezelfde familie. Heeft een ouder een angststoornis, dan maakt dit het risico tot wel zes keer hoger voor het kind om ook deze stoornis te ontwikkelen. Naast genetische factoren zijn ook omgevingsinvloeden van invloed op

de overdracht van angst, maar hoe die transmissie plaatsvindt is nog niet echt bekend.

Kritische periode

Bepaalde perioden om angst over te nemen van ouders worden gemarkeerd als kritisch: dit geldt met name voor de gevoelige beginperiode in het leven van een kind, de eerste jaren na de geboorte. De emotionele hersensystemen van kinderen maken in deze periode een verbazingwekkende ontwikkeling door. Hierbij speelt een belangrijke rol waar de kinderen aan worden blootgesteld in hun omgeving. Uit onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat baby's al een paar dagen na hun geboorte een voorkeur laten zien voor gezichten en menselijke geluiden. In het eerste levensjaar komt een kind voornamelijk in contact met de leden van de eigen groep rond de ouders. Daardoor wordt een kind in dat eerste jaar steeds beter in het detecteren van juist deze gezichten.

Hetzelfde geldt voor de voorkeur voor vrouwelijke gezichten in het algemeen en het gezicht van de moeder in het bijzonder. Dit ontstaat als gevolg van voornamelijk blootgesteld worden aan de eigen moeder en vrouwen. Wordt een kind vooral opgevoed door mannen, dan zwaait de slinger naar een voorkeur voor bepaalde mannelijke

gezichten. Deze voorkeuren illustreren de essentiële rol die blootstelling aan ouderlijke gezichten speelt voor de ontwikkeling in deze periode.

Pas op!

Veelal zijn ouders de figuren waaraan kinderen het eerst en vooral het vaakst blootgesteld worden in de vroege jaren van hun leven. Het is dan ook logisch om te veronderstellen dat de variatie in de manier waarop ouders zelf omgaan met emoties een belangrijke rol speelt bij het vormgeven van de emotionele ontwikkeling van hun kind.

Observaties van dagelijkse ouder-kindinteracties hebben aangetoond dat kinderen merendeels positieve emoties ontvangen in de normale vroege ontwikkeling. Als gevolg daarvan tonen kinderen een voorkeur voor vriendelijke gelaatsuitdrukkingen in het eerste half jaar van hun leven. Tegelijkertijd vormt dit de basis voor een versterkte gevoeligheid voor negatieve emoties. Dit geldt met name rond het tijdstip dat kinderen beginnen met lopen en steeds meer afstand van de ouder nemen om de omgeving te verkennen. Aandacht en gevoeligheid voor negatieve emoties in deze prille levensfase is evolutionair geprogrammeerd om de kans te vergroten dat kinderen overleven bij ontmoetingen met potentieel gevaarlijke stimuli tijdens het verkennen van de omgeving.

Rond dezelfde periode ontwikkelen kinderen ook de mogelijkheid om te leren van de reacties van hun ouders op nieuwe stimuli. Als ouders bijvoorbeeld met angst reageren op nieuw speelgoed of nieuwe situaties ('pas op'), dan zie je dat kinderen voorzichtiger worden en de nieuwe prikkels meer gaan ontwijken. Ouders met angststoornissen zijn per definitie geneigd meer met buitensporige angst en bezorgdheid te reageren op bepaalde situaties en prikkels.

'Benader ouders met postnatale angst zo vroeg mogelijk'



Gezichtsuitdrukkingen

Angstige gezichtsuitdrukkingen hebben een bijzonder sterke invloed in de periode waarin kinderen geconfronteerd worden met veel nieuwe prikkels en situaties. Juist dan kijken zij heel goed naar de gezichtsuitdrukkingen van ouders om te beslissen of een situatie gevaarlijk of ongevaarlijk is.

Uit een toenemende hoeveelheid onderzoek blijkt dat ouders met angststoornissen zich meer angstig gedragen ten opzichte van onbekenden in het bijzijn van hun kind. Op 1-jarige leeftijd blijkt dat meer angst bij ouders gerelateerd is aan de hoeveelheid angst die kinderen uiten, ook met betrekking tot het vermijden van vreemden. Die invloed is vooral

te constateren bij kinderen met een angstig temperament. Er zijn aanwijzingen die suggereren dat kinderen met een angstig temperament gevoeliger worden voor negatieve emoties als ze er vaker aan worden blootgesteld. Ook lijkt blootstelling aan meer ouderlijke angst in deze vroege periode te voorspellen welke kinderen zich tot een leeftijd van 4,5 jaar angstiger en ontwijkender ten opzichte van onbekenden gedragen.

heden hebben, zouden dan ook meer aandacht moeten krijgen.

Compenseren

Behandelingen die de angst doen verminderen, denk aan cognitieve gedragstherapie, kunnen helpen om de ouders weer controle te laten krijgen over hun uitdrukkingen in het bijzijn van hun kind. Uit onderzoeken met dieren is gebleken dat er wellicht nog een andere manier is om deze

leden van de groep hier positief op reageren. Studies bij jonge kinderen tonen aan dat ook ervaringen met de prikkels in de aanwezigheid van een niet-angstige ouder of vreemde kan leiden tot een afname van de angstige reacties bij kinderen. Reageert één van de ouders dus met angst op een specifieke stimulus, dan kan de andere ouder of anderen uit de omgeving dit compenseren door neutraal op deze prikkels te reageren.

‘Van angstige gezichtsuitdrukkingen gaat een sterke invloed uit in de eerste levensfase’

Beheersen

Ongeacht of ouders een angststoornis hebben of niet, ze willen allemaal kinderen opvoeden die moediger zijn dan zij zelf ooit zijn geweest in bepaalde situaties in het leven. Ouders met angststoornissen weten meestal wel dat gedachten en gevoelens irrationeel zijn. Maar dat wil nog niet zeggen dat zij hun eigen reacties kunnen beheersen tijdens voor hen angstige situaties. Daarom is het noodzakelijk om ouders die postnatale angst hebben zo vroeg mogelijk te benaderen, hoe eerder hoe beter.

Er zijn bepaalde factoren waarvan bekend is dat deze kunnen bijdragen aan de ontwikkeling van een postnatale angststoornis. We weten bijvoorbeeld dat de aanwezigheid van angststoornissen op jongere leeftijd, met name in de prenatale periode, het risico op postnatale angst kan verhogen. Hetzelfde geldt voor een moeilijk temperament van het kind en voor problemen of conflicten in de relatie. De aanwezigheid van angststoornissen bij de grootouders kan eveneens het risico op het ontwikkelen van een angststoornis in deze kwetsbare periode vergroten. Ouders die één of meer van deze kwetsbaar-

eerste cirkel van de angsttransmissie van ouder-op-kind te doorbreken: Rhesusapen worden bijvoorbeeld immuun voor angstuitdrukkingen op nieuwe prikkels van anderen als zij eerder gezien hebben dat andere

auteursinformatie

Dr. Evin Aktar (e.aktar@fsw.leidenuniv.nl) is assistent professor op de afdeling klinische psychologie van de Universiteit van Leiden. Vanaf september 2017 doet zij onderzoek in Amerika. Zij promoveerde in 2016 op de intergenerationele transmissie van angst en depressie.

(advertentie)

Tweede editie VROEG-lezing **28-03-2018** **inclusief diner**



VROEG-lezing
Paulien Kuipers

Op 28 maart 2018 vindt de 2e editie van de VROEG-lezing plaats. Deze wordt verzorgd door Paulien Kuipers van Stichting Kinderleven. Na de lezing is er een informeel netwerkdiner.

Paulien Kuipers is auteur van het boek 'Eerste hulp bij hechting'. Het boek is een pleidooi voor effectieve hulp aan ouders en hun jonge kinderen wanneer zij onvoldoende op elkaar afgestemd raken.

De deelnameprijs bedraagt, inclusief diner en alle consumpties, € 94,50 (excl. BTW). Voor abonnees op Vakblad Vroeg, ook nieuwe, is de prijs € 84,50.

Meld je nu aan via www.vakbladvroeg.nl »