

WIE ik snap niet in mijn kind

Staj je daar wéér
politie-agentje te
spelen. En hoor je
jezelf wéér zeggen
dat je kind zich niet
moet aanstellen.
Herkenbaar? Wie
weet heb je wat aan
een oudercursus.

TIJDTIJDOR BAKELIJS ROOZEBLOOM BILBO STROOS*

Simone (35) en haar man hadden precies in hun hoofd wat voor soort ouders ze wilden zijn. Maar toen ze eenmaal twee pitige dochters van vier en twee hadden rondlopen, pakte het opvoeden niet altijd zo uit als ze hadden gehoopt. We merken dat we veel politie-agentje aan het spelen waren thuis. Veel meer dan we eigenlijk wilden. We hoorden onszelf continu roepen: niet doen, hou op, nu stoppen. Niet echt bevorderlijk voor de sfeer. Simone besloot de oudercursus Liefdevol grenzen stellen van kindertherapeut Blijse Verheul te volgen. Samen met haar man vertrok ze naar Nijmegen voor een trainingsdag met andere ouders. Dat bleek een succes. Zowel mijn man en ik merken dat we de dingen die we bij die cursus hebben geleerd bijna elke dag wel een keer toepassen. De theorie van 'het gebroken koekje' bijvoorbeeld: als een kind ontploft vanwege iets kleins als een gebroken koekje, gaat het bijna nooit alleen over dat koekje. Vaak is daarvoor dan al iets gebeurd wat je kind moeilijk vond. Als je daarnaar vraagt, kan je kind z'n ei kwijt en zakt de boosheid vaak ook vanzelf.'

Het klinkt misschien gek: een cursus waar je leert hoe je met je kind moet omgaan, maar Simone en haar man zijn lang niet de enigen die aankloppen bij een deskundige voor hulp bij opvoedproblemen en vragen over het ouderschap. Huidende baby's, driftige peuters en nakkelijke pubers voor elke fase in het ouderschap is wel een cursus te vinden. Van online lessen die je thuis van af de bank kunt volgen tot trainingsdagen op locatie, van een kleinschalige cursus door een individuele coach tot internationaal omarmde programma's die wettenschappelijk op effectiviteit zijn onderzocht. Zo is er het van oorsprong Australische opvoedprogramma 'Triple P' (Positief Pedagogisch Programma), dat door het Nederlands Jeugd Instituut werd geïmplementeerd en via verschillende instellingen door trainers in het hele land wordt aangeboden. Een ook de cursus Effectief communiceren met kinderen, gebaseerd op de Gordon-methode, is populair. →



‘Als je zelf met snel kalmeert, waarom verlang je dat dan wel van je kind?’

HET GAAT NIET VANZELF Is die wildgroei van oudercursussen psychisch iets van nu? Passend bij dit tijdperk vol gongelende ouders die op zoek zijn naar pasklare antwoorden? Ruben Fulkink, hoogleraar aan de Faculteit Pedagogiek en Onderwijswetenschappen van de Universiteit van Amsterdam: ‘Je zou het misschien niet zeggen, maar oudercursussen kennen een lange traditie, die teruggaat tot rond het jaar negentienhonderd.’ Een beetje geschiedenis: het was Maria Elisabeth Henriette Sandberg-Geisweijt van der Netten die in 1899 in een open brief een pleidooi deed om ouderschap niet langer te zien als iets wat iedereen zomaar vanzelf moet kunnen, maar als een terrein waarop ook ondersteuning en opleiding gegeven moet worden. Fulkink: ‘Dat was het startsein voor een levendig publiek debat en allerlei initiatieven die ouders meer kennis moesten geven over opvoeding.’ Zo kwam het eerste oudertijdschrift Het kind (1902) op de markt, werd het Nationaal reizend museum voor ouders en opvoeders (1911) opgericht en openden Huijzen voor Ouders (1922) hun deuren, de voorloper van wat we nu Centra voor Jeugd en Gezin zouden noemen. Maar de komst van internet heeft wel veel veranderd. Fulkink: ‘Ouders hoeven nu niet meer per se in een zaalje bij elkaar te komen, ze kunnen ook gewoon thuis alle informatie tot zich nemen. We zien dat veel ouders in hun vrije tijd online op zoek gaan naar informatie over opvoeden en naar andere ouders die met hun kinderen tegen dezelfde problemen aan lopen als zij. Op die behoefte sluiten online cursussen natuurlijk goed aan. Een waar de eerste online cursus nog vrij karig was en bestond uit theorie die online was gezet, zijn ze nu vaak verrijkt met filmpjes, interactieve opdrachten en toetsen waarmee ouders hun kennis kunnen testen.’ Oké, klinkt allemaal nuttig, maar werkt het ook? ‘Het korte antwoord is: ja,’ zegt Fulkink. ‘Daar moet ik bij zeggen dat lang niet alle oudercursussen wetenschappelijk onderzocht zijn op effectiviteit. Maar bij een aantal is dat wel gedaan en het algemeen beeld is dat oudercursussen inderdaad leiden tot meer kennis, vaardigheden en zelfvertrouwen bij ouders.’

VERPLICHTE KOST Simone vond het voor zichzelf in elk geval zinvol. ‘Zo’n cursus zorgt ervoor dat je een grotere gereedschapskist hebt om mee te werken.’ Zo heeft ze nog steeds veel aan de ‘hek-metaloof’. ‘Stel dat je ergeens graag naartoe wilt. Je hebt je er enorm op verheugd en meenus staat er een hek voor waar je niet langs kunt. Dan voel je waarschijnlijk frustratie en boosheid. Die frustratie mag er zijn, maar dat betekent nog niet dat het hek verdwijnt. Zo is het ook als je kind boos wordt omdat het iets niet mag. In zo’n situatie zeg ik nu tegen mezelf: het hek blijft staan, maar de boosheid mag er zijn.’ De cursus heeft Simone niet alleen handvatten gegeven om met moeilijke situaties met haar dochters om te gaan, maar ook een nieuw vocabulaire waarmee ze die situaties beter kan benoemen. ‘Mijn man en ik zeggen nu regelmatig tegen elkaar: ‘Eyen een hek neerzetten’ of ‘Dit is derde-lijk een gebroken koekje’. Naast ontplofte mijn dochter bijvoorbeld om iets heel kleins. Dat ze zelf de melk had willen inschenken, of zoiets. Voorheen zou onze reactie zijn geweest: stel je niet zo aan, waarna zij alleen maar bozer zou worden. Nu lachen we haar even uitnalen en vroegen: ‘Wilt je alsnog graag zelf de melk inschenken?’ Dat wilde ze wel. Geen drama. Problemen opgelost.’

Vanuit de gedachte dat oudercursussen niet alleen leerzaam kunnen zijn, maar zelfs kunnen helpen om gedragsproblemen bij kinderen of kindermishandeling te voorkomen, bestaan naast partikuliere oudercursussen (waarvoor je zelf betaalt) ook oudercursussen die gratis worden aangeboden vanuit de gemeente. Het idee hierachter is dat als ouders meer kennis en handvatten krijgen over opvoeden en omgaan met kinderen, er minder snel problemen ontstaan die op termijn kunnen escaleren. Wijlen burgemeester Van der Laan pleitte in 2016 als voorzitter van de Taakforce kindermishandeling en seksueel misbruik daarom voor het invoeren van een verplichte oudercursus voor alle aanstaande ouders. Voor ouders die een kind willen adopteren is zo’n cursus al wel verplicht, maar voor biologische ouders niet. Van der Laan wilde hier verandering in brengen en hij was niet de enige. Een paar jaar eerder pleitte ook kinderrechtser Paul Vaardingerhooek voor verplichte scholing. ‘Als aanstaande ouders al het een en ander over opvoeden weten, is de kans groter dat ze sterker in hun schoenen staan bij ‘unzoderlijke situaties’, zei hij hier over tegen RTL Nieuws. Hoogleraar Fulkink twijfelt of verplichten de juiste weg is, maar hij denkt wel dat oudercursussen voor veel ouders een toegegvoegde waarde kunnen hebben. ‘He-

laas wordt de laatste jaren vanuit de gemeentes steeds meer bezuinigd op het gratis aanbod van preventieve cursussen en steeds meer ingezet op de begeleiding van gezinnen met zwaardere problemen. Dat is jammer, want onderzoek laat zien dat die preventieve cursussen juist kunnen zorgen dat die zwaardere problemen minder vaak ontstaan.’

VAN BOOS NAAR BLIJ Trainer en coach Susan van Asten lanceerde in 2012 het programma SOS: kinderen en emoties, dat ook door andere trainers in Nederland kan worden gegeven. Ouders kunnen de cursus zowel online volgen als tijdens live workshops. ‘Ik geef ouders meer inzicht in hoe emoties bij kinderen werken en hoe ze er het beste mee kunnen omgaan. Als een kind boos is, willen ouders bijvoorbeld vaak dat het snel kalmeert. Ik vraag dan: als je zelf heel boos bent, heb je het jou dan altijd om snel te kalmeren? Meestal is het antwoord nee. Waarom zou je dat dan wel van een kind verlangen? Tijdens de workshop Brainstormen we wat een boos kind veilig kan doen om uit te razen. Slaan en schoppen kunnen natuurlijk niet, maar op de grond stampen, in een kussen schreeuwen, krassen op een papier en kranten verscheuren wel. Het is prima om de boosheid van een kind even de ruimte te geven, terwijl je tegelijk een grens stelt aan het gedrag. Als je de emotie van je kind erkent, zal je merken dat-ie eerder geneigd is om jouw grens te respecteren.’ →

Zo'n cursus geeft ouders zelfvertrouwen!

Voor veel ouders is hun eigen gedrag en hoe dat hun kind beïnvloedt, een blinde vlek.

*'Ik zeg' nu. 'Ik zie
dat je heel boos
bent. Dat helpt'*

Voor Marleen (41), die bij Verhaal de online cursus *Help je boze kind* bij te zijn volgde, is dat herkenbaar: 'Mijn peuterdochter kon soms plotseling ontzettend boos worden. Heel hard schreeuwen, schoppen, slaan. Ik wist totaal niet hoe ik daarmee moest omgaan. Zodra zij boos werd, bevroor ik. Ik wilde dat het zo snel mogelijk ophield, maar dat werkte vaak alleen maar averechts.' Tijdens de cursus kwam Marleen tot het inzicht dat ze in de interactie met haar dochter een patroon uit haar eigen jeugd herhaalde: 'Ik was als kind heel gevoelig en als mijn moeder vroeger boos werd, vond ik dat eng. Daardoor ben ik boosheid als een negatieve emotie gaan zien en kan ik het nu ook van mijn dochter slecht vertagen. Terwijl het voor kinderen normaal is om af en toe boos te zijn en frustratie te voelen. In plaats van negatief op de boosheid van mijn dochter te reageren, zeg ik nu simpelweg tegen haar: "Ik zie dat je heel boos bent." En dan praten we erover. Soms meteen, soms pas als ze wat gekalmereed is. Dat ik haar boosheid erken en de ruimte geef, haalt vaak al de angst uit de situatie en zorgt ervoor dat we uit de negatieve spiraal komen.'

Volgens Verhaal raakt het voorbeeld van Marleen de kern van wat voor de meeste ouders de grootste eyepener is tijdens een oudercursus: hoe belangrijk het is om als ouder niet alleen je kind, maar ook jezelf beter te leren kennen. 'Voor veel ouders is hun eigen gedrag en hoe dat hun kind beïnvloedt, een blinde vlek.' Als voorbeeld geeft ze een moeder die vond dat ze een heel pitig kind had en moeite had om daarmee om te gaan. 'Uitendeljk bleek die moeder zelf te zijn opgegroeid in een huishouden waar veel strijd was. Zo had ze geleerd om bij conflicten flink haar haken in het zand te zetten. Dat deed ze dus ook in de omgang met haar kind. Alles werd een machtsstrijd.' Toen ze leerde zich wat meer in de wereld van haar kind te verplaatsen, ontstond er veel minder vaak strijd en bleek haar kind helemaal niet zo pitig als ze dacht. Ook Van Asten ziet dat het cursisten vaak veel oplevert als ze goed reflecteren op hun persoonlijkheid als ouder: 'Iedereen is anders en het helpt om te weten waar je sterke kanten en je beperkingen liggen en welke opvoedstijl bij je past en welke niet. Een strafstofdige, zoals in de methode van Jo Frost, werkt voor

sommige ouders heel goed, maar ik voel me er bijvoorbeeld niet goed bij en dan werkt het ook niet. Het is waardevol om zulke dingen van jezelf te weten, zodat je in de opvoeding keuzes kunt maken die goed voelen voor jou en je kind.'

NIET ZO STRENG Tijdens een oudercursus leer je dus niet hoe je het allemaal moet doen in de opvoeding? Verheul: 'Natuurlijk geef je als coach bij een oudercursus je kennis door, maar ik zal nooit beweren dat er een manier is die voor iedereen werkt. Daarom is de interactie tussen de ouders bij een live workshop ook zo belangrijk. In gesprekken met andere ouders kom je er namelijk achter dat je niet de enige bent die maar wat aannomeelt. Dat iedereen fouten maakt en dat ouderschap een leerproces is.' Simone kan dat beamen. 'Ik hoorde tijdens de trainingsdag zo veel verhalen waarbij ik dacht: oh, dus dat hebben jullie ook? Het is fijn om te weten dat ik niet de enige ben die hiermee worstelt.' Ook Susan van Asten ziet bij veel ouders die ze lesgeeft een grote behoefte aan steun en herkenning. 'Er is tegenwoordig zo veel perfectionisme rond het ouderschap. Ouders zijn streng voor zichzelf als dingen soms wat minder goed gaan. Ondertussen deelt iedereen naar de buitenwereld alleen wat wél goed gaat. Dan kan het fijn zijn om een keer met andere ouders samen te komen en te horen dat je de problemen waar je tegenaan loopt heel normaal zijn. Zo kom je tot het besef dat niet alleen kinderen veel te leren hebben, maar hun ouders net zo goed. En dat daar niets mis mee is.' ♦