

Ouders onder hoogspanning

Marie-Anne Vanderhasselt



In haar eerste boek kruist Marie-Anne Vanderhasselt haar jarenlange onderzoek rond stress met de dagelijkse beslommeringen van het gezinsleven met de bedoeling inzicht te verschaffen in de impact van stress op ouders en hun gezin. Het boek is dan ook in de eerste plaats gericht op ouders van jonge kinderen, maar het kan ook een bruikbaar instrument zijn bij ouderbegeleiding.

In het eerste en meest theoretische deel legt zij uit wat stress precies is, met nadruk op de fysiologische mechanismen in je lichaam wanneer je situaties als bedreigend ervaart. Ze gaat uitgebreid in op emotionele, cog-

nitieve en gedragsmatige reacties op stresserende gezinssituaties. Een belangrijke boodschap die de auteur in dat eerste deel tracht mee te geven, is dat stress onvermijdelijk is en dat we het in zekere mate zelfs nodig hebben.

Vanaf het tweede deel is het boek meer psychologisch en bekijkt het stress vanuit systemisch perspectief. Er wordt inzicht gegeven in de besmettelijkheid van stress tussen gezinsleden, maar ook over generaties. Het belang

van verbondenheid wordt in de ver gezet in een apart hoofdstuk over de eenzaamheid die het prille ouderschap soms met zich meebrengt. Het boek is in die zin ook een pleidooi voor ouders om steun te zoeken bij anderen in de opvoeding van hun kinderen. Verder besteedt de auteur ook aandacht aan de soms schadelijke invloed van sociale media op het ouderschap, en aan het perfectionisme waardoor veel jonge ouders tegenwoordig geplaagd worden.

Herkenbare situaties, tekeningen, metaforen, voorbeelden en een steeds terugkerend fictief gezin met gescheiden ouders, zorgen ervoor dat de soms

complexe materie toch toegankelijk blijft. Elk hoofdstuk eindigt bovendien met een samenvatting en oefeningen waarmee ouders zelf aan de slag kunnen gaan.

De auteur sluit het boek af met opnieuw een stuk fysiologie over de rol van de nervus vagus bij het tot rust brengen van lichaam en geest. Er volgt een wat technische uitleg over hartslagvariabiliteit die wel interessant is, maar minder dan de andere hoofdstukken lijkt aan te sluiten bij de dagelijkse realiteit van jonge ouders. Vrij summier geeft Vanderhasselt een overzicht van zaken die de werking van de nervus vagus beïnvloeden en die ervoor kunnen zorgen dat ouders veerkrachtiger worden. Dit onderdeel smaakt zeker naar meer, misschien voor een volgend boek?

Yanna Van Wesemael, klinisch psycholoog, Sint-Niklaas



Grimbergen

El Tigre Publishing, 2022

217 pagina's

ISBN 978-94-646-6310-5

€ 24,95