

Week van de Ouder 2020

Over de veerkracht van ouders

Om aandacht te vragen voor de veerkracht van ouders heeft ouderschapsdeskundige José Koster een artikel geschreven waarin ze de buffers, het belang van de buffers en het versterken van de buffers van ouderschap toelicht.



#aansluitenbijouders



Over de auteur

José Koster is ouderschaps- en communicatiedeskundige en heeft voor het NCJ eerder een reeks video's gemaakt over het **aansluiten bij ouders**. Zij traint professionals in de omgang met ouders, is supervisor en coach en heeft een praktijk voor o.a. ouderbegeleiding in Haarlem. Naast werken vanuit ouderschapstheoriën van Alice van der Pas en Daniël Stern gebruikt zij o.a. NLP, Transactionele Analyse (TA), Systemisch werk en Opvoedopstellingen. Ook is José mastertrainer van het programma 'Het Begint Bij Mij'.

www.josekoster.nl

contact@josekoster.nl

Artikel José Koster

Bufferend werken met ouders vraagt vertrouwen van de professional

Wanneer je ouders wilt stutten, steunen en succesvol wilt begeleiden zonder hen tegen de haren in te strijken, moet je van goeden huize komen. Zeker wanneer de ouder een probleem bij zijn/haar kind niet ziet of benoemt, dan voel je intuïtief aan dat voorzichtigheid is geboden. Voor je het weet voelt een ouder zich aangevallen of afgewezen. Heel begrijpelijk, want het opvoeden van kinderen is een serieuze, pittige en vooral uiterst kwetsbare aangelegenheid. En als ouder wil je het graag heel goed doen. Hoe kun jij als professional ouders nu zo begeleiden dat zij zich werkelijk gezien, gehoord en gesteund voelen, en met meer zelfvertrouwen de deur uitgaan dan dat zij binnenkwamen?

"Alle ouders willen het beste voor hun kind", stelt Alice van der Pas in haar ouderschapstheorie. Het is een diep verlangen een goede ouder te zijn. In de ogen van je kind wil je niet falen. Zij noemt dit het 'besef van verantwoordelijk-zijn' (Van der Pas, 2007). Daarmee bedoelt zij iets anders dan het kennen van je ouderlijke verantwoordelijkheden, want het beste *willen* is helaas niet hetzelfde als het beste *doen* of weten wat het beste is. Je kunt met de beste intentie heel onhandige besluiten nemen die de ontwikkeling of gezondheid van je kind niet ten goede komen of zelfs onveilige situaties creëren. Het gaat hierbij niet over gedrag,

maar over een intentie en verlangen, over een diep besef dat je verantwoordelijk *bent* voor een kind. Ouderschap gaat veel verder dan kinderen grootbrengen of opvoeden. Dat doe je en dat houdt op een dag op. Ouder *ben* je. Het is tijdloos en onvoorwaardelijk. Het gaat altijd door. Zelfs voorbij het leven en dat maakt kwetsbaar. Werkelijk aansluiten bij ouderschap betekent dat je deze kwetsbaarheid die ouderschap oproept erkent en ouders benadert als opdrachtgevers (Van der Pas, 2007).

Een grote opdracht

“Het beste willen” is een grote opdracht die een ouder zichzelf stelt die absoluut niet waar te maken is, omdat er vele factoren meespelen die *het beste doen* voor het kind in de weg kunnen staan. Soms heb je als ouder te dealen met omstandigheden die diep ingrijpen op het welzijn van jou als ouder. Er kan sprake zijn van ziekte, werkloosheid, en (financiële) zorgen. Er kan spanning zijn in de relatie tussen ouders, moeilijkheden in de familie of zorgen over de situatie in het land van herkomst. Wellicht heeft een kind in het gezin een speciale zorgvraag die alle aandacht vraagt, tot uitputting van ouders aan toe. Zo zijn er allerlei omstandigheden te bedenken die kunnen drukken op een ouder, die het gevoel van tekortschieten aanwakkeren en de veerkracht van de ouder op de ‘ouderlijke werkvloer’ zoals Alice van der Pas het opvoeden in het hier-en-nu noemt, beïnvloeden.

De ouderlijke werkvloer, is een onvoorspelbaar terrein vol onvoorziene uitdagingen. Je komt er niet alleen je kinderen tegen maar ook - of beter gezegd *vooral* -, jezelf. Als ouder leg je de lat hoog: een recept om steeds opnieuw je onvermogen in de ogen te moeten kijken. En dat doet pijn. Extra belastend wordt het wanneer je vanaf de zijlijn ongevraagde pedagogische adviezen krijgt waarin de deskundigheid en beleving van jou als ouder niet wordt erkend. Gevoelens van incompetentie en ongemak nemen dan eerder toe dan af.

Helaas kun je als begeleider doorgaans niet veel doen om een ouder van zware omstandigheden te verlossen, al zou je het de ouder nog zo gunnen. Maar wat kun je dan wél doen voor ouders in de korte tijd die je als professional beschikbaar bent?

Bufferend werken

Naar aanleiding van deze vraag ontwikkelde Alice van der Pas haar Buffermodel: ‘Het Denkschema van Ouderschap’ (Van der Pas, 2005). Als door de wol geveerde ouderbegeleider viel het haar op dat er ouders zijn die heel goed functioneren als opvoeder ondanks de soms verschrikkelijk zware omstandigheden. Ook zijn er daarentegen ouders die vastlopen terwijl er geen sprake is van tegenwerkende krachten. Wat het verschil maakte waren vier sleutelfactoren die zij Buffers noemde, die de ouderlijke werkvloer beschutten en beschermen en de ouders helpen gezond en in balans te blijven. Ze vangen de klappen op bij zwaar weer. Doorgaans doen Buffers hun werk zonder dat je het door hebt. Ze vallen pas op als ze het *niet* doen. Ze kunnen ook extra in actie komen bij (tijdelijke) overbelasting van een ouder en ze kunnen elkaar aanvullen en versterken. Zonder buffers heeft elke ongunstige omstandigheid vrij spel op de *werkvloer*.

Nog mooier/beter was haar ontdekking dat als je je bij het ondersteunen van ouders richt op deze Buffers, je in korte tijd hun ouderschap versterkt. ‘Bufferend’ werken geeft professionals de mogelijkheid iets in beweging te brengen in soms zelfs uitzichtloze situaties waarin ouders en hun kinderen vast dreigen te lopen. Bufferen is overigens altijd een goede aanpak, ook wanneer ouders ogenschijnlijk prima uit de voeten kunnen met hun taak als opvoeder. We weten immers dat alles wat je aandacht geeft groeit.

Maar wat zijn dan die buffers en hoe werk je ermee? Een grote vraag voor een klein artikel als dit. In een notendop geef ik antwoord op deze vragen:

Allereerst moeten we goed tot ons laten doordringen dat Buffers er zijn om te doen en niet alleen om over te praten. Heel belangrijk! Ook is het essentieel ons te realiseren dat wij als professionals èn als burgers van de samenleving onderdeel uitmaken van het Buffersysteem. Denken vanuit Buffers maakt ons allen mede verantwoordelijk voor het welzijn en de veerkracht van ouders.

De eerste buffer is dan ook 'De solidaire gemeenschap'

Om goed te kunnen functioneren op de ouderlijke werkvloer heb je een gemeenschap om je heen nodig die solidair is met het wel en wee van jou als ouder. Juist als je het even niet weet en de plank mislaat. Of wanneer je een kind hebt dat je voor grote uitdagingen stelt. Wanneer wij solidair zijn met ouderschap nemen we de goede intentie van ouders als vertrekpunt en blijven we van daaruit naast de ouder staan. Het betekent dat je je steeds weer bewust bent dat *het beste willen* automatisch kwetsbaar maakt. Gevoelens van schuld en schaamte liggen op de loer en voor je het weet raak je onbedoeld die zere plek. Een solidaire gemeenschap investeert in ondersteuning waar maar nodig en ontlast waar maar kan.

'Te veel vet en suiker eten is niet goed voor je kind. Het is een vorm van verwaarlozing'. Met de beste bedoelingen zou je dit als JGZ professional willen zeggen tegen een ouder van een kind met overgewicht. De kans dat een ouder zich vervolgens voor jouw kijk op de zaak zal openen is nihil. Een ouder zal een boodschap als deze al snel vertalen naar 'jij doet het niet goed' en zich vervolgens, begrijpelijk, afsluiten. Wanneer je solidair bent met ouderschap bespreek je dit soort spannende onderwerpen vanuit een fijngevoelighed voor deze kwetsbaarheid. Kun je zien dat een ouder er bijvoorbeeld alles aan doet om een kind tevreden te stellen, en dus geen 'nee' wil zeggen, of het in leven probeert te houden met patat en pizza omdat het geen bruin brood lust?. Het beste willen is niet hetzelfde als het beste doen. Al bufferend het gesprek hierover aangaan is aansluiten bij de goede intentie en begrip hebben voor de enorme klus waar ouders soms voor staan.

De tweede Buffer is 'De goede taakverdeling'

Hierbij gaat het om de feitelijke taken die moeten worden uitgevoerd om in alle facetten een goede ouder te kunnen zijn. Dat kun je als ouder niet alleen want ouderschap speelt 24/7. Je hebt geluk wanneer je de ouderlijke werkvloer samen met een partner deelt waarmee je ook nog eens op één lijn zit en je de voorwaardenscheppende taken rondom ouderschap kunt verdelen. Soms drukt de taakverdeling zwaar omdat je er bijvoorbeeld alleen voor staat, een burn-out hebt of omdat een van de kinderen dagelijks begeleid moet worden naar een specialistische behandeling.

Elke ouder is geholpen met extra handen. Een buurvrouw die even oplet, opa die met die kleine naar de dokter gaat of ouders van school die jouw oudste even thuis willen afzetten als de baby net ligt te slapen. Soms hebben ouders geen zicht op hun (over)belasting. Met ouders in gesprek gaan hierover en hen helpen zicht te krijgen op alle ballen die zij in de lucht moeten houden geeft vaak al lucht. Samen vervolgens oplossingen bedenken is helpend. Wat zou je uit handen willen geven? Wie zou iets kunnen betekenen? Het is hierbij van wezenlijk belang dat de ouder zèlf bepaalt wat helpend is. Wat voor jou als helpend zou voelen kan voor een ander juist extra stress opleveren.

De derde buffer gaat over het vermogen van de ouder om de 'Metapositie' in te kunnen nemen.

Het is moeilijk even los te komen van het 'snelle denken' midden op de ouderlijke werkvloer: - 'Pas op voor dat hete kopje...!', 'Doe je jas aan als je naar buiten gaat...!', 'Niet aan de haren van je zusje trekken!' Het is lastig, juist dan over te schakelen op het langzame, reflecterende denken. Het gaat hierbij over het beschouwen van je eigen opvoedgedrag: 'kan ik het vandaag ook anders aanvliegen?', 'Hmmm... dat zei ik wel wat tètè boos...!', 'Ja! dit werkt!' Op de werkvloer kom je jezelf steeds opnieuw tegen. Je eigen ongeduld, onhandigheid of onvermogen onder ogen kunnen zien is een voorwaarde om jezelf bij te sturen en nieuwe handelingsalternatieven te ontwikkelen. Jezelf als het ware af en toe bij 'de lurven te grijpen' wanneer je 'uit de bocht vliegt' is zonder het ervaren van een veilige bedding ondoenlijk.

Niet elke ouder beschikt in dezelfde mate over deze buffer. Toch blijken bijna alle ouders in staat op enigerlei wijze van een afstandje naar zichzelf te kijken en het is vooral aan ons ouders daarbij te steunen. Als je ouders spreekt zonder kinderen wil eigenlijk elke ouder daar wel over praten, immers niemand is volmaakt. Ook het kunnen inzien en aangeven dat je ergens niet goed in bent, is een vorm van reflecteren. Soms is dat net genoeg om vanuit verbinding de buffer 'De goede taakverdeling' te kunnen activeren en extra hulpverlening in te schakelen.

Elk oudercontact is automatisch een meta-moment. Zodra je als ouder de drempel overstapt ben je snel geneigd door de ogen van de professional naar jezelf te kijken. Tenminste: zoals jij denkt dat de professional naar jou kijkt, en dat is meestal kritisch. Bufferend werken vraagt dat je steeds sensitief bent voor het gegeven dat een ouder zich al snel beoordeeld voelt. Dat vraagt op dat moment vooral een metapositie van de professional. Dat je secuur bent in wat je zegt en doet zodat de ouder zich uitgenodigd voelt om met milde ogen naar zichzelf te kijken. Zie elke ontmoeting met een ouder als een kans de ouderlijke metapositie aan te boren of verstevigen. En help de ouder de werkelijke ondersteuningsvraag te formuleren voordat je, onbedoeld en onbewust of ongevraagd adviserend de indruk wekt dat jij een betere ouder zou zijn voor het kind.

De laatste buffer is De 'goede ouder'-ervaring

Hoe houden al die ouders het eigenlijk vol?! vroeg Alice van der Pas zich af. 'Goede ouder'-ervaringen beschrijft zij als de brandstof van ouderschap: de ervaring dat het ertoe doet dat jij de ouder bent. Het gaat hierbij niet per se om opvoed-successen. Het gaat om 'eenheden van erkenning' die diep doorwerken, en maken dat de ouder de kracht en moed blijft vinden om, juist wanneer de ouder-kind-relatie onder hoogspanning staat, de ouderlijke metapositie te blijven zoeken. 'Goede ouder'-ervaringen heb je nodig wanneer je twijfelt aan jezelf, als je je kind achter het behang wilt plakken- of je puber jou! Juist dan moet je terug kunnen vallen op eerder opgedane 'Goede ouder'-ervaringen. Als het meezit bouw je als het ware een 'goede ouder'-ervaring-bankrekening op waar je in zware tijden wat van kunt opnemen.

Elk ouderconsult zou een 'Goede ouder'-ervaring moeten opleveren. Je kunt jezelf trainen om steeds iets te vinden wat je oprecht kunt zeggen of doen om de ouder te laten ervaren dat hij of zij een 'goede ouder' is, zonder dat het een standaard trucje wordt (Remmerswaal & De Gouw, 2019). Juist bij die ouder die altijd zo nukkig en onaardig is, of steeds zo lelijk doet tegen de kinderen. Het zal soms echt zoeken zijn, dwars door je weerstand heen, maar bedenkt je dat een ouder die zich gezien voelt, opknapt en toegankelijker wordt, en dat is ook in het belang van het kind.

Ouders helpen zichzelf te 'Bufferen' is werken vanuit vertrouwen en voedend. Niet altijd gemakkelijk, zeker niet wanneer zorgen voor een kind door je hoofd en hart spoken. Het vraagt van je om ouders werkelijk te ontmoeten en je te verbinden met hun verhaal en hun vraag. Een ouder die zich gezien, gehoord en gesteund voelt heeft immers automatisch ook meer ruimte om het kind te zien en horen.

Literatuur

- 1 Pas, A. van der (2007). *Hoofdstuk 2: Beseffen alle ouders wat verantwoordelijk-zijn voor een kind is? In: Handboek Methodische Ouderbegeleiding, Deel 7.* Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- 2 Pas, A. van der (2007). *Hoofdstuk 3: Het toneelstuk dat 'Goede Ouder' heet. In: Handboek methodische ouderbegeleiding, Deel 7.* Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- 3 Pas, A. van der (2005). *Handboek Methodische Ouderbegeleiding. Deel 3: Eert uw Vaders en uw Moeders.* Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- 4 Remmerswaal, P. & Gouw A., de (2019). *Ouders en hulpverleners bij een 'normale' kind-ontwikkeling, De jeugdgezondheidszorg, 135-138 in: Snap jij die ouders?, Basisboek Professioneel werken met ouders.* Amsterdam: Uitgeverij SWP.

