Vaderschapskennis, nr. 28 –
Mei 2024, 3e jaargang, nr. 5

Versie: 27-05-2024

1

Inhoudsopgave:

- **Agenda** (pag. 2)
- **Publicaties** (pag. 2)
- **Podcast** (pag. 2)
- **Berichten** (pag. 2)
- **Boekenplank** (pag. 8)**:**
  - Nederlof, A. (2024) *Mijn halve moeder - Leven met een psychiatrische ouder* - Kampen: Aldo Manuzio
  - In-'t-Ven, K (2024) *Het meisje en de rots* – Tielt: Uitgeverij Lannoo (80 pp; €19,99); met illustraties van Martha Verschaffel.
- **Artikel van David Borman: *Betrokken vaderschap*** (overgenomen van www.dechristelijkezorgverzekeraar.nl/christelijke-zorg/zorgen-voor-elkaar/sterke-gezinnen/een-hecht-gezin/betrokken-vaderschap) (pag. 13)
- **NEW PUBLICATIONS uit: the May 2024 edition of the SIRG-FCAR newsletter** (pag. 16)
- **Postpartum depressie bij vaders/partners/mannen (3e vervolgnotitie)** – (pag. 23).

[1] Rembrandt – schilderij 'De verloren zoon'; n.a.v. Lucas 15: 11-32 (Hermitage, Sint-Petersburg – Rusland).

Agenda:

- 10-06-2024: Families Foundation, lezing over vaderschap, voor coördinatoren > Uit de uitnodiging:

Vaders Informeren Vaders?

Met MIM (Moeders informeren moeders) bereiken we veel moeders. Steeds vaker ontstaat de vraag of we ons als programma ook niet (meer) willen inzetten voor vaders. Maar wat zijn behoeften van vaders? En wat zijn aandachtspunten in het bereiken en ondersteunen van vaders? Een actueel thema dat o.a. wordt aangekaart in het Position paper 'Vader als volwaardig ouder', zie bijlage.

Op 10 juni ontvangen wij **Bob de Raadt** als gastspreker. Bob is naast vader en opa: contextueel hulpverlener, gastdocent voor de ErasmusMC Academie en maakt zich al jaren hard voor de rol van vaders.

Tijdens dit overleg geeft Bob een presentatie over o.a. het belang van contact met vaders in de hele geboortezorg, vadersupportgroepen en culturele diversiteit. We gaan aan de slag met casussen uit de praktijk en eindigen met het opstellen van praktische (beleids)aanbevelingen.

Zie voor meer informatie de website van Bob: https://bobderaadt.nl/vaderschap.php. Zie ook de website-hoofdstukken over: sociale verloskunde, Vaderschapskennis, odeaanhetvaderschap, de VaderFactor, Connect2Fathers en FathersMatters. En zijn YouTube kanaal: **Bob de Raadt - YouTube**.

Publicaties:

- Podcast, deel 3: De Vaderschap Bobcast: De vaderfactor – samenvatting; op Spotify. Geplaatst op donderdag 2 mei 2024.
- www.vakbladvroeg.nl/een-rotsblok-als-last > Editie 7 mei 2024. > boekrecensie [2]: In-'t-Ven, K (2024) *Het meisje en de rots* – Tielt: Uitgeverij Lannoo (80 pp; €19,99); met illustraties van Martha Verschaffel.
- https://lnkd.in/d_wAAMhZ Strijdschrift - Interactie-Academie Antwerpen. Themanummer over (het belang van) de eerste duizend dagen.

Podcast:

- https://click.dechristelijkezorgverzekeraar.nl/16/190/7/73719ea5e9872337c15c9b7e618bd21bd4970a47
- Podcast, deel 3: De Vaderschap Bobcast: De vaderfactor – samenvatting; op Spotify. Geplaatst op donderdag 2 mei 2024.

Berichten:

- **www.vakbladvroeg.nl/huid-op-huidcontact-gunstig-vader-en-kind/**

- www.dechristelijkezorgverzekeraar.nl/christelijke-zorg/zorgen-voor-elkaar/sterke-gezinnen/een-hecht-gezin/betrokken-vaderschap >

[2] Zie ook in *Vaderschapskennis*, april 2024, nr. 27, pag. 6-7.

Vaderschap en zorgverzekering [3]

Betrokken vaders

De eerste 1000 dagen van een kind zijn erg belangrijk. Deze periode duurt van de bevruchting tot de 2e verjaardag. Het heeft veel invloed op de ontwikkeling en gezondheid voor de rest van het leven van een kind. Ook de rest van het gezin heeft voordeel van een betrokken vader.

Met een artikel van David Borman. Fragmenten: "De eerste 1000 dagen van een kind zijn erg belangrijk. Deze periode duurt van de bevruchting tot de 2e verjaardag. Het heeft een enorme invloed op de ontwikkeling en gezondheid voor de rest van zijn leven. Dat deze fase belangrijk is wordt steeds duidelijker".

"De voordelen voor vaders

Naast de voordelen voor de moeder en het kind ervaren betrokken vaders zelf ook vele voordelen. Uit onderzoek werd duidelijk dat, vergeleken met minder betrokken vaders, betrokken vaders:

- Een betere, intiemere band hebben met hun kind.
- Zich meer verbonden voelen met hun partner.
- Minder kans hebben om te scheiden.
- Een betere fysieke, geestelijke en seksuele gezondheid hebben.
- Zich over het algemeen gelukkiger voelen".

David Borman[4] werkte 10 jaar als verloskundige en is schrijver van 2 boeken voor vaders. Op dit moment werkt hij als verloskundig opleider in een academisch ziekenhuis en werkt hij ook als medisch communicatietrainer. David is getrouwd en vader van 2 dochters.

- **Vaderkracht in contact**

Een hechte relatie geeft groei, bloei en saamhorigheid. Willie de Jong is kraamverzorgende. Haar mooiste moment? De blik van een vader als zijn kind net geboren is. In deze podcast vertelt Willie over de rol van een vader in de hechting van een kind.

[3] Zie ook de artikelen over dit thema in het aprilnummer van *'VaderKracht Centraal'* > pag. 8-12.
[4] Zie ook: www.vadercursus.nl – www.monkberry.nl

Podcast”[5]:
https://click.dechristelijkezorgverzekeraar.nl/16/190/7/73719ea5e9872337c15c9b7e618bd21bd4970a47

- https://lnkd.in/d_wAAMhZ Strijdschrift - Interactie-Academie Antwerpen. Themanummer over (het belang van) de eerste duizend dagen.

❖ Systeemtheoretisch Bulletin

Enkele artikels van het tijdschrift kan je gratis lezen. Login met je gebruikersnaam en wachtwoord om het hele nummer of individuele artikels te lezen[6], [7].

Artikelen – inhoudsopgave:

[5] Een praktijkverhaal en praktijkervaring vanuit de kraamzorg; vanuit de eerste lijn, geboortezorg.
[6] Zie bericht op www.vakbladvroeg.nl/plussen-en-minnen-van-aandacht-voor-de-eerste-1000-dagen - Nieuwsbrief van 18-05-2024.
[7] Publications| Interactie-academie: www.interactie-academie.be/tijdschrift

Een (s)t(r)ijdschrift rond de eerste 1000 dagen? - *Phillipe Noens & Stefan Ramaekers*

Prenatale blootstelling aan angst, stress en depressie bij de moeder: gevolgen voor het kind - *Bea Van den Bergh*

Het belang van de eerste 1000 alle-daagse opvoeding. Reflecties vanuit de Opvoedingslijn - *Ilse De Block*

Als we ons best doen, komt het toch wel goed? - *Ae Ra Van Geel*

Over veerkracht en kiemkracht. Een historische reflectie bij de eerste 1000 dagen - *Hans Van Crombrugge*

Pleidooi voor een collectieve blik op de eerste 1000 dagen - *Karlien Craps*

De eerste 1000 dagen, de proloog van een hoopvol levensverhaal binnen Pleegzorg - *Sara Janssens*

De eerste duizend dagen: belang versus vroege invloeden op jonge kinderen - *Nicole Vliegen*

Spiegeltje, spiegeltje. Over ouderschap, kinderlijke ontwikkeling en de wereld - *Annelies Sterckx*

Duizend dagen, duizend vragen. Moederschap onder druk - *Annelies Van Acker*

Wie moet er voor de eerste 1000 dagen zorgen? - -*An Piessens*

De eerste 1000 dagen: een onmogelijkheid voor gezinnen? - *Maud Blonde*

Geboren worden tussen mensen: van moeder en kind naar opvoedingsmilieu - *Véronique Wyckaert*

De eerste 1000 dagen: een biopolitieke agenda voor ongelijke beleidsinterventies? - *Pascal Debruyne, Jan Naert & Rudi Roose*

De eerste 1000 (vader)dagen. Waarom vaders en vaderwerkingen belangrijk zijn - Jan-Maarten Dooremont
Citaat: "Nochtans leven we in een tijd waarin we niet minder, maar net meer zouden moeten investeren in preventieve gezinsondersteunende initiatieven die zich tot vaders richten. Als het even kan vanuit die emancipatorische benadering zoals hierboven beschreven. Zodat we niet alleen een beter begrip krijgen van de rol die vaders spelen in hun eigen leven en dat van hun gezinsleden, maar zodat we bottom-up beleidsmakers ook concrete handvat ten kunnen geven om beleid te ontwikkelen dat beter aansluit bij de ideeën, verwachtingen, wensen en noden van vaders én moeders én kinderen. Voor, tijdens en na de eerste 1000 dagen".

Komt het ooit nog wel goed met mij? - N*icky Van Havere*

De eerste 1000 dagen in het gezinsbeleid: sterk merk, maar wat wordt er aan de man gebracht? - *Gianni Loosveldt & Kathleen Emmery*

Kinderen en jongeren met traumatische levensgeschiedenissen - *Sabine Vermeire*

De eerste duizend dingen. Van (ont)hechting naar (ver)binding - *Philippe Noens & Stefan Ramaekers*

- https://vaderen.be/ > Vaderen.be is het resultaat van een tweejarig ontwikkelonderzoek van Odisee Hogeschool in samenwerking met tal van partners. In ons onderzoek stellen we vast dat veel informatie over opvoeding nog vooral moeders bereikt. Daarom vertrekken wij op deze website vanuit de vragen van vaders van kinderen van 0 tot 18 jaar. 'Hoe kan ik samen met mijn kinderen een fijne tijd doorbrengen? Hoe kan ik meer rust vinden in mijn gezin? Hoe vind ik nog tijd met mijn partner? Hoe vormen we een team in de opvoeding?'

- **www.opgroeien.be/kennis/themas/vaders >** De rol van vaders in het gezin, bij de opvoeding en in opvoedingsondersteuning houdt veel praktijkwerkers in het werkveld bezig. We stellen vast dat vooral moeders gebruik maken van het aanbod

opvoedingsondersteuning en een groter aandeel hebben in de zorg en opvoeding van de kinderen. De inbreng van vaders is nochtans een belangrijke invloed op de ontwikkeling van hun kinderen.

www.opgroeien.be/kennis/themas/vaders/strategieen-en-tips-om-vaders-te-bereiken >

- Communiceer duidelijk dat je algemene aanbod **ook voor vaders** bedoeld is. Je kan bv. zeggen dat je oudercursus voor zowel vaders als moeders is in plaats van een opvoedcursus voor ouders.

- Overweeg wanneer het goed is om daarnaast **specifieke activiteiten**, cursussen, voorlichtingsmateriaal, boeken enz. voor vaders in te richten.
- Hou in je aanbod ook rekening met **vaders uit specifieke groepen** zoals vaders met een migratiegeschiedenis.
- Werk samen met **partners** die in contact staan met vaders om vaders uit specifieke groepen te bereiken.
- Wees **proactief** in je benadering: ga naar plekken waar vaders komen zoals in de school, sportverenigingen, moskee …
- Leg folders, brochures, tijdschriften en boeken voor vaders neer in wachtkamers van verloskundigen, huisartsen, consultatiebureaus, scholen … en andere plekken waar vaders komen.
- Ook de inzet van **mannelijke professionals met verschillende etnische achtergronden** kan helpen om meer vaders te bereiken.

www.opgroeien.be/kennis/themas/vaders/ondersteuningsbehoeften-van-vaders >

Onderzoek brengt aan dat de verdeling van taken tussen ouders, relatief nieuwe opvoedingstaken voor vaders, onzekerheid over hun zorgcapaciteiten kan meebrengen. Er zijn dan ook verschillende onderzoeken waarin men de ondersteuningsbehoeften van vaders heeft bevraagd.

- Volgens o.a. Buyssee en Nienhuis (2007) zou bijna een kwart van de vaders meer kennis over opvoeden willen hebben. Dit zijn vooral vaders met jonge kinderen (0-4 jaar). Tot dezelfde bevinding komen de onderzoekers van Marketresponse (2010): vaders willen meer weten over de ontwikkeling van kinderen, gezonde voeding, het omgaan met emoties en het op gelijke voet communiceren met kinderen.

- De onderzoekers van het Tympaaninstituut in Nederland (2007) onderzochten de behoefte aan opvoedingsondersteuning van vaders uit moeilijk bereikbare doelgroepen (migrantenvaders, vluchtelingenvaders, autochtone vaders en mannen die nog geen vader waren). Uit dit onderzoek kwam onder andere naar voor dat vaders geen grote behoefte hebben aan ondersteuning bij ‘kleine’ dagelijkse problemen zoals een kind dat niet luistert of niet wil eten. Dit soort problemen proberen ze voornamelijk zelf op te lossen. Ze hebben wel graag ondersteuning bij begeleiding in het onderwijs, met het aanpakken van problemen in en met het onderwijs.
- Uit het literatuuronderzoek van Claessen (2006) bleek ook dat de school een belangrijk onderdeel is van het netwerk van vaders. Ze willen dat hun kind een goede opleiding krijgt. Verder kwam ook nog naar boven dat vaders vooral behoefte hebben aan doe-activiteiten met hun kind en ze hebben behoefte aan het uitwisselen van ervaringen met anderen, dit wel op een manier zodat er niet geoordeeld wordt. Vaders geven ook aan dat ze weinig behoefte hebben aan informatie over de aanpak van ‘kleine’ dagelijkse problemen en al zeker niet aan schriftelijke informatie zoals folders of informatie via de tv. Als laatste gaven deze mannen ook aan dat ze behoefte hebben aan ondersteuning die beperkt is in tijd. Door hun werk hebben ze vaak weinig tijd beschikbaar. Ze willen tevens dat de activiteit een meetbaar doel heeft. Als het doel bereikt is, dan is de activiteit bijgevolg ook afgerond.
- Uit onderzoek van de Bernard van Leer foundation (2003) blijkt dat het vooral belangrijk is om als organisatie mannen te helpen op momenten dat zij het moeilijk hebben en geen andere netwerken bezitten. Dit gaat over momenten als de zwangerschap van hun partner, de geboorte, relatie en rolverandering, verliessituaties, veranderende werkomstandigheden, aanraking met het gerechtssysteem en veranderende levenssituaties (bv. veranderende schoolmomenten van het kind, verschillende stadia in ontwikkeling van het kind).
- Specifiek onder vaders met een migratiegeschiedenis leven veel opvoedvragen over het opvoeden in twee culturen. Deze vaders vinden het belangrijk zich te richten op de toekomst van hun kind. Daarbij signaleren zij verschillende knelpunten zoals discriminatie in onderwijs en werk, groepsvorming onder jongeren, onvoldoende aansluiting tussen school en hun kinderen.

- Justine van de BeekJustine van de Beek (She/Her) • 1e (She/Her) • 1ePhD Researcher Young and Unintended FatherhoodPhD Researcher Young and Unintended Fatherhood3 u • 3 uur geleden

Ben je een zorgverlener die in aanraking komt met jonge vaders, en ben je benieuwd naar hoe je hen nog beter kan versterken in hun nieuwe rol? Voor een webinar van het Netwerk Geboortezorg Noordwest Nederland vertelde ik heel beknopt in 5 minuten over de uitkomsten van onze gesprekken met jonge vaders en een vragenlijst onder kraamverzorgers en verloskundigen. Ik bespreek vooral de implicaties voor de praktijk. Vragen of opmerkingen? Bericht me vooral op dit platform of via vandebeek@eshpm.eur.nl.
https://lnkd.in/edRCRnSq > webinar.

- **www.opgroeien.be/sites/default/files/tool-documents/handleidingprojectp_finaal.pdf** > Deze handleiding biedt een houvast aan professionals die aan de slag willen gaan met (aanstaande) papa's. De handleiding bevat naast gedetailleerde draaiboeken voor negen gesprekssessies informatie over het organiseren en begeleiden ervan. Ten slotte biedt de handleiding ook tips en richtlijnen over het bereiken en toeleiden van papa's.

- **www.opgroeien.be/kennis/themas/vaders/belang-van-vaders-voor-de-opvoeding** > Vaderbetrokkenheid heeft een positieve werking op de cognitieve, emotionele, sociale en fysieke ontwikkeling van kinderen. Kinderen met sterk betrokken vaders worden gekenmerkt door een grotere cognitieve competentie, meer empathie, mindere seksestereotype opvattingen en sterkere interne 'locus of control' (Radin, 1982, 1994; Pruett, 1983, 1985; Pleck, 1997).
-

Boekenplank

- Nederlof, A. (2024) Mijn halve moeder - Leven met een psychiatrische ouder - Kampen: Aldo Manuzio (207 pp; €20,00)

Leven met een psychiatrische ouder

Door: Bob de Raadt, freelance contextueel maatschappelijk werker, gastdocent Erasmus MC Academie, boekenrecensent, vadercoach, extern adviseur Veer-Krachtige Ouders, pastoraal counselor.

'Mijn halve moeder': wat een pijnlijke, kwetsbare titel. De lezer wordt direct bepaald bij het intense leven van een kind, dat een moeder heeft met chronische psychiatrische problemen, een zogenoemd KOPP-kind. Daarnaast heeft zij een vader, die uit het gezin en uit haar leven verdwijnt en zijn eigen leven leidt. Psychologisch een zware, emotionele wissel die op het kind en op het gezinsleven getrokken wordt. Een dubbele wissel; een traumatisch spoor. Angèle Nederlof

schrijft op een vaardige en meelevende wijze over het bijzondere leven van haar moeder én van haar vader, als partners en als ouders. En over hun gezinsleven, met haar zussen en haar broer. Kwetsbare levens. Zij brengt de verscheurdheid en de betrokkenheid van het KOPP-kind duidelijk in beeld. Alle inspanningen om haar moeder te steunen, te begrijpen en haar lijden draaglijk te maken. Met veel vallen en veel opstaan. Een verhaal van inzet, eenzaamheid, onbegrip, zelftwijfel en behoefte aan bevestiging. Indringend beschrijft de auteur hoe haar moeder wegzakt en uiteindelijk in een psychiatrische inrichting belandt en daar nog verder aftakelt.

Ontluisterend en aangrijpend en toch ook invoelbaar en herkenbaar, zeker voor de lezer die zich als KOPP-kind herkent. Haar vader besluit om de kinderen na enige tijd elders onder te brengen en zo belandt de schrijfster eerst bij een tante en later in een pleeggezin. Wat een impact heeft dat! Haar broer en zussen gaan ieder hun eigen weg; weg uit het getekende nest. Ieder heeft z'n eigen verhaal van schuldgevoelens, schaamte, wanhoop en machteloosheid. Naast alle ellende tekent dit boek ook het belang van ondernemingsgeest (een jaarlang reizen en verblijven in Nieuw-Zeeland), veerkracht, zelfontwikkeling, het schrijven van brieven, liefdevolle ontmoetingen, gastvrijheid: tekenen van hoop, optimisme en kracht. De moed om naar vrienden in Nieuw-Zeeland te reizen, geeft haar de ruimte om de wereld te verkennen, zowel haar binnenwereld als de wereld om haar heen. Zij ontmoet medemenselijkheid en er bloeit een liefde op. Een nieuwe wereld gaat voor haar open. Terug in Nederland gaat het aandoenlijke verhaal van haar ouders en haar broer en zussen verder. Het is ook een kwestie van overleven en haar eigen weg vinden: de onbereikbaarheid van haar ouders, werk proberen te vinden en uiteindelijk een Gestalt-opleiding gaan volgen. Een weg van heroriëntatie en herstel.

Thema's in dit boek zijn: het leven van een KOPP-kind en de sporen die psychiatrische problematiek van een ouder (of van beide ouders) inkerven. Een ander thema in het boek is afscheid nemen, op veel manieren en van een aantal belangrijke personen. Een derde onderwerp is ontluisterend ouderschap (psychiatrische kenmerken bij ouders en een afwezige vader).

Angèle Nederlof heeft een pageturner geschreven, invoelend en herkenbaar, meeslepend en ontluisterend. Al lezend ervaar je de inspanning en de machteloosheid van het kind. De overlevingsdrang, de veerkracht en uiteindelijk de rustpunten in haar leven: een liefhebbende, betrouwbare partner, emotioneel herstel en een betekenisvolle baan. Het boek is makkelijk leesbaar, heeft een fraaie lay-out en geeft ook een treffend tijdsbeeld van de jaren 60, 70 en 80. Een waardevol verhaal, vol persoonlijke betekenissen. Een aanrader!

- In-‘t-Ven, K (2024) Het meisje en de rots – Tielt: Uitgeverij Lannoo (80 pp; €19,99); met illustraties van Martha Verschaffel.

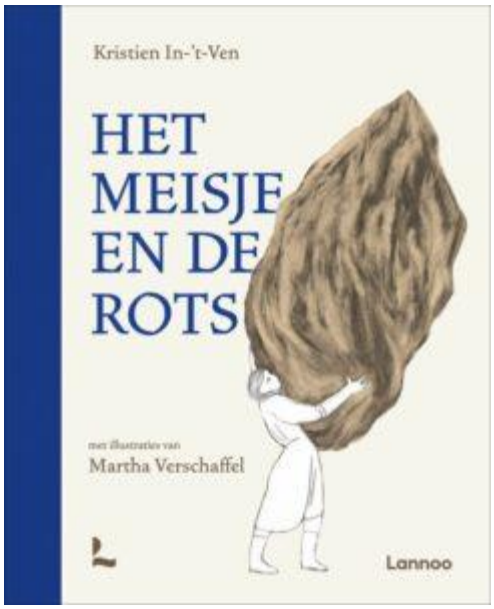
Emoties, Recensies

Kristien In-‘t-Ven schrijft boeken over dingen die haar bezighouden, bij voorbeeld over emoties, zoals verdriet, paniek en onrust. Dat verdriet kan zomaar aan jouw deur kloppen en je leven binnendringen. Je vraagt er niet om en toch is het er. Zo begint ook ‘Het meisje en de rots’. Het boek is zowel bruikbaar voor de therapeut als voor de lezer als reflectiemateriaal.

Recensie ‘Het meisje en de rots’ door Bob de Raadt

Een meisje krijgt onverwachts bezoek als zij in de keuken bezig is om deeg te kneden voor brood. Er staat een pakketbezorger voor de deur, maar zij heeft niets besteld. Het moet een vergissing zijn. Haar naam staat echter op de papieren die bij het pakket horen. Zij moet het pakket aannemen. Er blijkt een rots in te zitten. In de keuken wacht het deeg op verdere verwerking. Het meisje wordt echter geheel in beslag genomen door de rots. Wat een formaat heeft dat blok! Een enorm stuk berg. Ruw en hard als graniet. Groot en
onverzettelijk.

Worstelen



Het meisje worstelt met het rotsblok. Het lukt niet om die steen van zich af te duwen en het blok wordt steeds zwaarder. Ze raakt in paniek. Wat moet ze met deze rots aan? Mensen zien haar en reageren: ‘Maak het jezelf niet zo moeilijk!’ ‘Overdrijf je niet een beetje?’ Onbegrip! Geen empathie. Zij beleeft de situatie met de rots alsof zij boven een ravijn staat en de rots in die diepte wil storten. Dat lukt niet; zij wordt mee de diepte ingesleurd. Op de bodem van het ravijn komt het rotsblok met een klap tot stilstand. En het meisje …… Komt zij de klap te boven? Wordt zij gezien en gehoord? Zijn er mensen die haar uit de put halen?

Lotgenoten

En … draagt zij als enige een rotsblok? Of zijn er meer mensen die een rotsblok in hun leven meezeulen? Rotsblokken van verschillend formaat. Je zal maar zo'n rotsblok hebben: van verdriet, door een verlies, door emotionele pijn, een handicap, eenzaamheid ofuit onbegrip. In 't Veld laat de uitweg zien en dat is krachtig in beeld gebracht door de tekeningen van Martha Verschaffel.

Draaglast en veerkracht

Op welke manier kijken wij naar ons rotsblok? Het meisje komt na haar avontuur weer thuis en heeft onderweg andere mensen ontmoet en veel geleerd. Het rotsblok is hanteerbaar geworden en thuisgekomen kan zij weer in de keuken aan de slag, Het deeg staat klaar om het brood te maken.

Beeldverhaal

Het boek is prachtig geïllustreerd en dat ondersteunt het verhaal van het meisje op een therapeutische manier. Het is een helpend (beeld)verhaal en biedt perspectief voor klein en groot verdriet, voor oud en jong. Het is een boek, dat je meerdere keren oppakt om je mee te laten voeren door het verhaal van het meisje met de rots. Herkenbaar en empathisch.

Hulpmiddel voor professionals

Voor professionals zijn de tekeningen mooie voorbeelden hoe zwaar teleurstelling, angst, pijn, verdriet, verlies of andere problemen kunnen zijn en hoe je daarmee om kunt gaan. Hoe wordt iets moeilijks toch hanteerbaar? En welke rol spelen anderen om je heen en lotgenoten om je te steunen in een moeilijke situatie? Welke ideeën kunnen ouders uit dit (beeld)verhaal halen? Bij dit laatste kun je als professional een belangrijke begeleidende rol vervullen.

Het meisje en de rots

Kristien In-'t-Ven met illustraties van Martha Verschaffel
Uitgeverij Lannoo

Bob de Raadt, freelance contextueel maatschappelijk werker, gastdocent Erasmus MC Academie, boekenrecensent, vadercoach, extern adviseur Veer-Krachtige Ouders, hoofdredacteur Vaderschapskennis; auteur bij www.bobderaadt.nl

&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&

Artikel van David Borman: vindplaats:

www.dechristelijkezorgverzekeraar.nl/christelijke-zorg/zorgen-voor-elkaar/sterke-gezinnen/een-hecht-gezin/betrokken-vaderschap

Betrokken vaderschap

De eerste 1000 dagen van een kind zijn erg belangrijk. Deze periode duurt van de bevruchting tot de 2e verjaardag. Het heeft een enorme invloed op de ontwikkeling en gezondheid voor de rest van zijn leven. Dat deze fase belangrijk is wordt steeds duidelijker.

De eerste 1000 dagen

Stress, slechte voeding en andere zaken bij de moeder tijdens deze periode, kunnen een groot effect hebben op de lichamelijke en geestelijke gezondheid van het kind. Onderzoek naar kinderen die tijdens de Hongerwinter zijn verwekt en geboren, laat bijvoorbeeld zien dat ze later in het leven meer gezondheidsproblemen hebben.

Waarom is betrokken vaderschap zo belangrijk?

Er komt steeds meer aandacht voor het belang van deze vroege ontwikkelingsfase. Toch worden vaders nog vaak over het hoofd gezien in veel activiteiten. Betrokken vaderschap betekent betrouwbaar, beschikbaar, zorgzaam en verantwoordelijk zijn. Dit is van grote waarde voor zowel de moeder als het kind.

De voordelen voor de moeder

Onderzoek laat zien dat betrokkenheid van vaders, tijdens de zwangerschap en daarna, veel voordelen heeft voor de moeder.

Als betrokken vader zorg je voor:

- minder stress bij de moeder;
- minder kans op depressie bij de moeder;
- minder angstklachten bij de moeder;
- dat de moeder beter kan omgaan met dingen als tegenslagen;
- een betere ervaring van de bevalling voor jullie beiden als ouders.

De voordelen voor het kind

Betrokken vaders spelen een belangrijke rol in de ontwikkeling en gezondheid van hun kinderen. Ze zorgen voor een betere algemene ontwikkeling van het kind. Ook werken ze mee aan een betere gezondheid op lange termijn. Ze verminderen het risico op probleemgedrag en mentale gezondheidsproblemen.

Als betrokken vader:

- Heb je een positieve invloed op de gezondheid van je kind op de lange termijn.
- Zorg je voor minder probleemgedrag later bij het kind (agressie, verslaving).

- Zorg je voor minder problemen die naar binnen slaan (denk aan angst, piekeren, depressiviteit).
- Heb je een positieve invloed op de cognitieve ontwikkeling (ontwikkeling van informatie in de hersenen en hoe je kunt leren).
- Heb je een positieve invloed op de taalontwikkeling.
- Heb je een positieve invloed op het socialisatieproces (je kind is bijvoorbeeld minder onzeker).

De voordelen voor vaders

Naast de voordelen voor de moeder en het kind ervaren betrokken vaders zelf ook vele voordelen. Uit onderzoek werd duidelijk dat, vergeleken met minder betrokken vaders, betrokken vaders:

- Een betere, intiemere band hebben met hun kind.
- Zich meer verbonden voelen met hun partner.
- Minder kans hebben om te scheiden.
- Een betere fysieke, geestelijke en seksuele gezondheid hebben.
- Zich over het algemeen gelukkiger voelen.

Het overwinnen van hindernissen

Veel mensen zien de vaderrol anders dan de moederrol. De moeder wordt vaak gezien als de belangrijkste of meest logische verzorger. De vader wordt gezien als degene die zorgt dat het gezin (financieel) veilig is. Vaak wordt gedacht dat dit de 'natuurlijke' verdeling is. Moeders zijn meer van de liefde en zorg zijn. Vaders zijn meer van de regels zijn, straf uitdelen en geld verdienen.

Uit veel onderzoek blijkt dat helemaal niet zo te zijn. Zoals vrouwen financieel voor hun gezin kunnen zorgen, zo kunnen mannen ook voor hun kinderen zorgen. Denk maar aan de knuffelende papa, of de stoeiende vader.

Ruimte voor de vader

Moeders vinden het soms moeilijk als vaders ook met de zorg willen helpen. Ze denken dat ze beter zijn in zorgen voor de kinderen en houden de vader weg van de zorgtaken. Dit noemen we 'maternal gatekeeping'; het bewaken van het moederlijk hek. Het gevolg hiervan is dat het een zichzelf bevestigend systeem is: als de vader wordt weggehouden van de kinderen, dan wordt hij ook onhandiger en langzamer met zorgtaken.

Een vader die zorgt

We zien een kleiner wordend verschil in zorgkwaliteiten tussen moeders en vaders. De verschillen blijken helemaal weg te vallen als de vader ook vanaf het begin van de geboorte betrokken is bij de zorg. Zo wordt hij handiger in de verzorging van het kind, leert het beter kennen. En weet net zo goed als de moeder wat het kind nodig heeft. De betrokken vader leert ook welk huiltje wat betekent (heeft de baby honger, of wil het een schone luier). Zo wordt hij net zo handig als de moeder.

En dan word je een betrokken vader

In het begin kan dit voor sommigen nog ongemakkelijk voelen. Blijf gewoon oefenen, en bedenk dat er zoveel voordelen aan jouw zorg als vader zitten. Alle wetenschappelijke bewijzen laten zien dat het goed is voor je kind om meer tijd met je gezin door te brengen.

Je kunt je afvragen waar je meer spijt van zal hebben als je kinderen volwassen zijn: altijd maar werken, of de momenten die je gemist hebt met je kinderen? Op nummer 2 van de spijt-top-5 van mensen op hun sterfbed staat: had ik maar minder hard gewerkt. En had ik maar meer tijd doorgebracht met mijn gezin. Weinig vaders zullen op hun sterfbed zeggen dat ze meer hadden willen werken.

De verschillende rollen van vaders en moeders

De moeder is dus niet per se de natuurlijke verzorger. Toch blijkt dat vaders en moeders vaak een wat andere rol hebben in de ontwikkeling van hun kind. Je kunt in het algemeen zeggen dat de moeder meehelpt aan bescherming, verzorging en veiligheid en de vader aan aanmoediging en uitdaging.

Die verschillen zie je vaak in hoe vaders en moeders met hun kinderen spelen. De aandacht van moeders is vaak meer op het gezin gericht. Ze zijn wat voorzichtiger, rustiger en kalmer. Vaders zijn vaak meer naar buiten gericht. Ze zijn actiever, spelen meer en nemen meer risico's.

Als vader hoef je dus zeker geen 2e moeder te zijn. Je hebt je eigen waardevolle bijdrage aan het gezin.

Conclusie

Betrokken vaderschap speelt een belangrijke rol in de eerste 1000 dagen van een kind. Het heeft voordelen voor de moeder, het kind en de vaders zelf. Door actief deel te nemen aan de zorg, kunnen vaders een blijvend effect hebben op het welzijn van hun gezin.

David Borman werkte 10 jaar als verloskundige en is schrijver van 2 boeken voor vaders [8]. Op dit moment werkt hij als verloskundig opleider in een academisch ziekenhuis en werkt hij ook als medisch communicatietrainer [9]. David is getrouwd en vader van 2 dochters.

&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&

NEW PUBLICATIONS uit: the May 2024 edition of the SIRG-FCAR[10] newsletter

Alnuaimi, N., Bratzke, L., Brown, R., & Tluczek. (In press). Uncertainty, hope, nursing support and bonding for fathers of preterm infants: A moderation-mediation analysis. *Journal of Neonatal Nursing*. https://doi.org/10.1016/j.jnn.2024.03.008

[8] '*Aanpakken voor vaders*' en '*Je eerste 1000 vaderdagen'*.
[9] Zie ook op: www.vadercursus.nl – www.monkberry.nl
[10] The Special Interest Research Group on Father-Child Attachment and Relationships (SIRG-FCAR) of the Society for Emotions and Attachment Studies (SEAS).

Arslanli, S. E., Çelebioğlu, A., Çelik, I. & Bilge Uzun, N. (2024). Development and Psychometric Testing of the Fathers' Self-Efficacy Scale for Newborn Care. *Asian Nursing Research*. https://doi.org/10.1016/j.anr.2024.04.001

Assari, S. (2024). Intergenerational transmission of incarceration among Black men and boys: A vicious cycle caused by structural racism. *Journal of medicine, surgery, and public health, 3*, 1-7. https://doi.org/10.1016/j.glmedi.2024.100100

Bai, L., Chimed-Ochir, U. & Teti, D. M. (2024). Coparenting as a family-level construct: Parent and child inputs across the first two years. *Family Process, 00*, 1–18. https://doi.org/10.1111/famp.12993

Bhojani, A., Alsager, A., McCann, J. K., Joachim, D., Kabati, M. & Jeong, J. (2024). "If my wife earns more than me, she will force me to do what she wants": Women's economic empowerment and family caregiving dynamics in Tanzania. *World Development*, 106626. https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2024.106626

Brajša-Žganec, A., Džida, M. & Kućar, M. (2024). Family Resilience and Children's Subjective Well-Being: A Two-Wave Study. *Children*, *11*(442), 1-11. https://doi.org/10.3390/children11040442

Bua, J., Dalena, P., Mariani, I., Girardelli, M., Ermacora, M., Manzon, U., Plet, S., Travan, L. & Lazzerini, M. (2024). Parental stress, depression, anxiety and participation in care in neonatal intensive care unit: a cross-sectional study in Italy comparing mothers versus fathers. *BMJ Paediatrics Open*, *8*. https://doi.org/10.1136/bmjpo-2023-002429

Cárdenas, S. I., Waizman, Y., Truong, V., Sellery, P., Stoycos, S. A., Yeh, F.-C., Rajagopalan, V., & Saxbe, D. E. (2024). White matter microstructure organization across the transition to fatherhood. *Developmental Cognitive Neuroscience*, *67*, 101374. https://doi.org/10.1016/j.dcn.2024.101374

Çerçer, Z., Yikar, S. K., Nazik, E., Gezer, D., Arslan, S., & Ürünsak, I, F. (2024). Maternal-infant and paternal-infant attachment levels after successful infertility treatment and affecting factors: A descriptive cross-sectional study. *Journal of Pediatric Nursing*, *77*, 183-189. https://doi.org/10.1016/j.pedn.2024.03.026

Chow, T. S., Hung, S., Siu, T. S. U., Ng, C. & Ho, P. L. (2024). How does dispositional mindfulness enhance co-parenting quality? A dyadic investigation of the mediating roles of self- and other- forgiveness. *Current Psychology*. https://doi.org/10.1007/s12144-024-06000-w

Collado, Z. C. (2024). Perceptions of fatherhood among people displaced by war in the southern Philippines. *Journal of Social Distress and Homelessness*, 1–8. https://doi.org/10.1080/10530789.2024.2342052

Costanzo, M. A., Kim, Y. & Meyer, D. R. (2024). Shared Placement and Parenting Stress Among Low-Income Noncustodial Fathers. *Family Relations*, 1–21. https://doi.org/10.1111/fare.13036

Curtis, M. G., Wieling, E., Bryant, C., Campbell, R. D., Kogan, S. M. (2024). Systemic effects of the COVID pandemic on rural black American men's interpersonal relationships: A phenomenological examination. ***PLoS ONE, 19*****(4). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0297876**

Egmose, I., Steenhoff, T., Tharner, A. & Vaever, M. S. (2024). Parental reflective functioning in mothers and fathers of preschoolers: Associations with adult attachment and parenting behavior. *Scandinavian Journal of Psychology*. https://doi.org/10.1111/sjop.13020

Fredriksen, T., Vatne, T. M., Haukeland, Y. B., Czajkowski, N. O., Wakefield, C. E. & Fjermestad, K. W. (2024). Evaluation of Siblings' Perceived Relationship Outcomes with Their Parents in an Open Trial of the SIBS Intervention for Children with Chronic Disorders. *Journal of Child Family Studies*. https://doi.org/10.1007/s10826-024-02824-z

Gable, S., Holliday, A., Zars, J., Simelus, S., Nickell, A., & Anderson, B. (2024). Intergenerational conflict, contact with biological parents, and child functioning in kinship caregiver families. *Children and Youth Services Review*. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107581

Gatfield, E., O'Leary, P., Tsantefski, M., Meyer, S. & Baird, K. (2024). Differential Intervention Outcomes Among Fathers Who Commit Domestic and Family Violence: The Influence of Parental Relationship Status. *Journal of Family Violence*. https://doi.org/10.1007/s10896-024-00687-y

Gewirtz, A. H., DeGarmo, D. S., & Lee, S. (2024). What works better? 1-year outcomes of an effectiveness trial comparing online, telehealth, and group-based formats of a military parenting program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Advance online publication. https://doi.org/10.1037/ccp0000882

Gogineni, R. R., Fallon, A. E., Pumariega, A. J. & Akhtar, S (dir.). (2024). *Fatherhood Scenarios : Development, Culture, Psychopathology, and Treatment*. Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003474579

Gorla, L., Rothenberg, W. A., Lansford, J. E., Yotanyamaneewong, S., Alampay, L. P., Al-Hassan, S. M., Bacchini, D., Bornstein, M. H., Breiner, K., Chang, L., Deater-Deckard, K., Di Giunta, L., Dodge, K. A., Gurdal, S., Junla, D., Oburu, P., Pastorelli, C., Santona, A., Skinner, A. T., Sorbring, E., Steinberg, L. & Uribe Tirado, L. M. (2024). Individualism, collectivism and conformity in nine countries: Relations with parenting and child adjustment. *International journal of psychology*. Advance online publication. https://doi.org/10.1002/ijop.13130

Guo, L., Wang, L., Gao, W., Jin, Y. & Liang, M. (2024). A comparative analysis of the challenges to establishing a work–life balance for working fathers and mothers. *Journal of Public Health*. https://doi.org/10.1007/s10389-024-02249-4

Haraguchi, M. & Takeuchi, T. (2024). A sense of coherence (SOC) among the fathers of children with chronic illnesses. *Nursing open*, *11*(4). https://doi.org/10.1002/nop2.2147

Işık, E., Cilmeli, E., Özcan, Ö. E., Şişman, Z. & Acar, I. H. (2024). Exploring the experiences of parents and young children during the COVID-19 outbreak. *Early Years*, 1–16. https://doi.org/10.1080/09575146.2024.2338119

Jalenques, I., Guiguet-Auclair, C., Morand, D., Bourlot, F., Lauron, S., Mitelman, N., Hartmann, A. & Rondepierre, F. (2024). Agreement between self-, mother and father proxy-reports on health-related quality of life in adolescents with Tourette syndrome. *Europe Child Adolescent Psychiatry*. https://doi.org/10.1007/s00787-024-02418-6

Jean-Dit-Pannel, R., Belot, R-A., Mellier, D., Robert, L., Peterson, C., Dinet, B., Bréhat, C. & Koliouli, F. (2024). Becoming a first-time father during the COVID-19 pandemic in France. *Frontiers in Psychiatry*, 15. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1376934

Koren, C., Cohen, Y., Egert, M. & Demeter, N. (2024). Late-life divorce and familyhood interplaying: a familial and dyadic perspective. *Ageing & Society*, 1–22. https://doi.org/10.1017/S0144686X23000922

Kracht, C. L., Blanchard, C. M., Symons Downs, D., Beauchamp, M. R. & Rhodes, R. E. (2024). New parents' sleep, movement, health, and well-being across the postpartum period. *Behavioral Sleep Medicine*, 1–14. https://doi.org/10.1080/15402002.2024.2339815

Larouche, K., Garon-Bissonnette, J., Lemieux, R., Lacharité, C. & Berthelot, N. (2024). Pathway from Childhood Maltreatment to Perceived Parental Competence and Intimate Partner Violence Among Expecting Fathers: The Role of PTSD Symptoms. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 1–18. https://doi.org/10.1080/10926771.2024.2338167

Li, X., Lam, C. B. & Chung, K. K. H. (2024). Child behavioral problems and parental adjustment: Family, interparental, and parent–child processes as simultaneous mediators. *American Journal of Orthopsychiatry.* Advance online publication. https://doi.org/10.1037/ort0000757

Lindemann, K. (2024). Family structure transitions and educational outcomes: Explaining heterogeneity by parental education in Germany. *Advances in Life Course Research, 60*, 1-12. https://doi.org/10.1016/j.alcr.2024.100610

Malik, A. (2024). Ignored sufferers: a phenomenological inquiry into the lived experiences of postpartum depression among men. *Advances in Mental Health*, 1–15. https://doi.org/10.1080/18387357.2024.2345236

Mangiavacchi, L., & Piccoli, L. (2024). Parenting Behavior and Outcomes for Children. In Zimmermann, K.F. (eds) *Handbook of Labor, Human Resources and Population Economics*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-57365-6_327-1

McDaniel, B. T., Ventura, A. K. & Drouin, M. (2024). Parent social media use and gaming on mobile phones, technoference in family time, and parenting stress. *Psychology of Popular Media.* Advance online publication. https://doi.org/10.1037/ppm0000539

Nelson Potter, S., Harvey, D., Sterling, A., & Abbeduto, L. (2024). Parental Responsivity and Child Communication During Mother-Child and Father-Child Interactions in Fragile X Syndrome. *Journal of Speech, Language & Hearing Research, 67*(3), 939–959. https://doi.org/10.1044/2023_JSLHR-23-00517

Nguyen, T., Kungl, M. T., Hoehl, S., White, L. O., & Vrtička, P. (2023). Visualizing the invisible tie: Linking parent-child neural synchrony to parents' and children's attachment representations. *Developmental Science*, 1-17. https://doi.org/10.1111/desc.13504

Noel, M. E., Gatewood, B. J., Turner, S. M., & Muhammad, B. (2024). "We Have Unique Experiences": Familial Socialization of Children of Incarcerated Parents. *Criminal Justice and Behavior*, *0*(0). https://doi.org/10.1177/00938548241240063

Obikane, E., Yamana, H., Ono, S. Yasunagra, H. & Kawakami, N. (2024). Association between perinatal mood disorders of parents and child health outcomes. *Archives of Women's Mental Health*. https://doi.org/10.1007/s00737-024-01463-z

Padilla-Muñoz, E. M., Barbancho-Morant, M. M., Lanzarote-Fernández, M. D., Sanduvete-Chaves, S. & Chacón-Moscoso, S. (2024). Psycho-emotional intervention with parents of very preterm babies during the first year: A single-arm pilot study. *Family Process, 00*, 1–25. https://doi.org/10.1111/famp.13002

Paquette, D., Dubois-Comtois, K., Cyr, C., Lemelin, J. P., Bacro, F., Couture, S. & Bigras, M. (2024). Early childhood attachment stability to mothers, fathers, and both parents as a network: associations with parents' well-being, marital relationship, and child behavior problems. *Attachment & Human Development*, 1–29. https://doi.org/10.1080/14616734.2024.2338089

Parry, A. (2024). The flexibility paradox and spatial-temporal dimensions of COVID-19 remote work adaptation among dual-earner mothers and fathers. *Gender, Work & Organization*, 1–22. https://doi.org/10.1111/gwao.13130

Patel, P., Samant, A., Del Rosario, K., Vitolins, M. Z., Skelton, J. A., Ip, E. H., Lucas, C. B. & Brown, C. L. (2024). Differences in maternal and paternal pressure to eat and perception of household responsibilities. *PLOS ONE*, *19*(4). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0302331

Portengen, C. M., van Baar, A. L. & Endendijk, J. J. (2024). Mothers' and fathers' neural responses toward gender-stereotype violations by their own children. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, *19*(1), 1-16. https://doi.org/10.1093/scan/nsae025

Rejaän, Z., van der Valk, I., Schrama, W., & Branje, S. (2024). Parenting, Coparenting, and Adolescents' Sense of Autonomy and Belonging After Divorce*. Journal of Youth Adolescence*. https://doi.org/10.1007/s10964-024-01963-2

Rubinstein, R., Gallagher, K., Ho, J., Bose, J., Khashu, M., & Aladangady, N. (2024). Investigating Father or Partner Involvement in Family Integrated Care in Neonatal Units: Protocol for a Prospective, Multicenter, Multiphase Study. *JMIR Research Protocols*, *13*. https://doi.org/10.2196/53160

Russotti, J., Platts, C. R., Sturge-Apple, M. L., Davies, P. T. & Thompson, M. J. (2024). A process model of parental executive functioning as a spillover mechanism linking interparental conflict and parenting difficulties across parenting domains. *Developmental Psychology.* Advance online publication. https://doi.org/10.1037/dev0001743

Rutter, T. L., Hastings, R. P., Murray, C. A., Enoch, N., Johnson, S. & Stinton, C. (2024). Psychological wellbeing in parents of children with Down syndrome: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 102426. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102426

Salami, S., & Alhalal, E. (2024). Gender differences in predictors of quality of life for parents of children with Autism Spectrum disorder in Saudi Arabia. *Journal of Pediatric Nursing*. https://doi.org/10.1016/j.pedn.2024.03.039

Saxbe, D. & Martínez-García, M. (2024). Cortical volume reductions in men transitioning to first-time fatherhood reflect both parenting engagement and mental health risk. *Cerebral Cortex*, *34*(4). https://doi.org/10.1093/cercor/bhae126

Schmitz, K., Jimenez, M. E., Corman, H., Noonan, K. & Reichman, N. E. (2024). Paternal depression in the postpartum year and children's behaviors at age 5 in an urban U.S. birth cohort. *PLOS ONE*, *19*(4). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0300018

Servi, C., Çinbay, G. & Yüce, S. (2024) An intervention programme to promote social communication skills for prelinguistic children with autism spectrum disorders: "Kids in the Kitchen". *European Journal of Special Needs Education*, 1-17. https://doi.org/10.1080/08856257.2024.2334535

Sloan, C. J., Forrester, E., Lanza, S., Feinberg, M. E. & Fosco, G. M. (2024). Examining profiles of convergence and divergence in reports of parental warmth: Links to adolescent developmental problems. *Development and Psychopathology*, 1-17. https://doi.org/10.1017/S0954579424000762

Solomon, R. (2024). A father in mind: The importance of considering 'paternal functions' when caring for vulnerable young women who are at risk of sexual exploitation. In M. Bower. & R. Solomon (eds.), *The Challenges of Working with Child Sexual Exploitation and How a Psychoanalytic Understanding Can Help*. Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003020370

Thomas, J. L., Somers, J. A., Schetter, C. D., Sumner, J. A. (2024). Couple-Level Manifestations of Posttraumatic Stress and Maternal and Paternal Postpartum Relationship Functioning. *Depression and Anxiety*. https://doi.org/10.1155/2024/6140465

Turan, N., Alkan, A. & Çekiç, Y. (2024). Perceived parental psychological control and the risk of internet gaming disorder in adolescents: a cross-sectional study. *Current Psychology*. https://doi.org/10.1007/s12144-024-05951-4

Underwood, S. W. (2024). Gay Dads to Be: Reflections on Gender, Sexuality, Family, and Race in Adoption and Surrogacy. *LGBTQ+ Family: An Interdisciplinary Journal*, 1–16. https://doi.org/10.1080/27703371.2024.2342419

van der Meiden, J., Lander, A. & Simon, V. (2024). Towards a fuller understanding of the healing of childhood parental wounds: an international study of adult children's forgiveness. 'No matter how deep the hurt.' *Journal of Family Studies*, 1–25. https://doi.org/10.1080/13229400.2024.2332347

Venkatesh, S. & Doan, S. N. (2024). Feeding Under Fire: Relations between parental stress hormones and controlling feeding behaviors. *Appetite*. https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107365

Walsh, T. B., Hoffmeister, M., Zimmerman, L., Pate, D., & Davidson, D. (2024). "I found the power of my presence": Low income and noncustodial fathers' experiences and insights from parenting young children through the COVID-19 pandemic, *Children and Youth Services Review*. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107568

Willführ, K. P. & Klüsener, S. (2024). The current 'dramatically' high paternal ages at childbirth are not unprecedented. *Human Reproduction.* https://doi.org/10.1093/humrep/deae067

Wu, C.-W., Chou, L.-T., Cheng, C.-L. & Tu, M.-J. (2024). The effect of fathers' involvement and supportive coparenting partnership on Taiwanese new mothers' postpartum adjustment. *Family Relations*,1–16. https://doi.org/10.1111/fare.13035

Yang, P., Pachman, S. L., Schlomer, G. L. & Edin, K. L. (2024). Direct and Indirect Longitudinal Associations of Mother and Father Engagement in Middle Childhood on Adolescent Externalizing and Internalizing Behaviors. *Journal of Youth and Adolescence*. https://doi.org/10.1007/s10964-024-01982-z

Yin, W., Pulakka, A., Reichenberg, A., Kolevzon, A., Ludvigsson, J. F., Risnes, K., Lahti-Pulkkinen, M., Persson, M., Silverman, M. E., Aden, U., Kajantie, E. & Sandin, S. (2024). Association between parental psychiatric disorders and risk of offspring autism spectrum disorder: a Swedish and Finnish population-based cohort study. *The Lancet Regional Health – Europe, 40*, 1-14. https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2024.100902

Yu, X., Zhang, Y. & Xin, S. (2024). Longitudinal and bidirectional relationships between parental rejection, peer attachment, and adolescent depression. *Children and Youth Services Review, 160*. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107601

Zahl, E., Dale, S. S., Fjermestad, K. W. & Vatne, T. M. (2024). Parenting a child with a disability: Fathers' perceptions of the couple relationship. *Journal of Social and Personal Relationships, 0*(0). https://doi.org/10.1177/02654075241248387

Zhao, D., Gao, X., Chen, W. & Zhou, Q. (2024). How Coparenting Is Linked to Depression among Chinese Young Girls and Boys: Evidence from a Network Analysis. *Behavioral Sciences, 14.* https://doi.org/10.3390/bs14040297

Postpartum depressie bij vaders/partners/mannen (vervolgbericht):

- **www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/af2046-toolkit-preventie-postpartum-depressie/ >**

Een huisbezoek is ook een laagdrempelig moment om de **partner te betrekken**. Ook de partners kunnen tijdens de zwangerschap of na de geboorte een depressie ontwikkelen.
NB: Ook binnen deze belangrijke website is er weinig feitelijke diagnostiek en klachtenoverzicht te zien m.b.t. het thema en de leefomstandigheden inzake PPD en vaders/mannen/echtgenoten. De website is moedergericht en de oproep m.b.t. partners is te summier en dus niet helpend voor vaders/mannen/partners. Helaas. Het boek van Saskia Assenbroek bevat gelukkig meer gerichte informatie t.a.v. PPD-klachten bij vaders/partners (Assenbroek 2023).

- **www.bobderaadt.nl/postpartumdepressie.php > diverse artikelen en berichten m.b.t. PPD en vaders/ouders.**

- **PPD staat voor Postpartum Depressie,** een aandoening die vaak wordt geassocieerd met moeders na de geboorte van een kind, maar het kan ook invloed hebben op vaders, zij het minder vaak erkend en besproken. Het ervaren van een miskraam kan een man emotioneel diep treffen en het risico op depressie vergroten, vooral als het gepaard gaat met gevoelens van verdriet, verlies en machteloosheid.

  Voor een vader kan het ervaren van een miskraam een scala aan emoties teweegbrengen, waaronder verdriet, rouw, schuldgevoel, frustratie en zelfs woede. Hij kan zich machteloos voelen omdat hij zijn partner niet kan beschermen tegen het verlies of omdat hij geen controle heeft over de situatie. Het kan ook zijn eigen gevoel van mannelijkheid en vaderschap in twijfel trekken, aangezien hij misschien het gevoel heeft gefaald te hebben om zijn gezin te beschermen.

  Bovendien kan het voor een man moeilijk zijn om zijn emoties rond een miskraam te uiten, vooral in een samenleving waar mannen vaak worden aangemoedigd om stoïcijns en emotioneel terughoudend te zijn. Hij kan het gevoel hebben dat hij moet sterk zijn voor zijn partner en het gezin, waardoor hij zijn eigen emotionele behoeften negeert.

  Het is belangrijk voor mannen om te erkennen dat het ervaren van verdriet en pijn na een miskraam volkomen normaal is. Het is essentieel dat zij ruimte geven aan hun emoties en steun zoeken bij hun partner, vrienden, familie of een professionele hulpverlener als dat nodig is. Het delen van hun gevoelens en het vinden van steun kan mannen helpen omgaan met de impact van een miskraam en zichzelf toestaan om te genezen en verder te gaan.

Postpartum Depressie (PPD) bij mannen, ook wel paternal postnatal depression genoemd, vertoont vaak vergelijkbare symptomen als bij vrouwen, maar kan soms anders worden ervaren of geuit. Enkele symptomen van PPD bij mannen/vaders[11] zijn:

1. **Aanhoudende droefheid:** Voortdurende gevoelens van verdriet, somberheid of leegte, die langer dan twee weken aanhouden.

[11] www.nrc.nl/nieuws/2021/11/08/ook-mannen-kunnen-na-de-geboorte-van-hun-kind-een-depressie-krijgen-a4064681

2. **Verlies van interesse:** Verlies van interesse in activiteiten die eerder plezierig waren, inclusief de zorg voor de baby of betrokkenheid bij familieactiviteiten.

3. **Gewijzigde eetgewoonten:** Veranderingen in eetlust, zoals overmatig eten of juist verminderde eetlust, wat kan leiden tot gewichtsveranderingen.

4. **Slaapproblemen:** Moeite met in slaap vallen of doorslapen, zelfs wanneer de baby slaapt, of juist overmatig slapen als vorm van vermijding.

5. **Vermoeidheid of gebrek aan energie:** Voortdurende vermoeidheid, zelfs na voldoende rust, en een gebrek aan energie om dagelijkse taken uit te voeren.

6. **Gevoelens van waardeloosheid:** Gevoelens van schuld, waardeloosheid of het idee hebben dat ze falen als vader.

7. **Angst of prikkelbaarheid:** Toenemende angstgevoelens, nervositeit, prikkelbaarheid of woede-uitbarstingen, zonder duidelijke reden.

8. **Fysieke symptomen:** Ongemakken zoals hoofdpijn, spijsverteringsproblemen of spierpijn zonder aanwijsbare reden.

Behandeling van PPD bij mannen/vaders omvat vaak een combinatie van therapie en ondersteuning. Enkele behandelwijzen zijn:

1. **Therapie:** Individuele therapie, zoals cognitieve gedragstherapie (CGT) of gesprekstherapie, kan helpen bij het identificeren en aanpakken van negatieve gedachten en emoties.

2. **Steungroepen:** Deelnemen aan steungroepen voor vaders met PPD kan mannen helpen zich minder geïsoleerd te voelen en ervaringen te delen met anderen die soortgelijke uitdagingen doormaken.

3. **Medicatie:** In sommige gevallen kan medicatie, zoals antidepressiva, worden voorgeschreven om symptomen te verminderen. Het is belangrijk om dit te bespreken met een zorgverlener om de mogelijke voordelen en risico's af te wegen.

4. **Leefstijlaanpassingen:** Het aannemen van gezonde leefstijlgewoonten, zoals regelmatige lichaamsbeweging, voldoende slaap en het vermijden van alcohol en drugs, kan ook bijdragen aan het verbeteren van de stemming en het algehele welzijn.

5. **Partnerschap en familie-ondersteuning:** Het betrekken van de partner en andere familieleden bij de zorg voor de baby kan de last verlichten en mannen de ruimte geven om tijd te nemen voor zelfzorg en herstel.

Het is belangrijk dat mannen die symptomen van PPD ervaren, professionele hulp zoeken en openlijk praten over hun gevoelens en ervaringen. Met de juiste ondersteuning en behandeling kunnen mannen herstellen van PPD en weer genieten van het vaderschap.

Vaders zijn vaak ondergesneeuwd in de geboortezorg en in de PPD-zorg

Het ondergesneeuwd zijn van vaders in de geboortezorg en de zorg voor Postpartum Depressie (PPD) kan verschillende oorzaken hebben:

1. **Traditionele rolverdeling:** Historisch gezien werden vaders gezien als de 'kostwinners' en niet als actieve deelnemers aan de geboortezorg of als potentiële slachtoffers van PPD. Dit traditionele beeld heeft de betrokkenheid van vaders bij de geboorte en de zorg voor hun eigen mentale gezondheid in het verleden kunnen belemmeren.

2. **Focus op moeder en baby:** De geboortezorg en PPD-zorg hebben vaak een sterke focus op de moeder en de baby, wat kan leiden tot het over het hoofd zien van de behoeften en ervaringen van vaders. Hierdoor voelen vaders zich mogelijk niet erkend of gesteund in hun rol en ervaringen.

3. **Stereotypen en stigma's:** Er kunnen sociale stereotypen en stigma's zijn die vaders ontmoedigen om hun kwetsbaarheid te tonen of om hulp te zoeken voor hun eigen mentale gezondheid. Dit kan leiden tot een gevoel van eenzaamheid en onbegrip bij vaders die worstelen met PPD of de gevolgen van een miskraam.

4. **Gebrek aan bewustzijn en middelen:** Het ontbreken van bewustzijn over de uitdagingen waarmee vaders worden geconfronteerd tijdens de geboorte en in de nasleep ervan, evenals een gebrek aan specifieke middelen en ondersteuning voor vaders, kan bijdragen aan hun gevoel van miskenning en eenzaamheid.

Omgaan met deze miskenning, eenzaamheid en onbegrip kan voor vaders een uitdagende ervaring zijn. Enkele manieren waarop zij hiermee kunnen omgaan, zijn onder meer:

1. **Zoeken naar ondersteuning:** Het is belangrijk voor vaders om steun te zoeken bij hun partner, vrienden, familie of professionele hulpverleners. Het delen van hun ervaringen en gevoelens kan hen helpen zich minder alleen te voelen en steun te vinden bij anderen die soortgelijke uitdagingen doormaken.

2. **Zichzelf informeren:** Door zichzelf te informeren over de ervaringen van andere vaders, beschikbare hulpbronnen en manieren om hun mentale gezondheid te ondersteunen, kunnen vaders zich sterker voelen en beter in staat zijn om voor zichzelf op te komen.

3. **Betrokkenheid bij de zorg:** Actieve betrokkenheid bij de geboortezorg en de zorg voor de baby kan vaders helpen zich meer betrokken te voelen bij het proces en een groter gevoel van voldoening en verbondenheid te ervaren.

4. **Advocacy:** Het aangaan van open gesprekken en pleiten voor meer erkenning en ondersteuning voor vaders in de geboortezorg en PPD-zorg kan helpen om veranderingen teweeg te brengen en de zichtbaarheid en steun voor vaders te vergroten.

Het is belangrijk voor vaders om te weten dat ze niet alleen zijn in hun ervaringen en dat er middelen en ondersteuning beschikbaar zijn om hen te helpen omgaan met de uitdagingen van het vaderschap en hun eigen mentale gezondheid.

Het belang van vaderemancipatie

Ja, vaders zouden zeker steun kunnen hebben aan vaderemancipatie[12] en meer bewustwording van de transitie naar vaderschap. Vaderemancipatie verwijst naar het streven naar gelijkheid en erkenning van de rol van vaders in de opvoeding en zorg voor kinderen. Het omvat het bevorderen

[12] Zie ook in: De eerste 1000 (vader)dagen. Waarom vaders en vaderwerkingen belangrijk zijn - Jan-Maarten Dooremont - *Systeemtheoretisch Bulletin* – Jaargang 42, nr. 1, jan. - april - Interactie Academie Antwerpen – pag. 181-188.

van de betrokkenheid van vaders bij de geboortezorg, het stimuleren van actieve deelname aan de opvoeding en het erkennen van de unieke uitdagingen waarmee vaders worden geconfronteerd.

Het belang van vaderemancipatie en bewustwording van de transitie naar vaderschap ligt in het creëren van een meer inclusieve en ondersteunende omgeving voor vaders. Door vaders te betrekken bij de geboortezorg en hen te ondersteunen bij de overgang naar het vaderschap, kunnen we het welzijn van zowel vaders als gezinnen als geheel bevorderen. Bovendien kan vaderbetrokkenheid bij de opvoeding een positieve invloed hebben op de ontwikkeling en het welzijn van kinderen.

'Patrascentie' [13]
Het begrip 'patrascentie' verwijst naar de ontwikkeling van het vaderschap als een centraal aspect van iemands identiteit en rol. Dit omvat het proces van groei, aanpassing en zelfontdekking dat vaders doormaken als ze zich steeds meer bewust worden van hun rol en verantwoordelijkheden als vader.

'Patrescensce'
'Patrascence' is een term die wordt gebruikt om de overgangsperiode te beschrijven waarin mannen zich aanpassen aan het vaderschap. Net zoals vrouwen een periode van zwangerschap doormaken voordat ze moeders worden, ervaren mannen ook een periode van verandering en groei terwijl ze zich aanpassen aan hun nieuwe rol als vader. Deze overgangsperiode kan gepaard gaan met verschillende emoties, uitdagingen en leermomenten, en het is belangrijk om mannen te ondersteunen en hen de ruimte te geven om zich aan te passen aan het vaderschap.

Door meer aandacht te besteden aan vaderemancipatie, bewustwording van de transitie naar vaderschap, patrascentie en patrescence, kunnen we vaders helpen om zich zelfverzekerder en bekwaam te voelen in hun rol als vader en de positieve invloed die zij hebben op hun gezin te erkennen en te waarderen.

Belang van preconceptionele zorg voor – aanstaande – vaders.
Goede preconceptionele zorg voor (aanstaande) vaders kan zeker bijdragen aan het voorkomen van Postpartum Depressie (PPD) bij vaders. Hoewel PPD traditioneel wordt geassocieerd met moeders na de geboorte, kunnen vaders ook te maken krijgen met depressieve symptomen tijdens de prenatale en postnatale periode. Door vaders te ondersteunen en voor te bereiden op het vaderschap vóór de geboorte van het kind, kunnen we de kans op het ontwikkelen van PPD verminderen. Enkele manieren waarop goede preconceptionele zorg kan helpen om PPD bij vaders te voorkomen zijn:

1. **Psychologische voorbereiding:** Het bieden van psychologische ondersteuning en voorbereiding aan vaders over de veranderingen en uitdagingen die gepaard gaan met het vaderschap kan helpen om eventuele angsten, zorgen of onzekerheden te verminderen.

2. **Relatieondersteuning:** Het bevorderen van sterke relaties tussen vaders en hun partners vóór de geboorte kan helpen om de stress te verminderen en de steun te vergroten die vaders ervaren tijdens de prenatale en postnatale periode.

3. **Onderwijs over vaderrol:** Het bieden van educatie en training over de rol van vaderschap en de betrokkenheid bij de zorg voor een baby kan vaders helpen zich beter voor te bereiden op de uitdagingen die ze zullen tegenkomen na de geboorte.

[13] Zie ook diverse artikelen/notities in *Vaderschapskennis*, (2024, edities van jan., febr. en april)

4. **Stressmanagement:** Het aanleren van stressmanagementtechnieken en het bevorderen van gezonde copingmechanismen kan vaders helpen om beter om te gaan met de stress en druk die gepaard gaat met het vaderschap.

Huidige geboortezorg

In de huidige geboortezorg[14] is er meer aandacht nodig voor vaders[15] en hun welzijn, zowel tijdens de prenatale als postnatale periode. Dit omvat het opnemen van vaders in prenatale educatieprogramma's, het aanbieden van ondersteuning en hulpbronnen voor vaders tijdens de zwangerschap en na de geboorte, en het creëren van een inclusieve omgeving die de rol van vaders in de zorg voor hun kinderen erkent en waardeert.

Over mijn visie (Bob de Raadt - contextueel hulpverlener en vadercoach): die is gericht op het bieden van ondersteuning en begeleiding aan vaders en gezinnen, met een focus op het creëren van een evenwichtige en gezonde relatie tussen ouders en het bevorderen van het welzijn van vaders in het bijzonder.

De invloed van een miskraam op de kans op het ontwikkelen van Postpartum Depressie (PPD) bij vaders is nog niet volledig begrepen en wordt mogelijk niet altijd voldoende onderkend in de medische wereld. Hoewel de focus vaak ligt op de emotionele impact van een miskraam op de moeder, kan het ook een diepgaand effect hebben op vaders en hun mentale gezondheid, zowel in de periode na de miskraam als in de daaropvolgende zwangerschap.

Een miskraam kan bij vaders gevoelens van verdriet, verlies, machteloosheid, schuldgevoel en angst veroorzaken. Deze emoties kunnen op hun beurt bijdragen aan het ontwikkelen van depressieve symptomen, waaronder PPD, vooral als de vader zich niet voldoende ondersteund voelt of als de ervaring niet wordt erkend binnen de medische gemeenschap.

Enkele mogelijke manieren waarop een miskraam de kans op PPD bij vaders kan beïnvloeden zijn:

1. **Psychologische stress:** De stress en emotionele pijn van het ervaren van een miskraam kunnen vaders kwetsbaar maken voor het ontwikkelen van depressieve symptomen, vooral in de periode na de miskraam.

2. **Verlies van toekomstperspectief:** Een miskraam kan vaders confronteren met het verlies van hun hoop en verwachtingen voor de toekomst, waardoor ze zich ontmoedigd en hopeloos kunnen voelen.

3. **Gebrek aan erkenning en steun:** Als de ervaring van een miskraam niet voldoende wordt erkend of ondersteund binnen de medische gemeenschap of door de samenleving als geheel, kunnen vaders zich geïsoleerd en onbegrepen voelen, wat kan bijdragen aan gevoelens van eenzaamheid en depressie.

Hoewel de impact van een miskraam op vaders steeds meer wordt erkend, is er nog steeds behoefte aan meer onderzoek en bewustwording over dit onderwerp in de medische wereld. Het is belangrijk dat gezondheidszorgprofessionals aandacht hebben voor de emotionele behoeften van vaders na

[14] Bob de Raadt (2023) Lemma's/bijdragen over vaderschap en vaderschapsaspecten in de preconceptiezorg; in: *Gezond zwanger worden - Handboek preconceptiezorg* – auteurs: Eric A.P. Steegers, Annemarie Mulders, Yves Jacquemyn & Anjo Geluk; op pag's. 6 (citaat), 12 (auteursinformatie), 70 (psycho-educatie), 124-125 (de biologische vader), 136 (vaderemancipatie), 156-157 (wens-vaders), 170-171 (kinderloosheid), 373 (vadersupport), 409 (www.bobderaadt.nl/vaderschap.php) , 413 (dankwoord), 431 (register, term vaderschap).
[15] Podcast: De vaderschap Bobcast: https://shows.acast.com/de-vaderschap-bobcast Interview met Bob, door Johan de Gruijter > Vaderschap anno 2023, volgens Bob de Raadt.

een miskraam en dat zij passende ondersteuning en begeleiding bieden om het risico op PPD te verminderen.

Literatuur:
Er zijn niet veel Nederlandstalige boeken specifiek gericht op Postpartum Depressie (PPD) bij mannen/vaders, vooral niet in combinatie met het ervaren van een miskraam. Echter, er zijn wel enkele bronnen die relevant kunnen zijn voor vaders die met deze uitdagingen te maken hebben:

1. **"Vaders met betekenis: over vaderschap en depressie" door M. van Vliet & B. Cusiel (2016) [16]:** Dit boek richt zich op het vaderschap en de mogelijke impact van depressie op vaders. Hoewel het niet specifiek gericht is op PPD bij mannen na een miskraam, kan het nuttige inzichten bieden in de emotionele uitdagingen waar vaders mee te maken kunnen krijgen.

2. **"Als je partner depressief is: steun voor partners" door Riet Fiddelaers-Jaspers (2005):** Hoewel dit boek voornamelijk gericht is op partners van mensen met depressie, kan het nuttig zijn voor mannen die proberen om te gaan met de emotionele impact van een miskraam en de mogelijke ontwikkeling van PPD.

3. **Online bronnen en ondersteuning:** Hoewel er misschien geen specifieke boeken beschikbaar zijn, zijn er verschillende Nederlandstalige online bronnen en forums waar vaders hun ervaringen kunnen delen en ondersteuning kunnen vinden. Websites zoals Stichting Bo, Miskraambegeleiding Nederland en MiskraamGids bieden informatie en ondersteuning voor ouders die te maken hebben met miskramen en de emotionele gevolgen ervan.

Het kan ook nuttig zijn voor vaders om algemene boeken over het omgaan met depressie en stress te lezen, omdat deze principes vaak van toepassing zijn, zelfs als de situatie specifiek is voor het vaderschap en miskraamervaringen.

- **www.bobderaadt.nl/postpartumdepressie.php**
- Assenbroek, S. (2023) *Heb je mij gezien? – Mijn weg naar hulp en herstel bij een postpartum depressie* – Gouda: Uitg. Klare Taal.
- Lambregtse-van den Berg, M.P, (2015) Psychopathologie van de vader. *Handboek Psychiatrie en Zwangerschap* – Utrecht: De Tijdstroom; ISBN 978 90 5898 269 8; pag. 333-338.
- Raadt, B. de (2023) *Heb je haar partner ook gezien?,* in: Saskia Assenbroek, *Heb je mij gezien? – Mijn weg naar hulp en herstel bij een postpartum depressie* – Gouda: Uitg. Klare Taal - pag. 181-189 - Vindplaats: www.bobderaadt.nl/documents/postpartumdepressie/Bob_de_Raadt_Heb_je_haar_partner_ook_gezien.pdf
- Raadt, B. de & Saskia Assenbroek (2023) Postpartum depressie, in: *Vrouw & kind magazine*, jaargang 1, nr. 4, dec. 2023, p. 30-33. Vakblad voor voortplantings-, obstetrie-, gynaecologie-, neonatologie- en kinderverpleegkundigen. Thema: chronisch zieken.

[16] Het boek "Vaders met betekenis: over vaderschap en depressie" gaat in op het belang van aandacht voor vaders die te maken krijgen met depressieve gevoelens tijdens of na de zwangerschap van hun partner[1]. Wereldwijd krijgt 5 tot 10% van de mannen een depressie rondom de geboorte van een kind. Hoewel de symptomen bij mannen vaak anders zijn dan bij vrouwen, is het essentieel om depressie bij vaders te herkennen. Mannen uiten zich bijvoorbeeld eerder gefrustreerd, boos of prikkelbaar, en ze zoeken minder snel hulp. Risicofactoren zijn onder andere depressieve klachten in het verleden, angstklachten, relatieproblemen en stress gerelateerd aan werk of financiën. De behandeling van depressie bij vaders verschilt niet wezenlijk van die bij moeders, maar het is belangrijk dat vaders ook zelf hulp zoeken en niet te lang alleen blijven rondlopen met hun klachten.

- Van den Bergh, Bea (2024) Prenatale blootstelling aan angst, stress en depressie bij de moeder: gevolgen voor het kind – *Systeemtheoretisch Bulletin* – Jaargang 42, nr. 1, jan. - april - Interactie Academie Antwerpen; pag. 17-35. Het artikel bevat een uitgebreide referentielijst.
- Voesten. S. (2023) *Dubbel gevoel, als babyblauw zwart blijkt te zijn* – Soest: Boekscout.
- www.vader-verhalen.nl
- Depressie (vader) | LKPZ > www.kpz.nl/depressie-vader/ > Een aantal bekende risicofactoren specifiek bij (aanstaande) vaders zijn:

- Depressieve klachten in het verleden
- Angstklachten in het heden of verleden
- Slaapproblemen
- Een depressie van de partner (dit kan een tot 8 keer verhoogd risico geven bij mannen!)
- Relatieproblemen en/of verminderde steun door de partner
- Tijdens de zwangerschap slecht voorbereid zijn op veranderingen in de (seksuele) relatie met partner
- Scheiding van de partner en het kind
- Stress gerelateerd aan werk of financiën
- Weinig zelfvertrouwen hebben (in de rol van vader)
- Negatieve verwachtingen over het vaderschap of over (de ontwikkeling van) het kind
- Drugs- en alcoholmisbruik

- www.dechristelijkezorgverzekeraar.nl/christelijke-zorg/zorgen-voor-elkaar/sterke-gezinnen/tijd-en-aandacht-voor-elkaar/burn-out-voor-ouders > Bij een parentale burn-out zijn het de zorgtaken in het gezin die de ouder te veel worden. Het heeft echt met de opvoeding te maken. Normale activiteiten buiten het gezin kunnen dan wel doorgaan, maar de ouder heeft geen energie om voor de kinderen te zorgen. Met een parentale burn-out trekt de ouder zich ook terug van zijn of haar kinderen. Hieraan herken je een parentale burn-out:

- Je vergeet snel dingen.
- Je hebt steeds minder zin om bij je kinderen of gezin te zijn.
- Je hebt een kort lontje en bent prikkelbaar.
- Je kunt niet goed slapen en bent daardoor erg moe.
- Je kunt niet goed opletten.
- Je bent veel negatief en hebt minder zin in dingen doen.
- Je hebt faalangst.
- Je hebt lichamelijke klachten.

-

Colofon:

© Bob de Raadt
Freelance Contextueel Maatschappelijk Werker – Methodisch Ouderbegeleider – lid Connect2Grow > Connect2Fathers – Auteur/boekenrecensent/blogger – Assistent onderzoek bij de afd. Verloskunde-Gynaecologie Erasmus MC Sophia – ROTTERDAM – extern adviseur Veer-Krachtige Ouders, lid KlankBordGroep Zuyd Hogeschool Sittard-Heerlen. www.bobderaadt.nl
www.bobderaadt.nl/vaderschap.php **(interviews & boekrecensies)**
www.bobderaadt.nl/connect2fathers.php **(Rotterdams project 'vaderschap')**
www.bobderaadt.nl/socialeverloskunde.php **(kwetsbare zwangeren/risicofactoren)**
www.bobderaadt.nl/vaderschapskennis.php **(online magazine vaderschap & vaderschapsontwikkelingen)**

www.bobderaadt.nl/oudersenchristelijkgeloof/Daddycation/betrokkenvaderschap.php
www.bobderaadt.nl/VaderKrachtCentraal.php **: christelijk geïnspireerd online magazine**
www.bobderaadt.nl/fathersmatters.php Vaders doen ertoe.
www.bobderaadt.nl/vaderfactor.php vaderbeeld
www.bobderaadt.nl/postpartumdepressie.php

@ bobderaadt@live.nl
Ook op: LinkedIn – Instagram – op YouTube:
https://www.youtube.com/channel/UC1XmtqO6KlofGRFNGlqNakQ -
https://youtu.be/y9WX_gspePw