



Achtergrondverhaal

Hoe versterk je de ouders?

Via de ouders kun je het kind helpen. Maar soms staan schroom of juist een vooroordeel een goed contact met hen in de weg. Of hun problemen zijn zó groot dat je niet weet waar te beginnen. Deskundigen geven tips voor optimale ondersteuning bij het ouderschap.

Auteur: Deborah Ligtenberg

Gelijkwaardig communiceren

Dat opvoeden lastig kan zijn, is voor ouders niet gemakkelijk toe te geven. Niet op het schoolplein tegen andere ouders, en al helemaal niet tegen een professional die in je gezin komt als het niet zo lekker gaat. José Koster geeft trainingen en coaching over ouderschap en ouderbegeleiding aan beroepskrachten in het onderwijs, de zorg en het welzijn. Ook leidt ze oudergerichte projecten. Koster: 'Elke ouder wil het beste voor zijn kind. Kun je niet geven wat je zou willen, dan liggen schuldgevoel en schaamte op de loer. Een professional die dan met een opgeheven vingertje naar de ouder zwaait, maakt die alleen maar onzekerder, waardoor de ouder nog minder goed voor het kind kan zorgen. Het zorgt bijvoorbeeld voor stress, wat de opvoeding nooit ten goede komt.' Volgens Koster is het de kunst om je als professional te verplaatsen in de belevingswereld van de ouder. 'Alleen dan kun je begrijpen van waaruit de ouder denkt en handelt.'

Oprecht en open zijn

Wat kan ik voor je doen? Wat heb je van mij nodig? Mooie vragen, maar voor veel ouders onmogelijk te beantwoorden. Omdat ze daarmee toegeven dat ze het alleen niet kunnen. Sommige ouders willen helemaal geen hulp, omdat ze denken dat het niet nodig is. Volgens ouderschapsdeskundige Janneke van Bockel kunnen alleen professionals met een open houding tot ouders doordringen. Zij schreef boeken over ouderschap, geeft lezingen en trainingen aan ouders en professionals en is hoofdredacteur van het vaktijdschrift *Ouderschapskennis*. Ze vindt dat je het beste met ouders in gesprek kunt gaan vanuit oprechte nieuwsgierigheid: 'Stel gewone-mensenvragen als: hoe gaat het bij jullie thuis? Waar loop je tegenaan? Waar heb je het meeste last van? Wat maakt je boos?' Werk ook niet met lijstjes, zegt Van Bockel. 'Ouders hebben een radar voor holle frasen. Als je vragen standaard zijn, ben je hen kwijt. Voer een gesprek zoals je dat met goede vrienden zou doen.'

'Ouders hebben niets aan valse hoop'

Daarnaast vindt Van Bockel het ook heel belangrijk om eerlijk te zijn over wat de hulpverlening kan bijdragen. 'Ouders hebben niets aan valse hoop.' Met deze eerlijke en open basishouding volgt de rest vanzelf, denkt de ouderschapsdeskundige. 'Dan kun je niet meer de regeltjes en methodes volgen, maar wordt het maatwerk.'

Vanuit haar ervaring als moeder van een zorgintensief kind, adviseert Van Bockel: 'Heel mooi hoor, de professionals die zeggen dat ze het dossier niet hebben gelezen omdat ze jou en je kind met een open blik willen benaderen, maar ook vreselijk irritant als je als ouder of als kind alles weer opnieuw moet vertellen. Voortbouwen op wat al is ontdekt en geleerd is ook veel constructiever. Je kunt dan vragen stellen als: wat hebben jullie als ouders al uitgevonden? Wat werkt en wat niet?' Dán kom je ergens.'

Bewust niet oordelen

‘De ouders doen het niet goed.’ ‘Ze kunnen het niet alleen.’ ‘Ze weten niet wat goed is voor hun kind...’ Professionals kunnen nogal wat vooroordelen hebben. Daphne Petterson is als toegepast psycholoog en als onderzoeker verbonden aan het lectoraat Ouderschap en Ouderbegeleiding aan de Hogeschool Leiden. In haar workshops voor professionals is dat oordelen over ouders altijd een thema. ‘Het is belangrijk dat professionals zich bewust zijn van hun eigen beelden, verwachtingen en kwetsbaarheden,’ zegt Petterson. ‘Onder andere onze eigen ervaringen als kind of als ouder kunnen ons beeld kleuren. Dit is heel menselijk, maar dit kan een gesprek met een ouder negatief beïnvloeden. Door ouders open vragen te stellen en nieuwsgierig te zijn, kun je die oordelen aan de kant schuiven of misschien zelfs wel bijstellen.’

‘Vraag je af: wat roept deze ouder bij me op?’

Volgens José Koster is het niet mogelijk om als professional het eigen oordeel volledig uit te schakelen. ‘Als je als professional een verbod legt op je eigen oordelen, breng je direct spanning in de relatie. Het hebben van oordelen is geen schande. Het negeren of onderdrukken ervan is wel erg. Dat voelt een ouder namelijk meteen. Als jij hierdoor met een krampachtige houding aan tafel zit, krijg je nooit een goed gesprek. Het zou mooi zijn als een professional zich durft af te vragen: wat roept de ouder bij mij op? Wat zegt dit over mij en wat zegt het over de ouder? Wanneer je zelf bereid bent met mildheid te onderzoeken wat er bij jou vanbinnen gebeurt, is het gemakkelijker om contact te maken. Echt contact, waarbij een ouder ruimte krijgt om zich kwetsbaar op te stellen.’

José Koster vindt intervisie en supervisie voor professionals die met ouders werken noodzakelijk. ‘Alleen daardoor kunnen zij zich vrijmaken van hun eigen kaders en kan er open en met een mild oordeel worden gekeken en geluisterd naar ouders. Dit houdt in dat je ouders ziet als mensen met een verleden, emoties en onmacht. Als dat lukt, kun je iets voor hen, maar ook voor de kinderen betekenen.’

Levensvaardigheden stimuleren

Wat is er nodig om ouders krachtiger te maken? Daphne Petterson doet in Leiden onderzoek naar ouderschap en ouderbegeleiding. Je moet investeren in algemene levensvaardigheden zoals zelfvertrouwen en omgaan met emoties en stress, weet zij. Want wie voldoende vaardigheden in huis heeft om het leven aan te kunnen, kan beter met problemen omgaan. Dat geldt eigenlijk voor ieder mens, maar is essentieel voor ouders. Voor de manier waarop ze omgaan met hun kinderen, maar ook omdat ze die levensvaardigheden aan hun kinderen kunnen meegeven. ‘Uit diverse onderzoeken blijkt dat de kinderen van ouders die levensvaardigheden voldoende beheersen, deze zelf ook beheersen. Deze kinderen hebben betere studievoordigheden, minder emotionele problemen en minder te maken met druggebruik.’

‘Inventariseer samen welke vaardigheden ontwikkeld kunnen worden’

Petterson ontwikkelde een vragenlijst waarmee de levensvaardigheden van ouders kunnen worden geïnventariseerd. ‘Die is niet bedoeld om ouders te kunnen beoordelen, het is een manier om met ouders in gesprek te komen. Om contact te maken en te ontdekken wat er nodig is: wat vindt de ouder dat goed gaat? Waar zou hij of zij zich meer in willen ontwikkelen? Een open gesprek dus waarbij de ouder zich niet beoordeeld voelt, maar samen met de professional naar de antwoorden kijkt en aangeeft wat hij of zij hiermee wil. Dus samen op onderzoek uitgaan zonder dat de ouder het gevoel krijgt dat hij het niet goed doet. Anders zal hij namelijk nooit om hulp vragen.’

Hoe zit het met de buffers?

Ouderbegeleider en gezinstherapeut Alice van der Pas (1934-2017) beschreef de psychologie van ouderschap in haar Ouderschapstheorie. Zij bedacht de ‘ouderbegeleidende positie’, waardoor professionals in verbinding kunnen komen en blijven met ouders. Deze gaat uit van drie aannames: dat elke ouder het beste voor zijn kind wil, ook al ziet het er soms niet zo uit; dat ouderschap kwetsbaar maakt; en dat de ouder eindverantwoordelijke is.

Van der Pas sprak ook over ‘buffers’, voorwaarden die het mogelijk maken dat een ouder onder moeilijke omstandigheden staande blijft. Die buffers zijn volgens haar:

- **een solidaire omgeving**, dus een netwerk dat de ouders helpt en steunt;
- **een goede taakverdeling**, bijvoorbeeld tussen partners, zodat een ouder het niet allemaal alleen hoeft te doen. Bij alleenstaande ouders kan familie of iemand uit de buurt helpen bij de zorg voor de kinderen.
- **de metapositie**, dat is het vermogen van ouders om te kijken naar hoe zij met hun kinderen omgaan en wat hier beter in kan. Daardoor ontstaat ruimte voor verbetering.
- **positieve ervaringen als ouder**. Als die er voldoende zijn, geven die de ouder zelfvertrouwen, rust en het gevoel dat ze het goed doen, wat het contact met de kinderen ten goede komt.

Deze vier buffers zouden vergeleken kunnen worden met een immuunsysteem: bij ongunstige omstandigheden komen de buffers in actie. In de ideale situatie althans. Als er een buffer ontbreekt, kan een professional samen met de ouder onderzoeken wat er nodig is. Misschien zijn er familieleden die kunnen ondersteunen. Praktisch, maar ook om af en toe stoom bij af te blazen. Overigens hoeven niet alle buffers in gelijke mate ‘gevuld’ te zijn. De truc is juist te onderzoeken welke buffers het best werken bij een gezin en die te verstevigen.

‘Via de buffers kun je in korte tijd iets betekenen’

De buffers van Van der Pas zijn een praktische tool waarmee je kunt aansluiten bij ouders. De kracht hiervan is dat er vanuit de ouder wordt gekeken. Wat heeft deze nodig om een goede vader of moeder voor

het kind te kunnen zijn? Dit komt uiteindelijk het kind ten goede.

José Koster: 'Aan zware omstandigheden kun je als professional doorgaans weinig veranderen, maar de buffers zijn de sleutelfactoren waarmee je in heel korte tijd iets kunt betekenen, zodat ouders beter bestand zijn tegen de omstandigheden. Als een moeder er aan het einde van de middag – als het spitsuur in een gezin nog moet beginnen – al helemaal doorheen zit, kan er misschien een vriendin komen die op dat moeilijke moment helpt. Of je kunt samen met de ouders een schema maken met mensen die dit kunnen doen. Zo'n oplossing is binnen tien minuten te bedenken en regelen en neemt veel druk weg bij de ouder.'

Verder kijken dan 'niet goed'

Het lectoraat Ouderschap en Ouderbegeleiding aan de Hogeschool Leiden formuleerde in de publicatie *De kracht van alledaags ouderschap* wat ouders kan versterken. Dit komt deels overeen met de buffers van Alice van der Pas. Het gaat om *individuele factoren*, zoals levensvaardigheden; het thuisklimaat, waaronder de partnerrelatie en de taakverdeling; en *het netwerkklimaat*, zoals de vrienden en familie rondom de ouder. Onderzoeker Daphne Petterson licht toe: 'Deze factoren kunnen helpen om het ouderschap beter aan te kunnen. Het is belangrijk dat professionals goed kijken en luisteren naar wat er speelt en wat een ouder belangrijk vindt. Jij kunt wel signaleren dat een kind te laat naar bed gaat, maar misschien ligt er bij de ouder wel een veel groter probleem aan ten grondslag wat eerst aandacht verdient. Het zou namelijk heel goed kunnen dat dit de reden is dat die moeder haar kind niet op tijd in bed krijgt.'

Verbinding maken met de ouder is een absolute voorwaarde voor geslaagde hulpverlening, zegt José Koster tot slot. 'Ik zag eens een documentaire over een jonge moeder die haar kind af en toe een corrigerende tik gaf. Zelf was ze groot gebracht in Brazilië waar ze er met riemen en schoenen van langs kreeg. Alleen zeggen dat zo'n moeder het niet goed doet, is veel te kort door de bocht. Aansluiten bij ouderschap is in gesprek gaan over de ervaringen van de moeder. Hoe heeft zij het zelf geleerd, kinderen opvoeden? Wat vindt zij belangrijk voor haar kind? Hoe is het voor haar om in Nederland te zijn waar ze haar kind geen tik mag geven? Door contact te leggen help je een ouder zichzelf te begrijpen en daarmee bereik je meer dan met regels opleggen.'

Meer lezen en weten

- Eerder verscheen de uitgave [Inzicht in ouderschap](#) van Augeo Magazine.
- Lees het [Interview](#) met Alice van der Pas over haar gedachtengoed en ouderbegeleiding als specialistisch vakgebied
- [‘Uitvindboek voor ouders. Aha! Zo doe je dat’](#) door Janneke van Bockel en Alice van der Pas

