

AUWders? Ja, want ouderschap doet soms pijn – net als het werken met ouders. In deze column deelt **José Koster** haar ervaringen met ouders en ouderschap

Het heeft hard gestormd. Alle planken aan de zijkant van de dakopbouw zijn er afgewaaid en liggen aan stukken op het dak van de burens. Dat moet gerepareerd worden, en liefst snel. Als ik thuiskom van mijn werk, zie ik mijn man en onze twee puberzonen op het dak staan. Plankje voor plankje schroeven ze opnieuw vast. Ik voel een diep vervullende trots: Moet je ze daar toch zien staan, die jongens van mij, samen met hun vader! Wij hebben het toch best goed gedaan als ouders! We zitten op het goede spoor! Volgens Alice van der Pas is het opdoen van 'goede ouder'-ervaringen één van de vier bufferprocessen die maken of een ouder zich staande weet te houden op de 'ouderlijke werkvloer' ofwel het opvoeden-in-uitvoering. 'Goede ouder'-ervaringen zijn de brandstof om het 'ouderen' vol te houden. Zeker als het niet allemaal vanzelf gaat. Het viel Van der Pas op dat er veel aandacht is voor risicofactoren die maken dat een ouder vastloopt in het opvoeden. Zij stelde zichzelf de vraag waarom het eigenlijk zo vaak goed gaat. Dat opvoeden is toch

niet niks?! Wat weerhoudt ouders ervan om moeilijke kinderen de rekening te presenteren voor de 'last' die zij kunnen veroorzaken, bijvoorbeeld door ze eens een pak rammel te geven? En hoe vergaat het ouders die minder stabiel zijn toegerust? Hoe houden zij de moed erin en hoe houden ze onaangename emoties in de hand?

Van der Pas ontwikkelde een denkschema dat bestaat uit vier buffers. Elke buffer bestaat uit omstandigheden die de opvoedprocessen op de ouderlijke werkvloer beschermen. Werken de buffers goed, dan voelt de ouder zich gestut en gesteund en kan de (soms heel zware) omstandigheden het hoofd worden geboden. Werken één of meerdere buffers niet, dan kunnen buffers elkaar compenseren. Ik vind dit een prachtig model, omdat aan veel omstandigheden doorgaans niet veel te doen is. De buffers daarentegen kunnen elk moment in actie komen, en het mooie is dat wij als hulpverleners al in een paar minuten kunnen 'bufferen'. Sterker nog: wij zijn onderdeel van de buffers.



José Koster

Terug naar de 'goede ouder'-ervaringen. Deze zijn broodnodig om als ouder het opvoeden vol te houden. Zet je peuter het op een krijsen in de supermarkt en lukt het je niet om hem of haar tot stilte te manen, dan word je daar diep onzeker van: 'Wat ben ik voor een ouder? Ik bak er niets van!' Een 'goede ouder'-ervaring doet wonderen. Je bouwt als het ware een bankrekening op van 'goede ouder'-ervaringen en daar kun je in zware tijden wat van opnemen. Zeer kwetsbare of gekwetste ouders zijn soms bankroet. Ga er dan maar aanstaan! Het creëren van 'goede ouder'-ervaringen is voor een hulpverlener een grote uitdaging en voor de ouder een groot geschenk. Na het zien van mijn schroevende zonen op het dak, kon ik er weer even tegenaan in de puberkiff.

Alice van der Pas – *Opvoedproblemen nader verklaard, Handboek Methodische Ouderbegeleiding 3*. Uitgeverij SWP (2005).

José Koster biedt training, onderwijs en coaching aan beroepskrachten in onderwijs, zorg en welzijn. Ook leidt ze oudergerichte projecten (www.josekoster.nl).

Je bouwt een bankrekening op waar je in zware tijden wat van kunt opnemen