

Hoogleraar Susan Bögels:

“Bescherming én uitdaging

basis gezonde ontwikkeling”

De ontwikkeling van het jonge kind vormt al tien jaar lang het onderzoeksveld van hoogleraar psychologie Susan Bögels aan Universiteit van Amsterdam. In haar werk is zij meer en meer gefascineerd geraakt door de mogelijkheden van mindfulness voor het in goede banen leiden van de ontwikkeling van jonge kinderen. En daar blijft het niet bij. “Ik denk dat zorgprofessionals ook zelf veel profijt kunnen hebben van mindfulness.”

Met de steun van een VICI-subsidie van NWO doet Susan Bögels met haar team onderzoek naar de invloed van opvoedingsgedrag van ouders op de ontwikkeling van angst bij kinderen. Daarbij worden gezinnen vanaf de zwangerschap tot een leeftijd van 7,5 jaar gevolgd. “De focus ligt op de vader, omdat die rol voor de ontwikkeling van het jonge kind nog nooit goed in beeld is gebracht”, vertelt de hoogleraar.

Beschermen én uitdagen

Belangrijk inzicht, pas recent naar voren gekomen, is dat een kind zowel overbescherming als uitdaging nodig heeft. “Een uitdagende vader is belangrijk. Vooral vaders kunnen namelijk de ontwikkeling van angst bij jonge kinderen afremmen door uitdagend opvoedgedrag te laten zien. Dat is bijvoorbeeld stoeien met het kind, het uitdagen tot een wedstrijdje of het stimuleren om van de hoge glijbaan af te gaan. Overbescherming door moeders lijkt geen probleem. Integendeel,

door die beschermende houding ontwikkelen jonge kinderen vaak minder angst.”

Zij benadrukt dat deze conclusie indruist tegen een al veel onderzochte gangbare hypothese, namelijk dat beschermende ouders de angst in hun kind versterken. Toch verbaast de uitkomst haar niet.

“Overbescherming, zeker bij jonge kinderen, is in feite een goede reactie van moeders. Evolutionair kunnen vrouwen immers maar een paar kinderen krijgen en dus is het zinvol om daar heel zuinig op te zijn.”

Angstig versus avontuurlijk

Overigens behoeven de rollen geen traditionele invulling. “Zowel de vader- als de moederrol kunnen elkaar compenseren. Dus wanneer de vader weinig uitdagend is, dan wordt het kind toch niet angstig als de moeder wel uitdagend is.” Wel geeft zij grif toe dat dit een ideaalplaatje is: in de praktijk komt het vaak genoeg

voor dat beide ouders overbeschermend zijn. “Soort zoekt nu eenmaal soort, dus angstige mensen hebben eerder een klik, evenals uitdagende mensen. Gelukkig is de ene ouder vaak net iets minder angstig of uitdagend dan de ander. Als beide ouders namelijk erg angstig zijn, kan dat overslaan op hun kinderen. Dat hindert de ontwikkeling, omdat een té angstig kind alle uitdaging uit de weg gaat.”

En wat is de invloed op het jonge kind van ouders die echte avonturiers zijn? “Kinderen van wie beide ouders veel uitdagend gedrag laten zien, zijn op tweejarige leeftijd het minst angstig. Als het kind twee uitdagende ouders heeft, dan wordt het extra gestimuleerd om zelf grenzen op te zoeken.





Hoogleraar Susan Bögels: "Afwezige ouders hebben veel invloed op het gezin"

Dit kan zich gunstig ontwikkelen, maar het is wel belangrijk dat je als ouder goed kijkt naar wat voor risico's je kind daarbij loopt. Is een kind te avontuurlijk, dan vergroot dat immers de kans op brokken maken." Je kunt beschermend of uitdagend opvoedgedrag dan ook niet los van elkaar zien. "In het ene geval probeer je risico nemen te stimuleren en in het andere juist af te remmen, afhankelijk van wat het kind nodig heeft."

Vader- en moedergroep

De bevindingen over angst zijn het resultaat van langlopend, fundamenteel onderzoek. Daarbij gaat het in eerste instantie om het testen van de theorie. "We zijn nog wel een paar jaar bezig met het verzorgen van de laatste publicaties. De volgende stap

betreft aandacht voor de implementatie in de praktijk van alledag." Ondertussen laat zij hulpverleners rond het jonge kind en hun ouders niet met lege handen staan. Zo heeft haar team onderzoek gedaan naar een training voor ouders van angstige kinderen. "Dit deden wij in vader- en moedergroepen. Beide groepen kregen van ons een cognitieve gedrags-training in het omgaan met de angsten van hun kinderen. Dit leverde zowel bij de vaders als moeders positieve resultaten op. Wel was de verbetering iets groter in de vadersgroepen, maar niet significant. Ook was er bij de vaders sprake van een andere dynamiek: bij hen bleek een toename in het uitdagen van hun angstige kind samen te hangen met een positievere ontwikkeling van het kind."

Benut gezinsdynamiek

Juist binnen de jeugdhulpverlening komt het vaak voor dat een moeder zegt dat de vader uit beeld is. Hij onttrekt zich na een scheiding aan de opvoeding. Bögels roept op hier niet in mee te gaan. "Single-parenting bestaat eigenlijk niet. Juist afwezige ouders hebben veel invloed op het gezin." Zij wijst in dit verband naar onderzoek bij baby's. "Hieruit bleek dat wanneer de vader het huis verlaat na een scheiding, de baby vaker problemen krijgt met slapen. Dit komt omdat het gevoel van veiligheid verdwijnt." Om die reden adviseert de hoogleraar om als hulpverlener niet mee te gaan met een 'uit beeld' beschrijving en altijd een manier te zoeken om de vader weer bij de opvoeding te betrekken. "Kijk daarbij naar de gezinsdynamiek, verwelkom de vader en probeer de krachten van beide ouders te gebruiken in het opvoedingsproces. Ouders die in vrede met elkaar omgaan, geven een kind een enorm gevoel van veiligheid. En dat betekent niet dat je na een scheiding de beste vrienden moet worden. Het gaat erom dat je de opvoedingsrelatie, in welke vorm dan ook, als ouderteam voortzet. Dat je in aanwezigheid van het kind de andere ouder respecteert en steunt. Het kind is gemaakt uit twee ouders. Als je de andere ouder afbreekt, breek je het kind."

En wat als een ouder sterft?

"Onderzoek laat zien dat deze kinderen, anders dan kinderen van gescheiden ouders, gemiddeld niet anders functioneren dan kinderen uit een compleet gezin. Mogelijk komt dit doordat het beeld van de gestorven ouder heel blijft. Er zijn geen loyaliteitsconflicten."

Naast ouders is het voor jonge kinderen belangrijk om zich deel van een gemeenschap te voelen: opa's, oma's, stiefouders, tantes, ooms, burens, oppas. "Evolutionair hebben we kun-

nen overleven door onze jonge kinderen die zo lang zo kwetsbaar zijn, met de hulp van velen veilig op te laten groeien in 'communities of shared care'. Dat gemeenschapsgevoel ontbreekt in onze huidige westerse leefstijl vaak en dat geeft stress, voor het kind en voor de ouders."

Mindfulness

Mindfulness is het andere onderzoeks-terrein van de hoogleraar. Haar onderzoek richt zich zowel op kinderen met bepaalde problemen als op ouders met bijvoorbeeld veel opvoedingsstress. "Dat waren lange tijd twee gescheiden gebieden die gelukkig langzamerhand meer bij elkaar komen. Zo zie je dat door een cursus Mindful Parenting de relatie van ouders niet zozeer verbetert, maar wel hun contact als co-ouders."

Bögels heeft zelf aan de wieg van de cursus gestaan. Deze omvat acht weken en is breed toegankelijk.

"De cursus geeft een impuls aan het samen voor de opvoeding

staan. Er komt meer wederzijds respect, waardoor ouders elkaar bijvoorbeeld minder afvallen in de aanwezigheid van het kind."

Zij heeft ook een mindfulness programma voor kinderen met ADHD ontwikkeld en, samen met collega Esther de Bruin, een cursus voor kinderen met autisme: MYmind. "Deze cursus is inmiddels breder bruikbaar en gericht op kinderen vanaf acht jaar. Zij leren zelf te mediteren en dat toe te passen op hun eigen aandachtsprobleem. De afgelopen jaren hebben we zo'n 150 professionals getraind in Nederland en België, waardoor de cursus nu op allerlei plekken te volgen is."

Inspiratiebronnen

Het werken met ouders en kinderen is voor Bögels een belangrijke inspiratie-

bron. "Die contacten scherpen mij in het denken over wat er goed gaat in de hulpverlening en wat daarin nog wordt gemist." De laatste jaren realiseert zij zich meer en meer dat een deel van de inspiratie ook uit haarzelf komt. "Hoe ouder je wordt, hoe meer je weet waar je diepe passies vandaan komen en dat het dan vooral gaat om eigen verlangens. Ik had bijvoorbeeld zelf wel ouders willen hebben die een cursus Mindful Parenting hadden gevolgd of als kind in aanraking zijn gekomen met mindfulness."

Zorgen

Als klinisch psycholoog houdt Bögels zich primair bezig met de geestelijke gezondheid van het (jonge) kind. Niettemin toont zij zich vooral bezorgd over zaken die buiten haar directe werkterrein liggen. "Steeds

gen of ze het allemaal wel goed doen. "Mogelijk vloeit die onzekerheid voort uit de overvloed aan zelfhulpboeken over ouderschap en de toename van trainingen op dit gebied, en alles wat zij hierover lezen op internet. Het zou me niets verbazen indien jonge ouders hierdoor minder op hun eigen intuïtie durven vertrouwen. Heel jammer. Naast aandacht en tijd is namelijk juist de eigen intuïtie van groot belang in het ouderschap. Niemand kent een kind immers zo goed als de ouders. Dit gegeven dreigt uit beeld te raken."

Doe-modus

Het mag duidelijk zijn dat haar passie ligt bij de rol van mindfulness in de ontwikkeling van kinderen en het ouderschap. Alle opgedane ervaringen op dit terrein zou ze graag willen

verbreden naar de zorgsector zelf. "Ik denk dat beroepskrachten rond het jonge kind zelf veel profijt kunnen hebben van mindfulness. Als professionals staan wij namelijk voor-

'Cursus Mindful Parenting geeft impuls aan het samen voor de opvoeding staan'

meer kinderen spelen dagelijks niet meer de benodigde twee uur buiten. Vaak krijgen ze niet genoeg daglicht. Te weinig slaap. Te veel beeldscherm, wat samenhangt met minder geluksgevoel. Ook ademt 90% van de kinderen in de wereld te vervuilde lucht in. Global warming heeft enorme impact op hun psychische en lichamelijke ontwikkeling. Ik hoop dat we met behulp van mindfulness en Mindful Parenting die problemen deels kunnen verlichten. Daar meer bekendheid aan geven is echt mijn missie. Niet alleen voor toepassing binnen de geestelijke gezondheidszorg, maar ook bij lichamelijke problemen."

Twijfels over opvoederschap

De toenemende onzekerheid bij ouders verdient in haar ogen eveneens meer aandacht. Zij merkt dat ouders zich tegenwoordig vaak afvra-

al in de 'doe modus'. We moeten problemen oplossen en ouders laten zien dat wij dat doen met kennis van zaken. Terwijl ik denk dat jonge kinderen en hun ouders aanvullend gebaat zijn bij zorgprofessionals die goed naar hen kijken en luisteren. Dat stelt professionals in staat om hun eigen primaire reacties te onderkennen en los te kunnen laten. Mediteren leert ons om beter naar onze eigen reactiviteit naar ouders en jonge kinderen te kijken. Het ontbreekt eigenlijk aan een soort Mindful Parenting voor zorgprofessionals."

Kijk voor meer informatie over het werk van Susan Bögels op: www.susanbogels.com