



DE THEORIE VAN ALICE VAN DER PAS

‘Werken vanuit ouderperspectief vergt een mentale switch’

Waar hulpverleners als vanzelf de kant van het kind kiezen, daar kijkt gezinstherapeut **Alice van der Pas** (1934-2017) primair naar ouders. Toen **Janneke van Bockel** in 2006 kennismakte met haar gedachtengoed, maakte dat veel in haar los. Een inspirerende uitwisseling en samenwerking volgden. ‘Zij liet ons denkstof na voor jàren.’

TEKST: JANNEKE VAN BOCKEL FOTOGRAFIE: ALLARD WILLEMSE

Toen ik in 2006 tijdens een post-hbo opleiding kennismakte met het werk van Alice van der Pas was het alsof er een jackpot aan kwartjes viel. Bladzijden lang zat ik instemmend te knikken en onderstreepte mijn potlood het ene na het andere inzicht. In één klap kreeg ik taal voor zowel mijn eigen zoektocht als ouder, als mijn verlangen om als oudercoach iets voor ouders te betekenen. Waar hulpverleners als vanzelf de kant van het kind kiezen, daar

kijkt Alice van der Pas primair naar ouders. Ze maakt bovendien duidelijk dat dit geen tegenstelling is. Dat ouders en kinderen hetzelfde belang hebben. Iedere ouder wil het beste voor zijn kind. Dat wil niet zeggen dat het altijd lukt. Dat maakt je als ouder enorm kwetsbaar. Door daar oog voor te hebben en steun te bieden aan ouders, help je ook de kinderen. In een notendop is dat het uitgangspunt van haar ouderschapstheorie.

INSPIREREND

Toen ze in 2009 rechtstreeks bij mij *Ijskastmoeder* bestelde, mijn eerste boek, greep ik de kans om een kaartje mee te sturen om uit te leggen hoezeer ik me schatplichtig voelde aan haar. Hoe haar tiendelige handboek *Methodische Ouderbegeleiding* de bodem was onder mijn geschrijf. Een paar maanden later sprak ze op een congres en trok ik de stoute schoenen aan om haar een hand te gaan geven. Het was het begin ▶



Janneke van Bockel en Alice van der Pas

van een inspirerende uitwisseling. Ik laafde me aan haar kennis, zij voelde zich vrij om nieuwsgierige vragen over mijn ouderschap te stellen. Hoewel ze tweeëndertig jaar ouder was, voelde ze als een verwante ziel en geleidelijk groeide er een diepe wederzijdse genegenheid. Ze haalde me over hoofdredacteur te worden van het door haar opgerichte vaktijdschrift *Ouderschapskennis*. Ik haalde haar over mee te werken aan *Uitvindboek voor ouders* om de psychologie van ouderschap toegankelijk te maken voor ouders.

'GRAND OLD LADY'

Van der Pas werd als grondlegger van de psychologie van ouderschap ook wel de 'Grand Old Lady' van de ouderbegeleiding genoemd. Ze had zelf geen echte verklaring voor haar fascinatie voor ouders. Ze kon zich wel voorstellen dat haar positie als nakomertje in een gezin van zes kinderen en haar werk als au-pair in drie gezinnen het observeren van de 'ouderlijke werkvloer' wakker maakte. Daarnaast was de complexiteit, de gelaagdheid die hoort bij ouderschap, voor haar een aantrekkelijke uitdaging.



Dat ze zelf geen kinderen had, zag ze niet als een beperking voor haar werk



Dat ze zelf geen kinderen had, zag ze niet als een beperking voor haar werk. Tijdens een gastles aan studenten vertelde ze dat wanneer ouders vragen of je zelf kinderen hebt, dat geen aanval is, maar een belangrijke signaalvraag. Omdat ouders met die vraag laten merken dat ze twijfelen of je hen wel begrijpt. Ze doceerde: 'Snap je wel écht hoe het voor hen is om in deze situatie te zitten? Ben je in staat om te zien dat hun intenties goed zijn, maar dat het soms te veel is? Kunnen ze jou wel vertrouwen, is hun verhaal veilig bij jou? Zie jij hen? Zo'n vraag heeft niets te maken met of jij wel of geen kinderen hebt. De vraag heeft alles te maken met dat je te snel gaat. Dat je de aanslui-

ting met de ouder bent verloren. Zie het als een kans om vaart te minderen. Om weer terug in de schoenen van ouders te gaan staan.'

MENTALE SWITCH

Werken vanuit het ouderperspectief vergt van hulpverleners een mentale switch. Als dat lukt is het effect dat ze naast ouders staan in plaats van tegenover hen. Dan voelen ouders zich gesteund, in plaats van aangevallen of opgepadeld met een extra last. Van der Pas gebruikte de kruk met drie poten als metafoor voor de ouderbegeleidende positie. Elke professional is in het contact met ouders geholpen als hij zich drie aannames eigenmaakt:

- **Elke ouder heeft een besef van verantwoordelijk zijn.** Ook ouders die boos, verdrietig, gekwetst, bang of machteloos zijn, willen het beste voor hun kind. Ze weten alleen niet meer hoe. Schuldgevoel over hun tekortschieten kan de blik vertroebelen waardoor ze niet meer zien wat goed is voor hun kind. Of ze hebben de energie en de moed niet meer om het op te brengen. Negeren, gedogen, opgeven - dat is niet omdat ouders niet meer willen, maar omdat ze niet meer kunnen. Soms staat het gedrag van ouders haaks op wat professionals nastreven. Oordeel dan niet, maar wees nieuwsgierig naar de beweegredenen van de ouder en ga ervan uit dat een ouder het beste voor heeft met zijn kind.
- **Ouderschap maakt kwetsbaar.** Als je het graag goed wil doen voor je kind, maakt dat kwetsbaar. Want in de praktijk lukt het niet om altijd alles goed te doen. Als het niet loopt zoals je had gehoopt, als je kind zich in de nesten werkt, als je voor de zoveelste keer luid schreeuwend je onmachtig staat te voelen... Ouderschap roept heftige, tegenstrijdige emoties op waarbij je de negatieve emoties het liefst diep wegstopt. Je mag, of moet, houden van je kind. Maar mag je er ook van balen? Ouders hebben daarom snel last van schaamte en schuldgevoel. Hier oog voor hebben geeft ouders de kans zich open op te stellen.



Ouders voelen zich gesteund als hulpverleners náást hen staan, niet tegenover hen'

- **Ouders zijn eindverantwoordelijk.** Professionals komen en gaan, ouders blijven. Alleen daarom al zijn de ouders eindverantwoordelijk. Ouders zijn de continue factor. Ouders kennen hun kind het langst en het 'breedst'. Ouders zijn daarom de opdrachtgever en het is aan professionals om bij hen aan te sluiten en in te voegen.

Raak je het contact met ouders kwijt? Voel dan welke poot van de kruk is gaan wankelen en oefen jezelf om alle drie die aannames steeds weer voor de geest te halen. Dat blijkt in de praktijk lastiger gezegd dan gedaan maar is de moeite van het proberen dubbel en dwars waard.

DENKMODEL OVER OUDERSCHAP

Alice van der Pas promoveerde in 2003 bij de Universiteit van Amsterdam op een denkmodel over ouderschap. Hierbij bracht zij in kaart welke mechanismen de veerkracht bevorderen van ouders en ze noemde die de 'buffers'. Dat is een volstrekt andere benadering dan het in kaart brengen van risicofactoren. Wat maakt dat ouders het volhouden, ondanks moeilijke omstandigheden (waar

maatschappelijk werk zich vaak op richt) of beperkte opvoedingsvaardigheden (het werkterrein van de pedagogen)?

Ze definieerde vier verschillende buffers, die elkaar kunnen aanvullen, versterken en compenseren:

- **Een solidaire gemeenschap.**

Dat is een samenleving die het ouders mogelijk maakt om hun kinderen groot te brengen. Dat een werkgever je toestaat om tijdens werktijd naar een ziekenhuisafpraak te gaan met je kind. Dat er laagdrempelige toegankelijke, goed functionerende regelingen zijn zoals het pgb, kindertoeslag en ouderschapsverlof. Maar ook hoe er over ouders gesproken, geschreven en gedacht wordt.

- **Een goede taakverdeling.**

Tussen ouders onderling (dat hoeft niet 50/50, als je er samen maar tevreden over bent), liefst met hulp van een sociaal netwerk(je). Dat er een sleutel bij de burens ligt als je zonder sleutels voor je deur staat, een opa of oma die komt helpen als je ziek bent, dat de kinderen kunnen carpoolen naar hun voetbalwedstrijd. Het helpt als dat een beetje flexibel kan zijn, >



dat je iemand kunt inschakelen als je er doorheen zit. Ook hulpverleners kunnen tijdelijk bijdragen aan het verdelen van de taken, belangrijk is dan dat ze doen wat ze zeggen.

• **De metapositie.**

Het vermogen tot reflectie, om na te denken over hoe het thuis gaat en waarom je doet zoals je doet. Dat is dus niet piekeren en je schuldig voelen. Het is een manier om doen, denken en emoties in kaart te brengen en te onderzoeken hoe je omgaat met tegenstrijdige belangen en emoties. Zicht krijgen op wat je wil én op wat je (aan)kunt. Het is fijn als iemand je daarbij helpt, dat kan een goede vriendin

zijn of je partner. Of een ouder-begeleider natuurlijk.

• **De 'goede ouder'-ervaring.**

Een paar keer per week een succeservaring om de moed erin te houden. Als kleine dingen lukken (een luier op de goede manier dichtplakken zodat de plas er niet uitloopt) groeit het vertrouwen dat je grotere hobbels ook aankunt. 'Goede ouder'-ervaringen zijn de brandstof om het vol te houden. Dat het ondanks alle moeite en geploeter waard is om door te gaan. Volgens Van der Pas zou contact met professionals ook tot 'goede ouder'-ervaringen moeten leiden. Het zit hem daarbij in de indirecte, bijna

terloopse opmerkingen die iemand maakt in het bijzijn van ouders over hun intenties en inspanningen. Daardoor krijgt de ouder even een ander beeld van zichzelf, en ervaart hij dat hij ertoe doet als ouder.

BIJZONDERE NALATENSCHAP

Na haar plotselinge overlijden in de zomer van 2017 bleef ik haar weduwe regelmatig bezoeken. De door Alice van der Pas verzamelde vakliteratuur is als ouderschaps-kennisbibliotheek overgedragen aan de Interactie Academie in Antwerpen. Om haar gedachten-goed levend te houden is een bescheiden legaat ondergebracht in de **Stichting Alice van der Pas**. <



Balans mag twee exemplaren van *Uitvindboek voor ouders* weggeven! Wil je kans maken, stuur dan een mail naar redactie@balansdigitaal.nl onder vermelding van *Uitvindboek*.

Weggeefactie!

Vertel ons waarover jij graag zou willen lezen in Balans Magazine, en vergeet je adres niet mee te sturen. Heb je niet gewonnen? Niet getreurd. Via metamama.nl/balansactie kun je het boek bestellen met **25% korting** (normaal €18,99, nu €14,25 exc. verzendkosten).

Dr. Alice van der Pas (1934-2017) studeerde psychologie in Groningen en volgde een opleiding tot gezinstherapeut in Cleveland (Ohio). Ze werkte dertig jaar met ouders en gezinnen in de Ambulante Geestelijke Gezondheidszorg voor Jeugdigen. Na haar pensionering schreef zij voor hulpverleners over ouders. In *Naar een Psychologie van Ouderschap* (12e druk) inventariseert zij wat ouders allemaal doen en meemaken bij het grootbrengen van kinderen, en in *Opvoedproblemen nader verklaard* (3e druk) legt ze uit waarom de ene ouder het er moeilijker mee heeft dan de andere. In haar proefschrift 'A serious case of neglect: the parental perspective of child rearing' (2003) doet ze een eerste aanzet tot het ontwikkelen van een denkmodel over ouderschap en klaagt ze de wetenschap aan wegens gebrek aan belangstelling voor ouderschap. Van der Pas was lid van verdienste van de Nederlandse Vereniging voor Gezins- en Relatietherapie, Ridder in de Orde van Oranje Nassau, en ontving in 2012 een Lifetime Achievement Award van de International Family Therapy Association.

Tornado

Luuk zet de les regelmatig op stellen. Hij zit daarom in een tafelgroepje met drie rustige kinderen. De leerkracht weet al dat Luuk rekenen lastig vindt; tijdens de rekenles is hij vaak nog drukker dan anders. Luuk doet van alles om de aandacht af te leiden van wat hij eigenlijk moet doen, zijn rekenwerk.

Gisteren verscheurde hij de blaadjes van zijn tafelgenoten. Die schoten meteen in hun 'lagere brein' (fight-, flight-, freeze-reacties). Riepen luidkeels dat Luuk een eikel was en riepen toen om de leerkracht. Die schoot ook in haar 'lagere brein' en beval Luuk de papieren op te rapen. Dat weigerde Luuk echter en de leerkracht schreeuwde nu dat hij kon kiezen: oprapen of eruit! In een paar tellen was de les ontregeld. Je kunt boeken vol lezen waarin staat dat je kalm moet blijven, maar je bent ook maar een mens.

Wat kan helpen in zo'n geval is het volgende: op het moment van ontwrichting loopt het waarschijnlijk anders als de leerkracht - van dichtbij - zegt: 'Luuk, ik zie dat het niet meezit met je rekenen, want volgens mij ben je boos. Kom bij mij, dan ga ik je helpen.' Dat is makkelijker opgeschreven dan gedaan. Wie verliest zich niet in de hitte van de strijd?

Wat misschien nog beter werkt is de tornado vóórblijven. Spreek van tevoren met Luuk af dat je hem zult helpen. Je weet immers dat hij rekenen ontzettend lastig vindt. Je kunt er zelfs een soort gewoonte van maken. 'Luuk, altijd als we gaan rekenen, kom je voor de zekerheid even langs' (of jij gaat langs, dan is het minder opvallend). Waarmee ik wil zeggen: Je weet dat Luuk zichzelf niet onder controle heeft, je weet dat hij rekenen lastig vindt, dus maak een plan. Een ons preventie werkt beter dan een ton curatieve maatregelen. Ook dat is traumasensitief lesgeven. De problemen proberen voor te zijn.

Wat kan helpen, is telkens weer te bedenken dat deze kinderen gedrag vertonen dat niets te maken heeft met jou als leerkracht. Dit is geen pleidooi om alle uitingen goed te vinden, maar het gedrag kan worden verklaard door wat ze hebben meegemaakt of meemaken. In de setting waarin ze verkeerden of verkeren, was of is het adequaat gedrag. Hun brein geeft aan: *deze situatie binnen deze les is onveilig; vecht, vlucht of sta stil*. De focus moet dus blijven liggen op het ondersteunen van deze kinderen, zodat ze zich in de klas op hun gemak voelen en kunnen doorontwikkelen. <



Anton Horeweg is docent en auteur van verschillende boeken, waaronder *Gedragsproblemen in de klas*, *Wat stuitert daar door je klas?* en *De traumasensitieve school*. Anton is gedragspecialist en geeft lezingen op scholen en congressen. Voor *Balans Magazine* schrijft hij over zijn belevenissen in de klas. Zie: gedragsproblemenindeklas.nl

Wij mogen drie exemplaren van *De traumasensitieve school* weggeven. Kijk op pag. 9 voor de actie!

“EEN ONS PREVENTIE WERKT BETER DAN EEN TON CURATIEVE MAATREGELEN