

Oog voor alle ouders

Herkennen, bespreekbaar maken en verlichten van de schaduwkanten van ouderschap

Dr. Susan Ketner (lector Hanze)

10 oktober 2025



Disclosure slide (Susan Ketner)

(potentiële) belangenverstrengeling	Geen
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	Bedrijven:
• Sponsoring of onderzoeksgeld • Honorarium of andere (financiële) vergoeding • Aandeelhouder • Andere relatie, namelijk ...	• • • •

Programma

Hoe kun je oog hebben voor (kwetsbare) ouders?

- ✓ Waarom oog voor ouders + wat is ouderschap?
- ✓ Herkennen schaduwkanten van ouderschap
- ✓ Bespreekbaar maken kwetsbaarheid ouders
- ✓ Verlichten van de schaduwkanten

Oog voor ouder(schap)



Wat is ouderschap?

Ouderschapstheorie (Alice van der Pas)

- **Elke ouder heeft een besef van verantwoordelijk zijn.** Ondanks dat het gedrag van de ouder soms haaks staat op de waarden van de professional, kan je er van uitgaan dat iedere ouder het beste wil voor zijn of haar kind. Ouders willen juist bij professionals het gevoel krijgen dat ze het goed doen.
- **Ouders zijn eindverantwoordelijk.** De ouder is eigenaar van de situatie en opdrachtgever voor professionals. Dat betekent dat je als professional altijd aansluit bij wat de ouder belangrijk vindt voor het kind. Je kunt in het proces dat de ouder doormaakt van toegevoegde waarde zijn door hem/haar in het ouderschap gerust te stellen, zodat de ouder de grip op of het overzicht over de situatie terug heeft, voordat je aandacht besteedt aan het kind.
- **Ouderschap maakt kwetsbaar.** Omdat elke ouder het goed wil doen voor zijn kind, leeft er per definitie schuld en schaamte bij elke ouder. Het is niet haalbaar en realistisch om altijd alles goed te doen. Dit maakt het ouderschap kwetsbaar. Een respectvolle, positieve en belangstellende benadering is van belang.



Ouderschap maakt kwetsbaar (en gaat niet altijd over rozen)

krooncrv

De Roze Dolk

Wat komt er op je af zodra je besluit dat je kinderen wil? Nogal wat, zo ondervindt ook programmamaker Bo Jeuken. Bij háár sloeg in ieder geval direct de twijfel toe: Ben ik wel klaar voor een kind...

De Roze Dolk, Kinderen voor dummies

0:46

Kinderen?! What to do? Nogal wat, zo ondervindt programmamaker Bo Jeuken in De Roze Dolk.

“Aan de ene kant is het krijgen van kinderen super verrijkend. Zonder kinderen zou ik me niet compleet voelen. Maar het zorgt ook voor een enorme spagaat door alle andere dingen die van je verwacht worden: werk, vrienden, familie. Je moet heel veel ballen in de lucht houden.” (vader)

WAREN ZE ALVAST DE DEUR MAAR UIT

Kinderen lastig? Je krijgt er toch zo veel voor terug. Alleen wat dan precies, vraagt Barbara van Erp – moeder van twee jongens – zich af. En zij niet alleen.

Foto: JAAP SCHEEREN samen met KATO, ZUKO EN LUD



Een gelukkig gezin op Tiengemeten. Voor een neurotisch zijn kinderen extra zwaar. Foto Marcel van den Bergh / de Volkskrant

Gelukkiger met kinderen? In de praktijk blijkt het tegen te vallen

Van onze verslaggever
Tonie Mude

AMSTERDAM Wie kinderen in huis heeft, is doorgaans iets ongelukkiger dan wie geen kinderen in huis heeft. Dit blijkt uit een van de grootste studies in zijn soort, maandag gepubliceerd in het wetenschappelijk tijdschrift PNAS.

De onderzoekers van onder meer Princeton University putten uit een onderzoek onder 1,8 miljoen Amerikanen. Vrijwilligers beantwoordden hiervoor dagelijks vragen over hun gezondheid en emoties. De onderzoekers bekeken ook de gegevens van 161 andere landen, waaronder Nederland.

Door te corrigeren voor andere factoren die het geluk kunnen beïnvloeden, zoals gezondheid, inkomen en opleidingsniveau, ontstond zicht op het effect van het hebben van kinderen alleen.

Ruut Veenhoven, emeritus-hoogleraar sociale condities voor menselijk geluk en niet betrokken bij het Amerikaanse onderzoek, vindt de nieuwe studie vooral interessant vanwege de mate van detail. Bij vergelijkbare onderzoeken gaven de proefpersonen hun leven als geheel een rapportcijfer. Hier stelde men ook de vraag: 'hoe voelde je je gisteren?'

De Rotterdamse geluksprofessor ziet echter ook beperkingen in de Amerikaanse studie. Zo corrigeerden de Princeton-onderzoekers niet voor de persoonlijkheid van de proefpersonen. Vooral hoe neurotisch iemand is, zou van belang kunnen zijn.

"Een neuroticus vindt waarschijnlijk niet gemakkelijk iemand om een gezin mee te stichten. Maar als dat wel lukt, zijn dit juist de mensen voor wie kinderen extra zwaar zullen zijn."

Veenhoven wijst op Duits onderzoek dat wel rekening houdt met deze factor. Jarenlang beantwoordden proef-

personen regelmatig vragen, ook in de periode voor en na het krijgen van kinderen. Conclusie: mensen met kinderen zijn aanvankelijk iets gelukkiger dan mensen die kinderloos blijven. Maar zodra de kinderen er eenmaal zijn, slaat de kleine voorsprong om in een achterstand. Pas wanneer de kinderen uit huis gaan, herstelt het geluksniveau zich.

Volgens Veenhoven – zelf grootvader – is het dan ook een mythe dat ouderschap gelukkig maakt. Dat vertellen ouders graag om hun keuze te rechtvaardigen en omdat ze zelf op of oma willen worden. Maar in werkelijkheid kent het ook veel nadelen.

Cruciaal voor ons geluk is de mate van vrijheid die we hebben, en die neemt bij kinderen eerder af dan toe. Veenhoven: "Naar New York gaan voor die geweldige baan? Kan nu niet meer met kinderen. En de passie in de relatie verdwijnt ook snel: eerst was je Romeo en Julia, nu papa en mama."

documentaire
vpro
gids

Docu 'Een goede moeder' gaat over de druk die vrouwen voelen om de perfecte moeder te zijn

Een goede moeder is te zien op NPO Start en NPO Extra

23 SEPTEMBER 2025, CECILE ELFFERS

Waarom oog voor ouders?

Voor de ouders zelf

- Welzijn (als ouder én als individu)
- Gezondheid

Voor de kinderen

- Welzijn ouder > opvoedgedrag > welzijn en ontwikkeling kind
- Kinderen vinden het belangrijk dat hun ouders gelukkig zijn

Voor de maatschappij

- Zorg & Welzijn: preventie goedkoper dan interventie
- Werkgevers: voorkomen burnout

Vergeet
vaders niet!



“Ik had nog nooit een baby vastgehouden, misschien één keer. Je weet van tevoren niet dat er zoveel bij komt kijken. Je moet een hoop regelen voordat je kind wordt geboren. Een handleiding zou handig zijn” (vader)

Herkennen schaduwkanten



Schaduwkanten: alle ouders

Omstandigheden

- Werk-privé balans onder druk
- Partnerrelatie verandert
- Ongevraagd advies, bemoeienis
- Informatie overload
- Verantwoordelijkheid hebben
- Minder tijd voor jezelf
- Het beste willen voor je kind



“Ze leggen je van top tot teen uit wat er allemaal gaat gebeuren met je kind. Maar wat gebeurt er met jou als ouder?” (moeder)

Schaduwkanten: alle ouders

Gevoelens

- Stress
- Verantwoordelijkheid
- Kwetsbaarheid
- Twijfel, onzekerheid
- Vermoeidheid
- Schuldgevoel

“Maar ook veel meer een soort gevoel van schaamte. Omdat ik het dus zelf niet kan. Ik kan dus niet omgaan met een kind van 2/3/4 jaar. Dat is toch raar? Moet je kijken wat ik allemaal doe! Ik sta in rechtszalen werkgevers te verdedigen, en dan kan ik niet eens met een peuter overweg? Ja je schaamt je. [...] Het doet zoveel aan je zelfvertrouwen. Het moederschap zit zo in het diepste van wie je bent. En echt alles komt op losse schroeven te staan.”

Schaduwkanten: bij risicofactoren

Omstandigheden omgeving (o.a.)

- Armoede, isolement
- Werkeloosheid
- Scheiding, relatieproblemen
- Leven in twee culturen

Eigenschappen ouder (o.a.)

- Psychische kwetsbaarheid
- Verslaving
- Nare ervaringen in de jeugd

Schaduwkanten: bij risicofactoren

Gevoelens

- Stress
- Teleurstelling
- Gevoel van tekortschieten
- Boosheid
- Wanhoop
- Bestaansonzekerheid
- Trauma

“ Ik heb heel vaak mijn moeder gebeld van, ‘nou als je haar nu niet komt halen, dan doe ik d'r wat aan’. Dat was zó heftig en zó moeilijk, waardoor eigenlijk de hele beginperiode als moeder zijnde van jonge kinderen, ja... een enorme schaduwkant heeft.”

Schaduwkanten: bij onveiligheid

Omstandigheden gezin

- Complexe problemen

Hulpverlening

- Meerdere hulpverleners
- Gevoel van urgentie

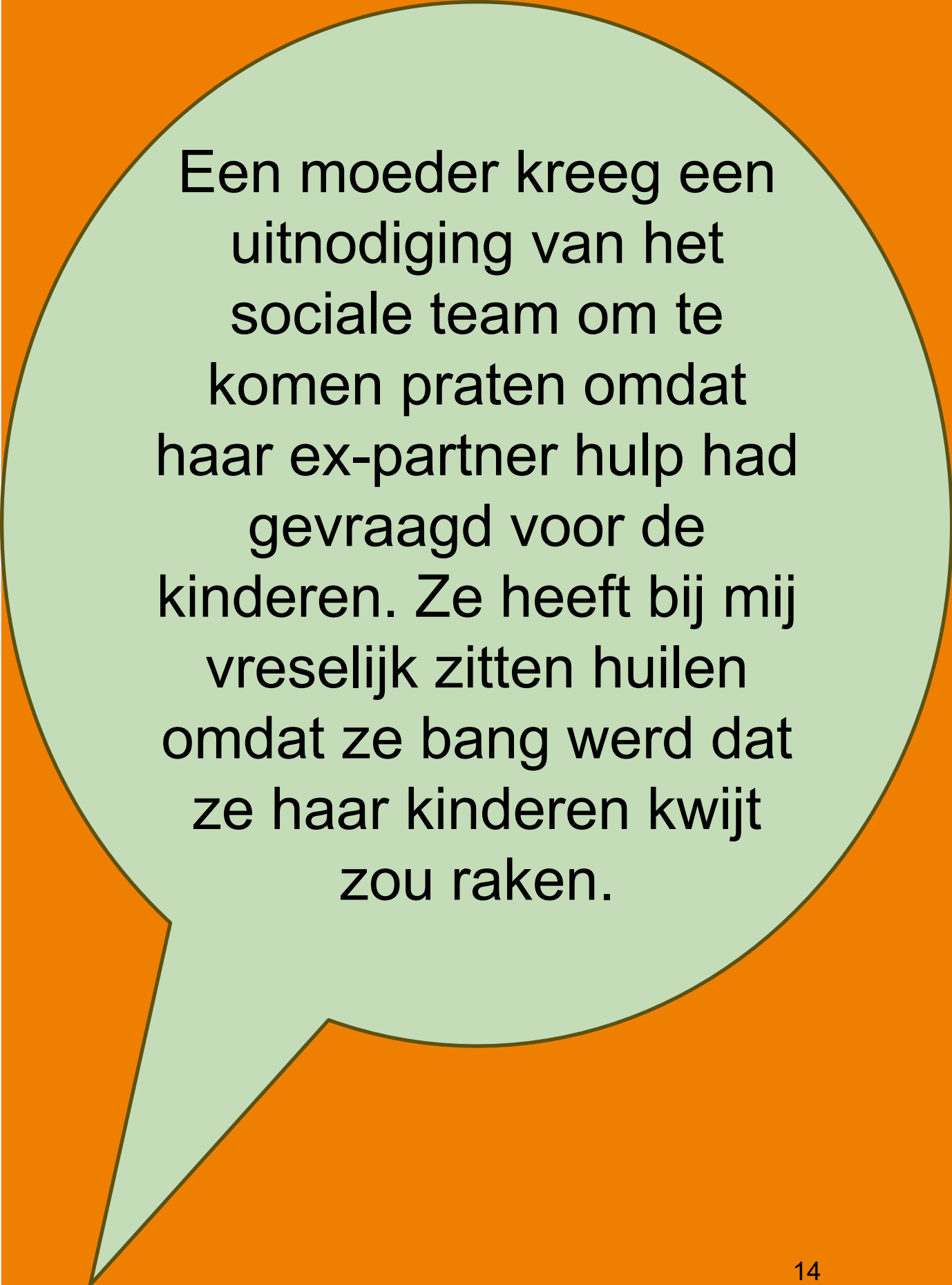
Samenleving

- Taboe kindermishandeling

Schaduwkanten: bij onveiligheid

Gevoelens

- (Op)gejaagd
- Onmacht
- Wantrouwen
- Schaamte
- Schuldgevoel
- Angst (voor uithuisplaatsing)



Een moeder kreeg een uitnodiging van het sociale team om te komen praten omdat haar ex-partner hulp had gevraagd voor de kinderen. Ze heeft bij mij vreselijk zitten huilen omdat ze bang werd dat ze haar kinderen kwijt zou raken.



Bij complexe
problematiek:
vaak een
kluwen van
schaduwkanten

Maar: ook
zonnestralen!

Bespreekbaar maken van kwetsbaarheid of zorgen



Het gesprek aangaan (volgens professionals)

- Wees duidelijk over jouw rol en jouw professionele kaders
- Sta stil bij het gevoel van de ouder en normaliseer
- Belicht het positieve en zet de ouder in zijn kracht
- Benoem zo snel mogelijk jouw zorgen en houdt het feitelijk

“Bepaalde dingen of situaties ook niet wegvegen of wegpoetsen of veranderen. Nee, dít is gebeurd, dit vertel ik”

“Het moet genormaliseerd worden dat dit ook onderdeel is van je leven en dat je het daar dan ook over mag hebben”

Het gesprek aangaan (volgens ouders)

- Werk samen met de ouder
- Heb aandacht voor de ouder
- Erken de kwetsbaarheid van ouders
- Blijf mens achter de rol als professional

“We kunnen allemaal een masker opzetten”

“Als ouder weet je echt wel wanneer je hebt gefaald, dat hoeft er niet steeds weer worden ingewreven”

“Het is goed om naar iemand te gaan die deskundig is, maar je hebt iemand met een goed hart nodig”

“Misschien is dat ook wel goed, om het gewoon te vragen aan iemand. Wat heb je eigenlijk nodig? Pas ik wel bij dat stukje hulp dat jij nodig hebt?”

Verlichten van de schaduw- kanten

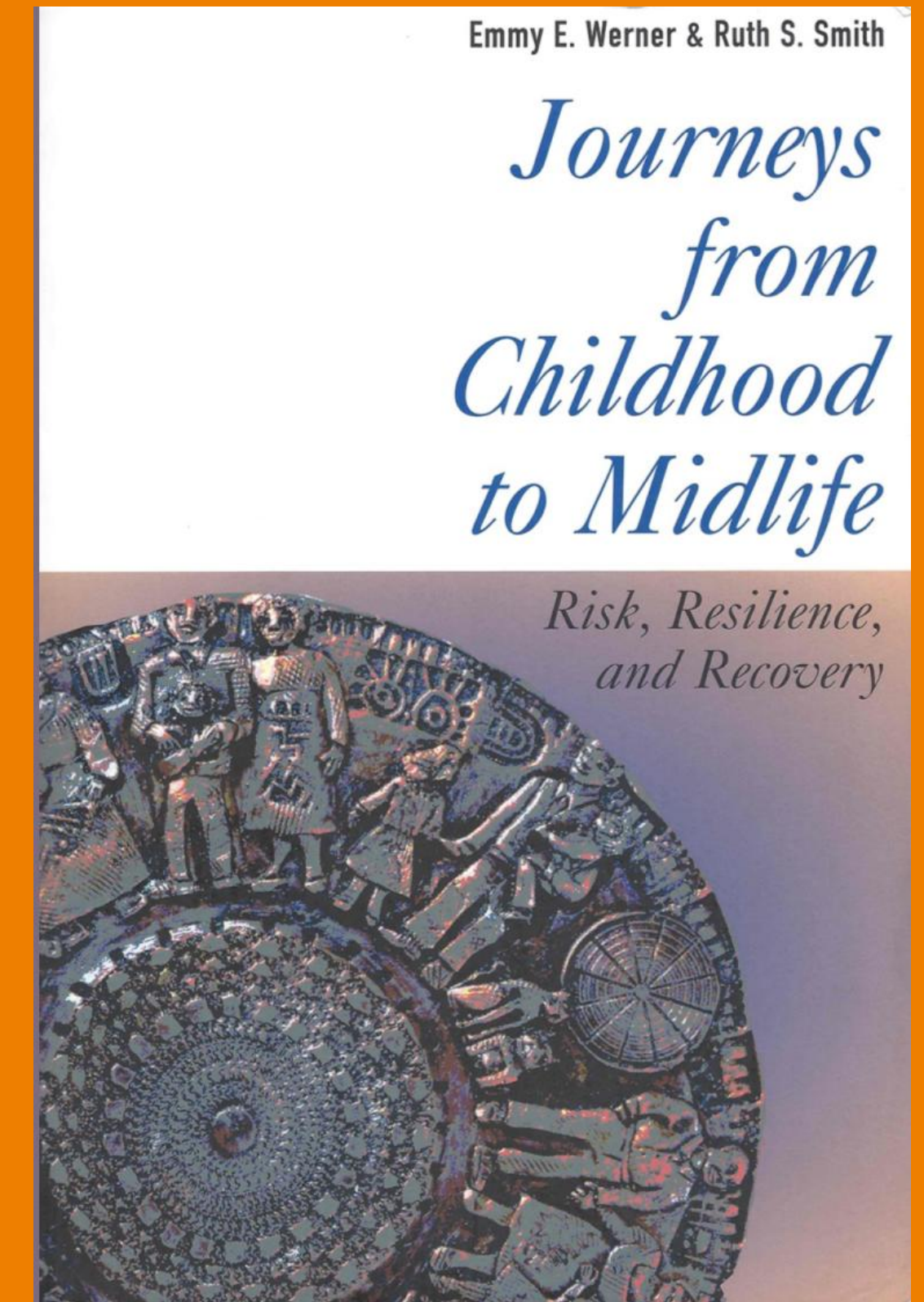
"IF IT TAKES A VILLAGE TO RAISE A CHILD,
IT TAKES A VILLAGE
TO SUPPORT THAT CHILD'S PARENT."
- ANN DOUGLAS



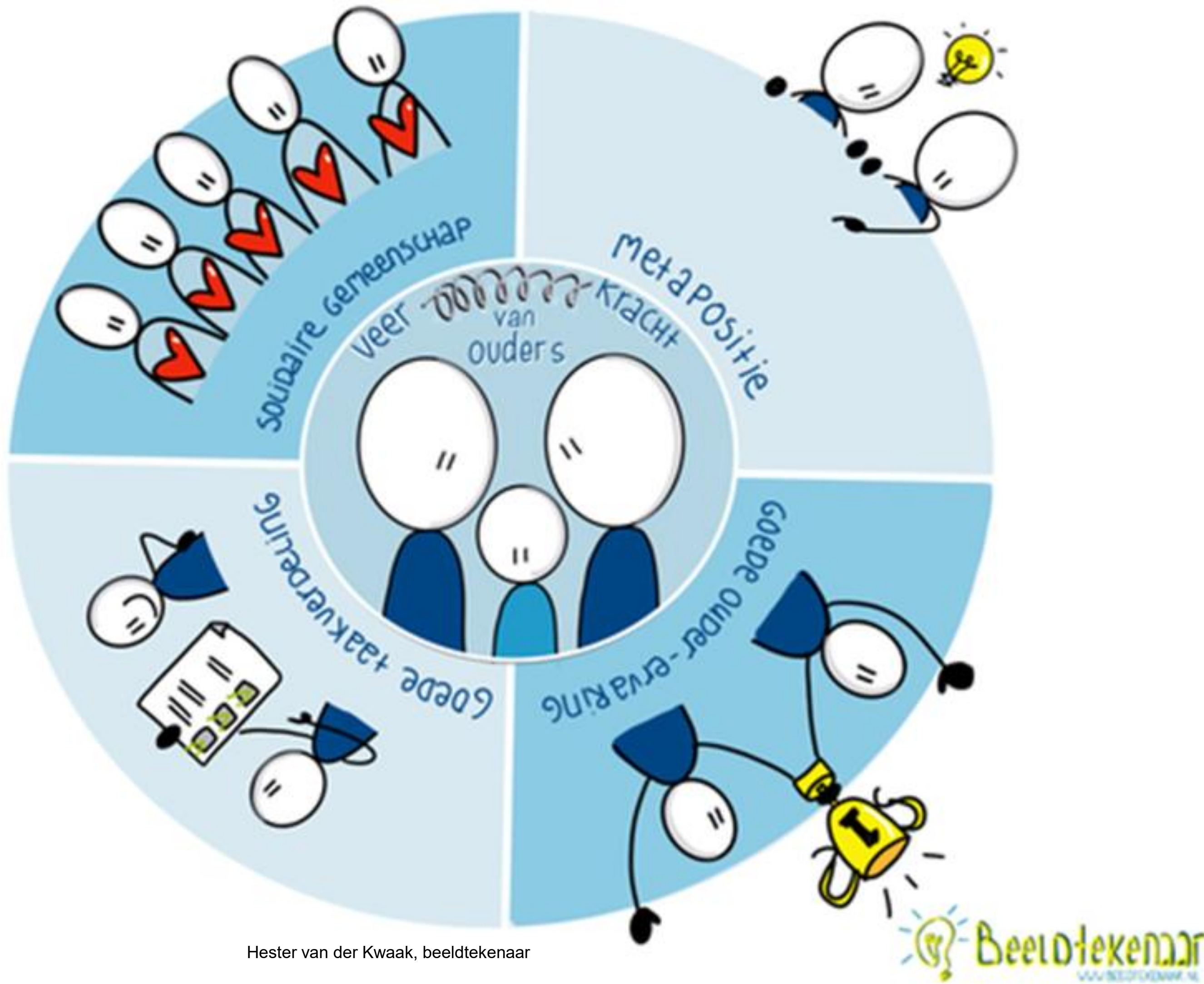
Beschermende factoren

Onder andere:

- Opvoedvaardigheden van de ouder
- Contact met positieve, invloedrijke andere volwassenen (geen professionals)
- Ouderlijk welzijn
- Sociale steun / een sociaal netwerk



Buffers



Jouw rol als professional (vanuit de theorie)

- Risicofactoren verkleinen/verminderen
- Beschermende factoren versterken/toevoegen
- Buffers 'aanbrengen'/versterken

Start:

Zonder oordeel het gesprek aangaan over
ouderschap, ook over de schaduwkanten

Jouw rol als professional (vanuit ervaringsdeskundigen)

- Stichting Praat: *“Iemand helpen is niet hetzelfde als het probleem oplossen”*
- Team Kim: *“Je hele jeugd kan je afgepakt worden, maar dat ene vriendelijke gezicht of dat schouderklopje kan een opening zijn naar de toekomst.”*
- Als het thuis misgaat: *“Op het moment dat de professional de ouder echt erkent als ouder, erkent de ouder ook de professional.”*

Samenvattend

- Ouderschap is 24/7 en maakt per definitie kwetsbaar
- Investeren in ouders is investeren in kinderen
- Sommige ouders ervaren meer schaduwkanten dan andere
- Professionals kunnen kwetsbaarheid (op tijd) herkennen
- Professionals kunnen in gesprek gaan over schaduwkanten
- Professionals kunnen ouders versterken
- Je kunt op verschillende manier betekenisvol zijn voor ouders

➤ Contact? s.l.ketner@pl.hanze.nl



share your talent.
move the world.