

## 21st century skills and parenthood

*Welke vaardigheden geven ouders aan nodig te hebben om hun eigen en sociale kracht te versterken?*

Carolien Gravesteyn & Daphne Petterson

### Samenvatting

*Met de huidige ontwikkelingen in het Nederlandse jeugdbeleid is het belangrijk om te onderzoeken hoe de eigen en sociale kracht van ouders versterkt kan worden, zodat het welzijn van ouder en kind bevorderd wordt. Voor dit onderzoek zijn 110 ouders bevroegd met als doel in kaart te brengen wat ouders belangrijke levensvaardigheden of '21st century skills' vinden voor het versterken van hun eigen en sociale kracht. Omgaan met het spanningsveld tussen vasthouden en loslaten, adequaat omgaan met stress, effectief communiceren en uiten van emoties zijn vaardigheden waar ouders mee worstelen, vooral omdat met de ontwikkeling van kinderen de invulling van deze vaardigheden sterk verandert. Ouders geven aan dat zij zich sterker voelen als zij kunnen anticiperen op moeilijke situaties en gevoelens. Dit betekent dat ouders van tevoren kennis hebben van de ontwikkeling van kinderen en ouderschap en bijbehorende vaardigheden. Ouders evalueren zichzelf door de ogen van hun kinderen en zien ouderschap als een groot leerproces. Terwijl de adolescentieperiode door ouders wordt ervaren als een moeilijke periode geven ze ook aan dat ze het juist dan moeilijk vinden om informatie te vinden. Om ouders van de juiste steun te voorzien is het van belang inzicht te krijgen in de vaardigheden die ouders wel of niet gebruiken en nodig hebben in de verschillende fasen van hun ouderschap. Door de krachten van ouders in een vroeg stadium van de juiste steun te voorzien, kunnen problemen in een later stadium worden vermeden.*

### 1. Inleiding

We staan aan de vooravond van grote veranderingen in de jeugdzorg. Vanaf 2015 worden gemeenten verantwoordelijk voor het begeleiden, behandelen en beschermen van de jeugd tot 18 jaar. Een toekomstmodel voor jeugdhulp steunt onder andere op een 'pedagogische gemeenschap' waarin burgers betrokken en bereid zijn verantwoordelijkheid te nemen voor het opvoeden en opgroeien van kinderen. De positie van jeugdigen en hun ouders verandert fundamenteel. Op ouders wordt een groot beroep gedaan om de regie van hun leven en dat van hun kinderen in eigen hand te nemen. Tevens wordt van ouders verwacht dat ze in staat zijn om hun eigen sociale netwerk te versterken én te gebruiken. Er wordt hierbij uitgegaan van de eigen kracht van ouders en de beschikking over een sociaal netwerk, waardoor ouders de regie hebben of kunnen krijgen over hun eigen leven. Door ouders in een vroeg stadium de steun te bieden die ze willen of nodig hebben, kunnen problemen in een later stadium worden vóórkomen (Bucx, 2011). Dit kan op den duur leiden tot een verminderde zorgafhankelijkheid en een vermindering van doorverwijzingen naar specifieke zorg (NJI, 2010). Naast het versterken van deze eigen kracht wordt ook het versterken van het sociale netwerk aangemoedigd. Net als het voor opgroeiende kinderen van belang is om ingenesteld te zijn in een gezin, is het voor ouders belangrijk om ingenesteld te zijn in een groep om kinderen groot te brengen. Binnen deze groep is ruimte om als ouders te kunnen ontwikkelen en de zorg voor de kinderen met anderen te delen (Baartman, 2009). Eigen kracht en sociale netwerken kunnen fungeren als beschermende factoren en beïnvloeden elkaar; persoonlijke kracht wordt mede bepaald door de sociale steun die iemand krijgt en omgekeerd is een ouder die zich krachtig voelt beter in staat om sociale steun te bieden en te vragen (Bartelink, 2012). Sociale steun bevordert het welzijn en persoonlijke kracht van ouders, omdat ouders zich hierdoor gewaardeerd, verzorgd en geliefd voelen (Baartman, 2009; Bartelink, 2012). Zij stralen

meer zelfvertrouwen uit, hebben een ontspannen houding in de opvoeding en hebben positieve relaties met hun kinderen. Door de sociale steun die ouders en kinderen ontvangen, kunnen problemen binnen het gezin voorkomen of verminderd worden (Baartman, 2009; Bartelink, 2012). In het versterken van ouders schuilt een risico, omdat de pedagogische, informele netwerken van gezinnen in de loop der jaren zijn verdund en het minder vanzelfsprekend is om je te bekommeren om andere mensen (Bartelink, 2012; De Vos, Glebbeek & Wielers, 2009; RMO/RVZ, 2008, 2009). 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) of het ontbreken van vaardigheden hiervoor (Gravesteyn & Diekstra, 2004). Er wordt veel verwacht van ouders. (Aanstaande) ouders weten nu al vaak niet wat hen te wachten staat en worden in elke ontwikkelingsfase van hun kinderen geconfronteerd met nieuwe uitdagingen die steeds weer nieuwe vaardigheden en inzichten vragen. Door de veranderingen in de jeugdzorg worden de verwachtingen van ouders nog groter, terwijl er tegelijkertijd minder geld beschikbaar is voor ondersteuning van ouders. Professionals en beleidsmakers staan voor de uitdaging om deze ondersteuning op een nieuwe manier vorm te geven.

### *Ouderschap*

Om ouders te versterken is het van belang te onderkennen dat ouderschap meer is dan alleen opvoeden. Zowel in de wetenschap als in de praktijk wordt dit vaak gelijkgesteld aan elkaar (Pas, 2012; Meij, 2011). Ouders hebben een opdracht te vervullen die complementair is aan de ontwikkeling van kinderen en succesvol ouderschap wordt gemeten vanuit het perspectief van het kind. Opvoeden is echter een onderdeel van ouderschap. Ouderschap, het 'zijn van ouder', houdt meer in. Naast opvoeden hebben ouders ook hun eigen zorgen, wensen, problemen en karaktereigenschappen en naast het opvoeddomein zijn er nog andere domeinen waarop ouders actief zijn, namelijk de "hoofddomeinen van de volwassenen problematiek: werk, partnerrelatie, gezondheid (ook geestelijk) en het onderhouden van sociale contacten." (Pas, 2012). Daarnaast speelt het domein van de ouder-kindrelatie ook een belangrijke rol in het ouderschap. Ouderschap is immers onlosmakelijk verbonden met het hebben van een kind. Opvoeden en ouderschap worden dan ook verschillend beleefd door ouders. Het gezinsrapport 2011 (Bucx F., 2011) van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) schetst een positief beeld met betrekking tot de opvoedingsbeleving van ouders in Nederland: meer dan 95% van zowel moeders als vaders rapporteert tevreden te zijn over hoe de opvoeding verloopt en zich goed in staat te voelen om voor een kind te zorgen. Wanneer het echter aan komt op een vraag over de ouderschapsbeleving is het beeld minder rooskleurig. De helft van de ondervraagde moeders en iets meer dan de helft van alle vaders geeft aan het ouderschap moeilijker te vinden dan van tevoren gedacht (Bucx & Roos, 2011). Dit behoeft aandacht omdat uit onderzoek blijkt dat (positief) welzijn van ouders van positieve invloed is op de opvoeding en ontwikkeling van kinderen (Samaroff, 2011). Er is echter nog maar weinig wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de vraag wat ouders aangeven nodig te hebben voor het versterken van zichzelf op individueel en sociaal niveau (*eigen en sociale kracht*) in de verschillende fasen van ouderschap en op welke manier ouderbegeleiding hierop het best kan aansluiten. Het is tegen deze achtergrond dat het lectoraat Ouderschap en Ouderbegeleiding onderzoek doet met als doelstelling: het in kaart brengen en bevorderen van de kwaliteit van ouderschap om de eigen en sociale kracht van ouders te versterken en daarmee het welzijn van ouders en hun kinderen te verhogen.

## 2. Ouderschap in Ontwikkeling

Er is weinig onderzoek gedaan naar ouderschap vanuit het perspectief van ouders. Galinsky (1981) is voor zover bekend de enige die een uitgebreid onderzoek heeft gedaan naar behoeften die ouders hebben in verschillende fasen van hun ouderschap. Uit haar onderzoek onder 250 ouders blijkt dat ouders dagelijkse problemen binnen het ouderschap beter begrijpen en oplossen als zij een realistischer beeld hebben van taken en belangrijke vaardigheden binnen ouderschapsfasen en als zij steun vinden in hun (in)directe sociale

omgeving. Als het ouders niet lukt om een realistisch beeld te ontwikkelen en als zij weinig steun van anderen ervaren, kunnen problemen ontstaan. Uit zowel Galinsky haar onderzoek als diverse andere onderzoeken die zij aanhaalt, blijkt dat als ouders zich rigide vasthouden aan een beeld dat niet overeenkomt met de realiteit dit gevoelens van depressie kan veroorzaken. Ook blijkt uit studies dat kindermishandeling deels veroorzaakt wordt door het rigide vasthouden aan een beeld dat conflicteert met de realiteit. Deze ouders hebben het beeld dat hun kind zich volwassen moet gedragen en altijd liefdevol moet zijn. Als het kind zich niet op deze manier gedraagt, kan dit bij ouders naar binnen gerichte teleurstelling veroorzaken, dat zich uit in een depressie, of naar buiten gericht, hetgeen zich uit in woede richting het kind. Als ouders een realistischer beeld van ouderschap hebben en zich wel bewust zijn van de ouderschapsopdrachten en deze kunnen bereiken vergroot dit hun welbevinden en hun vaardigheden volgens het onderzoek van Galinsky. Door kennis hierover over te dragen aan ouders en daar waar nodig ouders te ondersteunen bij het vervullen van deze opdrachten kunnen welzijn en vaardigheden van ouders worden vergroot. Recent wetenschappelijk onderzoek van Nelson en collega's (2012) toont aan dat als ouders zich goed in hun ouderschap voelen dit niet alleen hun opvoedgedrag in positieve zin kan beïnvloeden maar ook het welzijn van hun kinderen. Onderzoek in Nederland bevestigt dit beeld. Bucx en Roos (Het gezinsrapport van het Sociaal en Cultureel Planbureau, 2011) concluderen op basis van hun onderzoek dat tevredenheid over de opvoeding en hun competentie als ouder van invloed zijn op zowel het welzijn van de ouder als het welzijn van het kind. Uit dit onderzoek blijken deze aspecten zelfs sterker samen te hangen met probleemgedrag en gezondheid van kinderen dan de kindkenmerken en sociaal- economische status van ouders. Verder wordt de conclusie getrokken dat de mate waarin ouders gelukkig zijn, geassocieerd is met verschillende positieve uitkomstmaten op het welzijnsgebied van hun kinderen.

Het onderzoek van Galinsky is betekenisvol, maar roept ook vragen op over de geldigheid van de uitkomsten van een Amerikaans onderzoek in 1981 voor de Nederlandse situatie anno 2014. Bovendien kan dit onderzoek een vertekend beeld geven omdat ouders van jonge kinderen in dezelfde tijd/periode zijn geïnterviewd en vergeleken als ouders van oudere kinderen. De beleving van ouders van de oudere kinderen zal anders zijn geweest in de tijd dat hun kinderen jong waren. Vanwege de tekortkomingen in het onderzoek van Galinsky (1987) en met de huidige ontwikkelingen in het Nederlandse jeugdbeleid is het dan ook zinvol om te onderzoeken wat ouders in deze tijd aangeven nodig te hebben in de verschillende fasen van hun ouderschap om hun eigen en sociale kracht te versterken. Iedere ouder heeft levensvaardigheden<sup>1</sup> die hij in kan zetten voor zijn of haar eigen ontwikkeling en voor het bevorderen van zijn eigen en sociale kracht in deze tijd. Deze levensvaardigheden komen overeen met '21st century skills' waarvan verondersteld wordt dat '21st century parents' deze bezitten. Niet iedere ouder is zich echter even goed bewust van zijn eigen kracht, vaardigheden en talenten. Door hierover met ouders in gesprek te gaan, krijgen ouders de mogelijkheid zich hiervan bewust te worden en kunnen zij een positiever beeld over zichzelf ontwikkelen (Scheffers, 2014). Ook zullen als gevolg hiervan goede ouderervaringen versterkt kunnen worden (Van der Pas, 2012). Bovendien helpt meer inzicht in wat ouders aan levensvaardigheden in de verschillende fasen van hun ouderschap nodig hebben professionals in de zorg en het onderwijs om ouders te begrijpen en waar nodig te ondersteunen. Ook kunnen inzichten op termijn leiden tot het herkennen van (patronen van) beschermende- of risicofactoren voor ouders waardoor problemen in de toekomst voorkomen of verminderd kunnen worden.

---

<sup>1</sup> *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, zelfsturing; *Maatschappelijk bewustzijn*: empathie, actief luisteren, herkennen en erkennen van individuele verschillen en verschillen tussen groepen; *relatievaardigheden*: onderhandelen, omgaan met conflicten, weerstand bieden aan groepsdruk, netwerken, motivatie; *Verantwoordelijke besluitvorming*: verzamelen van informatie (waaronder ict vaardigheden vallen), kritisch en creatief denken en evalueren van consequenties en acties.

De volgende onderzoeksvraag staat centraal:

*Wat geven ouders in deze tijd aan nodig te hebben en te gebruiken aan levensvaardigheden gedurende hun ouderschap om hun eigen en sociale kracht te versterken en daarmee het welzijn van zichzelf en hun kinderen te bevorderen?*

In dit artikel wordt een studie beschreven waarvoor 110 ouders zijn geïnterviewd met de vraag welke levensvaardigheden ouders aangeven nodig te hebben en te gebruiken voor het versterken van hun eigen en sociale kracht.

### 3. Onderzoek

#### **Methode**

Om in kaart te brengen welke levensvaardigheden volgens ouders van invloed zijn op hun eigen en sociale kracht gedurende de verschillende fasen van ouderschap, is dit kwalitatieve onderzoek gebaseerd op de ouderschapsfasen van Galinsky (1981). De inhoud van de interviews zijn gebaseerd op wetenschappelijke literatuur, op levensvaardigheden van de WHO (2004) en interviewvragen van Galinsky (1981). De wervingscriteria van respondenten zijn: biologische ouders, niet gescheiden, geen gediagnosticeerde psychiatrische aandoening ouder en kind en op het moment van onderzoek geen professionele hulp jeugdzorg.

#### *Respondenten*

In totaal is onder 110 ouders in Nederland een semigestructureerd interview afgenomen. Dit waren in totaal 74 moeders en 36 vaders, voornamelijk uit de provincies Noord-Holland en Zuid-Holland. De meeste ouders waren autochtoon en enkele ouders waren allochtoon (Marokkaans, Russisch, Antilliaans, Zuid-Afrikaans). De ouders zijn in bijna alle gevallen geworven aan de hand van de sneeuwbalmethode. Dit houdt in dat studenten aan kennissen gevraagd hebben of zij respondenten aan konden dragen of dat zij een oproep op sociale media geplaatst hebben. Daarnaast is er voor de werving medewerking geweest vanuit het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) te Leiden.

De interviews duurden ongeveer 45-70 minuten en werden in een aparte, veilige omgeving afgenomen met een van de ouders. De interviews zijn afgenomen door vierdejaarsstudenten die gedurende hun opleiding veel kennis hebben opgedaan op het gebied van interviews. Voor dit onderzoek ontvingen zij nog een extra training van de onderzoekers van het Lectoraat Ouderschap & Ouderbegeleiding. Zij hebben aan ouders gevraagd naar de beleving van hun ouderschap, invloeden van het kind op hun leven op gebied van werk en relaties met de partner/eigen ouders/vrienden, levensvaardigheden en attitudes van ouders, specifieke onderwerpen per fase en verder is gevraagd naar de behoeften van ouders. Dit artikel behandelt de beleving van ouders als het gaat om hun levensvaardigheden die bijdragen aan het versterken van eigen en sociale kracht. De interviews zijn opgenomen door middel van opnameapparatuur. Interviews zijn geanalyseerd om categorieën, thema's en labels op te kunnen stellen, waardoor overeenkomsten tussen de beleving en behoeften van ouders gevonden konden worden. Daarnaast zijn de analyses dubbel gecheckt, zodat betrouwbaarheid gegarandeerd kon worden. In sommige gevallen is member validation toegepast. Dit houdt in dat de uitkomsten van het onderzoek aan ouders voorgelegd zijn en ouders het eens waren met de uitkomsten.

### 4. Resultaten

In dit onderzoek geven ouders aan zich vaardig als ouder te voelen als zij in staat zijn vaardigheden in te zetten die hun kind ten goede komen. Dit zijn vaardigheden zoals veiligheid bieden, zelfstandigheid stimuleren, positief en adequaat reageren op het kind, stimuleren van zelfvertrouwen, bieden van structuur en stabiliteit, tonen van affectie en stimuleren van sociaal gedrag. Ook geven ouders aan vaardigheden nodig te hebben om

zich krachtig te voelen. Hieronder wordt op basis van de WHO-vaardigheden beschreven wat ouders aangeven nodig te hebben en te gebruiken. De inhoud van deze vaardigheden verschilt per fase.

### *Ouderschap als leerproces*

Ouders geven aan dat ouderschap een individueel leerproces is. Zij leren door te kijken naar de manier waarop hun kinderen zich ontwikkelen, van de manier waarop zij dat beleven en van de interactie die zij met hun kinderen en de omgeving hebben. Zij geven aan dat ze hier graag op zouden willen anticiperen door van tevoren hierover geïnformeerd te worden. De levensvaardigheden zelfbewustzijn, zelfmanagement, relatievaardigheden en verantwoordelijke besluitvorming ontwikkelen zich volgens ouders op de volgende manier.

*Zelfbewustzijn*; In de zwangerschapsfase geven vrijwel alle ouders aan dat zij een duidelijk beeld hebben van zichzelf en van wat ze wel/niet kunnen. Zij zijn over het algemeen positief over de toekomst. Opvallend is dat de beleving van het zelfbeeld van ouders ontwikkelt. Ouders geven aan dat zij voldoende zelfvertrouwen hebben als zij zwanger zijn totdat hun kind 2 jaar is. Zij vinden zichzelf een goede ouder door hun liefde, toewijding en verzorging. Ouders geven tegelijkertijd aan dat ze het beter hadden willen doen door meer kennis te vergaren en consequenter te handelen. Ouders evalueren zichzelf en gaan daarbij op zoek naar een balans tussen hun eigen identiteit en die van hun ouders en hun kind. In de periode dat het kind 2 jaar tot 5 jaar oud is, neemt het zelfvertrouwen van ouders af. Ouders evalueren zich door zich af te vragen waar zij wel of niet goed in zijn en worstelen met autoriteit. Zij voelen zich regelmatig schuldig en maken zich zorgen. Als de kinderen dan op de basisschool zitten (kindertijd, vroege adolescentie) neemt hun zelfvertrouwen weer toe. Dit is een relatief rustige periode voor ouders. Daarna, als kinderen in de midden adolescentie (12 tot 15 jaar) zitten, gaan ouders zichzelf steeds meer door de ogen van hun kind evalueren en geregeld nadenken over wat ouderschap voor hen betekent. De ideeën van ouders over deze periode zijn vooral gebaseerd op hun eigen puberervaringen. Ze geven aan dat hun taak nu is om ook naar het kind zelf te kijken. Loslaten en afscheid nemen van de kindertijd staan nu centraal. In deze periode en daarna, in de late adolescentieperiode (vanaf ongeveer 15 tot 22 jaar) gaan ouders zich weer onzeker voelen. Ze zijn op zoek naar nieuwe omgangsvormen met het bijna volwassen kind. Als kinderen eenmaal uit huis zijn evalueren ouders ouderschap doorgaans als positief. Als zij tevreden zijn over de regelmaat en de kwaliteit van het contact met hun 'vertrokken' kind, zien zij deze periode als persoonlijke groei, verbetering van hun echtelijke relatie en vrijetijdsbesteding. Het is belangrijk, zo stellen ouders dat ze zich voorbereiden en anticiperen op het vertrek van hun kinderen. Ouders zien ouderschap als één groot leerproces. Belangrijke vaardigheden die zij hebben geleerd zijn relativeren en bewuster keuzes maken vanwege een groot verantwoordelijkheidsgevoel.

*(Quote) "De belangrijkste les is dat je eigenlijk mijn god niet weet waar je aan begint en je moet eigenlijk gewoon af en toe tevreden zijn met de keuzes die je maakt. Soms zijn ze goed en soms zijn ze niet goed. Maar dat hoort er ook bij. Ik maak fouten en die mag ik ook maken."*

*Zelfmanagement*: Ouders geven in de zwangerschapsperiode aan dat zij leren om grenzen beter aan te geven, rustig aan te doen, beter te luisteren naar hun lichaam en te relativeren. Ouders zijn doorgaans lichamelijk ontspannen, wel piekeren zij veel en hebben moeite om hun impulsen te beheersen als het gaat om eten en het uiten van emoties. Dit blijven ouders zo ervaren als hun kind eenmaal is geboren. Daar komt dan bij dat zij het plannen van zorg, werk en andere sociale activiteiten moeilijk vinden. Ouders zijn in deze periode actief bezig met het verzamelen van opvoedinformatie en geven aan moeite te hebben met de vaardigheid kritisch denken. Vanaf het moment dat kinderen 2 jaar zijn wordt het ouderlijk schema steeds drukker en worstelen zij met de driftbuien van hun kind, het plannen van zorg, activiteiten van zichzelf en het kind en vermoeidheid. Zij geven aan dat het leren omgaan met stress in deze fase van het ouderschap een

belangrijke vaardigheid is. Als kinderen op de basisschool zitten geven ouders aan dat ze het soms moeilijk vinden om zichzelf te controleren als ze boos zijn op het kind, dat ze het moeilijk vinden om hun kind stukje bij beetje los te laten en het plannen van tijd voor zichzelf en leuke dingen doen met het gezin. In de midden en late adolescentie staat het thema vasthouden en loslaten centraal, kunnen zij de veranderingen in de emoties van hun kinderen soms amper bijhouden en staat weer het thema omgaan met stress centraal. Als kinderen het huis hebben verlaten geven ouders aan dat ze van het ouderschap hebben geleerd om rustiger te worden, meer geduld te hebben, te improviseren en zorgzaam te zijn. Ouders hebben vooral geleerd dat niet alles stuurbaar is, niet alles naar verwachting gaat en dat er fouten gemaakt mogen worden.

*Relatievaardigheden:* als de moeder zwanger is zoeken de meeste ouders steun bij andere (toekomstige) ouders of hun eigen ouders. Er zijn ook ouders die in deze periode wat afstand nemen van hun omgeving, bijvoorbeeld omdat ze rust moeten nemen of vanwege lichamelijke immobiliteit. De partner wordt gezien als de grootste steun in psychologisch, affectief en normatief opzicht. Als kinderen eenmaal geboren zijn gaan de meeste ouders een netwerk aan met andere jonge ouders, terwijl vrienden van vroeger, die (nog) geen kinderen hebben, wat meer naar de achtergrond verdwijnen. De partner wordt enerzijds als grote steun gezien, anderzijds geven ouders aan dat conflicten met partner in deze periode toenemen.

*'Soms ervaar ik geen steun. Dan is dat een gevoelskwestie. Ik sta dan echt helemaal aan de andere kant van de wereld.'*

*'Sinds ik ben gaan werken ben ik wel echt gaan beseffen dat je elkaar heel hard nodig hebt in deze fase, want je moet nu wel meer samen doen. Je moet meer samenwerken dan toen ik thuis zat. Nu doen we meer samen en verdelen het beter.'*

Conflicten gaan vooral over verdeling van tijd en over manier van communiceren en hoe om te gaan met driftbuien van het kind. Hetzelfde geldt voor de eigen ouders. Conflicten met hen gaan over de opvoeding van de (klein)kinderen. Collega's worden als steun en informatiebron gezien. Op het werk wordt geregeld gesproken over opvoeden en ouderschap. Als het kind naar de basisschool gaat staan ouders nog meer open voor contact met andere ouders. Hun netwerk breidt zich uit. Zij praten over hun ervaringen en (h)erkenning wordt in dit contact een belangrijk thema. Zij geven aan meer dan in de vorige perioden te communiceren over hun gevoelens. De partner blijft een belangrijke informatiebron en ondersteuning. Hierbij geven ouders aan het belangrijk te vinden dat er een gelijke taakverdeling is. Conflicten tussen ouders gaan vaak over de manier van omgaan met het kind als er ruzie is, als de kinderen onderling ruzie hebben of over de taken die kinderen wel of niet op zich moeten nemen in en rondom het huis. Na een relatief rustige periode nemen de conflicten met het kind en de partner in de midden en late adolescentie weer toe. Ouders realiseren zich dat communicatie en de manier waarop dit gebeurt binnen het gezin in deze periode erg belangrijk is. Ouders geven aan zich te willen ontwikkelen wat betreft hun communicatievaardigheden en het uiten van hun gevoelens. Met name in de late adolescentie ervaren ouders dat de manier van communiceren die ze voorheen gebruikten niet langer mogelijk is. Er treedt een toenemende gelijkwaardigheid op en discussievaardigheden waarbij ouders de mening van kinderen respecteren wordt belangrijker. Netwerken bieden ouders niet alleen steun maar ook creatieve manieren van omgaan met kinderen en oplossen van problemen. Tevens geeft het ouders bevestiging en praktische steun, zoals oppassen op elkaars kinderen. Als het kind uit huis is en ouders evalueren hun ouderschap geven de meeste ouders aan dat ze niets anders zouden hebben gedaan. Een deel geeft aan dat zij minder hard hadden willen werken en minder over werk hadden willen praten in de nabijheid van hun kind(eren). Ook wordt genoemd, gerelateerd aan werkdruk, dat de ouders minder stress zouden willen en meer geduld hadden willen hebben, zodat ze meer hadden kunnen genieten van de kinderjaren en dat ze anders om had willen gaan met het lastige eten van hun kind.

*Verantwoordelijke besluitvorming:* ouders verzamelen hun informatie als het kind nog niet is geboren of nog jong is door ervaringsverhalen van anderen aan te horen. In deze fase spelen de eigen ouders vaak een belangrijke rol. Ook door het lezen van tijdschriften, boeken en internet krijgen ouders meer informatie over ouderschap. Wel geven zij aan niet goed te weten of en wanneer informatie van internet betrouwbaar is en vinden dat er teveel verschillende informatie beschikbaar is waardoor het meer verwacht dan verheldert. Ouders vinden het moeilijk om dan kritisch te denken, ze absorberen informatie zonder daar al te kritisch over te zijn. Naarmate het kind ouder wordt geven ouders aan steeds kritischer te worden over de informatie die ze krijgen en ze gaan steeds meer nadenken over hun acties, consequenties daarvan en de besluiten die ze nemen. Een kleine groep ouders geeft aan te reflecteren.

*'Het is alsof je eerst eventjes uit je rol stapt, even wat afstand moet nemen, erover nadenkt en reflecteert. Dan kan je tot de conclusie komen dat je niet consequent bent. Daarna kan je op een rustige manier het gesprek met je kind aangaan.'*

Als kinderen op de basisschool zitten geven ouders aan dat ze het moeilijk vinden om beslissingen te nemen. (De leraar kan hier een belangrijke rol in vervullen). Als kinderen in de midden en eind adolescentie zitten geven ouders aan dat het vergaren van informatie steeds moeilijker wordt. Ze weten niet goed waar ze het kunnen vinden of vinden achteraf dat ze zich beter hadden moeten laten informeren. Het nemen van beslissingen blijven ouders moeilijk vinden. Wanneer het kind eenmaal uit huis is, worden sociale media een belangrijk middel om informatie over het kind te vergaren. Ouders geven aan dat dit er voor zorgt dat ze goed op de hoogte blijven van wat hun kind doet. Dit bevordert volgens ouders het contact met het kind en daarmee hun eigen welzijn. In algemene zin maken ouders zich zorgen over hun financiële situatie, het geluk en de gezondheid van hun kind, de eigen gezondheid, de balans tussen draagkracht en draaglast en hun bekwaamheid als ouder. Ouders noemen de volgende ontwikkelpunten: omgaan met emoties zoals boosheid en stress, plannen van tijd voor jezelf en de partner, geduld hebben en balans zien te vinden tussen zorg en werk. Verder geven ouders aan dat ze de snelle veranderingen bij hun kind lastig vinden en maken zich vaak zorgen over het kind.

## Conclusie

Wat geven ouders in deze tijd aan te gebruiken en nodig te hebben aan levensvaardigheden gedurende hun ouderschap om hun eigen en sociale kracht te versterken en daarmee het welzijn van zichzelf en hun kinderen te bevorderen?

Ouders geven aan dat hun gevoel van zekerheid en hun welzijn verandert tijdens het ouderschapsproces. Als ze zwanger zijn geven zij aan voldoende zelfvertrouwen te hebben, maar gebruiken de vaardigheid het uiten van gevoelens en kritisch denken minder. Ook piekeren ze veel. Ze zijn op zoek naar informatie over ouderschap en opvoeden, maar zien door de bomen soms het bos niet meer. Er is erg veel informatie beschikbaar, terwijl onduidelijk blijft wat betrouwbaar is. Aan de hand van hun eigen beelden gevormd door het verleden en verhalen, informatie van anderen vormen ouders beelden over hoe zij zullen zijn als ouder (Galinsky). Ouders geven in deze studie aan behoefte te hebben om te anticiperen op ouderschap; wat staat mij te wachten? wat zijn ervaringen van anderen? Onderzoek van Bouchard (2009) bevestigt het belang hiervan. Toekomstige ouders die het idee hebben dat ouder zijn alleen maar positieve effecten heeft op welzijn en partnerrelatie lopen een groter risico op depressieve symptomen en ontevredenheid in de partnerrelatie na de geboorte van het kind dan mensen die een realistischer beeld hebben. Mensen met een realistisch beeld zijn doorgaans gemotiveerd om na te denken over copingstrategieën die ze kunnen toepassen in stressvolle ouderschapssituaties. De overgang naar het ouderschap verloopt beter wanneer ouders een duidelijk en realistisch beeld hebben van het ouderschap (Rögels, 2004). Als het kind net geboren is uiten ouders hun emoties nog steeds minder dan voordat ze kinderen hadden. Dit komt ook uit ander onderzoek naar voren en kan leiden tot problemen in de partnerrelatie. Internationaal onderzoek laat zien dat het welzijn van ouders in deze

periode relatief laag is (Nelson et al., 2013). Als kinderen tussen de 2 en 4 jaar zijn voelen ouders zich onzekerder dan de periode daarvoor en daarna. Zij evalueren zichzelf door te beoordelen waar ze wel of niet goed in zijn, terwijl het een periode is die veel van hen vraagt omdat het ouderlijk schema druk wordt, kinderen doorgaans in een moeilijke periode zitten vanwege driftbuien en zij zich mede hierdoor moe voelen. Deze periode vraagt van ouders dat ze goed met stress om kunnen gaan. Ook vraagt dit veel van de relatievaardigheden van ouders. Zij geven aan in deze periode de nodige conflicten met hun partner te hebben over hoe om te gaan met het kind en met de taakverdeling. Als kinderen op de basisschool zit neemt het zelfvertrouwen weer toe. De meeste ouders evalueren zichzelf als een goede ouder. Wel vinden ze het moeilijk om hun gedrag soms te controleren, om zorg en eigen tijd goed te combineren en loslaten gaat nu een belangrijk thema worden. Als kinderen in de adolescentieperiode zitten, zo rond de periode dat ze naar de middelbare school gaan, komt het gevoel van onzekerheid weer terug. Ouders evalueren zich door de ogen van hun kinderen. Aangezien kinderen steeds kritischer over hun ouders worden, het aantal conflicten tussen ouder en kind toeneemt, is dit ook van invloed op de manier waarop ouders naar zichzelf kijken (Bouma, Gravesteyn, Van der Helm & Roest, in publication). Ook geven ouders aan dat bij het ouder worden van hun kinderen andere eisen aan hun vaardigheden worden gesteld. Dit kan hen mogelijk onzeker maken. Loslaten en afscheid nemen van de kindertijd staat in deze periode centraal. Ouders vinden het moeilijk om te gaan met de sterke stemmingswisselingen van kinderen en de opvoedstress. De vaardigheid communiceren wordt volgens ouders steeds belangrijker en heeft een nieuwe invulling nodig. Er wordt meer gediscussieerd. Tegelijkertijd vinden ouders het nu moeilijk om kennis te vergaren, ze weten niet goed waar ze het kunnen vinden of ze vinden achteraf dat ze meer informatie hadden moeten zoeken. Als het kind het ouderlijk huis verlaat worden er andere omgangsvormen verwacht. Sociale media worden een thema in de gesprekken met ouders als hun kinderen uit huis zijn. Dit is volgens ouders een middel om kinderen toch dichtbij te houden. Evenals uit ander recent onderzoek blijkt ( ) geven ouders ook in dit onderzoek aan dat als de kinderen uit huis zijn zij zichzelf positief evalueren, zich goed voelen en weinig hadden willen veranderen als ze het over zouden mogen doen. Dit onder de voorwaarde dat ze tevreden zijn over de regelmaat en kwaliteit van het contact met het 'vertrokken' kind. Pas dan zien ze deze periode als persoonlijke groei en ervaren ze een verbetering in de relatie met hun partner.

Dit betekent dat voor het versterken van eigen en sociale kracht van ouders betrouwbare informatie over opvoeden, ouderschap en ontwikkeling van kinderen vooraf gewenst is zodat ouders kunnen vertrouwen op de informatie die ze lezen en kunnen anticiperen op wat komen gaat. Dit laatste kan hun gevoel van zekerheid in onzekere perioden van het ouderschap, aan het begin en gedurende de adolescentieperiode, verkleinen. Bovendien kan dit zorgen voor een realistisch beeld over ouderschap en het bedenken van copingstrategieën vooraf. Dit vergroot het zelfvertrouwen en welzijn van ouders. Verder kan het stimuleren van ouders om hun gevoelens te uiten in het begin van hun ouderschap belangrijk zijn omdat dit een gunstige invloed kan hebben op de partnerrelatie. Ook geven ouders aan dat zij zichzelf evalueren door de ogen van hun kind, hetgeen hen niet alleen kwetsbaar, maar ook afhankelijk maakt. Een netwerk om hen heen dat ervoor zorgt dat zij zichzelf ook door de ogen van anderen kunnen evalueren kan betekenisvol zijn. De meerderheid van de ouders is tevreden over hoe zij het doen of hebben gedaan. Ouders zien ouderschap als een groot leerproces. Ouders geven aan te moeten groeien in het stukje bij beetje loslaten van hun kind, hun manier van communiceren en het omgaan met stress. Zij geven aan het volgende te hebben geleerd: relativeren, bewuster keuzes maken, geduld, rustiger worden, improviseren, inzicht dat niet alles maakbaar is dat je niet overal controle over hebben. De sleutel naar positief ouderschap is volgens ouders het inzien dat er fouten gemaakt mogen worden, omdat de perfecte ouder nu eenmaal niet bestaat.