

A photograph of a woman with long dark hair, wearing a white t-shirt, sitting on the floor. She has her hands behind her ears and is laughing or shouting with a wide, joyful expression. In front of her, a young girl with blonde hair in two braids is looking down. To the right, a baby is also looking down. The scene is brightly lit, suggesting an outdoor or well-lit indoor setting.

"Dat altijd maar 'aan' moeten staan,
veroorzaakt stress en spanning."

EEN KALM BREIN VOOR IEDERE OUDER

ONDERZOEK WIJST UIT DAT INGRIJPENDE ERVARINGEN VAN INVLOED ZIJN OP DE PSYCHISCHE EN FYSIEKE GEZONDHEID VAN KINDEREN EN VOLWASSENEN. ORTHOPEDAGOOG-GENERALIST JESSICA VERVOORTSCHEL ONDERVINDT IN HAAR PRAKTIJK DAT DE ERVARINGEN VAN OUDERS NAUW SAMENHANGEN MET DE ONTWIKKELING EN HET GEDRAG VAN HUN KINDEREN. HET PLEIDOOI DAT JESSICA VOERT IS HELDER; ALS JE KINDEREN EN JONGEREN VERDER WILT HELPEN DAN MOET JE OOK DE HULPVERLENING OP OUDERS EN BEGELEIDERS RICHTEN! ALS ZIJ TE VEEL SPANNING EN STRESS ERVAREN IN HUN LEVEN IS ER TE WEINIG RUIMTE IN HUN HOOFD OM DE ZORG EN ONTWIKKELING VAN HET KIND GOED TE ORGANISEREN EN AF TE STEMMEN OP DE BEHOEFTE VAN HET KIND. >

Jessica Vervoort-Schel is orthopedagoog-generalist en werkt bij de zorginstelling Koraal. In haar praktijk werkt ze met ouders en kinderen. Dat combineert ze met een promotieonderzoek aan de Universiteit van Amsterdam. Bij haar onderzoek naar de impact van ingrijpende jeugdervaringen van kinderen en jongeren met een verstandelijke beperking merkte Jessica al snel dat wat kinderen meemaken invloed heeft op ouders, maar andersom ook: wat ouders meemaken, is weer van invloed op de jongeren.

'Ervaringen uit het verleden zijn geen garantie voor de toekomst' klinkt de gevleugelde uitdrukking. Maar daar klopt niets van. We weten van onderzoeken die al zo'n twintig jaar lopen dat ingrijpende ervaringen van invloed zijn op de psychische en fysieke gezondheid van kinderen en volwassenen.

Jessica: "Kinderen met een verstandelijke beperking en hun ouders zijn in dergelijke onderzoeken nooit echt meegenomen. Dat was voor mij een reden om juist die focus wel aan te brengen. Wat we zien bij de groep kinderen met een ontwikkelingsachterstand is dat ook andersoortige ervaringen dan die van leeftijdsgenootjes een rol kunnen

spelen. Zij kunnen stress ontwikkelen door zaken zoals wisselende begeleiders, ze worden vaak sneller uit huis geplaatst, ze maken meer incidenten mee enzovoort. Mogelijk is het zo dat deze kinderen extra kwetsbaar zijn voor het opdoen van deze ervaringen en we bestuderen nu wat voor ervaringen dat zijn en wat we daarmee in de praktijk kunnen."

VAN KINDEREN NAAR HUN OUDERS

Jessica vertelt dit naar aanleiding van een dossieronderzoek dat zij met collega's deed. Ze zagen al snel dat wat ouders zelf mee hadden gemaakt ook samenhangt met de ontwikkeling en het gedrag van hun kinderen. "Zo ben ik op het spoor gekomen dat het zo belangrijk is dat als je kinderen en jongeren verder wilt helpen, je ook de hulpverlening op ouders zal moeten gaan richten", vertelt Jessica met de nodige gedrevenheid.

Vaak hebben ouders van de kinderen met een beperking een 'zwaardere' rugzak dan andere ouders. Alleen al het verwerken van het feit dat zij een kind hebben dat 'levenslang' veel zorg nodig heeft, is voor veel ouders heel moeilijk. Daar komt nog eens bij dat ze zich vaker dan gewoonlijk extra zorgen maken, >



Jessica
Vervoort-
Schel





want ze hebben meer te regelen en meer ergernissen omdat al dat regelwerk nooit vanzelf gaat. Allemaal factoren die stress en spanning veroorzaken. "Er is te weinig aandacht voor de ouders. Dat altijd maar 'aan' moeten staan: zorgen voor je kind en angst hebben voor wat er zou kunnen gebeuren. Daarnaast ook nog eens het simpele feit dat het gewoonweg heel veel werk met zich meebrengt dat verzet moet worden om je kind te helpen", voegt Jessica toe.

Wat hebben de ouders van deze kinderen nodig voor zichzelf om goed in hun vel te zitten, goed in een relatie te zitten en de opvoeding goed vorm te kunnen geven, zodat dat uiteindelijk ook voor de ontwikkeling van de kinderen positief uitpakt? Kun je stellen dat voor ouders die een kind met een beperking hebben geldt dat dit feitelijk een traumatische gebeurtenis is? Dat de verwerking en acceptatie voor sommige ouders zo moeilijk is, dat ze daardoor altijd een hoge mate van stress ervaren? Stress in relaties, bij de opvoeding, altijd gespannen, op je tenen lopen, ook omdat de verzorging heel veel vergt?

Jessica vervolgt: "Als je kijkt naar ouderprogramma's die er zijn en hoe de hulpverlening ingericht wordt, dan gaat dat feitelijk altijd om 'hoe voed je

je kind op' en dan krijg je tips bij het opvoeden of het is heel erg gericht op het gedrag van het kind en hoe dat te veranderen. Maar er zijn vrijwel nog geen programma's, ondersteuning of hulp die zich richten op 'hoe gaat het met jou als ouder, hoeveel stress ervaar je, wat is jouw psychische gezondheid?' Daarbij is het belangrijk te weten hoe dat allemaal meetelt of doorwerkt in de manier waarop je voor je kind kan zorgen."

"In Nederland is er hier en daar best wel iets aan ouderondersteuning te vinden, maar wat er is, is heel versnipperd. De ene organisatie pakt dit stukje, de andere organisatie pakt weer een ander deel. Terwijl je heel duidelijk merkt, vooral bij gezinnen waar meerdere stressbronnen zijn, dat het heel belangrijk is om daar samen goed over te spreken, een beeld te krijgen wat voor ouders de belangrijkste bronnen van stress zijn. En hoe we die stress kunnen verlagen om ook weer ruimte te creëren om te kunnen komen tot leren, reflectie en ontwikkeling. Want als je continue hoge stress hebt en spanning ervaart, dan kom je ook niet meer echt bij 'nadenken'. Dat terwijl je vaak hele lastige beslissingen moet nemen voor je kind en de ontwikkeling van jouw kind met een achterstand heel veel inzet en energie vergt." >

Jessica vult enthousiast aan: "Hoe mooi zou het zijn als je ouders wel kunt helpen? Op maat, want voor elke ouder is er waarschijnlijk iets anders nodig."

EEN KALM BREIN

Er komen steeds meer mensen die zeggen dat als je duurzame, effectieve hulp wil geven aan kinderen met een beperking, je ook aan de slag moet met hulp aan de ouders. Jessica vindt het vooral belangrijk om dit verhaal zo breed mogelijk uit te dragen. "We werken met het TIC-model (Trauma Informed Care); een organisatiebreed raamwerk, waarbij je begrip hebt voor de impact van ingrijpende ervaringen die van invloed zijn op kinderen, ouders en hulpverleners en er adequaat op reageert. Als je dan met elkaar tot echte samenwerking kunt komen, dat je op elkaar kunt vertrouwen en je je richt op versterking van veerkracht en 'empowerment' dan kun je met elkaar verder komen. Het gaat dan naar mijn idee om veiligheid, het ervaren van verbinding", legt Jessica uit. Hoe kan je als opvoeder tot een kalm brein komen en dat behouden? Vanuit dat kalme brein reageren naar je kind en naar

anderen kan zo'n groot verschil maken. Daar is nog zo weinig aandacht voor.

WAT KUNNEN OUDERS DOEN?

Jessica zal zich hard blijven maken om de hulp voor ouders beter georganiseerd te krijgen. Maar dat zal niet zomaar morgen geregeld zijn. Op de vraag wat zij ouders zou wil meegeven, antwoordt ze dat ouders zelf ook kunnen stilstaan bij hun eigen leven. "Je kunt voor jezelf ook nadenken over hoe het nou bij jou werkt. Weet je door welke dingen je stress en spanning krijgt? Kan er iemand in jouw omgeving met je meedenken? En wat werkt dan voor jou om tot een kalm brein te komen? Soms is het antwoord ingewikkeld, maar het kan ook zo zijn dat als je bijvoorbeeld één avond in de week kan sporten, dat voor jou al heel kalmerend kan werken. Belangrijk is dat je de ruimte neemt om dat te onderzoeken. De kern voor mij zit in regulatie. En dat pakt voor iedereen anders uit. De een zal momenten van ontspanning zoeken, de ander heeft baat bij mindfulness en weer een ander kan met een uurtje wandelen per dag z'n hoofd leeg maken." •

