

HET GROOT LEIDS OUDERSCHAPSONDERZOEK “LEUKER VOOR LATER”



Binnen het onderzoek Leuker voor later wordt de ontwikkeling van ouderschap en het welzijn van ouders in kaart gebracht, zodat professionals een bijdrage kunnen leveren aan het verhogen van het welzijn van ouders. Vaders en moeders worden gevolgd vanaf de zwangerschap tot hun kind 24 jaar is. Het onderzoek loopt inmiddels acht jaar.

Ouderschap: méér dan opvoeden

Ouderschap wordt vaak gelijkgesteld aan opvoeden. Ouders zijn echter méér dan alleen opvoeders. Ze ontwikkelen zich niet alleen als opvoeder, maar ook als mens.

Ouders maken verschillende fasen door gedurende de eerste acht jaar van het ouderschap. Elke fase kent zo zijn eigen uitdagingen. Met name de eerste drie tot vier jaar van het ouderschap worden als pittig ervaren. Naarmate de kinderen ouder worden en naar school gaan, ontstaat wat meer ademruimte. Desondanks blijft het voor veel ouders een uitdaging om alle verschillende ballen in de lucht te houden.

Investeren in ouderwelzijn

Hoe beter ouders in hun vel zitten (als individu én als ouder), hoe minder sociale- en emotionele gedragsproblemen hun kind op latere leeftijd ontwikkelt. Het is dus belangrijk om te investeren in het welzijn van ouders.

De levensvaardigheden van ouders, de tevredenheid met de partnerrelatie en de ontvangen steun van sociale contacten, hangen samen met het welzijn van ouders en de ontwikkeling van het kind. Investeren in deze beschermende factoren is van belang om het welzijn van gezinnen te versterken.

Factoren die samenhangen met het welzijn van ouders

LEVENSVAAARDIGHEDEN

Levensvaardigheden dragen méér bij aan het welzijn van ouders, dan de tevredenheid met de partnerrelatie of de ontvangen steun van sociale contacten. Levensvaardigheden stellen ouders in staat om met dagelijkse (lastige) situaties in hun ouderschap om te gaan, zoals het omgaan met stress of frustraties, het aangaan van relaties, en het vragen van hulp. Levensvaardigheden dragen bij aan de manier waarop iemand met tegenslagen omgaat en zorgen ervoor dat iemand na een negatieve ervaring weer kan teruggaan naar de oude balans.

De levensvaardigheden van ouders staan op de ouderlijke werkvloer soms behoorlijk onder druk, met name in de eerste jaren van het ouderschap. Ouders voelen zich bijvoorbeeld vaker onzeker tijdens de babytijd en hebben (o.a. door vermoeidheid en stress) vaker moeite om hun emoties onder controle te houden. Ook in de peutertijd vinden sommige ouders het soms lastig om rustig en geduldig te blijven.

DE PARTNERRELATIE

De tevredenheid met de partnerrelatie hangt samen met het welzijn van de ouder én de sociaal emotionele ontwikkeling van het kind. Aan de ene kant kunnen problemen in de partnerrelatie zorgen voor spanningen en conflicten, waar kinderen de dupe van kunnen worden. Aan de andere kant hangt een positieve relatie samen met een positieve opvoeding.

De relatie tussen partners wordt anders wanneer zij ouders worden. Na de geboorte van het kind hebben ouders meer conflicten, dan tijdens de zwangerschap. De zorg voor het kind is intensief, waardoor ouders minder tijd voor zichzelf en elkaar hebben. Veel ouders ervaren in de eerste vier jaar van het ouderschap een vrij sterke afname in de tevredenheid met hun partnerrelatie. Na vier jaar lijkt dit te stabiliseren, maar de relatietevredenheid keert nog niet terug naar het niveau van vóór de geboorte.

STEUN VANUIT DE OMGEVING

Steun vanuit de omgeving kan bijdragen aan het welzijn van ouders. Als ouders zich gesteund voelen, bevordert dit hun zelfvertrouwen, zijn de relaties met hun kinderen positief en hebben ze een ontspannen houding in de opvoeding.

De steun van sociale contacten neemt af na de geboorte van een kind. Deze afname lijkt tijdelijk; zodra het kind naar de basisschool gaat neemt de steun vanuit sociale contacten weer wat toe.



Ouders hebben vooral behoefte aan informatie over de ontwikkeling van hun kind en hoe zij het beste met hun kind kunnen omgaan. Deze informatie zoeken moeders voornamelijk op het internet, terwijl vaders de informatie voornamelijk bij hun partner ophalen.

Ouders geven aan dat ze met name baat hebben bij laagdrempelige ondersteuning door mensen uit hun directe omgeving. Echter, sommige ouders zijn onvoldoende in staat om hun netwerk in te zetten vanwege schuldgevoelens, wantrouwen of schaamte. Wanneer ouders contact hebben met professionals, vinden ouders het erg belangrijk dat zij gehoord en serieus genomen worden.

Vaders: een moeilijker start?

Tijdens de babytijd rapporteren vaders een lager welzijn als ouder, vergeleken met moeders. Mogelijk voelen sommige vaders zich in het beginnend ouderschap wat op achterstand staan ten opzichte van hun partner.

Vaders hebben (deels) een andere ondersteuningsbehoefte dan moeders en hun vraag om steun is minder expliciet. Zij zijn nog meer dan moeders op zoek naar concrete handvatten voor de invulling van hun vaderrol en voelen zich bij het huidige aanbod voor jonge ouders niet altijd thuis, omdat dit meer op moeders gericht lijkt te zijn.

BETER AANSLUITEN BIJ DE BEHOEFTE VAN OUDERS: ZO DOE JE DAT.

- 1. Investeer vroegtijdig en preventief** in het welzijn van ouders. Door te investeren in het welzijn van de ouder, investeer je ook in het welzijn van het kind.
- 2. Versterk het welzijn van ouders** door aandacht te besteden aan **beschermende factoren**: de levensvaardigheden van ouders, de tevredenheid met de partnerrelatie en de steun van sociale contacten. Met name in **de eerste vier jaar van het ouderschap** kunnen deze factoren onder druk komen te staan.
- 3. Ouders kunnen profijt hebben van een interventie of programma** waarin aandacht wordt besteed aan het versterken van **levensvaardigheden, de partnerrelatie én sociale contacten**. Het gaat dan om het (in groepsverband) aanleren van vaardigheden zoals het omgaan met emoties in het ouderschap, tijd vrijmaken voor jezelf en je relatie, en meer rust creëren in het gezin.
- 4. Bereid (toekomstige) ouders voor** op de uitdagingen van het ouderschap en de impact op hun partnerrelatie. Door ouders hierop voor te bereiden en door kennis te delen over de ontwikkeling en opvoeding van kinderen, kunnen zij beter omgaan met de uitdagingen van het ouderschap.
- 5. Maak toegang tot professionele ondersteuning zo laagdrempelig mogelijk**, bijvoorbeeld via scholen of buurtcentra. Benader ouders ook **online**: internet is de eerste informatiebron die ouders raadplegen.
- 6. Heb oog voor de individuele ouder; generaliseer niet.** Besteed hierbij aandacht aan de **specifieke behoeften van vaders**. Vaders vinden het bijvoorbeeld belangrijk dat er persoonlijk contact is, dat het aanbod laagdrempelig is, buiten werktijd, informeel, en dat het ontmoetingen betreft met andere vaders, waar hun kinderen bij kunnen zijn. Het liefst in een school, sportvereniging, wijk of moskee.

Dankbetuiging

Dit onderzoek wordt mede mogelijk gemaakt door subsidies van de Gemeente Leiden.

We bedanken alle deelnemende vaders en moeders en alle studenten die hebben meegeholpen aan dit onderzoek voor hun inzet en betrokkenheid.

Auteurs

Jolien Grolleman
Carolien Gravesteijn

Lectoraat Ouderschap en
Ouderbegeleiding,
Hogeschool Leiden

Referenties

De informatie in deze factsheet is gebaseerd op:
Lectoraat Ouderschap en Ouderbegeleiding (2023). *Het Groot Leids Ouderschaps-onderzoek "Leuker voor Later". Tussentijdse uitkomsten 2015-2022.* Hogeschool Leiden.

Contact

Jolien Grolleman
E: grolleman.j@hsleiden.nl
W: hsleiden.nl/leukervoorlater

