

INVESTEREN IN OUDERSCHAP

Als sleutel voor het veilig en gezond opgroeien van kinderen en jongeren

De missie van de jeugdgezondheidszorg (JGZ) is: alle kinderen in Nederland kunnen veilig en gezond opgroeien. Een sterke JGZ kan hierin het verschil maken door te investeren in ouderschap. Wanneer je werkt met ouders is het belangrijk je ieder contact opnieuw te beseffen wat het betekent om een ouder te zijn. Wat komt er allemaal bij het ouderschap kijken, wat wordt er van ouders gevraagd en hoe gaan zij hiermee om? Uitgangspunt hierbij is dat iedere ouder het beste voor heeft met zijn kind. Ouders spelen een sleutelrol in een gezonde hechting en de ontwikkelingskansen van een kind. Het is daarom in het belang van een kind dat een ouder zich goed voelt in het ouderschap.

Krachtig ouderschap

Maatschappelijke ontwikkelingen vragen steeds meer om krachtig ouderschap. Denk aan de invloed van digitale ontwikkelingen (sociale media, gamen), het combineren van carrière en gezin en samengestelde gezinnen. Het is voortdurend zoeken naar een balans omdat er vele ballen in de lucht te houden zijn, opvoeden is er 'slechts' één van.

Dimensies van ouderschap

Verschillende factoren zijn van belang bij het ouderschap; onder andere de beleving van het ouderschap, het welbevinden van ouders en het opvoedvertrouwen dat zij ervaren. Doe ik het goed als ouder? Hoe krijg ik het allemaal georganiseerd? Is dit normaal? Dit schiet regelmatig door het hoofd van iedere ouder. Juist in de huidige gefragmenteerde wereld met steeds minder sociale cohesie is het van belang dat ouders zich krachtig voelen en vertrouwen hebben als ouder en zich van daaruit blijven ontwikkelen in hun ouderschap.

“Elk kind heeft recht op een ouder die zich gezien of gehoord voelt. Een ouder die zich gezien en gehoord voelt, heeft automatisch meer ruimte om het kind te zien en horen.”

José Koster, ouderschapsdeskundige

Ouderschap versus opvoeden

Ouderschap is meer dan het opvoeden van een kind. Onderzoek toont dat de meeste ouders tevreden zijn over de opvoeding en zichzelf goed in staat achten om voor hun kind te zorgen. Echter, meer dan de helft van deze ouders ervaart het ouderschap als moeilijker dan van tevoren gedacht (Gezinsrapport, 2011). Waarin verschillen ouderschap en opvoeden van elkaar? Opvoeden is een taak die je kunt uitbesteden, bijvoorbeeld aan de kinderopvang. Bij het versterken van de opvoedvaardigheden van ouders staat het perspectief van het kind centraal. Wie is dit kind? Wat heeft dit kind nodig? En hoe kunnen ouders daar met de opvoeding zo goed mogelijk op inspelen. Ouderschap daarentegen is er altijd; het is tijdloos, onvoorwaardelijk en heeft betrekking op de identiteitsontwikkeling die ouders doormaken. Bij het versterken van het ouderschap staat het perspectief van de ouder centraal. Wie is deze ouder? Wat heeft deze ouder nodig? Door aan te sluiten bij de behoefte van ouders wordt zorg op maat geboden.



Met het versterken van ouderschap wordt een belangrijke preventieve bijdrage geleverd aan:

- het veilig en gezond opgroeien van kinderen;
- het voorkomen van maatschappelijke uitdagingen zoals kindermishandeling, (v)echtscheidingen en schoolverzuim;
- het doorbreken van patronen: overdracht van generatie op generatie.

De JGZ kan het verschil maken!

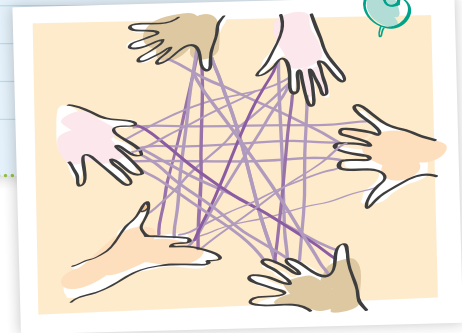
De JGZ kan de plek zijn waar ouders hun ouderschapsbeleving kunnen delen. Hier liggen kansen. Ondanks dat het thema niet nieuw is voor de JGZ is het nog niet vanzelfsprekend het perspectief en proces van de ouder centraal te stellen naast dat van het kind of de jongere. Dit vraagt een mindchange van opvoeden naar ouderschap. Kennis over ouderschap is hierbij van belang. De ouderschapstheorie van Alice van der Pas biedt inzicht en handvatten om als JGZ ouders te ondersteunen. Als professional kun je van toegevoegde waarde zijn door in te gaan op het opvoedvertrouwen, de ouderschapsbeleving en het welzijn van ouders.

“Wat hebben ouders zélf nodig om zich goed in hun ouderschap te voelen? Wat hebben ouders nodig om zich gelukkig te voelen, zich goed in relaties te voelen en zelfvertrouwen op te bouwen en te behouden? Deze vragen stellen en ze beantwoorden is geen overbodige luxe. Ouders hebben immers meer aan hun hoofd dan alleen het welzijn van hun kinderen. Ze hebben meer te doen dan alleen opvoeden. Als ouders niet lekker in hun vel zitten, is de kans groot dat dit ten koste gaat aan de kwaliteit van het opvoeden. Positief ouderschap gaat vooraf aan positief opvoeden”

Carolien Gravesteyn, lector Ouderschap & Ouderbegeleiding

Wat levert een mindchange ouderschap op?

- **Investeren in ouders = investeren in een veilige, gezonde nieuwe generatie.**
- **Investeren in ouderschap draagt bij aan een gezondere en gelukkigere samenleving. Voorkomt uitval, burnout, (vecht)scheidingen, schulden, kindermishandeling, eenzaamheid, depressie etc.**
- **Door te investeren in álle ouders, bereikt de JGZ iedereen. Ook de kwetsbare groepen. Want als het gewoon is, doet iedereen mee.**



Wat willen we bereiken?

Door aan te sluiten bij ouders en te investeren in het ouderschap kan de JGZ een vanzelfsprekende gesprekspartner worden om vragen, onzekerheden en frustraties rondom het ouderschap mee te bespreken. Erkenning krijgen dat het ouderschap af en toe echt zwaar is en dat dit in veel gevallen 'normaal' is werkt de-problematiserend en haalt de druk van de ketel. Of indien nodig zal een ouder dan makkelijker om ondersteuning en hulp vragen om de juiste weg te (her)vinden. Dit draagt bij aan het geluk en de gezondheid van kinderen en jongeren én hun ouders.

Een jeugdgezondheidszorg die zich écht bekommert om de opvoeding van kinderen moet zich ook écht bekommeren om het welzijn van de ouders van deze kinderen.

Meer lezen?

Bekijk dan het [themadossier Ouderschap](#) op de website van het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid.
www.ncj.nl/ouderschap