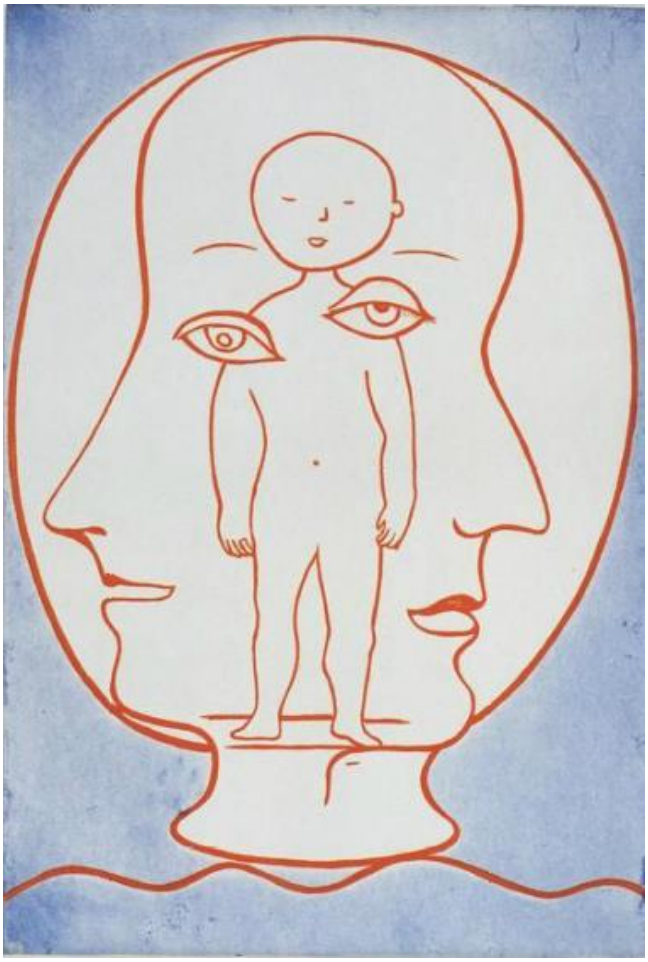
Zorg voor de moederziel

Exploratief onderzoek naar de ontregelende ervaringen
van pril moederschap vanuit het perspectief van geestelijke verzorging



Louise Bourgeois 1990, *Self Portrait*

MEREL EILERS-VAN DER HAMSVOORD

Student: Merel Jorinde Maria van der Hamsvoord
Studentnummer: 0306673
Begeleider: prof. dr. C.W. Anbeek
Datum: 28 september 2022
Aantal woorden (incl. noten): 32.931

Scriptie ter verkrijging van de graad "Master of arts" in de theologie en religiewetenschappen, Radboud Universiteit Nijmegen

Een menigte

Verbaasd merkte de moeder
dat zij een menigte werd.

Binnen enkele dagen was het
gebeurd, bleek zij uiteengevallen
in een waaier van vrouwen.

De weerloos-blije liep daar
van haar geheugen te genieten;

de verslagene, die snel op weg
wilde naar welke dood dan ook;

de trieste die er niets van begreep,
die alleen zachte vlindervleugels

tegen de wangen van het kind
zag slaan, onophoudelijk. Rond

het groepje stormde de furie,
pamfletten en woedende brieven

in de handen. Achteraan ging
de wanhoopsmoeder die al maanden
de kapper niet had gezien.

Hoe hen te hoeden, te zorgen dat elk
de voeten in dezelfde richting sleept?

Ons is iets overkomen, kan ze zeggen,
wij zijn de menigte die moeder heet.

En zij die in de verte aan het water
staat, en wenkt, is een van ons.

Uit: Anna Enquist, *De tussentijd* (2004)

Verklaring van Authenticiteit

Hierbij verklaar en verzeker ik, M.J.M. Eilers-van der Hamsvoord, dat deze scriptie zelfstandig door mij is opgesteld, dat geen andere bronnen en hulpmiddelen zijn gebruikt dan die door mij zijn vermeld en dat de passages in het werk waarvan de woordelijke inhoud of
betekenis uit andere werken – ook elektronische media – is genomen door bronvermelding als ontlening kenbaar gemaakt worden.

Plaats: Veldhoven
Datum: 28 september 2022

Inhoudsopgave

Samenvatting 6
Voorwoord 7
1. Inleiding 9
1.1 Probleemstelling 14
1.2 Doelstelling 17
1.3 Vraagstelling 18
1.4 Onderzoeksopzet 18
1.5 Opbouw tekst 22
2. Theoretisch kader: ontregelende ervaringen & pril moederschap 23
2.1 Ontregelende ervaringen 24
2.2 Ontregelende ervaringen van pril moederschap 30
2.2.1 Basisaspecten en thema's 30
2.2.2 Dimensies 41
2.3 Resumé 51
3. Theoretisch kader: geestelijke verzorging bij ontregelende ervaringen (van prille moeders) 54
3.1 Geestelijke verzorging bij ontregelende ervaringen 54
3.2 Ontregeling van pril moederschap: geestelijke verzorging 59
3.3 Resumé 65
4. Methoden 66
5. Bevindingen 76
5.1 Ontregelende ervaringen van pril moederschap: de moeders over zichzelf 76
5.2 Ontregelende ervaringen van pril moederschap door de ogen van professionals 85
5.3 Het stimuleren van een nieuw zelfverstaan van prille moeders 92
5.3.1 Visie op geestelijke verzorging rondom pril moederschap 92
5.3.2 Handvatten voor begeleiding 97
5.3.3 Een nieuw zelfverstaan? 102
5.4 Resumé 103
6. Conclusie en discussie 104
Literatuur 117
Bijlagen 125
Bijlage 1 Toestemmingsverklaring 125

Bijlage 2 Existentieel groepswerk met prille moeders: exploratiegebieden 127
Bijlage 3 Bouwstenen voor geestelijke verzorging vanuit nataliteit 128
Bijlage 4 Voorbeeld van verhaalgebruik in de begeleiding van (prille) moeders 129
Bijlage 5 Gesprekshulp gesprek annex interview 131
Bijlage 6 Interpretatieve fenomenologische analyse: stappen en analyseschema's 133
Bijlage 7 Overzicht respondenten 136
Bijlage 8 Interviewanalyse: codeboom 137
Bijlage 9 Logboekfragmenten over reflectie op gesprekken/interviews 138
Bijlage 10 Sprongmodel geestelijke verzorging voor moeders 139

Samenvatting

Exploratief is onderzocht hoe ontregelende ervaringen van prille moeders begrepen kunnen worden en wat dit betekent voor de manier waarop zij vanuit het perspectief van de geestelijke verzorging gestimuleerd kunnen worden tot een nieuw zelfverstaan. Via theoretisch en empirisch onderzoek is duidelijk geworden dat prille moederschapservaringen een fysieke, sociale, persoonlijke en spirituele dimensie hebben, maar qua precieze (ontregelende) ervaringen divers zijn; een idiografisch perspectief is nodig. Voor het stimuleren tot een nieuw zelfverstaan lijkt een (tentatief ontwikkeld) 'sprongmodel' passend: van samen stilstaan bij de (ontregelende) ervaringen naar verbinding/bekrachtiging (sprong). Hierin is ook bewustzijn nodig van de *embodied* aard van moederschap, verwevenheid van pre-, peri- en postnatale fase en (impliciete) integrerende rol die spiritualiteit voor veel prille moeders lijkt te hebben.

Voorwoord

Met deze masterscriptie “Zorg voor de moederziel” ben ik in de afrondende fase van mijn studie religiewetenschappen gekomen. In deze studie en in het onderwerp van deze scriptie komen veel lijnen uit mijn biografie samen. Mijn moederschap is er daar één van – een hele belangrijke. Graag wil ik hierbij iedereen bedanken die heeft bijgedragen aan mijn studie(tijd). Enkele mensen noem ik graag persoonlijk.

Allereerst de vrouwen die hebben deelgenomen aan dit onderzoek: veel dank voor de inspirerende gesprekken, die dit onderzoek dragen. Ik hoop dat we elkaar gaan treffen in onze zorg voor de moederziel.

Grote dank gaat uit naar mijn scriptiebegeleider Christa Anbeek: voor haar wijze en rake feedback, haar stimulans door te pakken en mijn eigen koers te zoeken. En voor alle inspiratie voor het op papier brengen van de geleefde ervaring. Ons contact heeft me telkens gescherpt en gesteund door de grote vak- én mensenkennis die eruit sprak.

Inge van Nistelrooij mag hier niet ontbreken: haar onderzoekswerk rondom ‘maternaliteit’ en de hartelijke mailwisseling hierover heeft me geïnspireerd en bemoedigd in mijn onderzoek.

Ik wil mijn familie en schoonfamilie bedanken. Mijn ouders Ria en Jan en schoonouders Erna en Hans: voor hun interesse en voor al die uren oppas in het soms intensieve traject van studeren met een jong gezin in coronatijd. En voor alle fijne ontmoetingen die de broodnodige afleiding geboden hebben. Die dank gaat ook uit naar Jasmijn, Jeroen, Linde, Ward, Christel, Malou, Erik, Sophie, Nora en Peter.

Dankbaar ben ik Karlijn, studiemaatje van het eerste uur, voor haar trouwe interesse en haar waardevolle meedenken op enkele cruciale schrijfmomenten. En

mijn andere studiemaatje, Irene, voor haar enthousiasme en warmte. Dank ook aan dierbare maatjes uit allerlei andere fasen van het leven. In het bijzonder Jasmijn, Wendy, Imke en Marlinde.

Lieve Helena, Mathilda en Odilia: jullie waren in de totstandkoming van deze scriptie bron van inspiratie, afleiding en liefde. Tot slot: lieve Bas. Ik ben je oneindig dankbaar voor de ruimte die je mij gegeven hebt om mijn eigen pad te zoeken en voor je eindeloze geduld en steun.

Merel Eilers-van der Hamsvoord, 28 september 2022

1. Inleiding

Geestelijk verzorgers komen in beeld als de vanzelfsprekende orde van het alledaagse leven wordt doorbroken; in situaties van leven en dood, bij afscheid en verlies, bij ervaringen van grote verbondenheid of juist van verlatenheid, en bij ethische vragen. (VGVZ 2015, 7)

Mothers often struggle to make sense of the competing and conflicting emotions, sensations, thoughts, and impulses that they contend with on a daily basis, as well as to juggle identities, social pressures, cultural norms, parental influences and the like. (Baraitser 2009, 153)

When I spoke to new mothers, it seemed to me that although a child and new love has been born, something else within them had passed away, and the experience was made harder because, at some level, underneath their joy in their babies, these women were quietly in mourning for this part of their earlier selves. (Wolf 2001, 6)

In de hier geciteerde beroepsstandaard Geestelijk verzorger van de Vereniging van Geestelijk VerZorgers (VGVZ) komt de geestelijk verzorger naar voren als begeleider bij kantelervaringen. Het tweede en derde citaat, van respectievelijk de wetenschapper en psychotherapeute Lisa Baraitser en de feministische auteur Naomi Wolf hebben betrekking op de kantelervaring die in deze scriptie centraal zal staan: pril moederschap.

Pril moederschap lijkt onmiskenbaar een kantelervaring waarbij, in woorden van de bovengenoemde beroepsstandaard, de ‘vanzelfsprekende orde van het alledaagse leven wordt doorbroken’ (VGVZ 2015, 7). Zorgethica Inge van Nistelrooij gebruikt hiervoor het begrip *life event* (2022, 6). Tegelijkertijd lijkt het een *life event* te zijn dat als zodanig weinig (h)erkend wordt. Er is weliswaar veel aandacht voor een veilige zwangerschap, geboorte en startfase met een baby, maar

de vraag wat de kanteling naar het moederschap teweeg brengt voor een prille moeder blijft doorgaans buiten beeld. ‘The experiences of each of these health professions do not prepare a parent, particularly a mother, for the revolution provoked by maternity,’ zo beschrijft de arts Nadia Bruschweiler Stern (1999, 8). En onderzoekers spirituele zorg Joanna Wojtkowiak en Susan Crowther stellen: ‘[d]espite spiritual care being increasingly integrated in end-of-life care […] at the start of life, existential and spiritual questions aspects are, in the main, left unspoken and perhaps hidden within other dominant professional and cultural discourses around safety and risk,’ (2018, 262). Dit roept de vraag op welke ervaringen het prille moederschap eigenlijk met zich meebrengt. Welke ervaringen hebben prille moeders in deze kantelfase? Wat doet het prille moederschap met het zelfverstaan van moeders? Welke ervaringen van zin en misschien zinverlies ervaren zij? En wat doet de maatschappelijke context waarin vrouwen (pril) moeder zijn met hun zelfverstaan?

Het leek aanvankelijk logisch om als paraplubegrip voor een dergelijk onderzoek te kiezen voor het binnen de geestelijke verzorging veelgebruikte concept contrast- of contingentie-ervaring. Of voor de noemer existentiële ervaring of zingeving. Uiteindelijk kwam echter dankzij (het werk van) theologe Christa Anbeek het begrip *ontregeling* bovendrijven. Door ontregeling van pril moederschap conceptueel centraal te stellen, is de hoop dat ervaringen kunnen oplichten die dat misschien onder de ‘zwaardere’ noemer contrast- of contingentie-ervaring niet zouden doen, juist omdat de ervaring van pril moederschap dus nog niet breed (h)erkend lijkt te worden als contrast- of contingentie-ervaring. Er is aanleiding om te veronderstellen dat dit woordgebruik kan bijdragen aan het (meer) ruimte maken voor de moederervaringen. Zo kwamen bij het delen van de aanvankelijke formulering van dit scriptiethema (‘existentiële zingeving’) wat lauwe reacties (‘geestelijk verzorgers houden zich vaak bezig met zwaardere thema’s, ben je je daarvan bewust?’). Toen het thema vervolgens echter met enkele moeders gedeeld werd in combinatie met het woord ‘ontregeling’ sprongen bij meerderen de tranen in de ogen en werden direct verhalen gedeeld.

Uit onderzoeklogboek, maart 2022: afspraak met vriendin S.:
Sinds ik dankzij Christa op het begrip 'ontregelende ervaringen' gekomen ben, lijk ik moeders open te breken. S. vroeg vandaag naar mijn scriptieonderwerp. De tranen schoten in haar ogen toen ik vertelde over mijn onderwerp. 'Zo is het echt, het heeft me zoveel tijd en energie gekost,' zei ze, 'zoveel mentaal werk.' S. vertelde ook over een vriendin met wie ze dit thema laatst indirect nog besproken had: een vriendin die nu burn-out is en dit mede toeschreef aan de impact van haar moederschap. Dat het echt ráákt en tijd vraagt. En ook existentiële thema's omhoog kan brengen. Dat je als prille moeder lang niet altijd goed op verhaal kunt komen, soms ook uit angst dat er direct in de richting van een diagnose (zoals een postnatale depressie) gedacht wordt. Wat als het meer geaccepteerd zou zijn om vrijuit, in vertrouwen en eventueel professioneel begeleid te spreken over deze overrompelende levenswending? Wat kan de geestelijk verzorger hierin betekenen?

Onderzoek naar pril moederschap vanuit het perspectief van de geestelijke verzorging lijkt dus relevant te zijn, ook vanuit onderstaande redenen.

i. De maternale stem: ondergetheoretiseerd

'We hebben allemaal een moeder,' zo start Inge van Nistelrooij, bijzonder hoogleraar Dialogical Self Theory (DST) in de context van moederschap, haar inaugurele rede (2022, 6). Toch, zo signaleert ook Van Nistelrooij, heeft het einde van het leven op aanzienlijk meer filosofische aandacht kunnen rekenen dan het begin van het leven. Dit zou volgens haar kunnen samenhangen met het feit dat ons begin aan anderen behoort en aan ons 'zelf(bewustzijn)' voorafgaat (2022, 6). Wellicht, zo oppert Van Nistelrooij, is de maternale stem om deze reden zo weinig gehoord binnen de wetenschap: aangezien de geboorte per definitie achter ons ligt en niet tot onze (bewuste) herinnering behoort, de zogenoemde 'Geburtsvergessenheit', kunnen we ons als individu denken (2022, 6-7).

Hoewel deze redenering niet geheel sluitend lijkt te zijn – dat we onze eigen geboorte niet kunnen denken, impliceert immers nog niet dat *moeder*

worden ook in het domein van de Geburtsvergessenheit zou vallen[1] – lijkt het onmiskenbaar dat de maternale stem binnen de wetenschap relatief weinig belicht is. Het was voor Van Nistelrooij en collega Joanna Wojtkowiak enige jaren geleden ook de aanleiding tot het opzetten van een onderzoekgroep rondom dit thema: 'Concering Maternity' (zorgethiek.nu).

ii. Naar een gedifferentieerd mensbeeld

In de huidige gezondheidspraktijk is een gedifferentieerd(er) mensbeeld in opkomst: gezondheid, zo luidt de visie die steeds breder omarmd wordt, omvat méér dan de afwezigheid van fysieke klachten (Kling & Van Os 2017, 53). In Nederland is door oud-huisarts Machteld Huber het concept van de positieve gezondheid ontwikkeld en getoetst: de idee dat gezondheid niet alleen de afwezigheid van ziekte betreft, maar juist ook andere, positieve dimensies, zoals mentaal welbevinden, zingeving en kwaliteit van leven (mijnpositievegezondheid.nl). Zingeving vanuit het perspectief van positieve gezondheid is niet onproblematisch, zo betoogt hoogleraar humanistische geestelijke verzorging Gaby Jacobs. Door zingeving tot een onderdeel van gezondheid te maken, ontstaat volgens Jacobs het risico van reductie: zingeving zou hiermee geïndividualiseerd, gemedicaliseerd of gepsychologiseerd kunnen worden (Jacobs 2020, 25). Hoewel deze bedenkingen van Jacobs plausibel lijken, gaat het hier om de idee dát het gedifferentieerde mensbeeld kan worden doorgetrokken naar pril moederschap. Ook hiervoor kan men immers redeneren dat het in de prille fase van moederschap niet alleen gaat – of zou moeten gaan – om de fysieke gezondheid van moeder en kind, maar ook om dimensies zoals mentaal welbevinden en zingeving.

Als het gaat over moederschap denken velen niet direct aan geestelijke verzorging, maar eerder aan de menswetenschappen – in het bijzonder de

[1] Een soortgelijke kanttekening maakt Van Nistelrooij overigens zelf als eindnoot in haar inaugurele rede, waar ze Gert Olthuis bedankt voor de observatie dat de '[d]e ervaring van zelf ouder worden vaak deze vergetelheid [doorbreekt]. De betekenis van het *life event* dat onze ouders doormaakten, kan dan in retrospectief tot ons doordringen.' Van Nistelrooij, *Het zelf als moeder*, 22.

pedagogische wetenschappen. In deze wetenschapstraditie is een positivistisch mensbeeld dominant geworden (Cuypers 2010, 54): empirisch-analytisch onderzoek staat centraal, waar mogelijk leidend tot *evidence-based* interventies (nji.nl). Opvoeden en opgroeien komen hierin vooral naar voren wanneer dit niet loopt zoals verwacht of gehoopt. Daarbij wordt vervolgens primair naar *coping* gekeken: wat kan de opvoeder – waar nodig ook de professionele opvoeder – doen om dit te verhelpen of beter hanteerbaar te maken? Wat werkt? Hieraan ligt – in meer of mindere mate – een maakbaarheidsdenken ten grondslag. Een maakbaarheidsdenken dat, ook waar het specifiek het opvoeden van kinderen betreft, de laatste tijd kritisch bevraagd wordt. Zo betoogt de filosoof Hartmut Rosa in zijn boek *The uncontrollability of the world* dat precies het paradigma van meten en interventiemogelijkheden (interventies toetsen én sneller inzetten) in de opvoeding tot een – vaak vals – beeld van controleerbaarheid leidt, een *ideology of control* (2020, 66).

Ook onder pedagogen wordt iets dergelijks aan de kaak gesteld, in de vorm van een pleidooi voor normalisering van opvoeden en opgroeien. Zo stelt hoogleraar pedagogiek Micha de Winter dat de modernisering een opvoedingskramp met zich heeft meegebracht, leidend tot uitwassen als *hyperpareting* (‘de suggestie dat elke ouder de mogelijkheid maar ook de plicht heeft om het perfecte kind te construeren’), een overgeschematiseerd gezinsleven en angst (2011, 66-67). Opgroeien en opvoeden zouden echter volgens De Winter niet beschouwd moeten worden vanuit de afwezigheid van problemen of het krampachtig proberen te voorkomen daarvan, maar om het versterken van de pedagogische *civil society*, waarin burgers (volwassenen, jeugdigen, professionals) meer en gelijkwaardiger samenwerken rondom opgroeien en opvoeden (2011, 77-80).

De idee om pril moederschap vanuit een meer gedifferentieerd mensbeeld te bezien, vindt haar onderbouwing dus niet alleen in het positieve gezondheid-denken maar kan ook filosofisch en pedagogisch beargumenteerd worden.

iii. Naar een vraaggerichte geestelijke verzorging

Theoloog en hoogleraar empirische en praktische religiewetenschap Hans Schilderman beschrijft in een beschouwing de ontwikkeling van het beroep van geestelijk verzorger in het huidige gesecularisseerde en geïndividualiseerde veld. Hij pleit ervoor om het beroep ook als een vrij beroep te gaan positioneren. Niet alle geestelijk verzorgers zijn tegenwoordig ambtelijk gezonden vanuit een levensbeschouwelijk genootschap. Dat past, zo stelt Schilderman, in een context waarin de individuele zorgvrager – in plaats van een specifiek levensbeschouwelijk aanbod – steeds meer centraal komt te staan én waarin voor veel mensen zingeving tot een persoonlijk proces geworden is waarin zij zich (juist) niet meer door een institutioneel-levensbeschouwelijk kader laten leiden (2015, 9). Geestelijk verzorgers zonder ambtelijke zending zouden volgens Schilderman in deze context als professionals met een vrij beroep gezien kunnen worden. Vrij beroep betekent dan dat de geestelijk verzorger, net als bijvoorbeeld een arts of advocaat, professioneel gebonden is op basis van specialistische expertise (Schilderman 2015, 20-21). Met deze ontwikkelingen ontstaat er volgens Schilderman een extra reden om persoonlijke zingeving beter te onderzoeken en op basis daarvan als beroepsgroep van aanbodsturing naar vraagsturing te verschuiven. Hiermee zouden ook kansen kunnen ontstaan tot inpassing van geestelijke verzorging in nieuwe zorgstructuren (Schilderman 2015, 23).

1.1 Probleemstelling

Moederschap is en wordt binnen de geestelijke verzorging als praktijk en als onderzoeksgebied weinig gethematiseerd. Waar het wetenschappelijk en/of in de praktijk van geestelijke verzorging geadresseerd wordt, betreft het vaak *ouderschap* en is het onderzoek gericht op specifieke verlieservaringen, zoals zwangerschapsverlies, zingeving van ouders van kinderen met een beperking

(levend verlies)[2] en van zieke[3] en stervende[4] kinderen. Daarnaast is er wetenschappelijke aandacht voor ongewilde kinderloosheid[5]. Dat het hier ingrijpende ervaringen betreft, staat buiten discussie. Opvallend is echter dat moederschap (of ouderschap) hierin pas naar voren komt als contrastervaring wanneer er sprake is van verlies of rouw: grote, 'eenmalige' *life events*. De ontregeling die echter op zichzelf bij moeder worden en (pril) zijn lijkt te horen, blijft daarmee buiten beeld, of wordt althans hoofdzakelijk benaderd vanuit de specifieke verlieservaring. Ook vanuit pedagogisch perspectief wordt het moederschap de laatste decennia weinig gethematiseerd als een eigenstandig onderwerp. De focus ligt op onderzoek naar ouderschap in zijn algemeenheid. En voor zover er gedifferentieerd wordt tussen moeders en vaders wint juist onderzoek naar vaderschap aan terrein[6].

Ontregeling die komt met een contrast- of contingentie-ervaring leidt veelal tot het zoeken naar (nieuwe) zin en een nieuw zelfverstaan (Anbeek 2018, 32-33; Kruizinga 2015, 217-218). Vanuit dat perspectief lijkt de ontregeling van prille moeders, althans oppervlakkig bezien, weinig problematisch. Ouder zijn van een kind en (van oudsher) zéker *moeder* zijn, komt doorgaans namelijk direct naar voren als een belangrijk zingevingsdomein voor veel mensen: het zorgen voor en opvoeden van kinderen als een terrein van voldoening, ultieme waarden en doelen

---

[2] Vgl. Podcastserie over terugkerende gevoelens van verdriet en rouw bij ouders van een kind met een beperking of chronische aandoening: https://levend-verlies.nl/, geraadpleegd 31 januari 2022.
[3] Vgl. John Betz, Rhonda Szczesniak, Katrina Lewis, Teresa Pestian, Amy Simpson Bennethum, Judith McBride, and Daniel H. Grossoehme, "Feasibility and Acceptability of a Telephone-Based Chaplaincy Intervention to Decrease Parental Spiritual Struggle," in *Journal of Religion and Health* (2019) 58: 2065–2085.
[4] Vgl. Kenniscentrum kinderpalliatieve zorg, "Update CONNECT-studie: op weg naar betere ondersteuning bij zingevingsvragen van ouders," https://www.kinderpalliatief.nl/professionals/onderzoek/detail/update-connect-studie-op-weg-naar-betere-ondersteuning-bij-zingevingsvragen-van-ouders, geraadpleegd 31 januari 2022.
[5] Vgl. bijv. Brennan Peterson, and Jean Marie S. Place, "The Experience of Infertility: An Unexpected Barrier in the Transition to Parenthood," in *Pathways ad Barriers to Parenthood. Existential Concerns Regarding Fertility, Pregnancy, and Early Parenthood,* Orit Taubman, and Ben Ari (eds.) (Springer, 2019), 19-37.
[6] Onderzoek naar vaderschap is pas in de jaren '60 en '70 van de vorige eeuw in ontwikkeling gekomen en wint sindsdien in aandacht. Vgl. Ross D. Parke, "Foreword," in *Handbook of Fathers and Child Development, Prenatal to Preschool*, Hiram E. Fitzgerald, Kai von Klitzing, Natasha J. Cabrera, Júlia Scarano de Mendonça, and Thomas Skjøthaug (eds.) (Springer, 2020), v-xiv.

(Morse & Steger 2019, 5). Er lijken echter meerdere redenen om aan te nemen dat de ontregeling van pril moederschap niet als vanzelf tot een nieuw zelfverstaan van moeders hoeft te leiden. In de eerste plaats lijkt de transitie naar het moederschap, ongeacht de vreugde en zin die het voor velen met zich meebrengt, te raken aan de eigen existentie. Claire Arnold-Baker duidt de existentiële dimensie van het moederschap vanuit psychotherapeutisch-filosofisch perspectief en omschrijft deze zelfs als existentiële *crisis* (2020, 6-10):

> *[…] motherhood becomes a time when women are expected to make many decisions and choices not only for their newborns but also for themselves as well. […] Motherhood also becomes a time when women are confronted with the basic tenets of existence: of life and death; and of the complex interaction between choice, freedom and responsibility […]. This focus, that occurs in early motherhood, sheds light on how we understand and experience our existence in all its richness*.

Psychologe Tina Miller, die narratief onderzoek deed naar de beleving van vrouwen van hun eerste-keer-moederschap, legt uit hoe het *life event* van moeder worden narratieve ontregeling teweeg kan brengen – en uiteindelijk veelal leidt tot een nieuw zelfverstaan (2005, 9-11). Dit laatste sluit overigens aan bij hoe Arnold-Baker naar de existentiële crisis van moederschap kijkt: vanuit de crisis zou vaak een ‘existentiële wedergeboorte’ ontstaan (2020, 9-10).

De existentiële laag die met pril moederschap geraakt wordt, kan bovendien in de context geplaatst worden van het maatschappelijke ideaalbeeld van moeders, dat in de afgelopen eeuwen sterk verschoven is. Moederschap werd – zeker sinds de Verlichting en daarna in heropleving met de opkomst van de welvaartsstaat – beschouwd als een exclusieve levensvervulling: de moeder als ‘hoeksteen van het gezin’ in een context waarin het gezin als hoeksteen op zichzelf beschouwd werd (Bakker, Noordman, & Rietveld-Van Wingerden 2010, 183-184; 275-279). Die exclusieve levensvervulling is met name in de tweede en derde feministische golf aan de kaak gesteld (Bakker et al. 2010, 285-287) en

daarvoor is een ander paradigma in de plaats gekomen. Zo wordt de ‘thuisblijfmoeder’ of het ‘deeltijdprinsesje’ – moeders die er bewust voor kiezen om (voorlopig) niet of beperkt buitenshuis te werken en zich te richten op het gezin – nu vaak gezien als een ongeëmancipeerde en financieel afhankelijke vrouw die haar kinderen niet het goede voorbeeld zou geven (Van der Hoeven 2021). Tegelijkertijd, zo betoogt opvoedingsfilosofe Ellen Allewijn, gaat er een moreel dubbele boodschap uit naar met name vrouwen, als het gaat om de combinatie werk en zorg: enerzijds wordt van vrouwen verwacht dat zij meer uren werken en financieel onafhankelijk zijn, anderzijds is er een hoge verwachting van goed ouderschap – nog versterkt door een cultuur waarin *fulltime* kinderopvang als onwenselijk beschouwd wordt en overigens ook in praktisch opzicht veelal onmogelijk is (Allewijn 2010, 147-157). Moeder zijn en de zin- en vormgeving daarvan zijn met andere woorden ook ideologisch geladen. Het is aannemelijk dat ook dergelijke ideologieën de (ontregelende) ervaringen van (prille) moeders beïnvloeden.

Ontregelende ervaringen van prille moeders lijken dus niet noodzakelijkerwijs of soepel tot een nieuw zelfverstaan te (hoeven) leiden. De vraag hoe de ontregelende ervaringen van prille moeders begrepen kunnen worden en welke bijdrage geestelijke verzorging zou kunnen hebben bij het stimuleren van een nieuw zelfverstaan, zal in deze studie *exploratief* onderzocht worden. De keuze voor een verkennend onderzoek komt voort uit het dus relatief onontgonnen terrein van dit onderwerp.

1.2 Doelstelling

Het doel van dit exploratieve onderzoek is om via literatuuronderzoek en gesprekken/interviews met moeders en geestelijk verzorgers ontregelende ervaringen van pril moederschap te begrijpen en op basis daarvan een verkennend beeld te ontwikkelen van hoe prille moeders vanuit het perspectief van de geestelijke verzorging gestimuleerd kunnen worden tot een nieuw zelfverstaan.

1.3 Vraagstelling

Hoe kunnen de ontregelende ervaringen van pril moederschap begrepen worden en wat betekent dit voor de manier waarop prille moeders vanuit het perspectief van de geestelijke verzorging gestimuleerd kunnen worden tot een nieuw zelfverstaan?

De deelvragen daarbij zijn:

a) Wat is een ontregelende ervaring en welke inzichten biedt wetenschappelijke literatuur over aspecten en dimensies van de ontregelende ervaringen van pril moederschap?
b) Wat kan een geestelijk verzorger betekenen bij ontregelende ervaringen (van prille moeders)?
c) Hoe kunnen de ontregelende ervaringen van pril moederschap op basis van gesprekken met moeders begrepen worden?
d) Welke handvatten voor het stimuleren van een nieuw zelfverstaan van prille moeders komen naar voren in exploratieve interviews met geestelijk verzorgers?

1.4 Onderzoeksopzet

Voor dit onderzoek worden drie methoden gebruikt:

1. Literatuuronderzoek: deelvraag a en b
2. Interpretatieve fenomenologische gespreksanalyse: deelvraag c
3. Exploratieve interviews: deelvraag d

Door deze inzet van methoden- en bronnentriangulatie wordt een *exploratief* integraal beeld van de thematiek nagestreefd (Verschuren & Doorewaard 2021, 178). De gebruikte methoden zijn nader toegelicht in hoofdstuk 2 en 3 (literatuuronderzoek) en hoofdstuk 4 (empirisch gedeelte), en worden geëvalueerd in hoofdstuk 6.

Definities en afbakeningen

Hiermee komen we bij enkele definities en afbakeningen. Ten eerste de vraag: wie of wat is een 'moeder'? Van Nistelrooij bespreekt in haar oratie allerlei overwegingen bij deze vraag, onder meer de kwestie dat niet iedereen die een zwangerschap en baring heeft doorgemaakt – dus iemand die een baarmoeder heeft – zich ook als *moeder* zal identificeren (2022, 22; het gaat dan bijvoorbeeld over non-binaire, intersekse of transvrouwen). Van Nistelrooij probeert mede daarom de term 'moeder' te vermijden en in plaats daarvan het woord 'maternaal' te gebruiken, ook omdat hierin het mater-iële – het lichamelijke – van bestaan geven aan een ander besloten ligt (2022, 22). In de context van dit onderzoek, waarin niet het dragen en baren van een kind centraal staat maar het prille moederschap, is het echter belangrijk om de groep niet te vergeten die zich juist wél als moeder identificeert maar niet lijflijk geboorte gegeven heeft. Hoewel biologisch en sociaal moederschap in praktijk veel samenvallen en we ook zullen zien dat zwangerschap en baring de ontregelende ervaringen van pril moederschap beïnvloeden, wordt er gezien het onderzoeksdoel bewust voor gekozen om de 'moeders' die niet gebaard hebben maar zich wel als moeder beschouwen van een kind principieel niet uit te sluiten – ook al valt biologisch en sociaal moederschap ook in het materiaal dat voor dit onderzoek gebruikt en verworven is in feite samen. Lisa Baraitser definieert wat zij onder 'moeder' verstaat als volgt – waarbij het stuk over identificatie als vrouw dus eventueel genuanceerd dient te worden: 'I use the maternal to signify any relation of obligation between an adult who identifies as female, and another person whom that adult elects as their 'child'' (2009, 22).

Dan komen we bij de term 'pril': waarom 'pril' – en bijvoorbeeld niet 'nieuw' of 'jong' – moederschap? De term 'jong' moederschap wordt vermeden in verband met de connotatie van 'jong' moederschap met de leeftijd van de moeder. Leeftijd van moederschap is uiteraard een factor in de geleefde ervaring, maar zal in dit onderzoek niet als zodanig worden meegenomen. 'Nieuw' moederschap impliceert dat het moederschap op zichzelf nieuw is voor de moeder, terwijl in de literatuur naar voren komt dat moederschap als transitie niet

alleen geldt voor het eerste kind (‘nieuw’, eerste-keer-moederschap) maar in wezen speelt bij elke nieuwe geboorte (Prinds et al., 2014, 734). Zo beschrijft de Jungiaans therapeute Lisa Marchiano hoe ze juist na de geboorte van haar *tweede* kind ontregeling ervaarde en hoe de ontwikkeling van een nieuw zelfverstaan toen onontkoombaar werd (2021, xi). In de onderzoekspraktijk blijkt moederschap als transitie overigens wel hoofdzakelijk onderzocht te zijn voor eerste keer-moederschap, dus in die zin vallen ‘pril’ en ‘nieuw’ moederschap binnen dit onderzoek regelmatig samen. In hoeverre de ontregeling van eerste-keer-moederschap en volgende-keer/keren-moederschap inhoudelijk verschilt, zal dus op basis van dit onderzoek niet goed kunnen worden onderscheiden.

Tot slot de vraag: wat is ‘pril’ moederschap? Tot wanneer noemen we een moeder een ‘prille’ moeder? Het blijkt lastig om ‘pril’ precies af te bakenen. In wezen hangt het van de moeder af in hoeverre zij zichzelf als ‘pril’ ervaart, zo zou men kunnen redeneren. Uit de literatuur blijkt dat *pril-pril* moederschap nog heel weinig reflectieruimte geeft. Volgens sommigen komt de reflectieruimte pas na het eerste jaar (Arnold-Baker 2020, 19), anderen rapporteren een veranderend zelfverstaan rond 9 maanden postpartum (Miller 2007, 351). Choi et al. kiezen zelfs voor een terugblik *enige jaren later*, omdat vrouwen pas in retrospectief echt reflexief zouden kunnen zijn (2005, 169). Voor het empirische deel van deze studie, de gesprekken over prille moederschapservaringen, geldt dat alle respondenten al geruime tijd moeder zijn (oudste kind bijna 14 jaar, jongste – maar niet eerste – kind 10 maanden). Als grove indicatie voor het includeren van onderzoeken voor het literatuuronderzoek wordt aangehouden dat de reflectie op de transitie betrekking moet hebben op (a) *niet* – of minstens niet alleen – de allerprilste fase na de geboorte en (b) een kind tot ongeveer vier jaar betreft.

Uit onderzoeklogboek, april 2022, feestje van vrienden.
Ik sprak een gepensioneerde meneer, vader van enkele kinderen en kleinkinderen. Hij had tijdens zijn werkzame leven een hoge militaire positie gehad en vanuit die functie ervaring met geestelijk verzorgers. Hij vuurde onmiddellijk allerlei kritische vragen over nut, noodzaak en inbedding van de geestelijke verzorging op mij af. Vervolgens vroeg hij naar mijn scriptieonderwerp. Intern wapende ik mij voor een volgend spervuur aan sceptische vragen. Dit zou hij vast een soft en onnodig onderwerp vinden, dacht ik. Maar opeens zag ik hem verzachten. 'Kun je je wel op pril moederschap richten?' zo vroeg hij. 'Is de overgang niet zó groot dat er pas later ruimte komt voor reflectie? Is er niet juist in de fase ná de eerste prilheid misschien behoefte aan geestelijke verzorging?'.

Onderzoeksperspectief

Ten slotte een explicitering van mijn eigen onderzoekersperspectief. Ik werk voor dit onderzoek primair vanuit het perspectief van masterstudent religiewetenschappen en geestelijk verzorger in opleiding. Daarnaast ben ik wijsgerig pedagoog en heb ik als docent pedagogiek gewerkt en als opleidingsfunctionaris voor (onder meer) de obstetrie-, kraam- en kinderafdeling van een ziekenhuis. Ik ben moeder van drie jonge dochters en ben een witte, getrouwde Nederlandse vrouw. Ik ben mij ervan bewust dat deze achtergrond mijn blik(richting) kleurt – alleen al in de keuze voor dit scriptieonderwerp. Waar mogelijk probeer ik de invloed van dit perspectief naar het bewustzijn te brengen – onder meer door het bijhouden van een onderzoeklogboek – en expliciet te maken in de keuzes binnen dit onderzoek, maar daarnaast ben ik principieel afhankelijk van anderen voor het vanuit hun specifieke perspectief aanvullen en corrigeren van het mijne. Dat ik als onderzoeker zelf tot de doelgroep behoor(de) kan wellicht ook een pré zijn: de drempel om prille moederschapservaringen te delen is misschien lager bij een leeftijd- en seksegenoot die bovendien kinderen in een vergelijkbare leeftijdsgroep heeft.

1.5 Opbouw tekst

Allereerst komt in hoofdstuk 2 aan bod wat we onder ontregelende ervaringen verstaan, gevolgd door de aspecten en dimensies van ontregelende ervaringen van pril moederschap zoals ze in de literatuur naar voren komen. In hoofdstuk 3 volgt de mogelijke bijdrage van een geestelijk verzorger in het bijstaan van mensen – en in het bijzonder prille moeders – bij ontregelende ervaringen. Vervolgens worden in hoofdstuk 4 de gebruikte methoden voor het empirische deel van deze studie geschetst, gevolgd door de bevindingen uit deze exploratieve empirische studie (hoofdstuk 5). De tekst wordt in hoofdstuk 6 besloten met een conclusie en discussie.

2. Theoretisch kader: ontregelende ervaringen & pril moederschap

In dit hoofdstuk staat de volgende deelvraag centraal: *Wat is een ontregelende ervaring en welke inzichten biedt wetenschappelijke literatuur over aspecten en dimensies van de ontregelende ervaringen van pril moederschap?*

Om tot een omschrijving van 'ontregelende ervaring' te komen, wordt literatuur gebruikt die het formele object van de geestelijke verzorging betreft, namelijk in het bijzonder de religiewetenschappen, theologie en filosofie. Hoewel het thema pril moederschap nauwelijks vanuit geestelijke verzorging als wetenschapsdomein geadresseerd is, is er, met name in het Verenigd Koninkrijk, de laatste decennia wel – in relatief bescheiden mate – (empirisch) onderzoek verricht naar de ervaringen van prille, vooral eerste keer-moeders. Dit onderzoek wordt gebruikt voor de beantwoording van het tweede gedeelte van de deelvraag, waarin de aspecten en dimensies van ontregelende ervaringen van pril moederschap centraal staan. Kanttekening hierbij is dat het onderzoek hoofdzakelijk westerse 'middenklasse'-vrouwen betreft en dus niet beschouwd kan worden als representatief voor alle (prille) moeders. Aan de andere kant zullen we verderop in dit hoofdstuk nog zien dat het überhaupt niet wenselijk en niet mogelijk lijkt te zijn om toe te werken naar een algemene uitspraak over dé ontregelende ervaring van pril moederschap: dit thema lijkt veeleer te vragen om een *idiografische* manier van werken, waarin de uniciteit van elke ervaring ruimte krijgt (Swinton 2012, 103).

In de selectie van literatuur over de ontregelende ervaringen van prille moeders is primair gekeken naar inhoudelijke aansluiting op het onderwerp en pas in tweede instantie naar het theoretische perspectief. Dit hangt samen met het interdisciplinaire onderwerp van deze studie. Opvallend is dat, ongeacht de specifieke theoretische achtergrond van de auteur, voor bijna alle hieronder besproken wetenschappers geldt dat zij zelf aangeven óók vanuit een feministisch perspectief te werken. Dit suggereert dat pril moederschap door deze theoretici beschouwd wordt als een ervaring die beïnvloed wordt door

machtsstructuren/ideologieën die gerelateerd zijn aan het vrouw-zijn van de prille moeder[7]. De maternale theorie, die ook aan bod komt, is eveneens een voorbeeld van feministische theorievorming. In alle gevallen zijn de aandachtspunten met betrekking tot het auteursperspectief in het onderstaande vermeld.

2.1 Ontregelende ervaringen

Binnen de geestelijke verzorging spelen ontregelende ervaringen in veel gevallen een rol, omdat levensvragen vaak juist naar boven komen wanneer 'de vanzelfsprekende orde van het alledaagse leven wordt doorbroken' (VGVZ 2015, 7). 'Ontregeling' wordt dan veelal opgevat als een kenmerk van de contrastervaring of contingentie-ervaring:

Contrastervaring

In de context van de theologie en filosofie wordt het concept contrastervaring onder meer gebruikt door theologe Christa Anbeek[8]. Zij omschrijft deze ervaring als volgt (2018, 31):

---

[7] In de onderstaand verder uitgewerkte studie van Choi et al. (2005) wordt dit bijvoorbeeld geëxpliciteerd vanuit het genderbeeld van de filosofe Judith Butler. Volgens Butler hangt gender samen met een zich herhalende en zichzelf bevestigende roluitvoering (re-iteratief en performatief). Daarmee bedoelt zij dat er een in de maatschappij verankerd beeld is hoe een 'correcte' uitvoering van de eigen genderrol eruit ziet. Voor de vrouwelijke identiteit is moederschap weliswaar niet (meer) de enige geaccepteerde roluitvoering, maar wel een dominante – zo leggen Choi et al. uit op basis van Butler (2005, 169).

[8] Overigens wordt het concept 'contrastervaring' in het Nederlandse taalgebied veelal – en zeker niet ten onrechte – geassocieerd met de vrijzinnige theoloog Edward Schillebeeckx (1914-2009). Schillebeeckx benadrukte het belang van de seculiere ervaring voor de theologie (Boeve 2014, xviii). In het bijzonder de *negatieve* contrastervaring vormt in het gedachtegoed van Schillebeeckx een ervaring die gegeven is met het menszijn en in dat opzicht dus als pre-religieus beschouwd kan worden: een 'nee' tegen de wereld zoals die zich op dat moment aan iemand voordoet en een gevoel van verontwaardiging of vernedering dat dit kan gebeuren (Boeve 2014, 5). Het positieve aan de negatieve contrastervaring en aan de fundamentele 'nee' die hieruit voortkomt, is volgens Schillebeeckx dat het mensen – gelovig of niet – brengt tot een 'open ja' wat betreft de mogelijkheid van een betere wereld. Het zou solidariteit tussen mensen teweeg kunnen brengen (Boeve 2014, 6). Schillebeeckx' begrip van contrastervaring wordt in de context van deze scriptie bewust niet centraal geplaatst, gezien zijn kerngedachte dat een negatieve contrastervaring in principe van 'nee' naar 'ja' verloopt. Een dergelijke aanname lijkt niet gerechtvaardigd waar het pril moederschap betreft: niet alleen is de contrastervaring van pril moederschap voor veel vrouwen waarschijnlijk geen – of niet alléén – een *negatieve* contrastervaring, ook lijkt het bij moederschap – dat in zichzelf al zo sterk ideologisch geladen lijkt te zijn – daarnaast onwenselijk normerend om ervan uit te gaan dat het zich qua contrastervaring per definitie richting een 'ja' zou (moeten) ontwikkelen.

> *Contrastervaringen doorbreken de dagelijkse routines en kunnen het bestaan behoorlijk op z'n kop zetten. Het zijn ontregelende, openbrekende ervaringen die de bekende werkelijkheid overstijgen. We worden geraakt, meegenomen naar iets voorbij onszelf. Deze ervaringen kunnen in het groot en in het klein plaatsvinden, en maken de kwetsbaarheid van ons bestaan voelbaar*.

Anbeek verbindt de contrastervaring dus expliciet met ontregeling. Die ontregeling kan vreemd en onthutsend zijn, maar biedt veelal tegelijkertijd een aangrijpings- of vertrekpunt voor (denken en schrijven over) hoop, samenwerking en solidariteit, zo beschrijft zij (Anbeek 2018, 89-91). De ontregeling van de contrastervaring is dus ook *openbrekend*: het breekt het leven op in een 'daarvoor' (voor de contrastervaring) en 'daarna' (na de contrastervaring). Degene die in een contrastervaring ondergaat, komt daarmee in een soort grensgebied, een *liminale* fase: het oude is voorbij en iets nieuws kan ontstaan, maar wat voor nieuws dat precies zal zijn, is nog onzeker.

Gaby Jacobs maakt onderscheid in existentiële ervaringen. De piekervaring – een ervaring van verwondering, ontzag of welbevinden die bijvoorbeeld kan ontstaan door een gevoel van diepe liefde – is in zichzelf een existentiële ervaring, zo duidt Jacobs, maar vormt veelal geen reden tot het zoeken van (geestelijke) begeleiding (2020, 33). De breuk- of *contrast*ervaring daarentegen kan wel behoefte aan geestelijke begeleiding oproepen. Het gaat dan, in de omschrijving van Jacobs, om momenten waarop een vanzelfsprekendheid wegvalt en de kwetsbaarheid van het bestaan ervaren wordt (2020, 33-37).

Contingentie-ervaring

Ook in literatuur over de contingentie-ervaring lijkt ontregeling – in dit geval meer impliciet – naar voren te komen. Theoloog Michael Scherer-Rath omschrijft de contingentie-ervaring als de ervaring 'dat alles ook anders had kunnen zijn' – in positieve of negatieve zin (Scherer-Rath 2013, 184). Een contingentie-ervaring kan daarmee een disruptie in het levensverhaal veroorzaken. Het leidt ertoe dat iemand nog niet kan overzien wat de ervaring precies betekent en hoe hij/zij zich

hiertoe wil en kan verhouden. Dit vergt narratieve integratie: de contingentie-ervaring moet een plek krijgen in het levensverhaal (Scherer-Rath 2013, 184-185).

Ook in de contingentie-ervaring zien we dus de liminaliteit terugkeren: het besef dat er iets gebeurd is – of aan het gebeuren is – dat niet noodzakelijk en niet onmogelijk blijkt te zijn en dat een disruptie (letterlijk ontregeling!) van het eigen verhaal met zich meebrengt, brengt iemand in een grensgebied, een liminale fase. Dit brengt ons op het begrip liminaliteit zelf.

Liminaliteit

De wetenschappelijke herkomst van het begrip liminaliteit kan gelokaliseerd worden bij de antropoloog Arnold van Gennep (1873-1957). In zijn werk komt liminaliteit naar voren als het middelste gedeelte van een *rite de passage*: het transformatieve deel van een ritueel, waarin men zich in een transitie of overgangsgebied bevindt (Thomassen 2015, 43). Sociaalwetenschapper Bjørn Thomassen pleit er echter voor om liminaliteit breder te zien dan dat. Juist veel hedendaagse fenomenen worden volgens Thomassen namelijk gekenmerkt door doorlopende verandering en 'geïnstitutionaliseerde contingentie' (2015, 39). Liminaliteit biedt dan een perspectief om te *begrijpen* hoe mensen buiten rituele settings overgangen maken, hoe men zich ruimtelijk en/of temporeel verhoudt tot zo'n 'in-between' positie (Thomassen 2015, 40). Liminaliteit is daarbij een aanknopingspunt voor nadenken en interpreteren, maar het kan niets *verklaren*, zo benadrukt Thomassen (2015, 42): juist in een liminale fase kunnen we geen standaardverbindingen leggen tussen wat iemand doet ('agency') en de structuur waarin hij/zij zich bevindt.

Op basis van het werk van antropoloog Victor Turner (1920-1983), die heeft voortgebouwd op Van Gennep, bepleit Thomassen een procesbenadering van liminaliteit, waarin niet alleen naar de transitie zelf gekeken wordt, maar ook naar wat dit bij iemand teweeg brengt. Van daaruit onderscheidt Thomassen typen liminale ervaringen (zie schema 2.1). Volgens Thomassen kan ook een groep of maatschappij subject zijn in een liminale fase, bijvoorbeeld wanneer een plotselinge situatie een groep of hele samenleving raakt en in een tussenfase

brengt – waarin het oude normaal niet meer bestaat, maar er ook nog geen *tools* gevonden zijn om om te gaan met de nieuwe situatie (Thomassen 2015, 40). Liminale ervaringen kunnen volgens Thomassen ook op een schaal geplaatst worden. Naarmate een persoonlijke liminale ervaring (gedeeltelijk) samenvalt met een maatschappelijke liminaliteit blijft er relatief minder 'normaal', of wordt de liminale ervaring minder ingekaderd door een 'frame'. In zulke situaties zal de intensiteit van de liminale ervaring groter zijn, zo stelt Thomassen. De liminaliteit komt dan dicht(er) bij 'pure liminaliteit' zo zegt hij (2015, 50).

TIJD ▾	SUBJECT LIMINALE ERVARING		
	Individu	Groep	Maatschappij
Moment			
Periode			
Tijdperk			

Schema 2.1 Typen liminale ervaringen, ontleend aan Thomassen (2015, 49)

Ook de socioloog Arpad Szakolczai heeft het begrip liminaliteit uitgewerkt, vanuit ervaringsperspectief. Hij wijst op het belang van het serieus nemen van de ambivalentie die met liminale ervaringen komt. Liminaliteit kan creativiteit en de vernieuwing van structuren of instituties teweeg brengen, zo zegt Szakolczai, maar brengt veelal evenzeer angst en lijden met zich mee. Dat creativiteit gevoed kan worden door tragiek betekent geen pleidooi voor het bevorderen van tragedies of voor een relativistisch standpunt. Het betekent wel, zo benadrukt Szakolczai, dat we de tragiek van de liminaliteit niet moeten ontkennen en de ambivalentie die ten diepste verbonden is aan liminaliteit moeten erkennen (2015, 34).

Op basis van de *rite de passage*-structuur van Van Gennep laat Szakolczai ook zien hoe deze structuur beschouwd kan worden als de structuur van de geleefde ervaring (2015, 16). Een substantiële, transformatieve ervaring is volgens Szakolczai in feite alleen mogelijk als iemand ook iets achter zich laat: de *rite de seperation* van Van Gennep (Thomassen 2015, 43). Dit gebeurt bijvoorbeeld in de overgangsfase naar de volwassenheid: het kind in de persoon moet als het ware 'sterven' om naar de volgende fase te kunnen verschuiven (Szakolczai 2015, 17).

Deze metaforische dood wordt volgens Van Gennep opgevolgd door een metaforische geboorte: in de *rite de transformation* ontstaat de belofte van transformatie of geboorte via een ritueel. Deze transformatie vindt plaats in een grensgebied waarin 'once previous certainties are removed and one enters a delicate, uncertain, malleable state, something might happen to one that alters the very core of one's being' (Szakolczai 2015, 18). In de laatste fase, de *rite of reaggregation* – ook wel *rite de integration* of *incorporation* genoemd (Thomassen 2015, 43) – wordt de overgang gevierd en geïntegreerd. Men kan dan getransformeerd het nieuwe 'land' betreden. Thomassen, die zoals we reeds zagen de liminaliteitsidee loshaalt van een rituele setting, stelt dat de tripartiete structuur van de rite de passage soms ook verdubbeld wordt in de liminale fase zelf (2015, 43). Daarmee bedoelt hij dat iemand die zich in de liminaliteit bevindt – wat binnen een *rite de passage* het middendeel is in de tripartiete structuur – soms ook *in* de grensfase zelf weer de drie fasen van separatie, transformatie en integratie doorloopt.

'Ontregelende ervaringen': naar een omschrijving

Een ontregelende ervaring impliceert dus een soort grensgebied – liminaliteit – waarin een substantieel of onthutsend contrast ervaren wordt tussen de ervaring en wat daarvoor kwam. Dat de ervaring een grenservaring is, betekent ook dat er iets nieuws – een nieuw 'land' – zal komen, al is nog onduidelijk hoe dat land er precies uitziet of hoe men zich in dit nieuwe land zal 'vestigen'. De liminale fase is dan ook inherent ambivalent, zo zagen we met Szakolczai: het neemt onzekerheid of angst met zich mee én vaak ook creativiteit of nieuwe verbinding.

Het onthutsende contrast hoeft niet (alleen) in negatieve zin te ontregelen. Het kan ook in positieve of hoopvolle zin ontregelen, of zich in die richting ontwikkelen. Het overweldigende gevoel dat je zoveel van iemand kunt houden op een manier die je niet eerder ervaren hebt, kan bijvoorbeeld ook ontregelend zijn en daarin openbreken. Zo tekent Rachel Cusk in *In het land van moeders* (2001, oorspronkelijke titel *A Life's Work. On Becoming a Mother*) haar

ervaringen als prille moeder op. Het volgende fragment kan gelezen worden als een illustratie van deze ontregeling (2004, 79-80):

> *Ik zou niet verbaasd moeten zijn over de heftige contrasten in mijn gevoelens voor mijn dochtertje, maar ik ben het toch. Net als de meeste mensen heb ik liefde mijn hele leven ingewikkeld gevonden. Mijn liefdes hebben de conventies gevolgd, eerst van het familie- en dan van het romantische verhaal. Ik heb nooit geprobeerd deze conventies te herschrijven. Ik heb hun ritme, hun plot gevolgd. Maar voor deze nieuwe liefde ben ik kennelijk verantwoordelijk. Wanneer ik aan mijn kind denk, word ik overvallen door het verlangen heel mijn voorgaande machteloosheid goed te maken, lief te hebben zoals ik het liefst zelf zou worden bemind: barmhartig, volledig en ondubbelzinnig.*

Ontregelende ervaringen van pril moederschap zijn dus om twee redenen in meervoud geformuleerd. Ten eerste lijkt het een *unieke* ervaring voor elke prille moeder. John Swinton maakt in een hoofdstuk over kennis van spiritualiteit in de context van gezondheid het onderscheid tussen nomothetische kennis en idiografische kennis. Waar nomothetische kennis voortvloeit uit wetenschappelijk-empirisch onderzoek dat in principe falsifieerbaar, herhaalbaar en te generaliseren moet zijn, vloeit idiografische kennis voort uit unieke, niet-herhaalbare ervaringen. Geen enkel persoon ervaart eenzelfde gebeurtenis op dezelfde manier, zo is de onderliggende aanname bij een idiografische manier van kennis vergaren. Spiritualiteit en beleving van situaties die raken aan generieke spiritualiteit (betekenis, doel, hoop, relaties etc.) hebben volgens Swinton een idiografische aard. Het niet (h)erkennen van zo'n meer generieke, niet-empirisch te onderzoeken kant in de ervaringen van mensen houdt het risico van reductionisme in zich, zo stelt Swinton. De idiografische blik zou juist kunnen bijdragen aan 'filling the gaps': het geeft zicht op datgene wat we niet in deelcategorieën empirisch kunnen onderzoeken (Swinton 2012, 103). Pril moederschap lijkt ook zo'n meer generiek belevingsthema te zijn, waarvoor het meervoud (verschillende unieke ontregelende ervaringen) beter lijkt te passen dan

het enkelvoud (dé ontregelende ervaring van pril moederschap). Ook bij Thomassen zagen we een onderbouwing van deze idiografische insteek, namelijk in zijn stelling dat het liminaliteitsconcept kan helpen *begrijpen*, maar niet kan helpen *verklaren*, aangezien juist in een liminale fase onvoldoende voorspelbare koppeling te leggen is tussen wat iemand doet/meemaakt ('agency') en de structuur van de ervaring.
Ten tweede lijkt in het grensgebied van de ontregelende ervaring ook sprake van een veelheid aan dagdagelijkse ontregelende ervaringen. Ook dit wordt ondersteund door het liminaliteitsconcept, waarin we bij Thomassen zagen hoe liminaliteit gecategoriseerd kan worden op meerdere niveaus en op een schaal van intensiteit. Ook een dagdagelijkse letterlijke of figuurlijke 'drempel' kan op die manier ontregeling met zich meebrengen.

Hiermee komen we bij de vraag hoe de ontregelende ervaringen *van prille moeders* begrepen kunnen worden.

2.2 Ontregelende ervaringen van pril moederschap

Allereerst komen enkele basisaspecten en thema's van ontregelende ervaringen van pril moederschap aan bod, zoals deze in de literatuur naar voren komen. Vervolgens wordt een viertal dimensies van (ontregelende) prille moederschapservaringen uitgewerkt: de fysieke, persoonlijke, sociale en spirituele dimensie (Prinds et al. 2014, 734).

2.2.1 Basisaspecten en thema's

Maternaal zelf: kwetsbaar, relationeel en afhankelijk

Een eerste aanknopingspunt voor de ontregelende ervaringen van prille moeders, kan gevonden worden in het maternale zelf als zodanig. Binnen de filosofie is met het nataliteitsbegrip van Hannah Arendt een nieuw perspectief geïntroduceerd. Waar filosofie eerst gepreoccupeerd was met denken over de dood, startte Arendt haar denken vanuit de idee van een nieuw begin: nataliteit. Nataliteit is voor

Arendt een morele keuze: in ‘geboren worden’ ligt voor Arendt de basis voor humaniteit. Mensen kunnen immers, in weerwil van inhumane acties, kiezen voor een nieuw begin. Nataliteit betekent voor Arendt dan ook (1) fysiek geboren worden, (2) iets nieuws beginnen, en (3) zichzelf onthullen aan een ander (Anbeek, 2021, 4-5).

Onder degenen die geïnspireerd zijn door Hannah Arendt zijn feministische wetenschappers zoals Alison Stone. Stone bekritiseert Arendt dat haar denken over nataliteit ‘te laat’ zou starten. Juist de fase voorafgaand aan de geboorte – het gedragen worden in de baarmoeder – wijst ons namelijk volgens Stone op onze afhankelijkheid en relationaliteit (Anbeek 2021, 6). Nataliteit, zo beschrijft Stone in navolging van Judith Butler, is op zichzelf niet per se positief. De kwetsbaarheid in het geboren worden en ten gevolge van het geboren worden, kan namelijk ook (indirecte) schade veroorzaken (Stone 2019, 71-72). Deze kwetsbaarheid vloeit voort uit (1) het feit dat mensen *embodied* zijn en daarmee materiële levensbehoeften hebben, (2) het gegeven dat we relationeel zijn en daarmee geraakt kunnen worden door acties van anderen en (3) de ongelijke verdeling die machtsstructuren met zich meebrengen (Stone 2019, 71). Kinderen, als ‘secundaire nestblijvers’ (Stone 2019, 85) die zeer hulpeloos geboren worden vergeleken met veel diersoorten, zijn daarmee kwetsbaar in het geboren worden én indirect ten gevolge van het geboren zijn en de eerste ervaringen die zo bepalend zijn voor de verdere ontwikkeling (Stone 2019, 73-76).

De kwetsbaarheid en relationaliteit die eigen zijn aan menszijn zouden, zo beschrijft Stone, gezien moeten worden als normaal en onvermijdelijk in plaats van als een negatieve staat die zo snel mogelijk moet worden ‘weggepoetst’ ten gunste van het onafhankelijke, autonome individu (2019, 77). Afhankelijkheid ontstaat hiermee als normale menselijke conditie, idealiter leidend tot ketens van (inter)dependentie: ‘those who care for others – mothers of babies, for instance – are often so occupied with care-giving that they need others to care for their needs’ (Stone 2019, 89-90).

Het maternale zelf lijkt dus als het ware (van)zelf ontregelend te zijn in haar kwetsbaarheid, relationaliteit en afhankelijkheid. Hoewel ieder mens in wezen kwetsbaar, relationeel en afhankelijk is en dit ook steeds meer benadrukt wordt als verwerping van het 'enkelvoudige, kiezende en handelende individu in de filosofie en psychologie' (Van Nistelrooij 2022, 15) lijken prille moeders hiermee ten diepste geconfronteerd te worden. Ze zijn immers zelf kwetsbaar, relationeel en afhankelijk én dragen zorg voor een ander kwetsbaar, relationeel en afhankelijk wezen – dat tegelijkertijd op zo'n manier bejegend moet worden dat de kwetsbaarheid, relationaliteit en afhankelijkheid binnen de moeder-kind relatie *verkleind* wordt. 'Dat is de fundamentele paradox die het maternale zelf kenmerkt, namelijk dat wij van onze moeders twee tegengestelde dingen vragen: ze moeten er voor ons zijn, maar wij moeten hen ook achter ons laten, zodat we van hen ook vragen om achter de horizon te verdwijnen,' zo duidt Van Nistelrooij de ingewikkelde dubbelheid van het maternale zelf (2022, 14). Dit roept de vraag op welke relatie er precies is tussen moeders en kinderen. Voor en door wie moederen moeders eigenlijk? Dit brengt ons op de klassieker *Of Woman Born* (1976) van de feministische dichter en essayist Adrienne Rich (1929-2012).

Moederen versus moederschap

In *Of Woman Born* maakt Rich onderscheid tussen moederen – de ervaring – en moederschap. Moederschap zou een patriarchaal bepaalde en gedomineerde institutie zijn, zo analyseert Rich. Die institutie valt volgens haar niet samen met de ervaring van zwangerschap, baren en kindzorg, maar creëert wel de (rand)voorwaarden waarbinnen keuzes op deze gebieden al dan niet gemaakt (kunnen) worden. De realiteit van het moederen zou daarmee volgens Rich dus diepgaand beïnvloed en beperkt worden door moederschap als institutie (Rich 1986, lxi, 25).

Moederen als ervaring komt in Rich' werk ook aan bod, maar staat minder centraal. Rich verwijst hier en daar echter wel naar de idee dat het toe-eigenen door vrouwen van hun lijf en hun moeder-zijn transformerend zou kunnen zijn (1986, 298). Moederen als ervaring hoeft dus niet alleen beknot te worden door

moederschap als institutie, maar kan ook de belofte van *empowerment* in zich houden.

‘Moederschap’ is dus vanuit het perspectief van Rich een geladen begrip. Om meer grip te krijgen op de hedendaagse invloed van moederschap als institutie op moederen als ervaring komen nu twee redelijk recente empirische onderzoeken aan bod, waarin de invloed van ‘moederschapsideologieën’ op de geleefde ervaring van prille moeders centraal staat.

Moederschapsmythe versus realiteit

In 2005 verscheen een psychologische studie van Choi et al. – die door de auteurs zelf ook in feministisch perspectief geplaatst wordt – naar de subjectieve ervaring van moederschap. Er zit een discrepantie tussen de moederschapsmythe – de culturele representatie van moederschap – en de daadwerkelijke moederervaringen, zo onderbouwen de auteurs het belang van hun studie: ‘This makes it difficult for dissatisfaction and negative feelings about motherhood to be expressed without the guilt or fear of being considered a ‘bad’ mother,’ (Choi et al. 2005, 168).

Via semigestructureerde kwalitatieve interviews bij 24 prille (niet uitsluitend eerste-keer-)moeders in het Verenigd Koninkrijk hebben de auteurs onderzocht hoe vrouwen vrouwelijkheid ‘uitvoeren’ (vgl. bovenbeschreven performatieve genderbeeld Butler) in de context van hun moederschap (Choi et al. 2005, 171-172). Voor het merendeel van de moeders bleek de realiteit van het moederschap niet wat ze ervan verwacht hadden. Met name het populaire beeld van de *happy family* komt naar voren als onrealistisch, en het roept zelfs gevoelens van boosheid op: het gevoel bedrogen te zijn door een mythe. Een andere mythe die terugkomt in de interviews, is de idee dat men onmiddellijk voor een kind zou kunnen zorgen. De realiteit dat de kindzorgvaardigheden *geleerd* moeten worden in plaats van er direct *van nature* zouden zijn, komt voor veel vrouwen als een ‘tremendous shock’ (Choi et al. 2005, 172). De verwachting dat ‘you can be sort of Supermum, Superwife and Supereverything’ (Choi et al. 2005, 173) bleek te conflicteren met de praktijk die als alles-consumerend en alles-

veranderend ervaren werd (Choi et al. 2005, 173-174). Een versterkende factor in dergelijke ervaringen was het veel gerapporteerde besef, soms gekoppeld aan rancunegevoelens, dat het leven van de partner veel minder ingrijpend veranderd was (Choi et al. 2005, 175).

De aanpassing aan nieuw moederschap is voor veel vrouwen dus moeilijk omwille van de transitie zelf, zo kunnen we concluderen uit de studie van Choi et al. (2005), maar ook door de moederschapsideologieën. Dergelijke ideologieën maken het volgens de auteurs voor veel vrouwen niet alleen moeilijk om aan zichzelf toe te geven dat zij het zwaar hebben, maar geven ook gevoelens van onbekwaamheid, belemmeren het om hulp durven vragen én beperken de mogelijkheden om ervaringen op een andere manier te begrijpen. Toegeven dat het niet lukt om alle ballen in de lucht te houden, zou ook de vrouwelijke identiteit kunnen raken: 'The gender performance then becomes a masquerade or a façade that depicts the supermum, superwife, supereverything, and hides the opposite,' (Choi et al. 2005, 177). Moederschapsmythes kunnen dus ook de ontwikkeling van een nieuw maternaal zelfverstaan bemoeilijken, doordat vrouwen hun *vrouwelijk* zelfverstaan op het spel gezet kunnen voelen bij het aan de kaak stellen van ideologieën. Het is in die zin wellicht niet verrassend te noemen, dat in de interviews geen verzet naar voren kwam tegen moederschapsideologieën (Choi et al. 2005, 169) maar veeleer ideologiebevestigend gedrag (Choi et al. 2005, 177).

Ook de Britse sociologe Tina Miller werkt vanuit de feministische traditie. In haar onderzoek uit 2007 bestudeert ze de manier waarop vrouwen hun moederschapservaringen verweven met moederschapsdiscoursen. Er zijn twee ideologisch dominante moederschapsdiscoursen, zo analyseert Miller: het medische discours en het discours vol stereotypen over natuurlijk en instinctief moederschap (Miller 2007, 338). Met name in de prenatale fase van eerste keer-moederschap beïnvloeden dergelijke discoursen de verwachtingen van aanstaande moeders in hoge mate, zo luidt de hypothese van Miller. Niet zozeer wat men op dat moment persoonlijk ervaart als wel het – vaak essentialistische – discours van

‘natuurlijk’, ‘instinct’ en ‘de expert weet het ’t beste’ bepalen dan de verwachtingen (Miller 2007, 337-340).

Miller heeft 17 vrouwen gevolgd in het jaar dat zij moeder werden, via drie interviews: één interview bij 7 tot 8 maanden zwangerschap, gevolgd door een postnataal interview na 6 tot 8 weken en een tweede postnataal interview bij 8 tot 9 maanden (2007, 343). In de prenatale interviews positioneren aanstaande moeders zich reeds als geschikte en verantwoordelijke moeder die voldoet aan het heersende moederschapsideaal (2007, 343): de *intensive mothering discourses* zijn dominant (2007, 347)[9]. In het eerste postnatale interview, 6 tot 8 weken na de geboorte van het kind, ontstaat echter een ambivalent beeld, waarin vrouwen laten blijken zich in de steek gelaten voelen door wat hen volgens de algemene beeldvorming – de discoursen – ‘beloofd’ zou zijn (2007, 347). Zo geven de meeste vrouwen aan het prille moederen niet als natuurlijk of instinctief te ervaren (Miller 2007, 350). Het transitieproces naar het (prille) moederschap wordt in de eerste weken en maanden bovendien als een langzaam en eenzaam proces ervaren door veel vrouwen. Zo rapporteerden sommige vrouwen het idee te hebben gehad dat anderen dachten dat ze hun kind gestolen of geleend zouden hebben, gezien hun eigen beleving van incompetentie. Sommige vrouwen koppelden dit bovendien aan de in het natuurlijke discours dominante hechtingsgedachte: de idee dat de hechting niet op gang zou komen wanneer men geen perfecte reacties zou geven op het kind (Miller 2007, 350-351).

Deze prille moederfase brengt bij velen dus verwarring met zich mee, gezien de discrepantie tussen hun verwachtingen en de praktijk. De verwarring zou echter ook kunnen aanzetten tot het kritisch(er) gaan beschouwen van de ‘goede moeder’-discoursen, zo is de hypothese van Miller – die in het besproken onderzoek van Choi et al. dus niet bevestigd werd. In het tweede postnatale interview, 8 tot 9 maanden na de geboorte, lijkt Miller wel een bevestiging van deze hypothese te vinden. In deze interviews komt meer zelfvertrouwen naar

[9] *Intensive mothering* is een term van sociologe Sharon Hays, die hiermee aanduidt hoe vooral binnen de ‘middenklasse’ hoge moederschapsidealen en -ideologieën zouden spelen, waarin een hoge mate van opoffering (in tijd en in geld) vereist wordt van moeders jegens hun kinderen (Turgeon & Root 2020, 106).

voren. Vrouwen durven meer te vertrouwen op hun eigen moederschapsvaardigheden en uit de interviews blijkt ook meer verweving van officiële én niet-officiële discoursen. Miller schrijft dit toe aan toegenomen ervaring, het verstrijken van de tijd en wellicht ook het weer gaan werken in combinatie met het delen van de kindzorg (met bijvoorbeeld kinderopvang) (Miller 2007, 351). Niettemin, zo stelt Miller, vinden vrouwen het nog steeds spannend om hierin op zichzelf te vertrouwen: '[f]or many, the journey into first-time motherhood has involved a steep, lonely – and bumpy – learning curve for which, in retrospect, they felt ill prepared,' (2007, 351).

Hoewel de prille moeders uit het onderzoek van Miller dus 8 tot 9 maanden na de geboorte van hun kind de dominante discoursen meer kunnen en durven bevragen, speelt ook hier – zo signaleert Miller – een continue verwevenheid van het enerzijds uitdagen en anderzijds bevestigen van de dominante discoursen. Zo gaf een moeder aan blij te zijn de zorg voor haar kind wat meer te kunnen delen sinds ze weer aan het werk was, er direct aan toevoegend 'I feel guilty because I don't feel guilty' – waarmee dus tegelijkertijd ook het dominante discours weer gevolgd werd (Miller 2007, 353). Niettemin blijkt 8 tot 9 maanden postpartum een dominant thema in de interviews dat moeders benoemen dat de relatie met een kind gegroeid is en dat ze meer zelfvertrouwen ervaren qua kennis van hun eigen kind. Waar zorgprofessionals eerder juist extra onzekerheid konden oproepen, komt nu uit de interviews naar voren dat de vrouwen zich meer als de relatieve autoriteit kunnen en durven positioneren, als het gaat over kennis van hun kind (Miller 2007, 353-354).

Ook bij Miller komt dus naar voren dat pril moederschap niet alleen in zichzelf ontregelend is voor veel vrouwen, maar ook door de 'maatschappelijke stemmen' waartoe moeders zich als vanzelf verhouden. Er lijkt als het ware telkens een extra stem in het spel: een ideologische stem die we bij Rich terugzagen als 'moederschap als institutie'.

Uit onderzoekslogboek, april 2022, gesprek op een conferentie, met een mij onbekende vrouw, die als eerstelijns-verloskundige blijkt te werken. Zodra ik mijn scriptieonderwerp deel, begint ze direct over psychische problemen in en na de zwangerschap. Hoeveel het voorkomt en dat er echt méér dan genoeg begeleiding is als vrouwen daarop 'hoog scoren'. Ze gaat verder over postpartum depressies en de werkgroep 'kwetsbare zwangeren' ('voor tienermoeders, huiselijk geweld, dat soort situaties'). Ik probeer nogmaals duidelijk te maken dat ik mij richt op de ontregeling van het prille moederschap als zodanig. Dat het daarvoor niet gaat om wat er klinisch al dan niet 'te scoren' valt. Dat in wezen iedereen kwetsbaar is. Ze ontvangt het op zich goed, maar toch houd ik na het gesprek een unheimisch gevoel. Ik kan er nog niet goed de vinger op leggen. Wie zit er hier vast in een ideologie, vraag ik me af. Steiger ik onterecht en moet ik de aandacht voor psychische gezondheid juist omarmen als een vorm van verbreding van het mensbeeld, ook al is dit in mijn ogen soms toch onterecht medicaliserend? Of is dit toch (ook) een voorbeeld van hoe professionals kunnen vastzitten in ideologieën? Een ideologie die de ontregeling van pril moederschap alléén in de context van psychische problemen kan plaatsen? Een ideologie van (tot op zekere hoogte) gemedicaliseerde verloskundige zorg waarin vrouwen niet het achterste van hun tong durven laten zien uit angst klinisch 'gescoord' te worden? Een ideologie die elk initiatief om ook op een andere – niet-medische, niet-psychologische, niet-klinische – manier naar de ontregeling van pril moederschap te kijken onmiddellijk inkadert in plaats van open tegemoet treedt?

Theorievorming over moederen/moederschap heeft zich sinds Rich ontwikkeld binnen meerdere disciplines, waaronder zorgethiek, antropologie, gender studies en feministische theorie. De laatste decennia is de van oorsprong vooral feministische theorievorming verder ontwikkeld onder de noemer *maternale theorie* (O'Reilly 2007, 1-2). In het nu volgende worden ontregelende ervaringen van pril moederschap bekeken vanuit een analyse uit de maternale theorie.

Moederen als onderbreking

In 2009 verscheen van de feministische auteur en psychotherapeute Lisa Baraitser het boek *Maternal Encounters, The Ethics of Interruption.* Baraitser onderzoekt hierin de *maternal subjectivity*, die, zo benadrukt zij meteen, in zichzelf

ongrijpbaar blijft en waarop volgens haar van tevoren niet geanticipeerd kan worden. Deze ongrijpbaarheid zou voortkomen uit het feit dat de maternale identiteiten zich op zoveel kruispunten afspelen (Baraitser noemt gender, klasse en raciale achtergrond) maar ook omdat de maternale subjectiviteit zich pas ontvouwt naarmate het bestaan als moeder vordert. Bovendien, zo stelt Baraitser, betreft de maternale subjectiviteit een relatie met een wezen dat per definitie continu verandert en ontwikkelt en aan wie de moeder op een specifieke manier verbonden is (2009, 17-23). Om toch tot een 'fenomenologie' van de maternale subjectiviteit te komen, stelt Baraitser de vraag centraal wat het betekent om in de nabijheid van een kind te verblijven (2009, 11). Voor zover er iets bestaat als maternale subjectiviteit betreft dit volgens Baraitser een overgangstoestand die alleen onthuld kan worden in de ''hiccups', or unaccommodations in the daily lived experience of mothering' (2009, 11). Om deze reden focust Baraitser op *anekdotes* van onderbreking.

Baraitser ziet het maternale subject als een subject van onderbreking. De moeder wordt onderbroken én initieert zelf onderbreking, zo stelt zij. Onderbreking op zichzelf is niet te vermijden: het zou zó kenmerkend zijn voor de geleefde ervaring van moederen dat de maternale subjectiviteit eigenlijk niet buiten de onderbreking gedacht kan worden: 'a seemingly endless series of 'micro-blows'' (2009, 67-68). Baraitser werkt twee voorbeelden uit van onderbreking waarmee een (prille) moeder te maken krijgt: het huilen van een baby en de driftbui van een peuter. Op dit soort momenten, zo stelt Baraitser, komt opeens iets naar voren dat tot dan toe als vanzelfsprekend gezien werd. De onderbreking verstoort, verdeelt en verdrijft een balanstoestand: het is een syncope, een onverwachte 'wegraking'. Letterlijk een *tussen-breken* (inter-ruption), wat bovendien – zo signaleert Baraitser – een (taal)verwantschap heeft met 'disruption': de ontregeling (!) (2009, 69, 76-77).

Baraitser stelt dat we de onderbreking niet moeten zien als onderbreking van iets anders waar het wezenlijk om zou gaan of waar men idealiter naar toe zou moeten, maar als een wezenlijk onderdeel van de maternale subjectiviteit. Het is een gebied dat buiten het reflexieve denken staat, een subjectieve staat die

aandacht dwingt naar het moment zelf en waarin juist subjectiviteit en geweten kan ontstaan (2009, 74, 76). Van Nistelrooij, die de analyse van Baraitser bespreekt in haar inaugurele rede, benadrukt dat juist de onderbreking en ontregeling (!) van het maternale zelf een nieuw zelfverstaan teweeg kan brengen. De onderbreking is, volgens Van Nistelrooij en in navolging van wat Baraitser daar zelf over zegt, te zien als het *appèl* van Levinas: in de onderbreking door de ander ontstaat een ethische ruimte (2022, 13).

Als onderdeel van de onderbreking analyseert Baraitser ook het fenomeen van de maternale tijd. Aan de hand van de filosofe Karen Davies brengt ze de gedachte naar voren dat vrouwen tijd als relationeel zouden beschouwen vanwege hun zorgverantwoordelijkheden: juist zorgtaken kunnen niet wachten, terwijl precies die taken vaak door vrouwen worden uitgevoerd. Daardoor zouden er in het leven van mannen meer lacunes in tijd (kunnen) zijn. Wanneer we dit vertalen naar de zorg voor een kind komt hier volgens Baraitser nog een element bij. De zorg voor een kind kan namelijk niet alleen niet wachten, maar plaatst een moeder als het ware in een *langdurige ervaring* vol onderbrekingen. Een moeder wacht dus niet slechts af, als continu beschikbaar figuur – klaar om te zorgen, maar *is* continu in die ervaring vol onderbrekingen (idem, 74-75). Ook Baraitser wijst echter op de potentie van transformatie richting een nieuw zelfverstaan (2009, 75):

> *This disturbance, which I am arguing structures maternal subjectivity, can be experienced as depleting, exhausting, disabling and controlling, but also seems to have the potential to be an enlivening and productive encounter, one that forces a mother to access a kind of thinking and feeling outside of her usual repertoire, pushes her to a state of being 'beside herself' with all the overtones this brings of intensity, exhilaration and excitation as well as anxiety and despair.*

De potentie van *empowerment* of transformatie, die we reeds terugzagen bij Rich en ook als kenmerk van de contrastervaring, zien we dus ook hier terug als mogelijk onderdeel van de maternale onderbreking.

Parenting paradox

Hoewel het aannemelijk lijkt om juist pril moederschap vooral te vereenzelvigen met de piekervaring en het natuurlijk (her)vinden van zin, blijkt dit in praktijk toch niet zo vanzelfsprekend, zo zagen we reeds. De zogeheten *meaning paradox* maakt alert op dit gegeven dat zin niet vanzelfsprekend gegeven zou zijn met of in het ouderschap/moederschap.

De *meaning paradox* wordt in de literatuur als volgt geduid: vaste patronen en routines kunnen een zingevingsbron zijn, maar evengoed mechanisch en repetitief worden en daarmee zin verliezen (Van De Goor, Sools, & Westerhof 2019, 292-294). Het zich constant herhalende, dagdagelijks proces van een gezinsleven met jonge kinderen zou wellicht zo'n *meaning paradox* in zich kunnen houden: in de continu terugkerende, soms saaie handelingen die het dagelijks zorgen voor jonge kinderen met zich meebrengt, zal voor velen niet altijd (direct) ervaarbaar zijn waarin de zin gelegen is. Morse en Steger beschrijven deze zogenoemde *parenting paradox* als volgt (2019, 4):

> *Researchers and laypeople frequently comment on the complexity of parenthood and the seemingly inconceivable phenomenon that people continue to bear children despite widespread lamentations about parenthood as challenging, stressful, and constraining […]. This phenomenon, referred to as the "parenting paradox" […], captures the unique picture of parenthood: a fruitful experience which contributes to one's sense of purpose and mattering in a way that cannot be achieved in any other domain AND an experience that comes with many costs that detract from one's personal well-being. This paradox also encapsulates individuals' expectations that parenthood will be fulfilling and blissful, when in fact it is also often experienced as stressful, exhausting, and thankless […].*

Hoewel de *parenting paradox* dus niet specifiek op moeders gericht is, lijken er redenen om aan te nemen dat juist prille moeders een dergelijke paradox kunnen ervaren – en als hoogst ontregelend zouden kunnen ervaren. In praktijk zijn het immers hoofdzakelijk degenen die een kind gedragen en gebaard hebben die in de eerste fase na de geboorte ook de meeste tijd doorbrengen met de baby en de meeste zorgtaken oppakken – al was het maar om de 'praktische' (ook: cultuurhistorische) reden dat degene die baart een bevallingsverlof krijgt. Het in deze dagelijkse zorgpraktijk vol onderbrekingen leven en precies daarin de maternale identiteit – en misschien zin – (her)ontdekken, kan, zo stelt Van Nistelrooij in haar inaugurele reden, een Catch 22-situatie oproepen: wie wil denken of schrijven over die eigen maternale stem moet zich in feite kunnen terugtrekken uit het maternale zijn (2022, 15).

2.2.2 Dimensies

In 2014 verrichtten enkele Deense wetenschappers, waaronder de in zingeving gespecialiseerde theoloog Niels Hvidt, een *scoping review*-studie[10] naar existentiële zingeving in de transitie naar het moederschap – toegespitst op voldragen zwangerschappen in westers-georiënteerde landen (Prinds et al. 2014, 733). Voor het conceptuele kader van hun studie maken de auteurs gebruik van een dimensie-onderscheid van de filosofe en psychotherapeute Emmy van Deurzen (Prinds et al. 2014, 734):

1) *Umwelt*: de fysieke dimensie – het lichaam en onze verhouding tot de tastbare wereld;
2) *Mitwelt*: de sociale dimensie waarin we ons tot anderen verhouden.
3) *Eigenwelt*: de psychologische dimensie waarin mensen zich verhouden tot zichzelf. Hierin gaat het om een zoektocht naar het authentieke zelf,

[10] Een *scoping review* is vergelijkbaar met een meta-analyse en systematische review, maar laat meer ruimte voor een iteratieve werkwijze, wat aantrekkelijk is bij het ontbreken van een exact conceptueel raamwerk – zoals rondom zingeving bij moederschap, zo stellen Prinds et al. (2014, 735). Prinds et al. includeerden uiteindelijk elf studies in hun scoping review, op basis van hun criteria dat het een empirisch onderzoek moet zijn naar de ervaringen van westerse eerste keer-moeders, gepubliceerd tussen 1990 en 2011 (2014, 735).

terwijl men in deze zoektocht geconfronteerd zal worden met ervaringen die het zelf op het spel zetten, bijvoorbeeld, zo stelt ook Van Deurzen zelf (2020, vii-xiii), in de transitie naar het moederschap;

4) *Überwelt*: de spirituele dimensie, die Prinds et al. definiëren als 'the fundament of values and ideals strong enough to live or die for. […] the dimension is not necessarily related to a transcendent dimension, it also covers immanent ideals' (2014, 734).

Ook andere studies – die niet geïncludeerd zijn in de studie van Prinds et al. – maken gebruik van deze dimensies. Een in 2020 verschenen psychotherapeutisch-filosofisch handboek over moederschap, *The Existential Crisis of Motherhood* (Arnold-Baker red.) werkt bijvoorbeeld ook vanuit deze dimensies. Arnold-Baker spreekt dan van de *ontologische structuur* van moederschap (2020, 31-32; zie afbeelding 2.1). In het navolgende worden per dimensie enkele (hoofdzakelijk) empirische onderzoeksresultaten beschreven over de (ontregelende) ervaringen van pril moederschap. Telkens wordt gestart met de bevindingen uit de genoemde *scoping review* van Prinds et al. (2014), gevolgd door een zo representatief mogelijke aanvulling uit het overige materiaal dat achterhaald is binnen de dus bescheiden kennisbasis.

2.1 De ontologische structuur van moederschap (Arnold-Baker 2020, 32)

Fysieke dimensie

De transitie naar het moederschap blijkt duidelijk een fysieke dimensie te hebben. Vrouwen in de studie van Prinds et al. (2014, 736-739) verwijzen daarbij in eerste instantie naar de ervaring van baren en pas in tweede instantie naar de postnatale periode. De lijflijke ervaringen lopen uiteen van een lichaamsvervulling (ongekende krachten, zichzelf beter leren kennen via de baring) tot traumatisch (het gevoel dood te gaan, zich in de steek gelaten voelen door het eigen lichaam).

Sociologe Lucy Bailey heeft onderzoek gedaan naar *embodied selves* bij prille moeders. Het betrof interviews (één interview in het derde zwangerschapstrimster en één interview drie tot zes maanden na de geboorte) met 30 vrouwen uit de Engelse middenklasse die voor het eerst moeder werden (Bailey 2001, 114). Bailey sluit aan bij het feministische uitgangspunt dat gender ook belichaamd wordt (2001, 110). Dit zou betekenen dat veranderingen in het lichaam, bijvoorbeeld na het krijgen van een kind, ook gevolgen kunnen hebben voor de manier waarop vrouwen zichzelf beleven. Bailey onderscheidt drie categorieën waarin zulke postnatale veranderingen in haar onderzoek gevonden zijn. Ten eerste qua sensualiteit: veel vrouwen blijken dit thema vooral te associëren met seksualiteit en vinden het lastig om zichzelf postnataal als een seksueel wezen te omschrijven (Bailey 2001, 118). Dit wordt vooral toegeschreven aan de andere functie van de borsten, die nu – althans bij borstvoeding – vooral 'functioneel' geworden zijn. Door de dominante interpretatie van sensualiteit als seksualiteit blijken vrouwen nauwelijks bereid of in staat om moederen op zich (borstvoeding, het contact met hun kind) als *sensueel* te ervaren of benoemen (Bailey 2001, 118-119). Het tweede thema is de vorm van het lichaam: hoewel sommige – maar niet alle – vrouwen de veranderende vorm van hun lichaam aanvankelijk kunnen omarmen en blij zijn met het 'excuus' (van zwangerschap en geboorte) om niet aan de dunheidsnorm te hoeven voldoen, komen de ambivalente ideeën geleidelijk weer meer naar voren. Veel vrouwen rapporteren dan toch een behoefte om hun lichaam terug naar het 'oude normaal' te krijgen (Bailey 2001, 120-121). Het derde element, ruimte, speelt postnataal vooral op het vlak van borstvoeding. Met name in de

werkomgeving voelen vrouwen een behoefte om lichaamsprocessen, zoals kolven, te verhullen (Bailey 2001, 122-123).

De existentieel-filosofisch georiënteerde psycholoog Julie McCarthy deed voor haar proefschrift fenomenologisch onderzoek naar de betekenis van postnatale *embodied* ervaringen, via zes interviews met eerste-keer-moeders (6 tot 12 maanden postpartum) (2015, 7). In een hoofdstuk op basis van dit onderzoek beschrijft zij vier elementen van de postnatale embodied ervaringen (2020, 38 e.v.):

1) Verlies van lichamelijke autonomie: het postnatale lijf wordt, zo omschrijft McCarthy, ervaren als een 'in-between' lijf, een liminaal lichaam. Niet alleen vragen de veranderde lichaamsgrenzen aanpassing en gewenning (grotere borsten, gebroken tepels, hechtingen etc.), ook brengt de zorg voor een baby in fysiek opzicht een verlies van autonomie met zich mee (op verzoek voeden, iemand anders die bepaalt hoe lang je kunt slapen, niet kunnen plannen wanneer je kunt douchen etc.). Daarnaast noemt ook McCarthy, net als Bailey, de ontregeling die uitgaat van de dunheidsnorm. 'Media coverage of celebrity mums 'racing back' […] to slender, well-toned bodies […] propounds the ideological process of weight loss post-birth' (McCarthy 2020, 39);
2) Verlies van lichamelijke integriteit: het 'ontmoeten' van het lijf in de postnatale fase kan een ontregelende ervaring zijn, zo analyseert McCarthy. Het lijf kan 'out of sync' voelen en ten gevolge daarvan kan men ook de wereld als 'out of sync' gaan ervaren. Pas wanneer het lichaam niet functioneert of niet meer ís zoals we gewend zijn, begint het immers op te vallen (McCarthy 2020, 40-41). Prille moeders kunnen hierdoor het gevoel krijgen in een lijf te zitten dat niet resoneert met hun zelf(verstaan). Bovendien geven sommige moeders aan deze verandering helemaal niet verwacht te hebben, aangezien niemand spreekt over het postnatale lijf. 'Pain, discomfort, loss of function and changes to cosmetic appearance in the post-natal period

are overlooked, downplayed of minimised as seemingly minor concerns against the more important work of motherhood,' zo omschrijft McCarthy de ontregeling die uitgaat van verlies van lichamelijke integriteit (2020, 42);

3) Verlies van lichamelijke identiteit: het lijf van een vrouw is intrinsiek verbonden aan haar zelfverstaan, zo luidt de aanname van McCarthy. Wanneer dat lijf postnataal niet meer (h)erkend wordt, kan dit tot een verlies van lichamelijke identiteit leiden. Dit kan als emotioneel *overwhelming* ervaren worden. Het belichamen van de maternale identiteit kan dan zelfs als belichaming van het abjecte (het verachtelijke) beleefd worden (McCarthy 2020, 45). Dit kan vervolgens ook het zelfverstaan van zichzelf als seksueel wezen belemmeren. 'Perhaps because mothers' bodies have been freely made available to the Other, 'gifted' through an act of 'corporeal generosity' […] there is a worry that their identity as women, rather than as mothers, is being eroded,' zo schrijft McCarthy hierover (2020, 46).
4) De belichaamde ervaring van borstvoeding: borstvoeding geven is nadrukkelijk niet alleen een biologisch proces, zo benadrukt McCarthy, maar vormt voor veel vrouwen een existentiële onderneming die sterk verbonden is aan ideeën over goed moederschap (2020, 47). Bovendien ervaren sommige vrouwen borstvoeding geven als fijn en intiem, maar geldt voor anderen juist dat ze de fysieke ervaring van borstvoeden als onprettig, ontregelend en zelfs verwondend ervaren (McCarthy 2020, 47). Verder, zo analyseert McCarthy, symboliseert precies de borst een dichotomie in vrouw-/moederbeelden: moederschap zou geassocieerd worden met Mariabeelden van kuisheid en zorgzaamheid, waar de kinderloze vrouw juist eerder als verleidster gezien wordt. Precies in de borst valt echter het zorgzame samen met het seksuele (2020, 50). 'Only when love or attachment is 'defleshed' does it become good. Eroticism must be sublimated so that love can be

> perfected […] This can have a deeply unsettling effect on a mother's sense of self.' (McCarthy 2020, 50).

Waar McCarthy de fysieke dimensie vooral uitwerkt in direct relatie tot het postnatale lijf – met daarin dus een nauwe verbinding met de zwangerschap, baring en prille kindzorg – benadert Arnold-Baker de fysieke dimensie nog breder (2020, 19). Ook zij baseert zich voor het hier aangehaalde hoofdstuk op fenomenologisch onderzoek voor haar proefschrift, te weten acht gesprekken met Britse, eerste-keer-moeders (6 tot 12 maanden postpartum) (2014, 1). In de eerste fase na de geboorte wordt de fysieke dimensie in beslag genomen door het *letterlijk* fysieke, zo stelt Arnold-Baker: borstvoeding en het postnatale lijf. Daarna – ongeveer rondom het einde van het eerste postnatale jaar, verschuift de 'fysieke' beleving naar de ervaring van tijd en temporaliteit. Prille moeders worden geconfronteerd met een onontkoombaar *in het moment leven*, zo stelt Arnold-Baker, aangezien de baby voor zijn/haar voortbestaan afhankelijk is van het onmiddellijke zorgdragen voor zijn/haar onmiddellijke behoeften. Daarmee wordt de existentiële ruimte kleiner: er is vooral heel veel *lived time* – waarin het ritme van de baby alles in beslag neemt – ten koste van *experienced time* (objectiveerbare, in eenheden verdeelde tijd) (2020, 19-20). Deze fysieke dimensie maakt dat er aanvankelijk heel weinig reflectieruimte is. De existentiële ruimte wordt als het ware gevuld door de 'all-consuming nature of motherhood, [leading] to a *never-ending* quality of the motherhood experience' (2020, 21, cursivering in de oorspronkelijke tekst). Deze ervaring geeft bovendien volgens Arnold-Baker een sterk besef van tijdelijkheid: het confronteert de prille moeder met de fragiliteit van moeder en kind. De eigen sterfelijkheid zou naar voren komen door de existentiële verantwoordelijkheid die de prille moeder opeens ervaart (2020, 22).

Sociale dimensie

Over de omgang met anderen in relatie tot pril moederschap komen in de studie van Prinds et al. (2014, 736-739) allerlei soorten veranderingen naar voren. Zo

gaan moeders nieuwe relaties aan (met de baby, met andere vrouwen en zorgprofessionals) en veranderen bestaande relaties (met de partner, met familieleden). De ervaring van het moederschap blijkt ook sterk beïnvloed te worden door de ervaring van de partner van zijn/haar ouderschap. Sommige vrouwen geven daarnaast aan dat zij een nieuwe verbondenheid tussen vrouwen van verschillende generaties ervaren. Ook de confrontatie met onderliggende aannames binnen het zorgsysteem, bijvoorbeeld dat de prille moeder gelukkig zou moeten zijn, komt bij Prinds et al. naar voren (2014, 736). Daarbij komt tevens de ervaren discrepantie naar voren tussen de prenatale verwachting van controle en de daadwerkelijke ervaring van (heel geringe) controle in de postnatale periode. In de discussie relateren de auteurs deze *Mitwelt*-bevindingen aan het existentiële perspectief dat de nieuwe relatie met het kind ook de angst kan oproepen om het kind kwijt te raken – wat een confrontatie kan zijn met eenzaamheid en falen. En wanneer vrouwen het gevoel krijgen het prille moederschap als louter vreugdevol te *moeten* zien, zo stellen de auteurs, wordt in feite de confrontatie met menselijke kwetsbaarheid ontkend. Hetzelfde geldt voor de maatschappelijke aanname van het moederschap als een biologisch, natuurlijk bepaald iets. Wanneer moeders vervolgens echter geconfronteerd worden met de kwetsbaarheid in de nieuwe relatie met het kind – waarbij niet alles natuurlijk verloopt en het opvolgen van adviezen evenmin een garantie vormt voor een soepel verloop – moeten ze nieuwe zin hierin zien te vinden, aldus de auteurs (Prinds et al. 2014, 736-739).

De impact van ideologieën op de sociale dimensie van pril moederschap komt ook naar voren in de reeds genoemde studie van Choi et al. (2005). In het omgaan met het nieuwe moederschap komt postpartum steun bijvoorbeeld naar voren als een thema waarover vrouwen ambivalente gevoelens blootgeven. Enerzijds benoemen zij dit als een cruciale factor: in het bijzonder de steun van vrouwelijke familieleden en vriendinnen die reeds moeder zijn, wordt benoemd als waardevol. Anderzijds wordt de steun tegelijkertijd regelmatig als ongewild ervaren: adviezen konden ook het gevoel van onbekwaamheid geven, bijvoorbeeld ‘when they’re handing it down on tablets of stone’ (Choi et al. 2005, 175). Deze gevoelens van onbekwaamheid, zo stellen de auteurs, kunnen

toegeschreven worden aan de moederschapsideologie dat het moederschap als vanzelf zou gaan. Een veelgehoord antwoord op de vraag naar *postnatal distress* was dan ook: 'I don't know if it was depression but…' (Choi et al. 2005, 176).

Arnold-Baker werkt uit welke ervaringen prille moeders haar hierboven besproken onderzoek uit 2014 naar voren brachten over het opbouwen van een relatie met de baby (2020, 23 e.v.). Dit blijkt een lastig aspect te zijn voor veel prille moeders. Hoe meer moeders het gevoel krijgen dat hun baby reageert op hun signalen, hoe makkelijker het moederschap voor hen werd, zo rapporteerden velen. Hieruit blijkt, zo analyseert Arnold-Baker, hoezeer de moeder-baby-interactie een co-creatie is. Dit zou ook verklaren waarom sommige moeders aangeven dat het gevoel voor hun kind zich verdiept naarmate de tijd vordert. Wat aanvankelijk een onvervulde verwachting is voor sommigen, namelijk dat ze niet direct een *rush of love* voelen voor hun kind, blijkt dan met de tijd toch te leiden tot een diepe connectie en een vergroot zelfvertrouwen (Arnold-Baker 2020, 23). Het aangaan van een relatie met het eigen kind brengt al met al een heel nieuwe vorm van relatievorming met zich mee, zo stelt Arnold-Baker. Ze gebruikt hiervoor het aan Heidegger ontleende concept '*being towards*-mode of relating': in de relatievorming met het eigen kind zou een soort aangeboren intersubjectiviteit gelegen zijn – de intentie het kind echt te begrijpen – in plaats van het als een object te verzorgen (Arnold Baker 2020, 24).

Persoonlijke dimensie

Uit de geïncludeerde onderzoeken in de *review* van Prinds et al. (2014, 736-739) blijkt dat vrouwen moeilijk woorden kunnen geven aan de persoonlijke dimensie. Sommige vrouwen gaven dit ook expliciet aan en/of spraken in paradoxale uitingen. De auteurs duiden dit in de discussie als mogelijk voortkomend uit een gebrek aan 'existentiële taal' in het gezondheidssysteem, ook rondom geboorte. Wanneer de 'lichaam-als-machine'-benadering centraal staat, zo stellen zij, wordt het kunnen/leren articuleren van de existentiële laag bemoeilijkt. De algehele bevinding in de dimensie *Eigenwelt* is dat vrouwen het krijgen van een kind als een dramatische levenswending beschouwen: een nieuw begin, een

levensveranderende ervaring, een hergeboorte van zichzelf, een nieuwe blik op het leven (Prinds et al. 2014, 736-739).

Ook Arnold-Baker beschrijft pril moederschap – kijkend naar haar onderzoeksbevindingen uit 2014 – vanuit de persoonlijke dimensie als een *defining moment* dat het zelf(verstaan) op het spel zou zetten (2020, 25). Het belangrijkste aspect van de persoonlijke dimensie dat Arnold-Baker naar voren brengt in de *andersheid van het leven*. Veel moeders geven aan een geheel nieuwe wereld betreden te hebben, waarop je je niet zou kunnen voorbereiden. Tegelijkertijd geven moeders aan weinig ruimte te ervaren om stil te staan bij hun verwachtingen en ervaringen, aangezien de baby alle tijd en aandacht vraagt. Ze ervaren een andere beleving van tijd én prioriteit, en het oude leven voelt ver weg (Arnold-Baker 2020, 25-26).

Spirituele dimensie

In de studie van Prinds et al. komt hoofdzakelijk *de geboorte* van een kind naar voren als een ervaring die door veel vrouwen als een spirituele ervaring werd gezien (2014, 736-739): een toegangspoort tot leven, een verbindende ervaring met een Hogere Macht, het gevoel van Gods aanwezigheid en het gevoel gezegend te zijn met een kind.

Arnold-Baker werkt op basis van haar proefschrift de spirituele dimensie – die zij omschrijft als ‘the world of our values and beliefs, our ideal world and where we create meaning and make sense of our lives’ (2020, 28) – uit voor de postnatale fase (2020). Zij onderscheidt enkele elementen binnen de spirituele dimensie, waaronder verantwoordelijkheid. Verantwoordelijkheid zou een spirituele kant hebben omdat pril moederschap moeders confronteert met de existentiële lading daarvan, zo analyseert Arnold-Baker. Vaak hebben vrouwen niet eerder ervaren hoezeer hun keuzes het leven beïnvloeden. Als prille moeder ervaren ze dit vaak ineens als een existentiële worsteling: het bewustzijn een keuze te moeten maken voor een ander onmondig wezen, zonder alle consequenties te overzien en veelal zonder de mogelijkheid om een keuze om te kunnen keren (Arnold-Baker 2020, 29-30). Een ander element van de spirituele

dimensie is volgens Arnold-Baker het aan de kaak stellen van verwachtingen en het onbekende onder ogen zien: behalve de ervaren verantwoordelijkheid, confronteert hun moederschap prille moeders ook met het besef dat sommige zaken juist *buiten* onze invloedssfeer liggen. Het loslaten van verwachtingen die buiten deze eigen controle liggen, het in dat licht opnieuw beschouwen van de eigen waarden en doelen en het kunnen aanvaarden van het onbekende, zijn volgens haar dan ook aspecten van de spirituele dimensie (2020, 30-31).

Dat pril moederschap een spirituele dimensie heeft, wordt bevestigd door een Deense studie van Prinds et al. naar gebed en meditatie onder eerste keer-moeders (2016). Ongeacht of het kind na een voldragen of niet-voldragen zwangerschap ter wereld gekomen is en ongeacht de levensbeschouwelijke achtergrond van moeders (religieus én niet-religieus) blijkt dat 65% van de moeders postpartum (6-18 maanden na de geboorte) gebed of meditatie uitvoerden (2016, 1). Prinds et al. werpen de hypothese op, afkomstig van sociologen Trzebiatowska en Bruce, dat moeders door het geboorteproces wellicht religieuzer zouden worden dan mannen (2016, 7).

Religiewetenschapper Florence Pasch Guignard heeft een literatuurstudie verricht naar het onderwerp religies en moeders (2020). Ze geeft aan dat het spirituele leven van moeders en de manier waarop hun religieuze activiteiten zich verhouden tot hun moederschap nauwelijks onderzocht zijn. Vaak, zo stelt zij, bieden religies wel essentialistische beelden van ‘vrouwen als moeders’ en ‘goed religieus moederschap’, maar de daadwerkelijke geleefde ervaringen van vrouwen rondom geboorte en zorg komen nauwelijks aan bod (2020, 157). De centrale thema’s rondom religie en moederschap die Pasch Guignard vervolgens onderscheidt, betreffen dan ook hoofdzakelijk religieuze of spirituele invullingen van ‘spiritueel moederschap’: maternale kosmologische narratieven, goddelijk moederschap en moedergodinnen, spirituele leiders als moeders en religie als een manier om moederschap te vermijden (2020, 158-160). Daarnaast noemt Pasch Guignard de invloed van religie op ideeën over gezondheid en welzijn van moeders, bijvoorbeeld over de wenselijkheid van thuisgeboorte (2020, 160). Deze

religieus-ideologische invloed op moederschap lijkt dus ook als ontregelend ervaren te kunnen worden.

2.3 Resumé

Ontregelende ervaringen van pril moederschap kunnen niet gemakkelijk in enkele aspecten of dimensies 'gevangen' worden, zo blijkt uit bovenstaande analyse. Ten eerste wordt pril moeder zijn gekenmerkt door een aantal aspecten dat in zichzelf ontregelend kan zijn:

- Het maternale zelf is kwetsbaar, relationeel en afhankelijk;
- Moederschap als ideologisch gekleurde institutie ontregelt moederen als ervaring;
- De *discrepantie* tussen de ideologisch gekleurde moederschapsmythe(s) en de geleefde realiteit – die door veel prille moeders als fors ervaren wordt – ontregelt bovendien extra;
- Moederen als geleefde ervaring is een ervaring van *continue* onderbreking – *interruption* of *disruption* (!) – die de maternale subjectiviteit structureert (de moeder is dus méér dan object van onderbreking);
- Ouderschap – en in het bijzonder moederen – houdt een betekenis-paradox in zich, doordat het enerzijds nauw geassocieerd is met zinervaring maar anderzijds ook vaak 'saaie' repetitieve handelingen vereist die juist gemakkelijk zin (doen) verliezen.

Daarnaast is een viertal dimensies onderscheiden aan de (ontregelende) ervaringen van pril moederschap:

1) In de fysieke dimensie staat de *embodied experience* van het prille moederschap centraal, die, zo blijkt, het maternale zelfverstaan beïnvloedt. Het gaat dan bijvoorbeeld om verlieservaringen (zoals verlies van lichamelijke autonomie, integriteit en identiteit). Daarnaast wordt de fysieke dimensie gekenmerkt door een besef van tijdelijkheid en (eigen) sterfelijkheid;

2) In de sociale dimensie komen allerlei nieuwe en verander(en)de relatiepatronen naar voren, bijvoorbeeld het opbouwen van een relatie met het eigen kind, maar ook het herijken van sociale verwachtingen. Ook de impact van maatschappelijk dominante beelden over moederschap komt hier terug, evenals de regelmatig ervaren angst en verantwoordelijkheid;
3) In de persoonlijke dimensie komt pril moederschap naar voren als existentiële levenswending die het zelfverstaan van veel prille moeders zou raken en die gekenmerkt zou worden door andersheid;
4) In de spirituele dimensie speelt baren en moederschap als spiritueel bekrachtigende ervaring, maar komt ook de existentiële worsteling terug die moeders kunnen ervaren in het besef keuzes te moeten maken voor hun kind en in het moeten omarmen van de onzekerheid die komt met het moederschap. Religieus gedachtegoed kan zowel bekrachtigend als ontregelend of beknottend zijn in relatie tot pril moederschap, zo lijkt het, maar is nog weinig onderzocht.

In hoeverre alle hier besproken prille moederschapservaringen ook *ontregelend* te noemen zijn, is niet met stelligheid te zeggen – in feite ook niet wanneer ze in het betreffende onderzoek wel als 'ontregelend' gekwalificeerd zijn. Een soortgelijke ervaring kan waarschijnlijk door de ene prille moeder als ontregelend ervaren worden, terwijl een ander dit niet zo beleeft. Hetzelfde geldt voor het dimensieonderscheid: in de literatuuranalyse lijkt dit onderscheid veelal gradueel of niet scherp. Het besef van tijdelijkheid en (eigen) sterfelijkheid, dat door Arnold-Baker als een aspect van de fysieke dimensie gezien wordt, lijkt bijvoorbeeld veel omvattender dan het louter fysieke (in de betekenis van de verhouding tot de tastbare wereld). En een herijking in sociaal opzicht raakt de identiteitsvraag waarschijnlijk ook, dus kan in dat opzicht ook als proces binnen de persoonlijke dimensie beschouwd worden. Een verdicht verantwoordelijkheidsgevoel, tot slot, is bovendien een voorbeeld van een aspect dat binnen meerdere dimensies terugkeert, in het bijzonder in de sociale en spirituele dimensie.

Dat vrouwen het moeilijk zouden vinden om hun ervaringen als prille moeder te articuleren, zoals naar voren komt in de *scoping review* van Prinds et al. (2014), roept de vraag op wat 'existentiële taal' – waarnaar Prinds et al. verwijzen in contrast met de 'body as machine approach' (2014, 740) – eigenlijk is. Welke taal zoeken of missen prille moeders?

3. Theoretisch kader: geestelijke verzorging bij ontregelende ervaringen (van prille moeders)

In dit hoofdstuk staat de volgende deelvraag centraal: *Wat kan een geestelijk verzorger betekenen bij ontregelende ervaringen (van prille moeders)?*

Het gedeelte 'van prille moeders' staat bewust tussen haakjes: voor zover achterhaald kon worden, is er nog geen onderzoek gedaan naar begeleidingsvormen rondom pril moederschap binnen het domein van de geestelijke verzorging. Wanneer we het perspectief echter verbreden naar aan geestelijke verzorging verwante domeinen (zoals existentiële psychotherapie) en naar geestelijke verzorgingsthema's die raken aan moederschap dan kan wel een aantal ingangen geschetst worden. Om dit relatief onontgonnen terrein wat steviger theoretisch in te bedden, is gestart met een grofmazige schets van mogelijke rollen en begeleidingsvormen van een geestelijk verzorger rondom ontregelende ervaringen (in zijn algemeenheid). Het gaat daarbij om een algemene theoretische fundering, zonder pretentie van volledigheid.

3.1 Geestelijke verzorging bij ontregelende ervaringen

Ontregelende ervaringen brengen vaak op een of andere manier een zoektocht naar zin en een nieuw zelfverstaan met zich mee, zo zagen we (Anbeek 2018, 32-33; Kruizinga 2015, 217-218). De beroepstandaard geestelijk verzorger (2015) plaatst de rol van de geestelijk verzorger precies op zulke momenten, namelijk daar waar de vanzelfsprekende orde van het alledaagse leven wordt doorbroken (2015, 7). Welke rol(len) kan een geestelijk verzorger oppakken in zo'n situatie? Wat behoort er tot zijn/haar gereedschapskist?

Vele vormen en niveaus

De beroepsstandaard formuleert als doel het via 'gerichte en methodische aandacht voor zingeving en levensbeschouwing' bijdragen aan welbevinden, spirituele groei, veerkracht, weerbaarheid, eigen regie en het verminderen van

kwetsbaarheid (2015, 10). Hierin zijn geestelijk verzorgers, zo wordt gesteld in de beroepsstandaard, gericht op afstemming op wat de cliënt beweegt en op zijn/haar 'bronnen, kracht en perspectief' (2015, 11). Behalve gesprekken kunnen hiervoor ook rituelen, vieringen, kunstvormen, projecten, bemiddeling, advisering en onderwijs ingezet worden. De begeleiding of advisering kan dus plaatsvinden op meerdere niveaus: op het microniveau van één persoon, maar ook op het mesoniveau van een groep of een organisatie en op het macroniveau van een organisatie of de samenleving als geheel (2015, 11-12).

Rolopvattingen

Theologen Ruard Ganzevoort en Jan Visser maken in hun boek *Zorg voor het verhaal* onderscheid tussen drie rolopvattingen van – in hun invulling – pastoraat (2014, 69 e.v.). Een eerste manier om mensen tegemoet te treden is vanuit de kerygmatische rol. In deze rol communiceert de pastor/geestelijk verzorger vanuit een specifieke levensovertuiging die ook overgebracht wordt aan de 'pastorant'. De geestelijk verzorger is hier getuige van een specifieke levensvisie, in de praktijk veelal een specifieke religie (2014, 70-75). Een geestelijk verzorger kan daarentegen ook een (meer) therapeutische rol oppakken: hierin is de geestelijk verzorger vooral een professionele helper, die de ander tot persoonlijke groei probeert te brengen (2014, 80-83). Tot slot, zo stellen Ganzevoort en Visser, kan de geestelijk verzorger vanuit de metgezelrol handelen. Dit is een zogenoemde 'evenmenselijke' rolinvulling, waarbij de persoon van de geestelijk verzorger gericht is op het present-zijn en het ontmoeten vanuit niet-weten (2014, 88).

Ganzevoort en Visser omschrijven modellen waarin de balans tussen bovengenoemde posities opgezocht wordt als hermeneutisch of narratief. Wanneer de geestelijk verzorger een hermeneutische of narratieve rolopvatting in de praktijk tot uitdrukking brengt, is de eerste 'taak' het bijdragen aan het zelfverstaan van de gesprekspartner (Ganzevoort & Visser 2014, 97). Hiertoe wordt de gesprekspartner niet alleen geholpen om het eigen verhaal te begrijpen, maar wordt het verhaal ook in verbinding gebracht met verhalen/perspectieven uit religieuze en levensbeschouwelijke tradities: een soort tolken (2014, 97). Om te

kunnen tolken moet de geestelijk verzorger ‘tweetalig’ zijn, zo stellen Ganzevoort en Visser (2014, 97). Zij noemen de talen van theologie en psychologie, maar niet uitgesloten is dat hier ook andere talen – in deze context kunnen we bijvoorbeeld denken aan religiewetenschappen en de ‘taal’ van moederschap – aan de orde kunnen zijn. Naast het tolken, spreken Ganzevoort en Visser in relatie tot balansmodellen van *gidsen*: iets nieuws – een nieuwe betekenis, een verhaal, een symbool et cetera – inbrengen (2014, 95-97).

Basisvaardigheden: tussen luisteren en uitdagen

Een basiselement in de geestelijke verzorging is uiteraard het gebruik van adequate gespreksvaardigheden. Bijvoorbeeld vaardigheden als nuancerende empathie (het verwoorden van iets dat half-geuit wordt door de gesprekspartner), positief her-etiketteren en confrontatie (Lang & Van der Molen 2004, 177-186). Ook het geleidelijk en welbewust ‘afdalen’ van feiten naar gevoelens naar levensbeschouwing en uiteindelijk – eventueel – een spirituele laag (Smit 2013, 31) kan hierin een rol spelen. Hierin balanceert de geestelijk verzorger constant tussen luisteren en uitdagen.

Geestelijk verzorger Job Smit – een andere Smit dan de hiervoor aangehaalde (Johan) Smit – heeft voor zijn proefschrift een basismethodiek van de geestelijke verzorging ontwikkeld, waarin de verhouding tussen zijn/luisteren en begeleiden/uitdagen ook naar voren komt. Dit wordt door hem de ‘begeleidingsontmoeting’ genoemd (Smit & Smeets 2018, 86) en is uitgewerkt in het rituele bad-model. Een verdiepende ontmoeting waarin eventueel ook ruimte is voor het aanraken van een spirituele laag vraagt, zo blijkt uit het onderzoek van Smit, om verschillende fasen: respectievelijk naderen – verdiepen – laten – verdiepen – vieren (Smit & Smeets 2018, 86). Men kan met andere woorden pas iets toevoegen (verdiepen) of laten (de spirituele laag) als er eerst een fase van relatievorming – luisteren, present zijn – geweest is. En met die interactionele of relationele fase moet men een gesprek ook weer afsluiten (‘vieren’, namelijk in dankbaarheid herhalen wat de ontmoeting gebracht heeft). Mensen kunnen immers niet ‘achtergelaten’ worden op het punt waarop zij het diepst geraakt

worden (Smit & Smeets 2018, 90-93). Voor de verdiepende fasen heeft Smit onder meer de volgende handvatten naar voren gebracht (Smit & Smeets 2018, 88-90):

- Ontlokkende vragen stellen, op het niveau van feiten, emoties, betekenis en spiritualiteit;
- Perspectiefvergroting van het verhaal: verlenging/verbreding/verwijding;
- Balansvinding: aandacht voor de fundamentele ambivalenties in menselijke relaties en hierin als geestelijk verzorger het continuüm verkennen. Eventueel de aandacht vestigen op een 'vergeten' pool;
- De inzet van metaforen, symbolen, rituelen en muziek.

Een heuristisch instrument: ADCL-schema

Theoloog Michael Scherer-Rath heeft een zoekschema ontwikkeld dat kan helpen om in gesprekken over contingentie-ervaringen informatie te verzamelen en nieuwe wegen te kunnen inslaan. Het zogenoemde ADCL-schema kent vier aspecten van contingente ervaringen: positief of negatief (ervaren) en actief of passief (ontstaan) (Scherer-Rath 2013, 186-187). Daarnaast kan de ervaring begrepen worden vanuit (een van) drie dimensies: situationeel (louter gericht op de huidige situatie), existentieel (wanneer de ervaring ook de identiteit van de persoon raakt) of spiritueel/religieus (wanneer de ervaring ook in verbinding gebracht wordt met iets transcendents) (Scherer-Rath 2013, 187-189). Afhankelijk van de manier waarop iemand zijn/haar ervaring beleeft (de aspecten en dimensies) komen veelal ook bepaalde duidingswoorden bovendrijven. Een positieve, actieve ervaring die situationeel is zal dan bijvoorbeeld 'prestatie' genoemd worden, waar een negatieve, passieve ervaring die religieus beleefd wordt dan als 'verlatenheid' geïnterpreteerd wordt (Scherer-Rath 2013, 186). Door de aspecten en dimensies of de duidingswoorden te (h)erkennen en eventueel te bevragen of expliciet(er) te maken, kan een geestelijk verzorger een

ander bijstaan in het zoeken naar nieuwe bronnen of vaardigheden[11] (Scherer-Rath 2013, 189).

Verbeelding

Religiewetenschapper en godsdienstpsychologe Hans Alma plaatst de verbeelding centraal in de zoektocht naar zin: de verbeeldingskracht 'dat elke verschijningsvorm in ons dagelijks leven een mogelijke ingang is tot wat meer en anders is dan al onze begrippen, beelden en theorieën kunnen vatten' (Alma 2021, 14). De door Alma ontwikkelde verbeeldingscyclus zou ruimte geven voor een 'spiritualiteit van het mogelijke', namelijk het vermogen om het feitelijke te zien in het licht van het mogelijke (Alma 2020, 51).

De eerste stap in de verbeeldingscyclus is werkelijke aandacht, aandachtige waarneming. Op basis daarvan kan ruimte ontstaan voor de associatie – de tweede fase – waarin het vertrouwde (wat de associatie oproept) tegelijkertijd in de verbeelding verbonden kan worden met iets nieuws. De associatie kan ruimte maken voor de derde fase, het experiment, waarin iemand de sprong waagt om iets nieuws uit te proberen, te 'spelen'. Van hieruit kan men anticiperen op een daadwerkelijke nieuwe situatie (de vierde stap), die daarna in de praktijk tot uitdrukking gebracht wordt (expressie, de vijfde stap) en tot slot – hoewel de cyclus in de praktijk natuurlijk een zich herhalend, grillig proces is – de reflectie op het proces (Alma 2020, 52-78).

Dialoog en spel

Het laatste handvat dat hier aan bod komt, is de inzet van dialoog en spel. Christa Anbeek wijst erop dat de betekeniszoektocht bij ontregelende ervaringen juist in dialoog, '[a]l sprekend, gebarend, stotterend en met elkaar delend' (2018, 14), kan

[11] Voor een voorbeeld valt te denken aan het geven van borstvoeding, wat door veel prille moeders als een existentiële onderneming beleefd wordt (zie hoofdstuk 2). Wanneer borstvoeding niet verloopt zoals gehoopt, zou dat bijvoorbeeld als ontregelend ervaren kunnen worden. Vanuit het ADCL-schema zou dan onderzocht kunnen worden hoe een vrouw dit duidt. Negatief/actief – als falen, of misschien als schuld? Of negatief/passief – als pech? In hoeverre zit er (ook) een positieve/actieve kant aan, bijvoorbeeld de prestatie van alle investering in het op gang brengen van de borstvoeding?

worden aangegaan. Dit idee is geworteld in het denken over contrastervaring, vriendschap en spel. Juist in de kwetsbaarheid van een contrastervaring kunnen vriendschap en spel de basis zijn om met elkaar de ontregeling te verkennen en vanuit die onderdompeling in de ontregeling samen te exploreren hoe het ook zou kunnen zijn, wat van ultiem belang blijkt en wat troost en nieuwe moed geeft (2018, 13-17). Anbeek heeft in de praktijk van de geestelijke verzorging en het hoger onderwijs jarenlang ervaring opgedaan met het in dialoog brengen van mensen over contrastervaringen. Theorie en praktijk zijn uiteindelijk samengebracht in het in 2019 verschenen dialoogspel *Tussen zon en maan*.

3.2 Ontregeling van pril moederschap: geestelijke verzorging

Pril moederschap: prenatale begeleiding?

De filosofen Tim Campbell en Julia Mosquera analyseren het denken van de filosofe Laurie Ann Paul over de transformatieve ervaring. Dit betreft een ervaring die radicaal anders is dan wat men tot dan toe heeft meegemaakt. Volgens Paul, zo leggen Campbell en Mosquera uit, kan het krijgen van een kind beschouwd worden als zo'n transformatieve ervaring. De ervaringsuitkomsten van een transformatieve ervaring hebben een subjectieve waarde, die degene die de ervaring opdoet pas zou kunnen begrijpen wanneer hij/zij daadwerkelijk bekend is met 'de precieze fenomenologie' van de ervaringen (Campbell & Mosquera 2020, 3550). De implicatie van deze bewering is dat men, althans volgens Paul, per definitie niet rationeel kan afwegen of men al dan niet een kind zou willen krijgen: 'What you can't expect when you're expecting' (Paul 2015, 149). De ervaringsuitkomsten van ouder-zijn en geen-ouder-zijn kunnen met andere woorden niet vooraf vergeleken worden. Hoewel dit op het eerste gezicht niet per se relevant lijkt voor deze studie, roepen de gedachten van Paul wel de vraag op in hoeverre men in de context van begeleiding rondom pril moederschap al dan niet zou kunnen denken aan begeleiding *vooraf*. Enerzijds lijkt het lijnrecht in te gaan tegen de basisgedachte achter geestelijke verzorging om de begeleiding van prille moeders eventueel te starten *voorafgaand* aan hun moederschap: geestelijk

verzorgers verhouden zich immers tot het kantelmoment en wat dit moment voor de persoon betekent (VGVZ 2015, 10), zo zagen we, en zijn in principe niet – zoals hulpverleners – gericht op zoiets als preventie of anticipatie. Preventie vooronderstelt immers dat de professional vooraf een omlijnd doel heeft, wat in feite indruist tegen de geestelijke verzorgingsgedachte dat de geestelijk verzorger *afstemt op* de 'bijzondere of belastende situatie' (post hoc) waarin iemand zich bevindt en op de wijze waarop deze situatie iemand beweegt of aanzet tot heroriëntatie (VGVZ 2015, 10-12).

Anderzijds impliceert een ontregelende ervaring veelal een grensgebied, zo zagen we ook. Kijkend vanuit deze liminaliteit zouden we juist kunnen redeneren dat de ontregeling van pril moederschap een onderdeel is van de *rite de passage* van moeder *worden*, inclusief de wens- en/of zwangerschapsfase. Zo bekeken zou het zorgvuldig 'ondergaan van' of stilstaan bij een soort *rite de seperation* voorafgaand aan de geboorte misschien juist onderdeel kunnen zijn van de begeleiding rondom (ontregelende ervaringen van) pril moederschap. In hoeverre begeleiding van pril moederschap ook voorafgaand aan de bevalling vorm zou kunnen krijgen en zo ja hoe, lijkt dus toch een relevante vraag. Overigens is de achterliggende gedachte daarbij niet om de ontregeling (gedeeltelijk) te voorkómen – dat moeder worden een kantelervaring is, lijkt immers onontkoombaar – maar de intensiteit of aard van de ontregeling zou wellicht anders ervaren kunnen worden wanneer er ook prenatale begeleiding zou zijn.

Existentieel groepswerk met moeders

Existentieel psychotherapeuten Claire Arnold-Baker en Victoria Garland wijzen in een hoofdstuk op basis van het eerder genoemde onderzoek van Arnold-Baker (2014) en literatuurstudie op de waarde van steun voor en door moeders. Moeders die pre- en postnataal steun ervaren rapporteren veelal een hoger welzijn (Arnold-Baker & Garland 2020, 282). Het gaat daarbij om praktische steun en informatie, maar ook om de ontmoeting van gelijkgestemden (2020, 283). Bij afwezigheid van gelijkgestemden, in het bijzonder gelijkgestemde moeders, zijn moeders

sneller geneigd om achter hun ‘mask of motherhood’ te blijven en niet het achterste van hun tong te laten zien, zo ontdekte Arnold-Baker in haar onderzoek (2020, 283). Hoewel er veel onderbouwing is van de waarde van groepswerk, vinden moeders dit veelal niet, zo stellen Arnold-Baker en Garland. Wanneer zij vragen of problemen rapporteren in relatie tot het prille moederschap, vindt soms wel doorverwijzing plaats naar *individuele* hulpverlening, terwijl vaak eigenlijk geen psychologische zorg nodig is maar veeleer het ontwikkelen van realistische verwachtingen (prenataal) en het ervaren van steun van gelijkgestemden (postnataal). Zo’n groepsbijeenkomst op reguliere basis in het vooruitzicht hebben, blijkt moeders ook te kunnen helpen bij het *re-setten* van de thema’s die hen bezighouden: ook in de aanloop naar een bijeenkomst blijken ze makkelijker te kunnen ‘volhouden’, omdat ze weten dat er later een veilige gesprekssetting zal zijn. Het daadwerkelijke gesprek blijkt voor veel moeders bij te dragen aan het kunnen normaliseren en relativeren van hun ervaringen (Arnold-Baker & Garland 2020, 285).

Arnold-Baker en Garland werken een voorbeeldmodel uit voor 14-weeks postnataal existentieel groepswerk met prille moeders. Een dergelijke groep bestaat uit 6 tot 8 moeders en komt wekelijks twee uur bijeen onder leiding van een gespreksleider. Het doel is om de transitie naar het moederschap vanuit existentieel perspectief te bekijken (Arnold-Baker & Garland 2020, 289). Op basis van de vier dimensies van Van Deurzen (zie hoofdstuk 2) onderscheiden Arnold-Baker en Garland de gebieden waarop de existentiële exploratie kan plaatsvinden (zie schema in bijlage 2).

Geestelijke verzorging en nataliteit

Onderzoekers existentiële zorg/praktische humanistiek Joanna Wojtkowiak en Carmen Schumann deden onderzoek naar de rol van nataliteit (Arendt) en relationele transcendentie (Butler) in humanistische geestelijke verzorging. Vanuit dit gedachtegoed van Arendt en Butler (zie ook hoofdstuk 2) komen zij tot bouwstenen voor humanistische geestelijke verzorging. De geboorte van een kind, zo leggen Wojtkowiak en Schumann uit, vormt een ontregeling van het leven. Het

verandert het zelf en relaties (2022, 5). Het brengt echter ook – en dit is wat bij Arendt 'nataliteit' heet – een nieuw begin, een 'startling unexpectedness' (2022, 5). Nataliteit toont daarmee ook het menselijke potentieel en de uniciteit. Bovendien, zo stellen de auteurs met Butler, impliceert nataliteit *relationaliteit*: het nieuwe begin, of het nu letterlijk of overdrachtelijk een geboorte is, vindt immers altijd plaats in een al bestaande wereld en binnen een web van reeds bestaande relaties. Ook zingeving wordt daarmee per definitie relationeel (2022, 5). Nataliteit en relationaliteit wijzen daarnaast ook op *embodiment*, zo stellen Wojtkowiak en Schumann: we worden geboren als 'embodied creatures' en staan voortdurend ook in lijflijke verbinding met elkaar (2022, 5-6).

De bouwstenen die de auteurs naar voren brengen, lijken relevant voor geestelijke verzorging aan prille moeders. Wat prille moeders ervaren, raakt immers niet alleen metaforisch maar ook letterlijk aan nataliteit en relationaliteit. Het ligt dan ook voor de hand dat precies de geestelijk verzorgingsbouwstenen vanuit deze *condition humaine* (beter) zullen aansluiten bij de ambivalenties en ontregeling van prille moeders – beter dan bijvoorbeeld de spirituele zorg-handvatten rondom dood, die, zo signaleren Wojtkowiak en Schumann binnen de geestelijke verzorging veel uitgebreider zijn getheoretiseerd en ingezet (2022, 1).

De bouwstenen die Wojtkowiak en Schumann uitwerken, zijn (2022, 6-8):

1) Geestelijke verzorging die aansluit bij de nataliteitsidee dat mensen de capaciteit hebben om op onverwachte manieren in de wereld te handelen en dingen te initiëren;
2) Geestelijke verzorging die het geloof en de hoop representeert dat mensen zelfs bij tragedie en lijden kunnen handelen;
3) Geestelijke verzorging die recht doet aan (het welzijn in) de inherente relationele verbondenheid van mensen;
4) Geestelijke verzorging die recht doet aan relationele autonomie van mensen – en aan de gedachte dat we per definitie in een (soms onverwacht) web van relaties staan;

5) Geestelijke verzorging die recht doet aan de inherente lijflijke verbondenheid en ‘embodied space’ – onder meer door zelf alert te zijn op de processen van lijflijke afstemming.

Hoewel de bouwstenen binnen de context van *humanistische* geestelijke verzorging worden gepresenteerd, kunnen ze waarschijnlijk worden doorgetrokken naar andere inbeddingen en rolopvattingen. De auteurs expliciteren zelf ook dat het er vooral om gaat dát de geestelijk verzorger geen neutrale ‘psychological counsellor’ is en in dat opzicht een moreel wereldbeeld representeert: ‘[w]e think that natality and relational transcendence, can help to explicitly formulate that worldview and are thus important for secular, in particular humanist chaplains,’ (2022, 9). In bijlage 3 staan de bouwstenen van Wojtkowiak en Schumann nader toegelicht.

Verhalen en moederschap

Jungiaans therapeute Lisa Marchiano beschrijft in haar boek *Motherhood, Finding and Facing Yourself* (2021) hoe het moederschap een traject van individuatie teweeg kan brengen: jezelf onder ogen komen en beter leren kennen. Zij beschouwt het moederschap als een feminiene initiatie die zou verlopen volgens het universele patroon van afdalen (in jezelf), tijdelijk verblijven (in een grensfase – Marchiano noemt dit ‘subterranean land’) en terugkeren (bij jezelf) (2021, 1). Marchiano gebruikt hiervoor de metafoor van een put. Zulke initiaties zouden in elke nieuwe moederschapsfase kunnen worden doorlopen, zo stelt Marchiano. In aansluiting op de door haar gevolgde Jungiaanse psychologie, waarin een belangrijke rol wordt toegekend aan het onderbewuste (Marchiano 2021, x), reikt Marchiano voor de vrouwelijke ‘reis’ van het moederschap handvatten aan die het onderbewuste (aan)raken: droomanalyse, een dagboek bijhouden en verhalen. Verhalen kunnen symbolisch begrepen worden, zo legt Marchiano uit, en in dat opzicht thema’s aanraken die vrouwen doormaken als moeder. In haar boek werkt ze voor de initiatiefases verschillende verhalen uit, met bijbehorende richtvragen voor de moeder. In bijlage 4 is een voorbeeld opgenomen van de manier waarop

een verhaal kan worden ingezet in de begeleiding van prille moeders. Hier volstaat de constatering dat een verhaal een manier kan zijn om een (prille) moeder op een andere manier naar zichzelf en de situatie te laten kijken. De inzet van verhalen kan dan in principe breder worden opgevat dan de mythes/sprookjes die in de Jungiaanse traditie veelal centraal staan: het gaat erom dát een verhaal een nieuw perspectief kan openen.

Rituelen rondom moederschap

De hierboven reeds aangehaalde Joanna Wojtkowiak heeft zich ook toegelegd op rituelen rondom zwangerschap en geboorte. Ook zij wijst op de liminale fase die de geboortefase zou zijn: het zou een tijdelijke sociale orde met zich meebrengen van anti-structuur of chaos (2020, 1). En ook door Wojtkowiak wordt de ambivalentie en onzekerheid aangehaald die een dergelijke liminaliteit met zich kan meebrengen (2020, 2). Deze liminaliteit in combinatie met de reeds beschreven *embodiment* en nataliteit (Wojtkowiak 2020, 2-4) maakt de rol van rituelen rondom zwangerschap en geboorte volgens Wojtkowiak extra interessant (2020, 4):

> *Rituals are ways of giving structure to uncertainties and ambiguous feelings, while at the same time they can destabilize the status quo and existing group identities. Rituals can be of guidance during existential questioning, prescribing a specific embodied and spiritual "infrastructure".*

Wojtkowiak beschrijft twee hedendaagse seculiere rituelen rondom zwangerschap en geboorte: de Mother's Blessing (prenataal) en de Naamceremonie (postnataal) (2020, 7-12). De Mother's Blessing is gericht op het binnen een groep van significante vrouwen zegenen van de aanstaande moeder (Wojtkowiak 2020, 7-9), de naamceremonie plaatst de pasgeborene centraal die welkom geheten wordt in de gemeenschap en hierin zijn of haar naam op rituele wijze ontvangt (2020, 9-11). Wojtkowiak haalt de ritueelexpert Ronald Grimes aan, die stelt dat geboorte in westerse, gesecularisseerde samenlevingen tegenwoordig veeleer een *passage* is

dan een *rite de passage* (2020, 5). Aangezien het echter door veel vrouwen als een *liminale* fase ervaren wordt die gekoppeld is aan spiritualiteitsbeleving, zou re-inventie van rituelen rondom zwangerschap en geboorte volgens Wojtkowiak van waarde kunnen zijn: ze bieden handvatten om de nataliteit te 'vieren' (2020, 14).

3.3 Resumé

In dit hoofdstuk is met grove penstreken beschreven wat een geestelijk verzorger kan betekenen bij ontregelende ervaringen: duidelijk is geworden dat er vele vormen denkbaar zijn – zowel qua rolopvatting als qua opzet en werk-/gespreksvorm – maar dat er nog geen specifiek onderzoek is naar geestelijke verzorging bij ontregelende ervaringen van prille moeders. Wel is op basis van gerelateerd onderzoek een aantal mogelijke ingangen geschetst.

Dit hoofdstuk houdt het risico in zich een gereedschapskist te lijken: alsof de geestelijk verzorger bij ontregelende ervaringen van prille moeders gewoonweg iets zou kunnen selecteren, naargelang de eigen inschatting van de situatie. Helemaal onwaar zal dat niet zijn: voor elk begeleidingshandvat geldt immers dat het sensitief moet worden ingezet in afstemming op de specifieke situatie – en voor zover pril moederschap inderdaad gebaat is bij idiografisch werken, zou dit hoofdstuk gezien kunnen worden als een 'inspiratiekist'. Toch wil dit onderzoek verder gaan dan een inspiratiekist – en zeker verder dan een gereedschapskist. De vraag is immers, juist gezien de afwezigheid van onderzoek naar dit thema, of we vanuit deze theoretische schets en op basis van het empirische onderzoeksgedeelte preciezer kunnen omschrijven welke rol geestelijke verzorging kan hebben voor prille moeders. De noodzaak van sensitieve afstemming op elk individu en de onmogelijkheid van een *one fits all*-methodiek blijven daarmee onveranderd, maar de vraag is of er niettemin een scherper en steviger onderbouwde richting gevonden kan worden.

4. Methoden

Twee deelvragen zullen beantwoord worden via empirisch onderzoek:

- *Hoe kunnen de ontregelende ervaringen van pril moederschap op basis van gesprekken met moeders begrepen worden?* (deelvraag c)
- *Welke handvatten voor het stimuleren van een nieuw zelfverstaan van prille moeders komen naar voren in exploratieve interviews met geestelijk verzorgers?* (deelvraag d)

In dit hoofdstuk wordt toegelicht hoe het empirische deel van de studie is opgezet en uitgevoerd. Eerst wordt per deelvraag de gebruikte methode in algemene zin geschetst, gevolgd door een uiteenzetting van de onderzoekseenheid, de wijze van data-verzameling en data-analyse. Tot slot komen de afwegingen rondom data management en ethiek aan bod.

Interpretatieve fenomenologische gespreksanalyse: deelvraag c

In de literatuur is gewezen op het feit dat uit empirisch onderzoek naar prille moederschapservaringen blijkt dat prille moeders veelal niet veel taal hebben voor hun ervaringen. Ze zoeken naar woorden of spreken in paradoxale uitingen (Prinds et al. 2014, 736-739). Bovendien zijn empirische methodes vaak beperkt tot één of enkele meetmomenten, waardoor er minder zicht ontstaat op *de ontwikkeling* van het maternale zelfverstaan. Choi et al. wijzen mede om deze reden op de mogelijke waarde van narratieve analyse van autobiografisch werk (2005, 178). Aangezien de analyse van autobiografisch literair werk voor deze studie te ver voert, is gezocht naar een andere vorm die recht doet aan bovengenoemde aandachtspunten. Uiteindelijk is ervoor gekozen om voor de beantwoording van deelvraag c op een interpretatief fenomenologische wijze gesprekken te voeren met moeders over hun prille moederschapservaringen. In interpretatieve fenomenologische analyse (IPA in de Engelstalige literatuur) worden fenomenologische, hermeneutische en idiografische principes geïntegreerd. In de fenomenologie staat het vatten van de essentie van een

fenomeen centraal (Van Wijngaarden 2015, 35). Integratief psychotherapeut en wetenschapper Linda Finlay beschrijft in een handboek over fenomenologisch onderzoek hoe binnen IPA de fenomenologische werkwijze gecombineerd wordt met een hermeneutische insteek, vanuit de idee dat directe toegang tot de geleefde ervaring van een individu niet mogelijk is: het vraagt om interpretatie vanuit dubbele hermeneutiek, 'the process whereby participants make sense of *x* while researchers make sense of participants' sense-making' (2011, 9/3[12]). Gezien de focus op de ervaring van ieder individu vraagt IPA ook om idiografische sensibiliteit, zo legt Finlay uit (2011, 9/2-3). Vergeleken met een klassiek-fenomenologische onderzoeksmethode is in IPA dus meer aandacht voor hoe de beleving van verschillende respondenten convergeert en divergeert (Miller, Chan, & Farmer 2018, 243). Deze methode is zeer geschikt voor het verkennen van de betekenisverlening van individuen aan significante levenservaringen (Miller et al. 2018, 240) en geeft – vergeleken met een zuiver fenomenologische insteek – meer ruimte voor een literatuuronderzoek vooraf en een semigestructureerde onderzoeksaanpak (Miller et al. 2018, 246). De in hoofdstuk 2 in kaart gebrachte aspecten en dimensies worden echter bewust niet gebruikt als 'mal' voor het bevragen van moederschapservaringen. Daarmee zou, in fenomenologische termen, geen ruimte gemaakt worden voor 'epochè' – het zich bewust onthouden van analyses over of verklaringen voor een geleefde ervaring. *Epochè* in de onderzoekspraktijk vraagt juist om het tussen haakjes plaatsen van vooronderstellingen: *bracketing* (Van de Meide 2015, 23). Literatuur kan echter in fenomenologisch onderzoek (en dus specifiek bij IPA) wel een rol hebben. Het gaat dan niet om het blootleggen van 'sensitizing concepts' die vervolgens in een topiclijst vertaald kunnen worden, maar vormt een 'empirische, theoretische rationale' voor het onderzoek (Van Wijngaarden 2015, 36), die het eigen onderzoek helpt af- en inkaderen én juist ook bewust kan maken van eigen vooronderstellingen. Daarnaast kan theorie binnen IPA een grotere rol spelen

[12] Deze bron is als e-book gelezen, waardoor de paginanummering per hoofdstuk is aangegeven (hoofdstuk/paginanummer) in plaats van in de oorspronkelijke, *hard-copy* nummering.

gezien de interpretatieve kant, namelijk als lens voor het in de laatste analysefase verdiepen van de analyse (Miller et al. 2018, 247).

Exploratieve interviews: deelvraag d

Voor de beantwoording van deelvraag d worden via exploratieve interviews enkele handvatten en richtingen in kaart gebracht worden voor het vanuit het perspectief van de geestelijke verzorging stimuleren van prille moeders richting een nieuw zelfverstaan. Voor deze deelvraag is bewust ook een empirische insteek gekozen. Er zijn in Nederland erg weinig geestelijk verzorgers die zich in de praktijk bezighouden met de begeleiding van (prille) moeders, dus het verkennend in beeld brengen van hun ideeën en ervaringen kan inzichten geven in *best practices*. Een dergelijke manier van werken sluit in zekere zin aan bij het nu in Nederland lopende Case Studies Project (CSP) geestelijke verzorging (Walton & Körver 2017, 1). Binnen CSP staat *bottom-up* onderzoek centraal, een manier van onderzoek die geworteld is in de dagelijkse praktijk en waarvan de resultaten doorgaans ook relatief direct in de praktijk weer kunnen worden toegepast (Walton & Körver 2017, 6). Dergelijk onderzoek leidt niet tot *evidence based practice*, maar kan daarentegen *practice based evidence* aan het licht brengen (Walton & Körver 2017, 6). Hoewel voor dit onderzoek niet letterlijk wordt ingezoomd op *case studies*, wordt qua methodiek wel nauw aangesloten bij deze voorbeeld-gestuurde, *bottom-up* benadering – die dus hoogstens (vermoedens van) *practice based evidence* kan opleveren.

Het onderscheid tussen gesprekken vanuit interpretatieve fenomenologische benadering en exploratieve interviews is bewust gemaakt, gezien het feit dat deelvraag d niet gericht is op het begrijpen van ervaringen of betekenisverlening, maar veeleer op wat professionals concreet *doen*. Finlay maakt in haar reflectie op IPA zelf ook het onderscheid tussen IPA en ‘straightforward, mechanical qualitative thematic analysis’: de eerste zou meer geschikt zijn voor een holistische benaderingswijze, terwijl de tweede zich leent voor het analyseren van een specifiek aspect (2011, 9/11).

Onderzoekseenheid

De onderzoekseenheid voor de beantwoording van beide deelvragen betreft vrouwen die moeder zijn én beroepsmatig vanuit geestelijke verzorgingsperspectief met (prille) moeders werken. Voor de respondenten in hun moederrol is de aanname dat zij vanuit privé- én werkervaring in combinatie met theoretische bagage zowel een reflexieve en retrospectieve blik kunnen innemen als voldoende taal zullen hebben voor de eigen prille moederschapservaringen[13]. Aangezien voor geestelijk verzorgers bij uitstek geldt dat hun biografie en levensbeschouwelijke inbedding mee resoneert in hun werk (vgl. Smit 2013, 10) lijkt het waardevol om voor beide empirische delen dezelfde vrouwen te spreken. Daarnaast speelt in deze keuze ook een haalbaarheidscomponent mee.

Voor het benaderen van gesprekspartners/respondenten is in eerste instantie gewerkt vanuit de vraag welke geestelijk verzorgers in Nederland in de praktijk met (prille) moeders werken vanuit geestelijk verzorgingsperspectief – er daarbij van uitgaande dat de kans dat deze vrouwen óók moeder zouden zijn relatief groot was (in de praktijk bleek dit inderdaad bij elke benaderde geestelijk verzorger het geval). De respondenten zijn vervolgens gevonden via de sneeuwbalmethode in combinatie met een eigen (online) zoektocht. De respondenten noemden vanuit de sneeuwbalvraag hoofdzakelijk elkaar. Daarnaast noemde een enkele respondent nog een andere naam. Dit betrof geestelijk verzorgers in een specifieke niche rondom moederschap (bijvoorbeeld rondom abortus of een kind met een beperking) of doula's die zich ook specifiek bezighouden met zingevingsthema's. Gezien het nadrukkelijke doel van dit onderzoek om de ontregeling van pril moederschap *als zodanig* te verkennen – en dus juist niet vanuit de bril van een *specifieke* ontregeling of contrastervaring – is

[13] Met de keuze voor 'taalrijke' moeders wordt geenszins gesuggereerd dat de reflectie op prille moederschapservaringen is voorbehouden aan deze groep of dat onderzoek bij een andere groep geen waardevolle resultaten zou kunnen opleveren. Integendeel. Er is in onderzoek naar moederschapservaringen bovendien reeds veelbelovend geëxperimenteerd met het laten verbeelden van de ervaring door prille moeders (in tekening of schilderij), op basis waarvan in tweede instantie interviews worden afgenomen (Gaffney 2020, 262-263). Er zijn dus ook alternatieven voor een (louter) talige benadering. Aangezien het begrijpen van de ontregelende ervaringen van prille moeders voor deze scriptie in de context staat van het in kaart brengen van potentiële begeleidingsvormen, is hier echter gekozen voor deze onderzoeksmethode.

ervoor gekozen om de genoemde geestelijk verzorgers in de niches niet te includeren. Geestelijk verzorgers die bijvoorbeeld in een ziekenhuissetting prille moeders ontmoeten naar aanleiding van een specifieke contrastervaring (vroeg-/stilgeboorte, geboorte van een kind met een beperking et cetera) zijn om dezelfde reden niet benaderd. Doula's zonder geestelijke verzorgingsopleiding zijn bewust niet geïncludeerd om het geestelijke verzorgingsperspectief op de begeleiding van prille moeders zo zuiver mogelijk te houden. Er zijn uiteindelijk vier vrouwen gevonden die aan bovengenoemde criteria voldeden. Finlay wijst erop dat voor interpretatief fenomenologisch onderzoek in het kader van een masterscriptie het advies geldt om drie respondenten te includeren, gezien de intensieve dataverwerking die vereist is (2011, 9/4).

De vrouwen waren ten tijde van het gesprek – alle gesprekken vonden plaats in juni 2022 – tussen de 28 en 36 jaar. Ze hadden alle vier meerdere kinderen: ieder had twee of drie kinderen gebaard en het gezin van één moeder bestond daarnaast uit één kind uit een eerdere relatie van de partner. De kinderen van de moeders waren op het moment dat we elkaar spraken tussen de 13 jaar en 10 maanden. Het betreft een zeer homogene groep qua opleidingsniveau (WO) en culturele en sociaaleconomische inbedding (witte, werkende vrouwen met een mannelijke partner, de meesten wonend in stedelijk gebied). Daarnaast valt op dat alle vrouwen, zeker gezien hun opleidingsniveau, relatief jong moeder geworden zijn. Ze waren tussen de 22 en 28 jaar bij het krijgen van hun eerste kind.

Van de vier respondenten werken er drie nu daadwerkelijk met moeders. De vierde respondent werkt als studentenpastor/geestelijk verzorger, maar heeft haar masterscriptie geschreven over zingeving van prille moeders. Daarnaast heeft ze vanuit haar – momenteel gepauzeerde – zingevingspraktijk als zzp-er de ambitie zich in de toekomst (ook) op moeders te gaan richten – en mede hiertoe al veel reflectie verricht op het onderwerp. Van de drie andere respondenten werken er twee (ook) onder de vlag van doula. Eén van de doula's presenteert zich ten tijde van het interview primair als doula en postpartumcoach en niet expliciet als geestelijk verzorger. Ze werkt naast haar praktijk momenteel niet elders als geestelijk verzorger. De ander is behalve doula en geestelijk begeleider ook

lichaamsgericht (trauma)therapeut. Ze werkt naast haar praktijk ook als geestelijk verzorger in een hospice en binnen het Netwerk Integrale Kindzorg. De vierde respondent is, voor zover in de context van dit onderzoek achterhaald kon worden, de enige geestelijk verzorger in Nederland die in haar praktijk exclusief onder geestelijke verzorgingsvlag op moeders gericht is. Deze geestelijk verzorger werkt daarnaast als geestelijk verzorger in een GGZ-instelling. Zij schreef haar masterscriptie over rituelen rondom zwangerschap en bevalling.

Opvallend is dat alle respondenten hun opleiding tot geestelijk verzorger doorlopen hebben aan de Universiteit voor Humanistiek (UvH). Ze werken niet allemaal met een zending vanuit het Humanistisch Verbond, maar zijn dus wel ingebed in deze onderwijs- en levensbeschouwelijke achtergrond. Qua diversiteit en afspiegeling van de geestelijk verzorgerpopulatie valt het enerzijds te betreuren dat alle respondenten een humanistische achtergrond hebben[14]. Anderzijds ís er dus waarschijnlijk geen gemêleerder groep, aangezien er in Nederland geen (of nauwelijks) andere geestelijk verzorgers lijken te zijn die zich bezighouden met de begeleiding van prille moeders.

Dataverzameling

Alle vrouwen zijn via e-mail benaderd en hierbij is een toelichting gegeven op het onderzoek, met tevens het aanbod om telefonisch contact te hebben alvorens (al dan niet) in te stemmen met deelname. Voorafgaand aan het gesprek/interview is de toestemmingsverklaring toegestuurd (zie bijlage 1), zodat men deze desgewenst alvast kon doornemen voorafgaand aan het gesprek. Aan het begin van het gesprek/interview is gevraagd naar eventuele onduidelijkheden en is extra gewezen op de relatief ongebruikelijke keuze om de respondenten in principe openbaar te maken (zie onderstaand) – met daarbij ook het aanbod van een

[14] Een aantal respondenten analyseerde het overigens als niet geheel verrassend dat de groep alleen uit UvH-alumni bestaat. De feministische inslag van veel humanisten wordt dan bijvoorbeeld genoemd als mogelijke reden. Een andere reden wordt gezocht in het UvH-doel bij te dragen aan humanisering van de samenleving, van waaruit relatief veel UvH-alumni de blik wellicht sneller op het zelfstandig ondernemerschap en/of de niches binnen de geestelijke verzorging zouden hebben.

alternatief, namelijk alleen in algemene termen genoemd worden, maar zonder naam. Alle vrouwen stemden in met opname van hun naam en bedrijfsnaam als bijlage van de scriptie (zie bijlage 7) en hebben vervolgens het toestemmingsformulier ondertekend.
Het deel over de eigen moederschapservaringen is bewust vormgegeven als een gesprek, om zoveel mogelijk ruimte te creëren voor de eigen beleving van iedere vrouw – in aansluiting op de interpretatief fenomenologische insteek. Hiertoe is een gesprekshulp ontwikkeld (zie bijlage 5). Een toelichting op het begrip 'ontregelende ervaring' is hierin bewust niet opgenomen als standaardstart van het gesprek: de beleving van de respondenten werd hierdoor niet op voorhand gestuurd. Er is wel een handreiking opgenomen in de gesprekshulp, voor als er naar een omschrijving van ontregeling gevraagd zou worden, maar hiernaar is niet gevraagd. Voor het exploratieve interview naar begeleiding van prille moeders heeft de gesprekshulp een meer semigestructureerde topic-vorm gekregen (zie bijlage 5).

De gesprekken zijn op drie verschillende locaties gevoerd: twee gesprekken vonden plaats bij de betreffende moeder thuis, één gesprek vond plaats op een semiopenbare locatie in de woonplaats van deze moeder en één gesprek heeft om planningsredenen via Zoom plaatsgevonden. Het totale gesprek annex interview, dus inclusief het gedeelte over de begeleiding van prille moeders duurde tussen een uur en anderhalf uur. Dit is dus wat korter dan vooraf op basis van de ontwikkelde gesprekshulp was ingeschat. De gesprekken/interviews zijn na toestemming van de respondent opgenomen met een audiorecorder en nadien handmatig getranscribeerd door de onderzoeker zelf.

In de praktijk van de dataverzameling bleek dat er in feite een geleidelijke overgang heeft plaatsgevonden van het gespreksdeel over de eigen ervaringen naar het interviewdeel over de professionele ervaringen: de glijdende schaal bleek beide kanten in te gaan, namelijk hier en daar toch reageren of doorvragen vanuit voorkennis/veronderstellingen in het gespreksdeel en een heel open, op de individuele situatie afgestemde interviewstijl in het interviewdeel.

Data-analyse

Na uitwerking van de transcripten hebben alle moeders de kans gehad om het transcript door te nemen en eventueel elementen uit te sluiten van citaatgebruik en/of voor de analyse überhaupt. Twee respondenten sloten hierbij een enkele zin (om invoelbare redenen) uit.

De ervaringen van de vrouwen als moeders zijn op interpretatief fenomenologische wijze geanalyseerd. Finlay beschrijft zeven stappen voor interpretatief fenomenologische analyse, die iteratief, inductief en vloeiend moeten worden doorlopen (2011, 9/5-6) (stappen zie bijlage 6). Ten eerste is een logboek bijgehouden na en naar aanleiding van ieder gesprek (voor een impressie van delen uit de logboekaantekeningen, zie bijlage 9). Humanistica Els van Wijngaarden wijst in het kader van fenomenologische analyse ook op de waarde van het bijhouden van een onderzoeklogboek, waarin eigen associaties, vooronderstellingen en ideeën expliciet gemaakt kunnen worden (2015, 36). Ten tweede zijn de transcripten bewust allemaal door de onderzoeker zelf uitgewerkt, zodat een eerste onderdompeling in de data en eerste reflectie op de eigen gespreksinvloeden kon plaatsvinden. Vervolgens zijn alle transcripten via Atlas.ti gecodeerd in de vorm van open codes (466 codes voor alle transcripten samen, inclusief het interviewdeel), gevolgd door het vormen van groepscodes (41 codes voor alle transcripten en beide onderdelen). Alle codes en groepscodes zijn vervolgens geprint en naast de transcripten gelegd. Daarna zijn stap 2 t/m 4 nogmaals doorlopen vanuit deze stukken, waarbij weer nieuwe elementen opvielen die in de tekst gemarkeerd en gelabeld zijn. Op basis hiervan zijn stap 5 en 6 van de analyse handmatig en als een iteratief proces doorlopen, waarbij het analyseschema (zie bijlage 6) geleidelijk tot stand kwam. Dit proces is afzonderlijk doorlopen voor respectievelijk de ervaringen van de gesproken moeders en de ervaringen van moeders die zij uit de tweede hand beschrijven (op basis van hun werkzaamheden/signaleringen als professional). In bijlage 6 staat als tweede het analyseschema over de ervaringen van professionals met (ontregeling van) prille moeders.

De interviews zijn geanalyseerd vanuit open, axiaal en selectief coderen (Verschuren & Doorewaard 2021, 192-194). Allereerst zijn de interviews hiervoor getranscribeerd. Daarna zijn alle transcripten meermaals zorgvuldig doorgelezen, waarbij algemene notities gemaakt zijn van zaken die opvielen. Vervolgens zijn open codes toegekend aan het materiaal. Dit zijn eerste, proberende labels bij relatief kleine teksteenheden (Chamberlain, Camic, & Yardley 2004, 75). Al snel viel hierbij bijvoorbeeld op dat respondenten – gevraagd naar begeleidingsvormen – niet alleen antwoorden gaven over wat zij concreet *deden*, maar ook zaken die primair een visie op de begeleiding betroffen. Alle open codes zijn toegekend in Atlas.ti (466 codes voor alle transcripten samen, inclusief het gespreksdeel).

Na de fase van open coderen is toegewerkt naar axiale codes. Dit betreft het vergelijken van codes en het in verband brengen van codes met elkaar, om op die manier richting meer abstracte codes, relaties tussen codes en specifieke kenmerken te gaan (Chamberlain et al. 2014, 77). Hiertoe zijn allereerst in Atlas.ti groepscodes gevormd (41 codes voor alle transcripten en beide onderdelen). Op deze manier is de hoeveelheid data verdicht.

Tot slot zijn voor de fase van selectieve codering, waarin alle codes worden samengebracht tot een geïntegreerd geheel (Chamberlain et al. 2014, 77), de codes en groepscodes (Atlas.ti) geprint, vergeleken en opnieuw naast de oorspronkelijke data gelegd. Aan de hand hiervan is toegewerkt naar een kernachtige omschrijving van de thematiek. Hierin kwamen drie hoofdlijnen naar voren (zie codeboom in bijlage 8). Vanuit deze begrippen en hun onderlinge samenhang is de betooglijn geformuleerd.

Ook ten aanzien van de analyse is de graduele overgang tussen het gespreks- en interviewdeel zichtbaar, alleen al in het feit dat voor de toekenning van eerste begrippen/codes met de volledige dataset gewerkt is. Dit is een bewuste keuze geweest, gezien het feit dat er in het gesprek ook geen harde breuklijn te trekken was. Het zou afbreuk hebben kunnen doen aan de rijkheid van het materiaal wanneer verwijzingen naar een ontregelende ervaring in het interviewdeel bijvoorbeeld terzijde geschoven waren.

Data management en ethische afwegingen

Alle gegevens zijn (en blijven) zorgvuldig en vertrouwelijk behandeld, waarbij zo goed mogelijk gewerkt is vanuit de Research Data Management-richtlijnen van de Radboud Universiteit (ru.nl/rdm). De gegevens zijn geanonimiseerd en *encrypted* opgeslagen op een afgeschermde schijf en zullen daar ook gearchiveerd worden voor de vastgestelde duur. De geïnterviewden zijn na hun uitdrukkelijke instemming met hun naam en bedrijfsnaam vermeld in de bijlage (zie bijlage 7), aangezien het voor wat betreft de professionele begeleiding wenselijk is om (zoveel mogelijk) helderheid te verschaffen over het professionele veld dat in kaart gebracht is. In de verslaglegging van de bevindingen – zowel met betrekking tot de eigen prille moederschapservaringen als wat betreft de professionele activiteiten – is echter nergens vermeld wie wat gezegd heeft. Er is ook bewust voor gekozen om bij een citaat geen verwijzing te maken naar algemene kenmerken van de respondent of een respondentnummer, om herleidbaarheid naar concrete personen zoveel mogelijk in te perken. Als extra zorgvuldigheid- en vertrouwelijkheidswaarborg gezien de relatief ongebruikelijke keuze om de respondentenlijst openbaar te maken, is – zoals reeds vermeld – aan alle respondenten na afloop van het interview het volledige transcript voorgelegd, met het aanbod dat zij woorden/tekstdelen mogen wegstrepen die bij nader inzien niet integraal gepubliceerd mogen worden als citaat en/of mogen worden meegenomen in de analyse.

Alle afspraken en waarborgen ten aanzien van de interviews zijn voorafgaand aan het gesprek/interview (nogmaals) uitgelegd aan de respondenten, gevolgd door het laten ondertekenen van het toestemmingsformulier (zie bijlage 1). Ook de mogelijkheid tot het opzeggen van deelname is hierin vastgelegd, conform de ethische standaarden voor onderzoek (Rumsey & Marks 2004, 31-32).

5. Bevindingen

5.1 Ontregelende ervaringen van pril moederschap: de moeders over zichzelf

Ontregeling?!

De reacties op het begrip ‘ontregeling’ varieerden sterk bij deze moeders. Bij sommige moeders kwam het begrip zelf niet als thema ter sprake, terwijl één moeder expliciet haar grote enthousiasme over de raakheid van het begrip uitsprak en een andere moeder juist aangaf dat dit woord niet aansluit bij haar en bij haar eigen prille moederschapservaringen. De laatstgenoemde lijkt ontregeling te koppelen aan een meer letterlijk ontregeld gezinsbestaan en geeft aan dat alles juist heel goed geregeld was: “d’r was niks ontregeld eigenlijk, behalve innerlijk een uit balans zijn, maar niet in ’t alledaagse”. Deze moeder kiest als omschrijving van haar prille moederschapservaringen woorden als “innerlijk in beroering gebracht” en “existentiële ervaring”.

Alle moeders geven aan dat ze de ontregeling van (of beroering door) pril moederschap nadrukkelijk niet uitsluitend koppelen aan de geboorte van het eerste kind. Ieder benoemt eigen ontregelende ervaringen rondom een volgende geboorte, waarin met name het zich verhouden tot een nieuwe gezinsdynamiek als een ontregelend thema genoemd wordt, bijvoorbeeld het gevoel ander(e) kind(eren) tekort te doen en te moeten schipperen met de aandacht.

Hoewel sommige moeders aspecten noemen die de scherpe randjes van de ontregeling eraf hadden kunnen halen en die zeer welkom geweest waren (eerder gehoor vinden in medisch opzicht, meer op verhaal kunnen komen, reëler verwachtingspatroon en duidelijker opvoedwaarden vooraf ontwikkelen etc.) benoemt niemand de intentie of gedachte dat de ontregelende ervaringen van pril moederschap *an sich* voorkomen zou kunnen of moeten worden. Zoals één respondent dit omschreef:

“de gedachte dat de ontregelende ervaring afbreuk zou doen aan de heelheid of aan de schoonheid van de ervaring klopt niet. De ontregeling maakt het heel.”

Vermoeidheid en meerduidigheid als overkoepelende thema’s

Wat men al dan niet ontregelend noemde aan het prille moederschap liep dus behoorlijk uiteen. Rode draden zijn echter wel vermoeidheid en meerduidigheid. Soms was er een heel duidelijke en pregnante oorzaak voor vermoeidheid, zoals langdurige zeer intensieve nachtzorg en de machteloosheid en ontreddering die dit met zich meebracht. Soms bleven de redenen van de vermoeidheid meer impliciet, maar kwamen thema’s als gebroken nachten, het continu hoog blijven in adrenaline en voortdurend ‘aan’ staan wel tussendoor naar voren. Meerduidigheid valt op in de zin dat elke moeder vanuit én-én-omschrijvingen vertelt: vermoeidheid én liefde, leuk om met kinderloze vrienden een keer over iets anders dan kinderen te kunnen praten én een gemis van gelijkgestemden mét kinderen, goed geregeld én uit balans, et cetera.

De overgang naar een werkend leven – nu als moeder – en het loslaten van het kind op het kinderdagverblijf wordt door meerdere vrouwen ook als een heel ontregelende ervaring benoemd. Het kind moeilijk kunnen overdragen aan het kinderdagverblijf, onbegrip van collega’s, vermoeidheid en overvraging komen hier veel terug (“en ik moest ook nog kolven”). Meerdere moeders geven aan een bepaalde fase niet te hebben kunnen werken.

Pril moederschap: pre-, peri- en postnatale verwevenheid

Gevraagd naar de eigen ervaringen als prille moeder start één moeder met het beschrijven van haar euforie net na de geboorte van hun kind, waarbij ze vrij snel daarna wel ingaat op de bevalling. De andere moeders starten hun verhaal – gevraagd naar de beleving van hun prille moederschap (!) – spontaan bij het ontdekken van de zwangerschap of zelfs bij het ontstaan van hun zwangerschapswens of moederschapswens.

Meerdere vrouwen benoemen de medisch-biologische context die er in hun ogen heerst rondom zwangerschap en geboorte en die angst zou voeden, maar rapporteren over zichzelf juist veel vertrouwen rondom de baring: degenen die hierover iets zeggen, geven aan niet te hebben opgezien tegen de bevalling of angst hiervoor te hebben gehad. Alle moeders geven aan (relatief) vlotte en probleemloze bevallingen te hebben gehad.

Er ontstaat het beeld dat pril moederschap als ervaring *verweven* voelt met het proces *richting* het moederschap: met name de zwangerschap en baring horen daarbij, zo lijkt het, en bij sommigen ontstaat de indruk dat ook het proces van de moederschapswens al gedeeltelijk hier bij hoort.

Kraambed en allereerste fase met baby: vele schakeringen

Het kraambed wordt sterk uiteenlopend beleefd. De één omschrijft het kraambed als een kantelmoment waarbij zij overstroomde van liefde, maar zich tegelijkertijd onvoldoende omhuld en gehoord voelde en de ervaring nog niet kon indalen. Dit werd als diep ontregelend ervaren. Anderen beschrijven geen ontregelende kant aan de kraamfase, maar spreken in termen van geluk, kracht en “roze wolk”: het trots kunnen ontvangen van kraambezoek en de kracht van gebaard hebben (“Ik heb m’n lijf nog nooit zo gewaardeerd als na de bevallingen”).

Alle vrouwen beschrijven echter ook een minder roze of donkere kant aan de allerprilste fase met het kind, al werd dat dus niet per se reeds in de kraamweek ervaren. De aard van deze andere kant loopt uiteen: bij de één ontstond al snel een zoektocht – met bijbehorende vermoeidheid – rondom de onrust en het vele huilen van de baby, een ander ontwikkelde “een soort postnatale depressie”. Weer een andere moeder voelde juist de komst van een volgend kind als méér ontregelend, gezien het schipperen met de aandacht. Eén moeder verwoordt haar ervaring zo:

> *“En toen lag ik dag twee, dag drie, in mijn kraambed. En niemand was met mij bezig. Niemand bekommerde zich om mij. Zo voelde het in elk geval. En eigenlijk dan en daar is het moment ontstaan van waarom is er geen geestelijk verzorger aan mijn bed. Waarom is er niemand die aan mij vraagt hoe het van*

binnen voelt, en wat er leeft. Die ontregeling die voelde ik toen daar zó sterk. En het is ook een ontregeling die ik niet in woorden kan vatten. Ik voelde me echt vervreemd van de wereld."

Moederschapsideologieën

Bij de meeste vrouwen komt spontaan – maar soms desgevraagd – de invloed van de maatschappelijke context op pril moederschap aan bod. Het betreft hier de invloed van en de verhouding tot allerlei heersende (ideaal)beelden over hoe een prille moederschapsfase zou (moeten) zijn, wie of wat een goede moeder is of wat het ideaalpatroon is rondom prille kindzorg. Meerdere respondenten noemen in deze context de verfrissende werking van social media op het ontmantelen van de ideaalbeelden rondom moeders. Mama Lotje op Instagram wordt als voorbeeld genoemd door meerdere respondenten: "Zij filmt ook heel erg de dagelijksheid. Zegt… ik vind het stom. En huilend op de bank kan zitten. Vandaag was een rotdag."

Een aantal moeders noemt bovendien de ervaring dat ze, om heel verschillende redenen, niet of niet meer konden voldoen aan "het plaatje" of "een ideaalpatroon", bijvoorbeeld na de komst van een volgend kind – wanneer niet meer konden worden afgestemd op ieders ideaalritme – of door vermoeidheid. Wat echter opvalt, is dat de meeste moeders de impact van dergelijke ideaalplaatjes niet alleen of primair koppelen aan de eigen ervaring, maar vooral vanuit de rol van professional signaleren hoe groot de impact hiervan is op prille moeders (zie ook paragraaf 5.2).

Een aantal vrouwen koppelt het uitspreken van de donkere of ontregelende ervaringen van pril moederschap aan nuanceringen: "ik vond het best wel pittig, vooral het constant klaar moeten staan, je eigen leven *on-hold* zetten, en dat je dat tegelijkertijd ook met alle liefde doet", "en je krijgt er wel heel veel voor terug", "en natuurlijk ook… maar ja… dat hoef ik niet… dat doet bijna afbreuk aan wat ik wil zeggen… maar natuurlijk ook veel geluk. En heel veel liefde." Hoewel de meesten deze neiging om de balans als het ware weer recht te trekken expliciteren en eigenlijk ook onnodig vinden, ontstaan de nuanceringen in het gesprek soms

dus toch. Het voorzichtige beeld ontstaat dat de *intensive mothering*-discoursen (zie paragraaf 2.2.1) – zelfs als men zich bewust is van het bestaan en de invloed daarvan – toch onder de oppervlakte meespelen.

Pril moederschap en behoeften

Alle vrouwen noemen expliciet of tussen de regels door ook behoeften rondom (ontregelende ervaringen van) het prille moederschap: behoeften die zij zelf gehad hadden of nog steeds hebben, of behoeften waarvan ze in zijn algemeenheid inschatten dat die er zijn bij prille moeders. Sommige behoeftes betreffen eigen ontwikkelbehoeftes en worden niet direct gekoppeld aan een specifieke ondersteuningsbehoefte, zoals betere zelfzorg. Andere behoeftes worden expliciet gekoppeld aan geestelijke verzorging(-achtige) elementen: een luisterend oor vinden, het bevallingsverhaal vrijuit kunnen delen, onder begeleiding een waardenonderzoek doen (naar de eigen waarden en hoe deze veilig te stellen) en iemand die helpt zoeken waar je je krachtbronnen vandaan haalt – zeker als je je intens moe of machteloos voelt.

> *"Maar niemand heeft ooit gevraagd […] waar vind je dan steun, of je houvast, of je kracht? Of welke mogelijkheden en opties heb je dan, als je er helemaal doorheen zit, en het gevoel hebt dat je er alleen voor staat? Dat is wel een stukje gesprek in het prille ouderschap waarvan ik denk ja… welke ontregelende ervaringen? Dat is belangrijk om aan te gaan met mensen. Of ík had het heel fijn gevonden als iemand daarnaar had gevraagd, of mij had helpen zoeken. Want door die moeheid is je creatieve ruimte om te zoeken ook beperkt."*

Fysieke dimensie

De fysieke kant van pril moederschap komt weinig terug in de gesprekken, althans voor wat betreft de eigen ervaringen. De meesten koppelen vermoeidheid niet (expliciet) aan een lijflijke kant. Voor één respondent heeft het lijflijke wel duidelijk impact gehad, in de vorm van onder meer hormonale ontregelingen en

een bevalherstel dat langer duurde dan verwacht. Een aantal vrouwen vertelt daarnaast over borstvoeding – wat diverse ervaringen betreft. Meerdere respondenten wijzen ten aanzien van zingeving in zijn algemeenheid en begeleiding van prille moeders in het bijzonder opvallend genoeg juist wel op het belang van de fysieke kant (zie ook paragraaf 5.2 en 5.3).

Sociale dimensie

Pril moederschap raakt bij alle vrouwen ook aan relationele aspecten. Sommigen noemen dit nadrukkelijk als element van de eigen ervaring, bijvoorbeeld het zich verhouden tot (onbegrip van) vrienden zonder kinderen. Of rondom nieuwe ervaringen in de partnerrelatie, zoals verschil van mening over zorg-/opvoedkeuzes.

Een terugkerend aspect in relationeel opzicht is een terugblik op de mate waarin en de manier waarop men al dan niet al was ingebed in of voorbereid op "moederland". Zonder dat hier expliciet naar gevraagd is, benoemen meerdere moeders dat ze geen of weinig referentiefiguren hadden qua moederschap. En ze geven daarbij dan een analyse wat dit betekend heeft voor hun prille moederschapservaringen: niet weten wat te verwachten, varen op de enige moeder die men toen kende – terwijl dit achteraf bezien niet als de eigen manier voelde, zich 'noodgedwongen' "vastbijten" in het alleen uitzoeken et cetera.

De relatie met eigen (schoon)moeder – vooral moeder – komt ook een aantal keer naar voren. Hierin valt op dat alle vrouwen die iets delen over hun relatie met (schoon)moeder in de eigen prille moederschapsfase dit ook koppelen aan een interpretatie of toelichting. Dergelijke interpretaties en toelichtingen lopen heel sterk uiteen: van een geboorte- of postpartumtrauma dat misschien iedere moeder heeft en dat het echt beluisteren van beval-/prille moederschapsverhalen van (schoon)dochter moeilijk zou maken tot (schoon)moeders met eigen positieve prille moederschapservaringen waardoor de donkerder kanten van pril moederschap wellicht minder aan bod konden komen in gesprekken met hun (schoon)dochter.

Het relationele aspect komt ook naar voren als steunende kant. Zo vertelt een moeder dat ze na de geboorte van haar tweede kind veel ging optrekken met een vriendin die inmiddels ook moeder was en toen pas besefte wat ze bij het eerste kind gemist had aan uitwisseling en ondersteuning. Ook de (praktische en emotionele) steun van de eigen partner komt naar voren als helpend.

De ervaring van eenzaamheid komt bij alle moeders expliciet naar boven als het gaat om terugblik op het prille moederschap. Sommige vrouwen signaleren echter dat zij dit pas terugkijkend zo kunnen benoemen: "Misschien was ik ook heel eenzaam. Ja… ja en nee. Want je hebt ook helemaal geen tijd om eenzaam zijn. Of in elk geval dat niet te beseffen." De eenzaamheid werd verschillend beleefd, maar terugkerende elementen zijn de afwezigheid van gelijkgestemde gesprekspartners, vermoeidheid en een drempel om hulp te vragen. Een omschrijving die ook terugkeert bij meerdere vrouwen en die expliciet of impliciet verbonden wordt aan de eenzaamheid, is het zich onbegrepen voelen op enig moment in de prilste moederfase: het gevoel dat niemand luistert naar de eigen ervaringen, het idee adviezen te krijgen zonder dat iemand zich afvraagt hoe het écht is, de ervaring diepgevoelde eigen keuzes toch te moeten verantwoorden aan naasten of professionals, of het gevoel niemand in de omgeving te hebben die openstaat voor het echte verhaal. Wat opvalt bij deze bevinding van eenzaamheid en zich onbegrepen voelen, is dat het voor velen een ervaring lijkt te zijn die zij eerder niet zo duidelijk (her)kenden. Eenzaam en onbegrepen voelen staat dus niet in relatie tot hoe men dat eerder in het leven, bijvoorbeeld bij andere *life events*, ervaren heeft. Hoe goed je als prille moeder ook bent ingebed, het lijkt (een deel of aspect van) de eenzaamheid of het ervaren onbegrip moeilijk te kunnen wegnemen, wellicht omdat de aard van de ervaring zó anders is. Alsof degenen die normaalgesproken je gespreks- of steunpartners zijn *jouw* moederland per definitie niet 'in' kunnen. Eén respondent omschreef haar beleving als volgt:

> *"Misschien is dat wel een heel groot deel, of de kern van die ontregeling. Elke andere ervaring die zo groot is die ik had meegemaakt, was er steun. Werd ik*

gezien. Omhuld. Getroost. En hier niet. Ze waren er wel. Maar ze waren er niet."

Persoonlijke dimensie

Identiteit is een terugkerend thema in de gesprekken. De meesten benoemen de impact van pril moederschap op identiteit als een belangrijk thema. Kijkend naar de eigen ervaringen komen dan uiteenlopende identiteitskwesties naar voren. De één heeft het gevoel meer zichzelf geworden te zijn door het moederschap. "Meer compleet. Alsof ik daar m'n identiteit pas vulde." Anderen noemen juist de zoektocht naar een nieuwe identiteit of het gevoel te vroeg de identiteit van werkende moeder te hebben moeten oppakken, terwijl men daar nog niet aan toe was of nog geen behoefte aan had. Ook de zoektocht naar de eigen visie op opvoeden komt bij meerdere vrouwen terug. Of ze noemen juist de retrospectieve analyse dat men direct een heel duidelijke eigen opvoedvisie had, maar zich hierin wellicht – bij gebrek aan referentiefiguren of hulpbronnen – wel erg sterk of rigide heeft vastgebeten.

Spirituele dimensie

Het valt op dat pril moederschap in spiritueel opzicht over het algemeen niet ontregelend *genoemd* wordt. Eén vrouw geeft expliciet aan in spiritueel opzicht géén ontregeling ervaren te hebben, maar veeleer een vergroting van bewust leven dat ze toch al probeerde te doen. Andere vrouwen spreken in termen van "veranderde levensoriëntatie", "existentiële ervaring" en "spirituele ervaring".

Over één van haar bevallingen: *"mijn meest spirituele ervaring" "Ik denk dat je niet dichter bij de waarheid van het leven kan komen [dan] tijdens de pieken van je weeën".*

Een andere vrouw: *"existentieel, omdat het zo innerlijk in beroering bracht. Ik bedoel, ik was zwanger van de eerste en werd ineens bang voor de dood. […] straks heb ik een kind en dan… kan ik écht niet dóód gaan… stel je voor!"*

Eén vrouw lijkt de spirituele ervaring die ze beschrijft wel ontregelend te noemen. In de machteloosheid die een andere moeder beschrijft rondom de zeer intensieve nachtzorg, lijkt ook een koppeling gelegd te worden tussen ontregeling en de zoektocht naar krachtbronnen:

> *"daar [midden in de nacht met een kind dat blijft huilen – MEvdH] dat ik dacht… als er nou een gód was, dan kon die me misschien helpen, dat je ook in die spirituele hoek gaat zoeken van waar zit m'n houvast als ik niet de support krijg of als de mensen die me anders ondersteunen afwezig zijn en je moet het helemaal alleen doen. Hélp me dan, tot wie moet ik me dan richten? Wie… waar zijn mijn hulpbronnen? Of waar is iets gróters dan ik, wat mij kan helpen."*

Hoewel geen enkele moeder het expliciet als een spiritueel ontregelende ervaring benoemt, keren de thema's die in de literatuur als spirituele 'ontregeling' naar voren komen wel terug in deze exploratief-empirische studie. Een verdicht besef van verantwoordelijkheid, angst en het moeten loslaten (bijvoorbeeld van een ideaalpatroon), zoals sommige moeders beschrijven, zou in dat opzicht wellicht als spiritueel ontregelend beschouwd kunnen worden – al noemen de vrouwen dit dus zelf niet zo. Ook wanneer deze thema's genoemd worden, keert echter de bekrachtigende kant daarvan terug: zo noemt één moeder het "verlichtend" om de ervaring van moeten loslaten door te maken.

Ontregeling voorbij? – een nieuw zelfverstaan?

De moeders met de 'oudste' gezinnen (alle kinderen schoolgaand) zijn het stelligst dat de ontregeling van pril moederschap voorbij is, maar ook de andere moeders zien zichzelf niet meer – of niet meer op dezelfde manier als eerst – als pril ontregelde moeder, zo blijkt. Het stabiel achter zich kunnen laten van structureel gebroken nachten komt als een duidelijke factor naar voren in het doorbreken van de ontregeling. Ook het ontwikkeld hebben van een duidelijker moederidentiteit, wat volgens sommigen in het eerste jaar of de eerste paar jaar

plaatsvindt, doet de ontregeling veranderen of verdwijnen. *Veranderen*, omdat je volgens een van de moeders in feite in elke nieuwe fase van het kind weer pril moeder bent ("moederschap is altijd relationeel. Ik kan niet in m'n eentje moeder zijn") en in dat opzicht als moeder in elke nieuwe fase van het kind ontregeling ervaart. *Verdwijnen*, omdat anderen de 'meters' van de eerste paar moederjaren – in combinatie met beter slapen – als de doorslaggevende factor zien in het achter zich laten van de ontregeling.

Op de vraag wat er ontstaat na de ontregeling, komen vooral reacties in de trant van: meer rust, plezier en 'stevigheid'. Rust en plezier worden dan veelal gekoppeld aan beter slapen. Stevigheid aan het gevoel beter te kunnen articuleren wie men is en waar men voor staat en beter kunnen opkomen voor de belangen van het kind.

5.2 Ontregelende ervaringen van pril moederschap door de ogen van professionals

De ontregelende ervaringen van pril moederschap kunnen ook begrepen worden vanuit het professionele perspectief van de (drie van de vier[15]) respondenten: als onderdeel van het gesprek over de begeleiding van prille moeders kwam immers logischerwijs ook aan bod vanuit welke (ontregelende) ervaringen de begeleiding werd ingeroepen en vormgegeven – of welke ontregelende ervaringen meer spontaan in een begeleidingssituatie kwamen bovendrijven. In het onderstaande wordt uitgewerkt wat de rode draden zijn in wat de vrouwen als professionals hierover aangeven.

Ontregeling!

Waar de respondenten voor wat betreft hun eigen prille moederschapservaringen niet geheel overeenstemden in hun beleving dát er ontregeling was en welke ontregelende ervaringen dit dan betrof, ervaren zij 'ontregeling' voor wat betreft hun cliënten als een herkenbaar en passend begrip, al keert ook hier het begrip

[15] Eén respondent werkt nog niet met prille moeders.

‘existentieel’ regelmatig terug en lijkt dit dan bijna synoniem te zijn aan ontregeling. Respondenten zien ontregelende/existentiële ervaringen terug op allerlei vlakken.

> *“D’r gebeurt ontzettend veel existentieel. En voor m’n gevoel gaat dat dan ondergronds of zo. Zitten vrouwen daar alleen mee te worstelen. Héél veel gevoelens van schuld, van schaamte, van tekort schieten. Ook in die combinatie van werk en moeder zijn. Hoe je ’t ook invult, voor iedereen lijkt ’t een worsteling, is mijn idee. En ik denk – we missen écht een manier om daar over te communiceren. Die worsteling, en dan niet op praktisch gebied, maar van wat doet dat met wie ik bén en wie ik wil zijn als moeder, en wie ik wil zijn als vrouw, werkende vrouw, en ook rond zwangerschap en bevalling. Ik zie dat het allemaal niet zo eenduidig is. De ervaringen zijn echt meerduidig […] die gevoelens van vreugde en van verdriet kunnen heel dicht bij elkaar liggen.”*

De respondenten geven aan dat er voor de vrouwen die zij als professional ontmoeten veelal een concrete reden of aanleiding is om begeleiding te zoeken. Zij noemen zeer uiteenlopende redenen die zowel pre- als postnataal kunnen zijn: bijvoorbeeld een sterfgeval tijdens de zwangerschap van waaruit de behoefte ontstaat zich meer te verbinden met de zwangerschap (prenataal) of de ervaring dat men niet de moeder is die men wil zijn (postnataal).

De meerduidigheid van de ervaringen van prille moeders wordt dus ook vanuit professioneel perspectief duidelijk teruggezien:

> *“[…] diepe kwetsbaarheid en enorme kracht. En die contradictie. Moederschap bestaat con-ti-nu uit zo’n contradictie. De tegenstrijdigheid waartoe je je continu moet verhouden. Ik denk dat dat ook een heel groot deel is van die ontregeling.”*

Wat ook door meerdere vrouwen genoemd wordt als een terugkerend thema in de ontregeling van prille moeders is de hoeveelheid. Moeders – en overigens vaak

ook hun partners – geven aan dat het moederschap zoveel met zich meebrengt, vaak meer dan men verwacht had. Sommigen noemen in die context ook dat vrouwen regelmatig aangeven het moederschap onderschat te hebben en niet verwacht te hebben dat er zo weinig tijd voor zichzelf zou overblijven.

Gebrek aan taal

Meerdere respondenten benoemen spontaan het gebrek aan taal, woorden of uitdrukkingsmogelijkheden als het gaat over de ontregelende ervaringen of de existentiële kant van pril moederschap. “Ik merk ook dat ze geen woorden hebben,” zo drukt een van de geïnterviewde professional het uit. Een andere respondent ziet het gebrek aan taal niet alleen als het geen woorden hebben of kunnen vinden (als individu) maar ook als een gebrek dat maatschappelijk bepaald is. Ze geeft een voorbeeld rondom de bevalling, maar benadrukt dit volgens haar ook geldt voor pril moederschap:

> *“We missen gewoon een táál voor dat existentiële rond zwangerschap en bevalling. Want het wordt in onze samenleving heel medisch-biologisch ingestoken of praktisch… […] Wat je merkt is dat vrouwen vaak graag vertellen over hoe hun bevalling is gegaan. Want dat was belangrijk. Dat was betekenisvol. Maar dan spreken ze in termen van centimeters ontsluiting. En de duur in minuten. […]”*

Pril moederschap: pre-, peri- en postnatale verwevenheid

Ook vanuit het perspectief van professionals valt de schijnbare verwevenheid van pre-, peri- en postnatale thema’s op. Aangezien twee respondenten ook als doula werken (en dus vanzelf relatief veel prenatale ontmoetingen met vrouwen hebben) is voorzichtigheid geboden ten aanzien van deze bevinding, maar opvallend is de mate waarin pre- en perinatale thema’s genoemd worden – ook door degene die geen doula is – wanneer gevraagd wordt naar beleving van pril moederschap. Er worden heel diverse prenatale thema’s genoemd. Voorbeelden zijn: een eerdere traumatische bevalling waardoor men nu (extra) angst kent, de sterke behoefte het

ongeboren kindje een bedding te geven en zich meer met hem/haar te verbinden ondanks drukte of zorgen die er leven, zorgen over hoe men de zorg voor het oudste kind gaat combineren met het nog ongeboren kind, twijfel of men wel genoeg liefde voelt voor het ongeboren kind en twijfel of men wel een goede moeder zal zijn.

Wanneer vrouwen prenataal begeleid worden, zijn er veelal ook één of twee ontmoetingen in de allerprilste fase postnataal. Wanneer er echter geen prenatale begeleiding is, noemen meerdere respondenten de signalering dat vrouwen zich dan vaak pas vanaf ongeveer een halfjaar na de geboorte melden. Het beeld ontstaat dat vrouwen, ook of misschien juist wanneer de behoefte er latent wel is, in de eerste maanden postpartum weinig ruimte ervaren om actief begeleiding te zoeken – of weinig reflectieruimte om überhaupt bij deze mogelijkheid stil te staan.

Fine line ontregeling en psychisch probleem

Meerdere professionals benoemen psychische problemen waarmee zij in de begeleiding van moeders soms te maken krijgen. Angst wordt het meest genoemd, maar ook prenatale depressie en een postnatale ("soort van") obsessief-compulsieve stoornis worden genoemd. De grens tussen ontregeling en psychische problematiek wordt door een respondent een "fine line" genoemd. Eén professional noemt voorzichtigheid wanneer een klinisch beeld is gediagnosticeerd of wordt verondersteld. Zij is dan soms geneigd om de begeleiding niet voort te zetten of uit te stellen. Een ander noemt juist de mogelijke waarde van *extra*, andersoortige begeleiding wanneer er sprake is van psychische problematiek.

Praktische ontregeling

Een aantal respondenten neemt het woord 'praktische ontregeling' in de mond: het prille moederschap lijkt ook in praktisch opzicht als ontregelend ervaren te worden door veel vrouwen. De praktische beslommeringen rondom ritme vinden, een weg vinden in de zorg voor meerdere kinderen na de geboorte van een

volgend kind, de combinatie van moederschap en werk en ook praktische opvoedvragen worden hier bijvoorbeeld genoemd. Ook de soms ervaren saaiheid van het dagelijkse bestaan met een baby komt naar voren in één gesprek ("en je daar dan schuldig over voelen").

Moederschapsideologieën

Zoals hierboven reeds aangestipt noemen de respondenten allerlei maatschappelijk bepaalde invloeden en ideaalbeelden waarmee zij prille moeders zien worstelen. Een belangrijk thema hierin is hechting: sommige vrouwen worstelen met rigide ideeën over hechting, zo signaleren de professionals. Zo voelen zij zich schuldig wanneer ze in hun ogen niet continu maximaal adequate reacties geven op hun kind – vanuit de gedachte dat dit de hechting direct zou verstoren. Of de gedachte dat wanneer ze een keer uitvallen of niet reageren, ze direct hun kind zouden "verpesten" ("Ja maar ik kan m'n koptelefoon toch niet opzetten, want dan heb ik de aandacht niet… en als ze huilt dan moet je juist met je aandacht bij je kind zijn"). Ook wanneer een kind veel huilt of slecht slaapt, roept dat bij vrouwen soms zelftwijfel op, zo signaleert een respondent. Zij koppelt dit aan de hoge ideaaltypische beelden van pril moederschap en het perfectionisme dat zouden leven bij veel vrouwen:

> *"Heel veel moeders die ik begeleid, staan heel erg in verbinding met de noden van hun kind en veel minder met hun eigen behoeftes. Je kindje alles willen geven en helemaal op nummer 1 zetten en jezelf daardoor misschien soms ook wegcijferen. Ik denk dat dat ook in onze maatschappij zit, het verlangen om het heel goed te doen als moeder. En je hebt natuurlijk heel veel mooie verhalen en plaatjes over hoe het allemaal kan, en goed zou zijn, en wat je nog beter kan doen… Dat beeld van de rooskleurige jonge moeder waar het allemaal goed gaat en die blij mag zijn dat ze een kind heeft… maar zonder de alledaagse struggles die vaak ook niet worden belicht. Dus ik zie moeders die tot in het perfectionistische proberen alles te doen voor hun kind…"*

Ook een bevalling die anders verlopen is dan gehoopt, bijvoorbeeld wanneer deze is uitgemond in een keizersnede, wordt genoemd als een factor die postnatale twijfel in de hand kan werken. Sociale media worden daarentegen door meerdere respondenten genoemd als een positieve factor in het ontmantelen van moedermythes.

Fysieke dimensie

Meerdere respondenten geven aan dat het hen verrast dat het terugvinden van het prezwangerschapslijf in hun gesprekken met moeders nauwelijks een thema lijkt te zijn. In fysiek opzicht wordt daarentegen wel de ervaren kwetsbaarheid rondom lijflijk herstel teruggezien. Bijvoorbeeld vrouwen die aangeven dat hun lijf nog niet goed hersteld is en worstelen met de vraag of zij zichzelf dan juist moeten mobiliseren of niet. Of vrouwen die zich zorgen maken of bepaalde 'functies' (fietsen, toiletgang, seks etc.) weer normaliseren. Ook de behoefte om contact te maken met het lijf wordt genoemd.

Sociale dimensie

De partnerrelatie komt naar voren als een thema dat prille moeders bezighoudt. Enerzijds wordt de partner door veel prille moeders beleefd als steunpilaar. Anderzijds ontstaat het beeld dat moeders (en ouders überhaupt) ook in de partnerrelatie regelmatig ontregelingen of worstelingen ervaren. Een voorbeeld is een prille moeder die aangeeft moeilijk ruimte te kunnen innemen: "eigenlijk was dit mijn tijd, alleen ik was een beetje aan 't aarzelen, want ik kwam wat moeilijker weg, en nu heeft hij het alweer genomen". Ook komt terug dat partners de signalen van hun baby soms (nog) niet hetzelfde interpreteren en hierin aan het "puzzelen" zijn – ook onderling. Daarnaast hebben partners veelal prenataal duidelijke ideeën over gedeelde kindzorg, zo komt naar voren, terwijl de praktijk soms weerbarstiger blijkt. De vraag hoe dan om te gaan met de visie dat men het écht samen ging doen, terwijl tegelijkertijd bijvoorbeeld de behoefte ontstaat om af en toe een van beiden in het logeerbed door te kunnen slapen, wordt dan een kwestie die qua beleving verdergaat dan de praktische afweging. Ook de

ontregeling dat niet alleen veranderd is wie je zelf was maar ook “wie wij waren” (als partners) wordt genoemd, evenals de kwetsbaarheid dat je – zeker als prille moeder – “onder de ogen van een ander” (je partner) moet uitvogelen wie je bent nu je ook moeder bent: “létterlijk naakt. Open. Vol van alles. Dat maakt heel kwetsbaar”.

Buiten de partnerrelatie komen enkele andere relationele aspecten voorbij. Sociale steun in de vorm van bijvoorbeeld een lief kaartje of kraambezoekje wordt in positieve zin genoemd. De sociale factoren die genoemd worden als minder positief, zijn grotendeels niet als duidelijk ontregelend waargenomen. Het betreft dan bijvoorbeeld dilemma’s rondom het ‘delen’ van de pasgeborene met anderen – vooral familieleden – en het eventueel begrenzen van kraambezoek in het vasthouden of uit de box halen van de baby. De relatie met de eigen moeder wordt – zij het niet breed gedeeld door alle respondenten – wel genoemd als een ontregeling die zich soms voordoet. Het gaat dan vaak om het zich verhouden tot de eigen opvoeding en het zoeken naar eigen opvoedkeuzes.

Persoonlijke dimensie

De persoonlijke dimensie wordt door alle geïnterviewde professionals beschouwd als een factor die heel duidelijk meespeelt in de ontregeling van pril moederschap. Een respondent omschrijft de woorden die veel vrouwen kiezen wanneer zij postpartum begeleiding zoeken als volgt:

> *“Ik weet het even niet meer, wie ben ik nu eigenlijk […] Wat vind ik nog leuk? Wat vind ik nog mooi? Ik weet het eigenlijk helemaal niet meer. En dan ligt m’n kind ’s middags te slapen en dan heb ik tijd en dan weet ik eigenlijk helemaal niet meer wat ik moet doen… Verloren… Je verloren weten”*

Een dergelijke teneur komt terug in meerdere gesprekken: het gevoel zichzelf kwijt te zijn, het gevoel niet de moeder te zijn die men wil zijn en je plek vinden als moeder. Emoties als verdriet, verwarring en teleurstelling worden hierin soms ook waargenomen.

Spirituele dimensie

Hoewel de gedachte dat ontregeling van pril moederschap zich binnen alle vier de dimensies kan voordoen – fysiek, sociaal, persoonlijk én spiritueel – als algemene observatie en overtuiging naar voren komt in enkele gesprekken, komen ook over cliënten nauwelijks ervaringen voorbij die in spiritueel opzicht als ontregelend beleefd of gekwalificeerd zouden zijn. Ook hier komt de spirituele dimensie vooral naar voren als een domein waarmee aanstaande en/of prille moeders zich graag (meer) willen verbinden of een domein dat juist bekrachtigd of gevoed is door de baring of het prille moederschap. Spirituele of religieuze bronnen worden soms ook genoemd als krachtbronnen voor barende of prille moeders.

5.3 Het stimuleren van een nieuw zelfverstaan van prille moeders

5.3.1 Visie op geestelijke verzorging rondom pril moederschap

Doel of richting

Alle geïnterviewde geestelijk verzorgers geven aan rondom pril moederschap niet zozeer een expliciet doel te hebben voor de begeleiding, maar eerder een richting. Een rode draad in de richting zoals deze omschreven wordt, is *verbinding*: meer verbinding met zichzelf, met het (ongeboren) kind, met de eigen intuïtie, met anderen en/of met het leven, met de eigen krachtbronnen, betekenisgeving of levensoriëntatie. Dat men veeleer een richting in plaats van een doel heeft, wordt door de meesten ook als typisch geestelijke verzorging gezien. Er worden echter ook enkele nuanceringen hierbij geplaatst. Soms is wat meer leiding of sturing – en die zin misschien ook een doel vanuit de geestelijk verzorger – wenselijk, zo signaleren enkele professionals. Eén van hen reageert als volgt op de vraag in hoeverre zij een doel heeft voor de begeleiding – waarin zij haar reactie overigens breder trekt dan alleen de moeder:

> *"Eigenlijk zou ik als geestelijk verzorger nu moeten zeggen 'nee ik ga onderzoeken wat het doel, de richting van de ouders is'. En toch is dat niet helemaal waar. Omdat je zelf hebt ervaren dat bij ontregeling… dat je heel*

lang door kan gaan voor je kinderen, maar dat je […] ook weet dat er een limiet ziet aan wat je kan dragen. Dus zij mogen aangeven wat ze willen en wat ze wensen en wat ze hopen. […] En ik breng ook wel mijn eigen doel mee, van hoe kan je zorgen dat de ouders zich gesteund voelen, maar ook wat kan rust brengen in dit gezin. En als ouders daar niet zo direct naar toe bewegen, ga ik wel verkennende vragen stellen. […] Ik denk dat ouders soms heel concreet suggesties moeten krijgen als er ontregeling is. Omdat ze vanuit het overleven zelf niet meer het creatieve denken kunnen opzetten, van wat zou ons helpen? […] En dan niet in de zin van een oplossing, maar waar jij dan misschien kracht of steun, of hulpbronnen kan vinden."

Bij meerdere respondenten keert de idee terug dat moeders hoe dan ook zelf een doel of wens mogen aangeven, maar ieder benadrukt dus hier niet "doelgericht" of "zoals de maatschappelijk werker" – oplossingsgericht – naartoe te werken, maar veeleer als een niet-lineair proces.

Zelfverstaan als geestelijk verzorger

De bevlogenheid van de geïnterviewde professionals valt op. Ze noemen allemaal aspecten die maken dat zij zich echt verbonden hebben met dit onderwerp en deze doelgroep. Hoewel sommige professionals aangeven soms zoekende te zijn in de eigen positionering als geestelijk verzorger voor moeders – bijvoorbeeld ten aanzien van de vraag onder welke functienaam men zich presenteert – spreekt uit alle verhalen geloof in deze niche. Sommigen zien daarbij ook een maatschappijkritische rol weggelegd voor de geestelijk verzorger:

"Ook aan kunnen kaarten in de maatschappij van 't is best pittig en we hebben ook echt die 'community' nodig om dit gewoon gezond vol te kunnen houden. Want je kan niet individueel, alleen maar in je eentje een moeder zijn. Dat zit wel heel erg in de maatschappij van nu, maar ze zeggen niet voor niets 'it takes a village to raise a child'. […] Want je mag best zeggen dat 't zwaar

is op 't moment dat je je been gebroken hebt, maar je mag niet zeggen dat 't zwaar is als je moeder bent geworden."

Vormdiversiteit

Over de vorm van geestelijke verzorging voor prille moeders komen heel uiteenlopende gedachten naar voren. De één ziet groepswerk duidelijk als begeleiding, de ander ziet groepswerk hoofdzakelijk als inspiratie- of bezinningsgericht. De één benoemt duidelijk de ervaren meerwaarde van online begeleiding, bij anderen keert dit helemaal niet terug als aspect van de bedrijfsopzet. Bij de één keert in de begeleiding telkens de rol van de partner terug, bij een ander gaat het alleen of hoofdzakelijk over de moeder zelf. De ene geestelijk verzorger kiest (ook) voor een presentatie onder een algemene of (ook) andersoortige vlag (coach, doula etc.), de ander presenteert zich primair als geestelijk verzorger. Een rode draad in alle gesprekken over begeleidingsvormen is wel de visie – en veelal ook praktijk – dat er een duidelijke geestelijk verzorgingskant zit aan wat men prille moeders biedt (zie onder) én dat daarnaast ook *bewust* begeleidingsvormen worden ingezet vanuit andere disciplines, bijvoorbeeld (trauma)therapie, coaching, massage, visualisatie en/of meditatie.

Een ander aspect dat in meerdere interviews terugkeert en dat onder vormdiversiteit geschaard kan worden, is de gedachte dat het aanbod voor prille moeders in zichzelf heel breed kan – en misschien moet – zijn. Dan gaat het niet alleen over het bovenstaande punt dat begeleidingsvormen vanuit andere disciplines worden ingezet, maar ook om een divers aanbod binnen het geestelijke verzorgingsdomein. De combinatie van individuele gesprekken en groepsaanbod keert veel terug als visie (en bij sommigen ook al in de praktijk), evenals de (mogelijke/gewenste) inzet van rituelen.

Lichamelijkheid als onderdeel van de begeleiding

Het valt op dat alle respondenten de visie – en meestal ook praktijk – naar voren brengen dat aandacht voor het lichaam in de begeleiding van prille moeders wezenlijk is. Er worden heel diverse vormen benoemd, onder meer massage,

focussen, ruimte voor uitrusten en aarden, en lichaamsgerichte oefeningen. Dit wordt onderbouwd vanuit de visie dat lichamelijkheid zo'n belangrijk aspect is van aanstaand en pril moederschap. Daarnaast koppelen sommigen dit ook aan de gedachte dat het lichaam wezenlijk onderdeel is van de zinervaring.

> *"omdat ik er zelf van uit ga dat dat existentiële heel nauw samenhangt met je lichamelijke beleving – dat ik het gevoel heb dat als je het lichaam erbij betrekt, dat dat helpt in het proces van je weer verbinden met jezelf en je situatie. En juist rondom moederschap is dat lichaam ook zo aanwezig. Natuurlijk bij zwangerschap en bevalling, maar ook de lijfjes van je kinderen, waar je eigenlijk continu bewust van bent, of er gevaar omheen is, of ze zich lekker voelen […] En laat je het los als je het [kind - MEvdH] bij de opvang brengt, of blijf je een soort van elastiekje voelen. Dat lichamelijke is zo aanwezig in hoe je d'r betekenis aan geeft, hoe je begrijpt waar je in zit en hoe je daarmee omgaat."*

Ook rondom prenatale begeleiding wordt de lichamelijke kant duidelijk genoemd, bijvoorbeeld in het bewust opzoeken van de verbinding met het kindje.

Sfeer en klimaat

Alle geestelijk verzorgers articuleren een duidelijke visie op de algehele sfeer en het klimaat van de begeleiding. De rode draad die hierin is terug te zien, kan omschreven worden als een sfeer van respect, rust en aandachtigheid. Alle respondenten geven aan de intentie te hebben heel rustig en aandachtig aanwezig te zijn, goed aan te sluiten bij wat er leeft bij de *specifieke* (aanstaande) moeder/cliënt – dus veelal ook geen standaard-aanbod – en niet (te snel) richting adviezen of oplossingen te gaan. Een geïnterviewde geestelijk verzorger omschrijft de algehele sfeer die zij nastreeft als een "rustig relationeel samenzijn", van waaruit bij mensen het vertrouwen kan ontstaan om écht te durven uiten wat hen bezighoudt. Ook termen als "presentie" en "client-centered" worden in deze context gebruikt.

Begeleiding pril moederschap: pre-, peri- en postnatale verwevenheid

Een punt dat in alle interviews heel duidelijk naar voren komt en dat bij meerderen gepaard ging met opvallende overtuiging in de stem en/of inhoudelijke vastberadenheid, is het grote geloof in de waarde van prenatale begeleiding. Die waarde wordt in specifieke zin bijvoorbeeld onderbouwd vanuit het onder ogen komen van onverwerkte zaken en trauma. En in meer brede zin wordt gewezen op het belang van introspectie, zelfkennis en verbinding met het proces: "als je je bewust van bent dat je zó opengebroken gaat worden, kan je toch al wat voorwerk doen". Een andere respondent vertelt het volgende over haar visie op prenatale begeleiding:

> *"Ik denk echt – dat moet véél meer gebeuren, qua verbinding met het proces. En volgens mij is dat echt héél wezenlijk voor na je bevalling, omdat je al inoefent om op een bepaalde laag te gaan voelen. En dat is gewoon best iets lastigs in deze samenleving, omdat… d'r zijn héél veel ideaaltypische beelden van moederschap, en dus bijna alle vrouwen die die denken dat ze daar niet aan voldoen, dat ze het verkeerd doen, maar we hebben dan dus ook niet geleerd om te voelen hoe het wél voor onszelf is. […] Wat voor moeder ben ik? En hoe voelt dat binnen? Terwijl als we dat oefenen, helpt je dat in je moederschap om een soort vertrouwen te krijgen van ik kan dit op mijn manier."*

Hoewel de accenten dus enigszins verschillen, ontstaat het beeld dat de prenatale fase als het ware bij pril moederschap hoort volgens deze respondenten: de zwangerschap als het voorportaal naar het moederschap. Meerdere professionals benoemen bovendien het belang van de *perinatale* fase, in het bijzonder de bevalling. Zij geven aan dat het vertellen van het bevalverhaal of het samen terugblikken op de bevalling (als men als doula bij de bevalling aanwezig was) postpartum van grote waarde kan zijn, bijvoorbeeld in het (her-)ontdekken van de eigen kracht en regie. Sommigen zien dit ook nadrukkelijk als het startpunt van

ieder eerste gesprek dat zij postpartum voeren met moeders, namelijk vragen naar de bevalling:

> *"Omdat ik denk dat daar zó-veel in zit. Dat is de start van je moederschap. Het gaat om die ervaring. Als het heel bekrachtigend is geweest, kan het ook ontregelend zijn."*

Inbedding in zorgcontext

De respondenten verwoorden de sterke overtuiging dat het aanbod van een geestelijk verzorger in de zorgcontext voor (aanstaande) moeder en kind zou moeten worden ingebed: dat bijvoorbeeld een huisarts, verlosloskundige of consultatiebureauprofessional kan doorverwijzen. Hiervoor is ook het bewustzijn nodig bij dergelijke professionals dat men een beval-/prille moederschapservaring "ook op existentieel of spiritueel niveau aan kan gaan", zoals één professional dit verwoordt.

> *"Want het is héél vaak zo dat vrouwen echt geen psycholoog nodig hebben, maar wél echt aan het worstelen zijn. Van wat overkomt me allemaal, hoe moet ik het doen, waar ben ik zelf nog."*

Een andere geestelijk verzorger koppelt het belang van een verwijsstructuur ook expliciet aan ontregeling: juist bij ontregeling is er soms een concrete verwijssuggestie nodig, zo stelt zij, omdat moeders/ouders in hun vermoeidheid of intense emoties vaak niet goed meer zelf tot creatieve stappen komen richting steun- of hulpbronnen.

5.3.2 Handvatten voor begeleiding

De begeleidingsvorm die het meest ingezet wordt in de begeleiding van prille moeders is het één-op-één-gesprek. Onderstaande begeleidingshandvatten die uit de interviews gedestilleerd zijn, hebben dan ook (primair) betrekking op de

individuele begeleidingssetting. Het betreft hierbij meestal drie tot zes gesprekken, althans in de ervaringen tot nu toe van deze geestelijk verzorgers, veelal voorafgegaan door een telefonische intake. Sommige professionals werken daarnaast met een intakeformulier, waarin bijvoorbeeld gevraagd wordt naar de bevallingservaring, het eigen doel voor de ingeroepen begeleiding en de ervaring met reflectie/zelfontwikkeling tot dan toe.

De basis: samen stilstaan bij de ontregeling

Alle professionals noemen – impliciet tot zeer expliciet – het écht stilstaan bij de ontregelende ervaringen als een startpunt van de begeleiding. Begeleidingsaspecten die hierin bijvoorbeeld naar voren komen zijn: een uitnodiging tot vertellen, er zijn, niet oplossen, geen antwoorden zoeken en in de zwaarte durven blijven. Sommigen noemen hierin ook het bewust stellen van (indien nodig veel) vragen, om het gesprek op gang te brengen. Eén geestelijk verzorger verwoordt het samen stil staan bij de ontregeling als volgt:

> *"En wat ik dan als geestelijk verzorger bied, is dat die emotie of die ervaring van ontregeling dat die d'r mag zijn. Dus ik ga niet heel snel zoeken naar 'oh maar misschien moet je wel of kan je wel of bel die of doe dat' maar om eerst gewoon daar samen bij stíl te staan. Goh, maar hoe is dat dan voor je als je 's nachts loopt te puzzelen dat je wil slapen, maar dat je ook sámen de zorg voor je baby wilt [doen] hoe is dat dan voor je? En welke emotie hoort daarbij? […] die zoektocht, maar heel dichtbij die ervaring van ontregeling daar bij te blijven, op die verschillende lagen van wat betekent het, maar ook wat voel je, en wat denk je erbij?"*

Het uitdiepen van de (ontregelende) ervaringen wordt dus gezien als een duidelijk startpunt voor elke begeleidingssituatie. Omschrijvingen die hiervoor gebruikt worden, zijn "bij de ervaring blijven", "ruimte maken", "niet altijd alleen maar beter, of mooier, of goed willen maken", "tevoorschijn luisteren" en

“beschikbaarheid” – ook buiten reguliere werktijden, zo benadrukt één professional: “op de momenten dat het echt nodig is dat je d’r dan ook bent”.

Van stilstaan naar verbinding en bekrachtiging

Alle respondenten geven aan na het stilstaan bij de ontregelende ervaringen van prille moeders ook ‘vervolgstappen’ te (willen) zetten. Het gaat dan dus niet om het doelgericht toewerken naar een scherp afgebakend doel, maar veeleer om de al beschreven richting. Terugkerend element in wat er komt na het stilstaan bij de ontregeling is het samen zoeken naar iets dat verbindend of bekrachtigend kan zijn. De verbinding of bekrachtiging die wordt opgezocht, wordt heel divers ingevuld. Het in verbinding brengen met (het perspectief van) de partner wordt hierbij bijvoorbeeld genoemd. Een ander noemt het samen uitvoeren van een waardenonderzoek, waarbij de prille moeder in kaart brengt welke waarden zij heeft en hoe zij ervoor kan zorgen dat deze waarden altijd veilig zijn. Weer een ander noemt – vanuit de narratieve benadering – het “eigen worden” van het verhaal, waarbij het verhaal vanuit een “buitenaf” perspectief zich al pratend geleidelijk kan ontwikkelen naar een verhaal “op basis van een gevoel van binnenuit”. Ook het werken vanuit polariteiten wordt genoemd: het aandacht schenken aan beide ‘polen’ van een ervaring, bijvoorbeeld vanuit de vraag wat beangstigend was aan de ervaring of machteloos gemaakt heeft én wat bekrachtigend was of wanneer men wel weer regie ervaren heeft.

Een hierbij veel terugkerend thema is dus het samen zoeken naar krachtbronnen. Sommigen gebruiken hiervoor ook termen als steun-, troost- of inspiratiebron, of formuleren het als verbinding maken de eigen veerkracht of met diepere bronnen. Krachtbronnen die genoemd worden, zijn de verbinding met zichzelf en het kind, de natuur en een natuurlijk-ouderschap-benadering waarbij er kracht gehaald wordt uit het niet willen interveniëren. Een enkele keer komt een religieus perspectief naar voren als krachtbron (bijvoorbeeld het beeld van een hindoeïstische moedergodin), evenals de kracht die uitgaat van inspirerende spreuken of afbeeldingen die men als voedend ervaart. Ook het hervinden van de eigen intuïtie komt naar voren als een krachtbron. “Het wonder van nieuw leven”

wordt door een respondent benoemd als “misschien wel de grootste krachtbron” voor (prille) moeders.

Een respondent noemt de benaderingswijze in deze ‘fase’ – dus na het stilstaan bij de ontregelende ervaringen – “actiever” dan de ‘klassieke’ geestelijke verzorging, “maar zeker niet sturend”. Ook anderen wijzen, zoals we in paragraaf 5.1 reeds zagen, op de waarde van soms wat méér aanreiken dan waartoe men – gezien de eigen rolopvatting als geestelijk verzorger – bij andere doelgroepen wellicht geneigd zou zijn. Een kleine praktisch-pedagogische handreiking wordt hierbij genoemd, evenals het opwerpen van een praktische suggestie zoals het verkennen of een draagzak iets zou zijn (wanneer een kind onrustig is). Of, wanneer er zorgen zijn over kindzorg/-ontwikkeling, het stimuleren dat men de zorgen serieus mag nemen en een deskundige kan inroepen.

Meerdere respondenten benoemen als ‘vervolgstap’ ook het actief toegaan naar de verschillende lagen van de beleving, inclusief de betekenislaag. Eén respondent omschrijft dit als volgt:

> *Het gaat om zicht krijgen op hoe je oriëntatie is. Sommige vrouwen zijn heel erg rationeel. De gedachte ‘maar m’n kind moet toch slapen. En ’t is al drie maanden en nu moet ’t toch wel beter gaan’. […] Maar die vergeten dan oh maar… ik ervaar zelf ook een emotie die mag de ruimte niet innemen. Maar die is er wel. Dus die wordt onderdrukt. Daar heeft die vrouw ook last van. […] En die betekenislaag, van wat betekent ’t nu… daar komen heel veel ouders niet naar toe, omdat dat gewoon best wel even wat denkkracht en wat stilstand vraagt om naar dat overkoepelende perspectief te kijken. […] Dus om je bewust te maken van de verschillende lagen die er spelen, die eigenlijk allemaal een aandeel hebben in hoe je je machteloos, of vertwijfeld, of ontregeld, of vermoeid, of boos, of wat dan ook kan voelen.”*

Een aantal respondenten biedt naast individuele begeleiding ook andere begeleidingsvormen aan of heeft duidelijke plannen hiervoor ontwikkeld. In het onderstaande worden de hoofdlijnen hiervan uitgewerkt.

Groepswerk

Groepswerk wordt zowel prenataal als postnataal aangeboden. Zo heeft één van de professionals een retraite voor zwangere vrouwen in de planning, waarin ook stilgestaan zal worden bij de ontregelende ervaringen die het prille moederschap teweeg kan brengen. Daarnaast wil zij postnatale *sharing circles* opzetten, waarin vrouwen hun ervaringen kunnen uitwisselen. Ook een andere respondent biedt meerdere vormen van groepswerk aan, al is zij niet geneigd om dit groepsaanbod ook allemaal 'begeleiding' te noemen (zie ook paragraaf 5.3.1). Het gaat dan behalve om een zwangerschapscursus bijvoorbeeld ook om een schrijfgroep voor prille moeders, waarin vrouwen hun moederschapservaringen verkennen vanuit schrijfopdrachten en teksten over moederschap.

Weer een andere respondent biedt momenteel geen groepswerk aan, maar ook zij ziet als het gaat om pril moederschap allerlei vormen van groepswerk voor zich: gespreksgroepen (eventueel ook op zo'n manier dat kind(eren) kunnen meekomen), retraiteweekenden en moedernetwerken (een online/Whatsapp-netwerk van meerdere gelijkgestemde moeders, bijvoorbeeld per regio). De groepsvorm van bijvoorbeeld retraite en netwerken wordt als waardevol gezien vanwege de mogelijkheden voor uitwisseling en verbinding:

> *"een plek waar moeders bewust tot zichzelf kunnen komen en kunnen ontdekken wie zij nu zijn en op welke manier zij daarover ook met andere moeders in gesprek kunnen komen."*

Rituelen

Een duidelijke rode draad in de wensen van de meeste professionals is het (meer) inzetten van rituelen in de begeleiding van (aanstaande en) prille moeders. Hoewel geen enkele professional tot nu toe rituelen veel of überhaupt heeft ingezet, noemen ze bijna allemaal het voornemen om dit (meer) te gaan doen. Met name de *mother blessing* wordt genoemd, een prenataal ritueel waarin een zwangere vrouw 'gezegend' wordt door andere vrouwen in aanloop naar haar bevalling en moederschap. Liederen hebben ook een belangrijke rol hierin. Eén

respondent benoemt het belang van expliciet verkennen wat de intentie van het ritueel is voor de betreffende vrouw. Zo noemde een vrouw (voor wie zij een *mother blessing* begeleid heeft) het ervaren van de verbinding met andere vrouwen als intentie voor de *mother blessing* – en legde hierin dus niet de voor de hand liggende koppeling met de zwangerschap, baring en/of moederschap. Dan is het belangrijk om hierop zorg af te stemmen, zo benadrukt deze geestelijk verzorger.

Qua postnatale rituelen komen twee typen rituelen naar voren. Ten eerste het naamgevingsritueel, waarin het kind binnen een ritueel zijn of haar naam ontvangt. Ten tweede wordt een 'op maat' ritueel genoemd, bijvoorbeeld een ritueel dat kan worden ontwikkeld om de geboorte te verbeelden wanneer een vrouw hier niet goed op terugziet, bijvoorbeeld vanwege faalgevoel na een bevalling die is uitgemond in een keizersnede.

5.3.3 Een nieuw zelfverstaan?

De geestelijk verzorgers geven allemaal aan dat het niet zo eenduidig is waar een prille moeder precies heen gaat tijdens of door de geboden begeleiding: woorden als "groeiproces", "niet van A naar B" en "het gevoel ik kan weer verder" worden hier genoemd. De idee dat er iets zou veranderen in het zelfverstaan van de prille moeder wordt door de meesten niet expliciet bevestigd, maar tegelijkertijd noemen alle professionals de ervaring dát er iets verandert bij vrouwen naar verloop van hun prille moederschap en veelal ook naar verloop van de begeleiding: "Aha-Erlebnis", "verlichting", "de zwaarte losgelaten", "vertrouwen", "ermee kunnen verbinden" zijn woorden die in deze context gebruikt worden. En ook: "ik ben weer bij mezelf". In combinatie met het feit dat qua ontregeling de identiteitskwestie duidelijk waargenomen wordt (zie ook paragraaf 5.1 en 5.2) ontstaat het voorzichtige beeld dat het zelfverstaan van een prille moeder gevoed lijkt te kunnen worden door geestelijke verzorging: niet als doel *an sich*, maar wel als proces richting meer verbinding met zichzelf, de

situatie, het kind én de krachtbronnen. Eén respondent noemt ook hoe ze, richting de afronding van de begeleiding, veelal een transformatie waarneemt:

> *"in de vorm van kracht of rijkdom van het leven. Dat er kind bijgekomen is. Je ziet heel vaak iets van twinkel in die ogen. […] En ook als het moeilijk is – goh volgend jaar gaan we samen lekker fietsen. Dat toekomstperspectief – en het alledaagse geploeter. Ja. Het is ook… het is ook modder. En zoeken."*

Uit dit citaat spreekt een verbinding met de meerduidigheid, die zich – zeker naarmate de tijd vordert – lijkt te ontwikkelen bij moeders: dat er in het aanmodderen[16] tegelijkertijd ook een ander perspectief op zichzelf en de toekomst ervaren kan worden.

5.4 Resumé

In dit hoofdstuk zijn de twee deelvragen aan bod gekomen die via exploratief-empirisch onderzoek beantwoord zijn. Beschreven is hoe de ontregelende ervaringen van prille moeders begrepen kunnen worden. Hierbij is gewerkt vanuit het perspectief van vrouwen als moeders én als professionals. Tevens is beschreven hoe geestelijk verzorgers die in de praktijk met prille moeders werken dit werk beschouwen en aanpakken. In het volgende hoofdstuk zullen deze exploratief-empirische bevindingen concluderend in gesprek gebracht worden met de literatuurstudie.

[16] Inge van Nistelrooij wijst in haar oratie op de etymologische verwantschap van 'moeder' en 'modder' (2022, 22) – een verwantschap die dus ook inhoudelijke parallellen lijkt te hebben.

6. Conclusie en discussie

In dit exploratieve onderzoek stond de volgende vraag centraal: *Hoe kunnen de ontregelende ervaringen van pril moederschap begrepen worden en wat betekent dit voor de manier waarop prille moeders vanuit het perspectief van de geestelijke verzorging gestimuleerd kunnen worden tot een nieuw zelfverstaan?*

Allereerst worden de literatuur- en empiriebevindingen met elkaar in gesprek gebracht, gevolgd door een reflectie op de onderzoekskwaliteit en een discussie.

'Wij zijn de menigte die moeder heet'[17]

Pril moederschap ráákt en beroert: zowel in de literatuur als in gesprekken met en over moeders komt naar voren dat het bij elke vrouw iets teweeg brengt, waaronder voor velen ook ontregeling. Terugkerende ontregelende elementen zijn vermoeidheid, sociale herijking en de existentiële wending die pril moederschap zou zijn en die de hele identiteit raakt. De meerduidigheid van prille moederschapservaringen komt bovendien in het empirische deel duidelijk naar voren: én-én-ervaringen, zoals én uitgeput én diepe liefde voelen.

In de literatuur is beschreven hoe prenatale verwachtingen de postnatale beleving kleuren. In het exploratief-empirische deel komen de pre- en perinatale fase daarentegen vooral naar voren als een soort onderdeel van het prille moederschap zelf. Pril moederschap is méér dan postnataal, zo lijkt het. Zwangerschap, baring en pril moederschap lijken gezamenlijk een *rite de passage* te zijn – en in die zin dus moeilijk te scheiden wanneer men pril moederschap wil begrijpen.

Wat verder opvalt in literatuur en empirisch onderzoek is, is de impact van moederschapsideologieën op prille moederschapservaringen. Het gaat dan over thema's als perfectionisme, ideaalbeelden, zelftwijfel en rigide hechtingsideeën. Het zou voor (prille) moeders niet gemakkelijk zijn om dergelijke beelden te

[17] Naar het vooraan in deze scriptie opgenomen gedicht van Anna Enquist.

doorbreken of nuanceren – al lijkt openheid op social media veelbelovend in het aan de kaak stellen hiervan.

De ervaring dat het uitdagend zou zijn om taal te vinden voor de existentiële laag die met pril moederschap wordt aangeraakt, komt naar voren in de gesprekken met professionals en ook in de literatuur. De vraag is in hoeverre prille moeders deze taal ook *missen*: missen ze de goede woorden, of misschien (vooral) *op verhaal komen*? Wellicht maken de woorden niet veel uit – of kunnen ze alsnog ontstaan – mits er écht naar je geluisterd wordt?

Het onderscheid in dimensies van moederschapservaringen lijkt soms kunstmatig te zijn. Zowel in het theoretisch als empirisch onderzoek lijken veel aspecten en ervaringen toch omvattender dan één dimensie. Weliswaar keren de fysieke, sociale, persoonlijke en spirituele dimensie in de gesprekken met moeders terug als herkenbare onderdelen – al valt dit waarschijnlijk gedeeltelijk toe te schrijven aan het hier en daar in de gesprekken doorvragen naar zulke thema's – maar tegelijkertijd lijkt het onderscheid vaak vaag of gradueel. Weinig inbedding in 'moederland' is dan bijvoorbeeld een sociale factor, maar raakt tevens de ontwikkeling van de eigen (moeder)identiteit (persoonlijke dimensie). Anderzijds lijken de dimensies het 'prille moederschapsland' wel goed te bedekken: als een soort Venndiagram dat in zijn totaliteit een holistisch beeld kan geven én kan helpen onderscheid aan te brengen in de "gebalde ervaring"[18] van het prille moederschap.

Van de fysieke dimensie – die in de literatuur vrij uitgebreid beschreven is – valt op dat deze in de praktijkbevindingen niet zo veelvuldig genoemd wordt als ontregelende ervaring van het eigen prille moederschap, maar grappig genoeg juist wél genoemd wordt als wezenlijk in de moederschaps- en zinervaring *als geheel*. De indruk ontstaat dat het wezenlijker is dát pril moederschap zo door en door *embodied* is, dan wat er lijflijk (al dan niet) ontregelend was.

[18] In de mooie woorden van één van de respondenten.

De ontregelende ervaringen van prille moeders zijn al met al divers en niet makkelijk onder één noemer of dimensie te plaatsen. Het lijkt niet mogelijk en niet wenselijk om te veralgemeniseren tot dé aspecten en dimensies van ontregeling van pril moederschap: ondanks de parallellen die vaak zichtbaar zijn tussen ervaringen, betreedt elke prille moeder per definitie haar eigen moederland. Een moederland dat, zelfs als anderen daarvoor hun best doen, moeilijk volledig toegankelijk lijkt te zijn voor anderen. Eenzaamheid en het gevoel onbegrepen te zijn, lijken dan ook elementen waarmee veel prille moeders – op hun eigen manier – te maken krijgen.

Ontregeling en spiritualiteit

Veel van de hier gevonden ervaringen lijken door vrouwen als *ontregelend* ervaren te zijn: een onthutsend, openbrekend contrast met de situatie van vóór het prille moederschap. Tegelijkertijd is duidelijk geworden dat niet alle prille moederschapservaringen als ontregelend ervaren of benoemd worden: de term 'ontregeling' lijkt passend voor veel vrouwen en hun ervaringen, maar niet voor allemaal. Niet alleen voelt de term niet voor iedereen als passend, ook doen prille moeders soms ervaringen op die raken of impact hebben maar die niet per se als ontregelend ervaren of *geduid* (!) worden. In het bijzonder de spirituele kant van pril moederschap komt naar voren als een *existentiële* factor die beroert, maar waarvoor de omschrijving 'spiritueel ontregelend' toch niet goed lijkt aan te sluiten bij de geleefde ervaring. De spirituele kant die vrouwen beschrijven aan hun prille moederschapservaringen lijkt weliswaar conceptueel veelal ontregelend genoemd te kunnen worden, maar vrouwen lijken geneigd zich rondom dit thema toch anders uit te drukken. Ze beschrijven dan bijvoorbeeld in termen van "veranderde levensoriëntatie", "existentiële ervaring" en "spirituele ervaring", benoemen de zoektocht naar krachtbronnen of de verlichting die komt met moeten loslaten.

Het beeld ontstaat dat de spirituele kant van pril moederschap wellicht begrepen kan worden vanuit het impliciete spiritualiteitsconcept van de natuurkundige en theoloog Erhard Weiher. Weiher kent aan spiritualiteit een

integrerende functie toe: spiritualiteit zou aan de basis liggen van hoe mensen de lichamelijke, mentale, sociale en emotionele kanten van hun bestaan beleven (2014, 53). Spiritualiteit wordt echter vaak impliciet geuit of zichtbaar, zo zegt Weiher (2014, 100): achter het kleine, dagelijkse of op het eerste gezicht niet-spirituele verhaal, zou het wezenlijke van iemands leven schuil kunnen gaan. Vertaald naar prille moederschapservaringen: *een bepaald aspect* van de prille moederschapservaring spiritueel ontregelend noemen, doet misschien afbreuk aan de geleefde ervaring. In de prille moederschapservaringen lijkt voor veel vrouwen niet zozeer een bepaald element (al dan niet) spiritueel ontregelend: het lijkt er veeleer op dat de ontregelende ervaringen van het prille moederschap (fysiek, sociaal, persoonlijk of anderszins) *als geheel* een ervaring of betekenislaag raken die veel vrouwen – expliciet maar waarschijnlijk veel vaker impliciet – als spiritueel beleven. In de ontregeling die het prille moederschap voor veel vrouwen met zich meebrengt, wordt dan als het ware *tegelijkertijd* iets ervaren van diepte, verbinding, transcendentie of ultieme waarde. Daarvan lijkt ontregeling én bekrachtiging tegelijkertijd te kunnen uitgaan – en het onderstreept de mogelijke waarde van zorg voor de moeder*ziel*.

Geestelijke verzorging aan prille moeders

De vraag hoe prille moeders vanuit geestelijk verzorgingsperspectief gestimuleerd kunnen worden tot een nieuw zelfverstaan, kan in feite op twee verschillende manieren beantwoord worden, kijkend naar de bevindingen. In de eerste plaats zouden we – vanuit een smalle of strenge blik – kunnen zeggen dat van een echte stimulans tot een nieuw zelfverstaan geen sprake is: zoals we in paragraaf 5.3 zagen, noemen alle professionals dat zij geen expliciet of vastomlijnd doel hebben. Eerder spreken zij in termen van richting, met name van meer verbinding teweeg brengen: verbinding van de prille moeder met zichzelf, met het kind, met krachtbronnen et cetera.

Wanneer we de interpretatie echter iets verruimen, ontstaat echter het beeld (a) dát een geestelijk verzorger iets kan betekenen voor prille moeders en (b) dat een nieuwe verbinding met zichzelf in een nieuwe rol – een nieuw

zelfverstaan?! – hierin wel degelijk een rol speelt. Uit de bevindingen spreekt namelijk ook een duidelijk geestelijk verzorgingsperspectief dat prille moeders *iets eigens* lijkt te bieden. Het meest in het oog springende hierin is de combinatie van enerzijds heel rustig en aandachtig met de cliënt *stilstaan* bij de (ontregelende) ervaringen van het prille moederschap en anderzijds vanuit die onderdompeling expliciet *nieuwe verbinding of bekrachtiging* opzoeken – waarbij er soms ook meer 'geholpen' of 'geleid' wordt dan waartoe men vanuit de eigen rolopvatting als geestelijk verzorger eigenlijk geneigd zou zijn. De enigszins paradoxale combinatie van méér durven stilstaan bij de ontregeling dan andere professionals (en overigens ook meer dan waartoe naasten veelal in staat blijken – zie ook paragraaf 5.1 en 5.2) én actief samen zoeken naar de bronnen waar verbinding of kracht vanuit gaat, lijkt het eigene van wat een geestelijk verzorger prille moeders kan bieden. En hoewel hierbij geen sprake is van het bewust of doelgericht stimuleren van een nieuw zelfverstaan, lijkt de combinatie van op verhaal kunnen komen en geholpen worden nieuwe perspectieven te openen indirect wel te kunnen bijdragen hieraan.

Wat ook opvalt is dat de begeleiding van prille moeders vanuit het perspectief van de geestelijke verzorging over het algemeen heel vormdivers is. Niet alleen bieden geestelijk verzorgers vanuit hun eigen domein graag meerdere vormen aan (bijvoorbeeld individuele gesprekken en een ritueel), ook zien zij allemaal de meerwaarde van begeleidingsvormen vanuit andere disciplines die complementair zouden zijn aan wat men als geestelijk verzorger kan bieden aan prille moeders. De hoofdlijn in deze multidisciplinariteit is lichamelijkheid. De ervaring van zwangerschap, baren en pril moederschap is zó duidelijk *embodied*, zoveel is duidelijk geworden, dat begeleiding vanuit geestelijk verzorgingsperspectief op een of andere manier die lijflijke kant zal moeten adresseren. Wat de geestelijk verzorger in de context van pril moederschap ook niet mag missen, zo komt naar voren, is de ervaren verwevenheid van de postnatale fase met de pre- en perinatale fase.

Wanneer we deze bevindingen in gesprek brengen met het literatuuronderzoek naar begeleidingsvormen dan valt op dat een ‘balansmodel’ goed lijkt te passen bij geestelijke verzorging voor prille moeders. Juist de combinatie van de evenmenselijke aanwezigheid – het luisteren, samen stilstaan bij de ervaringen – met een richtinggevender kant – krachtbronnen helpen openen en soms ook meer proactieve suggesties – lijkt passend voor geestelijke verzorging aan prille moeders. Die kanten mogen – of moeten misschien zelfs – wat steviger tegenover elkaar staan dan bij andere balansmodellen. Het rituele bad, zoals beschreven door Job Smit, gaat bijvoorbeeld uit van een geleidelijk afdalen en weer omhoog gaan qua verdieping. Een dergelijk beeld komt niet duidelijk naar voren in de geestelijke verzorgingspraktijk met moeders: de begeleiding van prille moeders door een geestelijk verzorger mag misschien juist wel een ‘breuk’ hebben. In plaats van geleidelijke fasering, kan – naar analogie van kind-ontwikkeling – misschien gesproken worden van een *sprong*[19]: een prille moeder wil op verhaal komen, aandacht, rust en goede vragen en daarna juist een duidelijke – en misschien wel abrupte of minstens vastberaden – sprong naar iets ‘concreets’, zo lijkt het. Die sprong kan veelvormig zijn, bijvoorbeeld het actief geholpen worden bij het zoeken en openen van een kracht- of steunbron, een concrete praktische suggestie, een lichaamsgerichte oefening of een waardenonderzoek. Zorg voor de moederziel lijkt dus te vragen om een ‘sprongmodel’ (een tentatief sprongmodel is ontwikkeld: zie bijlage 10).

Wat er in de ‘sprongfase’ precies geboden wordt, kan dus sterk uiteen lopen. Hierin komt het aan op de zorgvuldige afstemming op de specifieke situatie. Voor groepswerk lijkt bovendien een belangrijk aandachtspunt, dat zowel in literatuur- als praktijkonderzoek naar voren komt, dat de groep idealiter uit *gelijkgestemden* bestaat. Samen zwanger zijn of een baby hebben, lijkt daarvoor

[19] Het woord ‘sprong’ in relatie tot de ontwikkeling van baby’s wordt veelgebruikt sinds het populaire babyontwikkeling-boek *Oei, ik groei* (eerste druk 1992), geschreven door psycholoog Frans Plooij en pedagoog Hetty van de Rijt. In dit boek spreken Plooij en Van de Rijt van ‘sprongen’ als ‘een plotselinge verandering in de mentale ontwikkeling van een baby’. Een dergelijke sprong zou gekenmerkt worden door ontregeling – huilerigheid, hangerigheid en humeurigheid in het geval van de baby – én dus door een mentale ontwikkelingsstap daarna (https://www.oeiikgroei.nl/sprongen/).

een noodzakelijke maar niet per se voldoende voorwaarde. De gelijkgestemdheid zou liefst ook betrekking moeten hebben op een gelijksoortige leef- en opvoedvisie: zonder deze gelijkgestemdheid lijken moeder snel(ler) geneigd hun 'mask of motherhood' op te zetten en niet het achterste van hun tong te laten zien.

Een andere veelbelovende vorm in de geestelijke verzorging aan (aanstaande of) prille moeders, is het ritueel. En wat tot slot opvalt, is de mogelijke agenderende en maatschappijkritische rol van de geestelijk verzorger voor prille moeders op het macroniveau van organisatie en samenleving. Zowel in het literatuur- als praktijkonderzoek keert de ideologische geladenheid van moederschap terug, evenals de verlichting die het doorbreken van knellende ideaalplaatjes kan geven. Een geestelijk verzorger kan vanuit zijn/haar niet-medische, niet-klinische perspectief bij uitstek een rol hebben in het aankaarten van voor (prille) moeders beknottende ideologieën. En hij/zij kan binnen organisaties de existentiële, ontregelende kanten van pril moederschap op de kaart zetten, van waaruit professionals hopelijk makkelijker de weg vinden naar doorverwijzing naar een geestelijk verzorger: de geestelijk verzorger als 'moederadvocaat'.

Reflectie op onderzoekskwaliteit

Finlay noemt voor fenomenologisch onderzoek vier kwaliteitscriteria: grondigheid, relevantie, resonantie en reflexiviteit (2011, 17/6-7). Grondigheid betreft de gedegenheid en coherentie van het onderzoek en de verslaglegging. Dit onderzoek lijkt grondig qua zorgvuldigheid, en door de combinatie en integratie van theoretisch en empirisch onderzoek. Specifiek voor IPA-onderzoek geeft Finlay aan dat de analyse plausibel en overtuigend moet zijn, en dat de citaten geselecteerd moeten worden naar de mate waarin ze de convergentie, divergentie, representativiteit en variabiliteit van het onderwerp weergeven (2011, 15/7). Hieraan is bewust en zo zorgvuldig mogelijk recht gedaan: in de analyse is voortdurend aandacht geschonken aan overeenkomsten én verschillen, interpretaties zijn in een iteratief en (zelf)kritisch proces tot stand gekomen en citaten zijn zo breed en gevarieerd mogelijk gekozen. De kwaliteit van de

dataverzameling kan echter wel beïnvloed zijn doordat, met name in het eerste gesprek, toch af en toe is doorgevraagd op basis van literatuurbevindingen en/of een korte inhoudelijke reactie gegeven is. Hierdoor is geen volledige openheid richting de geleefde ervaring betracht, wat de geloofwaardigheid van sommige bevindingen geraakt kan hebben. Aan de andere kant is in het gehele gesprek annex interview veel rust en ruimte in acht genomen: zowel qua formulering als door het stellen van checkvragen ('heb je alles kunnen zeggen over…?', 'zijn er nog andere aspecten aan…?'). In die zin lijkt er in de dataverzameling als geheel ruimvoldoende ruimte te zijn geweest voor het vrijuit kunnen delen van de eigen ervaringen en ideeën.

Relevantie betreft de vraag naar toepasbaarheid en bijdrage van het onderzoek. Gezien het onontgonnen terrein van dit onderzoeksthema, dat bovendien ook theoretisch onderbouwd is, lijkt dit onderwerp qua relevantie in algemene zin in orde. Gaat het echter om de toepasbaarheid van de bevindingen dan kunnen enkele kanttekeningen geplaatst worden. Voor de respondenten, zowel in de rol van moeder als in de rol van professional, geldt immers dat de uitspraken over ontregeling waarschijnlijk een vrij specifieke groep betreffen: het gaat om ervaringen van hoogopgeleide, zingeving-sensitieve vrouwen (respondenten als moeder) over hun klantenkring die weliswaar gemêleerder is maar niettemin waarschijnlijk ook relatief eenzijdig (financieel draagkrachtig genoeg om een geestelijk verzorger/doula in te roepen, bewust bezig met de eigen ontwikkeling etc.). Ook kan in deze context de vraag gesteld worden in hoeverre er voldoende tegenspraak geweest is op de vraag óf een geestelijk verzorger iets kan en moet willen betekenen voor prille moeders – en daarmee dus de kritische vraag naar de toepasbaarheid van deze bevindingen buiten de cirkel van zingeving-sensitieve mensen (op dit punt zal in de discussie worden teruggekeerd). Bovendien betreft het een zeer kleine respondentengroep. In hoeverre de bevindingen uit dit verkennende onderzoek toepasbaar zijn op een andere of bredere groep is dus de vraag. En hoewel qua respondentenaantal is aangesloten bij de adviezen voor IPA-masteronderzoek, kan geconcludeerd worden dat ook binnen deze kleine homogene groep waarschijnlijk geen

inhoudelijke verzadiging bereikt is. Dat veel van de praktijkbevindingen ook in de literatuur zijn teruggevonden, kan wel beschouwd worden als een pré waar het de toepasbaarheid van de resultaten betreft, maar voorzichtigheid is niettemin gebonden.

Resonantie gaat om de vraag in hoeverre de bevindingen en de verwoording daarvan resoneren: wordt de lezer erdoor geraakt? Zijn ze voldoende levendig? Deze resonantie is op meerdere manieren geprobeerd te bereiken. Ten eerste is in de beschrijving van de bevindingen zo dicht mogelijk aangesloten bij de formuleringen van de respondenten, ook via gevarieerde en uitgebreide citaten. Daarnaast is zowel in het theoretische deel als in tweede instantie in de conclusie geprobeerd om de bevindingen fenomenologisch te 'verwoorden': zo dicht mogelijk bij de geleefde, dagdagelijkse ervaring te blijven – en de empirische bevindingen invoelbaar in gesprek te brengen met literatuur. De empirische bevindingen lijken in een relatief laagdrempelige, levendige tekst gegoten te zijn. Het theoretisch kader en deze conclusie zijn daarentegen wat 'taaier' en analytischer.

Reflexiviteit, tot slot, betreft de mate waarin de onderzoeker blijk geeft van zelfbewustzijn en openheid ten aanzien van het onderzoeksproces. Onder meer via het bijhouden van een logboek is gedurende het gehele onderzoeksproces stilgestaan bij de eigen subjectiviteit en positionering als onderzoeker (zie ook bijlage 9). Bovendien zijn de gemaakte keuzes en de kwaliteit daarvan voortdurend bewust en zelfkritisch geëvalueerd.

In de loop van de dataverzameling werd duidelijk dat er eigenlijk erg weinig verschil zit tussen het gespreksdeel en het interviewdeel. Weliswaar was het interviewdeel wat meer gestructureerd en zijn hierin wat meer aspecten nagevraagd (bijvoorbeeld: in hoeverre doe je iets met rituelen, kunst, muziek etc.) maar toch was het verschil met het gespreksdeel niet heel scherp: waarschijnlijk mede door de kleine onderzoeksgroep lag ook voor het interviewdeel veel nadruk op afstemmen op de specifieke respondent en haar situatie. Ook later, terugblikkend op de analysefase, viel op dat het verschil tussen de interpretatieve

fenomenologische analyse voor het gesprek en de interviewanalyse niet groot was. Het gespreksdeel is opener en meer iteratief geanalyseerd, maar in feite verschilt dit nauwelijks van het interviewanalyseproces. Beide onderzoeksgedeelten hebben qua dataverzameling en data-analyse toch hoofdzakelijk een interpretatief fenomenologische grondtoon, zo kan achteraf vastgesteld worden.

Discussie

Als een exploratief onderzoek zoals deze studie iets aan het licht brengt, dan is het wel hoeveel nog onontgonnen is. Voor vervolgonderzoek naar dit thema kan dan ook in vele richtingen gedacht worden. De meest in het oog springende richtingen worden hier kort uitgewerkt. In de eerste plaats kan gewezen worden op de waarde van idiografisch onderzoek binnen dit domein. Hoewel nomothetisch onderzoek, gericht op de meer algemene of 'gemiddelde' lijnen van prille moederschapservaringen, een waardevolle 'aanvulling' blijft – al was het maar omwille van bewustwording bij het grote publiek en bij professionals – is duidelijk geworden hoezeer dit domein vraagt om 'filling the gaps'. Idiografisch onderzoek waarin ruimte is voor de specifieke, individuele ervaringen én de betekenisgeving daaraan lijkt dus bij uitstek passend en wenselijk als het gaat om pril moederschap. Hierin zal ook meer aandacht moeten komen voor moeders die tot nu toe weinig gehoord zijn in onderzoek: moeders die buiten de tot nu toe vooral onderzochte witte 'middenklasse'-groep vallen, mensen die wel gebaard hebben maar zich niet als 'moeder' of als 'vrouw' identificeren en moeders die juist *niet* gebaard hebben maar zich wel als 'moeder' identificeren.

Het veelbelovende aan idiografisch onderzoek naar pril moederschap is niet alleen dat het de geleefde, unieke ervaring diepgaand in beeld kan brengen, maar tevens inzicht kan geven in de vraag wat ervoor nodig is om een prille moeder in de gelegenheid te brengen haar ervaringen te durven delen: een 'mask of motherhood' blijkt immers snel opgezet te worden, te meer vanwege de ideologische geladenheid van (pril) moederschap. Door binnen onderzoek te zoeken naar manieren om bij de werkelijke geleefde ervaring te komen, wint niet

alleen het specifieke onderzoek aan diepte, maar ontstaat tevens meer inzicht voor professionals (waaronder geestelijk verzorgers) die ruimte willen maken voor prille moeders om werkelijk op verhaal te komen. Het in dit onderzoek gebruiken van 'ontregeling' als centrale term kan als een voorbeeld hiervan beschouwd worden: het vragen naar *ontregelende* ervaringen van pril moederschap lijkt een veelbelovende ingang, maar dit onderzoek heeft tevens inzicht gegeven in de beperkingen van het gebruik van dit woord.

En zoals reeds genoemd, roept de taalkwestie vragen op: in hoeverre *missen* prille moeders woorden en zo ja welke woorden? Een aangrijpingspunt voor onderzoek kan zijn om te onderzoeken welke taal prille moeders *daadwerkelijk* gebruiken, bijvoorbeeld in autobiografisch literair werk over (pril) moederschap, maar evenzeer in meer alledaagse uitdrukkingen van prille moeders – waarbij dan ook onderzocht kan worden in hoeverre deze uitdrukkingen als bevredigend beleefd worden.

Voor vervolgonderzoek naar geestelijke verzorging aan prille moeders kan, kijkend naar de onderzoeksbevindingen, vooral gedacht worden aan het casus-gestuurd, *bottom-up* in kaart brengen van wat een geestelijk verzorger nu precies doet in contact met een prille moeder: wat maakt dat een prille moeder begeleiding van een geestelijk verzorger zoekt, wat heeft zij nodig om op verhaal te kunnen en durven komen, en welke begeleiding biedt een geestelijk verzorger precies in dit proces – en waarom op die manier? Het is de vraag of het zoeken naar *effectieve* begeleidingsvormen in deze context nastrevenswaardig is. Die vraag kan überhaupt gesteld worden voor geestelijke verzorging, maar is wellicht extra relevant voor een onderwerp als prille moeder- en kindzorg, dat juist al zo omgeven is door *evidence-based* praktijken en formalisering. De vraag wat er 'in zijn algemeenheid' werkt qua zorg voor de moederziel, zou dan het risico in zich houden de zoveelste verstarring of formalisering te worden, terwijl in feite juist (h)erkenning van en afstemming op de individuele ervaring gewenst lijkt: (h)erkenning van de ongrijpbaarheid en ambivalenties die de liminale fase van moederland voor een *individuele* vrouw met zich meebrengt – en welke begeleiding daarin passend is.

Tot slot: in hoeverre weerspiegelt dit onderzoek toch vooral een narcistische tijdsgeest van navelstaren en zelfverwerkelijking, zo kan men zich afvragen. Prille moeders die, eventueel zelfs onder begeleiding van een dure geestelijk verzorger, zichzelf bevestigd zien in de uniciteit en bijzonderheid van hun ervaringen – terwijl bijna de helft van de wereldbevolking in haar leven op enig moment pril moeder zal worden en intussen vele anderen worstelen met ervaringen die bol staan van louter verlies, zinloosheid en wanhoop? Komen de meeste vrouwen uiteindelijk niet organisch, zelfs als dat met vallen en opstaan is, stevig(er) uit de ontregeling van het prille moederschap?

Wanneer we deze mogelijke tegenspraak onder de loep nemen, valt op dat het *kunnen uiten* van de prille moederschapservaringen gelijkgesteld lijkt te worden aan het *verbijzonderen* ervan. Dit kan leiden tot de neiging prille moederschapservaringen te diskwalificeren, nuanceren of relativeren. Ianthe Mosselman neemt in haar moederschapsmemoires een hoofdstuk op met de titel 'Over de schroom dit op te schrijven'. Ze benoemt de gruwelijkheden die mensen kunnen worden aangedaan en haar besef hoe pijnlijk het kan zijn om in dat licht te lezen over iemands worsteling als prille moeder. 'Toch moet het ergste leed geen reden zijn om al het andere te laten zoals het is,' concludeert ze. 'Het feit dat men vooral het schrijven over moederschap afdoet als gezeur, maar de zielenroerselen van menig macho kunstenaar als essentieel ziet in de duiding over wie we zijn als mensheid zegt overigens ook wel iets.' (2022, 86). Anne Enright start haar klassieker *Making Babies. Stumbling into Motherhood* zelfs met het hoofdstuk 'Apologies All Round'. Ook zij put zich uit om te laten zien dat ze haar gestruikel in het moederschap zeker in perspectief van veel zwaardere zaken kan plaatsen, en ook zij concludeert dat het niettemin gezegd mag worden: 'My only excuse is that I think it is important. I wanted to say what it was like.' (2004, 14).

Het gaat er niet om, zo zouden we hieruit kunnen afleiden, ontregelende ervaringen van pril moederschap te *verbijzonderen*. En een geestelijk verzorger voor de moederziel is al helemaal geen doel op zich. De crux lijkt dát elke (ontregelende) ervaring er mag zijn – en wanneer het niet lukt om deze veilig te uiten in het eigen netwerk dat er dan iemand anders te vinden valt zonder direct

een klinische weg te hoeven inslaan. Het gaat erom dát alle dimensies van een kantelervaring ruimte kunnen krijgen, inclusief de existentiële of ontregelende. Het gaat om de idee dat we eigenlijk juist verbijzonderen als we het inroepen van een arts, lactatiekundige, psycholoog of praktijkondersteuner voor prille moeders heel normaal vinden, maar geestelijke verzorging een onnodige luxe. Het gaat om het geloof dat zorg voor de moederziel de levenswending van pril moederschap misschien juist kan *normaliseren*, omdat op verhaal komen en een sprong richting een nieuw perspectief juist voldoende kunnen zijn. Terwijl vrouwen die zich ongezien en ongehoord voelen in deze behoefte misschien langzaamaan juist specialistischer behoeften of problemen krijgen – of bij gebrek aan bewustwording bij professionals naar zwaardere hulpverlening worden doorverwezen die eigenlijk niet nodig is. En wanneer prille moeders het gevoel krijgen vooral niet te moeten zeuren (‘wees blij dat je een gezond kind gekregen hebt’) dan praten ze niet, maar zetten snel hun ‘mask of motherhood’ weer op: de moederziel wordt dan moederziel alleen.

Literatuur

Allewijn, Ellen. “Do mothers have the right to bring up their own children? How facts do not determine (Dutch) government policy,” in *Ethics and Education* 5(2) (2010): 147–157.

Alma, Hans. *Het verlangen naar zin. De zoektocht naar resonantie in de wereld*. Utrecht: Uitgeverij Ten Have, 2020.

Alma, Hans. *Waar mogelijk en onmogelijk elkaar raken. Reflecties op geestelijke zorg en religieus humanisme*. Rede uitgesproken bij de aanvaarding van het ambt van hoogleraar Geestelijke zorg en religieus-humanistische zingeving bij de Faculteit Religie en Theologie van de Vrije Universiteit Amsterdam, 2021.

Anbeek, Christa. “Kwetsbaarheid als bron van geloof, hoop en liefde. Ontwikkeling van een dialoogspel,” in *Tijdschrift voor Geestelijke Verzorging* 21(91) (2018): 12-20.

Anbeek, Christa. “The courage to be vulnerable: philosophical considerations,” in *International Journal of Philosophy and Theology* (2021): 1-13, doi.org/10.1080/21692327.2021.1880962.

Anbeek, Christa. *Voor Joseph en zijn broer. Van overleven naar spelen en andere zaken van ultiem belang*. Utrecht: Uitgeverij Ten Have, 2016.

Arnold-Baker, Claire, and Garland, Victoria. “Existential Group Work with Mothers,” in *The Existential Crisis of Motherhood,* edited by Claire Arnold-Baker, 281-296. London: Palgrave Macmillan, 2020.

Arnold-Baker, Claire. “Confronting Existence: The Existential Dimensions of Becoming a Mother,” in *The Existential Crisis of Motherhood,* edited by Claire Arnold-Baker, 17-35. London: Palgrave Macmillan, 2020.

Arnold-Baker, Claire. “Introduction: The Existential Crisis of Motherhood,” in *The Existential Crisis of Motherhood,* edited by Claire Arnold-Baker, 3-16. London: Palgrave Macmillan, 2020.

Arnold-Baker, Claire. *How Becoming a Mother involves a Confrontation with Existence: An Existential-Phenomenological exploration of the experience of early motherhood*. Middlesex University: Doctoral Thesis, 2014.

Arpad Szakolczai, "Liminality and Experience. Structuring Transitory Situations and Transformative Events, " in *Breaking Boundaries. Varieties of Liminality*, edited by Agnes Horvath, Bjørn Thomassen, and Harald Wydra, 11-38. Berghahn Books, 2015.

Bailey, Lucy. "Gender Shows: First-Time Mothers and Embodied Selves," in *Gender & Society* 15(1) (2001): 110-129.

Bakker, Nelleke, Noordman, Jan, en Rietveld-van Wingerden, Marjoke. *Vijf eeuwen opvoeden in Nederland. Idee en praktijk 1500-2000*. Assen: Van Gorcum, 2010.

Baraitser, Lisa. *Maternal Encounters. The Ethics of interruption.* London and New York: Routledge, 2009.

Betz, John, Szczesniak, Rhonda, Lewis, Katrina, Pestian, Teresa, Simpson Bennethum, Amy, McBride, Judith, and Grossoehme, Daniel H. "Feasibility and Acceptability of a Telephone-Based Chaplaincy Intervention to Decrease Parental Spiritual Struggle," in *Journal of Religion and Health* 58 (2019): 2065–2085.

Boeve, Lieven, "Introduction to the new edition. Church: The Human Story of God," in *The collected Works of Edward Schillebeeckx. Volume X Church. The Human Story of God*, edited by Ted Mark Schoof, Carl Sterkers, with Erik Borgman, and Robert J. Schreiter, xvii-xx. London/New York: Bloomsbury T & T Clark, 2014.

Bruschweiler-Stern, Nadia. "Motherhood: The Emotional Awakening," in *Journal of Pediatric Health Care* (1999) 13(3 part 2): S8-S12.

Campbell, Tim, and Mosquera, Julia. "Transformative experiences and the shark problem," in *Philosophical Studies* 177 (2020): 3549-3565, doi.org/10.1007/s11098-019-01382-1.

Chamberlain, Kerry, Camic, Paul, and Yardley, Lucy. "Qualitative Analysis of Experience: Grounded Theory and Case Studies," in *Research Methods for*

Clinical and Health Psychology, edited by David F. Marks and Lucy Yardley, 69-89. London: SAGE Publications, 2004.

Choi, P., Henshaw, C., Baker, S., and Tree, J. "Supermum, superwife, supereverything: performing femininity in the transition to motherhood," in *Journal of Reproductive and Infant Psychology* 23 (2) (2005): 167-180.

Cusk, Rachel. *In het land van moeders. De vreemde werkelijkheid van het moederschap.* Amsterdam: De Bezige Bij, 2004. (Vertaling Karina van Santen en Martine Vosmaer. Oorspronkelijke titel *A Life's Work. On Becoming a Mother*, 2001).

Cuypers, Stefaan E. "Filosofie van de sociale wetenschappen," in *Grondslagen van de wetenschappelijke pedagogiek. Modern en postmodern*, redactie Paul Smeyers en Bas Levering, 53-72. Den Haag: Boom Lemma, 2010.

Deurzen, Emmy van. "Foreword," in *The Existential Crisis of Motherhood*, edited by Claire Arnold-Baker, vii-xiii. London: Palgrave Macmillan, 2020.

Enright, Anne. *Making Babies. Stumbling into Motherhood.* New York/London: W.W. Norton & Company, 2004.

Finlay, Linda. *Phenomenology for Therapists. Researching the Lived World*. West Sussex: Wiley-Blackwell, 2011.

Gaffney, Aoife. "Exploring the Moods of First Time Mothers Through Imagery," in *The Existential Crisis of Motherhood*, edited by Claire Arnold-Baker, 259-280. London: Palgrave Macmillan, 2020.

Ganzevoort, Ruard en Visser, Jan. *Zorg voor het verhaal. Achtergrond, methode en inhoud van pastorale begeleiding.* Zoetermeer: Meinema, 2007.

Goor, Jacky van de, Sools, Anneke M., and Westerhof, Gerben J. "Unraveling the Wonder of the Ordinary: A Narrative Analysis of Meaning Construction in Memories of Familiar Routines," in *Journal of Constructivist Psychology* 32(3) (2019): 292–308.

Hoeven, Franke van. "Voorbij de oneliners: kap nou 's met die 'luie deeltijdprinsesjes'," EvaJinek.nl, https://www.evajinek.nl/onderwerpen/artikel/5214467/vrouwen-parttime-werken-deeltijdprinsesjes-discussie, geraadpleegd 4 februari 2022.

Jacobs, Gaby. *Zin in geestelijke verzorging*. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek, inaugurele rede, 2020.

Kenniscentrum kinderpalliatieve zorg, "Update CONNECT-studie: op weg naar betere ondersteuning bij zingevingsvragen van ouders," https://www.kinderpalliatief.nl/professionals/onderzoek/detail/update-connect-studie-op-weg-naar-betere-ondersteuning-bij-zingevingsvragen-van-ouders, geraadpleegd 31 januari 2022.

Kling, Hans, en Os, Jim Van. "Existentiële overwegingen: de vergeten integratief subjectieve dimensie en haar betekenis voor de gezondheidszorg," in *Psyche & Geloof* 28(2) (2017): 52-62.

Kruizinga, Renske. "Het LISA-model: Gestructureerde gesprekken over ervaringen van contingentie en ultieme levensdoelen," *Psyche & Geloof* 26 (2015): 215-226.

Lang, G., en Van der Molen, H.T. *Psychologische gespreksvoering. Een basis voor hulpverlening*. Soest: Uitgeverij Nelissen, 2004.

Levend Verlies (podcastserie). https://levend-verlies.nl/, geraadpleegd 31 januari 2022.

Marchiano, Lisa. *Motherhood. Facing and Finding Yourself.* Boulder/Colorado: Sounds True, 2021.

McCarthy, Elsa Julie. *A body-changing event? Exploring first-time Mothers' embodied experiences in the post-natal Period: a hermeneutic-phenomenological study (within a small Island community)*. Middlesex University: Doctoral Thesis, 2015.

McCarthy, Julie. "The Corporeal Dimensions of Motherhood," in *The Existential Crisis of Motherhood,* edited by Claire Arnold-Baker, 37-55. London: Palgrave Macmillan, 2020.

Meide, Hanneke van der. "Het onthullen van ervaringen. Fenomenologie als kwalitatieve onderzoeksbenadering: deel I van een tweeluik," in *KWALON* 20(1) (2015): 21-28.

Mijn Positieve Gezondheid, “Gezondheid is meer dan alleen niet-ziek-zijn”, https://mijnpositievegezondheid.nl/tools/positieve-gezondheid/, geraadpleegd 31 januari 2022.

Miller, Raissa M., Chan, Christian D., and Farmer, Laura B. “Interpretative Phenomenological Analysis: A Contemporary Qualitative Approach,” in *Counselor Education & Supervision* 57 (2018): 240-254.

Miller, Tina. “’Is this what motherhood is all about?’ Weaving Experiences and Discourse through Transition to First-Time Motherhood,” in *Gender & Society* 21(3) (2007): 337-358.

Miller, Tina. *Making Sense of Motherhood. A Narrative Approach.* Cambridge: Cambridge University Press, 2005.

Morse, Jessica L., and Steger, Michael F. “Giving Birth to Meaning: Understanding Parenthood Through the Psychology of Meaning in Life,” in *Pathways ad Barriers to Parenthood. Existential Concerns Regarding Fertility, Pregnancy, and Early Parenthood,* edited by Orit Taubman, and Ben Ari, 1-17. Springer, 2019.

Mosselman, Ianthe. *Al die liefde en woede. Moeder worden, een memoir.* Amsterdam/Antwerpen: Uitgeverij Atlas Contact, 2022.

Nederlands Jeugdinstituut, “Databank Effectieve jeugdinterventies,” https://www.nji.nl/interventies, geraadpleegd 31 januari 2022.

Nistelrooij, Inge van. *Het zelf als moeder. De Dialogical Self Theory vanuit zwangerschap, zorpraktijken en baarzaam-zijn*. Radboud universiteit Nijmegen: inaugurele rede, 2022.

O’Reilly, Andrea. “Introduction,” in *Maternal Theory. Essential Readings,* edited by Andrea O’Reilly, 1-5. Bradford: Demeter Press, 2007.

Oei ik groei, “Sprongen in de mentale ontwikkeling,” Oeiikgroei.nl, https://www.oeiikgroei.nl/sprongen/, geraadpleegd 26 juli 2022.

Parke, Ross D. “Foreword,” In *Handbook of Fathers and Child Development. Prenatal to Preschool,* edited by Hiram E. Fitzgerald, Kai von Klitzing, Natasha J. Cabrera, Júlia Scarano de Mendonça, and Thomas Skjøthaug, v-xiv. Springer, 2020.

Pasche Guignard, Florence. “Religions and mothers,” in *The Routledge Companion to Motherhood,* edited by Lynn O’Brien, Andrea O’Reilly, and Melinda Vandenbeld Giles, 156-164. London and New York: Routlegde, 2020.

Paul, L.A. “What You Can’t Expect When You’re Expecting,” in *Res Philosophica* 92(2) (2015): 149–170, doi.org/10.11612/resphil.2015.92.2.1.

Peterson, Brennan, and Place, Jean Marie S. “The Experience of Infertility: An Unexpected Barrier in the Transition to Parenthood,” in *Pathways ad Barriers to Parenthood. Existential Concerns Regarding Fertility, Pregnancy, and Early Parenthood,* edited by Orit Taubman, and Ben Ari, 19-37. Springer, 2019.

Prinds, C., Hvidt, N.C., Mogensen, O., and Buus, N. “Making existential meaning in transition to motherhood – A scoping review,” in *Midwifery* 30 (2014): 733-741, doi.org/10.1016/j.midw.2013.06.021.

Prinds, C., Hvidtjørn, D., Skytthe, A., Mogensen, O., Hvidt, N.C. “Prayer and meditation among Danish first time mothers – a questionnaire study,” in *Pregnancy and Childbirth* 16(8) (2016): 1-11, doi10.1186/s12884-016-0802-6.

Radboud Universiteit Nijmegen, “Research Data Management,” RU Nijmegen, https://www.ru.nl/rdm/, geraadpleegd 30 mei 2022.

Rich, Adrienne. *Of Woman Born. Motherhood as Experience & Institution.* New York: W.W. Norton & Company, 1976/1986, reissued 2021.

Rosa, Hartmut. *The uncontrollability of the world*. Cambridge: Polity Press, 2020.

Rumsey, Nichola, and Marks, David F. “Getting started: the Practicalities of Doing Research,” in *Research Methods for Clinical and Health Psychology,* edited by David F. Marks and Lucy Yardley, 21-38. London: SAGE Publications, 2004.

Scherer-Rath, Michael. “Ervaring van contingentie en spirituele zorg,” *Psyche & Geloof* 24 (2013): 184-195.

Schilderman, J. “Van ambt naar vrij beroep. De geestelijke verzorging als voorziening in het publieke domein,” In *Tijdschrift voor Religie, Recht en Beleid* 6(2) (2015): 5-23.

Smit, Job, en Smeets, Wim. “De basismethodiek van geestelijke verzorging op handelingsniveau,” in *Psyche & Geloof* 29(2) (2018): 86-95.

Smit, Johan. *Tot de kern komen. De kunst van het pastorale gesprek*. Utrecht: Uitgeverij Kok, 2013.

Stone, Alison. *Being Born. Birth and Philosophy*. Oxford: Oxford University Press, 2019.

Swinton, John. “Healthcare spirituality: a question of knowledge,” In *Oxford Textbook of Spirituality in Healthcare*, edited by Mark Cobb, Christina M. Puchalski, and Bruce Rumbold, 99-104. Oxford: Oxford University Press, 2012.

Thomassen, Bjørn, “Thinking with Liminality. To the Boundaries of an Anthropological Concept,” in *Breaking Boundaries. Varieties of Liminality*, edited by Agnes Horvath, Bjørn Thomassen, and Harald Wydra, 39-58. Berghahn Books, 2015.

Turgeon, Brianna, and Root, Kaitlyn. “Welfare Mothers in the United States,” in *The Routledge Companion to Motherhood*, edited by Lynn O’Brien, Andrea O’Reilly, and Melinda Vandenbeld Giles, 103-110. London and New York: Routlegde, 2020.

Universiteit voor Humanistiek, “Onderzoek naar respectvolle geboortezorg,” UvH, https://www.uvh.nl/onderzoek/leerstoelgroepen-en-projecten/zorgethiek/projecten/onderzoek-naar-respectvolle-geboortezorg?sresult=1906832179&swords=maternity, geraadpleegd 4 februari 2022.

Verschuren, Piet, en Doorewaard, Hans. *Het ontwerpen van onderzoek. 6e druk.* Amsterdam: Boom Uitgevers, 2021.

VGVZ, *Beroepsstandaard geestelijk verzorger 2015*. VGVZ, 2015.

Walton, Martin & Körver, Jacques. “Dutch Case Studies Project in Chaplaincy Care: A Description and Theoretical Explanation of the Format and

Procedures," In *Health and Social Care Chaplaincy* 5 (2017): 257-280, doi10.1558/hscc.34302.

Weiher, Erhard. *Das Geheimnis des Lebens berühren. Spiritualität bei Krankheit, Sterben, Tod. Eine Grammatik für Helfende. 4., durchgesehene und aktualisierte Auflage.* Stuttgart: W. Kohlhammer, 2014.

Wijngaarden, Els van. "Fenomenologisch onderzoek naar voltooid leven bij ouderen. Deel II van een tweeluik," in *KWALON* 20 (1) (2015): 34-39.

Winter, Micha de. *Verbeter de wereld, begin bij de opvoeding. Vanachter de voordeur naar democratie en verbinding.* Amsterdam: Uitgeverij SWP, 2011.

Wojtkowiak, Joanna, and Crowther, Susan. "An Existential and Spiritual Discussion About Childbirth: Contrasting Spirituality at the Beginning and End of Life," in *Spirituality in Clinical Practice* 5 (4) (2018): 261-272.

Wojtkowiak, Joanna, and Schuhmann, Carmen. "Natality and Relational Transcendence in Humanist Chaplaincy," In *Religions* 13 (271) (2022): 1-11, doi 10.3390/rel13040271.

Wojtkowiak, Joanna. "Ritualizing Pregnancy and Childbirth in Secular Societies: Exploring Embodied Spirituality at the Start of Life," in *Religions* 11 (458) (2020): 1-16, doi 10.3390/rel11090458.

Wolf, Naomi. Misconceptions. *Truth, lies and the unexpected on the journey to motherhood*. London: Chatto & Windus, 2001.

Zorgethiek.nu, "Materniteit vanuit zingeving en zorgethiek," https://www.zorgethiek.nu/materniteit-zingeving-zorgethiek/, geraadpleegd 1 april 2022.

Bijlagen

Bijlage 1 Toestemmingsverklaring[20]

Radboud Universiteit Nijmegen

TOESTEMMINGSVERKLARING

Naam van het onderzoeksproject	*Pril moederschap: van ontregeling naar een nieuw zelfverstaan.* Masterscriptie Radboud Universiteit Nijmegen, faculteit Theologie, Filosofie en Religiewetenschappen, master Religiewetenschappen – specialisatie Geestelijke Verzorging.
Doel van het onderzoek	Dit onderzoek wordt uitgevoerd door masterstudent religiewetenschappen Merel Eilers-van der Hamsvoord MSc. Je bent van harte uitgenodigd om deel te nemen aan dit onderzoek. Het doel van het onderzoek is om via literatuuronderzoek en exploratieve interviews met geestelijk verzorgers (of aanverwante professionals) de ontregelende ervaringen van pril moederschap te begrijpen en op basis daarvan een verkennend beeld te ontwikkelen hoe prille moeders vanuit het perspectief van de geestelijke verzorging gestimuleerd kunnen worden tot een nieuw zelfverstaan.
Gang van zaken tijdens het onderzoek	Je neemt deel aan een gesprek annex interview van maximaal twee uur, waarin vragen zullen worden gesteld over: - Je eigen ervaringen als prille moeder en in hoeverre je dit als ontregelend ervaren hebt; - Hoe je als professional/geestelijk verzorger te maken krijgt met ontregelende ervaringen van prille moeders en hoe je hierin begeleiding biedt. Voorafgaand aan het gesprek/interview zal mondeling kort gevraagd worden naar enkele achtergrondgegevens en personalia. Van het gesprek/interview zal een audio-opname worden gemaakt, zodat het gesprek later woord voor woord kan worden uitgewerkt ten behoeve van analyse van de gegevens.
Potentiële risico's	Er worden geen potentiële risico's of ongemakken voorzien ten gevolge van dit gesprek/interview.
Vertrouwelijkheid van gegevens	Met alle gegevens die in het kader van dit onderzoek verzameld worden, wordt zorgvuldig en vertrouwelijk omgesprongen. In de praktijk van dit onderzoek houdt dat het volgende in: - Indien je ermee instemt, zal je naam en bedrijfsnaam in de bijlage van de scriptie genoemd worden, in verband met transparantie over het in kaart gebrachte werkveld. Indien je hiermee niet instemt, zal echter alleen in algemene, geanonimiseerde termen vermeld worden wie de respondent is (bijvoorbeeld: *zzp-geestelijk verzorger, leeftijdscategorie 35-40 jaar*); - In de verslaglegging van de resultaten – zowel met betrekking tot je persoonlijke moederervaringen als wat betreft je professionele activiteiten – zal nergens met naam vermeld worden wie wat gezegd heeft. Bevindingen en eventuele citaten kunnen dus niet rechtstreeks naar een specifiek persoon herleid worden;

[20] Basistekst is ontleend aan voorbeeld Erasmus University Rotterdam (juni 2017) en herschreven voor de context van dit onderzoek.

	- Na afloop van het interview krijg je het *volledige* transcript voorgelegd, met daarbij de mogelijkheid om – binnen een afgesproken termijn – woorden/tekstdelen die bij nader inzien niet integraal gepubliceerd mogen worden (als eventueel citaat) weg te strepen. In voorkomende gevallen kunnen daarbij eventueel ook delen worden weggestreept die bij nader inzien überhaupt niet betrokken mogen worden in de data-analyse; - De audio-opnamen en uitwerkingen die in het kader van deze studie worden gemaakt (transcripten, analyses etc.) worden beveiligd opgeslagen; - Audio-opnamen en overige uitwerkingen die geen onderdeel zijn van de uiteindelijke scriptietekst zullen 6 maanden na afronding van de scriptie zorgvuldig verwijderd worden.	
Vrijwilligheid	Deelname aan dit onderzoek is vrijwillig en onbezoldigd. Je kunt als deelnemer jouw medewerking aan het onderzoek te allen tijde stoppen, of weigeren dat jouw gegevens voor het onderzoek mogen worden gebruikt. Je hoeft geen vragen te beantwoorden die je niet wilt beantwoorden.	
Toestemmings-verklaring	✓ Ik ga vrijwillig akkoord met deelname aan dit onderzoek. Ik ben goed geïnformeerd over dit onderzoek en over de manier waarop de onderzoeksgegevens worden verzameld, gebruikt en behandeld. ✓ Mijn deelname houdt in dat ik in een gesprek annex interview zal participeren. Het gesprek/interview zal anderhalf tot maximaal twee uur duren. ✓ Ik geef de onderzoeker toestemming om tijdens het interview een audio-opname te maken en eventueel schriftelijke notities. ✓ Het is mij duidelijk dat, als ik toch bezwaar heb met een of meer punten zoals hierboven benoemd, ik op elk moment mijn deelname, zonder opgaaf van reden, kan stoppen. Ook heb ik het recht om vragen niet te beantwoorden of het gesprek/interview tussentijds te beëindigen. ✓ Ik heb van de onderzoeker de uitdrukkelijke garantie gekregen dat mijn privacy is gewaarborgd als deelnemer aan dit onderzoek (op de bovenbeschreven wijze). ✓ Ik geef wel / geen toestemming voor het als bijlage opnemen van mijn naam en bedrijfsnaam. ✓ Ik ontvang een exemplaar van dit ondertekende toestemmingsformulier. ✓ Na afronding van het onderzoek zal ik de scriptie die daaruit voortvloeit, ontvangen. ✓ Ik heb dit formulier gelezen en begrepen. Al mijn vragen zijn naar mijn tevredenheid beantwoord en ik ben vrijwillig akkoord met deelname aan dit onderzoek.	
Handtekening en datum	**Naam deelnemer** Geboortedatum: Telefoonnummer: E-mailadres:	**Naam onderzoeker** Merel Eilers-van der Hamsvoord Geboortedatum: 9 mei 1985 Telefoonnummer: 06-24819275 E-mailadres: Merel.vanderHamsvoord@ru.nl
	Handtekening **Datum**	**Handtekening** **Datum**

Bijlage 2 Existentieel groepswerk met prille moeders: exploratiegebieden

Dimensie	Gebieden voor existentiële exploratie
Fysieke	*Embodied* aard van moederschap – zwangerschap, bevalling en borstvoeding Seksualiteit en het seksuele lichaam Leven en dood Tijd Gebrek aan slaap, en uitputting
Sociale	Heronderhandelen in de relatie met de partner Reflectie op en opnieuw adresseren van de relatie met de eigen moeder Verlies van oude connecties Nieuwe vriendschappen opbouwen Oordelen van anderen: “goede moeder”
Persoonlijke	Veranderingen in het maternaal zelfverstaan Gevoelens van verantwoordelijkheid Persoonlijke keuzes en keuzes voor de baby Emotionele reacties: angst, schuldgevoel, intense liefde, frustratie
Spirituele	Re-evaluatie en reorganisatie van waarden Nieuwe betekenissen ontstaan Doel in het leven verandert Spirituele connectie van de moeder-kind relatie Spirituele groei van de moeder

Tabel ontleend aan Arnold-Baker & Garland (2020, p. 290), vertaling MEvdH

Bijlage 3 Bouwstenen voor geestelijke verzorging vanuit nataliteit

Elementen van het nataliteitsperspectief in humanistische spiritualiteit	**Bouwstenen voor het nataliteitsperspectief in humanistische geestelijke verzorging**
Mensen hebben de capaciteit om te handelen, te initiëren, op manieren die onverwacht zijn voor henzelf en voor anderen, en deze actie en spraak wordt gerealiseerd in het publieke domein.	• Geestelijk verzorgers blijven open voor de onverwachte ontmoeting met anderen • Geestelijk verzorgers werken richting empowerment; ze ondersteunen cliënten om gehoord en gezien te worden in de publieke ruimte • Geestelijk verzorgers bevragen instituties en de maatschappij kritisch wat betreft de ruimte die toegestaan wordt voor actie en spraak
Mensen hebben de capaciteit om te handelen, zelfs in aanwezigheid van tragedie en lijden.	• Geestelijk verzorgers representeren het geloof dat cliënten het potentieel hebben om te handelen, zelfs wanneer zij zich overmeesterd voelen door de situatie waarin zij zich bevinden • Geestelijk verzorgers nemen een hoopvol standpunt in terwijl zij het lijden van cliënten erkennen
Mensen zijn relationeel verbonden: andersheid/-zijn (‘otherness’) is onderdeel van wie we zijn	• Geestelijk verzorgers houden de vraag “wie ben jij?” in leven bij de ontmoeting van anderen • Geestelijk verzorgers streven naar relationeel welzijn
Actie vindt plaats in een web van relaties; we verbinden met anderen op manieren die nooit volledig voorspeld kunnen worden	• Geestelijk verzorgers representeren een morele opvatting van relationele autonomie; zij realiseren zich in het bijzonder dat cliënten handelen binnen deze relationele ruimte en geen volledige controle hebben over de effecten van hun acties • Geestelijk verzorgers blijven present, zelfs in hopeloze situaties: relationele aanwezigheid is hoopvol
Webben van relaties zijn “relaties van lichamen”; actie vindt plaats in ‘embodied space’	• Geestelijk verzorgers schenken aandacht aan processen van lijflijke afstemming

Nataliteit en relationele transcendentie in humanistische spiritualiteit en geestelijke verzorging: Tabel ontleend aan Wojtkowiak & Schumann (2022, 7), vertaling MEvdH

Bijlage 4 Voorbeeld van verhaalgebruik in de begeleiding van (prille) moeders

Marchiano onderscheidt, zoals hierboven is uitgewerkt, drie fases in de feminiene initiatie van het moederschap. Die initiatie kan in elke nieuwe moederschapsfase opnieuw doorlopen worden. Voor elke fase noemt ze drie thema's die zouden aansluiten bij deze initiatiefase (2021, vii):

Fase 1: afdalen

- Vrijheidsverlies
- Controleverlies
- Zelfverlies

Fase 2: op de bodem verblijven

- Het ontmoeten van de donkerte
- Het waarderen van de donkerte
- Het belichamen van de donkerte

Fase 3: terugkeren

- Transcendentie opeisen
- Creativiteit opeisen
- Autoriteit opeisen

Een voorbeeld van hoe een verhaal kan bijdragen aan de eerste initiatiefase (van afdalen, thema vrijheidsverlies) is de onderstaande Selkie-mythe (Marchiano 2021, 18-19). Dit verhaal kan een vrouw raken vanuit de ervaren onderwerping aan moederschap als institutie, zo legt Marchiano uit, 'as I believe it may be, sadly, for some' (idem, 20). Het kan echter bijvoorbeeld ook raken aan het onder ogen zien wat de 'opoffering' van het moederschap óók teweeg heeft gebracht – of waarin het moederschap 'belonend' is: 'At some point, we will be asked to sacrifice unlimited potential for lived reality. Becoming a mother is often the point at which many of us face this sacrifice […] If we make this sacrifice, we become changed. We grow in ways that may be surprising even to ourselves.' (Marchiano 2021, 20).

Marchiano noemt in haar boek ook voorbeelden van reflectievragen rondom vrijheidsverlies van het moederschap. Het *selkie*-verhaal is daarin leidend, omdat door het verhaal het onderbewuste geopend zou kunnen worden. Voorbeelden van reflectievragen bij het verhaal zijn (Marchiano 2021, 33-34, vertaling en herwerking MEvdH):

- De huid van de *selkie* wordt gestolen. Wanneer is een belangrijk aspect van jou gestolen, misschien ook leidend tot het gevoel in de val gelokt te zijn?
- Wanneer heb je je eigen huid gestolen? Wat zouden de voordelen kunnen zijn van jezelf op deze manier 'in de val lokken'? In hoeverre was het een poging om te groeien?

- Welk deel van jou is zoals de *selkie* – zorgenvrij, vloeibaar wisselend tussen verschillende kanten van jezelf? En welk deel is zoals de boer – stabiel, aards, en misschien een beetje saai?

THE SELKIE BRIDE

Once, a poor farmer came upon three beautiful maidens singing in the moonlight by the ocean on midsummer. Enchanted, he watched from the shadows, but when he took a step toward them, they started, quickly pulled on their gray garments, and slipped into the water.

The farmer was stricken, for he had fallen in love with the beautiful maidens and couldn't stop thinking of how he wanted one to be his wife. At last, he consulted a wise woman, who told him that the maidens were selkies, beings who live as seals beneath the water but are also capable of shedding their seal skin to walk on land as people. She advised him how he could trap and hold a selkie for his own.

At the next midsummer, when he knew the selkie maidens would again appear, the farmer waited in hiding. He watched them emerge and remove their gray seal skins. When he saw his chance, he rushed out from the shadows and grabbed one of the skins. Alarmed, the three selkie maidens made for their skins. Two slipped into the water, but the third looked about, distressed. Her sisters called to her from the waves, but the lone maiden stood shivering, naked and alone on the shore, looking out to sea. The farmer came to her, gently covered her with his coat, and led her back to his little farm, explaining that he promised to be a good and kind husband to her.

From that day, they lived together as man and wife, and the farmer was as good as his word, working hard to provide for his new little family. As the wise woman had advised, he had carefully hidden away the skin behind a loose brick, and he took it out secretly once a year to oil it and to make sure it was in good repair. The selkie bride dutifully kept house for her husband. In time, she gave birth to fine children, each of whom had their mother's soulful brown eyes. However, she often went out to sea. And though she loved her children dearly, they never saw her smile.

One day, her youngest boy came to her and asked why his father kept an old skin behind a loose brick. The selkie started, her eyes alight. Kneeling down, she asked her son to show her. When once she had retrieved the skin, she embraced her son warmly, and then with nary a backward glance, she ran down to the shore and was never seen again.

Letterlijk overgenomen uit Marchiano (2021, 18-19)

Bijlage 5 Gesprekshulp gesprek annex interview

Inleiding:

- ✓ *Fijn dat je wilt meewerken aan dit onderzoek!*
- ✓ *Ik wil je vragen om een toestemmingsformulier te ondertekenen. Het formulier heb ik per mail toegestuurd. Heb je het kunnen bekijken? Heb je nog vragen hierover? Ik zal de inhoud nog even kort toelichten.*
- ✓ *Vraagstelling onderzoek eventueel toelichten*
- ✓ *Gesprek én interview – in die volgorde.*
- ✓ *Het interview zal anderhalf tot twee uur duren.*

[Ontregelende ervaringen: alleen indien daarnaar gevraagd wordt toelichten als grenservaring (liminaliteit), oude zekerheden werken niet meer en nieuwe zijn nog niet ontdekt (nieuw 'land'), unieke ervaringen (meervoud!).]

Enkele gegevens bespreken vooraf:

- Leeftijd
- Leef-/woonsituatie incl. gezinssamenstelling (ook leeftijd(en) kind(eren))
- Studieachtergrond
- Aantal jaren werkzaam (geweest) als geestelijk verzorger / professional in aanpalend domein
- Sectoren en thema's als geestelijk verzorger / professional in aanpalend domein
- Hoe lang specifiek gericht op begeleiding (prille) moeders?
- Overige bijzonderheden qua achtergrond

Ik zou allereerst graag met je in gesprek gaan over je ervaringen als prille moeder. Je mag pril moederschap daarbij best breed opvatten. Wanneer de ervaring voor jou direct of indirect betrekking heeft op pril moederschap, voel je vrij om deze te delen.

GESPREK: Ontregelende ervaringen van eigen pril moederschap (30-45 minuten)

- Hoe heb jij jouw prille moederschap beleefd?
- In hoeverre gaf pril moederschap ontregelende ervaringen? Welke?
- In hoeverre heeft (de ontregeling van) je prille moederschap een nieuw zelfverstaan met zich meegebracht?

Voorbeeld-doorvraag: Kun je een voorbeeld geven van…?

Ik zou nu graag overgaan op het interviewdeel, dat wat meer gestructureerd zal zijn dan het voorgaande deel. Ik zal hierin enkele vragen voorleggen over de begeleiding van (prille) moeders.

INTERVIEW: Begeleiden van (prille) moeders (60-75 minuten)

Aanloopvragen:

- Kun je iets vertellen over de manier waarop jij (prille) moeders ontmoet?
  Eventueel doorvragen op: Eigen praktijk of anders; individueel en/of in groep; op eigen initiatief en/of na aanmelding van vrouw zelf;
- Hoe verloopt de kennismakingsfase/diagnostiekfase?
  Eventueel doorvragen op: Hoe pak je dat aan? Waar let je op? Wat benoemen vrouwen zelf zoal als reden(en) om met jou in gesprek te gaan?

Meer de diepte in:

- Welke ontregelende ervaringen van prille moeders zie je terug bij vrouwen die je als geestelijk verzorger/professional begeleidt?

  Eventuele thema's voor verdieping/doorvragen: Maternaal zelf: kwetsbaar, relationeel en afhankelijk / Moederen versus moederschap / Moederschapsmythe versus realiteit / Onderbreking / Parenting paradox / Fysieke dimensie / Sociale dimensie / Persoonlijke dimensie / Spirituele dimensie

- Hoe ziet de begeleiding van (prille) moeders in jouw praktijk er veelal uit?

  Eventuele thema's voor verdieping/doorvragen:
  Waarop is de begeleiding gericht? Doel? Individueel en/of groepswerk?
  Welke bronnen /perspectief; welke vormen; welke rol gv-er; welke gespreksvaardigheden; welke balans zijn/luisteren of begeleiden/uitdagen; rol van kunst, muziek, literatuur etc.

- Kun je een voorbeeld geven van een situatie waarin je een (prille) moeder begeleid hebt?
- *Indien in het voorgaande niet aan bod geweest:* In hoeverre zie jij prenatale begeleiding als een onderdeel van begeleiding van (aanstaande) moeders? Doe je dat ook zelf en zo ja, hoe?

We gaan richting een afronding van dit interview. Heb je alles kunnen zeggen? Is alles aan bod geweest wat wat jou betreft belangrijk is voor dit onderwerp?

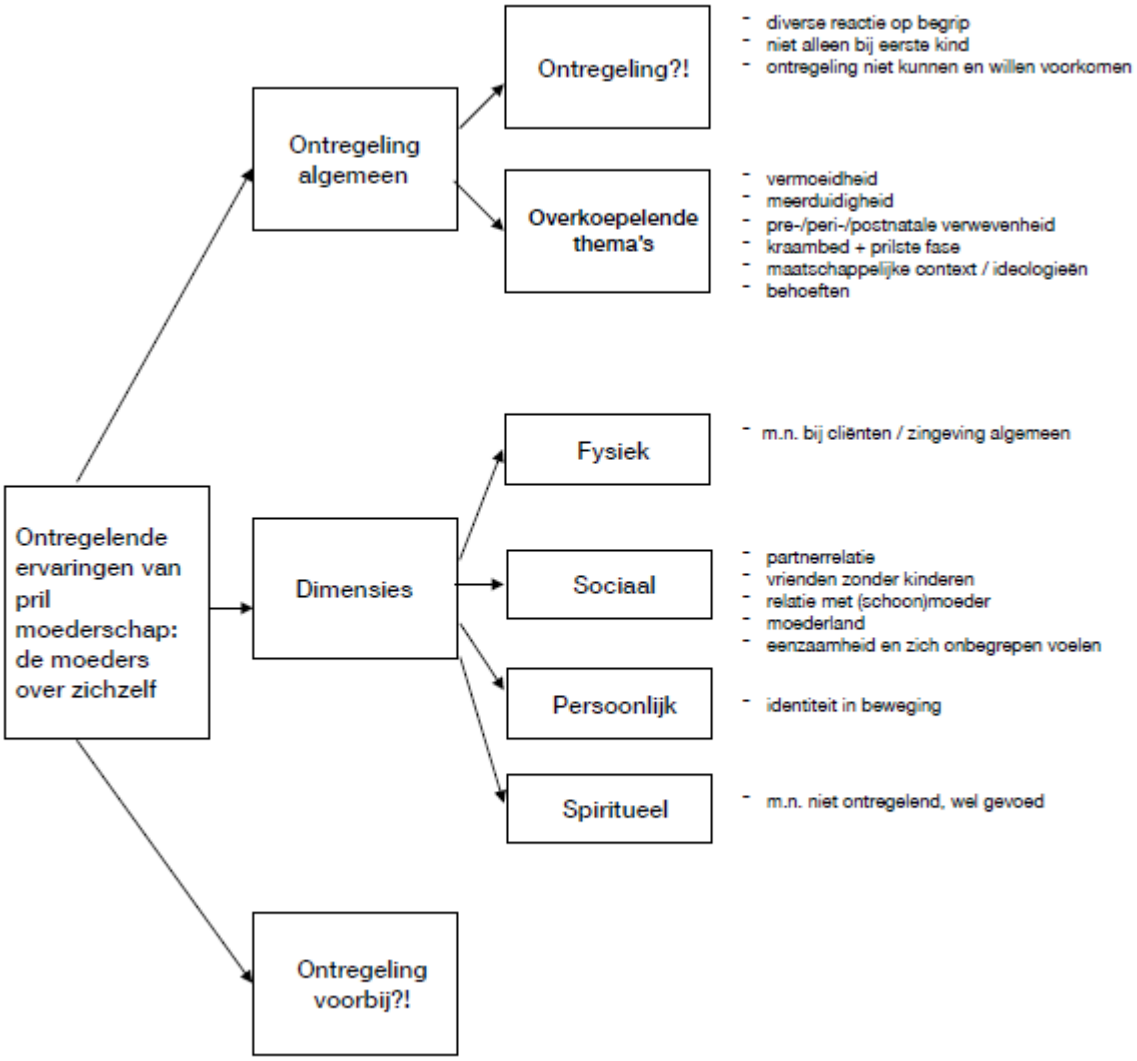
Hoe vond je het om mee te doen?

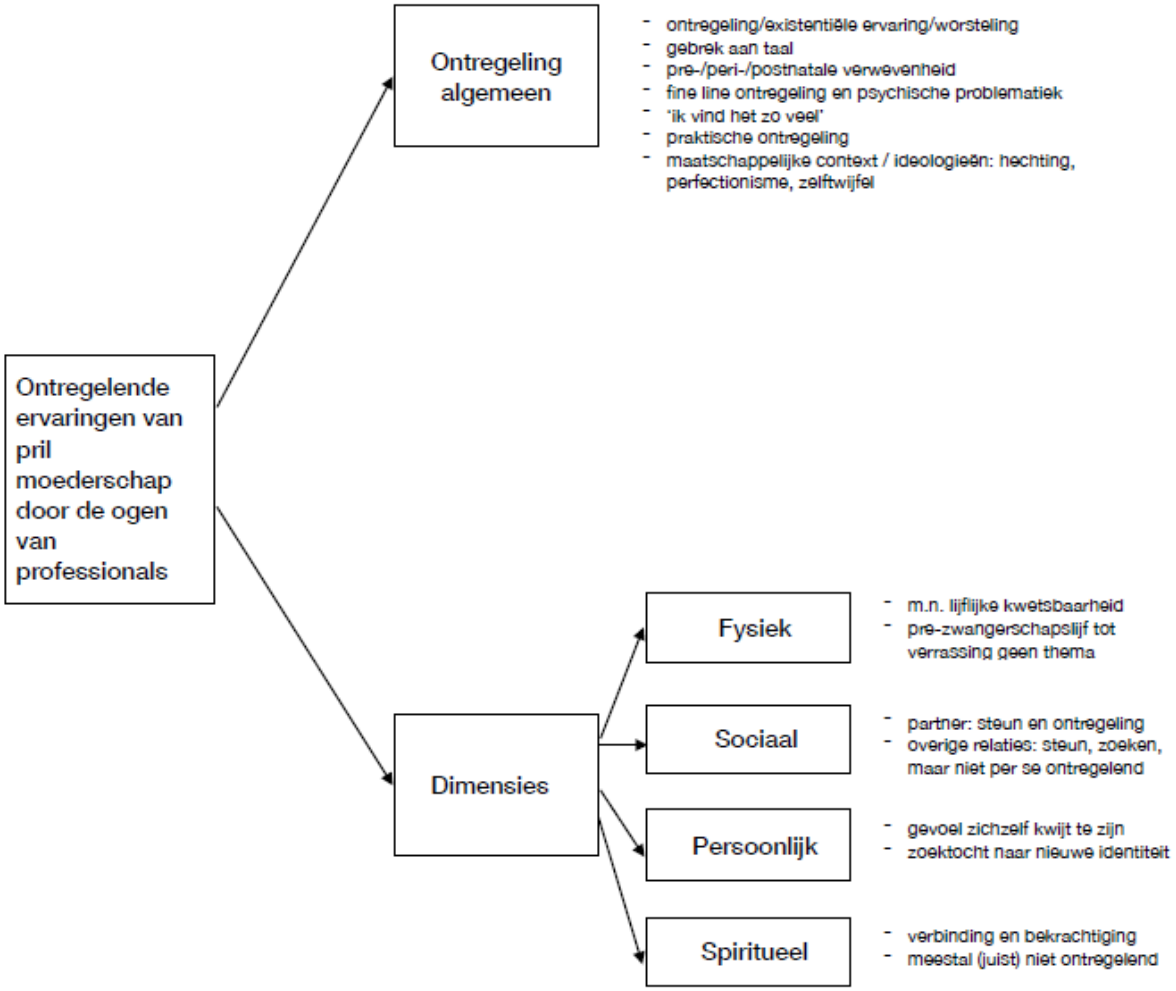
Bedankt voor je deelname!

Bijlage 6 Interpretatieve fenomenologische analyse: stappen en analyseschema's

Stappen IPA op basis van Finlay (Miller et al. 2018, 247; Finlay 2011, 9/5-6, vert. MEvdH).

1. Lezen en herlezen van het transcript: zich onderdompelen in de originele data;
2. Eerste notities, vrije associatie en verkennen van de semantische inhoud;
3. Het ontwikkelen van opkomende thema's: focussen op 'brokstukken' (grotere eenheden) van het transcript en analyse van de notities richting thema's;
4. Het zoeken naar verbindingen tussen opkomende thema's: abstraheren en integreren van thema's;
5. Naar de volgende 'casus' (hier: het volgende gesprek): voorgaande thema's tussen haakjes plaatsen en open-minded proberen te blijven om recht te doen aan de individualiteit van iedere 'casus';
6. Zoeken naar patronen tussen casussen, patronen vinden die hogere orde-kenmerken lijken te delen, waarbij ook de idiosyncratische gevallen/thema's gesignaleerd blijven worden;
7. De interpretatie naar een dieper niveau proberen te brengen, het verdiepen van de analyse door het gebruik van metaforen en temporele verwijzingen, en door het inbrengen van andere theorieën als een analyselens.

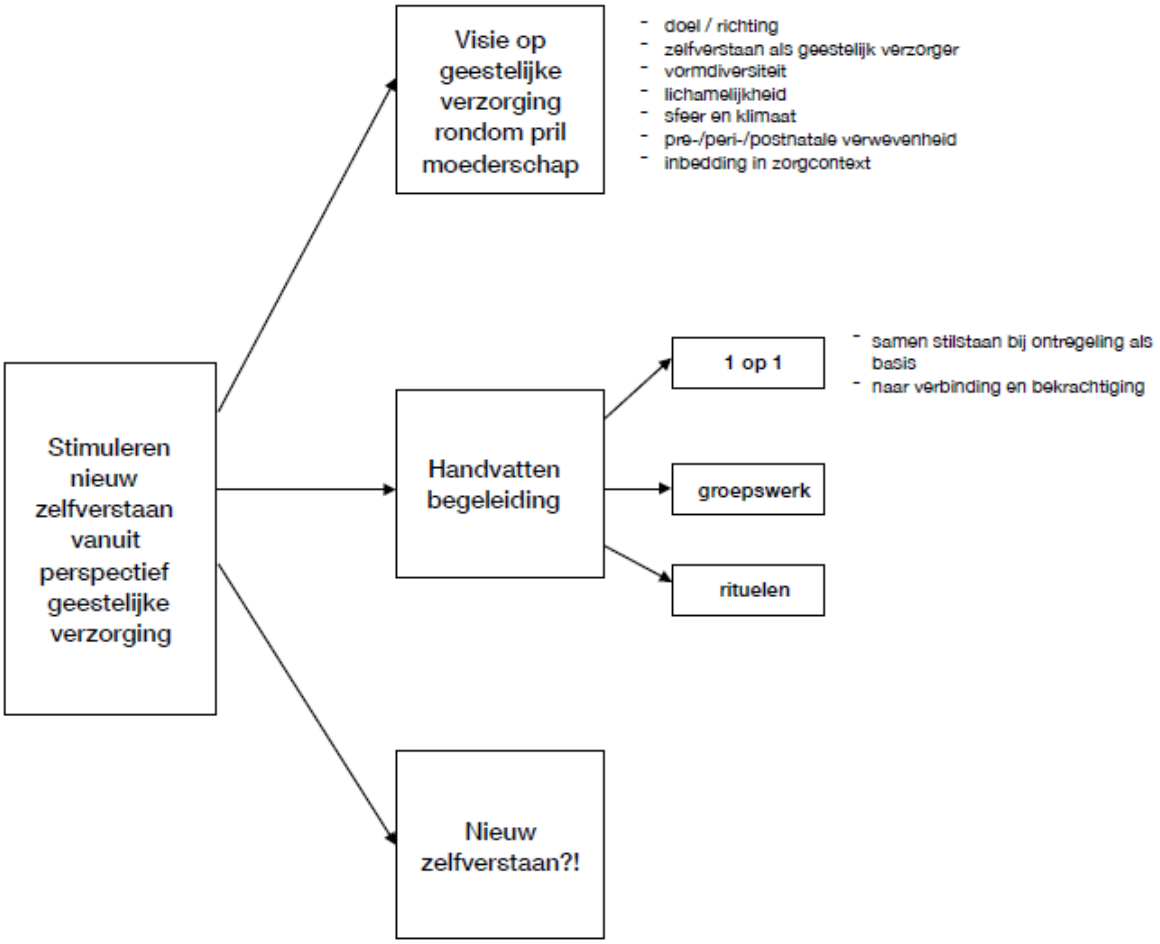

Ontregelende ervaringen van pril moederschap: de moeders over zichzelf
Ontregeling algemeen
Ontregeling?!
- diverse reactie op begrip
- niet alleen bij eerste kind
- ontregeling niet kunnen en willen voorkomen
Overkoepelende thema's
- vermoeidheid
- meerduidigheid
- pre-/peri-/postnatale verwevenheid
- kraambed + prilste fase
- maatschappelijke context / ideologieën
- behoeften
Dimensies
Fysiek
- m.n. bij cliënten / zingeving algemeen
Sociaal
- partnerrelatie
- vrienden zonder kinderen
- relatie met (schoon)moeder
- moederland
- eenzaamheid en zich onbegrepen voelen
Persoonlijk
- identiteit in beweging
Spiritueel
- m.n. niet ontregelend, wel gevoed
Ontregeling voorbij?!


Ontregelende ervaringen van pril moederschap door de ogen van professionals
Ontregeling algemeen
- ontregeling/existentiële ervaring/worsteling
- gebrek aan taal
- pre-/peri-/postnatale verwevenheid
- fine line ontregeling en psychische problematiek
- 'ik vind het zo veel'
- praktische ontregeling
- maatschappelijke context / ideologieën: hechting, perfectionisme, zelftwijfel
Dimensies
Fysiek
- m.n. lijflijke kwetsbaarheid
- pre-zwangerschapslijf tot verrassing geen thema
Sociaal
- partner: steun en ontregeling
- overige relaties: steun, zoeken, maar niet per se ontregelend
Persoonlijk
- gevoel zichzelf kwijt te zijn
- zoektocht naar nieuwe identiteit
Spiritueel
- verbinding en bekrachtiging
- meestal (juist) niet ontregelend

Bijlage 7 Overzicht respondenten

1. Albers, Sophie. Geestelijk verzorger. Werkzaam als geestelijk verzorger in GGZ en in een eigen praktijk rondom moederschap: Matersense (matersense.nl). Masterscriptie: Albers, Sophie. *Leven geven – betekenis geven. Een verkennende studie naar de betekenis van ritueel rond zwangerschap en bevalling*. Masterthesis Universiteit voor Humanistiek, 2016.
2. Houten, Niki van. Pedagoog, doula, postpartumcoach, geestelijk verzorger. Werkzaam in eigen praktijk MomCircle (momcircle.nl).
3. Jongen, Esli. Doula, geestelijk begeleider en lichaamsgericht (trauma)therapeut. Werkzaam als geestelijk begeleider in een hospice en vanuit Netwerk Integrale Kindzorg, en in eigen praktijk Esli Jongen Holistische Therapie (esli-jongen.nl).
4. Springvloet, Iris. Geestelijk verzorger/studentenpastor. Eigenaar van (momenteel gepauzeerde) Zingevingspraktijk De Splitsing (zingevingbijdesplitsing.nl). Masterscriptie: Springvloet, Iris. *De mooiste moeilijke momenten: een onderzoek naar de existentiële dimensie van het leven na de bevalling*. Masterthesis Universiteit voor Humanistiek, 2018.

Bijlage 8 Interviewanalyse: codeboom

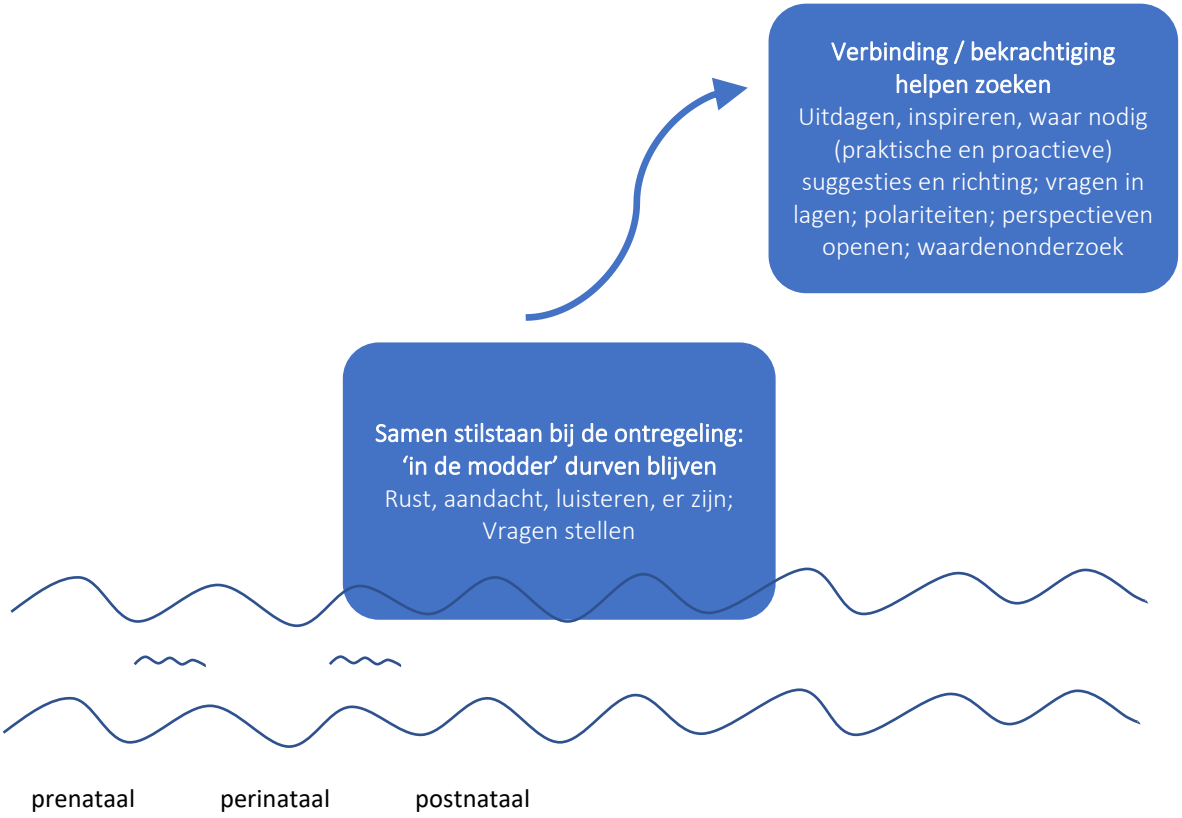


Bijlage 9 Logboekfragmenten over reflectie op gesprekken/interviews

‘In haar eigen prille moederschapservaringen komt één thema eigenlijk direct bovendrijven als het leidende thema. Een thema dat, zo denk ik later, aanschuurt tegen een *specifieke* contrastervaring en in dat opzicht misschien meer daarover zegt dan over ontregeling van het prille moederschap als zodanig. Dat had ik achteraf bezien toch willen bevragen: in hoeverre was er iets overgebleven van de ontregeling van het prille moederschap als deze specifieke ontregeling zich niet of minder had voorgedaan? Op dat moment besloot ik echter bewust om dit niet te bevragen, aangezien de ervaring cruciaal en zeer bepalend leek te zijn en het me – ook fenomenologisch bezien – goed leek om bij die geleefde ervaring te blijven.’

‘Ik voelde me continu balanceren tussen rollen en keuzes: waar kon ik herkenning laten blijken vanuit mijn eigen moederschapservaringen (het voelde bijna kil om helemaal niets te zeggen over de eigen beleving, terwijl de ander zó openhartig durfde te zijn naar een onbekende), waarop ging ik doorvragen en waarom dan (bijvoorbeeld bij visie op bevallingstrauma: in hoeverre is dat relevant voor het onderzoek?) en wanneer ging ik thema’s uit het literatuuronderzoek toch opwerpen en waarom dan? Fenomenologisch gezien wilde ik enerzijds vooronderstellingen tussen haakjes plaatsen, maar vanuit de interpretatieve insteek voelde het soms toch onvolledig om een thema niet aan te halen als het wel onder de oppervlakte leek te bestaan.’

‘Ik kwam al met al niet zo goed en vlot uit mijn woorden: formuleerde zoekend en aftastend. De respondent gaf later aan in het transcript terug te zien dat ze zoekend aan het formuleren was en zich afvroeg of helder is wat ze bedoeld heeft te zeggen. Ik heb dit geïnterpreteerd als het spiegelbeeld van mijn eigen aftasten: waarschijnlijk heb ik ook (meer) zoekend formuleren opgeroepen.’

‘Terugkijkend op deze gesprekkenreeks besef ik dat het heel bijzonder en misschien daarin ook erg *bevestigend* geweest is om vier vrouwen te ontmoeten met deze gedeelde passie. […] het gedeelde geloof in de mogelijke waarde van geestelijke verzorging aan prille moeders: de idee dat dit misschien onnodig of onwenselijk zou zijn, is simpelweg niet voorbij gekomen in deze gesprekken. Er is dus in dat opzicht geen tegenspraak geweest.’

Bijlage 10 Sprongmodel geestelijke verzorging voor moeders