

ouderschap is
Jongleren

CAROLIEN GRAVESTEIJN
SUSAN KETNER

Ouderschap is jongleren

Groeiboek voor ouders

Carolien Gravesteijn & Susan Ketner

ISBN 978 90 8850 912 4

NUR 854 / THEMA VFXC / BISAC FAM034000

© 2020 Uitgeverij SWP Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

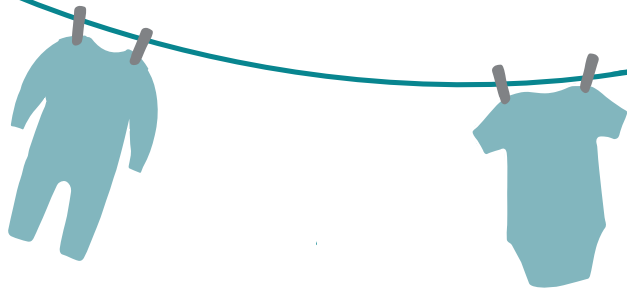
Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j°. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met Uitgeverij SWP voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen door een onderwijsinstelling van een gedeelte uit deze uitgave, in papieren vorm of digitaal, (bijvoorbeeld voor plaatsing ervan op uw digitale leeromgeving of in een reader) kunt u zich richten tot: Stichting UvO, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, Tel. 023-8700212, www.stichting-uvo.nl UvO@cedar.nl.

Inhoud

	Inleiding	7
1	Ouderschap: alle ballen in de lucht houden	13
2	Hoe ontwikkel je je als ouder?	27
3	Levensvaardigheden voor ouders	43
4	Werk-privébalans: manager van je eigen leven	81
5	Zorgen voor jezelf	93
6	Wat doet ouderschap met je partnerrelatie?	101
7	Een band opbouwen met je kind	113
8	Hulp is dichtbij: de Jeugdgezondheidszorg	125
9	Je weg vinden in het grote aanbod aan informatie	133
10	De ontwikkeling van je kind stimuleren	145
	Meer weten?	156
	Dankwoord	158

Inleiding



Je kunt als ouder geen krant of tijdschrift openslaan of er staan adviezen in over hoe je je kinderen moet opvoeden. En in wetenschappelijke literatuur is dit beeld niet veel anders: er is uitgebreid onderzoek gedaan naar de opvoeding en de ontwikkeling van kinderen.

Heel nuttig, al die informatie. Maar dat kan je ook onzeker maken. Adviezen kunnen een zware last zijn. Ze wekken de indruk dat alleen jij verantwoordelijk bent voor de ontwikkeling van je kind. Terwijl er zoveel meer meespeelt. Naast opvoeding speelt jullie temperament een rol, net als de gebeurtenissen die jullie als gezin meemaken. Bovendien ben je als ouder niet de enige die de ontwikkeling van je kind beïnvloedt. Ook opa's en oma's, familieleden, vrienden, juffen en meesters en anderen in het leven van je kind spelen hierbij een rol.

Voor de ontwikkeling van je kind is het belangrijk dat jij als ouder goed in je vel zit. Daarbij is het goed je te realiseren dat je meer bent dan vader of moeder. Naast het opvoeden moeten je zorgdragen voor je relatie, je huis onderhouden, de financiën op orde houden, zorg en werk combineren en tijd voor jezelf inlassen. Kortom: je moet veel ballen in de lucht houden. Al deze ballen hebben aandacht nodig. Ouderschap kun je vergelijken met jongleren.

Dat jongleren is soms een uitdaging. Zeker in de eerste jaren waarin je opvoed- en oudervaardigheden nog moeten groeien. Wij weten hier meer over door ons onderzoek. Het lectoraat Ouderschap & Ouderbegeleiding van Hogeschool Leiden onderzoekt sinds 2015 hoe ouders het ouderschap beleven. Vanuit het project *Leuker voor Later*¹ hebben we aanstaande ouders en ouders van jonge kinderen vier jaar lang gevolgd. Centraal hierbij stonden de vragen: Hoe gaat het met jou als ouder? Wat heb jij nodig om goed in je vel te zitten als opvoeder, partner, individu? Hoe groei jij als ouder?



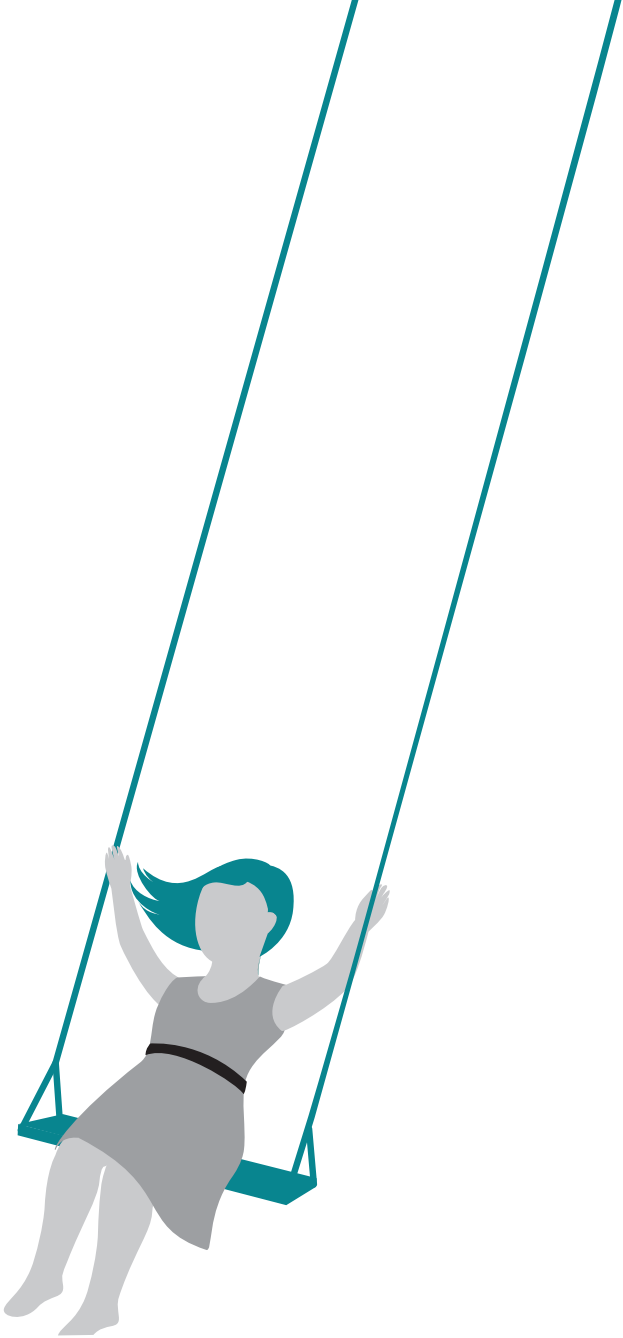
¹) Zie: <https://tinyurl.com/leuker-voor-later>

Ons onderzoek heeft tal van inzichten opgeleverd. In dit boek delen we die tips met jou. Wat blijkt: een goede voorbereiding op het ouderschap helpt. Als je voorbereid bent op wat de geboorte van je kind kan betekenen voor de taakverdeling en relatie met je partner, ben je vaak minder stressvol in je rol als ouder. Als je voorbereid bent op hoe je kind zich kan gaan ontwikkelen, kun je beter omgaan met moeilijke opvoedsituaties en kun je meer ontspannen opvoeden. Dit komt de ontwikkeling van je kind ten goede. In dit boek staan geen concrete adviezen over eten, slapen, voeding of huilen. We schetsen wel een realistische kijk op de eerste vier jaren van het ouderschap. Vanuit de ervaringen van ouders én vanuit wetenschappelijke inzichten krijg je handvatten om de uitdagingen van deze zogenoemde ‘tropenjaren’ beter aan te kunnen.

Als we het in dit boek over ouders hebben, bedoelen we moeders en vaders. Soms maken we een expliciet onderscheid daartussen. Ook bedoelen we zowel biologische ouders als pleegouders, stiefouders of adoptieouders. Deze groepen ouders hebben we niet apart meegenomen in ons onderzoek. We spreken regelmatig over partners. Als je een alleenstaande ouder bent, kun je ‘partner’ ook lezen als een familielid, vriend(in) of buurman/vrouw.

Elk hoofdstuk bestaat uit drie onderdelen. We beginnen met informatie over het onderwerp. Daarna volgen concrete ideeën die jou kunnen helpen. En elk hoofdstuk sluiten we af met een werkblad. Het invullen van de werkbladen geeft je nu misschien wat meer houvast én is leuk voor later, om terug te kijken op deze mooie eerste fase van jouw ouderschap!

De werkbladen en invullijsten in dit boek zijn ook gratis te downloaden via de website groeiboek.swpbook.com. Klik op de button Extra materiaal (rechts op de site) en voer onderstaande code in voor toegang.



‘Je bent niet de enige’

Begin 2017 begon ik in samenwerking met de GGD Utrecht een onderzoek over de beleving van het ouderschap.

Ik was wel benieuwd hoe ouders het ouderschap écht beleefden, omdat het soms leek alsof het alleen maar een grote roze wolk was. Ik wist wel dat er ook een andere kant was, maar daar hoorde ik niet zo vaak iets over. In elk geval niet tot in detail. Om mij heen las en zag ik vooral dat het allemaal heel leuk moest zijn. En tja, bijna iedereen om je heen krijgt kinderen, dus iedereen kan het toch? Hoe moeilijk kan het zijn, een kind opvoeden?

Hoe verder ik kwam in het onderzoek, na veel literatuurstudie en interviews/enquêtes met ouders, ging ik mij steeds meer afvragen waarom het zo vanzelfsprekend lijkt dat iedereen maar kinderen krijgt. En hoe ingrijpend het is om een kindje in je leven te krijgen.

Waarom lijken ouders van tevoren toch echt totaal niet te weten waar ze eigenlijk aan beginnen? Wat staat ze te wachten? Wat voor invloed heeft het op hun leven en wat zal er allemaal veranderen? En vooral: waarom is er niet een soort cursus of training voor aanstaande ouders, zodat ze wéten wat hen te wachten staat?

Toch werd ook ik in 2018 voor de eerste keer zwanger en werd in oktober onze dochter geboren. Na al het onderzoek en de theorie, kon ik nu zelf de praktijk gaan ervaren. Ik beleefde het hele onderzoek opnieuw, en kon nu ook echt ‘voelen’ waar al die ouders het over hadden gehad. Sinds 2014 was ik al een soort mama van de twee kinderen van mijn vriend (toen 1 en 4 jaar) dus ik had al aardig kunnen oefenen, en ook na dit onderzoek over het ouderschap kon ik wel zeggen dat ik een zeer goed voorbereide aanstaande ouders was. Dat zou je tenminste denken.

Een belangrijke conclusie van het onderzoek bleek dat je je niet écht kunt

voorbereiden op het ouderschap, en ook ik heb dit gemerkt. Vooropgesteld vind ik het geweldig om mama te mogen zijn. Ik voel een vorm van geluk en liefde die ik nog nooit eerder heb gevoeld. Ik kan echt intens genieten van mijn dochter, zo intens dat soms de tranen in mijn ogen schieten. Ik kan niet eens beschrijven hoeveel ik van dat kleine meisje houd. Zo bijzonder om te zien hoe ze zich elke dag weer een beetje verder ontwikkelt. Ze zorgt voor heel veel mooie momenten in mijn leven. Maar er is ook een andere kant. Naast de roze wolken, zijn de wolken ook wel eens grijs en soms zelfs een beetje zwart ... Het is af en toe gewoon echt heel zwaar. En je hele leven staat op z'n kop. Soms kun je gewoon niet meer. Maar opgeven is geen optie. Je hebt er tenslotte zelf voor gekozen en het is 24/7 jouw verantwoordelijkheid. Dus je gaat gewoon door en door. Naast alle gevoelens van liefde en geluk zijn er ook gevoelens van onzekerheid, frustratie en angst. Angst dat haar ooit wat overkomt. Ook heeft het ouderschap op bepaalde factoren van mijn leven een minder positieve invloed, waar ik mij over het algemeen soms wel minder gelukkig over voel. Het ouderschap vraagt veel van je. Je komt jezelf echt tegen. De tijd voor jezelf, je sociale leven, de relatie met je partner, het combineren met je werk, de gebroken nachten, er verandert echt veel! Meer dan je ooit van tevoren kunt bedenken. Voor mij geldt nog meer het besef dat het als aanstaande ouder belangrijk is te weten wat er komt kijken bij het ouderschap. Wat kan er allemaal veranderen in je leven en op welke manier kun je hier het beste mee omgaan? Ook, als het even zwaar is en je je minder gelukkig voelt ... Je bent niet de enige.

Sjanne Schurer, (stief)moeder, leerkracht en onderzoeker



1 Ouderschap: alle ballen in de lucht houden

Vader: 'Aan de ene kant is het krijgen van kinderen super verrijkend. Zonder kinderen zou ik me niet compleet voelen. Maar het zorgt ook voor een enorme spagaat door alle andere dingen die van je verwacht worden: werk, vrienden, familie. Je moet heel veel ballen in de lucht houden. Eigenlijk ben je permanent bezig met een soort balanceer-act. Toch denk ik dat ouderschap het allerbelangrijkste in mijn leven is, iets waar ik enorm van geniet.'

Moeder: 'Je houdt altijd rekening met ze en ze zijn altijd in je gedachten. Dat is soms weleens intensief, want het maakt niet uit in welk gesprek je zit, je kinderen ontbreken nooit. Zo zie ik het ouderschap. Zij, de kinderen, zijn verweven in alles wat je doet in je leven.'



Wat weten we over ouderschap?

ALLE BALLEEN IN DE LUCHT HOUDEN

Ouder zijn betekent dat je veel ballen in de lucht moet houden. Ouderschap is meer dan alleen opvoeden. Je bent naast opvoeder ook partner, kostwinner, vriend(in), collega en/of familielid. Voor jou en voor je kind is het nodig dat je aandacht besteedt aan alle taken, niet alleen aan het opvoeden. Je zorgt onder verschillende omstandigheden voor je kind, dus ook als je ziek bent, stress op je werk hebt of gebukt gaat onder financiële problemen.

Dit betekent dat je soms in een spagaat terechtkomt: je voelt je verantwoordelijk voor je kind, maar je bent niet altijd even goed in staat om aan je kind datgene te bieden dat je zou willen. Opvoeden lukt niet altijd zoals je dat wilt. Ook al wil je het beste voor je kind. Dat is niet erg. Soms is het nodig om het opvoeden even uit handen te geven aan je partner, ouders of vrienden.

Moeder: 'Ik had op een gegeven moment zoiets van: ik ben doodmoe, ik wil alleen maar slapen en ik kan gewoon geen grenzen meer aangeven. Toen heb ik mijn moeder gebeld. Zij heeft een halve dag op mijn zoontje gepast. Daarna had ik genoeg energie. Hebben andere moeders dat ook?'

Het is belangrijk dat je goed voor jezelf en je partnerrelatie zorgt. Dat heeft een positieve invloed op opvoeden en op de ontwikkeling van je kinderen.

Vader: 'Ik vind dat je het als ouder niet snel verkeerd kunt doen. Zolang je het maar met goede bedoelingen en liefde doet.'

GEVOELENS DIE BIJ HET OUDERSCHAP HOREN

Vanaf het moment dat je kind geboren wordt, voel je je verantwoordelijk. Deze verantwoordelijkheid is er altijd, ook als je aan het werk bent, in de stad loopt met vrienden of in het buitenland bent met je partner. Waar je ook bent, je bent altijd ouder en dat duurt een leven lang. Dit betekent niet dat jij als ouder volledig verantwoordelijk bent voor wat er met je kind gebeurt. Ouders hebben vaak het gevoel dat zij falen als het niet goed gaat met hun kind. Dit leidt tot gevoelens van schaamte en schuld. Uit veel onderzoeken blijkt dat dit niet terecht is. Je hebt de ontwikkeling van je kind niet helemaal zelf in de hand. Je kind wordt niet alleen gevormd door jouw opvoeding, maar ook door kinderopvang, grootouders, vrienden, familie en, niet te vergeten, de persoonlijke eigenschappen van je kind zelf.

Daarnaast: je wordt niet opgeleid tot ouder. Ouderschap is al doende een leerproces. Met vallen en opstaan leer je. Tijdens de zwangerschap heb je misschien een beeld van hoe je je kind wilt opvoeden. Als je kind eenmaal geboren is, zal de werkelijkheid lang niet altijd overeenkomen met dit beeld. Ook als je kind opgroeit, zullen je verwachtingen niet altijd uitkomen. Naast alle gevoelens van blijheid en geluk roept ouderschap soms ook andere gevoelens op: je voelt je schuldig en onzeker en hebt het gevoel de controle te verliezen. Deze gevoelens zijn heel normaal. Voor zover we weten is er geen enkele ouder die deze gevoelens niet heeft. Het hoort bij ouderschap.



Schuldig voelen

Je kunt je schuldig voelen omdat je jullie kind voor jouw gevoel te lang hebt laten huilen, omdat je vindt dat je te vaak gebruik maakt van oppas of opvang of omdat je te weinig tijd hebt om met jullie kind te spelen. Soms voel je je geen goede ouder. Je vindt dat je faalt. Het is goed om te onthouden dat de meeste ouders de lat erg hoog leggen. Ze willen de perfecte ouder zijn, maar is dat realistisch? Weet ook dat kinderen veel kunnen hebben. Loopt een kind schade op als je het wat langer laat huilen of als je soms uit je slof schiet? Realiseer je dat je je uiterste best doet. Je wilt immers het beste voor je kind. Soms helpt het om met andere ouders in je omgeving hierover te praten. Door ervaringen en gevoelens te delen, zal je ontdekken dat ook andere ouders hiermee worstelen. Je staat er niet alleen voor. We weten uit onderzoek dat ouders die steun vragen aan andere ouders zich vaak minder schuldig voelen in het ouderschap.



Onzeker voelen

Je kunt je onzeker voelen over de opvoeding. Als je kind ouder wordt, leer je het steeds beter kennen. Je ontdekt dat je steeds beter voor je kind kunt zorgen. Zo word je steeds vaardiger in de zorg voor je kind, het plannen en organiseren van je leven, het onderhouden van de relatie met je partner en met je vrienden en familie. Toch kun je als ouder onzeker blijven.

De mate waarin je je onzeker voelt hangt voor een deel af van je eigen ervaringen als kind, en van het temperament en de ontwikkeling van je kind. Vragen die je kunt hebben: Zijn de ruzietjes die ik met mijn kind heb slecht voor zijn ontwikkeling? Hoe los ik ruzies tussen mijn kinderen op? Wanneer laat ik mijn kind vrij en wanneer stel ik grenzen? Antwoorden op deze vragen zijn op veel plekken te vinden, bijvoorbeeld bij het consultatiebureau, in boeken, de bibliotheek, internet of bij ervaren ouders. Zij hoeven het goede antwoord niet te hebben. Het goede antwoord bestaat eigenlijk niet bij het opvoeden van kinderen. Maar andere gedachten en nieuwe manieren van opvoeden kunnen je wel steun geven. Ouders voelen zich minder eenzaam en gestrest als ze hierover open kunnen praten met andere ouders. Ze hebben dan het gevoel de opvoeding beter aan te kunnen. Hierbij blijft het belangrijk dat het past bij de manier waarop jij en je partner het ouderschap en de opvoeding willen en kunnen vormgeven.



Gevoel van controleverlies

Ook het gevoel van controleverlies komt veel voor in het leven van ouders. Je zult regelmatig bezorgd zijn over je kind en dat is nodig. Als je bezorgd bent ben je alert, bescherm je je kind en bied je veiligheid. Het liefst voorkom je dat er iets vervelends gebeurt in het leven van je kind. Helaas kun je dit niet altijd voorkomen. Zoveel invloed heb je als ouder niet. Je kind wordt ook beïnvloed door andere mensen en andere omstandigheden. Bovendien heeft je kind een eigen karakter en wil. Je kind móét fouten kunnen maken om te leren. Het móét grenzen leren kennen om met teleurstellingen om te gaan. Opvoeden is inschatten wanneer, hoe en in welke mate je je kind los wilt laten. Door stukje bij beetje los te laten herken je de uniekheid van je kind. Je leert je kind om te gaan met teleurstellingen. Hiervoor kan het helpen om na te denken en met je partner te praten over vragen als: Waar liggen mijn grenzen? Wat verwacht ik van mijn kind en wat mag ik verwachten? Hoeveel begeleiding vraagt het? Welke signalen zendt mijn kind uit en hoe reageer ik daarop?

TIJD VOOR JEZELF

Ouders genieten van de mooie momenten met hun kind(eren). Daarnaast geven ze aan dat ze ook af en toe tijd voor zichzelf willen. Dit kan een avondje uit zijn met vrienden of met je partner op de bank een film kijken. Maar het kunnen ook kleine dingen zijn zoals alleen boodschappen doen, even de stad in gaan of lekker in bad liggen. Naast alle ballen die je in de lucht moet houden, is ook aandacht voor jezelf nodig.

Goede zorg voor jezelf betekent goede zorg voor je kind.

Tijd vrijmaken voor jezelf is in iedere fase van het ouderschap best moeilijk. Dit kan allerlei oorzaken hebben. Het kan zijn dat je het drukker krijgt op je werk. Het kan zijn dat je kind veel extra aandacht vraagt, bijvoorbeeld als het (vaak) ziek is. Het kan zijn dat je vermoeid raakt door de driftbuien van je kind. Hierdoor houd je minder tijd voor jezelf over en is de sfeer in huis een tijdje wat minder positief.

Hoe kun je ondanks alle drukte toch goed voor jezelf zorgen? Een belangrijke voorwaarde hiervoor is dat jullie de activiteiten op bepaalde momenten plannen en organiseren. Dit kan bijvoorbeeld door:

- een gezamenlijke agenda bij te houden;
- aan het eind van iedere dag de planning voor de volgende dag door te nemen;
- vaste routines in te lassen waarbinnen je ook tijd hebt voor elkaar en voor jezelf;
- je te realiseren dat wanneer er een tweede of derde kind komt, de verdeling ook weer heel anders wordt;
- met het gezin een weekplanner te maken met foto's of tekeningen van het kind, hierover is op internet het nodige te vinden;
- zo nu en dan samen met je kind of een van de kinderen iets leuks te doen om even te 'ontsnappen' aan de dagelijkse beslommingen; vaak ervaren ouders dit als positief en ontspannen;
- je kind op tijd duidelijk te maken wat de plannen en activiteiten zijn.



Concrete ideeën om zelf mee aan de slag te gaan

Om alle ballen in de lucht te houden zijn er verschillende dingen die je kunnen helpen:

- Praat met anderen en ontdek wat je zelf en samen met je partner belangrijk vindt als het gaat om ouderschap en opvoeden. Zo voel je je beter voorbereid. De werkbladen uit dit boek invullen, kan hierbij helpen.
- Gun jezelf de tijd om je kind te leren kennen. Dit doe je door bijvoorbeeld aan het eind van de dag met je kind de dag door te nemen, samen met een van je kinderen een spelletje te doen of samen op stap te gaan. Als je meerdere kinderen hebt kan het leuk zijn om af en toe met ieder kind iets apart te doen, bijvoorbeeld naar het zwembad, de speeltuin, de film, samen ergens lunchen of thuis een spelletje doen.
- Maak gebruik van (de ervaring van) anderen. Je sociale contacten kun je goed gebruiken bij het opvoeden en bij de praktische en emotionele steun die je als ouder soms nodig hebt.
- Werk samen met je partner en laat aan je kinderen zien dat je een team bent. Dit kun je bijvoorbeeld doen door elkaar openlijk te steunen in de gedragsregels ('Mama en ik vinden het niet goed dat je de hele dag snoept') of te laten zien dat jullie samen dingen ondernemen en het leuk hebben samen. Uit onderzoek blijkt dat kinderen het belangrijker vinden dat ouders het goed met elkaar hebben dan dat ze aandacht aan de kinderen besteden. Dit betekent niet dat je altijd het perfecte plaatje aan je kind hoeft te laten zien. Ook meningsverschillen en conflicten met je partner horen bij het ouderschap, evenals het maken van fouten. In hoofdstuk 6 (Wat doet ouderschap met de partnerrelatie?) vind je hierover meer informatie.

Tijd nemen voor jezelf is belangrijk. Hiervoor kan het helpend zijn om het volgende te doen:

- Probeer je eigen interesse(s) te houden en je eigen hobby's uit te oefenen. Je bent een vader of moeder, maar ook een eigen persoon.

- Praat met vrienden, familie of je partner over waar jij behoefte aan hebt. Je zult zien dat meer ouders daar behoefte aan hebben.
- Vrienden of familie vinden het vaak leuk om af en toe op te passen. Maak daar ook gebruik van als je er behoefte aan hebt. Voel je hier niet schuldig over.
- Als je een partner hebt kun je afspreken dat één van jullie op een bepaalde avond thuis is, zodat de ander iets voor zichzelf kan doen.
- Tijd voor jezelf creëer je ook door taken, zoals het huishouden of de zorg voor jullie kind, te verdelen of als het mogelijk is zo nu en dan uit te besteden.
- Tijd nemen voor jezelf kan ook betekenen dat je met je kind of een van je kinderen iets leuks gaat doen. Vaak vinden kinderen het ook leuk om te helpen in huis.





Werkblad: leuke ouderervaringen

Verzamel leuke ouderervaringen. Dit zijn momenten waarbij je het gevoel hebt dat je iets goed hebt gedaan, momenten dat je trots bent op je kind of op je partner of dat je gevoelens van geluk en intimiteit met je kind hebt gedeeld. Deze ervaringen zorgen ervoor dat je je zeker en emotioneel sterker voelt.

Het is leuk om de werkbladen samen met je partner of na elkaar in te vullen. Als je wilt kun je het er daarna met elkaar over hebben.

Goede ouderervaringen

Hieronder kun je zo vaak als je wilt leuke ervaringen waar je trots op bent of leuke reacties en ontwikkelingen van je kind bijhouden.

Ik was trots op: