Vaderschapskennis – Bericht nr. 4

mei 2022.

Vaderschapskennis(bank)

(versie: 27-05-2022)

Connect2Fathers –> Fathers4Fathers

Samenstelling: Bob de Raadt, contextueel maatschappelijk werker, ouderbegeleider, gastdocent Erasmus MC Academie-Rotterdam, assistent onderzoeker Erasmus MC afd. Gynaecologie-Verloskunde, pastoraal counselor, lid Connect2Grow, boekenrecensent - auteur.
@ bobderaadt@live.nl
- https://www.bobderaadt.nl/vaderschap.php - https://www.bobderaadt.nl/connect2fathers.php

Publicaties:

- https://bobderaadt.nl/ouderschapchristelijkgeloof.php > studieavonden - april - mei 2022.

- Raadt, B. de (2022) – Boekrecensie: *Gelijk goed beginnen, Succesvol bouwen aan de basis voor gezonde generaties,* auteur: Tessa Roseboom (2022, Utrecht: de Tijdstroom); in: Goede start staat of valt met gunstige omgevingsfactoren - Vakblad Vroeg; d.d. 04-05-2022.

Agenda:

* 09-05-2022: **studieavond 'Betrokken vaderschap (1)** – Jurian Bakker. Vindplaats: https://bobderaadt.nl/ouderschapchristelijkgeloof.php > studieavonden

* 16-05-2022: Bob de Raadt; **lezing: *VaderKracht - Vaders(chap) - DADDYCATION in de context van ouderschap, gezin, familie & christelijk geloof;*** PowerPointPresentatie, VIDEO: dubbelinterview over 'vaderschap' en over 'zoonschap'- Ft Bob de Raadt en Jelle Kop, extra studiemateriaal, enquête, onderzoek o.b.v. vragenlijst 'betrokken vaderschap' - Vindplaats: https://bobderaadt.nl/ouderschapchristelijkgeloof.php > studieavonden / betrokken vaderschap

* 24-05-2022: **bijeenkomst C-4PO**: bijeenkomst vanuit het ZonMW-project C-4PO > **'Children and (future) Parents, supported by Prediction and Professionals in Prevention, to improve Opportunity'**.
Tijdens deze bijeenkomst heb ik de focus op 'vaderschap' gelegd: betrokken vaderschap, samenwerking tussen ouders/partners, duurzaamheidseffect, welzijnbevorderend werken, gezondheidszorg-perspectief, respect, menswaardigheid als prioriteit, kostenbesparing (als bio-vaders zo vroeg mogelijk tijdens de zwangerschap betrokken worden bij het - a.s. - kindje c.q. in 'de 1000 dagen periode'!). Ik heb ook het voorbeeld uit *'De moeder centraal'* [1]ingebracht: over inzet, waardevolheid in de bejegening (oprechte waardering uitspreken, zelfvertrouwen versterken), waardering uitspreken; een andere manier van kijken en benadering; luisteren voorbij de pathologie.
C-4PO is een ZonMW programma: 'Big data en kansrijke start.

* **Mini-symposium op 07-06-2022**, 13.30-17.00 uur; **over 'Vaderschap'** – Erasmus MC Rotterdam - Verloskunde-Gyneacologie/Unit Psychosociale Zorg-KJPP / Moeder & KindCentrum.

[1] Raadt, B. de, D.H. Stuit (2017) – De moeder centraal. Ouderbegeleiding bij kwetsbare, zwangere vrouwen; in: *Ouderschapskennis, thema: Belast ouderschap* – jaargang 20, nr.3, nov.; pag. 44-56, 1 - Amsterdam: Uitg. SWP; ISSN 2210-7398

Inhoudsopgave:

- Publicaties en Agenda
- Berichten met de focus op vaderschap
- Review op de zomereditie van Vakblad Vroeg, 2018; thema 'Vaders'
- Over: Johann Binter & NIDCAP-benadering: "Väters"
- Review: 'Frontiers, 10.3389[2] + concrete toepassingen
- Welcome to Mankind
- Review: 'Door eigen hand', vaan Joost Zwagerman
- Bijlage 1: boekrecensie > Gelijk Goed Beginnen, van Tessa Roseboom
- N.a.v. het boek De zeven eigenschappen van effectieve families, van Stephen Covey > vertaald naar vaderschap
- Literatuur - referenties

Berichten:

- https://dol.org/10.1080/13625187.2022.204533 Exploring male perceptions regarding **the need to engage in preconception care – a mixed-method study amongst Dutch** (prospective) fathers.- (2022) - Veronique Maas, Arie Franx e.a. Over het belang van gezondheidsbesef en een gezonde leefstijl bij mannen c.q. aanstaande vaders over "reproductive health and possibly the health of future generations".
- *https://www.vakbladvroeg.nl/goede-start-staat-of-valt-met-gunstige-omgevingsfactoren* > zie bijlage 1, in dit nummer van Vaderschapskennis.
- *Vader vraagt opvoedtips* (ND 17-03-2022, nd.nl/media, p.23, Wouter van Toorn). Een vader vraagt tips om zijn dochter van 7 zo goed mogelijk op te voeden. Eén van de tips luidt, van een andere vader: "Schrijf op elke komende verjaardag een brief aan je dochter over het afgelopen jaar. Hoe het was, wat jullie gedaan hebben en hoe ze is veranderd. Als ze 18 is geef je haar alle brieven en kan ze alle jaren herbeleven en zij heeft verhalen van haar vader!'. Iemand anders schreef: "Mijn vader was er met alles, leerde ons alles en zei de dingen bij het leven. Na zijn overlijden was er niets meer te zeggen". Bron: nd.nl/opvoedtips.

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

[2] https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fped.2021.724992/full

- **Vakblad Vroeg, Vakblad over vroegsignaleren en integrale vroeghulp** heeft in de zomereditie van 2018 (jaargang 35; nr. 2) een themanummer gewijd aan het onderwerp 'Vaders'[3]. In een aantal artikelen wordt stilgestaan bij:

- *Vaderrol doet ertoe* - door Louise van den Broek (p. 12-14) - "Vader worden begint al voor de conceptie en tijdens de zwangerschap. Je krijgt samen met je partner een kind. Dit betekent het vormen van en team". Spreek beide - aanstaande - ouders aan! In het artikel voeren een aantal deskundigen een pleidooi voor meer aandacht voor de vader en zijn rol. Aan het woord komen: Louis Tavecchio, Marilene de Zeeuw, David Borman, Jeroen de Jong en Jan Sutterland.

*Het artikel geeft ook een aantal tips aan hulpverleners (p.13):

> neem de rol van de vader serieus;

> spreek de vader aan op zijn unieke rol;

> bespreek met beide ouders tijdens de zwangerschap de verwachtingen die zij hebben;

> zorg dat vaders bij het gesprek kunnen zijn, zo nodig door de tijden aan te passen;

> geef vaders uitleg en vertel wat zij bijvoorbeeld tijdens de zwangerschap en de bevalling voor moeder en kind kunnen betekenen; >

help beide ouders bij het opbouwen van een band met hun (ongeboren) kind;

> zorg dat je je in een gesprek met beide ouders niet alleen op de moeder richt;

> probeer er achter te komen wat voor de vader belangrijk is;

> bespreek hoe beide partners de taken kunnen verdelen; >

leg vaders het belang van hun rol als vader uit voor zowel de ontwikkeling als de opvoeding van hun kind.

- *'Huidhonger' vraagt om betrokken vaders* (door Bob de Raadt; p.4-5; vindplaats: https://www.bobderaadt.nl/vaderschap.php [4]

- *Vaderschap in de knel* (door Sussy Mokveld-Requena; p.24-25)[5]. "Vaderschap valt niet uit te gummen". Over het nut van Video Interactie Begeleiding (VIB) ten behoeve van de vader-kindrelatie. "Betrokkenheid van vaders heeft een positieve werking op de cognitieve, emotionele, sociale en fysieke ontwikkeling van kinderen" (Tavecchio).

---

[3] N.a.v. het Congres Vaders in de 21ste eeuw; i.s.m. Vakblad Vroeg en NIP sectie het jonge Kind.

[4] Raadt, B. de (2018). 'Huidhonger' vraagt om betrokken vaders; *Vroeg, Vakblad over vroegsignalering en integrale vroeghulp* 35/2:4-5, zomereditie.

[5] Zoekterm/vindplaats van haar onderzoek: Sussy Mokveld-Requena, vaderschap.

- *Vaderbetrokkenheid schiet tekort in de zorg, opvang en onderwijs* (door Karin Hoogeveen; p.26-27[6]

- *Maak ouders babyproof* (door Maarten van der Linde; p.32-33)[7]

> Boeiend themanummer van Vakblad Vroeg.

- **Johann Binter – Väter**; een PowerPointPresentatie, met literatuurverwijzingen, vraagstellingen vanuit een medische context: SA|LK (Salzburger Landeskliniken/Paracelsus Medizinische Privatuniversität. Print per 22-03-2022. Vergelijkbare informatie:[8]

Gegevens*:* MHPE Johann Binter SALK - Salzburger Landeskliniken Division für Neonatologie Müllner Hauptstraße 48 A 5020 Salzburg Tel.: 0676/3410636 j.binter@salk.at Arbeits- und Forschungsschwerpunkte: ♣ NIDCAP Professional ♣ Akademisch geprüfter Experte - Kinderintensivpflege ♣ Entwicklungsfördernde Betreuung (NIDCAP[9]).

-
- https://www.kleinekanjers.nl/shop/zorgen-voor-je-baby-op-de-couveuseafdeling-druk-4/ *:*

In 'Zorgen voor je baby op de couveuseafdeling' lees je:

---

[6] http://www.sardes.nl/C100-PF41-Zorgend-ouderschap.html: over het thema: Zorgend ouderschap.
[7] www.pink.cloud.nu – over een online eHealth-cursus
[8] https://salk.at/DMS/Termine_Elternschule_2019_2549070.pdf
- https://harlekin-nachsorge.de/images/Vortraege/vortrag_johannbinter.pdf
- https://www.uniklinikum-dresden.de/de/das-klinikum/kliniken-polikliniken-institute/kik/patienteninfo/familienetz/tagungen-1/Band_2015.pdf
[9] Wat is de Nidcap?
NIDCAP is de afkorting van Newborn Individualized Development Care and Asssessment Program. Daarmee wordt gedoeld op individuele ontwikkelingszorg voor pasgeborenen.
- https://www.care4neo.nl/neonatologie/ontwikkelingsgerichte-zorg/nidcap
- https://www.kleinekanjers.nl/kennisbank/nicu/nidcap/
- https://www.kleinekanjers.nl/kennisbank/nicu/buidelen/

- Hoe je jezelf zo goed mogelijk staande kunt houden tijdens de eerste periode in het ziekenhuis?
- Wat je kan doen wanneer je zelf nog niet bij je baby kan zijn?
- Wat je zelf kan doen in de verzorging van je baby, vanaf het moment dat je baby op de intensive care afdeling ligt totdat hij mee naar huis kan?
- Welke fasen van de ontwikkeling een baby normaal gesproken in de buik doormaakt, en hoe je hem zo goed mogelijk kan ondersteunen nu hij deze buiten de buik moet doormaken?
- Hoe je de lichaamstaal van je baby kan leren observeren?
- Wat het gedrag van je baby je kan vertellen, zijn ademhaling en huidskleur en zijn bewegingen?
- Hoe je pijn en ongemak bij je baby kan herkennen?
- Hoe je je baby kan helpen zich comfortabel mogelijk te voelen?

Het belang van ouders als onderdeel van het zorgteam op de couveuseafdeling
DOOR **HANNEKE** | **10 FEB 2018** | **OP DE NICU** |[10]

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

- https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fped.2021.724992/full [11]

[10] Studie: Lancet Child Adolesc Health 2018; 2: 245–54 Published Online February 7, 2018 http://dx.doi.org/10.1016/ S2352-4642(18)30039-Effectiveness of Family Integrated Care in neonatal intensive care units on infant and parent outcomes: a multicentre, multinational, cluster-randomised controlled trial.

>> Samenvatting – overzicht - aanbevelingen[12],[13]:

1. Consider the father from the first moment of admission to NICU, recognizing his role in the couple and in the family, informing him, advising, and supporting him psychologically.

- Betrek de vader direct bij alle zorgvragen, bij alle directe zorg aan het kind,
- bij en in alle gesprekken met artsen c.q. leden van het behandelteam,
- met uitleg en psycho-educatie, nieuwe skills aanleren, vertrouwen geven en zelfvertrouwen opbouwen; erkenning en bevestiging geven. Hem zien (het belang van gezien worden)
- i.v.m. verbetering van zijn copinggedrag,
- het belang van het opmerken van zijn veerkracht
- zijn mentaliserend vermogen,
- zijn balans tussen werk en privé (verlofregelingen, ziektewet),
- de energiebalans tussen thuis(situatie), heen en weer reizen en het ziekenhuis c.q. de NICU-afdeling, - zijn stressreductie, zijn humor en relativeringsvermogen, zijn slaappatroon enz.
- bij alle taken die hij nu moet overzien en uitvoeren;
- in de onderlinge communicatie met zijn vrouw/partner

2. Encourage the father's relationship with the other fathers of preterm born children who attend the ward.

- Het belang van vader-vader-gesprekken, de herkenning van elkaars verhaal, van man-tot-man.
- Een luisterend oor vinden; ervaring delen;
- Naast ouders-voor-ouders-gesprekken ook vaders-voor-vaders-contactmomenten creëren.
- Daddycation: toegewijd vader zijn; let ook op de spirituele, levensbeschouwelijke dimensie. Christelijk geloof/religie als inspiratiebron voor betrokken vaderschap.

3. Fathers often exhibit affective disorders, but differently from women.

'Affective disorders', een nogal zware term voor een logische topzware situatie, in

---

[11] Eerder vermeld in *'Vaderschapskennis - Bericht 2'* – Connect2Grow+Connect2Fathers+Fathers4Fathers (maart 2022)

[12] https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fped.2021.724992/full - geciteerd artikel.

[13] De aandachtspunten - Nederlandstalige uitwerkingen - zijn van mij, BdR.

een medische context, met veel stress, onmacht, pijn, afhankelijkheid, zorgen, machteloosheid, teleurstellingen, moeite met slapen en concentratie, kolven, vermoeidheid,onbegrip etc. Affectie geven, aan elkaar, aan de vroeggeborene is juist belangrijk in die periode. Zonder emoties kun je niet in zo'n situatie. Je komt jezelf tegen als nooit tevoren, tenzij je dit als ouders, als vader en moeder al een keer eerder hebt meegemaakt met een geboorte, met een kind. Ook dat komt voor.

- Kijk ook voorbij de pathologie. Let op de inzet van mannen/vaders: hun zorgzaamheid, hun verantwoordelijkheidsgevoel, hun letten op hun partner/vrouw en op de kinderen. Vraag naar hun innerlijke beleving, hun gedachten, hun zorgen, hun piekeren, hun momenten van Fishermen's Friends (huilmoment) > hun emoties (geuit of stil aanwezig; juist sterk zijn als de ander te belast is of je partner juist niet met je eigen onmacht en verdriet willen lastig vallen: "de ander heeft het al zo zwaar!").
- Geef vaders juist complimenten, erkenning, waardering voor hun inzet, aanwezigheid, lerend vermogen, veerkracht, meedoen, zorgzaamheid, kracht, liefde en doorzettingsvermogen.

4. Consider the possible manifestation of an affective symptomatology both in the mother and in the father.

- Echte psychopathologie en psychosociale stress moeten zeker onderkend worden en adequaat behandeld worden.
- Soms heeft het te maken met de rollercoaster en de stress van de extreme medische situatie waarin ouders/vaders plotseling beland zijn. Dan komt hun onvermogen in een ander daglicht te staan. Dan moeten zij leren omgaan met een totaal nieuwe, onbekende situatie.
- Zoek met hen samen wat zij aan vaardigheden in huis hebben om met deze situatie om te gaan. Verrassend genoeg komen er dan krachten boven drijven, die hen helpen om in die situatie juist overeind te blijven (hulptroepen die in te schakelen zijn, medewerking en begrip van een werkgever, verlofregelingen benutten, goede balans tussen actie en rust, een plek in een Geboortecentrum en/of een Ronald McDonaldhuis, vader-vader-gesprekken, steun van eigen vader/ouders, beseffen wat er op dit moment wel lukt, humor gebruiken, relativeringsvermogen, emoties uiten).

- Ga maar eens een moment in zijn schoenen staan.

-Wat helpt hem om overzicht en ordening te houden; om te (kunnen) delegeren.

5. The problem of preterm birth must be assessed within a systemic family perspective, considering not only the parent-child dyad, but also the parental couple and the mother-father-child triad.

Een systeembenadering is van belang, om de knelpunten te kunnen plaatsen, om de rol van grootouders te kunnen benutten, om verstoringen in relaties te kunnen begrijpen, om het steunsysteem goed te kunnen mobiliseren. En dat geldt voor alle relationele lijnen, dyades, triades, intergenerationele lijnen (contexten) enz. : vader-moeder, broers/zussen, grootouders, collega's, buren, vrienden, gezinsmomenten etc. - -

- 'It takes a village to raise a child' en dat geldt ook voor een moeder en een vader (de ouders). Vroeger was het meer vanzelfsprekend, dat de omringende omgeving (grootouders, buren, vertrouwelingen) meedachten en (ongevraagd) advies gaven. Let ook op de andere kinderen in het gezin.

- Andere spelers op het veld: werk(situaties), verlofregelingen, kraamzorg, eerstelijns verloskundigen, huisarts, ARBO-dienst/bedrijfsarts, wijkteam, MEE/MIDDIN/ASVZ e.d.-organisaties, Veilig Thuis/gezinsvoogd/Raadsonderzoeken, school van de kinderen, schuldsanering/bewindvoering, GGZ-hulpverlening, reclassering e.d. instanties. Kortom: aanwezige hulpverlening vanuit de sociale kaart.

- Om die reden is een adequate intake, een adequaat bevallingsplan, een goede, open communicatie van de beide ouders van het kind op de ICN/NICU, een goed afgestemd postpatumplan/ketenzorgplan (MDO-POPP-plan) van groot belang.

6. To inform fathers about the difficulties they may encounter in the relationship with their preterm born child and about the psychological and relational problems that may affect them, their partner and the couple's life.

- Help de vader (de ouders) om het kind te leren lezen/begrijpen/verstaan. Om het kind rust te geven; om goede holding/houvast te bieden; om aanwezig te zijn. Om zijn zintuigen goed te gebruiken om het kind te kunnen troosten, te verzorgen, te verschonen, oogcontact te hebben, te zingen, te spelen, af te leiden. Stressreductie te doen. Om te blijven praten en te luisteren: naar de baby, naar zichzelf, naar zijn vrouw/partner; om te blijven communiceren en te leren, in te voegen. Blijven

observeren, blijven taxeren, blijven bespreken en praten. Blijven ontdekken en innoveren in de ouderlijke/vaderlijke zorg

7. NICU staff must be prepared to relate to the whole family and to recognize the early signs of a paternal perinatal affective disorder.

- Kijk niet alleen naar de pathologie (onderken die problematiek wel; blijf observeren en bespreken, met de ouders)!
- Let wel op de stress die te maken heeft met onbekendheid, met een nieuwe medische situatie, waarin ouders/vaders de nieuwe situatie moeten leren behappen. En dat vraagt nieuwe energie, tijd en aandacht voor nieuwe omstandigheden.
- zo nodig de consultatiedienst van de GGZ/psychiatrie inschakelen c.q. de psychosociale dienst van het ziekenhuis (met psychologische begeleiding, medisch maatschappelijk werk, medisch pedagogische zorg en geestelijke verzorging).

8. The support provided to the family, including grandparents and siblings, must continue after discharge.

- Nazorg is van belang, dan wel een adequate verwijzing naar passende hulpverlening.
- soms is een warme overdracht van belang > naar huisarts, wijkteam e.d.
- ook is het belangrijk dat grootouders hun verhaal kwijt kunnen.

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

- 'Welcome to Mankind', online zwangerschapscursus voor mannen, o.l.v. Bert van Asperen. Website: https://welcometomankind.nl/ > Leerzame cursus, mooi aanbod voor passievol, heartful vaderschap. 05-05-2022: Website bezocht. Verdere informatie:

Welcome to Mankind | Volledige Cursus

- *De 5 dingen die je absoluut niet moet doen tijdens de bevalling*
- *Hoe je de Mankind-Methode kunt gebruiken om haar tevreden te houden*
- *Wat meconium is en waarom het belangrijk is dit te weten*
- *Op wat voor manier je je leven weer oppakt na de bevalling*
- *Hoe te handelen bij een noodbevalling (je moet aan de bak!).*

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

Review:

- *Zwagerman, J. (2005) Door eigen hand. Zelfmoord en de nabestaanden - Amsterdam: De Arbeiderspers (€16,99, pp 150). Review:* ***Suïcide en nabestaanden: levenslang!***

  Suïcide en nabestaanden: levenslang en de context van vaderschap en zoonschap!

  door: Bob de Raadt, contextueel maatschappelijk werker, boekenrecensent, vadercoach.

Een bijzonder boek. Om twee redenen: Joost Zwagerman besteedt op een meta-literaire wijze aandacht aan het fenomeen 'suïcide' door beroemde schrijvers (zoals Ernest Hemingway en John Berryman) en de invloed van zelfmoord op schrijvers als Hemingway, Arthur Japin, Jeroen Brouwers en Eddy du Perron. Daarnaast heeft Zwagerman uiteindelijk zelf ook de hand aan zichzelf geslagen (in 2016). Hij was een meester in het bespreken van literatuur, was vaak op tv en toonde veel compassie voor nabestaanden na zelfmoord van een geliefde.
Zijn boek *'Door eigen hand'* sleept je direct het onderwerp in. Te beginnen bij het boeiende, autobiografische boek van de beroemde Israëlische schrijver Amos Oz. In zijn boek *'Een verhaal van liefde en duisternis'* draait het om diens familiegeschiedenis en de impact van de ziekte en uiteindelijk de zelfmoord van zijn moeder. Amos Oz was toen 12 jaar oud. Voor hem was dat een onuitwisbare gebeurtenis, een life-event dat levenslang invloed heeft gehad. Oz beschrijft de enorme impact die deze gebeurtenis op het leven van zijn vader heeft gehad. Voor Amos Oz betekende het een jarenlang zwijgen over de zelfmoord van zijn moeder. "Amos Oz is niet de enige die benadrukt dat de zelfmoord van een dierbare beslissend en blijvend van invloed is op de manier waarop iemand voortaan de wereld, de medemens en zichzelf ervaart". Helen van Rooyen werd op 13-jarige leeftijd geconfronteerd met de zelfmoord van haar vader en dat thema komt in haar debuutroman terug (*De gelukkige huisvrouw*). Bram Hulsebos schreef een boek over de zelfmoord van zijn vader: *'Een te dunne huid'.* "Zelfmoord als een fataal moment in een keten van tragische gebeurtenissen ...."
Zwagerman citeert ervaringen van schrijvers met betrekking tot zelfmoord op een aangrijpende wijze: "de onverjaagbare geur van zelfmoord, (van zijn vader)" (E. du Perron), "de infectueuze

werking van zelfmoord, als erfelijke belasting", "een radicale vorm van automutulatie", "een allesoverheersende gebeurtenis".
En daarbij de impact van zelfmoord op de nabestaanden: onmacht, schuldgevoel, onbegrip; van 'moedwillig in de steek gelaten te zijn', van 'postuum medeschuldig zijn'.
John Berryman schreef veel over zelfmoord, n.a.v. de suïcide van zijn vader; uiteindelijk pleegde hij zelf ook zelfmoord. Ook De Perron pleegde zelfmoord. Dat geldt eveneens voor de wereldberoemde schrijver van "*The old man and the sea",* Ernest Hemingway.
Zwagerman citeert en bespreekt de beschrijving van A. Alvarez (*The Savage God*) ten aanzien van zelfmoord: "Iemand die besloten heeft zelfmoord te plegen gaat een afgesloten, voor anderen ontoegankelijke wereld binnen .." Een rake typering. Hij citeert ook Andrew Solomon, die de volgende omschrijving van zelfmoord door depressieve mensen geeft: "Zelfmoord is de opstand van de geest tegen zichzelf, een dubbele desillusie, zo complex dat de depressieve geest het zelf niet kan bevatten", "een gemarteld verstand". Indrukwekkend woorden. Suïcide tot op het bot gefileerd!
Joost Zwagerman heeft dit boek op een bijzondere manier opgebouwd. Aan de hand van citaten uit de (wereld)literatuur geven achtereenvolgens Wouter van Oorschot, Heleen van Royen, Jeroen Brouwers, Arthur Japin en Renate Dorrestein hun reflecties op de zelfmoord van hun familielid.
Zelfmoord van een nabij persoon, met grote levenslange gevolgen. Onverbiddelijk. Soms wordt er gesproken over zelfmoord, of milder 'zelfdoding'. Zwagerman laat in zijn boek echter zelfs termen vallen als: 'zelfbeul', 'egomanie', 'zelfobsessie' en 'zelfexecutie'. Arthur Japin "ervoer de zelfgekozen dood van zijn vader als een bevrijding; als het vurig gewenste einde van een periode van huiselijk geweld en geestelijke terreur".
De nabestaanden zijn de rest van hun leven op één of andere manier met deze zelfmoord bezig: met sprakeloosheid, onmacht en ontzetting als reacties op dit verlies en met diepgaande emoties. Met zelfverwijten, schaamte, obsessies, schuldgevoelens en onbegrip. Met eindeloze vragen en veronderstellingen, als "een blijvende verwonding", zoals Heleen van Royen dat benoemt.

Arthur Japin vertelt in *'Door eigen hand'* over de extreme thuissituatie in zijn kinder- en jeugdjaren. "Ik was gewend om te sussen, te bemiddelen. Ik trok me terug op zolder. Er was een ondraaglijk gevoel. Jarenlang huilde ik mijzelf in slaap. Elke avond, urenlange rede- en radeloze huilpartijen, een enorme poel van verdriet, peilloos, onbenoembare onmacht. Mijn vader wilde helemaal geen

kinderen. Thuis was er een psychologische oorlogsvoering. Ruzies, vanaf het moment dat mijn moeder zwanger van hem was! Mijn ouders waren angstig; mogelijk door de Tweede Wereldoorlog". Over zijn vader zegt Japin: "Ik kan mij nauwelijks iets fijns of aardigs van mijn vader herinneren". Hij zegt: "Ik zou mijn vaders hand graag willen vasthouden. Van onze aanraking zou ik meer leren dan van onze woorden". Later schrijft hij aan Zwagerman dat hij toch nog een aantal dierbare herinneringen aan zijn vader in gedachten heeft gekregen.
Ook in zijn verhaal klinkt de enorme impact van vaderschap door, zeker als een vader zelfmoord pleegt. Opnieuw een traumatisch verhaal over het verlangen naar gezien-worden/zijn, huidhonger, affectie, waardering, hand vast houden van vader.
Kortom: Joost Zwagerman heeft met *''Door eigen hand'* een meta-literair boek geschreven over de impact van suïcide, een indringende inkijk in de belevingswereld van een aantal schrijvers. Een pleidooi voor 'de waarde van het leven' en voor goede (na)zorg voor de nabestaanden. Een buitengewoon boek en prachtig geschreven.

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

Bijlage 1:

- Bron: https://www.vakbladvroeg.nl/goede-start-staat-of-valt-met-gunstige-omgevingsfactoren/ VROEG Kennisplatform Jonge Kind

Goede start staat of valt met gunstige omgevingsfactoren

Door: **Redactie** - 4 mei 2022

Recensie 'Gelijk goed beginnen' door Bob de Raadt

'Succesvol bouwen aan de basis voor gezonde generaties' luidt de ondertitel van dit boek van de hand van prof. dr. Tessa Roseboom.

Haar nieuwe boek is een inspirerend pleidooi om succesvol te bouwen aan de basis voor gezonde generaties. Volgens de auteur is een goed begin de slimste investering die we kunnen doen. 'Gelijk goed beginnen' schetst hiervoor de kaders. Het is een basisboek om het belang van een goed begin en een kansrijke start te onderstrepen.

Tessa Roseboom, onder meer hoogleraar Vroege Ontwikkeling en Gezondheid en een belangrijke aanjager van het programma Kansrijke Start, doet al lange tijd onderzoek naar de invloed van de omgevingsfactoren op de groei en de gezondheid. *Gelijk goed beginnen* heeft als uitgangspunt dat omgevingsinvloeden bepalend zijn voor bijvoorbeeld het functioneren van je hersenen en andere organen. Ze beïnvloeden niet alleen het gedrag, afweer, stressgevoeligheid en gezondheid, maar ook de kans op verslaving en op de arbeidsmarkt. Roseboom pleit voor proactief beleid, dus voor voorzorg in plaats van nazorg, en voor naastenzorg als pijler in de maatschappij.

Kernwoorden

Kernwoorden in haar visie zijn: *1) gezonde voeding*, *2) gezondheid* (gezonde ouders, goede zorg, een gezonde omgeving), *3) veiligheid* (veilige hechting, veilige omgeving), *4) liefde* en *5) stimulatie* (via verbindingen, praten en zingen). Deze vijf aspecten worden stuk voor stuk uitgebreid en praktisch

uitgewerkt en dat geeft dit boek diepgang om te komen tot een goed begin en een kansrijke start voor het nieuwe leven.

Het boek bevat veel verduidelijkende tabellen en figuren. Dat zijn nuttige, aanvullende overzichten. Daarnaast wordt het pleidooi van Roseboom ondersteund door diverse professionals met een missie. Bewogen mensen die gestart zijn met samenwerkingsverbanden om te komen tot een gezonde generatie (Samenwerkende Gezondheidsfondsen), of voor het beschikbaar stellen van babyspullen (Stichting Babyspullen), het mobiliseren van het sociale netwerk binnen de medische zorg (Connect2Grow[14]), of op het vlak van de werksituatie (Pro Parents). Mooie voorbeelden hoe er aan een Kansrijke Start gewerkt wordt.

Waarom, wat en hoe van een kansrijke start

- Waarom zijn de eerste 1000 dagen zo belangrijk?
- Wat zijn noodzakelijke bouwstenen voor een goede start: voeding, gezondheid, veiligheid, liefde en stimulatie.
- Hoe creëren we een klimaat waarin kinderen kansrijk kunnen opgroeien? 'It takes a village to reaise a child! Van babystapjes naar grote ontwikkelingen.

Eerste 1000 dagen

Dit boek vind ik een 'must-read' voor alle professionals in de verloskundige geboortezorg. Het beschrijft namelijk de noodzakelijke componenten van veilige en basale startfactoren voor de eerste 1000 dagen van het kind. Al deze factoren zijn, op meerdere levensterreinen, stuk voor stuk belangrijk voor een goede groei. Ook de missies en de praktijkverhalen onderstrepen dit. Daarbij is dus ook van belang waar je wieg heeft gestaan of staat. Wel heb ik wat moeite met de uitspraak 'feitelijk is ons bestaan begonnen in de baarmoeder van onze grootmoeder' als biologische factor (pag. 31). Ik zie daarentegen wel een contextuele intergenerationele invloed als aspect tijdens

[14] Zie webinar over 'Betrokken vaderschap' op 06-09-2021 > website Connect2Grow; zie ook op https://www.bobderaadt.nl/connect2fathers.php

de 1000 dagen-periode. Ondanks deze kanttekening is het boek prettig om te lezen, biedt het veel informatie en geeft het veel denkstof voor een verantwoorde geboortezorg.

Gelijk goed beginnen >>

Bob de Raadt, medisch maatschappelijk werker, contextueel hulpverlener, vadercoach, lid van Connect2Grow, gastdocent Erasmus MC Academie, pastorale counseling.
Website: www.bobderaadt.nl Email: bobderaadt@live.nl

Zie ook:

- **Boek breekt lans om direct te bouwen aan gezonde generaties**
- **Zorg voor stevige basis tijdens eerste 1000 kritieke dagen**

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

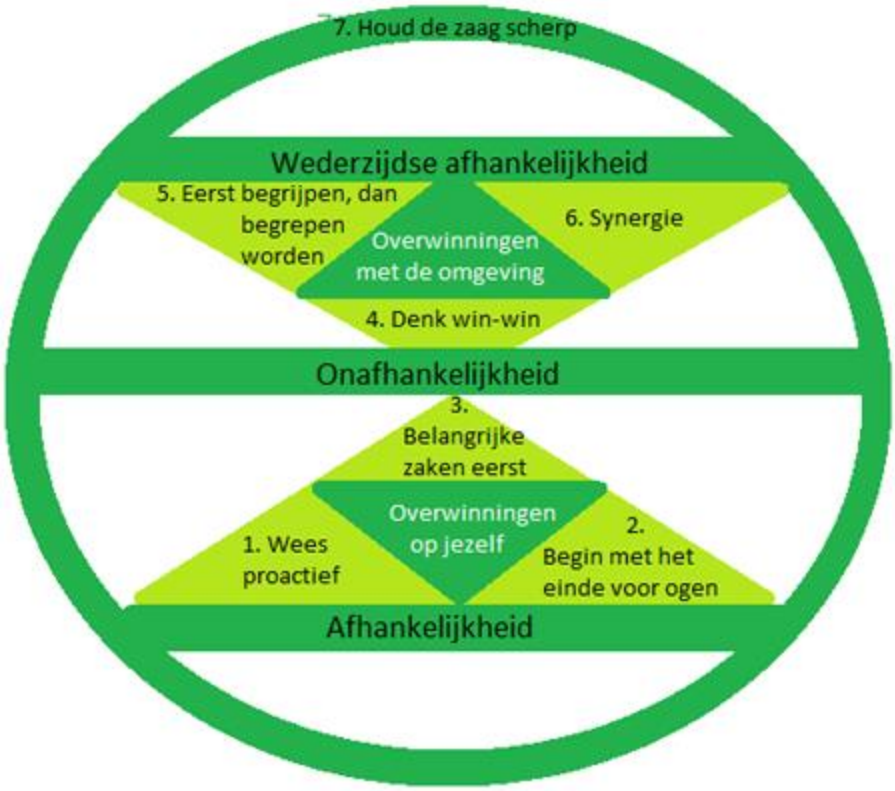
Bron: https://wij-leren.nl/de-zeven-eigenschappen-van-effectief-leiderschap.php

Reden om dit bericht in deze nieuwsbrief (Vaderschapskennis nr. 4) op te nemen, is het feit dat ik recent opnieuw in het boek *'De zeven eigenschappen van effectieve gezinnen'* gedoken ben en zulke leerzame toepassingen gelezen heb, die Stephen Covey aangereikt heeft, vanuit zijn eigen (vader)ervaringen. Vooral als je –als vader- dit boek leest vanuit de context van betrokken, toegewijd vaderschap. Aan deze zeven eigenschappen mag je jouw eigen vaderkracht ontlenen en gaan uitwerken. Covey biedt prima tools om te oefenen, zodat je meer effectieve kracht legt in jouw vaderschap. Dat is tot zegen van alle betrokkenen: je partner/echtgenoot, jouw kinderen/jouw gezin, jouw bloedbanden/familie(leden), jouw directe omgeving (buren, collega's, vrienden, clubgenoten etc.) en natuurlijk ook voor jouzelf (groei, talenten en capaciteiten ontwikkelen, zelfvertrouwen verwerven, innerlijke rust, uitdagingen). Vandaar dat ik dit bericht in dankbaarheid van genoemde website overneem t.b.v. sterker vaderschap (die vertaalslag).

Zeven eigenschappen

Hieronder staan de 7 eigenschappen in schema. Covey verdeelt ze in twee groepen:

- Overwinningen op jezelf: Eigenschap 1, 2 en 3.
- Overwinningen met de omgeving: Eigenschap 4, 5 en 6.



Eigenschap 1: Wees proactief

Proactief zijn is meer dan initiatieven nemen. Het wil zeggen dat je verantwoordelijk bent voor je eigen leven. Ons gedrag is afhankelijk van ónze beslissingen, niet van onze omstandigheden. We kunnen gevoelens ondergeschikt maken aan waarden. We kunnen iets teweegbrengen en zijn daar ook verantwoordelijk voor.
Wat is nu het verschil tussen reactieve taal en proactieve taal?

Reactieve opmerkingen zijn:

- Ik kan er niets aan doen.
- Zo ben ik nu eenmaal.
- Ik moet dit of dat.
- Als ik maar…

Proactieve opmerkingen zijn:

- Ik kan het ook anders aanpakken.
- Laat ik eens kijken of er alternatieven zijn.
- Ik bepaal zelf mijn gevoelens.
- Ik kan kiezen.
- Ik geef daaraan de voorkeur.

Reactieve mensen ontslaan zichzelf graag van elke verantwoordelijkheid. Het is natuurlijk veel veiliger om te zeggen: 'Ik ben niet verantwoordelijk', dan om de verantwoordelijkheid op je nemen van je daden.
De gedachte, dat een probleem niet bij onszelf ligt, dát is het probleem. Als je dat denkt, dan laat je iets waar je geen invloed op hebt (iets buiten je), grip op je krijgen. De proactieve benadering staat voor een verandering van binnenuit.

Eigenschap 2: Begin met het einde voor ogen

Beginnen met het einde voor ogen wil zeggen dat je jezelf voor ogen houdt hoe je herinnerd wilt worden. Zoals je wilt dat mensen aan het einde van je leven op jou terugkijken, zo moet je nu gaan leven. Leef met een duidelijk beeld van je einddoel. Weet waar je heengaat, zodat je beter begrijpt waar je nu bent en je stappen kunt zetten in de juiste richting.

Het is eenvoudig om jezelf te bedriegen door een drukbezet leven te leiden. Actief zijn is iets anders dan effectief zijn. Je kunt keihard werken om hoger op de maatschappelijke ladder te komen en dan aan het einde van je leven ontdekken dat de ladder tegen de verkeerde muur staat.

Een van de effectiefste manieren om te beginnen met het einde voor ogen is het schrijven van een persoonlijke missie. Daarin schrijf je wie je wilt zijn en wat je wilt doen. Het gaat over de waarden en principes die daarbij horen.

"Je kunt hard werken om hoger op de ladder te komen om aan het einde van je leven te ontdekken dat de ladder tegen de verkeerde muur staat."

Eigenschap 3: Belangrijke zaken eerst

Eigenschap 3 is het praktische resultaat van de eigenschappen 1 en 2. Je zou het zo kunnen zien:

- Eigenschap 1 zegt: 'Jij bent de schepper, jij hebt de leiding.'
- Eigenschap 2 is de eerste schepping, in je hoofd.
- Eigenschap 3 is de tweede schepping, de materiële uitwerking van de eigenschappen 1 en 2.

Deze eigenschap gaat over het effectief omgaan met je tijd. Dit boek beschrijft een interessante benadering van timemanagement.

Eigenschap 4: Denk win-win

In de menselijke interactie kun je zes vormen onderscheiden:

- Win-win
- Winnen-verliezen
- Verliezen-winnen
- Verliezen-verliezen
- Winnen
- Win-win of geen akkoord

Deze eigenschap gaat over het win-win denken. Hiervoor moet je een beroep doen op de unieke menselijke kwaliteiten zelfbewustzijn, voorstellingsvermogen, geweten en onafhankelijke wil. Je moet bereid zijn van elkaar te leren, elkaar te beïnvloeden en iets voor elkaar over te hebben. Daarom kun je je deze eigenschap alleen eigen maken op basis van de principes van interpersoonlijk leiderschap. Daar zijn visie, initiatief, zekerheid, sturing, wijsheid en kracht nodig.

Covey werkt hier de vijf dimensies uit, die de basis vormen voor het win-windenken. Dit laat zich moeilijk samenvatten.

Eigenschap 5: Eerst begrijpen… dan begrepen worden

Normaal gesproken proberen we altijd eerst begrepen te worden. De meeste mensen luisteren niet om te begrijpen, maar om een antwoord te kunnen geven. Ze zijn zelf aan het woord of bereiden zich daarop voor. Ze filteren alles door hun eigen paradigma's en lezen in het verhaal van een ander hun autobiografie.

Met empathisch luisteren doelt Covey niet op actief of reflectief luisteren. Hij schrijft hierover: 'Dat komt in de praktijk neer op nazeggen. Dergelijke manieren van luisteren zijn technieken en hebben niets te maken met je eigen persoonlijkheid en met de onderlinge verstandhouding. Voor mensen naar wie op deze manier wordt 'geluisterd' is dat beledigend'.

Met empathisch luisteren bedoelt hij het **luisteren met de intentie om de ander te begrijpen**. Je zoekt naar mogelijkheden om de ander écht te begrijpen. Empathisch luisteren houdt in dat je je verplaatst in de ander. Je bekijkt de wereld zoals hij hem bekijkt. Je begrijpt wat hij voelt.

Eigenschap 6: Synergie

Synergie is een hogere vorm van samenwerking. Wat is het precies? Dat is moeilijk uit te leggen. Bij gewoon samenwerken heb je één persoon en nog één persoon, dat is samen twee delen. Bij synergie is de interactie tussen de personen ook een deel op zich. Een bijzonder deel, dat tot mooie resultaten kan leiden. Bij synergie is één en één drie. Of acht, of honderd. Het is ongelooflijk waar creativiteit en communicatie toe kunnen leiden. In zo'n situatie hebben mensen aan een half woord genoeg. Verfrissende inzichten, perspectieven, alternatieven en paradigma's passeren de revue. Er opent zich een nieuwe wereld. Synergie is in haar beste vorm de belangrijkste activiteit in ons leven.

De eerste 5 eigenschappen stellen je in staat om het wonder van synergie te verwezenlijken.

Eigenschap 7: Houd de zaag scherp

In het bos is een boswachter aan het zagen. Hij zaagt zich suf. 'Hoe lang bent u al bezig?' vraag je. 'Meer dan vijf uur,' antwoordt hij. 'En ik ben kapot. Dit is superzwaar!'. 'Maar… waarom stopt u niet even om de zaag weer scherp te maken?', vraag je. 'Dan gaat het een stuk sneller.' De boswachter antwoordt: 'Daar heb ik geen tijd voor, ik moet nog veel te veel zagen…'

De zaag scherphouden heeft betrekking op het onderhoud en de verbetering van het beste instrument dat je hebt: jezelf. Hierbij gaat het om het onderhoud op vier dimensies:

- Lichamelijke vaardigheden: beweging, voeding, stressbeheersing.
- Spirituele vaardigheden: streven naar duidelijke waarden, toewijding, studie en meditatie.
- Geestelijke vaardigheden: lezen, visualiseren, plannen, schrijven.
- Sociaal-emotionele vaardigheden: dienstbaarheid, empathie, synergie, innerlijke zekerheid.

Tot slot

De zeven eigenschappen van effectief leiderschap is een boek waar je als individu je winst mee kunt doen, maar ook als organisatie. Over het boek zelf zou ik niets negatiefs kunnen zeggen. Het enige

wat ik jammer vind, is de Nederlandse vertaling van de titel. In het Engels is de titel '*The seven habits of highly effective people'*. In het Nederlands is gekozen voor 'leiderschap'. Als je het boek gelezen hebt, is de titel te begrijpen. Maar telkens als ik het met iemand over dit boek heb, krijg ik als reactie: 'Leiderschap? Dan is dat boek niets voor mij, ik zit niet in een managementfunctie'. Maar daar gaat het niet om, dit boek is goed voor ieder individu. Lees het boek, en laat het aan mensen in je omgeving lezen.

N.a.v. Covey, Stephen, *De zeven eigenschappen van effectief leiderschap,* Uitgeverij Business Contact, 1e druk 1989, 68e druk 2014, ISBN 978 90 470 5464 1, 330 blz.€ 26,50.

Literatuur - referenties:

- Annette Bakker (2019) Ik houd je vast, de kracht van aanraking van je kind – Uitg.: Kokboekencentrum; ISBN 9789043532815.
- Karel O'Brien, Kate Robson, Marianne Bracht, Melinda Cruz, Kei Lui, Ruben Alvaro, Orlando da Silva, Luis Monterrosa, Michael Narvey, Eugene Ng, Amuchou Soraisham, Xiang Y Ye, Lucia Mirea, William Tarnow-Mordi, Shoo K Lee, for the FICare Study Group and FICare Parent Advisory Board*
  In: Lancet Child Adolesc Health 2018; 2: 245–54 Published Online February 7, 2018 http://dx.doi.org/10.1016/ S2352-4642(18)30039-7. Bron: **https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30039-7** : Effectiveness of Family Integrated Care in neonatal intensive care units on infant and parent outcomes: a multicentre, multinational, cluster-randomised controlled trial