

Ouders worden onzeker van de enorme aandacht voor opvoeden, ervaart Carolien Gravesteijn.

INTERVIEW **Somajeh Ghaemini**

‘Ouders, eis nu eens tijd voor jezelf’

Iedere ouder – vooral moeder – zal het herkennen: het idee dat er van alles moet. Alles is eigenlijk nog niet genoeg, er moet méér. Een uitgebalanceerde en verantwoorde opvoeding, een goede band met zoon of dochter, gevolgd door een succesvolle carrière, een mooie partnerrelatie, een goed onderhouden sociaal leven, aandacht voor familie, een fijn en opgeruimd huis, een gezond lijf, noem maar op.

Bij alle genoemde ballen die ouders in de lucht houden, is jarenlang de focus van de samenleving, media en wetenschap gericht op die ene bal: de opvoeding. En dan vooral positief opvoeden als basis voor een gezonde ontwikkeling van kinderen en jongeren.

Maar helpen al die opvoedrubrieken, programma's, websites en do's-and-dont's ouders ook écht? Nee, zegt lector Carolien Gravesteijn, zelf moeder van drie kinderen. Ouders worden er alleen maar onzeker van. Met alle gevolgen van dien. Ze worden overvraagd. "Als de aandacht naar één bal gaat, dan gaat het jongleren mis. Worden ouders ondersteund bij alle andere ballen – dus ook in hun werk, relatie en huishouden – dan kunnen we depressies, stress en scheidingen terugdringen."

Haar lectoraat Ouderschap en Ouderbegeleiding van Hogeschool Leiden start een langdurig onderzoek naar 'de kracht van alledaags ouderschap'. Aanstaaende ouders worden vierentwintig jaar gevolgd in hun wel en wee bij het grootbrengen van hun kinderen, om te achterhalen wat zij nodig hebben voor 'positief ouderschap'.

Waarom raken ouders onzeker van goedbedoelde adviezen?

"De wetenschap heeft vooral tot doel te onderzoeken wat effectief is en dan vooral: wat is het beste voor het kind. Neem een onderwerp als ouderbetrokkenheid, die is het meest effectief thuis, blijkt uit onderzoek. Als ouders hun kind thuis voldoende 'ontwikkelingsgericht ondersteunen', is dat beter voor de schoolprestaties van hun kroost. Dus slaan ze massaal aan het puzzelen, lezen en schrijven. Maar de vraag waar je ouders mee belast, en of ze die belasting aankunnen, wordt niet gesteld."

"Er worden tal van onderzoeken gedaan naar opvoeden, met verschillende uitkomsten die elkaar soms tegenspreken. Daar worden ouders onzeker van. Ouders worden verantwoordelijk gehouden voor het geluk van hun kinderen. Deskundigen insinueren hiermee dat je opvoeden kunt perfectioneren. Maar ouders hebben een verantwoordelijkheid die ze niet alleen kunnen dragen. Ook de school, de sportclub, de familie en de buurt: iedereen draagt die verantwoordelijkheid."

Toch wilt u zelf via de wetenschap de positie van ouders versterken. Hoe dan?

"Wetenschappers zeggen nu hoe je moet opvoeden, zij bepalen wat ouders moeten weten. Wij willen dat omdraaien: waar hebben ouders zelf behoefte aan? Wat willen ouders bereiken in hun opvoeding, waar hebben zij steun aan? Daar zijn we al mee begonnen in Leiden, waar we mensen thuis interviewen."

"Ouders vinden de komst van een tweede kind een heftigere ervaring vinden dan die van het eerste kind, blijkt uit die gesprekken. Dat is nooit eerder onderzocht. De focus ligt nu alleen op de opvoeding, maar ouderschap is méér. Het gaat ook over hoezeer stellen voorbereid zijn om vader of moeder te worden, hoe hun partnerrelatie is, en hoe de sociale omgeving eruitziet. Al deze factoren hebben invloed op ouderlijk welzijn. We willen ouders een stem geven: wat heb jij nodig? En wat wil jij weten?"



Carolien Gravesteijn met haar gezin. De lector aan

‘Als ik mijn kind niet kan begeleiden langs het voetbalveld, dan maakt me dat geen slechte ouder’

De Centra voor Jeugd en Gezin waren met dezelfde intenties begonnen met laagdrempelige inlooppreekuren. Er kwam geen hond.

"Ouders geven aan dat ze die centra belerend vinden. Ze vinden de steun het liefst in de nabije omgeving. Daar ligt een probleem voor mensen die geen groot netwerk hebben, of dat niet durven in te schakelen omdat ze zich schamen. In Leiden komen we bij ouders thuis, dat werkt goed. We zeggen hun: 'We komen niet als onderzoekers met een afvinklijstje, maar om van jullie te leren. Wat moeten wij van jullie weten en wat kunnen wij voor jullie betekenen? En wat kunnen jullie voor andere ouders doen?' Ouders geven aan dat laatste ook belangrijk te vinden."



de Hogeschool Leiden gaat aanstaande ouders vierentwintig jaar volgen in hun wel en wee bij het grootbrengen van hun kinderen. FOTO INGE VAN MILL

Tegelijkertijd zijn vaders en moeders heel kritisch naar andere ouders. Hun eigen kind voeden ze goed op, maar dat van de buurvrouw kan wat hulp gebruiken.

"Op een feestje vertelde ik aan een moeder dat mijn man en ik langs het voetbalveld staan op zaterdag. Waarop zij meteen in de verdediging schoot: 'Maar ik kan dat niet bolwerken, hoor! Ik heb drie kinderen die allemaal sporten. Ik voel me daar schuldig over.' Zover zijn we dus gekomen, dat we in elke opmerking een verwachting of verwijt horen. Dat komt ergens vandaan. Van deskundigen die bepalen dat goed ouderschap vereist dat je betrokken moet zijn. Ouders denken dan dat ze er met hun neus bovenop moet zitten."

Basiskennis over opvoeden kan toch een hoop gedoe schelen?

"Dat klopt, maar kennis aan ouders geven is iets anders dan ouders belerend of bestraffend toespreken, insinueren dat het wel goed komt met hun kinderen als ze de opvoedtips maar opvolgen."

"Als ouders de ontwikkeling van hun kinderen beter begrijpen, maakt dat hen niet onzeker. Het zorgt ervoor dat ouders moeilijk gedrag van hun kinderen niet snel bestempelen als goed of kwaad of toeschrijven aan het karakter van het kind, maar het kunnen plaatsen

in het ontwikkelingsperspectief. Als ouders veel strijd met hun puber hebben en weten dat hun kind dit nodig heeft om los te laten en uit te groeien tot een gezonde volwassene, zullen zij deze strijd anders ervaren dan wanneer ze denken dat ze een lastig kind hebben, waarmee het misschien nooit meer goed komt."

Stellen de opvoedrubrieken van deze tijd de verkeerde vragen?

"We moeten vragen stellen over de spanning tussen de adviezen die je krijgt en hoe je die zelf moet bolwerken. Neem de moeder die haar kind moet begeleiden met huiswerk, maar zelf de rekensommen niet snapt. Opdrachten die de wetenschap je oplegt en waarvan je niet weet hoe je die handen en voeten moet geven."

"Hoe kunnen we het idee doorbreken dat we als ouders onze kinderen voortdurend moeten laten excelleren, dat onze status afhangt van het welzijn van ons kind? Hoe komen we daar vanaf? We moeten leren loslaten: als ik mijn kind niet kan begeleiden langs het voetbalveld, dan maakt me dat geen slechte ouder. Als dat lukt, zullen ouders ook eerder om hulp durven vragen."

"De essentie ligt niet in de keuze van een opvoedstrategie, of die streng is of onderhandelend. De essentie is dat we tegen ouders zeg-

Wie is Carolien Gravesteijn?

Carolien Gravesteijn (49) studeerde sociale en organisatiepsychologie en klinische psychologie. Na haar promotieonderzoek over Levensvaardigheden ontwikkelde ze een programma voor scholen over hetzelfde onderwerp. Sinds 2012 is Gravesteijn Lector Ouderschap en Ouderbegeleiding aan Hogeschool Leiden. Op verzoek van *Trouw* gaf zij input voor de Opvoedvraag van vandaag (zie hiernaast).

gen: zorg eens goed voor jezelf."

Hoe kunnen ouders goed voor zichzelf zorgen?

"Dat zit in het vragen van hulp. Maar het zit ook deels in het opeisen van tijd voor jezelf. Dat je soms ook tegen je kind zegt: 'Lieverd, ik heb nu even geen tijd om te spelen. Ik wil even de krant lezen.' Haal je schouders eens wat vaker op. Dan zal het je worst wezen of je huis wel of niet aan kant is, en of je kind echt drie activiteiten per week moet doen."