



# Allemaal opvoeders

Weet wat werkt bij opvoedvragen

Een positieve beleving van ouderschap heeft een positieve invloed op opvoedgedrag. En als ouders tevreden zijn over de opvoeding heeft dat een positieve invloed op hun eigen welzijn en dat van hun kind.

### Ouders hebben opvoedvragen

Ouders hebben behoefte aan informatie en steun over opvoeding en ouderschap. Over de interactie met hun kind als het gaat om grenzen stellen, seksuele opvoeding of omgaan met media. Opvoeden lijkt zo vanzelfsprekend, maar er komt veel bij kijken. Met name jonge ouders worden overvraagd door de combinatie van werk en zorg (kind, partner, zichzelf) en de waan van de dag. Ook de maatschappij waarin we leven vraagt veel. Sommige ouders komen daardoor ook onvoldoende toe aan communicatie met hun partner en raken uit balans, soms met een gebroken relatie als gevolg. Dit alles heeft invloed op de opvoeding die ouders bieden en op de manier waarop zij een optimale ontwikkeling van hun kinderen bevorderen. Voor ouders is het (in het prille ouderschap) vooral belangrijk te weten dat ze er niet alleen voor staan en dat het normaal is om opvoedvragen te hebben. En dat het niet gek is dat hun relatie onder spanning komt te staan door alles wat op hen afkomt. Als ouders zich goed voelen over hun ouderschap, heeft dat een positieve invloed op hun opvoedgedrag. En als ouders tevreden zijn over de opvoeding heeft dat een positieve invloed op hun eigen welzijn en dat van hun kind.

### Wat doe jij als professional?

Opvoeden doe je samen; niet alleen ouders en medeverzorgers, maar ook jij als (opvoed)professional hebt een rol in de opvoeding en uiteindelijk in de ontwikkeling van kinderen.

Door als professional structureel met andere professionals samen te werken en verbindingen te maken in de wijk, kun je een bijdrage leveren aan de opvoeding. Door ouders bewust te maken van de vele opvoedvragen die álle ouders hebben, kun je ouders ondersteunen. Maak opvoedvragen of opvoedproblemen bespreekbaar en zorg dat ouders elkaar en professionals weten te vinden. Zet opvoeders in hun kracht, en pak 'normale' en lichte opvoedvragen of opvoedproblemen samen (in de wijk) aan. Op die manier kun je voorkomen dat deze opvoedproblemen overgaan in grotere problemen waar zwaardere en duurdere hulpverlening bij nodig is.

#### > Meer informatie

[www.nji.nl/Opvoedings-ondersteuning](http://www.nji.nl/Opvoedings-ondersteuning)

Meer vragen? Neem contact op met **Caroline Vink**  
T. (030) 230 64 08  
[c.vink@nji.nl](mailto:c.vink@nji.nl)

#### Praktijkervaring

#### Allemaal opvoeders: krachten bundelen

In het project *Allemaal opvoeders* is verkend hoe jeugd, ouders, buurtbewoners, vrijwilligers en andere betrokkenen rondom het gezin meer voor elkaar kunnen betekenen. Om de pedagogische civil society te versterken kan als volgt te werk worden gegaan:

- Inventariseer de activiteiten die de onderlinge betrokkenheid versterken.
- Erken bestaande initiatieven van ouders, jeugd en buurtbewoners.
- Trek samen op met ouders en jeugd uit de buurt.
- Sluit aan bij de dynamiek van de pedagogische civil society.
- Zoek naar verbinding.
- Betrek collega-beleidsmedewerkers van verschillende beleidsterreinen bij opvoeding.
- Ga met medewerkers in gesprek over de concepten van waaruit zij werken.
- Geef buurtbewoners structureel een stem in de activiteiten die georganiseerd worden.
- Besteed aandacht aan het werven van vrijwilligers.
- Benut het aanwezige potentieel in de wijk.

Meer informatie over het project *Allemaal opvoeders*:  
[nji.nl/nl/Folder-Allemaal-opvoeders.pdf](http://nji.nl/nl/Folder-Allemaal-opvoeders.pdf)







### Wat werkt? Ouders vroegtijdig ondersteunen

Elke ouder worstelt weleens met opvoedvragen of opvoedproblemen. En elke ouder is weleens onzeker over de opvoeding van zijn of haar kind. Het merendeel van hun vragen en problemen is 'normaal', ze horen erbij. Het is belangrijk dat ouders en medeopvoeders zich daarvan bewust zijn. Met vroegtijdige voorlichting, advies en steun zijn veel van de problemen aan te pakken.

#### Opvoedsteun, het werkt!

Door laagdrempelige opvoedsteun in te zetten, kun je voorkomen dat er problemen ontstaan of groter worden. Met de juiste interventie kun je effectieve ondersteuning bieden. Interventies of opvoedprogramma's zijn gebaseerd op verschillende theoretische inzichten. Daarnaast zijn er voor deze programma's werkzame elementen te onderscheiden. Hier kun je rekening mee houden bij het kiezen van een interventie.

Opvoedprogramma's zijn gebaseerd op verschillende theoretische inzichten:

- **Gedragsgeorïënteerde opvoedprogramma's** zijn gebaseerd op de sociale leertheorie en hebben als doel ouders basale gedragstechnieken bij te brengen zoals positieve bekrachtiging, onderhandelen en alternatieven voor straf.
- In **cognitief-gedragmatige opvoedprogramma's** worden gedragmatige strategieën gecombineerd met cognitieve strategieën om ouders te helpen hun gedachten over zichzelf en hun kinderen te herstructureren.
- In **programma's gericht op de ouder-kindrelatie** krijgen ouders vaardigheden aangereikt om effectiever te luisteren naar en communiceren met hun kinderen.
- **Programma's gebaseerd op rationeel-emotieve therapie** zijn gericht op het verminderen van emotionele stress door irrationele gedachten te bestrijden en rationele gedachten te bekrachtigen.
- **Multimodale opvoedprogramma's** bestaan uit een combinatie van theoretische uitgangspunten en componenten.

---

#### > De meest voorkomende 'normale' vragen, zorgen of problemen van ouders hebben betrekking op:

- de aanpak van de opvoeding en het ouderschap in het algemeen;
- de fysieke ontwikkeling van kinderen: gezondheid en kinderziektes;
- ongehoorzaam, lastig of ander problematisch gedrag;
- consequent zijn, grenzen stellen, laten gehoorzamen en corrigeren of straffen;
- emotionele problemen zoals zelfvertrouwen, onzekerheid en (faal)angst;
- de schoolprestaties van het kind;
- de periode van de puberteit.

## Werkzame factoren

Voor interventies rondom opvoedsteun zijn 'algemene' en 'specifieke' werkzame factoren te onderscheiden. Wees je bij het kiezen en inzetten van een bepaald type interventie bewust van deze werkzame factoren.

### Algemeen werkzame factoren

*Algemeen werkzame factoren versterken de effectiviteit van interventies en gelden voor alle typen interventies, alle doelgroepen en verschillende doelstellingen.*

- **Gestructureerd** en gestandaardiseerd curriculum
- Gericht op **concrete doelen**
- Duur van de interventie is **afgestemd** op de aard, zwaarte en complexiteit van de problematiek
- **Aansluiting** bij de wijze waarop ouders en kinderen zelf hun problemen ervaren
- Gericht op **empowerment**, het weer greep krijgen op het eigen leven
- Gericht op het **activeren** van sociale netwerken rond ouders en kinderen
- Persoonlijke kwaliteiten van de uitvoerder, zoals **empathisch vermogen** en een respectvolle houding
- **Goede relatie** tussen begeleider en ouder
- **Kwaliteitsbewaking** van de uitvoering van de interventie
- Aandacht voor **bereik en blijvende participatie** van ouders
- Opleiding, begeleiding en **stabiele bezetting** van uitvoerders

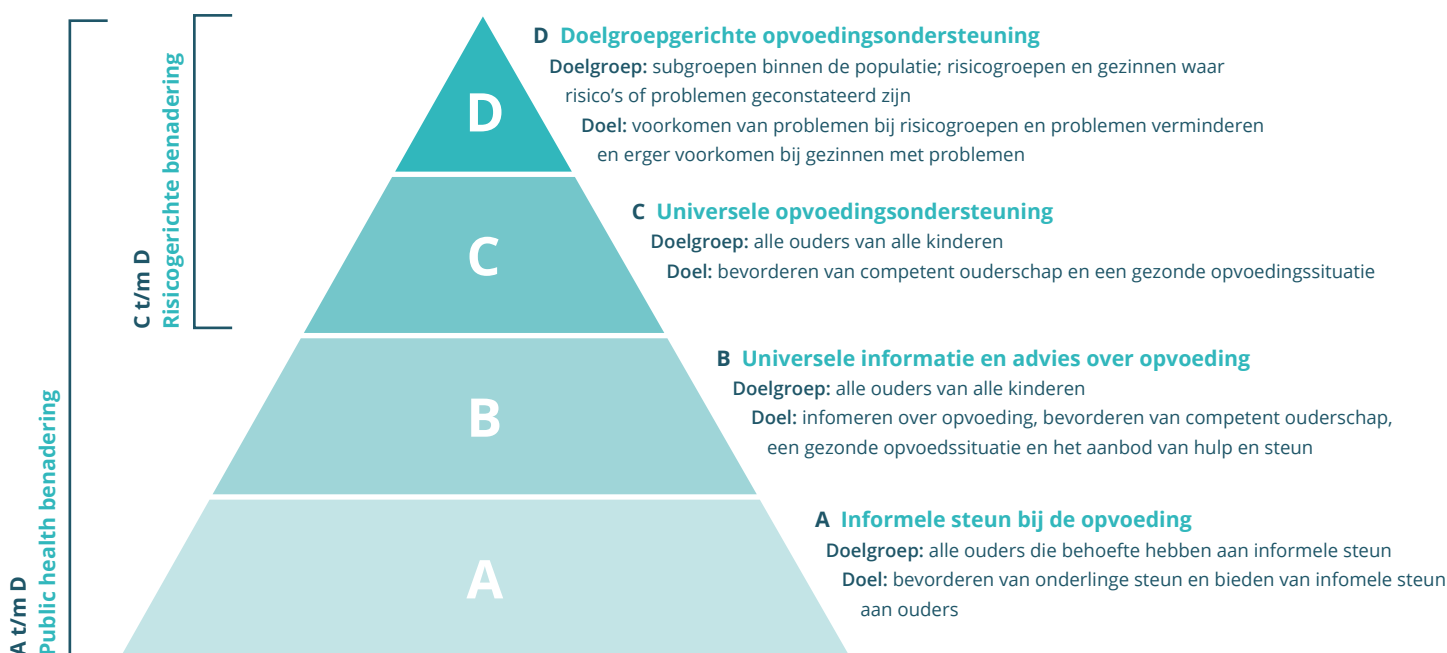
### Specifiek werkzame factoren

*Specifiek werkzame factoren dragen alleen bij aan de effectiviteit van een interventie bij een bepaald probleem, een bepaalde doelgroep of een bepaalde interventie.*

- **Groepsgerichte interventies**; bij lichte opvoedvragen en problemen en/of wanneer de problematiek zich leent om in een groep te bespreken en ouders baat hebben bij sociale steun
- **Individuele interventies** met frequente huisbezoeken; wanneer er sprake is van zwaardere problemen of wanneer ouders hun vragen en problemen niet in een groep willen bespreken
- In **homevisiting programma's** is de inzet van getrainde paraprofessionals en verpleegkundigen effectiever dan het inzetten van vrijwilligers
- **Gedragsgeoriënteerde interventies**; wanneer doelen gericht zijn op het bijbrengen van opvoedvaardigheden en het bieden van praktische opvoedtips om gedragsverandering te bewerkstelligen en invloed uit te oefenen op het gedrag van kinderen. In deze gedragsgeoriënteerde interventies leren ouders goed gedrag bekrachtigen en negatief gedrag negeren; ook leren ze gedrag dat veranderd moet worden identificeren en monitoren
- **Cognitieve interventies**; om houding en attitudes ten aanzien van opvoeding te veranderen

## Beleid: breng opvoedsteun in kaart

Hoe ziet de opvoedsteun in uw gemeente, wijk en buurt eruit? Een van de manieren om de soorten opvoedsteun in kaart te brengen, is het gebruik van 'de piramide van opvoedondersteuning'. Deze indeling is gebaseerd op de behoefte aan steun die ouders ervaren. Zo is er een (relatief beperkte) groep van gezinnen met problemen die behoefte heeft aan specifieke en zware opvoedondersteuning (niveau D). Een veel grotere groep ouders heeft behoefte aan een ondersteuningsaanbod voor eenvoudige en alledaagse vragen over de opvoeding van hun kinderen (niveaus A, B en C).



## Herken 'normale' en 'ernstige' opvoedproblemen

De opvoedvragen, -problemen en -zorgen van ouders variëren per gezin, tijdsbestek en sociale omstandigheden. De ontwikkelingsleeftijd van kinderen is verbonden aan bepaalde problemen in de opvoeding. Professionals moeten hiervan op de hoogte zijn om ouders goed te kunnen begeleiden. In onderstaande tabel is aan de hand van ontwikkelingsfasen een overzicht weergegeven van 'normale' en 'ernstige' opvoedproblemen.

| Ontwikkelingsopgave kind   | Opvoedingsopgave ouder   | 'Normale' problemen   | Ernstige problemen   |
|--|--|---|--|
| <b>± 0 - 2 jaar</b> Belangrijke opvoedmilieus: gezin, opvang   |  |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>fysiologische zelfregulatie;</li> <li>veilige hechting;</li> <li>exploratie;</li> <li>autonomie/individuele</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>soepele verzorging;</li> <li>sensitieve responsieve interactie bieden;</li> <li>beschikbaarheid;</li> <li>ruimte en steun geven</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>voedingsproblemen;</li> <li>slaapproblemen;</li> <li>scheidingsangst;</li> <li>angst voor vreemden, donker en geluiden</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>eet/slaapstoornis;</li> <li>reactieve hechtingsstoornis;</li> <li>huilbaby</li> </ul>   |
| <b>± 2 - 4 jaar</b> Belangrijke opvoedmilieus: gezin, opvang, (voor)school   |  |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>uitdrukkingsvaardigheden (o.a. taal);</li> <li>constructieve omgang met leeftijdsgenoten;</li> <li>internaliseren van eisen (w.o. zindelijkheid);</li> <li>seksere rol-identificatie</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>sensitiviteit voor cognitief niveau;</li> <li>positieve bevestigende omgang;</li> <li>omgaan met ambiguïteit kind;</li> <li>gehoorzamen;</li> <li>seksespecifieke benadering</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>angst voor vreemden, donker, geluiden;</li> <li>koppigheid;</li> <li>driftbuien;</li> <li>agressie;</li> <li>ongehoorzaamheid;</li> <li>druk gedrag/overactiviteit;</li> <li>seksereol- en identiteitangst;</li> <li>niet zindelijk</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>scheidingsangst;</li> <li>fobische/sociale angst;</li> <li>taal-, spraak-, motoriekstoornis</li> <li>onzindelijkheid;</li> <li>ADHD;</li> <li>gedragsstoornis gezin;</li> <li>oppositieel gedragsstoornis jonge kind</li> </ul>   |
| <b>± 5 - 12 jaar</b> Belangrijke opvoedmilieus: gezin, school, vriendengroep, verenigingen   |  |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>decentratie;</li> <li>schoolvaardigheden;</li> <li>ijver ('industry');</li> <li>acceptatie door leeftijdsgenoten</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ruimte geven voor omgang leeftijdsgenoten;</li> <li>schools onderricht;</li> <li>waardering voor schoolwerk;</li> <li>democratische en warme opvoedingsstijl</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ruzies;</li> <li>concentratieproblemen;</li> <li>laag prestatieniveau;</li> <li>schoolweigeren;</li> <li>incidenteel stelen of vandalisme;</li> <li>ritualistisch gedrag</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>bedplassen;</li> <li>leerstoornissen;</li> <li>sociale terugtrekking;</li> <li>schoolweigeren;</li> <li>geslachtsidentiteitsstoornis;</li> <li>vroege delinquentie;</li> <li>neurose en somatoforme stoornis</li> </ul>   |
| <b>± 12 - 19 jaar</b> Belangrijke opvoedmilieus: gezin, school, vrienden, werkring, andere sociale contacten   |  |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>emotionele (en praktische) zelfstandigheid;</li> <li>omgaan met eigen en andere sekse;</li> <li>ontwikkeling van waardesysteem;</li> <li>persoonlijkheidsontwikkeling, school, beroep en samenleving</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>emotionele steun bieden;</li> <li>tolerantie voor experimenten;</li> <li>leeftijdsadequate grenzen stellen;</li> <li>voorbeeldfunctie vervullen;</li> <li>meer gelijkwaardige relatie met kind aangaan</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>gebruik psychoactieve stoffen (alcohol, drugs);</li> <li>twijfels over identiteit en/of toekomst;</li> <li>zorgen over uiterlijk;</li> <li>problemen met autoriteiten; incidenteel spijbelen</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>misbruik alcohol, drugs;</li> <li>stoornis in de identiteit;</li> <li>anorexia / boulimia (nerv.);</li> <li>seksuele oriëntatie stoornis;</li> <li>suicide;</li> <li>oppositieel gedragsstoornis;</li> <li>gedragsstoornis groepsverband;</li> <li>delinquentie;</li> <li>schooluitval</li> </ul> |

Overgenomen uit: Van Yperen, T. (2009). Beter ketens. In D. Graas, T. Liefwaard, C. Schuengel, W. Slot & H. Stegge (Red). *De Wet op de jeugdzorg in de dagelijkse praktijk* (pp. 91-110). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

### > IDEEËN UIT DE PRAKTIJK; LAAT JE INSPIREREN!

- Samen in gesprek.** Verschillende betrokkenen uit de wijk, bewoners, professionals en vertegenwoordigers van particuliere initiatieven gaan met elkaar in gesprek. Samen bepalen ze wat hun buurt nodig heeft om die positieve omgeving voor opvoeden en opgroeien te worden.
- Spel- of ouderinloop.** Een locatie waar ouders en hun kinderen samenkomen om te spelen en in gesprek te gaan over opvoeden. Een gastvrouw, professional, vrijwilliger of ouder uit de buurt houdt het gesprek op gang en ontlokt de discussie tussen de ouders.
- Samen koken.** Een groep buurtbewoners komt eens in de maand bij elkaar om samen te koken. Tijdens het koken en eten wordt er gesproken over opvoeding of over andere thema's die spelen in de wijk.
- Mamma-café.** Een café in de wijk waar jonge moeders met pasgeboren kinderen bij elkaar komen om ervaringen uit te wisselen. Er is altijd een gastvrouw aanwezig en een lactatiekundige die vragen over borstvoeding kan beantwoorden.
- Theater.** Een acteur of groepje acteurs brengt opvoedthema's onder de aandacht door goede, slechte en grappige situaties na te spelen en zo dialoog uit te lokken tussen de ouders. Dit gebeurt op verschillende locaties in de wijk zoals op scholen en wijkcentra.



### **Wat heeft het Nederlands Jeugdinstituut jou te bieden?**

Het Nederlands Jeugdinstituut wil eraan bijdragen dat ieder kind in Nederland veilig, gezond en kansrijk opgroeit. We willen dat elk kind de ondersteuning krijgt die het nodig heeft: thuis, op school en in de wijk. We doen dat door kennis en ervaringen uit de praktijk te verzamelen, te valideren, te verrijken en vervolgens te verspreiden onder gemeenten, jeugdhulpaanbieders en professionals. Een deel van deze kennis komt tot stand met publieke gelden en verstrekken wij daarom gratis via dossiers en databanken op onze website: [www.nji.nl](http://www.nji.nl).

Gemeenten, jeugdhulpaanbieders en professionals kunnen een beroep doen op het Nederlands Jeugdinstituut voor advies en ondersteuning op maat, hulp bij het opzetten van een lerende organisatie, praktijkonderzoek, projectbegeleiding, trainingen, implementatie en interim-klussen.

