

Ouderschapscollege: een andere kijk op preventie



Congres Daadkrachtige steun bij opvoeden en ouderschap
1 oktober 2018
Susan Ketner

Contact: ketner.s@hsleiden.nl



Lectoraat Ouderschap en Ouderbegeleiding



AUGEO VERSTERKT



Nederlands
Jeugdinstituut



**Bernard
van Leer**
FOUNDATION



Leids Universitair
Medisch Centrum



Expertisecentrum
voor jeugd, samenleving
en ontwikkeling



Nederlands
Centrum
Jeugdgezondheid



Wie ben ik?

(SCHOON)DOCHTER

BAASJE VAN LUNA

ZZP-ER

VRIENDIN

PARTNER VAN FERDI

ONDERZOEKER LECTORAAT
OUDERSCHAP EN
OUDERBEGELEIDING

MOEDER VAN ANNA

LID
PARTICIPATIERAAD
LEIDSCHENDAM-
VOORBURG

DOCENT
HOGESCHOOL
LEIDEN

GODSDIENST-
WETENSCHAPPER

Wat is ouderschap?



Ballen-in-de-lucht-bingo



Dit college

Twee speerpunten:

- Beschermende factoren versterken
- Van *zeggen hoe* naar *zorgen dat*....

Opbouw

- Belang van het versterken van ouders
- Beschermende factoren
- Beeldvorming
- Oudergerichte kijk
- Ondersteuningsbehoefte
- Waar en hoe?

Waarom investeren in ouders?

- Voor de ouders zelf
 - Welzijn (als ouder én als individu)
 - Gezondheid
 - Partnerrelatie
- Voor kinderen
 - Welzijn ouder (>> opvoedgedrag)>> welzijn en ontwikkeling van kinderen
 - Kinderen vinden het belangrijk dat hun ouders gelukkig zijn
- Voor 'de maatschappij'
 - Preventie goedkoper dan interventie
 - Werkgevers (burnout)

Hoe te investeren in welzijn van ouders?

Risicofactoren: vermijden, verminderen

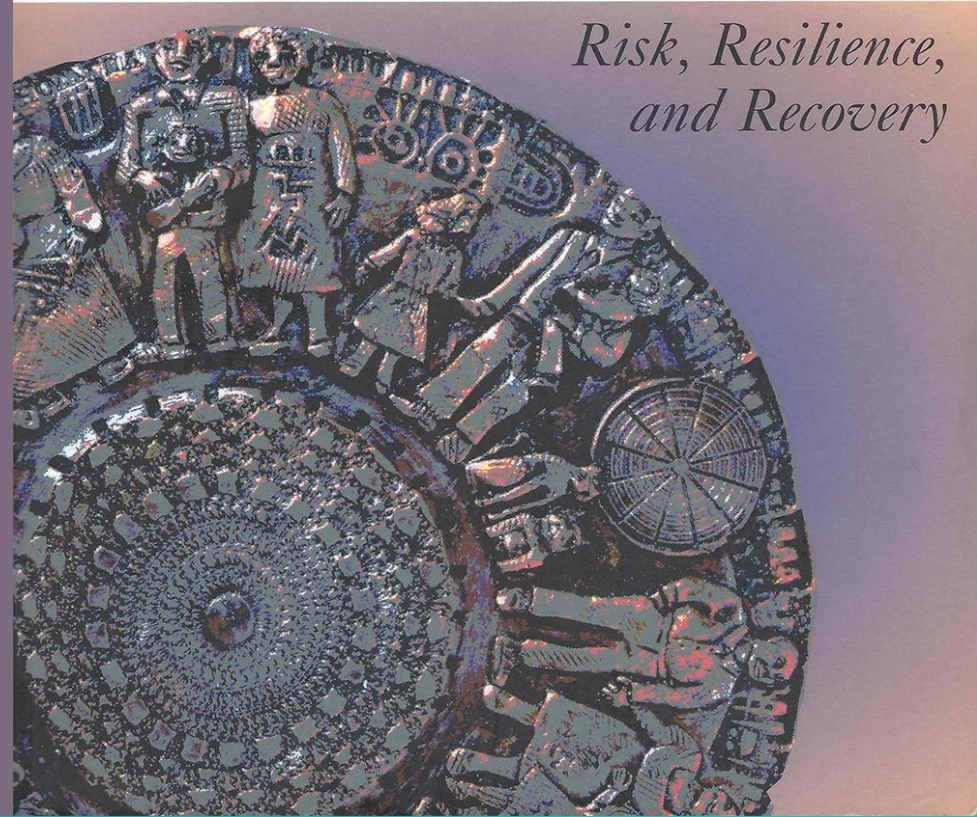
Beschermende factoren: investeren, versterken



Emmy E. Werner & Ruth S. Smith

*Journeys
from
Childhood
to Midlife*

*Risk, Resilience,
and Recovery*



**BESCHERMENDE
FACTOREN**

Beschermende factoren

- Individuele factoren
 - Kennis
 - Levensvaardigheden
 - Voorbereid voelen
- Thuisclimaat
 - Partnerrelatie
 - Taakverdeling
- Netwerkklimaat



Beschermende factor individueel: Kennis

- Kennis van “normale” ontwikkeling kind (bijv. Opvoedcanon)
- Kennis van “normale” ontwikkeling ouders
- Zorg voort:
 - Goede interpretatie van gedrag (NB: recent onderzoek Kindermishandeling)
 - Anticiperen
 - Zekerheid, zelfvertrouwen
 - Een opener gesprek
- Effect:
 - Positieve invloed op ouder-kind interactie
 - Positieve invloed op stimuleren kind
 - Zelfbeheersing van ouder én kind



Individuele factoren:
kennis

Beschermende factor individueel: Levensvaardigheden

- *Zelfbewustzijn*: Bouwen aan eigenwaarde en zelfvertrouwen, zelfcontrole, zelfevaluatie, opstellen van doelen;
- *Zelfmanagement*: omgaan met boosheid en stress, verdelen van de tijd, copingsvaardigheden, beheersen van impulsen, ontspannen;
- *Maatschappelijk bewustzijn*: Empathie, actief luisteren, herkennen en erkennen van individuele verschillen en verschillen tussen groepen;
- *Relatievaardigheden*: relatie met de kinderen en partner, onderhandelen, omgaan met conflicten, weerstand bieden aan groepsdruk, netwerken, motivatie;
- *Verantwoordelijke besluitvorming*: verzamelen van informatie, kritisch denken en evalueren van consequenties en acties.





Zelfbewustzijn
vb: vertrouwen in
eigen kunnen



Relatievaardigheden
vb: samenwerken en
communiceren



**Verantwoordelijke
besluitvorming**
vb: reflectie en
problemen oplossen



Zelfmanagement
vb: plannen en
beheersen van emoties



**Maatschappelijk
bewustzijn**
vb: ander perspectief
kunnen innemen

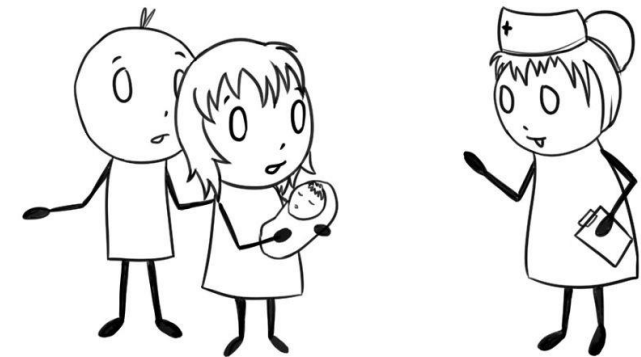
Eigen onderzoek (Leuker voor later)

- Zelfvertrouwen en zelfmanagement belangrijker voor welzijn van ouders dan oudervaardigheden (zorg- en opvoedvaardigheden)
- Geen verschillen tussen mannen en vrouwen wat betreft welzijn
- Wel verschillen tussen mannen en vrouwen wbt vaardigheden
 - Vrouwen scoren lager op zelfvertrouwen dan mannen
 - Mannen scoren lager dan vrouwen op beide oudervaardigheden
- Verschillen tussen ouders van eerste kind en ouders van 'volgend' kind
 - Ouders van eerste kind minder zorgvaardigheden
 - Ouders met meerdere kinderen een lagere kwaliteit van partnerrelatie

Beschermende factor individueel: Voorbereid voelen

- 1/3 van de ouders voelt zich voorbereid, 1/3 helemaal niet!
- Voorbereiding belangrijk, want:
 - Anticiperen mogelijk
 - Vergroot vertrouwen en ouderlijke effectiviteit (Bandura)
 - Copingsstrategieën aanpassen
- Effect: komt kind(eren) ten goede
- NB: Mannen en grootouders minder voorbereid

1. "Wait, you're just sending us home with this baby?
Alone?!"



Beschermende factor: Thuisklimaat

- Partnerrelatie: toename conflicten bij geboorte kind
- Risicofactoren:
- Problemen voordat er kinderen zijn
 - Niet (kunnen) communiceren
 - Geen realistische verwachtingen / beelden over ouderschap
 - Weinig tijd / aandacht voor elkaar
- (Tevredenheid over) taakverdeling



Beschermende factor: Netwerkklimaat

- Ouders hebben behoefte aan steun vanuit directe omgeving, steun vanuit directe omgeving is het meest effectief

Knelpunten

- Geen netwerk hebben
- Geen geschikt netwerk hebben
- Netwerk wordt kleiner als er kinderen komen
- Wel een netwerk, maar niet (durven) gebruiken
- Zelf- en samenredzaamheid vraagt best veel van ouders
 - Schaamte- of schuldgevoelens
 - Communicatievaardigheden



Een andere kijk op risicogroepen

- Op basis van risicofactoren:
 - Eenoudergezinnen
 - Migratie achtergrond
 - Lage SES
 - Etc.
- Op basis van gebrek aan beschermende factoren:
 - Ouders die niet (goed) zijn voorbereid
 - Ouders met weinig (toegang tot) informatie/kennis
 - Ouders die (tijdelijk) minder levensvaardigheden hebben
 - Ouders met weinig tijd/aandacht voor elkaar
 - Overbelaste ouders: de lat ligt hoog!
 - Eenzame ouders

De perfecte ouder?

Het beste willen
voor je kind

Weerbaarheid /
kwetsbaarheid in de
huidige tijd



Parental Burnout

Het perfecte
plaatje
(Social Media)

<https://www.youtube.com/watch?v=2gblPhF7THc>

Een andere kijk op risicogroepen

- Op basis van ons onderzoek:
 - Alle kersverse ouders
 - Ouders met 'teveel aan kennis'
 - Ouders bij komst tweede (derde, vierde...) kind
 - Ouders bij IVF, chronisch ziek kind, prematuur kind
 - Ouders van peuters
 - ...

Aangrijpingspunten preventie: beschermende factoren

- Individuele ouders (individuele factoren)
- Het gezin (thuisclimaat)
- Het netwerk (netwerkklimaat)



Aangrijpingspunten voor preventie: individueel

Individuele vaders en moeders versterken

- Kennis
 - Ontwikkeling van het kind
 - Ontwikkeling als ouder
- Vaardigheden
 - Grootste bijdrage aan ouderwzijn: zelfvertrouwen, zelfmanagement, relatievaardigheden
 - Moeders: zelfvertrouwen, zelfmanagement
 - Vaders: empathie, oudervaardigheden
- Voorbereiding
 - Realistischer beeld van het ouderschap
 - Je kind een stapje voor zijn

Aangrijpingspunten voor preventie: het thuisklimaat

Het gezin versterken

- Taakverdeling
 - Niet de verdeling telt, maar de wederzijdse tevredenheid daarover
- Teambuilding
 - Communicatie
 - Praten over beelden en verwachtingen
 - Gezamenlijke voorbereiding

Aangrijpingspunten voor preventie: het netwerkklimaat

Het netwerk versterken

- De partner als belangrijke bron van steun!
- Netwerk in de eigen omgeving van de ouder vergroten/versterken
- 'Lotgenoten' contact faciliteren
- Vaardigheden versterken
 - Het is niet het netwerk op zich dat telt, maar de vaardigheden die nodig zijn om gebruik te maken van het netwerk
- Professional als sparring partner, 'critical friend'
 - Naast de ouder staan
 - Bewust zijn van eigen beelden!

Beeldvorming



Parenting is the easiest
thing in the world to
have an opinion about,
but the hardest thing
in the world to do.
Matt Walsh



Van zeggen hoe naar zorgen dat



Van zeggen hoe naar zorgen dat:

- Wees bewust van je eigen beelden over de ouder
- Zie ouders als méér dan opvoeders
- Heb oog voor het welzijn van ouders
- Versterk beschermende factoren
 - Netwerkklimaat
 - Thuisclimaat (o.a. partnerrelatie)
 - Individuele factoren (o.a. levensvaardigheden van ouders)
- Begin op tijd met investeren (ouderschaps gym?)

Adviezen van ouders aan andere (aanstaande) ouders

- Vertrouw op jezelf
- Laat verwachtingen soms los
- Maak een planning
- Geniet nog even voor de komst van de baby
- Neem de tijd voor je partner
- Communiceer met je partner
- Neem de tijd voor jezelf
- Zorg voor een goede voorbereiding op het ouderschap
- Volg een (zwangerschaps)cursus

Adviezen van ouders aan professionals

- Bied praktische informatie
- Benader de ouder online
- Pas de cursusgroep aan op de doelgroep
- Wees flexibel
- Ga niet uit van gemiddelden
- Zorg voor verdieping
- Neem de ouder serieus
- Geef complimenten

Vader: Dat je een beetje leuke onderwerpen hebt, dat het dan niet de hele avond over tepelhoedjes gaat...

Moeder: Als alles goed gaat, dat is het oké, dat kunnen ze wel. Maar bij een vraag die net afwijkend is, weten ze het vaak niet. Dat is een gemiste kans

Moeder: Als je meer vertrouwen hebt in jezelf hoef je je minder zorgen te maken of het wel goed gaat

Geef complimenten



Wie en wanneer?

- Wie?
 - Ouders zelf
 - Centrum Jeugd en Gezin / Jeugdgezondheidszorg
 - Wijkteam
 - School
 - ...
- Wanneer?
 - Zo vroeg mogelijk
 - Lastige (overgangs)periodes
 - Als je ze toch al 'binnen hebt'
 -

Waar en hoe?

Vadercafé

???

Huisbezoeken

In de wijk

Voor en door
ouders zelf

???

??

Activiteiten voor
ouder én kind

Vragen en discussie

WAAR

WIE

HOE

WANNEER