

Vader: de belangrijkste man in je leven

Door Minke den Heijer

Dat vaderschap iets is dat het leven van een man voor altijd verandert, is heel erg logisch. Toch wordt er in onze maatschappij nog niet altijd voldoende bij stilgestaan wat de impact van vaderschap is op het leven van een man. Kinderen zijn er bij gebaat als hun vader goed functioneert. Er is dus voldoende reden om eens dieper in het onderwerp vaderschap te duiken.

Grote levensverandering

Op het moment dat een man vader wordt krijgt hij een hele lading aan nieuwe verantwoordelijkheden op zijn bord. Hierdoor krijgen werk, vrienden en de relatie met zijn partner een hele andere betekenis. Ook worden oude jeugdherinneringen getriggerd. Bewust of onbewust komen herinneringen boven over hun eigen opvoeding. Dit kunnen fijne jeugdherinneringen zijn, maar ook lastige herinneringen uit hun jeugd komen naar boven. De meeste vaders vragen zich af: hoe heeft mijn vader dit gedaan? Hoe was dat voor mij? En hoe ga ik zelf invulling geven aan het vaderschap?

Aandacht voor vaderschap

Dat zijn belangrijke vragen voor mannen om zichzelf te stellen, want de impact van vaders op de ontwikkeling van een kind is groot. Hoewel aandacht voor vaderschap groeiende is, liggen er nog veel onbenutte kansen om vaders meer in hun kracht te zetten. Dat geldt maatschappij breed en dat zit hem in kleine dingen. Niet zelden hoor ik mannen zeggen dat zij na de geboorte van hun kind vooral de vraag krijgen hoe het met moeder en kind is. Weinig wordt er gevraagd naar hun welzijn, terwijl ze net een van de grootste levensveranderingen hebben meegemaakt die er is. Er is een nieuw mensje hun leven binnen gekomen, waar ze de rest van hun leven mee verbonden zijn en waar ze een groot deel van hun leven ook nog eens verantwoordelijk voor zijn. Daarbij zijn er slapeloze nachten, de zorg voor hun herstellende partner, baby en huishouden. Om nog maar niet te spreken van eventuele zorgen over de gezondheid en groei van hun nageslacht.

Uit onderzoek blijkt dat nieuwe vaders meer roken, langere uren werken of naar muziek luisteren om met de stress van de grote levensveranderingen om te gaan. Mannen die voor het eerst vader worden, geven aan dat ze meer ondersteuning zouden willen in de

overgang naar vaderschap en de veranderingen in de relatie met hun partner [1].

Stressbuffer

Waarom is het voor de eerstelijnszorg belangrijk om aandacht te besteden aan een onderwerp zoals vaderschap? Zijn dit soort zachte, emotionele onderwerpen nu echt van belang voor verloskundigen, kraamzorg en JGZ-medewerkers? Het antwoord op deze vragen is een volmondig: "Ja!"

Met voortschrijdend inzicht snappen we hoe nauw onze fysieke ontwikkeling en emotionele ontwikkeling met elkaar verweven zijn. Een voorbeeld hiervan is het effect van mentale of emotionele stress op het lichaam. Ga maar eens bij jezelf na hoeveel eetlust je hebt op momenten dat je stress ervaart of niet lekker in je vel zit. Wellicht slaap je ook minder goed als je kampt met moeilijke gevoelens. Voor baby's is dit niet anders. Op het moment dat een baby stress ervaart, heeft dit onder andere een invloed op het eet- en slaapgedrag. Problemen op deze gebieden beïnvloeden de fysieke ontwikkeling van een baby. Goede zorg voor baby's heeft dus ook altijd oog voor het emotioneel welzijn van de baby. Het welzijn van hun vader heeft hier een impact op [2]. Als hij goed in zijn vel zit, kan hij functioneren als een stressbuffer voor zijn baby.

Ontwikkeling in de sociale context

We weten steeds meer over het enorme belang van de sociale context en interactie voor de ontwikkeling van het babybrein [3]. Als de interactie tussen ouder en kind gespannen of afwezig is, dan levert dit stress op bij baby's. Zij zijn immers volledig afhankelijk van de zorg van hun ouders voor overleving en zeer sterk gericht op contact met hen. Om deze reden is het dus van groot belang om de ontwikkeling van een baby te bekijken in de sociale context. In deze context zijn de hoofdverzorgers de hoofdrolspelers. Dus ook de vaders.

Papa als steunpilaar

Baby's ervaren regelmatig stress. Best logisch als je bedenkt dat de wereld, en alle sensaties die daarbij horen, nieuw en moeilijk te snappen zijn. Een knagend hongergevoel is voldoende om flink gespannen te worden. Ze hebben immers zelf niet de mogelijkheid om voldoende eten te regelen voor hun overleving. De taak aan ouders is om telkens op te merken als de baby stress ervaart. Vervolgens proberen zij te begrijpen wat er aan de hand is met hun baby en reageren ze erop. Dit zorgt voor ontspanning bij de baby. Hoewel moeders in de eerste periode deze zorg

vaak het meest op zich nemen, is de steun van vaders zeker niet minder belangrijk. Vaders kunnen deze veiligheid net zo goed bieden aan de baby op de momenten dat moeder niet beschikbaar is. Daarbij kan vader de voorwaarden scheppen voor moeder om beschikbaar voor hun baby te zijn [4].

Zelfvertrouwen en zelfstandigheid

Wanneer de kinderen iets groter worden, zie je in de meeste gezinnen een patroon, waaruit de specifieke rol van vaders duidelijk wordt. Vaders spenderen doorgaans minder tijd met hun kinderen, maar spelen wel vaker met hun kinderen dan moeders [4, 5].

Wanneer we kijken naar spel tussen vader en kind in verschillende culturen, komt het volgende beeld naar voren: vaders spelen vaak fysiek spel dat spannend is met hun kinderen, zoals stoeien of achtervolgingen [6]. Telkens wordt de grens opgezocht van wat het kind nog aan kan. Het kind leert omgaan met angst [4] en leert voor zichzelf opkomen.

Door hun spel en benadering helpen vaders hun kinderen met het opbouwen van zelfvertrouwen en zelfstandigheid [4]. Ze zijn de steunpilaar die het kind leert om steeds meer op eigen benen de wereld in te gaan.

Wist je dat...

- Testosteron en estradiol niveaus bij mannen dalen tijdens de zwangerschap van hun partner? Een grotere daling van deze hormonen zorgt voor meer betrokkenheid in de zorg voor hun kind postnataal [5].
- Ongeveer 10% van de vaders na de geboorte van hun kind een depressie ontwikkelen? [7]
- Vaderlijke postpartum depressie geassocieerd wordt met ongunstige effecten op het gedrag en emotioneel welzijn van hun kinderen? [2]

Slotpleidooi

Hoewel moeders meer tijd doorbrengen met hun kinderen, zijn vaders in hun eigen rol net zo belangrijk voor een gezonde ontwikkeling van kinderen als moeders. Wankelt het welzijn van een vader, dan betekent dit ontwrichting in het gezin. Vandaar dit pleidooi om oog te hebben voor vaderschap. Vraag vaders hoe het met ze gaat, wat het vaderschap voor hen betekent en hoe ze het vaderschap ervaren. Vaders aandacht en erkenning geven voor hun belangrijke rol, versterkt het hele gezinssysteem.

Nieuwe richtlijn ouder-kind relatie

In maart 2021 brengt het NCJ de nieuwe richtlijn ouder-kind relatie uit. In deze richtlijn is de 'Informatiekaart ouder-kind relatie ondersteunen' als bijlage opgenomen. Op 8 april van 13.00-13.45 uur wordt vanuit Babykennis een gratis webinar georganiseerd. In dit interactieve webinar leer je hoe je deze informatiekaart in de praktijk kunt gebruiken en wordt kort ingegaan op de achtergrond theorie van de informatiekaart en wordt samen met casuïstiek geoefend. [Meld je hier aan.](#)



Minke den Heijer is orthopedagoog en Infant Mental Health-specialist. Ze is de oprichter van [Babykennis Academie](#). Middels nascholing/e-learning over ouder-kind relaties aan de eerstelijnszorg, draagt ze bij aan een kansrijke start voor de baby's in Nederland.

Bronnen:

1. Balwin, S. et. Al (2018) Mental health and wellbeing during the transition to fatherhood: a systematic review of first time fathers' experiences. *JBI Database of Systemic Reviews and Implementation Reports* 2018 Nov; 16(11): 2118–2191
2. Ramchandi, P. et. al(2005). Paternal depression in the postnatal period and child development: a prospective population study. *Lancet*: 2005 Jun 25-Jul 1;365(9478):2201-5
3. Van Elk, M. en Hunnius, M. (2010). *Het babybrein. Over de ontwikkeling van de hersenen bij baby's*. Amsterdam: Bert Bakker.
4. Zwaan, I. (2013). *De afwezige vader bestaat niet en waarom vaders niet moeten moederen*. Amsterdam: Bert Bakker.
5. Bakermans-Kranenburg, M.J. et. al (2019). Birth of a Father: Fathering in the First 1,000 Days. *Child Development Perspectives*, 13(4), 247-253.

6. Tavecchio, L. en Bos, H. (eds.)(2011). Vaderschap, rol van vaders in opvoeding van kinderen en diversiteit in vaderschap. *Pedagogiek, wetenschappelijk forum voor opvoeding, onderwijs en vorming*, 1.

7. Singley, D. B., & Edwards, L. M. (2015). Men's perinatal mental health in the transition to fatherhood. *Professional Psychology: Research and Practice*, 46(5), 309–316.