

De kracht van alledaags ouderschap

Versterken van levensvaardigheden van ouders

Daphne Petterson, Carolien Gravesteyn en Concetta Peschier

PED 37 (1): 27–46

DOI: 10.5117/PED2017.1.PETT

Abstract

The strength of ordinary parenthood. Promoting life skills of parents

Parental life skills are proven to have a positive effect on parents' well-being and on the development of their children. Recent developments in Dutch youth policies are more demanding of parents' own strength and with that of their life skills. It is therefore important to determine which life skills or "21st century skills" parents indicate to require to strengthen their parenthood. Subsequently, professionals working with parents can connect their interventions to this. The aim of this study was to assess whether, according to parents, life skills effectively contribute to strengthen them. Semi structured interviews were conducted among 110 parents (74 mothers, 36 fathers) in different stages of parenthood, from pregnancy until the child moves out. Questions in the interview covered the five life skills: self-awareness, self-management, social awareness, relationship skills and responsible decision-making. Parents indicated a preference to develop themselves in dealing with stressful situations in the parental workplace and planning of tasks (self-management), dealing with conflicts and effective communication (relational skills), and making the right decisions for their child (responsible decision-making). Besides this, differences exist between parents in different stages of parenthood and their self-confidence as a parent. Parents feel most insecure during their child's preschool puberty and adolescence periods. To strengthen parents, more attention must be given to what they indicate to require in terms of life skills, when they are feeling vulnerable and in which areas they would like to develop themselves. Then not only will a connection be made to the parents' needs, a contribution to the well-being of families will be made as well.

Keywords: strength, parenthood, life-skills, stages of parenthood

Inleiding

Begin 2015 is de nieuwe Jeugdwet ingevoerd. Eén van de doelen is dat professionals jeugdigen en ouders ondersteunen bij het eerder en vaker zelfstandig oplossen van problemen (Nederlands Jeugd Instituut, 2010; Van Eijck, Kooijman, & Van Yperen, 2013). Voor ouders betekent dit dat zij de regie over hun leven en dat van het gezin zoveel mogelijk zelf in handen moeten gaan nemen, en vaker steun moeten zoeken in hun sociale omgeving. Er wordt dus meer verwacht van ouders, terwijl er tegelijkertijd minder geld beschikbaar is voor ondersteuning van ouders. Dit vraagt van professionals en beleidsmakers om de begeleiding van gezinnen op een andere manier vorm te geven, zodat ouders en kinderen vroegtijdig en op effectieve wijze versterkt worden. Hierdoor is het van belang inzicht te krijgen in factoren die preventief en effectief bijdragen aan het welzijn van ouders, zodat professionals hierop in kunnen zetten tijdens de begeleiding van gezinnen.

Eén van de factoren die ouders ondersteunt is hun sociale netwerk (Baartman, 2009; De Vos, Glebbeek, & Wielers, 2009; Peschier, 2014). Door inzet van het sociale netwerk kan de zorg voor en over de kinderen met anderen worden gedeeld. Als ouders zich gesteund voelen, bevordert dit hun zelfvertrouwen, zijn de relaties met hun kinderen positief en hebben ze een ontspannen houding in de opvoeding (Baartman, 2009; Bartelink, 2012). Dit laatste punt blijkt volgens het Gezinsrapport (2011) van belang voor het welzijn van ouders en hun kinderen. Door de sociale steun die ouders en kinderen ontvangen, kunnen problemen verminderd of zelfs voorkómen worden (Bucx, 2011; NJI, 2010; Van Egten, Zeijl, De Hoog, Nankoe, & Petronia, 2008; Van der Gaag, Gilsing, & Mak, 2013). Dit kan op den duur leiden tot een verminderde zorgafhankelijkheid en een vermindering van doorverwijzingen naar specifieke zorg (Cardol, 2015). Het inzetten en versterken van een sociaal netwerk is echter niet vanzelfsprekend, omdat de informele, pedagogische netwerken van gezinnen in de afgelopen jaren verdund zijn en mensen zich minder bekommeren om anderen (De Winter, 2001). Bovendien hebben niet alle ouders de beschikking over een sociaal netwerk of zijn zij onvoldoende in staat om hun netwerk in te zetten vanwege gevoelens van schaamte, wantrouwen of sociale angst (Hoek, Miley, & Remmerswaal, 2010).

Een andere factor die ouders kan ondersteunen in hun ouderschap,

zijn hun levensvaardigheden (Gottman & DeClaire, 1997; McKeown, Pratschke, & Haase, 2003; Petterson & Gravesteyn, 2014; Sameroff, 2009; WHO, 2003). Hierbij gaat het niet over opvoedvaardigheden, maar over vaardigheden die ouders in staat stellen om met dagelijkse (lastige) situaties in hun ouderschap om te gaan, zoals het omgaan met stress of frustraties op de ouderlijke werkvloer, het aangaan van relaties en het vragen van hulp. Ouderschap, het 'zijn van ouder', houdt namelijk meer in dan alleen opvoeden (Gravesteyn, 2015; Van der Pas, 2013; Weille, 2011). Ouders hebben naast opvoeden ook andere taken, zoals werken, het onderhouden van hun partnerrelatie, hun (geestelijke) gezondheid en hun sociale contacten. In een Nederlands onderzoek (Bucx, 2011) naar de ouderschapsbeleving van ouders met kinderen jonger dan 18 jaar oud, geeft de helft van de vaders en iets meer dan de helft van de moeders aan het ouderschap moeilijker te vinden dan van tevoren gedacht. Dit behoeft aandacht, omdat wetenschappelijk onderzoek van Nelson en collega's (2013) aantoonde dat wanneer ouders zich goed voelen in hun ouderschap dit niet alleen van positieve invloed is op hun opvoedgedrag, maar ook op het welzijn van hun kinderen. Nederlands onderzoek bevestigt dit beeld. In Het Gezinsrapport (2011) wordt geconcludeerd dat 1) tevredenheid over de opvoeding én 2) vaardigheden van de ouder van invloed zijn op zowel het welzijn van de ouder als het welzijn van het kind. Deze aspecten blijken zelfs in grotere mate samen te hangen met het probleemgedrag en de gezondheid van kinderen, dan de kindkenmerken en de sociaaleconomische status van ouders (Bucx, 2011). Recent exploratief onderzoek laat bovendien zien dat deze levensvaardigheden sterk lijken samen te hangen met het welzijn van zowel ouders als hun kinderen (Gravesteyn & Ketner, 2016). Uit verschillende andere onderzoeken blijken de levensvaardigheden van ouders ook van invloed op de levensvaardigheden en ontwikkeling van hun kinderen (Gottman & DeClaire, 1997; McKeown et al., 2003; Sameroff, 2009). Op basis van wetenschappelijk onderzoek en gesprekken met deskundigen (Casel, 2013; WHO, 2003) zijn vijf effectieve levensvaardigheden geïdentificeerd. In tabel 1 wordt beschreven wat onder deze vaardigheden verstaan wordt.

Tabel 1 Effectieve levensvaardigheden

<u>Zelfbewustzijn</u>	In staat zijn om eigen emoties en gedachten te herkennen en weten wat de invloed van het eigen gedrag is. Een ouder voelt zich zeker over zichzelf en wat hij of zij kan.
<u>Zelfmanagement</u>	In staat zijn om eigen emoties, gedachten en gedrag te beheersen in verschillende situaties, kunnen omgaan met stress, zichzelf motiveren en naar doelen werken en deze behalen.
<u>Maatschappelijk bewustzijn</u>	In staat om zich in te leven in andere mensen met verschillende achtergronden en culturen en om sociale en ethische normen van gedrag te begrijpen.
<u>Relatievaardigheden</u>	In staat om met verschillende mensen positieve relaties aan te gaan. Dit betekent helder communiceren, actief luisteren, samenwerken, groepsdruk weerstaan, onderhandelen en hulp aanbieden wanneer dit nodig is.
<u>Verantwoordelijke besluitvorming</u>	In staat om constructieve en respectvolle keuzes over persoonlijk gedrag en sociale interactie te maken.

Er is echter nog maar weinig onderzoek gedaan naar de vraag wat ouders zelf aangeven nodig te hebben aan levensvaardigheden gedurende hun gehele ouderschap (Gravesteyn, 2015). Dit is belangrijk om te weten, omdat levensvaardigheden bijdragen aan het welzijn van ouders en hun kinderen en ouders het ouderschap met kinderen onder de 18 jaar moeilijker vinden dan gedacht. Ellen Galinsky (1987) is een van de weinigen die onderzoek gedaan heeft naar behoeften en taken van ouders met kinderen in alle leeftijden. Aan de hand van gesprekken met meer dan 200 ouders concludeerde zij dat het ouderschap onder te verdelen is in zes verschillende fasen die steeds weer andere, soms nieuwe vaardigheden, taken en verantwoordelijkheden van ouders vragen. Deze ouderschapsfasen zijn als volgt ingedeeld: 1. Zwangerschap (voorstellingsfase), 2. Na de geboorte (voedingsfase, kind 1-2 jaar oud), 3. Peuterfase (autoriteitsfase, kind 2-4 jaar oud), 4. Basisschoolleeftijd (interpretatiefase, kind 4-12 jaar oud), 5. Adolescentie (interafhankelijkheidsfase, kind 12-22 jaar oud), 6. Uit huis gaande kind (vertrekfase, kind >18 jaar oud). Het is van belang om te onderzoeken welke vaardigheden en steun Nederlandse ouders belangrijk vinden in de verschillende fasen van hun ouderschap. De volgende onderzoeksvraag staat centraal:

In hoeverre dragen levensvaardigheden in de verschillende ouderschapsfasen volgens ouders effectief bij aan het versterken van hun ouderschap?

Methode

In dit onderzoek is gebruik gemaakt van kwalitatieve onderzoeksmethoden (Boeije, 2014) om te achterhalen hoe ouders zelf denken over de levensvaardigheden die zij nodig hebben tijdens hun ouderschap. Een doelgerichte steekproef is geworven door vierdejaarsstudenten Toegepaste Psychologie van Hogeschool Leiden binnen het eigen netwerk door middel van de sneeuwbalmethode. Er is voor gekozen om exclusiecriteria te hanteren, zodat de onderzoeksgroep zo homogeen mogelijk blijft en om externe factoren, zoals scheiding, buiten beschouwing te kunnen laten. De volgende groepen zijn uitgesloten van deelname: adoptie- of stiefouders, gescheiden ouders, gediagnosticeerde psychiatrische aandoening bij ouder en kind, op het moment van onderzoek professionele hulp van jeugdzorg en ouders die de ouderschapsfase als ouder eerder hebben meegemaakt (vanwege een ouder kind). Er is onderzoek verricht naar de zes verschillende ouderschapsfasen van Galinsky (1987). De interafhankelijkheidsfase (adolescentieperiode) is opgesplitst in twee afhankelijke onderzoeken, vanwege het verschil in relatie tussen ouders en kinderen in de vroege (12-15 jaar) en late adolescentie (16-22 jaar); conflicten in de late adolescentie nemen doorgaans af in frequentie, maar toe in emotionele intensiteit ten opzichte van de vroege en midden adolescentie (Slot & Van Aken, 2013).

Er zijn semigestructureerde interviews per afzonderlijke ouderschapsfase afgenomen. Allereerst is er in een pilot van totaal 10 ouders het interviewschema getoetst en aangepast, zoals het aantal interviewvragen. Vervolgens zijn interviews afgenomen bij 110 ouders (74 moeders en 36 vaders) uit verschillende ouderschapsfasen. De meeste ouders zijn geboren in Nederland, enkele ouders classificeerden zichzelf als Marokkaans (5), Russisch (1), Antilliaans (1), Zuid-Afrikaans (1). Er werd een gelijke verdeling van ouders gemaakt per ouderschapsfase (minimaal 15 ouders per fase), zodat de resultaten uiteindelijk met elkaar vergeleken konden worden (zie tabel 2). De interviews duurden 45-70 minuten en zijn bij ouders thuis afgenomen. De interviews zijn met toestemming van de ouders opgenomen met geluidsapparatuur. Allereerst werd het onderzoek uitgelegd, vragen gesteld over demografische gegevens en werd gevraagd wat ouders onder ouderschap verstaan en hoe zij hun ouderschap in de specifieke ouderschapsfase beleven. Om te achterhalen welke levensvaardigheden ouders (willen) inzetten in de specifieke ouderschapsfase, werd gevraagd wat zij leuk en minder leuke dingen vinden in hun ouderschap, waar zij tegenaan lopen en wat zij willen ontwikkelen. Ook werd specifiek gevraagd

naar de vijf verschillende levensvaardigheden, bijvoorbeeld: 'In hoeverre ervaart u stress?' (zelfmanagement) en 'In hoeverre ervaart u conflicten in uw ouderschap?' (relatievaardigheden). In de appendix is het interview-schema toegevoegd.

Na de afname van de interviews zijn de interviews volledig uitgewerkt. Transcripten zijn geanalyseerd om categorieën, thema's en codes te creëren (Boeije, 2014), zodat in kaart gebracht kon worden welke levensvaardigheden, volgens ouders, het ouderschap versterken. Vertrouwelijkheid van de deelnemers is reeds gewaarborgd door het verwijderen van identificeerbare informatie (bijvoorbeeld met behulp codes in plaats van namen). Tijdens de eerste stap in de analyse werd door middel van *open coding* gekeken welke thema's in de interviews geïdentificeerd konden worden. Op basis hiervan werd een lijst met voorlopige codes ontwikkeld. Tijdens deze fase werd er nog weinig ingegaan op de relevantie van de gegevens voor de beantwoording van de hoofdvraag van het onderzoek. Op het moment dat er geen nieuwe codes meer konden worden toegevoegd, is overgaan naar *axiaal coderen*, waarbij de onderzoeker niet meer geleid werd door de data, maar door de codes. Codes werden gesplitst, samengevoegd of opnieuw benoemd en er ontstonden nieuwe subcodes. Bijvoorbeeld onder het thema 'beleving ouderschap' valt de code 'veranderingen in ouderschap' en vervolgens de subcodes: 'werk' en 'sociaal leven'. Deze fase werd beëindigd toen duidelijk was welke hoofd- en subcodes er waren. Gedurende de volgende fase, het *selectief coderen*, werden verbanden gelegd tussen categorieën. Hierbij werd nagegaan wat relevante gegevens zijn om de vragen van het onderzoek te kunnen beantwoorden en in hoeverre deze relevante onderwerpen zich tot elkaar verhielden. De betrouwbaarheid is vergroot door de analyse te laten doen door twee studenten Toegepaste Psychologie onder begeleiding van een onderzoeker van het lectoraat Ouderschap & Ouderbegeleiding. Zij hebben de uitkomsten van de analyses vergeleken en zijn gekomen tot consensus. Wanneer er meningsverschillen ontstonden over (sub)codes of de verbanden tussen de relevante onderwerpen, is dit besproken. Op basis van ieders interpretatie is uiteindelijk een keuze gemaakt. Verder werd de betrouwbaarheid vergroot door het opnemen van de interviews op geluidsapparatuur en het uittypen van het document.

Tabel 2 Aantallen vaders en moeders per ouderschapsfase

Ouderschapsfase	Moeders	Vaders	Totale groep ouders
Voorstellingsfase (zwangerschap – geboorte kind)	11	5	16
Voedingsfase (0-2 jaar)	9	8	17
Autoriteitsfase (2-4 jaar)	13	3	16
Interpretatiefase (basisschoolperiode)	12	4	16
Interafhankelijkheidsfase (adolescentie vroeg/midden)	7	8	15
Interafhankelijkheidsfase (laat) (16-22 jaar oud)	14	1	15
Vertrekfase (kind verlaat ouderlijk huis >18)	8	7	15
Totaal	74	36	110

Resultaten

Aan de hand van de vijf levensvaardigheden zijn de resultaten van de verschillende onderzoeken samengevoegd en hieronder beschreven.

Zelfbewustzijn

Voor het in kaart brengen van zelfbewustzijn is aan ouders gevraagd wat volgens hen goed gaat in hun (toekomstige) ouderschap en wat zij anders zouden willen doen. Tijdens de zwangerschapsperiode kijken bijna alle aanstaande ouders (15) met optimisme naar hun toekomstige ouderschap en hopen goede ouders voor hun kind te zijn. Wanneer het kind eenmaal geboren is, geven alle ouders (17) aan dat zij zichzelf goede ouders vinden, omdat zij liefdevol zijn, in staat zijn goed voor het kind te zorgen en wederzijdse liefde ervaren. Ouders benoemen wel dat zij het op een aantal gebieden nog beter zouden kunnen doen, zoals consequenter zijn en meer kennis over de ontwikkeling van het kind opdoen. Wanneer het kind tussen de 2 en 4 jaar oud is, geeft een aantal ouders aan dat het ouderschap hen zelfvertrouwen geeft, omdat zij zien dat hun kind gelukkig is. Dit is een bevestiging dat zij het goed doen als ouder. De helft van de ouders vindt echter dat ouderschap onzeker maakt; zij weten niet zeker of zij juist handelen in sommige situaties, twijfelen over de keuzes die ze uiteindelijk gemaakt hebben en sommige ouders geven aan dat zij de 'perfecte ouder' willen zijn en vinden dit moeilijk om los te laten. Negen ouders met een kind in de basisschoolleeftijd vinden zichzelf een goede ouder. De rest van de ouders geeft aan dat zij proberen om een goede ouder te zijn, meestal een goede ouder zijn, het beter zouden kunnen of zichzelf geen goede ouder vinden. De meerderheid van de ouders (14) wil zichzelf ontwikkelen op het gebied van zelfvertrouwen, zelfbeheersing en reflectie. Ouders met

kinderen in de vroege adolescentie vinden zichzelf een goede ouder (11). Sommige ouders (5) geven aan dat zij hieraan twijfelen of 'hun best doen'. Als hun kinderen eenmaal 16-22 jaar oud zijn, ervaren drie ouders zelfvertrouwen in hun ouderschap. Andere ouders (12) geven aan dat het ouderschap hen onzeker maakt. In deze fasen leren ouders uiteenlopende dingen van hun kind. Zo geven ouders aan meer inzicht in zichzelf te hebben gekregen, omdat hun kind hen een spiegel voorhoudt. Als het kind eenmaal het ouderlijk huis verlaat, zeggen veertien ouders dat zij zichzelf een goede ouder vinden.

Zelfmanagement

Om te achterhalen in hoeverre ouders hun eigen emoties en gedrag kunnen managen, is gevraagd waar ouders zich zorgen over maken, in hoeverre zij stress ervaren op de ouderlijke werkvloer en hoe zij met emoties en stress omgaan. Toekomstige ouders (4) maken zich zorgen over het verloop van de zwangerschap en vinden het lastig om rust te nemen en adequaat om te gaan met hun emoties (5). De helft van de ouders van pasgeboren kinderen maakt zich ook zorgen over maatschappelijke kwesties, de gezondheid van het kind en de financiële situatie en vindt het moeilijk dat zij continu bezorgd zijn om hun kind. Verder benoemen deze ouders dat zij het moeilijk vinden om te plannen, hun kind los te laten en geduldig te zijn. Als het kindje tussen de 2 en 4 jaar oud is, maken ouders zich nog steeds zorgen over de financiële situatie, maar daarnaast ook over de toekomst van het kind en over hun eigen draaglast en draagkracht. Ouders (6) geven aan dat zij het zwaar vinden om na een werkdag om te gaan met driftbuien van het kind en rustig en consequent te handelen. Ook hebben ouders (5) moeite met het vinden van een balans tussen de verschillende rollen (ouderschap, werkgever/werknemer en partner), tijd vrij te maken voor zichzelf, de partner en het kind (6), goed te plannen en zich aan deze planning te houden (5). Ouders met kinderen in de basisschoolleeftijd blijven zich zorgen maken over hun financiële situatie (3) en daarnaast over (de gezondheid van) hun kinderen (10). De helft van deze groep ouders wil minder piekeren, rustiger reageren, kennis krijgen over hoe om te gaan met stress, meer zelfcontrole bij emoties, hun kind kunnen 'loslaten', meer rust nemen, omgaan met lastige situaties, meer tijd voor zichzelf, de partner en het gezin en beter communiceren met de partner over tijdsindeling. Zeven ouders vinden dat zij hun tijd goed kunnen inplannen, wat er volgens hen voor zorgt dat zij minder gestrest zijn. De meerderheid van de ouders met een kind in de vroege adolescentie maakt zich zorgen (13). De zorgen gaan voornamelijk over het kind zelf

(6), zoals nalatigheid, stomme fouten, naïviteit en negatieve aandacht. Deze ouders geven aan dat zij moeten leren omgaan met de snelle veranderingen die het kind meemaakt. Daarnaast vinden zij (3) het moeilijk om hun eigen impulsen te beheersen en om te gaan met stress. Als het kind ouder wordt, benoemen ouders dat zij het nog steeds moeilijk vinden om hun kind los te laten en geven aan dat zij zich zorgen maken over het uitgaansleven van het kind. Wanneer het kind uit huis is, maken ouders zich zorgen of de kinderen gelukkig worden (10), of kinderen hun draai kunnen vinden, over de financiële situatie van het kind (5) en verlies van de eigen baan (4). Ouders hebben gedurende hun ouderschap geleerd om zaken te relativeren en rustiger en geduldiger te zijn. Wel geven ouders aan dat als zij zaken anders zouden mogen doen in hun ouderschap, zij minder gestrest hadden willen zijn, een betere balans hadden willen vinden tussen werk en het kind en geduldiger hadden willen zijn. Daarnaast hadden ouders meer willen genieten van de kinderjaren van hun kind.

Maatschappelijk bewustzijn

Aan ouders is gevraagd in hoeverre zij zich kunnen inleven in anderen en hoe zij omgaan met verschillen tussen mensen. Toekomstige vaders geven aan rekening te houden met hun zwangere partner. Dit wordt ook bevestigd door een groot deel van de aanstaande moeders. Wanneer het kindje net geboren is, wordt er door ouders weinig gesproken over het inleven in anderen. Wanneer het kindje tussen de 2 en 4 jaar oud is, geven ouders aan dat zij zich goed kunnen inleven; zij tonen begrip voor de gevoelens en de behoeften van de partner (5), van het kind (2) en voor de eigen ouders (2). Verder vergelijken ouders zichzelf met andere ouders en beseffen zij dat hun kind eigen voorkeuren en behoeften heeft. Wanneer het kind op de basisschool zit, geeft het merendeel van de ouders aan dat zij goed in staat zijn om te luisteren naar en zich in te leven in hun kind. De overige ouders benoemen dat zij vaker en bewuster willen luisteren en meer willen doorvragen, zodat zij zich beter kunnen inleven in hun kind. Als het kind in de vroege adolescentie zit, houden ouders meer rekening met de gemoedstoestand van hun kind. Ook passen zij hun manier van communiceren aan; zij luisteren meer en beter naar hun kind en vragen door om zich in te kunnen leven in hun kind. Wanneer de kinderen het ouderlijk huis verlaten hebben, benoemen twee ouders dat tijdens het ouderschap inlevingsvermogen van belang is.

Relatievaardigheden

Om de relatievaardigheden van ouders te achterhalen, is gevraagd naar conflicten en positieve communicatie tussen anderen en henzelf. Tussen aanstaande ouders neemt het aantal meningsverschillen toe, omdat zij niet op één lijn zitten met de partner of omdat hun eigen ouders zich te veel met het ouderschap bemoeien. Zij vinden het fijn om praktische hulp, emotionele steun en adviezen te ontvangen. Het contact met andere (toekomstige) ouders neemt doorgaans toe, terwijl contacten met vrienden minder worden. Ouders van pasgeboren kinderen en van 2-4 jaar oud hebben meningsverschillen met hun partner over de opvoeding of over te weinig ruimte voor zichzelf. Tijdens de basisschoolperiode van hun kind, benoemt het merendeel van de ouders dat de communicatie tussen hun kinderen en hen goed is. De helft van de ouders wil leren om duidelijker, bewuster en 'liever' te communiceren, hun gevoelens beter te verwoorden en minder fel te communiceren bij conflicten. Zij willen kennis krijgen over hoe ze effectief kunnen communiceren met hun kinderen. De conflicten die ouders in deze fase met hun partner ervaren gaan over de opvoeding of taken in huis, ruzies tussen kinderen onderling of conflicten over klusjes die niet gedaan worden. De meeste ouders ervaren sociale netwerken als steun, omdat anderen met ideeën en oplossingen komen, je van de ervaringen van anderen leert, je op een andere manier leert denken, dit contact bevestiging geeft en je bijvoorbeeld op elkaars kinderen kunt passen. Tijdens de vroege adolescentie, geeft de meerderheid van de ouders (7) aan dat het in deze fase van groot belang is om niet op alles in te gaan dat het kind zegt. Ouders krijgen discussies met hun kind over praktische zaken, zoals eten, bedtijden, het opruimen van de kamer en geld of over roken en alcoholgebruik, normen en waarden of de egoïstische houding van het kind. Ouders vinden dat zij in de communicatie 'meer moeten slikken', 'soms beter niet kunnen reageren', meer moeten relativiseren en 'moeten begrijpen dat hun kinderen vanuit een emotie reageren'. In de late adolescentie benoemen bijna alle ouders (12) dat goed communiceren met het kind belangrijk is voor de relatie, hoewel het voor ouders soms lastig is om dit op juiste wijze te doen. Als het kind het ouderlijk huis verlaat is sociale media een belangrijk middel om op de hoogte te blijven van wat het kind doet. Dit bevordert volgens ouders het contact met het kind en hun eigen welzijn. Ouders vinden dat de partner (3), familie (3), een goede leerkracht/school (3) beschermende factoren binnen hun ouderschap zijn (geweest).

Verantwoordelijke besluitvorming

Aan ouders is gevraagd op welke manier zij informatie zoeken om tot een besluit te komen. Er wordt gedurende de zwangerschap door toekomstige moeders gezocht naar informatie over de veranderingen van het lichaam bij de vrouw, ontwikkelingen van het kind, voeding, de bevalling, praktische zaken en moeders vinden het fijn om ervaringen van andere moeders te lezen. Meestal wordt door moeders informatie gezocht via internet op medische websites of in boeken, tijdschriften of via een app op de telefoon. Toekomstige vaders zoeken niet naar informatie, want zij krijgen dit van hun vrouw of via de verloskundigen. Daarnaast vinden ouders het fijn om ervaringen van andere ouders uit hun eigen netwerk te horen. Als het kindje net geboren is, zoeken ouders nog steeds op dezelfde manier naar informatie. Ze zoeken hulp over opvoeding, ontwikkelingen van het kind, voeding, rustmomenten en de stoelgang. Wel benoemen ouders dat er soms te veel informatie is, waardoor zij niet goed weten of het relevant of 'waar' is. Wanneer het kindje tussen de 2 en 4 jaar oud is, blijven ouders actief informatie zoeken of advies vragen. Hierbij gaat het over opvoeding, aandoeningen als waterpokken, ontwikkelingen van het kind, zindelijkheid, omgaan met boosheid en over ouderschap in combinatie met geloof, en de relatie met de partner. Ook deze groep ouders vindt dat ze meestal wel iets aan de informatie hebben, maar dat het ook veel vragen oproept, omdat er zoveel informatie beschikbaar is. De meerderheid van de ouders vraagt advies aan mensen uit hun directe omgeving, bijvoorbeeld om erachter te komen of bepaald gedrag van hun kind 'normaal gedrag' is. Vijf van deze ouders hebben ook daadwerkelijk iets aan de adviezen van andere ouders gehad. Andere ouders vinden dat de adviezen van andere ouders niet bij hen passen en volgen deze adviezen daarom niet op. Ouders met een kind in de basisschoolleeftijd vinden het moeilijk om te beslissen in hoeverre zij hun kind los moeten laten, bescherming moeten bieden, dingen moeten verbieden. Ook vinden zij het moeilijk een beslissing te nemen als hun partner er anders over denkt of over de keuze van sport of vrienden. De helft van de ouders met kinderen in de vroege adolescentieperiode wil meer kennis krijgen over de adolescentiefase. De andere helft vindt dat zij genoeg informatie bezit over de vroege adolescentie of ze kunnen zelfstandig voldoende informatie verzamelen door te putten uit eigen ervaringen, te praten met anderen of door het lezen van boeken. Ouders voelen zich geregeld onzeker, omdat zij niet goed weten hoe zij dingen voor hun kind het best kunnen aanpakken. Ook in de latere adolescentie vinden ouders (3) het moeilijk om beslissingen te nemen over hun kind, bijvoorbeeld over thema's als uitgaan of drankgebruik. Als het

kind uit huis is, vindt een aantal (2) ouders het nemen van besluiten iets moeilijks in het ouderschap, omdat zij niet altijd weten wat goed is voor hun kind. Andere ouders geven aan dat zij geleerd hebben om bewustere keuzes te maken. Gedurende het gehele ouderschap wordt nagedacht over hun eigen opvoeding en wat ouders hiervan zelf meenemen in hun eigen ouderschap.

Discussie

Onderzoek laat zien dat het inzetten van levensvaardigheden door ouders een positief effect heeft op hun welzijn en de levensvaardigheden en ontwikkeling van hun kinderen (McKeown et al., 2003; Sameroff, 2009; WHO, 2003). Met het huidige onderzoek is in kaart gebracht in hoeverre ouders zelf behoefte hebben aan het ontwikkelen van deze levensvaardigheden gedurende de ouderschapsfasen en in hoeverre deze levensvaardigheden hun ouderschap versterkt. Ouders hebben in iedere fasen behoefte aan uiteenlopende levensvaardigheden. Er zijn echter ook overeenkomsten. Zo geven ouders aan dat zij zich in alle ouderschapsfasen zorgen maken over hun kind en dat zij willen leren omgaan met hun boosheid en stress en het plannen van tijd voor henzelf en de partner. Het is dan ook van belang om ouders in alle fasen te versterken in deze vaardigheden, omdat stress en negatieve emoties het welzijn van ouders en hun kinderen negatief kan beïnvloeden (McElwain, Halberstadt, & Volling, 2007; WHO, 1997).

Het huidige onderzoek laat verder een verschil zien in de mate waarin ouders zich (on)zeker voelen in hun rol als ouder gedurende de ouderschapsfasen. Bij de overgang naar en bij beginnend ouderschap, voelen ouders zich doorgaans zeker over hun rol als ouder. Andere onderzoeken laten op dit gebied uiteenlopende uitkomsten zien; er zijn onderzoeken die deze uitkomst bevestigen, anderen laten zien dat ouders zich juist in deze periode onzeker voelen (o.a., Aassve, Goisis, & Sironi, 2012; Evenson & Simon, 2005; Kluwer, 2010; Nelson et al., 2013). Een mogelijke verklaring voor de uitkomst van het onderhavige onderzoek is dat de meerderheid van de ouders aangeeft dat zij veel informatie lezen en ontvangen. Deze kennis kan ouders handvatten en zekerheid geven (Diekstra, Wubs, Vreeburg, Sklad, & De Ruiter, 2008). Daarnaast benoemen ouders uit het huidige onderzoek dat zij steun krijgen vanuit de directe omgeving. Ook deze steun bevordert het zelfvertrouwen van ouders (Diekstra et al., 2008; Gravesteyn, 2015; Hogg & Worth, 2009; NJI, 2010; Speetjes, Van der Linden, & Goossens, 2009).

Als hun kinderen tussen de twee en vier jaar zijn, geven ouders aan dat zij zich vaker onzeker voelen over hun rol als ouder. Literatuuroverzichten van Nelson en collega's (2013) en Kluwer (2010) bevestigen dit beeld. Het hier beschreven onderzoek levert hiervoor mogelijke verklaringen. Juist deze periode vraagt veel van ouders: een druk ouderlijk schema, een moeilijke fase in het ouderschap vanwege driftbuien van het kind, ouders zijn vaak moe en het aantal conflicten tussen partners neemt toe. Ook uit onderzoek van Elbach en Mock (2011) en een literatuuroverzicht van Kluwer (2010), blijkt dat ouders van jonge kinderen onderling meer conflicten met elkaar hebben dan voorheen. Dit is een belangrijk aandachtspunt binnen deze ouderschapsfase, omdat het adequaat omgaan met conflicten en communicatievaardigheden bijdragen aan het welzijn van ouders en gezinnen (Feinberg, Jones, Roettger, Solmeyer, & Hostetler, 2014; McKeown et al., 2003). Een andere verklaring voor gevoelens van onzekerheden tijdens deze fase kan zijn dat de informatie die ouders in deze fase van hun ouderschap krijgen te veel en soms tegenstrijdig is, waardoor ze niet meer weten of informatie juist is (Connell-Carrick, 2006).

Wanneer kinderen eenmaal op de basisschool zitten, vindt het merendeel van de ouders zichzelf een goede ouder. Dit kan te maken hebben met het feit dat ouders zichzelf beter kennen als ouder en beter weten welke aanpak bij hun kind werkt (Galinsky, 1987). Hierdoor ervaren ouders meer controle over het kind en de opvoedsituatie, wat hun zelfvertrouwen versterkt (Bandura, 1997). Een andere verklaring voor het toenemende zelfvertrouwen is dat ouders aangeven doorgaans meer te communiceren met andere ouders en meer mogelijkheden hebben om bijvoorbeeld op het schoolplein of bij sportclubjes hun ervaringen te delen, advies te vragen en steun te vinden (Diekstra et al., 2008; Gravesteyn, 2015; Hogg & Worth, 2009; NJI, 2010; Speetjes et al., 2009). Tegelijkertijd ervaren ouders in deze periode ook stress. Ze vinden het lastig om een besluit te nemen, zoals het kind vrijlaten in fietsen, sport en vrienden. Dit heeft volgens ouders onder andere te maken met het steeds meer moeten loslaten van het kind.

Gedurende de adolescentieperiode benoemen steeds meer ouders dat zij zich onzeker voelen over hun ouderschap. Ouders geven aan dat zij moeten leren omgaan met de snelle lichamelijke en geestelijke veranderingen van hun kind, zij veel rekening moeten houden met de gemoedstoestand van hun kind en hun kind meer moeten loslaten. In het huidige onderzoek en in literatuur (Slot & Van Aken, 2013) komt ook naar voren dat ouders in deze fase enerzijds meer conflicten met hun kinderen hebben en veel kritiek van hen krijgen, anderzijds ook zelfinzicht krijgen door de feedback van hun kinderen. Dit kan onzekerheid bij ouders teweegbren-

gen, omdat zij zich meer bewust worden van hun zwakkere punten of kwetsbaarheden en de relatie met hun kind onder druk staat. Een andere verklaring voor onzekere gevoelens bij ouders is dat adolescenten steeds meer activiteiten zelfstandig ondernemen, waardoor ouders het gevoel krijgen dat zij minder controle over hun kind en de opvoedsituatie hebben (Bandura, 1997). Ook hebben ouders in deze fase veel *vragen* over hoe om te gaan met moeilijke conflictvolle situaties met hun kind en vragen over de ontwikkelingen van hun kind. Gebrek aan kennis kan ten koste gaan van het ouderwelzijn en kan mogelijk een verklaring zijn voor de gevoelens van onzekerheid (Diekstra et al., 2008; Hogg & Worth, 2009; NJI, 2010; Speetjes et al., 2009).

De hier beschreven studie toont aan dat ouders tijdens elke ouderschapsfase voor uiteenlopende moeilijkheden en uitdagingen staan en behoefte hebben aan het versterken van hun levensvaardigheden gedurende hun ouderschap. Vaardigheden die ouders gedurende hun gehele ouderschap verder willen ontwikkelen, zijn: omgaan met stressvolle situaties en het plannen van taken (zelfmanagement), omgaan met conflicten en communiceren (relatievaardigheden) en het nemen van een juiste beslissing (verantwoordelijke besluitvorming). Dit geeft professionals die werken met ouders inzicht in de behoeften van ouders en biedt hen de mogelijkheid om interventies en ouderbegeleiding op deze behoefte van ouders aan te laten sluiten.

Een tekortkoming van het huidige onderzoek is dat niet alle levensvaardigheden in de interviews voldoende aan bod zijn gekomen. Ouders gaven bijvoorbeeld vaak aan dat zij het lastig vinden om met hun emoties om te gaan, maar minder over het inleven in anderen en het omgaan met verschillen. Een mogelijke verklaring is dat in het ouderschap deze vaardigheid 'maatschappelijke bewustwording' minder wordt uitgedaagd of dit minder van invloed is op het welzijn van ouders. Daarnaast werd, vanwege de beperkte tijdsduur van dit onderzoek, in elke ouderschapsfase een andere groep ouders ondervraagd. Wellicht zouden de uitkomsten van het huidige onderzoek verschillen als ouders longitudinaal gevolgd worden. Een longitudinaal onderzoek van het lectoraat Ouderschap & Ouderbegeleiding, 'Leuker voor later', waarbij dezelfde ouders middels vragenlijsten en interviews jarenlang gevolgd worden, zal uitwijzen welke levensvaardigheden van invloed zijn op het welzijn van ouders in verschillende fasen en of ouders zich gedurende hun ouderschap ontwikkelen in hun levensvaardigheden.

Een sterk punt van dit huidige onderzoek is dat gebruik is gemaakt van exclusiecriteria. De gezinnen zijn bijvoorbeeld niet verward in een echt-

scheiding of kennen geen gezondheids- en gedragsproblematiek. Hierdoor worden ouderschapserveringen van ouders zo weinig mogelijk beïnvloed door externe factoren. Ook deze ouders benoemen dat zij zich regelmatig onzeker voelen en behoeften hebben aan het ontwikkelen van hun levensvaardigheden in verschillende ouderschapsfasen. Verondersteld wordt dat ouders, die gescheiden zijn of die gezondheids- en gedragsproblematiek hebben, een nog sterkere behoefte hebben aan het ontwikkelen van hun levensvaardigheden, omdat zij meer uitdagende situaties in hun ouderschap kennen. Toekomstig onderzoek zou zich daarom ook moeten richten op levensvaardigheden van deze groepen ouders.

Samengevat laat dit onderzoek zien dat ouders niet alleen vragen hebben over opvoeding en behoefte hebben aan opvoedvaardigheden, maar ook versterkt willen worden in hun levensvaardigheden. Op de ouderlijke werkvloer gaat het dan om vaardigheden zoals het kunnen plannen van tijd, leren omgaan met eigen emoties in hun ouderschap en het kunnen omgaan met conflicten. In Amerika bestaan al verschillende programma's gericht op de levensvaardigheden van ouders en hun kinderen gedurende de ouderschapsfasen (Casel, 2013). In andere Europese landen, vooral Scandinavische landen, zijn verschillende initiatieven waarbij ingezet wordt op de praktische, emotionele en sociale aspecten van het ouderschap. Dat zijn bijvoorbeeld programma's die zich richten op de beleving van ouders, de partnerrelatie en de werk- privébalans. Ouders ervaren zulk soort initiatieven als belangrijk en prettig (Ligtermoet & Okma, 2014). Echter, in Nederland is er tot nu toe vooral aandacht geweest voor opvoeden en opvoedvaardigheden en wordt er in de ondersteuning van ouders te weinig aandacht besteed aan ouderschap en levensvaardigheden. Omdat we uit onderzoek (Gottman & DeClaire, 1997; McKeown et al., 2003; Sameroff, 2009) weten dat investeren in ouders, ook de kinderen versterkt, zou er (preventief) meer aandacht mogen zijn voor de beleving en de levensvaardigheden van ouders. Door interventies voor ouders hierop te richten, zullen ouders de regie van het ouderschap nog meer in eigen hand kunnen nemen, zodat moeilijkheden op de ouderlijke werkvloer worden verminderd en ouders en kinderen worden versterkt.

Referenties

- Aassve, A., Goisis, A., & Sironi, M. (2012). Happiness and childbearing across Europe. *Social Indicators Research*, 108, 65-86.
- Baartman, H. (2009). Grootbrengen en mishandelen van kinderen: wiens zorg? In de Raad voor

- Maatschappelijke Ontwikkeling en de Raad voor de Volksgezondheid en Zorg, *Investeren rondom kinderen* (pp. 120-142). Den Haag: Raad voor Maatschappelijke Ontwikkeling & Raad voor de Volksgezondheid & Zorg.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bartelink, C. (2012). *Wat werkt bij het versterken van het sociale netwerk van gezinnen?* Utrecht: Nederlands Jeugd Instituut.
- Boeije, H. (2014). *Analysen in kwalitatief onderzoek: Denken en doen*. Den Haag: Boom Lemma.
- Bucx, F. (2011). *Gezinsrapport, 2011. Een portret van het gezinsleven in Nederland*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Cardol, C. (2015). Van verzorgingsstaat naar participatiesamenleving. De veranderende rol van ouders in de jeugdzorg. In C. Gravesteyn & M. Aartsma (Red.), *Meer dan opvoeden. Perspectieven op het werken met ouders* (pp. 37-50). Bussum, Nederland: Coutinho.
- Casel (2013). *Casel Guide. Effective Social and Emotional Learning Programs*. Chicago: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.
- Connell-Carrick, K. (2006). Trends in popular parenting books and the need for parental critical thinking. *Child Welfare*, 85, 819-836.
- De Vos, H., Glebbeek, A.C., & Wielers, R.J.J. (2009). *Overheidsonmacht in de jeugdzorg: Een pleidooi voor omwegbeleid*. Den Haag: Raad voor Maatschappelijke Ontwikkeling & Raad voor de Volksgezondheid & Zorg.
- De Winter, M. (2011). *Verbeter de wereld, begin bij de opvoeding*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Diekstra, R.F.W., Wubs, J.M., Vreeburg, L.E., Sklad, M.J., & De Ruiter, M. (2008). *Naar een canon van opvoeding. Wat inwoners van Den Haag weten van ontwikkeling en opvoeding van kinderen en jongeren*. Uithoorn: Karakter.
- Elbach, R.P., & Mock, S.E. (2011). Idealizing parenthood to rationalize parental investments. *Psychological Science*, 22, 203-208.
- Evenson, J., & Simon, R. (2005). Clarifying the relationship between parenthood and depression. *Journal of Health and Social Behavior*, 46, 341-358.
- Feinberg, M.E., Jones, D.E., Roettger, M.E., Solmeyer, A., & Hostetler, M.L. (2014). Long-term follow-up of a randomized trial of family foundations: Effects on children's emotional, behavioral, and school adjustment. *Journal of Family Psychology*, 28(6), 821-831.
- Galinsky, E. (1987). *The six stages of parenthood*. Boston: Da Capo Press.
- Gottman, J.M., & DeClaire, J. (1997). *The heart of parenting: How to raise an emotionally intelligent child*. New York: Simon and Schuster.
- Gravesteyn, C. (2015). *Ouderschap in ontwikkeling*. Amsterdam: Uitgeverij SWP
- Gravesteyn, C., & Ketner, S. (2016). Ouderschap is multitasken: Ondersteun ouders alle ballen in de lucht te houden. *Aandacht*, 1, 21-30
- Hoek, M., Miley, H., & Remmerswaal, P. (2010). Het informele netwerk: Een omstandigheid of een buffer? *Ouderschapskennis*, 13, 172-173.
- Hogg, R., & Worth, A. (2009). What support do parents of young children need? A user-focused study. *Community Practitioner*, 82(1), 31-4.
- Kluwer, E. (2010). From partnership to parenthood: A review of marital change across the transition to parenthood. *Journal of Family Theory and Review*, 2, 105-125.
- Ligtermoet, I., & Okma, K. (2014). *Steun voor aanstaande ouders bij ouderschap en opvoeding. Visiedocument voor gemeenten*. Utrecht: Nederlands Jeugd Instituut
- McElwain, N.L., Halberstadt, A.G., & Volling, B.L. (2007). Mother- and father- reported reactions to children's negative emotions: relations to young children's emotion understanding and friendship quality. *Child Development*, 78, 1407-1425.
- McKeown, K., Pratschke, J., & Haase, T. (2003). *Family well-being: What makes a difference? Study*

- based on a representative sample of parents & children in Ireland.* Dublin: Céifin Centre, Department of Social & Family Affairs.
- Nederlands Jeugd Instituut (2010). *Versterken van de eigen kracht en het sociale netwerk van jeugdigen, ouders en gezinnen: 38 interventies uit de Effectieve Jeugdinterventies.* Utrecht: Nederlands Jeugd Instituut.
- Nelson, S.K., Kushlev, K., English, T., Dunn, E.W., & Lyubomirsky, S. (2013). In defense of parenthood: Children are associated with more joy than misery. *Psychological Science*, 24(1), 3-10.
- Peschier, C. (2014). *Versterking van de eigen kracht en het sociale netwerk van (toekomstige) ouders in relatie tot hun persoonlijk welbevinden.* (Ongepubliceerd manuscript). Leiden: Hogeschool Leiden.
- Petterson, D., & Gravesteyn, C. (2014). *Ouderschapsfasen.* Rapport. Leiden: Hogeschool Leiden.
- Sameroff, A.J. (2009). *The transactional model of development: How children and contexts shape each other.* Washington, DC: American Psychological Association.
- Slot, W., & Van Aken, M. (2013). *Psychologie van de adolescentie.* Basisboek. Amersfoort: Thieme-Meulenhoff.
- Speetjens, P., Van der Linden, D., & Goossens, F. (2009). *Kennis over opvoeden: De vragen van ouders, het aanbod van de overheid en de mogelijkheden van de markt.* Utrecht: Trimbos-instituut.
- Van Eijck, G., Kooijman, H., & Yperen, T. van (2013). *Transitie en transformatie van de zorg voor jeugd.* Utrecht: Nederlands Jeugd Instituut.
- Van der Gaag, R., Gilsing, R., & Mak, J. (2013). *Participatie in zicht: Gemeenten, jeugdigen, ouders en jeugdzorgcliënten in de transitie Jeugdzorg.* Utrecht: Verwey-Jonker Instituut.
- Van der Pas, A. (2013). *Handboek methodische ouderbegeleiding: Opvoedproblemen nader verklaard.* Amsterdam: SWP Publishers.
- Van Egen, C., Zeijl, E., De Hoog, S., Nankoe, C., & Petronia, E. (2008). *Gezinnen van de toekomst. Opvoeding en opvoedingsondersteuning.* Den Haag: Equality.
- Weille, K.L. (2011). Ouderschap: een wilde rit in de achtbaan – ongelooflijk, glorieus, ellendig, aangrijpend en intens. *Ouderschapskennis*, 2, 102-117.
- World Health Organization (WHO) (2003). *Skills for health. Skills-based health education including life skills: An important component of a child-friendly/health-promoting school.* Geneva: World Health Organization.

Over de auteurs

Daphne Petterson is onderzoeker bij het lectoraat Ouderschap en Ouderbegeleiding van de Hogeschool Leiden.

Email: petterson.d@hsleiden.nl

Carolien Gravesteyn is als Lector Ouderschap en Ouderbegeleiding werkzaam bij de Hogeschool Leiden.

Concetta Peschier is afgestudeerd in de Toegepaste Psychologie aan de Hogeschool Leiden op een afstudeeronderzoek bij het lectoraat Ouderschap en Ouderbegeleiding.

Appendix: Interviewschema

Ouderschap

- 1 Wat betekent het ouderschap voor u?
- 2 Welke gevoelens brengt het ouderschap voor u met zich mee?
- 3 Wat vindt u het leukste aan het zijn van een ouder? Waarom vindt u dat?
- 4 Wat is één van de meest moeilijke dingen in het ouder zijn? Waarom vindt u dat? Doorvragen: hoe zou u hierin ondersteund willen worden?

Evalueren wordt in het boek van Galinsky (1981) beschreven als : terugkijken, beoordelen, herzien om weer verder te gaan. Het betekent om oude beelden te beoordelen en nieuwe beelden te vormen.

- 1 Evalueert u weleens uw ouderschapsrol, zo ja, op welke wijze?
- 2 Hoe beïnvloedt het hebben van kinderen de relatie met uw partner?
- 3 Hoe beïnvloedt het hebben van kind(eren) uw relatie met uw ouders?
- 4 Kunt u zich nog herinneren hoe u zelf was toen u de leeftijd had die uw kind nu heeft?
- 5 Hoe was u toen als kind? Beïnvloedt deze herinnering u als ouder?
- 6 Als u terug kijkt naar uw eigen jeugd en uw eigen vader en/of moeder in hun rol als
- 7 ouders: Wat zou u dan willen overnemen van hen en wat juist niet?
- 8 Hoe heeft het krijgen van kind(eren) uw werk en de rest van uw leven beïnvloed?
- 9 Wat heeft u geleerd van het moeder zijn/vader zijn? Bent u veranderd? Hoe? Als u opnieuw zou kunnen beginnen aan het ouderschap, zou u dan dingen anders doen?
- 10 Waar maakt u zich zorgen over als het over uzelf en uw gezin gaat?
- 11 Welke wensen heeft u voor uzelf en uw gezin?
- 12 Vind u dat u een goede ouder bent? Waarom wel of niet?
- 13 Wat heeft u nodig om een goede ouder te zijn? Vraagt u hierbij hulp? Van wie en
- 14 over welke onderwerpen?

Levensvaardigheden

Zelfbewustzijn: dit concept omvat zelfcontrole, het evalueren van jezelf, het bouwen aan eigen waarde en zelfvertrouwen. En bijvoorbeeld het stellen van doelen.

- 1 In hoeverre bent u zelfbewust in uw rol als ouder?
- 2 Hoe komt dit terug in het dagelijks leven en uw gedrag?

3 Wat zou u aan uw zelfbewustzijn willen ontwikkelen?

Zelfmanagement: zorgt ervoor dat je kan omgaan met verschillende gevoelens/situaties. Bijvoorbeeld het omgaan met stress en boosheid. Daarnaast bevat dit concept ook het verdelen van de tijd, het beheersen van impulsen en ontspanning.

- 1 Hoe gaat u om met uw emoties in uw rol als ouder?
- 2 Hoe komt dit terug in het dagelijks leven en uw gedrag?
- 3 Wat zou u hieraan willen verbeteren en welke ondersteuning heeft u daarvoor nodig?
- 4 Hoe gaat u om met stress in uw rol als ouder?
- 5 Hoe komt dit terug in het dagelijks leven en uw gedrag?
- 6 Wat zou u hieraan willen verbeteren en welke ondersteuning heeft u daarvoor nodig?
- 7 In hoeverre vindt u dat u goed uw tijd kan indelen tussen: vrienden, familie, kinderen, werk, partner en tijd voor u zelf?
- 8 Wat zou u hieraan willen verbeteren en welke ondersteuning heeft u daarvoor nodig?

Maatschappelijke bewustzijn: omvat het luisteren naar anderen, empathie tonen en het herkennen en erkennen van individuele verschillen en verschillen tussen groepen.

- 1 In hoeverre vindt u dat u naar uw kinderen kan luisteren?
- 2 Hoe komt dit terug in het dagelijks leven en uw gedrag?
- 3 Wat zou u hieraan willen verbeteren en welke ondersteuning heeft u daarvoor nodig?

Relatievaardigheden: Het vermogen om gezonde en belonende relaties op te bouwen met verschillende personen en groepen. Hiervoor moet je duidelijk kunnen communiceren, actief luisteren, samenwerken, omgaan met sociale druk, onderhandelen bij conflicten en hulp bieden als dat nodig is.

- 1 Wat vindt u van uw communicatie tussen u en uw kind?
- 2 Hoe komt dit terug in het dagelijks leven en uw gedrag?
- 3 Wat zou u hieraan willen verbeteren en welke ondersteuning heeft u daarvoor nodig?
- 4 Welke problemen en conflicten komt u tegen in u rol als ouder?
- 5 Wat zou u hieraan willen verbeteren en welke ondersteuning heeft u daarvoor nodig?
- 6 Vindt u dat het hebben van netwerken (contact hebben met andere ouders/leerkrachten etc) u creatieve oplossingen biedt bij problemen.

- 7 Hoe kom dit terug in het dagelijks leven en uw gedrag?
- 8 Wat zou u hieraan willen verbeteren en welke ondersteuning heeft u daarvoor nodig?

Verantwoordelijke besluitvorming: Het vermogen om opbouwende en respectvolle beslissingen te maken over persoonlijk gedrag en sociale interacties. Deze beslissingen zijn op basis van het afwegen van ethische normen, sociale normen, bezorgdheid over veiligheid en een realistische evaluatie van consequenties van acties en het welzijn van zichzelf en anderen.

- 1 Welke beslissingen vindt u moeilijk om te maken in u rol als ouder
- 2 Hoe komt dit terug in het dagelijks leven en uw gedrag?
- 3 Wat zou u hieraan willen verbeteren en welke ondersteuning heeft u daarvoor nodig?
- 4 Op welke wijze evalueert u uw ouderschapsrol?
- 5 Wat zou u hieraan willen verbeteren en welke ondersteuning heeft u daarvoor nodig?