

Op de been blijven bij onmacht, angst en paniek



Recensie 'Ik houd je vast. De kracht van aanraking van je kind' door Bob de Raadt

“Ik houd je vast!” Dat is mooi! En wie houdt jou vast als je in een rollercoaster zit, waar maar geen einde aan lijkt te komen? Wie en wat houdt jou dan op de been? Het boek *'Ik houd je vast'* staat dichtbij het alledaagse leven van de schrijfster dat bepaald werd door onmacht, angst en paniek. Een ervaringsverslag van een moeder die plotseling geconfronteerd wordt met de vroeggeboorte van haar zoon. Met alle hectiek die dat met zich mee brengt en die het gehele gezin in rep en roer brengt.



Annette Bakker, de auteur, wordt overvallen door een vroeggeboorte, de angst voor het verlies van de kleine, door paniek en ontredding. Opeens liggen zij in het ziekenhuis, zitten zij in een afhankelijke situatie, verblijft haar kind op de NICU (afd. neonatologie). En dan al die gesprekken met verschillende artsen, specialisten, verpleegkundigen. En vergeet niet de reacties van familieleden en bekenden. Wat betekent dat allemaal en hoe blijf je op de been? In haar boek vertelt ze over haar verschillende emoties tijdens de plotselinge opname: onzekerheid, onrust, paniek, tranen, oververmoeidheid.

Belang van buidelen

Wat zij na de geboorte van haar zoon Daniël bewust wordt, is het belang van het 'buidelen'¹. Dat is huid-op-huid-contact (skin-to-skin-contact, SSC), het kind op de borst van de ouder, zoals dat vanuit de NIDCAP-methodiek² geleerd wordt aan ouders. Soms urenlang, door moeder, door vader: zeer intiem, rustgevend, de hechting bevorderend en het stimuleert de aanmaak van het hormoon oxytocine. Buidelen is één van de topics van de NIDCAP-methode, naast het geven van borstvoeding, het kolven van moedermelk, het verpleegkundig verzorgen van de neonat door twee personen, het bieden van voldoende 'holding' en het letten op de lichaamstaal van de premature baby. De moeder van Daniël merkt hoe belangrijk zij dit buidelen vindt; een nieuwe wereld gaat voor haar open. "Dit gaf mij kracht en Daniël ook! Het gaf zo'n enorme verbondenheid!" Zij beschrijft ook hoe belangrijk het buidelen voor de vader van Daniël is, beiderzijds!

Investeren in partnerrelatie

Het boek staat niet alleen stil bij de moeder-kindrelatie. De auteur beschrijft ook de impact van een vroeggeboorte op de partnerrelatie. Hoe de ouders op



elkaar moeten leren afstemmen als echtgenoten, tijd voor elkaar nemen, een open onderlinge communicatie ontwikkelen, elkaar opvangen en aanvullen. Dat is geen vanzelfsprekende vaardigheid, dat staat onder druk in deze hectische, medische situatie. Dat vraagt inzet, aandacht, overleg, eerlijkheid, alertheid. Stilstaan bij emoties, bij gedachten, bij ervaringen, bij valkuilen, gesprekken samen voorbereiden, taken onderling verdelen, hulp (leren) vragen, elkaar vragen stellen.

Boeiende gesprekken

Bijzonder informatief is het verhaal van de betrokken grootouders en overgrootouders voor de kleine Daniël, die als liefdevolle kring om de ouders van Daniël staan. Dat levert boeiende gesprekken op, over hoe het vroeger ging en hoe grootouders daar toen mee zijn omgegaan. En hoe beleven zij dat nu? Zo is de prematuur geboren baby aanleiding om verhalen van vroeger met elkaar te delen; ouders en grootouders stellen elkaar vragen en komen met elkaar in gesprek. De verschillende generaties zijn op deze manier een belangrijke bron van steun.

Regenboog

Annette Bakker schrijft ook open over haar geloofsleven, dat als een rode draad door haar leven loopt en wat haar tot steun is. Zij ziet een regenboog aan de hemel staan en beleeft dat als een teken van Gods aanwezigheid. Zoals zij over haar levensbeschouwing vertelt, is het van belang te beseffen dat dit voor haar een essentiële steunbron is, haar referentiekader, juist ook in een hectische medische ziekenhuisomgeving, als het wereldje van Daniël zo klein en kwetsbaar is.

Voor ouders en professionals!

Het is een leesbaar boek, dat meerdere dimensies naar voren brengt. Al deze dimensies helpen om vast te houden. Daar is *Ik houd je vast* een sprekend voorbeeld van. Aanbevolen voor ouders met een prematuur geboren kind en voor professionals, die werkzaam zijn in dit vakgebied.

Bob de Raadt,
maatschappelijk werker/contextueel hulpverlener.

1. Knuffelen en buidelen: het zorgt voor verbinding, vertrouwen en de band met je kind. Allemaal dankzij het [hormoon oxytocine](#) dat wordt vrijgelaten wanneer we knuffelen. Oxytocine stimuleert weeën en zorgt bij borstvoeding voor de toeschietreflex.

*2. NIDCAP: Newborn Individualized Development Care and Assessment Program. Het is een gespecialiseerde vorm van ontwikkelingsgerichte zorg. Zo kom je erachter **wat** je baby aankan, **wat** hij prettig vindt en **wat** niet en hoe je je kindje het beste kunt beschermen.*

Bronvermelding:

> Raadt de, B., (2019) – Op de been blijven bij onmacht, angst en paniek; recensie m.b.t. het boek: 'Ik houd je vast! De kracht van aanraking', auteur: Annette Bakker (2019 – Utrecht: KokBoekencentrum Uitg.;

vindplaats (14-12-2019): <https://www.vakbladvroeg.nl/op-de-been-blijven-bij-onmacht-angst-en-paniek/>

> In *Nieuwsbrief Vakblad Vroeg*, 17 december 2019 -Vakblad Vroeg Kennisplatform - dinsdag, december 17, 2019: Op de been blijven bij onmacht, angst en paniek - <https://www.vakbladvroeg.nl/op-de-been-blijven-bij-onmacht-angst-en-paniek/>