Afstemming begint bij de ouder: samen bouwen aan een sterke start

Dit jaar staat het thema **afstemming** centraal in de bredere aandacht voor de eerste levensjaren van een kind. Binnen die ontwikkeling speelt de relatie tussen ouder en kind een fundamentele rol: jonge kinderen leren hun emoties, gedrag en lichamelijke reacties reguleren in voortdurende interactie met hun verzorgers.

In die vroege interacties ontstaat wat we **co-regulatie** noemen: het proces waarbij een baby leert tot rust komen, signalen geven en ontvangen, en stap voor stap meer grip krijgt op interne spanningen via de respons van de ouder. Deze wederzijdse afstemming vormt een belangrijke bouwsteen voor de latere ontwikkeling van zelfregulatie en mentale gezondheid.

Co-PRIME: inzicht in vroege interacties

Vanuit die kennis werd het onderzoeksproject **Co-PRIME (Co-Regulation as the Foundation of Infant Mental Health** – www.co-prime.be**)** opgericht. Binnen dit Vlaamse samenwerkingsverband werken onderzoekers, praktijkpartners en experten samen om beter te begrijpen hoe co-regulatie in de eerste levensmaanden verloopt en hoe gezinnen hierin ondersteund kunnen worden.

Een belangrijk onderdeel van het project richt zich op ouders van jonge baby's (ongeveer 3 maanden oud). Via een laagdrempelig onderzoeksopzet willen we beter begrijpen hoe ouders deze eerste periode ervaren en welke vormen van ondersteuning het meest helpend zijn.

Ouders versterken, kinderen versterken

Hoewel co-regulatie een natuurlijk proces is, verloopt het niet altijd vanzelf. De eerste maanden na de geboorte zijn vaak een periode van grote veranderingen, waarin ouders en baby elkaar nog leren kennen. Huilen, weinig slaap, moeilijk eten of onzekerheid over het begrijpen van de signalen van een baby kunnen vragen oproepen en soms zeer belastend zijn.

Veel ouders herkennen het gevoel: "Is dit normaal?" of "Waarom is er geen handleiding voor mijn baby?"

Net in die periode kan gerichte ondersteuning een belangrijk verschil maken. Vooral wanneer ouders worstelen met deze thema's is het extra waardevol dat ouders tijdig bereikt worden en de kans krijgen om ondersteuning op maat te verkennen.

Daarom onderzoeken we binnen Co-PRIME hoe ouders van jonge baby's extra ondersteund kunnen worden. Via een laagdrempelig ondersteuningsprogramma krijgen ouders praktische informatie, inzichten en handvatten die hen helpen om met meer vertrouwen om te gaan met de uitdagingen van de eerste levensmaanden. Het doel is

niet om ouders een vaste manier van opvoeden aan te reiken, maar om hun eigen draagkracht, zelfvertrouwen en afstemming met hun baby te versterken.

Het programma is ontwikkeld op basis van wetenschappelijke inzichten rond co-regulatie en ouder-kindinteractie en wordt mee gedragen door een multidisciplinair team van onderzoekers en experten, waaronder Dr. Binu Singh.

Eerste signalen uit het onderzoek

Hoewel het onderzoek nog loopt, zijn de eerste ervaringen veelbelovend. Intussen namen al vijftien gezinnen deel aan het programma.

De eerste resultaten tonen aan dat ouders zich na deelname zekerder voelen in hun ouderrol. Daarnaast zou bijna 95% van de deelnemende ouders het programma aanbevelen aan andere gezinnen. Deze bevindingen onderstrepen hoe waardevol het kan zijn om ouders in deze vroege fase extra ondersteuning te bieden.

Deze resultaten sluiten nauw aan bij wat we weten uit onderzoek: wanneer ouders zich gesteund voelen en meer vertrouwen ervaren, wordt het makkelijker om af te stemmen op de behoeften van hun kind. En precies die afstemming vormt de basis voor een gezonde sociaal-emotionele ontwikkeling.

Samenwerking met zorgverleners

Als zorgverlener bent u vaak een belangrijk eerste aanspreekpunt voor ouders van jonge kinderen. U bent iemand die mee het verschil kan maken in hoe gezinnen ondersteuning vinden en ervaren in deze intensieve levensfase.

Zeker wanneer u merkt dat ouders worstelen – bijvoorbeeld met het slaap- of huilgedrag van hun baby, voeding, of onzekerheid in hun ouderschap – kan een gerichte doorverwijzing bijzonder waardevol zijn.

Daarom nodigen we u graag uit om mee samen te werken aan dit project. Komt u in contact met ouders van een baby van **ongeveer drie maanden oud**? Informeer hen dan over Co-PRIME en geef onze flyer mee. Via de QR-code kunnen ouders eenvoudig deelnemen aan een korte online vragenlijst.

Zo helpt u gezinnen niet alleen toegang te krijgen tot mogelijke ondersteuning, maar draagt u ook bij aan onderzoek dat ons beter leert begrijpen hoe we het welzijn van jonge kinderen en hun ouders kunnen versterken.

Samen bouwen we aan meer vertrouwen, meer verbinding en meer afstemming tussen ouder en kind. **Afstemming groeit wanneer ook ouders de ondersteuning krijgen die ze nodig hebben.**