



# OUDERVRIENDELIJK WERKEN

*Voor iedereen die meer wil weten over de ouderschapstheorie*

# INHOUDSOPGAVE



## BASISPRINCIPES VAN DE OUDERSCHAPSTHEORIE

Netwerk Beter Samen ijvert voor gelijkwaardig samenwerken met ouders als er hulp of zorg nodig is. We zetten ons ook in om de ervaringsdeskundigheid van ouders te versterken. Onze ervaring is dat ouders zich gehoord en gezien voelen als ze serieus worden genomen. De ouderschapstheorie van Alice van der Pas helpt daarbij. Voor professionals om (beter) aan te sluiten bij ouders en voor ouders om beter te begrijpen wanneer ze zich geholpen voelen. In deze brochure zetten we de basisprincipes van die ouderschapstheorie op een rij en nodigen we je uit om oudervriendelijk werken nog bewuster te omarmen.

### Uniek

Wat maakt ouderschap bijzonder? Dat zijn niet de geroemde en verfoeide 'roze wolken' of 'dat het zo intensief is maar je krijgt er zoveel voor terug'. Het heeft iets anders unieks. Zodra je ouder bent geworden, ben je dat voor altijd. Je kunt er niet op terugkomen, ontslag nemen of het kind ruilen. Je blijft voor altijd ouder. Je bent ook niet een beetje ouder, of soms ouder. Je bent namelijk ook ouder op je werk, als je gaat

sporten of als je slaapt. Je blijft ouder als ze groot zijn, en op zichzelf gaan wonen. Je bent ouder als ze bij een vriendje spelen, wanneer ze bij je ex-partner zijn en ook blijf je ouder als een kind overleden is of wanneer ze uit huis geplaatst zijn. Ouderschap is geen 'rol' die je naar believen kunt aannemen of afleggen, maar een verandering op identiteitsniveau. Ouderschap is bovendien meer dan opvoeden. Opvoeden is een taak die je kunt delen met anderen. Als je – al dan niet tijdelijk – niet zelf voor een kind kunt zorgen, blijf je nog steeds de ouder van dat kind. En partners die uit elkaar gaan blijven samen nog steeds ouders en verdelen onderling het opvoederschap.

### Effect

Wat opvalt wanneer we het over ouders en kinderen hebben, en over opvoeden in het bijzonder, is dat vrijwel altijd het kind centraal staat. Er wordt bijvoorbeeld wél gekeken naar welk effect een bepaalde opvoedstrategie op het kind heeft, maar zelden lees je over het effect van een kind op de ouder. Niet alle kinderen komen als een zonnetje ter wereld. Het ene kind is bewerkelijker dan het andere, daar helpt geen goede opvoeding aan. Het ouderstel dat het allemaal zo goed voor elkaar had, zal de carrièreplanning moeten

bijstellen als de kinderen spreekwoordelijk chronisch ziek, zwak of misselijk zijn. Welk effect heeft het op ouders wanneer kinderen niet volgens het boekje grootgroeien? Als opgroeien en opvoeden niet vanzelf gaat maakt dat vaak veel (onaangename) emoties los: naast een mix van angst en hoop ook boosheid – schaamte – machteloosheid – schuldgevoel... Soms voelen ouders zich dom, of niet geschikt voor het ouderschap. En ook gevoelens van eenzaamheid komen veelvuldig voor bij ouders als hun kinderen anders dan andere kinderen grootgroeien.

### Ouderschapstheorie

De ouderschapstheorie van Alice van der Pas is een goed denkmodel om bij ouders aan te sluiten. Waar de meeste professionals als vanzelf de kant van het kind kiezen, kijkt Van der Pas primair naar ouders. Ze maakt bovendien duidelijk dat dit geen tegenstelling is. De meeste ouders willen het beste voor hun kind. Dat wil niet zeggen dat het altijd lukt. Dat maakt je als ouder kwetsbaar. Door daar oog voor te hebben en steun te bieden aan ouders, help je ook de kinderen. Superkort samengevat is dat het uitgangspunt van haar ouderschapstheorie.

# MENTALE SWITCH

Kijken vanuit het ouderperspectief vergt een mentale switch. Als dat lukt voelen ouders zich gesteund, in plaats van aangevallen of opgezadeld met een extra last. In de ouderschapstheorie van Van der Pas zijn als hulpmiddel voor professionals drie aannames geformuleerd, die helpen in het contact met ouders. Ze noemt dat een oudervriendelijke houding.

- **Elke ouder heeft een besef van verantwoordelijk zijn.** Dat is niet hetzelfde als verantwoordelijkheid of je verantwoordelijk gedragen. De meeste ouders willen het graag goed doen en hebben het beste voor met hun kind. Ook ouders die boos, verdrietig, gekwetst, bang en of machteloos zijn willen het hun kinderen goed gaat, ook al ziet het er zo niet uit. Ze weten alleen niet meer hoe. Misschien dat schuldgevoelens over hun tekortschieten de blik vertroebelt, waardoor ze niet meer zien wat goed is voor hun kind. Of ze hebben de energie en de moed niet meer om het opvoeden op te brengen. Negeren, gedogen,

opgeven – dat is meestal 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 intenties van de ouder en ga er van uit dat ook deze ouder het beste voor heeft met zijn kind.

- **Ouderschap maakt kwetsbaar.** Omdat ouders het graag goed willen doen voor hun kind, maakt dat kwetsbaar. Want in de praktijk lukt het niet om altijd alles goed te doen. Kinderen grootbrengen is steeds opnieuw uitvinden wat werkt en haalbaar is. Dat gaat met vallen en opstaan. Als het niet loopt zoals je had gehoopt voor je kind, als je kind zich in de nesten werkt, als je voor de zoveelste keer luid schreeuwend je onmachtig staat te voelen roept dat heftige, tegenstrijdige emoties op. De meeste mensen stoppen negatieve emoties het liefst diep weg. Hier oog voor hebben geeft ouders de kans zich open op te stellen.





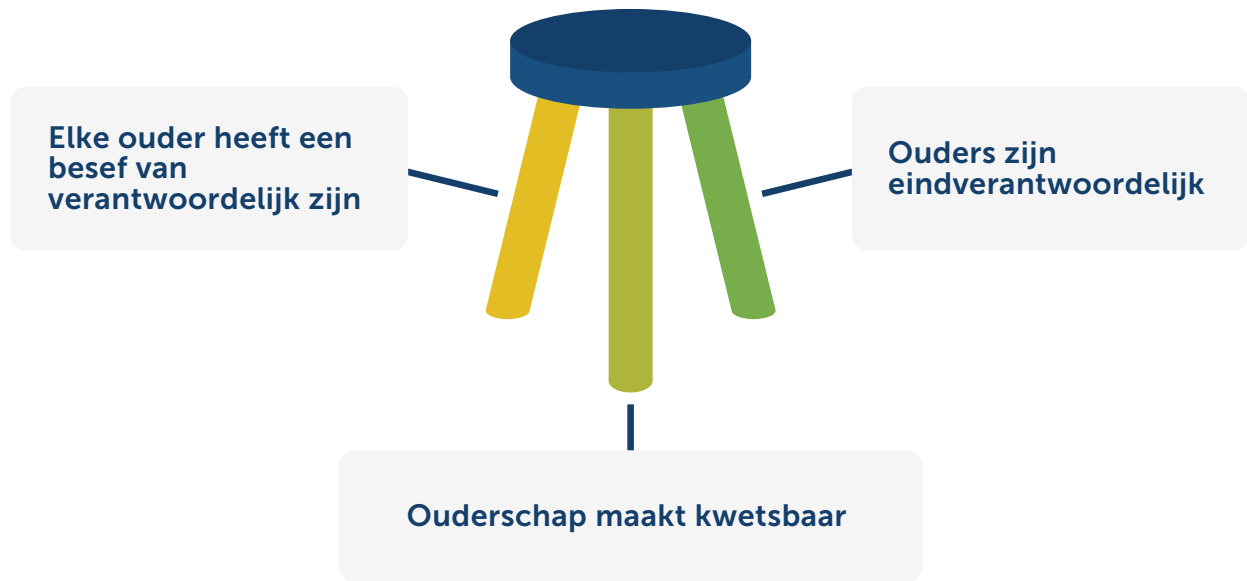
- **Ouders zijn eindverantwoordelijk.** Meestal is het kind de cliënt, en zijn het de ouders die op zoek gaan naar hulp. 'Help ons uit te zoeken wat er is met ons kind' of 'help mij bij het opvoeden van mijn kind'. Ouders zijn via hun kind de opdrachtgever en het is aan professionals om bij hen aan te sluiten en in te voegen. Niet in de zin van 'u vraagt, wij draaien' maar vanuit het besef dat de inspanning van professionals moet bijdragen aan het versterken van ouders. Professionals komen en gaan, ouders blijven. Ouders kennen hun kind bovendien het langst en het 'breedst'. Ouders zijn de continue factor in het leven van een kind en in die zin eindverantwoordelijk.





## KRUK MET DRIE POTEN

Als ezelsbruggetje voor de oudervriendelijke houding gebruikt Van der Pas een kruk met drie poten. Elke poot staat voor één van de aannames die behulpzaam zijn bij een oudervriendelijke houding. Om stabiel op deze kruk te zitten heb je alle drie de poten nodig. Als het contact tussen ouders en professionals niet lekker loopt ga dan na of een van de poten misschien 'wiebelt'; is men nog steeds nieuwsgierig hoe deze ouder het beste met zijn kind voorheeft, is er oog voor de kwetsbaarheid daarbij en realiseren de professionals zich dat ze een passant zijn en dat ouders blijven?



### Veel voorkomende valkuilen

*Ergernis.* Grote en kleine ergernissen liggen altijd op de loer wanneer je als professional geconfronteerd wordt met suboptimaal opvoeden. Ergernis hoort bij het werken met ouders. Net zoals (tegen)overdrachtsprocessen. Leer jezelf kennen via intervisie en supervisie om te begrijpen waardoor je getriggerd wordt.

*Bekommernis.* Zit je naast ouders in plaats van tegenover ze, dan is het heel verleidelijk om zelf de metapositie te vergeten en even niet je

verstand maar je gevoel te volgen. Voordat je het weet ben je falen en wangedrag aan het vergelijken. Echte bekommernis pakt door en reactiveert de buffer metapositie.

*Ongeduld met andersdenken.* Als bondgenoot van ouderlijke intenties zou je kunnen denken dat iedereen dezelfde visie op ouderschap deelt. Daarmee loop je het risico de realiteit van een andere bril te vergeten. Wees je bewust dat er duizend manieren zijn om het goed (genoeg) te doen.



# BUFFERS

Naast deze attitude-oefening promoveerde Alice van der Pas op een denkmodel over ouderschap. Hierbij bracht zij in kaart welke mechanismen de veerkracht bevorderen van ouders en ze noemde die de 'buffers'. Wat maakt dat ouders het volhouden, ondanks moeilijke omstandigheden (waar maatschappelijk werk zich vaak op richt) of beperkte opvoedingsvaardigheden (het werkterrein van de pedagogen)?

- **Een solidaire gemeenschap.** Dat is een werkgever die toestaat om tijdens werktijd naar een ziekenhuisafpraak te gaan met je kind. Of media die welwillend over ouders publiceert. Dat er regelingen zijn zoals PGB, kindertoeslag en ouderschapsverlof. Een samenleving dus die het ouders mogelijk maakt om hun kinderen groot te brengen. En die compassie heeft met ouders. Ook als ze het (even) niet weten of de plank mislaan.
- **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 netwerkje. 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. Zelf, door te doen wat je (toe)zegt, maar ook door samen met ouders na te denken over taakverlichting en ze op ideeën te brengen (zoals het inzetten van een huishoudelijke hulp, burens of vrienden laten koken, inzet van PGB of logeershuis).

- **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. Ook wel mentaliseren genoemd. Het is fijn als iemand je daarbij helpt. Dat kan een goede vriend(in) zijn of je partner. Of een professional natuurlijk. Een week lang turven hoe vaak iets voorkomt doet vaak ook wonderen.



- De 'goede ouder'- ervaring. Een paar keer per week een succeservaring om de moed erin te houden. Volgens van der Pas zouden contacten met professionals ook een 'goede ouder'-ervaring moeten zijn. Belangrijk daarbij is dat het de ouders zelf zijn die oordelen en dat het

gaat om de eigen ervaringen en waarnemingen als ouder. 'Goede ouder'-ervaringen zijn de brandstof om het vol te houden. Het zorgt ervoor dat je voelt dat je ertoe doet. Dat het ondanks alle moeite en modder waard is om door te gaan.

## Werkvloer

*Opvoeden*

### Basisvaardigheden (schijf van 5)

- Veiligheid
- Verzorging
- Zicht houden op
- Verwachtingen
- Grenzen

### Timen & Doseren

### Emotieregulatie van zowel ouder als kind

## Buffers

*Beschermende factoren*

**Solidaire  
gemeenschap**



**Goede taakverdeling**



**Metapositie**



**'Goede ouder'-ervaring**

## Omstandigheden

- Kind
- Ouders
- Broers en zussen
- Grootouders, familie
- Geschiedenis
- Huis, baan, inkomen
- Stad, platteland, buurt
- Cultuur (verschil)
- Godsdienst
- School(systeem)
- Geweld
- Migratie
- Social media
- IQ
- Hulpverlening
- Enzovoort

### **Kansen op een 'goede ouder'- ervaring**

Train jezelf om een ouder die zich geen goede ouder meer voelt, vooral wel zo te bejegenen en te benoemen. Reik ze het zelfvertrouwen aan om goede ouder te worden. Dat versterkt ouders. Dat kan soms even zoeken zijn en vergt soms ook het omzeilen van je eigen weerstand. Maar je zult zien dat een ouder zienderogen toegankelijker wordt als het lukt.

### **Wat helpt**

- Geef erkenning aan de ouderlijke inspanning
- Versterk wat al goed gaat

- Geef perspectief (hoop)
- Vraag naar het hoe in plaats van het waarom
- Parafraseer zinnen van ouders zonder hun eigen negatieve oordelen en kritiek
- Heb oog voor de intenties van de ouder, inclusief de moeilijkheden en beperkingen
- Creëer gedoseerd kansen die potentieel positieve ervaringen opleveren
- Zeg: 'Ik doe het niet in jullie plaats. Vanuit mijn kennis en ervaring kan ik wel mee helpen zoeken. Jullie bedenken uiteindelijk wat bij jullie past.'

### **Winst**

Werken vanuit het ouderperspectief blijkt niet alleen prettiger voor ouders, het zorgt volgens onderzoek ook voor duurzamer resultaat. Dat

levert niet alleen tevreden ouders op maar geeft professionals ook meer werkplezier. Dat het vaak ook goedkoper is, is een mooie bijvangst.



## INSPIRATIE EN VERDIEPING

Op [www.ouderkennis.nl](http://www.ouderkennis.nl) vind je inspiratie, kennis, denkstof en soms ook praktische tips voor iedereen die nieuwsgierig is naar werken vanuit het ouderperspectief.

Alice van der Pas schreef het tiendelige *Handboek Methodische Ouderbegeleiding* (uitgeverij SWP). Begin met deel 2 Naar een psychologie van ouderschap als je nieuwsgierig bent naar meer informatie over haar ouderschapstheorie. Verkrijgbaar via de boekwinkel en in de bibliotheek.

We maakten ook een brochure over oudervriendelijke taal, *Taal doet ertoe*, boordevol toegepaste ouderschapstheorie voor oudervriendelijke communicatie. Te [downloaden](#) via de website van Netwerk Beter Samen.





# COLOFON

© Netwerk Beter Samen

Publicatiedatum: April 2024

Deze brochure is gemaakt vanuit het Project Ervaringsacademie, mogelijk gemaakt door de bovenregionale expertise netwerken in Utrecht en Flevoland.

Auteur: Janneke van Bockel

Redactie: Tilly van Uffelen

Vormgeving: Hosea Sieffers

Contactgegevens: [www.netwerkbetersamen.nl](http://www.netwerkbetersamen.nl) [info@netwerkbetersamen.nl](mailto:info@netwerkbetersamen.nl)

Over de auteur: Janneke van Bockel is ouderschapsdeskundige, schrijver en ouder. Ze schrijft, denkt, spreekt en dicht over de psychologie van ouderschap. Het gedachtengoed van Alice van der Pas is daarbij steeds haar vertrekpunt.

Over Netwerk Beter Samen: Netwerk Beter Samen is een netwerkorganisatie van ervaringsdeskundige jongeren, ouders en professionals. Ieder van ons heeft ervaren wat wel en niet werkt als er hulp of zorg nodig is. Onze ervaringsdeskundigheid zetten we in voor betere en samenhangende ondersteuning voor kinderen, jongeren en gezinnen.





[www.netwerkbetersamen.nl](http://www.netwerkbetersamen.nl)  
[info@netwerkbetersamen.nl](mailto:info@netwerkbetersamen.nl)