

HEB JE HAAR PARTNER OOK GEZIEN?

DOOR BOB DE RAADT

**GASTDOCENT ERASMUS MC ACADEMIE – VADERCOACH
– CONTEXTUEEL MAATSCHAPPELIJK WERKER**

WWW.BOBDERAADT.NL



POWERPOINTPRESENTATIE OP 09-11-2023

THEMABIJENKOMST N.A.V. HET BOEK VAN SASKIA ASSENBROEK 'HEB JE MIJ GEZIEN?'

(versie 07-11-2023)

PPD-KLACHTEN BIJ VADERS (I)

- **Depressieve klachten - PPD-symptomen:**
- *vermoeidheid,*
- *stress,*
- *verhoogde prikkelbaarheid,*
- *onmacht,*
- *gevoel tekort te schieten,*
- *onvrede en ontevredenheid,*
- *piekeren,*
- *de situatie niet kunnen doorbreken,*

PPD-KLACHTEN BIJ VADERS (2)

- *pijnklachten*
- *zelfbestraffend handelen & zelfstraf (automutulatie),*
- *lusteloosheid,*
- *krachtloos,*
- *concentratie- en geheugenproblemen,*
- *moeite met slapen (inslapen – doorslapen – te vroeg wakker worden),*
- *nachtmerries,*
- *onverwerkte ervaringen (m.b.t. de bevalling),*

PPD-KLACHTEN BIJ VADERS (3)

- *zwijgen over ervaringen, (binnenvetter),*
- *gevoel van falen,*
- *bang,*
- *angst,*
- *PTSS-klachten,*
- *fysieke klachten (psychosomatiek),*
- *overmatige controlebehoefte,*
- *NSE (negatieve seksuele ervaringen, geen zin hebben in intimiteit)*

ONDERZOEK PPD-KLACHTEN

- Een zestal symptomen/klachten die behoren bij een postpartum depressie (PPD) bij vaders:
 - (1) teleurstelling,
 - (2) gevoel van verwaarlozing,
 - (3) verwachtingspatroon/beeldvorming,
 - (4) coping met emoties,
 - (5) controlebehoefte/gevoel van onmacht en
 - (6) gebrek aan geluksbeleving, in een zinvolle vaderrol.
- Bron: Doesum, T. van & Bakker, L. (2023) Vergeten vaders verdienen serieuze aandacht; in: *Vakblad Vroeg*, nr. 2; zomer, pag. 20-22.

POSTPARTUM DEPRESSIE, DOOR DE BRIL VAN DE PARTNER VAN SASKIA (1)

- “Thuis was het niet zo gezellig.”
- Hij had moeite met “het huilen van haar”.
- “Voor mijn vrouw was het natuurlijk wel heel fijn dat zij veel met haar moeder kon praten en daarin mentale steun vond.” Dit toont het belang van begrip, empathie en steun uit de familie of het directe sociale netwerk! Een belangrijke schakel als klankbord, psychologische steun en vangnet.
- “Een normaal gesprek met haar was nauwelijks mogelijk”.
- “Dat ze echt niet veel kon doen en ook niet veel kon praten”.
- “We hebben in het begin langs elkaar geleefd om gewoon deze periode door te komen” (een terugblik die een vervelend, pijnlijk gevoel oplevert).

POSTPARTUM DEPRESSIE, DOOR DE BRIL VAN DE PARTNER (2)

- “Ik voelde me in de steek gelaten door mijn vrouw”.
- “Ik moest doorbijten, de dingen doen op de automatische piloot, mezelf meestal wegcijferen en denken: het komt weer een keer goed”.
- “Ik werd er nijdig van en heb af en toe gedacht dat ik gek zou worden”.
- “Ik heb nauwelijks geslapen” (slaaptekort, vermoeidheid).
- “Mijn gezin is op de eerste plaats komen te staan” (verantwoordelijkheidsgevoel).
- “Ik ben een binnenvetter, dus ik praat sowieso niet veel over mijn gevoel”.
- Gedachte: “Ze gaat zichzelf of ons kind toch niets aandoen?” (een emotie van onrust, onmacht, onzekerheid en angst).

POSTPARTUM DEPRESSIE, DOOR DE BRIL VAN DE PARTNER (3)

Als partner heb je aandacht voor de voorgeschreven medicatie, het onder medisch toezicht antidepressiva slikken.

- De zorg en alertheid dat deze medicatie feitelijk geslikt wordt. En hoe de uitwerking is van de voorgeschreven en tot zich genomen antidepressiva.
- Heeft de antidepressiva de beoogde uitwerking of komen er andere, nieuwe symptomen naar voren?
- Wordt het voorschrijven van de medicatie ook regelmatig door de medicus gecontroleerd?

Als partner voel je je medeverantwoordelijk voor de gezondheid en het welzijn van je vrouw. In gedachten ben je steeds met haar toestand bezig. **Dat geldt zeker voor Djay!**



FAMILIESUPPORT (CITAAT)

- **Familie-support:**

“Mijn moeder (van de partner) zei **dat ze trots op me was** hoe ik het allemaal deed. Dat gaf me de kracht om het vol te houden. Daarnaast hebben ze regelmatig opgepast op ons kind. Daarmee gaven ze **praktische hulp**, maar met hun bereidheid om op te passen, gaven ze ook **mentale steun**: samen komen we deze periode door”.

DREMPELS IN HET ZOEKEN VAN HULP BIJ VADERS

- Herkenning en erkenning van de psychische klachten door professionals: het signaleren en classificeren van depressieve klachten bij partners/vaders; alerte professionele houding en benadering ontwikkelen.
- Kennis en opvattingen: specifieke deskundigheid van professionals op dit vlak – aanvoelen – een sensitieve attitude.
- Taboe, stigma en ‘mannelijke’ eigenschappen: als professional weet hebben van de emotionele binnenkant van de man/vader - kennis hebben van zijn copingmechanisme.
- De invloed van de partner (vrouw): als communicatiepatroon, als betrekkningsniveau, vanuit systemisch denkkader; rekening houden met contextuele aspecten. Rekening houden met verwachtingen, lichaamstaal, psychische toestand van de partner.
- Screening en passende zorg: als vader hulp durven vragen; geduld hebben bij lange wachtlijsten. Behoefte aan adequate GGZ-hulpverlening, zorg op maat, een buddy, praktische familiesupport, huisarts/POH-er, pastor(ale zorg).

SUGGESTIES VOOR VRAGEN AAN PARTNER/VADER OVER EIGEN MENTAAL WELZIJN, DIE DOOR PROFESSIONALS GESTELD KUNNEN WORDEN (1)

- Hoe gaat het met jou? Doorvragen op aspecten als somberheid, moeilijk uit bed komen, slaapproblemen, geen zin in eten, stressklachten, gevoelens van onmacht etc.
- Hoe gaat de verzorging van jullie kind? Drinkt jullie kindje goed? Buidel je met je kindje? Hoe vind je dat om te doen? Kun je daar van genieten?
- Huilt jullie kindje veel? Wanneer? Wat doe je als je kindje bijvoorbeeld 's nachts langdurig huilt en je krijgt hem/haar niet stil?
- Hoe is jullie onderlinge taakverdeling? Hoe stemmen jullie met elkaar af?
- Hoe houd jij rekening met jouw vrouw/partner?

SUGGESTIES VOOR VRAGEN AAN PARTNER/VADER OVER EIGEN MENTAAL WELZIJN, DIE DOOR PROFESSIONALS GESTELD KUNNEN WORDEN(2)

- Waar zie je tegenop?
- Hoe hebben jullie eerder samen probleemsituaties opgelost en wat zijn jullie sterke kanten (successen benoemen)?
- Hoe gaat het op je werk? Benut je de regelingen voor geboorteverlof en/of ouderschapsverlof? Weet jouw baas van de situatie thuis? Is er begrip op je werk?
- Denk je vaak aan thuis als je op je werk bent?
- Wat is jouw uitlaatklep? Kom je aan ontspanning toe?
- Wie ziet jouw zorgen? Van wie krijg jij steun als je dat nodig hebt? Aan wie vraag jij steun?
- Herken je bij jezelf vluchtgedrag, zoals drankgebruik, meer roken, meer sporten, langer werken?
- **Vraag naar de belevingskant. Let op de lichaamstaal! Komt hij geprikkeld over, apathisch, afstandelijk, machteloos of onverschillig? Signalen als opvallend punten/aspecten in bespreking brengen.**

AANBEVELINGEN VOOR DE PARTNER/VADER (1)

- Vergroot jouw deskundigheid over zwangerschap, bevalling en geboortezorg door middel van het lezen van boeken of het volgen van cursussen (bijvoorbeeld Welcome to Mankind, Aanpakken voor Aanstaaende Vaders).
- Wen aan de nieuwe fase als vader, doe nieuwe vaardigheden en ervaringen op, geniet van je vaderschap. Neem de tijd en pak je rust (buidelen met je kind).
- Jouw zichtbare inzet en beschikbaarheid zijn een grote steun voor jouw vrouw/partner. Merk je dat? Zie je dat? Helpt het jou als zij dat beaamt?
- Een vrouw met een PPD is erbij gebaat dat het goed gaat met haar partner/de vader, zodat zij op hem kan leunen en dat zij voelt dat er een gedeelde verantwoordelijkheid is voor de verzorging van het kind/gezin. Of dat zij kan voelen dat ze de verantwoordelijkheid tijdelijk volledig aan de vader overlaat, zodat zij zich kan richten op haar herstel.
- Laat je zieke vrouw merken dat je haar de ruimte geeft, dat je overzicht hebt en wat je aan steuntroepen gemobiliseerd hebt. Zorg voor een congruente lichaamstaal. Blijf meelevend, zorgzaam, eerlijk, nuchter en creatief.

AANBEVELINGEN VOOR DE PARTNER/VADER (2)

- Welke steun bied jij nu aan jullie kind(eren)? Zie jij dat jouw vrouw van jullie contact (vader-kind) geniet? Dat dat belangrijk voor haar is? Jouw liefde voor jullie kind(eren), zoals je dat laat zien, is voor haar een belangrijke mentale en psychologische steun en een rustpunt.
- Werk aan een open manier van communicatie als partners en daarbij als ouders. Tijd nemen om bij te praten en om emoties te delen; elkaar te begrijpen en steun te geven. Maak daar een vaste gewoonte van. Samen kwetsbaar durven zijn.
- Werk aan een goede, gezonde onderlinge taakverdeling; bespreek samen de dingen die lukken, die positief zijn, die energie geven; benoem de successen (evt. op basis van eerdere, bruikbare ervaringen samen). Dat kan helpen in moeilijke periodes, dat geeft alternatieven, dat kan nieuw vertrouwen geven.

LITERATUUR – REFERENTIES (I)

- Assenbroek, S. (2023) *Heb je mij gezien? Mijn weg naar hulp en herstel bij een postpartum depressie* – Gouda: Uitg. Klare Taal.
- Doesum, T. van & Bakker, L. (2023) Vergeten vaders verdienen serieuze aandacht; in: *Vakblad Vroeg*, nr. 2; zomer, pag. 20-22
- Koster, D. (2012) *Perfekte moeders bestaan niet. Het boek dat zwangere vrouwen en jonge moeders helpt in balans te komen (en te blijven)* – Tiel: Lannoo.
- Koster, Diana (2016) *Perfekte bevallingen bestaan niet – De impact van een ingrijpende bevalling op je leven en wat je eraan kunt doen* - 1515Tiel: Lannoo.
- 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, de B., (2018) ‘Huidhonger’ vraagt om betrokken vaders; *Vroeg, Vakblad over vroegsignalering en integrale vroeghulp* 35/2:4-5.
- www.bobderaadt.nl/vaderschap.php
- https://www.bobderaadt.nl/documents/socialeverloskunde/Boekrecensie_je_eerste_1000_vaderdagen_David_Borman.pdf
- https://www.bobderaadt.nl/documents/odeaanhetvaderschap/PowerPoint_Mijke_Lambregtse.pdf
- Zie op (rubriek berichten) https://www.bobderaadt.nl/documents/vaderschapskennis/Fathers4Fathers_bericht_5.pdf

LITERATUUR – REFERENTIES (2)

- www.bobderaadt.nl/fathersmatters.php
- www.bobderaadt.nl/vaderschapskennis.php
- www.bobderaadt.nl/socialleverloeskunde.php
- www.bobderaadt.nl/verloeskundeneonatologiegeboortezorg.php
- www.bobderaadt.nl/contextuelehulpverlening.php