



Innerlijke taal baby spreekt

boekdelen

Een baby heeft nog niet de vaardigheden om de wereld te bevatten. Een mentaliserende ouder begrijpt dat en is zich ervan bewust dat hij of zij nooit zeker weet wat er in het hoofd van de baby omgaat. De mate van mentaliseren is een belangrijke voorspeller van de gehechtheid van baby's.

Moniek Zeegers

Mentaliseren gaat over het bewustzijn dat gedrag van jezelf en anderen voortkomt uit gevoelens, gedachten, wensen en intenties. Problemen op dit gebied spelen op bij vrijwel alle psychische stoornissen, variërend van een autismespectrumstoornis tot een angst- of eetstoornis. De theorieën die ouders vormen over de gedachten- en gevoelswereld van hun kind geven ons niet alleen informatie over de eigen psychische gezondheid, maar ook over de kwaliteit van de ouder-kindrelatie. Verondersteld wordt namelijk dat wanneer ouders op een afgestemde manier nadenken over de motivaties van het

gedrag van hun kinderen, dit zich vertaalt in opvoedgedrag. Gebeurt dit met enige regelmaat, dan levert dat een positieve bijdrage aan een veilige gehechtheid en gezonde sociaal-emotionele ontwikkeling.

Analyse taalgebruik

Voor de jeugdhulpverlener is het dan ook van belang om kennis te hebben over het mentaliserend vermogen van ouders. De meest gebruikte methoden hiertoe omvatten een analyse van de taal van ouders door middel van een interview over hun kind of tijdens een spelmoment met het kind. Aan de

hand hiervan kan niet alleen worden bekeken of ouders veel of weinig praten over de mentale toestanden van de baby en hunzelf, maar ook of hun uitspraken samenhangend en zonder tegenstrijdigheden zijn. Vervolgens kan worden gekeken of ouders de innerlijke toestanden van de baby verwoorden, bijvoorbeeld door uitspraken als 'jij bent geschrokken', 'je vindt dit een leuke bal' en 'jij zit grapjes te maken'. Daarnaast wordt gekeken of de woorden van ouders goed aansluiten bij het gedrag van de baby en dus een juiste vertaling zijn van de innerlijke toestand van de baby.

Afgewezen voelen

Een ouder die moeite heeft met mentaliseren, laat vertekeningen zien in het lezen van de motivaties van de baby. De ouder projecteert bijvoorbeeld zijn of haar eigen angst of frustratie of heeft weinig oog voor de persoonlijke wensen of voorkeuren van hun baby. Hierbij kun je denken aan ouders die aangeven dat een bepaald speeltje in de smaak valt, terwijl de baby druk bezig is met het ontdekken van een ander speeltje. Ook geven sommige ouders een vertekend beeld van de toestand van de baby wanneer deze niet reageert zoals verwacht of gehoopt. Bijvoorbeeld door aan te geven dat hun kindje moe is op een moment dat de baby huilt omdat hij of zij niet opgepakt wil worden voor een spelletje van de ouder.

seren zijn dus in de regel vaker sensitief in het reageren op de signalen van hun baby.

Emotieregulatie

In een ander langlopend onderzoek van de Universiteit van Amsterdam is gekeken of mentaliseren van ouders emotieregulatie van baby's voorspelt, en, later, gedragsproblemen en sociale competentie van kleuters. Aan dit onderzoek deden 116 ouderparen en hun kinderen mee op het moment dat de kinderen 4, 12, 30 maanden en 4,5 jaar oud waren. De emotieregulatie van de baby's werd gemeten aan de hand van de hartslagvariatie tijdens een rustig moment en tijdens een stressvolle situatie zoals opgepakt worden door een onbekende man. Moeders met een hoge mate van men-

De resultaten van de onderzoeken ondersteunen de theorieën over het belang van mentaliseren van ouders voor de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen. Enerzijds leert het kind via de ouder zijn emoties kennen en reguleren. Anderzijds kweken ouders door het verwoorden van motivaties van gedrag ook sociaal begrip bij het kind. Daardoor is een kind eerder geneigd om mee te gaan in afwegingen van andere mensen en is het minder tegendraads. De onderzoeken laten verder zien dat het belangrijk is om vaders én moeders mee te nemen wanneer we vaardigheden en gedrag van kinderen willen voorspellen. Kinderen bouwen dan met beide ouders een relatie op die een unieke invloed op hun ontwikkeling heeft. ●

'Kunnen mentaliseren bevordert het sensitief reageren op signalen baby'

Op deze manier beschermen ouders zichzelf, veelal onbewust, tegen de ervaring van afgewezen voelen door de baby.

Sensitief opvoedgedrag

De informatie over mentaliseren die uit interviews en observaties wordt gehaald, blijkt een belangrijke voorspeller van de gehechtheid van baby's te zijn. Een meta-analyse uit 2017 laat zien dat, alle resultaten uit eerdere onderzoeken samengenomen, ouderlijk mentaliseren een unieke voorspeller van gehechtheid is. Met name ouders die regelmatig niet goed afgestemde opmerkingen over de innerlijke toestanden van hun baby maakten, hadden relatief vaker onveilig gehechte baby's. Daarnaast bleek er samenhang te zijn tussen mentaliseren en sensitief opvoedgedrag. Ouders die mentali-

taliseren hadden vaker een baby van 4 en 12 maanden met een hogere hartslagvariatie tijdens rust en daarmee een 'betere' capaciteit tot emotieregulatie. Voor vaders trad het effect ook op, maar dan alleen op 12 maanden. Bij vaders vonden de onderzoekers daarnaast dat het effect deels liep via hun sensitieve opvoedgedrag.

Compenseren

Het mentaliseren van vaders en moeders in de babytijd bleek daarnaast een voorspeller van sociale competenties van kinderen op 4,5 jaar. Een opvallend resultaat was ook dat alleen wanneer beide ouders weinig besef van de innerlijke toestanden van hun 30-maanden-oude kind lieten zien, zij meer externaliserende problemen rapporteerden toen de kinderen 4,5 jaar oud waren. Kortom, ouders kunnen elkaars gebrek aan mentaliseren wellicht compenseren.

auteursinformatie

Moniek Zeegers m.a.j.zeegers@uva.nl werkt als postdoctoraal onderzoeker aan de Universiteit van Amsterdam en zal haar promotieonderzoek over mentaliseren van ouders in relatie tot de gehechtheid en de sociaal-emotionele ontwikkeling van baby tot kleuter eind dit jaar verdedigen.

Dit artikel wordt u aangeboden door Babywerk: www.babywerk.nl. Het onderzoek van Moniek Zeegers geeft onderbouwing aan de activiteiten van de stichting.

Babywerk geeft ouders handvatten om de signalen en de belevingswereld van hun baby te begrijpen.

