



NJi

Nederlands
Jeugdinstituut

Welbevinden van ouders

Evenwichtige ouders, blije kinderen?

Paula Speetjens, Yveline Nilsen en Caroline Vink

Visuele samenvatting

De kern van ons verhaal over wat ouders nodig hebben voor hun welbevinden is samengevat in het volgende plaatje. Het welbevinden van ouders kent vijf pijlers:



Inhoudsopgave

Visuele samenvatting	2
Welbevinden van ouders; waarom?	4
Wat is het welbevinden van ouders?	4
<i>Evenwicht en veerkracht</i>	5
Overwegingen rond ouderschap, opvoeden en opgroeien	5
<i>'Je krijgt er zoveel voor terug'</i>	5
<i>'Ik ben gelukkig als mijn kind gelukkig is'</i>	6
<i>De pedagogische basis en het welbevinden van ouders</i>	6
<i>Persoonlijke ontwikkeling</i>	7
<i>'Kleine kinderen kleine zorgen, grote kinderen grote(re) zorgen?'</i>	7
<i>Verdieping en verfijning van het begrip</i>	7
Vijf pijlers van welbevinden van ouders	8
Pijler 1: Gevoelsleven en emoties	9
Positieve en negatieve ervaring met de ouder-kind relatie	10
Geraakt worden op emotioneel niveau	10
Psychisch welbevinden als ouder en mens	11
Lichamelijk welbevinden	11
Slaapkwaliteit	11
Tevredenheid als mens	11
Veerkracht: coping strategieën en weerbaarheid	12
Pijler 2: Vriendschappen en relaties	13
Onvoorwaardelijke liefde van ouder voor kind	14
Diepe emotionele band met het kind	14
Partnerrelatie	14
Partnerschap in opvoeden	15
Hechte vriendschappen vormen en verbreken	15
Steun	15
Communicatievaardigheden	16

Pijler 3: Voldoening uit ouderschapservaringen	17
Ouderschapservaringen	18
Vaardigheden met betrekking tot opvoeden	18
Zelfvertrouwen en tevredenheid als opvoeder	18
Levensvaardigheden	19
Omgang met de normatieve samenleving	19
Pijler 4: Perspectief, inzicht en reflectie	20
Mijn kind geeft betekenis aan mijn leven	21
Welbevinden in balans	21
Ingrijpende levensgebeurtenissen	21
Reflectie op de eigen ouderrol	22
Pijler 5: Persoonlijk welbevinden en ontwikkeling	23
Ontwikkeling als persoon	24
Welbevinden van het individu	24
Welbevinden met betrekking tot werk	24
Welbevinden met betrekking tot levensinvulling	25
Evenwichtige ouders, blije kinderen?	26
Sociale en maatschappelijke invloeden	27
Altijd in ontwikkeling	28
Bijlage	29
Referentielijst	30

Welbevinden van ouders; waarom?

‘Het is een feit dat het opvoeden van kinderen lang en zwaar werk is, de beloning niet altijd meteen duidelijk is, het werk ondergewaardeerd is en ouders net zo menselijk en bijna net zo kwetsbaar zijn als hun kinderen.’ - Dr. Spock¹

Dat ouders* een belangrijke rol spelen in het kansrijk opgroeien van hun kinderen is bekend. Dat zij in een dynamisch proces en in onderlinge wisselwerking met hun kind bijdragen aan de ontwikkeling en het welbevinden van dat kind weten we ook.^{2,3} Het welbevinden van kinderen en jongeren krijgt steeds meer aandacht, en hoe ouders daaraan een bijdrage kunnen leveren ook. Maar wat weten we eigenlijk over het welbevinden van ouders? Hoe kunnen we ouders steunen en begeleiden in de ontwikkeling en opvoeding van hun kinderen met aandacht voor hun eigen welbevinden? In deze publicatie onderzoeken we het welbevinden van ouders. Op basis van literatuuronderzoek, praktijkervaringen en interviews met ouders brengen we de verschillende aspecten van het welbevinden van ouders onder in vijf pijlers. Samen geven deze pijlers inzicht in de steun en aandacht die de ontwikkeling van ouderschap vraagt.

* Onder ouders verstaan we ook andere opvoeders zoals pleegouders, adoptieouders, bonusouders, grootouders met opvoedtaken, stiefouders en deeltijdouders.

Wat is het welbevinden van ouders?

Als je ouders vraagt wat maakt dat het goed met hen gaat, dan geven ze bijna altijd als antwoord: ‘als het goed gaat met mijn kind’. Het welbevinden van ouders is dus nauw verbonden met dat van hun kind, maar niet alleen daarmee. Ook als het goed gaat met hun kind, kunnen zij zich zelf minder goed voelen in hun rol als ouder. Wat weten we daarover?

Welbevinden gaat over de mate waarin iemand zich lichamelijk, geestelijk en sociaal goed voelt.^{4,5,6} Welbevinden gaat over lekker in je vel zitten, maar ook over lichamelijk gezond zijn en tevreden zijn met je leven. Het kan van invloed zijn op het dagelijks leven. Welbevinden ontstaat als de basisbehoeften van een mens vervuld worden en er ruimte is voor reflectie, zelfzorg en ontwikkeling. Een volwassene met een hoog welbevinden straalt innerlijke rust uit en kan genieten van dingen. Een hoge mate van welbevinden uit zich in zelfvertrouwen, spontaniteit, weerbaarheid, openheid en kwetsbaar durven zijn.

Het welbevinden van ouders heeft betrekking op de aspecten van het algemeen welbevinden die samenhangen met het ouderschap; dus hoe een volwassene zich voelt in de ouderrol. Dat blijkt van invloed te zijn op kinderen en hun ontwikkeling.^{7,8} Een ouder met een hoog welbevinden heeft meer innerlijke ruimte om met de onvermijdelijke tegenslagen in de opvoeding om te kunnen gaan. Een ouder met een laag welbevinden heeft minder ruimte om flexibel met lastig gedrag van kinderen om te gaan. Het welbevinden van ouders beïnvloedt dus de opvoeding.⁹

Evenwicht en veerkracht

Het opvoeden van kinderen betekent voorleven hoe je met situaties omgaat. Het gedrag van ouders heeft een voorbeeldfunctie. Kinderen leren door het observeren en nabootsen van het gedrag van hun ouders.¹⁰ Daarom is het aannemelijk dat kinderen van ouders met een hoog welbevinden zelf ook evenwichtiger en veerkrachtiger in het leven staan. Maar een sterke ouder heeft niet automatisch een sterk kind, en andersom. En, zoals we hierna beschrijven, hangt het welbevinden van ouders niet alleen af van hun individuele kenmerken en eigenschappen, maar spelen daarin ook invloeden uit de omgeving een belangrijke rol.

Overwegingen rond ouderschap, opvoeden en opgroeien

Om meer inzicht te krijgen in het welbevinden van ouders en de gevolgen voor het opvoeden en opgroeien van kinderen, schetsen we eerst een aantal overwegingen die een beeld geven van de complexiteit, de gelaagdheid en vooral de context waarin het welbevinden van ouders vorm en inhoud krijgt.

‘Je krijgt er zoveel voor terug’

Een kind krijgen is een van meest ingrijpende levenservaringen. Kinderen zijn aan het begin van hun leven totaal afhankelijk van hun ouders. Inmiddels is er veel bekend over de ontwikkeling van kinderen in die eerste periode. Met name over de prille hersenontwikkeling is de kennis enorm toegenomen.¹¹ Ouders hebben toegang tot deze informatie. En ze staan hier erg voor open, vooral als ze voor het eerst een kind krijgen. De unieke band tussen ouder en kind is de meest emotionele relatie die er bestaat. En ouders hebben een grote wens en een sterke drijfveer om het goede te doen.^{12,13} Die intrinsieke motivatie is ook gebaseerd op de verwachtingen van het ouderschap, op wat de ouder aan emoties en ervaringen terugkrijgt van het kind en de impact die dat heeft. Dat is een kwetsbare balans die vaak leidt tot de verzuchting dat ouder zijn de moeilijkste baan ter wereld is.¹⁴

Maar niet alleen individuele factoren spelen een rol in het welbevinden van ouders. Ouders willen ook bijdragen aan de maatschappelijke opgave van het opvoeden. Ze worden daar ook op aangesproken, bijvoorbeeld over het functioneren van hun kind op school of het gedrag van jongeren in de publieke ruimte. Zo hebben ook maatschappelijke uitdagingen een directe weerslag op het welbevinden van ouders.

‘Ik ben gelukkig als mijn kind gelukkig is’

Ouders relateren hun eigen welbevinden in eerste instantie aan dat van hun kinderen. Dat viel ook op in de interviews die we met ouders hebben gehouden. Bijna allemaal gaven ze als eerste antwoord: ‘Als het goed gaat met mijn kinderen, gaat het ook goed met mij’.

Het welbevinden van ouders lijkt dus een directe relatie te hebben met hoe het gaat met het kind. Maar zo direct en simpel is dat verband niet, alleen al omdat het leven niet zo maakbaar is als vaak - onbewust - verondersteld wordt. Onderzoek laat zien dat allerlei factoren van invloed zijn op de unieke band tussen ouders en kinderen; zowel individuele en persoonlijke factoren als omgevingsfactoren en gebeurtenissen.^{15, 16} De emotionele verbinding met hun kind is slechts één van de bouwstenen van het welbevinden van ouders, maar wel een belangrijke. Interessant is dat die emotionele lading vooral wordt bepaald door de (positieve) interactie tussen ouder en kind.

Welbevinden is ook niet hetzelfde als geluk.¹⁷ Geluk is een kortdurend gevoel, terwijl welbevinden breder en langduriger is. Welbevinden is een staat van zijn, een basisgevoel.¹⁸

Het romantische beeld van ouderschap is sterk verbonden met het idee van geluk, maar daarin schuilt tevens het gevaar dat ouders zich voelen falen als ze niet aan dit beeld voldoen. In de wetenschap wordt daarom steeds meer aandacht besteed aan de ouderlijke burn-out: overspannenheid door de ouderrol.¹⁹ Het gevolg daarvan kan zijn dat ouders zich onttrekken aan de ouderrol, hun kind verwaarlozen en zelfs geweld gebruiken tegen het kind.²⁰ Dit fenomeen wordt nog volop onderzocht, maar lijkt de keerzijde te laten zien van het romantische beeld van ouderschap en van het idee dat het allemaal vanzelf gaat.

De pedagogische basis en het welbevinden van ouders

Het welbevinden van ouders is van invloed op de pedagogische basis van een kind. Het belang van steun uit de omgeving bij de opvoeding hebben we eerder beschreven.²¹ Dit wordt uitgedrukt in het gezegde dat er een dorp nodig is om een kind op te laten groeien. Het vermogen van een ouder of opvoeder om een sterke pedagogische basis te bieden, een netwerk te onderhouden en de opvoeding te durven delen, is sterk verweven met zijn of haar welbevinden.²² Als het goed gaat, is het delen van knelpunten in de opvoeding en het oppakken van zorgtaken bij een ander gezin vanzelfsprekender dan wanneer kopzorgen dat in de weg staan. Het ophalen van het buurkind uit school en het laten mee-eten of logeren van een klasgenootje is makkelijker op te brengen wanneer de persoonlijke energiebalans van de ouder op peil is. Positief welbevinden van ouders draagt dus bij aan een sterke pedagogische basis.

Andersom heeft een sterke pedagogische basis ook direct invloed op het welbevinden van ouders. Wanneer een ouder zich gehoord, gesteund en positief in de ouderrol bekrachtigd voelt, heeft dit invloed op zijn of haar welbevinden.^{23, 24} Deze steun kan zowel individueel geboden worden als breder binnen een oudervriendelijke samenleving²⁵ die investeert in ouderschap en in positieve ouderschapservaringen. Denk aan een werkklimaat waarin een ouder vanzelfsprekend voor een ziek kind kan zorgen,^{26, 27} waar toegang tot kwalitatief goede kinderopvang een gegeven is, waar leerkrachten en ouders een gelijkwaardige mede-opvoedersrelatie aangaan en waar solidaire gemeenschappen gekoesterd worden.²⁸

Persoonlijke ontwikkeling

In de wetenschappelijke²⁹ en populaire literatuur^{30, 31} en ook steeds meer in opvoedprogramma's³² wordt aandacht besteed aan het belang om als ouder goed voor jezelf te zorgen. De veronderstelling daarbij is dat het welbevinden van ouders afhangt van de mate waarin zij in staat zijn om zichzelf als mens te blijven ontwikkelen. En het idee is ook dat gelukkige, zelfverzekerde kinderen ouders hebben die werken aan hun persoonlijke groei. Daarmee dreigt wel een smalle focus te ontstaan op individueel geluk op basis van de waarde die de samenleving hecht aan individuele groei. Tijd hebben voor je eigen ontwikkeling is namelijk meer dan goed in je vel zitten en voor jezelf zorgen. Het gaat vooral ook om de identiteitsontwikkeling als mens, naast die van ouder, en om meer begrip voor de spanning die deze combinatie kan opleveren.

'Kleine kinderen kleine zorgen, grote kinderen grote(re) zorgen'?

Het welbevinden van ouders is niet iets dat vaststaat. Het verandert continu in de complexe samenhang van de omstandigheden van de ouder met de ontwikkeling en leeftijdsfase van het kind. Ook hebben de omstandigheden van het kind een direct effect op het welbevinden van een ouder, bijvoorbeeld als een kind wordt gepest of verliefd wordt op een persoon die in de ogen van de ouder de verkeerde is. Iedere leeftijdsfase van een kind – van de geboorte, voorschool, basisschoolleeftijd, adolescentie tot de (jong)volwassenheid - brengt andere uitdagingen mee.

De volkswijsheid 'kleine kinderen kleine zorgen, grote kinderen grote zorgen' gaat daarom voor het welbevinden van ouders niet op. Iedere fase heeft zijn eigen uitdaging en de draagkracht en draaglast van ouders is nooit evenredig. Daarom is het welbevinden van ouders geen statisch gegeven, maar helpt het om te herkennen en te versterken wat er aan bijdraagt.

Verdieping en verfijning van het begrip

We onderbouwen het welbevinden van ouders in de overtuiging dat er een bewezen relatie is tussen welbevinden van ouders en de ontwikkeling van kinderen. Het welbevinden van ouders is te beschouwen als een beschermende factor voor opvoeden en opgroeien. Reden genoeg om aandacht aan het welbevinden van ouders te besteden en te kijken hoe het te bevorderen is.

Tegelijkertijd is het belangrijk om te beseffen dat opvoeden een dynamisch proces is dat van ouders een lange adem vraagt, zonder dat het resultaat meteen zichtbaar is. Welk effect heeft dat op het welbevinden van ouders? Hoe hangt het samen met de wisselwerking tussen ouder en kind? En welke andere factoren spelen een rol?

Om een antwoord op deze vragen te vinden volstaat het niet om alleen te focussen op de ontwikkeling of de erkenning van het ouderschap. Het vraagt om een verdieping en verfijning van het begrip dat we hebben van het welbevinden van ouders en de samenhang met hun rol van opvoeder.

Vijf pijlers van welbevinden van ouders

We introduceren vijf pijlers waaruit het welbevinden van ouders is opgebouwd. Deze pijlers zijn gebaseerd op een model van Lauinger.³³ Ze bestaan per stuk weer uit verschillende bouwstenen die zijn onderbouwd met beschikbaar onderzoek, aangevuld met praktijk- en ervaringskennis. Een beschrijving van onze onderzoeksmethodiek is te vinden in de Bijlage. Met het model dat ons onderzoek heeft opgeleverd, willen we inzicht geven in de complexiteit van het welbevinden van ouders. Het is dus nadrukkelijk geen afvinklijst of optelsom om welbevinden van ouders te bepalen.

De vijf pijlers van welbevinden van ouders zijn:

1. Gevoelsleven en emoties
2. Vriendschappen en relaties
3. Voldoening uit ouderschapservaringen
4. Perspectief, inzicht en reflectie
5. Persoonlijk welbevinden en ontwikkeling





Pijler 1: **Gevoelsleven en emoties**

‘Wat ik het leukste vind is als ze terugkomt van school en ze heeft iets leuks gedaan of ze is voor de eerste keer van de glijbaan af geweest. Die sprankeling! En dat ze dat dan komt vertellen, speciaal aan haar papa... Dat is voor mij de kers op de taart.’

De pijler gevoelsleven en emoties gaat over de positieve en negatieve ervaringen in de ouder-kind relatie; over het diep geraakt kunnen worden op emotioneel niveau. Ook psychisch welbevinden, emotionele balans, veerkracht en tevredenheid vallen onder deze pijler, in samenhang met de invloed van lichamelijk welbevinden en slaapkwaliteit.

Zeven bouwstenen vormen samen deze pijler:

1. Positieve en negatieve ervaring met de ouder-kind relatie
2. Geraakt worden op emotioneel niveau
3. Psychisch welbevinden als ouder en mens
4. Lichamelijk welbevinden
5. Slaapkwaliteit
6. Tevredenheid als mens
7. Veerkracht: coping strategieën en weerbaarheid

Positieve en negatieve ervaring met de ouder-kind relatie

Het gevoelsleven van ouders wordt beïnvloed door hoe zij en hun kinderen met elkaar omgaan. Is er een positieve interactie, maken ze samen leuke dingen mee, lachen ze samen en maken ze positieve herinneringen? Of is er veel ruzie, begrijpen ouders en kinderen elkaar niet goed, is er weinig ruimte voor complimenten, onderlinge waardering en genegenheid?

Uit onderzoek blijkt dat positieve emoties en de ouder-kind relatie belangrijke voorspellers zijn voor het welbevinden van ouders.³⁴ Als ouders meer aandacht besteden aan de ouder-kind relatie vergroot dat hun welbevinden.³⁵ Ook de relatie tussen ouders en volwassen kinderen levert een bijdrage aan het welbevinden van ouders. Hiervoor blijkt het belangrijker te zijn hoe goed het contact is dan hoeveel tijd er aan besteed wordt. En dat geldt voor alle ouders en kinderen, ongeacht hun culturele of sociaaleconomische achtergrond.³⁶

Vaders geven een hoger cijfer aan hun geluk dan mannen zonder kinderen.³⁷ Ook voelen vaders zich gelukkiger wanneer zij zorgen voor hun kind of interactie hebben met hun kind dan tijdens andere dagelijkse bezigheden. Moeders rapporteren meer 'gedoe' in hun leven dan vrouwen zonder kinderen. Daarnaast voelen moeders zich gelukkiger wanneer zij interactie hebben met hun kind dan wanneer zij enkel zorgtaken aan het uitvoeren zijn zoals het ophangen van de was en koken. Het spelen met hun kind biedt ouders waarschijnlijk mogelijkheden om meer positieve emoties te ervaren en zich verbonden te voelen met hun kind.³⁸

Geraakt worden op emotioneel niveau

Door de sterke band met het kind wordt de ouder op een diep emotioneel niveau geraakt. Dat gebeurt bijvoorbeeld wanneer het kind thuiskomt met een tekening waarop staat: 'Jij bent de liefste'. Maar ook wanneer een ouder 's nachts wakker ligt omdat de puberdochter nog niet thuis is. Ruziemaken met een partner is vervelend, maar ruziemaken met een kind kan hartverscheurend zijn. Zulke emotionele ervaringen zijn het gevolg van de band die bestaat tussen ouder en kind.

We hebben nog geen wetenschappelijk onderzoek gevonden waaruit blijkt dat het geraakt worden op emotioneel niveau invloed heeft op het welbevinden van ouders. Mogelijk is er geen onderzoek gedaan naar dit onderwerp omdat het zo voor de hand ligt dat liefdevolle gevoelens voor het kind een positieve invloed heeft op de balans in het welbevinden van ouders.

Wel kwam uit diverse interviews met ouders naar voren dat zij geraakt worden door hun kind, bijvoorbeeld wanneer hun kind vertelt dat hij of zij zo blij is met de ouder. Ouders vertelden dat dit hun welbevinden positief beïnvloed.

Psychisch welbevinden als ouder en mens

Psychisch welbevinden gaat over hoe je je mentaal voelt, of je je in evenwicht voelt en hoe gespannen of ontspannen je je voelt. Angst, stress en depressie kunnen hierin een grote rol spelen. Postpartum depressies en psychoses zijn zeer sterke verschijningsvormen van het negatieve effect dat het krijgen van kinderen soms op het leven van een moeder kan hebben.³⁹

Onderzoek heeft aangetoond dat ouders meer tevreden zijn over de vervulling van hun psychologische basisbehoeften en positiever in het leven staan dan mensen zonder kinderen.⁴⁰

Vaders voelen zich gelukkiger, zijn meer tevreden over hun leven, hebben minder depressieve symptomen en voelen zich meer verbonden en autonoom dan mannen zonder kinderen. Moeders voelen zich meer autonoom dan vrouwen zonder kinderen, maar ervaren ook meer gedoe en minder positieve emoties.⁴¹

Lichamelijk welbevinden

Hoe een ouder zich lichamelijk voelt, beïnvloedt het ouderschap. Bijvoorbeeld, het hebben van rugpijn maakt het optillen van een kind minder prettig. Ook als een ouder bijvoorbeeld niet goed kan slapen door lichamelijke klachten heeft dat invloed op het welbevinden. Fysieke pijn is van invloed op de mentale gezondheid.⁴² We hebben nog geen wetenschappelijk onderzoek gevonden waaruit blijkt wat de invloed is van lichamelijk welbevinden op welbevinden van ouders. Wel gaven ouders in verschillende interviews aan dat hoe zij zich lichamelijk voelen invloed heeft op hoe zij zich voelen als ouders.

Slaapkwaliteit

Goede nachtrust doet een mens goed. De slaapkwaliteit en de mate van uitgerustheid hebben invloed op het welbevinden van ouders. Ouders van baby's en jonge kinderen slapen doorgaans minder goed, bijvoorbeeld door nachtelijke voedingen of huilbuien. Maar ook ouders van oudere kinderen kunnen last hebben van verminderde slaapkwaliteit, bijvoorbeeld als een puber niet op tijd thuiskomt van een feestje of als ze piekeren over de schoolresultaten van hun kind.

Uit onderzoek blijkt dat er een verband is tussen slaap en depressie: slechte slaapkwaliteit vergroot de kans op depressie, en depressie vergroot de kans op slechte slaapkwaliteit.⁴³ Verminderde slaapkwaliteit rond en na de geboorte van een kind is gerelateerd aan een grotere kans op depressie.^{44, 45}

Tevredenheid als mens

De mate waarin een persoon tevreden is met het leven beïnvloedt het welbevinden.⁴⁶ Ouderschap kan veel ontevredenheid aanwakkeren. Opvoeden en ouderschap wordt vaak ervaren als een competitie:

wiens kind is slimmer, mooier, sneller, sportiever, muzikaler enzovoorts? Welke moeder is het snelst weer slank, wie heeft de mooiste wandelwagen, en wiens vader is het gaafst? Het continu vergelijken van zichzelf en het eigen kind met andere ouders en kinderen is uitputtend en voor ouders een onmogelijke opdracht. Wanneer ouders van nature tevreden zijn met wat ze hebben en hoe zij en hun kind zijn, zal dit hen helpen om hun welbevinden in balans te brengen. En het ligt voor de hand dat continue ontevredenheid met de eigen (opvoed)situatie een negatieve impact heeft op het welbevinden van ouders, maar onderzoek daarnaar ontbreekt nog.

Veerkracht: coping strategieën en weerbaarheid

Veerkracht zegt iets over de manier waarop iemand met tegenslagen omgaat en hoe makkelijk iemand na een negatieve ervaring weer terugveert naar de oude balans. De vraag is daarom wat een ouder doet als het even niet lukt met opvoeden of als hij of zij niet zo lekker in het zijn of haar vel zit. Uit onderzoek blijkt dat adequate coping strategieën, effectieve manieren van omgaan met stress, en goede emotieregulatie positief bijdragen aan het welbevinden van ouders. Interventies gericht op emotieregulatie van ouders kunnen daarom bijdragen aan het welbevinden van ouder en kind.⁴⁷ Ouders van kinderen met kanker toonden zowel positief als negatief welbevinden,⁴⁸ maar hadden bij een grotere veerkracht over het algemeen een hogere mate van welbevinden en minder depressie en angst dan wanneer hun veerkracht minder was.



Pijler 2:

Vriendschappen en relaties

‘Je hebt het wel eens over opvoeden met collega’s of vrienden en dan zeggen ze: “Oh, dat is normaal dus dat komt wel goed”. En daar houd je dan aan vast.’

De pijler vriendschappen en relaties gaat over de verbinding met de samenleving: de sociale verbinding tussen ouder, kind en mensen in hun omgeving. Vriendschappen, familie en steun uit de omgeving vallen onder deze pijler. Het hebben van vriendschappen en relaties geeft ouders vaak een gevoel van vertrouwelijkheid en veiligheid.⁴⁹

Zeven bouwstenen vormen samen deze pijler:

1. Onvoorwaardelijke liefde van ouder voor kind
2. Diepe emotionele band met het kind
3. Partnerrelatie
4. Partnerschap in opvoeden
5. Hechte vriendschappen vormen en verbreken
6. Steun (emotioneel, instrumenteel, informatief, normatief)
7. Communicatievaardigheden

Onvoorwaardelijke liefde van ouder voor kind

Dit zijn de grote, overweldigende gevoelens van liefde van ouder voor het kind. Veel jonge ouders geven aan dat deze liefde er meteen is. Maar er zijn ook ouders die meer moeten wennen aan hun nieuwe rol en bij wie deze liefde voor hun kind wat langzamer opbloeit. Vanuit dit gevoel van liefde wil de ouder dat het goed gaat met het kind. De onvoorwaardelijke ouderliefde omvat een gevoel van bereidheid, betrokkenheid, vertrouwdheid en herkenning dat altijd standhoudt, ongeacht de realiteit van gebeurtenissen of maatschappelijke normen. Het besef van onverbreekelijkheid en lotsverbondenheid maakt het gezin tot een unieke leeromgeving voor opvoeden en opgroeien. Die onverbreekelijkheid biedt garanties om te mogen leren, ervaren, oefenen.

Uit onderzoek blijkt dat het tonen van liefde voor het kind en het bevorderen van het welbevinden van het kind belangrijke factoren zijn voor het welbevinden van ouders.⁵⁰ Ook in interviews met ouders kwam de ouderliefde sterk naar voren: het kind staat op nummer één.

Diepe emotionele band met het kind

Tussen ouder en kind bestaat een speciale band die het gevoel van diepe onderlinge verbondenheid geeft. Deze verbondenheid uit zich bijvoorbeeld in het gevoel dat je als ouder door het vuur wilt gaan voor je kind. Of dat de ouder bijna letterlijk de pijn of juist de blijdschap van het kind voelt. De wederkerigheid in deze band is belangrijk voor ouders. Ouders tonen hun liefde tegenover hun kind en ze genieten ervan deze liefde terug te krijgen van hun kind. Het kind doet dat bijvoorbeeld door te vertellen hoe lief het de ouder vindt of door het geven van een dikke knuffel. Deze uitingen van liefdevolle boodschappen van het kind zijn voor ouders belangrijk.

Maar wat doet het met een ouder als het niet lukt een wederkerige diepe emotionele band met het kind op te bouwen? Denk bijvoorbeeld aan de rouw van ouders bij levend verlies: de realisatie dat hun kind met een mentale, fysieke of verstandelijke handicap nooit volwaardig partner kan zijn in de emotionele band. Deze ouders nemen niet alleen afscheid van hun toekomstbeeld met een gezond kind, maar moeten ook de aanpassing in het beleven van de ouder-kind band verwerken.⁵¹ Dit heeft een negatieve invloed op het welbevinden van de ouder.⁵² Een diepe emotionele band met het kind heeft dus invloed op het welbevinden van ouders.⁵³

Partnerrelatie

De partnerrelatie is de relatie met de meest directe opvoedpartner thuis. Het kan gaan om de relatie tussen de ouders van het kind. Maar ook de relatie tussen de ouder en een nieuwe partner valt hieronder. Onderzoek heeft aangetoond dat de kwaliteit van de relatie tussen ouders invloed heeft op het welbevinden.⁵⁴ Ouders met een partner zijn doorgaans gelukkiger en meer tevreden met hun ouderschap dan ouders zonder partner.^{55, 56} Ander onderzoek heeft laten zien dat het gebrek aan een partner kan samenhangen met meer verdriet, stress en vermoeidheid tijdens het opvoeden.⁵⁷

Partnerschap in opvoeden

Opvoeden doe je samen.⁵⁸ Alle ouders delen de opvoeding van hun kind, met hun (ex-) levenspartner, hun ouders, hun vrienden maar ook met formele medeopvoeders zoals de pedagogisch medewerker of de leerkracht.⁵⁹ Partnerschap in opvoeden omvat ook de relatie tussen bijvoorbeeld de ouder en de pleegouder. Voor ouders is het belangrijk dat ze weten dat ze er niet alleen voor staan. En dat ze zich gewaardeerd voelen door partners in de opvoeding en met hen kunnen praten over hoe het met hun kind gaat.^{60,61}

Ook huishoudelijke taken horen bij het gezinsleven. Onderzoek heeft aangetoond dat een scheve verdeling van de huishoudelijke taken tot ontevredenheid kunnen leiden.⁶² Ook blijkt dat tevredenheid over de verdeling van huishoudelijke taken een beschermende factor is voor depressie rondom de geboorte van het kind.⁶³

Hechte vriendschappen vormen en verbreken

Het gezamenlijk ervaren van ouderschap kan ervoor zorgen dat er nieuwe vriendschappen ontstaan, bijvoorbeeld met ouders van het kinderdagverblijf of van klasgenoten. Ook kunnen vriendschappen die al bestonden voor het ouderschap, hechter worden op het moment dat goede vrienden ook een kind verwachten. Deze vriendschappen zorgen voor herkenning en het delen van fijne en minder fijne momenten van het ouderschap. Naast het ontstaan van nieuwe vriendschappen kunnen bepaalde vriendschappen door het ouderschap ook verwateren. Dat kan bijvoorbeeld komen door tijdgebrek of doordat de invulling van het leven niet meer bij elkaar past wanneer de één om vier uur 's nachts in de kroeg zit en de ander dan de nachtvoeding geeft.

We hebben geen onderzoek gevonden waaruit duidelijk wordt in welke mate vriendschappen bijdragen aan het welbevinden van ouders. Wel geven ouders in interviews aan dat hechte vriendschappen belangrijk zijn voor hoe zij zich voelen als ouder. Ouders ervaren steun van hun vrienden en uit onderzoek weten we wel dat steun bij opvoeden erg belangrijk is.⁶⁴

Steun

Steun bij opvoeden werkt volgens het principe van 'halen en brengen'.⁶⁵ Ouders ontvangen steun in hun rol als primaire opvoeders en geven op hun beurt als medeopvoeder zelf ook weer steun aan andere ouders.⁶⁶ Het ontvangen van steun is van belang voor de publieke gezondheid.⁶⁷ Uit onderzoek blijkt dat het krijgen van steun tijdens en na de zwangerschap bijdraagt aan het welbevinden van ouders.⁶⁸ Ook in de interviews gaven ouders aan dat steun bijdraagt aan hun welbevinden als ouder. We kunnen verschillende vormen van steun onderscheiden:⁶⁹

- **Emotionele steun** omvat het delen van ervaringen en het bieden van een luisterend oor. Voor ouders is het prettig om (h)erkenning te krijgen. Zo kunnen ouders meer vertrouwen krijgen in het opvoeden.

- **Instrumentele steun** is praktische steun bij het verzorgen en opvoeden van kinderen. Hierbij kun je denken aan opa en oma die de kinderen af en toe naar school brengen. Of de oppas die komt als de ouders een weekendje weg zijn. Praktische steun neemt ouders werk uit handen en kan helpen wanneer ouders bijvoorbeeld moeten werken of tijd nodig hebben voor andere dingen.
- **Informationele steun** gaat over het uitwisselen van informatie, advies, feedback en tips. Het is voor ouders helpend wanneer ze bijvoorbeeld van een pedagogisch medewerker of advies krijgen over de opvoeding. Of wanneer ze van andere ouders tips krijgen waar ze zelf mee aan de slag kunnen gaan. Ouders kunnen deze steun niet alleen van anderen krijgen, maar bijvoorbeeld ook via internet.
- **Normatieve steun** is de steun die ouders ervaren door te kijken naar andere ouders. Andere ouders vervullen een voorbeeldfunctie. Hoe stellen andere ouders grenzen? Hoe gaan andere ouders om met een puber die elk weekend te laat thuiskomt? Deze vorm van steun gaat dus over het afkijken van de kunst bij andere ouders.⁷⁰ Ouders leren over opvoedgewoonten en gedragscodes door rolmodellen. En op hun beurt zijn ouders ook weer rolmodel voor andere ouders.⁷¹

Het gevoel persoonlijk ondersteund te worden blijkt belangrijk te zijn voor ouders.⁷² Emotionele en instrumentele steun zijn bijvoorbeeld een beschermende factor tegen depressie van moeders rondom de zwangerschap.⁷³

Communicatievaardigheden

Ouders hebben communicatievaardigheden nodig om met anderen in gesprek te kunnen gaan over de opvoeding. Onderzoek heeft aangetoond dat dit soort vaardigheden inderdaad invloed hebben op het welbevinden van ouders.⁷⁴ Met behulp van communicatievaardigheden kan de ouder zichzelf verstaanbaar maken richting medeopvoeders zoals de docent, voetbalcoach of de consultatiebureauarts. Opvoeden maakt kwetsbaar en het is fijn als een ouder de vaardigheden heeft om hierover met anderen te praten. Denk bijvoorbeeld aan gesprekken met pedagogisch medewerkers over de eerste stapjes van het kind of aan gesprekken met de leerkracht over hoe het kind zich in de klas gedraagt. Ouders willen graag weten wat er speelt in het leven van hun kind en communicatievaardigheden helpen daarbij. Het gaat om vaardigheden als het stellen van de juiste vragen over het opvoeden, zichzelf verstaanbaar maken in een hiërarchische structuur, in gesprek gaan over kwetsbaarheid als opvoeder en te weten komen wat er gebeurd is. Ook gaat het om het kunnen pleiten voor wat het kind nodig heeft zonder als ouder al te controlerend over te komen. En het samen kunnen creëren van een doorgaande pedagogische lijn tussen thuis en school. Daarvoor is het belangrijk dat ouders in staat zijn op een constructieve wijze in gesprek te gaan over de opvoeding en weten wanneer en hoe ze moeten ingrijpen of reageren op zorgen over het kind.



Pijler 3:

Voldoening uit ouderschapservaringen

‘Het is ook leuk om te zien dat ze dan aan het schaterlachen is van het stoeien. Dat vind ik echt het leukste! Daar haal ik mijn energie uit, dat is mijn momentje van dag.’

De pijler voldoening uit ouderschapservaringen gaat over de positieve en negatieve ervaringen van het ouder zijn. Deze ervaringen kunnen zorgen voor een gevoel van voldoening of juist voor een gebrek daaraan. Deze pijler bestaat uit vijf bouwstenen:

1. Ouderschapservaringen
2. Vaardigheden met betrekking tot opvoeden
3. Zelfvertrouwen en tevredenheid als opvoeder
4. Levensvaardigheden
5. Omgang met de normatieve samenleving

Ouderschapservaringen

Ouderschapservaringen geven ouders het gevoel dat ze écht iets bijdragen aan het leven van het kind. Als ouder doe je ertoe, ben je belangrijk in het leven van je kind. De ervaringen die je als ouder opdoet kunnen zowel positief als negatief zijn. Positieve ouderschapservaringen geven het gevoel dat je als ouder onvervangbaar en van belang bent voor het kind, bijvoorbeeld het positieve gevoel dat een ouder heeft wanneer hij of zij bij het kind is.

Negatieve ouderschapservaringen gaan over de mate waarin ouders het opvoeden als belastend ervaren, bijvoorbeeld dat ouders het gevoel hebben dat ze weinig aan andere dingen toekomen.⁷⁵ Ouders kunnen ook negatieve ouderschapservaringen hebben wanneer ze het gevoel hebben dat ze het niet voor elkaar krijgen om een ingewikkelde opvoedsituatie handig op te lossen, bijvoorbeeld wanneer een peuter een driftbui krijgt in de supermarkt. Dit kan ouders het gevoel geven: 'Zie je wel, ik kan het niet...'

Uit onderzoek is nog niet duidelijk in welke mate ouderschapservaringen invloed hebben op het welbevinden van ouders. Wel is bekend dat interactie met het kind bijdraagt aan meer positieve emoties van de ouder.^{76,77} Ongewenst gedrag van het kind kan juist bijdragen aan een hogere mate van moederlijke depressie, stress en angst.⁷⁸ Ouders gaven in de interviews ook aan dat positieve ouderschapservaringen een positieve invloed hebben op hun welbevinden. Ze halen veel energie uit deze ouderschapservaringen.

Vaardigheden met betrekking tot opvoeden

Het is prettig als een ouder kan omgaan met knelpunten tijdens het opgroeien en opvoeden van een kind, bijvoorbeeld een bepaald probleem kan voorkomen doordat hij of zij weet hoe ouder en kind op elkaar reageren, weet wat het kind nodig heeft en hoe daarmee het beste is om te gaan.^{79,80} Het gevoel dat een ouder de vaardigheden heeft om een goede ouder te zijn, kan ervoor zorgen dat de ouder beter in zijn of haar vel zit. En wanneer het allemaal mislukt en de ouder het gevoel heeft dat hij of zij niet over de juiste vaardigheden beschikt, heeft dat ook weer invloed op het welbevinden van ouders. Uit onderzoek blijkt dat opvoedingsvaardigheden van invloed zijn op het welbevinden van ouders.^{81,82}

Zelfvertrouwen en tevredenheid als opvoeder

Zelfvertrouwen en tevredenheid als opvoeder gaan over het beeld dat ouders hebben over zichzelf als opvoeder en hoe ze zich daarover voelen.⁸³ Ouders kunnen soms het gevoel hebben dat het heel goed gaat met de opvoeding, dat ze het opvoeden onder controle hebben en problemen makkelijk kunnen voorkomen of oplossen. Maar soms hebben ouders juist het gevoel dat het niet lukt en dat ze niets gedaan krijgen. Dit kan zorgen voor spanning en angst over het opvoeden. Het zelfvertrouwen als ouder heeft dus invloed op hoe een ouder zich voelt. Ook de tevredenheid over het ouderschap heeft invloed. Ouders kunnen het gevoel hebben dat ze doen wat ze kunnen en tevreden zijn met hoe het

gaat. Daarentegen kunnen ouders ook het gevoel hebben dat ze niet aan de verwachtingen voldoen, waardoor ze minder tevreden zijn met hun rol als ouder.⁸⁴

Uit onderzoek blijkt dat zelfvertrouwen een voorspeller is van welbevinden van ouders.⁸⁵ Het zelfvertrouwen en de tevredenheid van ouders over zichzelf als opvoeder hebben impact op het welbevinden van ouders.⁸⁶ Ouders gaven in de interviews ook aan dat wanneer zij zich zeker voelen over zichzelf als ouder, dit positief bijdraagt aan hoe het met hen gaat als ouder.

Levensvaardigheden

Levensvaardigheden zijn sociale en emotionele vaardigheden die mensen in staat stellen om te gaan met de uitdagingen van het alledaagse leven.⁸⁷ Niet alle levensvaardigheden hebben direct betrekking op het ouderschap, maar zijn wel van invloed op het welbevinden van een individu. Levensvaardigheden van ouderschap zijn empathie, zelfvertrouwen, zelfbewustzijn, zelfmanagement, sociale verantwoordelijkheid, interpersoonlijke relaties en communicatie, keuzes maken, probleemoplossend vermogen, omgang met emoties en stress, kritisch denken en creatief denken.⁸⁸

Onderzoek toont aan dat interpersoonlijke vaardigheden een voorspeller is voor welbevinden van ouders.⁸⁹ Dit betekent dat ouders zich beter voelen wanneer zij in staat zijn om zich met anderen te verbinden en te communiceren met anderen. Ook zelfvertrouwen en zelfmanagement zijn voorspellers voor welbevinden van ouders.⁹⁰

Omgang met de normatieve samenleving

De omgeving heeft invloed op ouders.⁹¹ Andere ouders of opvoeders kunnen een voorbeeldfunctie hebben, maar kunnen ouders ook onzeker maken en een schuldgevoel geven. Ouders kunnen het gevoel hebben dat ze niet voldoen aan het perfecte beeld van een ouder. Of jaloers zijn op andere ouders die wel aan dit beeld lijken te voldoen, bijvoorbeeld op de sociale media. Doorgaans hebben mensen de neiging zichzelf te vergelijken met het dominante beeld van leeftijdsgenoten.⁹² Als in de sociale media het beeld naar voren komt van 'perfecte' ouders, is het dus aannemelijk dat ouders zich hiermee gaan vergelijken⁹³ en zich daardoor onzeker gaan voelen. Ouders willen het graag goed doen en kunnen het gevoel hebben niet te voldoen aan wat de omgeving verwacht.⁹⁴

Uit onderzoek blijkt dat ouders die streven naar positieve evaluatie door andere ouders, minder positieve ouderschapservaringen hebben.⁹⁵ Een normatieve samenleving speelt in op ouderlijk schuldgevoel en wakkert dit bewust en onbewust aan. Dit schuldgevoel van ouders kan een voorspeller zijn van angst, depressie, stress en minder levenstevredenheid.⁹⁶ In de interviews vertelden ouders ook dat ze wel eens last hebben van schuldgevoel. Bijvoorbeeld wanneer ze zichzelf vergelijken met andere ouders. Tegelijkertijd gaven ze ook aan dat het kijken naar wat hun eigen kind nodig heeft in plaats van wat andere 'perfecte' ouders doen, positief bijdraagt aan hun welbevinden.



Pijler 4:

Perspectief, inzicht en reflectie

‘Het heeft mijn leven een heel andere lading gegeven, om ouder te worden. Ik zeg altijd: voor die tijd was het lang leve de lol. En op een of andere manier heeft het nu een hoger doel gevonden. Het voelt als een verantwoordelijke taak maar het is ook leuk en brengt ook zorgen met zich mee. Maar ik denk dat dat erbij hoort.’

De pijler perspectief, inzicht en reflectie draait om de betekenis van het ouderschap. Op het moment dat iemand een ouder wordt, verandert er veel. Het kind zorgt voor een andere levensinvulling van de ouder. De behoeften van het kind zijn nu belangrijker dan de behoeften van ouder zelf. Hierdoor kijkt een ouder anders naar dingen en krijgt hij of zij andere inzichten en perspectieven. Door het krijgen van een kind schuift iedereen een generatie op. Dit biedt een ander perspectief op het leven. En zet ouders aan het denken over het doorgeven van normen, waarden, levenswijsheden, kennis en familiegewoonten aan het kind.

Deze pijler bestaat uit vier bouwstenen:

1. Mijn kind geeft betekenis aan mij leven
2. Welbevinden in balans
3. Ingrijpende levensgebeurtenissen
4. Reflectie op de eigen ouderrol

Mijn kind geeft betekenis aan mijn leven

Het hebben van een kind zorgt voor een perspectiefverschuiving bij de ouder. Het kind staat op nummer één en is het belangrijkste in het leven van de ouder. Hierdoor gaat de ouder op een andere manier belangrijke van minder belangrijke dingen onderscheiden.⁹⁷ Deze verschuiving van perspectief maakt dat voorheen onoverkomelijk belangrijke dingen opeens triviaal lijken.

Overigens betekent dit natuurlijk niet dat mensen zonder kinderen geen betekenisvol leven kunnen hebben. Of dat ouders door de geboorte van hun kind altijd een nieuw perspectief zullen zien.⁹⁸

Ouders gaven in de interviews aan dat het hebben van een kind het leven een andere lading heeft gegeven waardoor ze een andere kijk krijgen op belangrijke dingen in het leven.

Welbevinden in balans

Een onderdeel van perspectief en reflectie is het hebben van een indicatie van de mate waarin het eigen welbevinden in balans is. Hoe evenwichtig tevreden is iemand als ouder, als volwassene, als individu binnen de samenleving? Uit onderzoek blijkt dat het hebben van meerdere rollen (werknemer, ouder, individu) bevorderend is voor de mentale en fysieke gezondheid doordat successen in de ene rol een buffer kunnen zijn voor teleurstellingen in de andere rol.⁹⁹

Wanneer het welbevinden in de verschillende rollen in het leven niet in verhouding tot elkaar staan, is er sprake van frictie. Die frictie kan mogelijkheden bieden voor reflectie en nieuwe inzichten.

Denk bijvoorbeeld aan de moeder die als een manager álles op orde heeft voor haar gezin en daaruit veel voldoening haalt. Maar in wie misschien ook een andere ambitie sluimert: ze mist haar topsportcarrière van vóórdát de eerste baby geboren werd. Een disbalans in verschillende gebieden van welbevinden zorgt voor onrust en de noodzaak tot het verkennen van de oorzaken daarvan.

Ingrijpende levensgebeurtenissen

Ieder leven kent momenten of gebeurtenissen die het leven ingrijpend veranderen en die van grote invloed zijn op alle vormen van welbevinden, ook het welbevinden van ouders. Deze momenten kunnen zich zowel voordoen in het leven van het kind als in het leven van de ouder, in de directe sociale omgeving of in de vorm van een grote maatschappelijke gebeurtenis. Voorbeelden zijn de verhuizing van een gezin naar het buitenland of het verlies van naasten. Ook de coronamaatregelen of heftige overstromingen door klimaatverandering kunnen ingrijpende gevolgen voor gezinnen hebben. Er zijn verschillende studies die aantonen dat ingrijpende levensgebeurtenissen zoals een lockdown periode tijdens de Covid-19 pandemie (een tijdelijke) impact heeft op het welbevinden van ouders.^{100,101}

Reflectie op de eigen ouderrol

Dit onderdeel van welbevinden van ouders gaat over de bewuste of onbewuste reflectie op invulling van eigen ouderrol. Hierbij gaat het om vragen als: ben ik de ouder die ik mijn kind wens? Als ik dat niet ben, maakt me dat dan ongelukkig? Past de invulling van mijn ouderrol bij mijn levenshouding? Past mijn ouderrol bij wie ik ben, geef ik door wat ik door zou willen geven? Het gaat hierbij ook over de perspectiefverschuiving binnen generaties: ouders worden grootouders door de geboorte van een kleinkind. Deze perspectiefverschuiving en met de verantwoordelijkheid voor een nieuw leven groeit het besef van het doorgeven van levenswijsheden, tradities, kennis, wijsheden, religie en familiegewoonten. Of het juist weloverwogen afwijken van tradities of religieuze ceremonies omdat ze niet stroken met eigen inzicht op invulling van de ouderrol. Een voorbeeld hiervan is de afwegingen die ouders met een interreligieuze relatie moeten maken als het gaat om het vieren van feestdagen en het al dan niet doorgeven van een geloof.

We hebben op dit onderdeel nog geen onderzoek gevonden. In de interviews is het bewust doorgeven van normen, waarden en religie genoemd. En dat keuzes hierin de relatie met eigen ouders (grootouders van het kind) soms negatief kunnen beïnvloeden.



Pijler 5:

Persoonlijk welbevinden en ontwikkeling

‘Je kan natuurlijk nooit alleen honderd procent bezig zijn met het opvoeden van je kinderen. Je hebt natuurlijk ook je eigen leven en daar heb je ook tijd voor nodig. Dus dan trek je je terug en neem je bewust tijd voor jezelf of je partner.’

De pijler Persoonlijk welbevinden en ontwikkeling gaat over de ontwikkeling van de ouder los van de ouderrol. Daarin draait het dus om de mate van welbevinden op andere belangrijke levensgebieden, buiten de ouderrol om. Denk aan de persoonlijke ontwikkeling en het welbevinden als persoon, maar ook aan het welbevinden in de werksituatie of de opleiding en aan het welbevinden wat betreft de invulling van het leven. Deze pijler bestaat uit vier bouwstenen:

1. Ontwikkeling als persoon
2. Welbevinden van het individu
3. Welbevinden met betrekking tot werk
4. Welbevinden met betrekking tot levensinvulling

Ontwikkeling als persoon

Volwassenen die ouders worden, maken een natuurlijke ontwikkeling door die ze laat groeien in deze rol. Naast groeien in deze nieuwe rol, blijft een persoon zich ook op andere vlakken ontwikkelen. Deze ontwikkeling is onderdeel van je identiteit los van de identificatie met het ouderschap en de praktische opvoedkwesties.

Daarvoor is tijd nodig voor zichzelf, om met vrienden te chillen, bij te slapen of te sporten. Of om te reflecteren op wat er nog te ontwikkelen en ontdekken valt. Door tijd voor zichzelf te nemen krijgt iemand ruimte voor andere dingen dan de ouderrol.

Uit onderzoek blijkt dat persoonlijke ontwikkeling, bijvoorbeeld op het gebied van muziek of sport, een positieve bijdrage levert aan het welbevinden.^{102,103} Het is nog niet duidelijk in welke mate de ontwikkeling als persoon invloed heeft op het welbevinden van ouders. Wel geven ouders in de interviews aan dat het voor hun welbevinden als ouder ook erg belangrijk is dat ze tijd hebben voor zichzelf, bijvoorbeeld om te sporten of met vrienden af te spreken.

Welbevinden van het individu

Welbevinden van het individu gaat over hoe het met iemand gaat als mens, los van de ouderrol. Het gaat ook over de mate van tevredenheid met zichzelf en de levensomstandigheden, bijvoorbeeld hoeveel plezier iemand heeft in het leven en hoe gelukkig iemand zich voelt.^{104,105} Ook negatieve gevoelens hebben betrekking op het welbevinden van het individu, bijvoorbeeld wanneer iemand in een slechte bui is of last heeft van depressieve stemmingen.^{106,107} Het gaat bij dit welbevinden als individu om een balans met de ouderrol waarin ook ruimte is voor autonome tijdsbesteding en middelenbesteding waarbij niet alle bronnen voor het kind (hoeven te) worden ingezet. Ook gaat het in deze pijler over tijd voor reflectie en evaluatie, opladen, ontspannen en bijslapen.

We hebben nog geen wetenschappelijk onderzoek gevonden waaruit blijkt wat de invloed van het welbevinden als individu is op het welbevinden van een ouder. Wel is duidelijk dat er verband is tussen overbelasting van de rol als ouder en meer depressie, angst en stress bij moeders.¹⁰⁸ Het welbevinden van de ouder kan zelfs ondermijnd worden door een zogeheten ouderlijke *burn out*.

Welbevinden met betrekking tot werk

Hoe het op werk gaat, heeft invloed op hoe het met een ouder gaat. Ouders kunnen zich gestrest en schuldig voelen wanneer ze het gevoel hebben dat ze niet genoeg thuis zijn met het kind.¹⁰⁹ De combinatie van werk en gezinsleven kan soms zwaar zijn en het voor ouders lastig maken om een goede werk-gezinsbalans te vinden.¹¹⁰

Uit onderzoek blijkt dat werkende ouders in de westerse wereld doorgaans gelukkiger zijn dan niet werkende ouders.¹¹¹ Het hebben van een baan heeft veel voordelen op mentaal gebied: meer levens-

tevredenheid en zelfvertrouwen, en minder stress en depressie.¹¹² Door het combineren van meerdere rollen (ouder, werknemer) heeft een ouder de mogelijkheid om uit meerdere dingen voldoening te halen. De voldoening uit werk kan ervoor zorgen dat een ouder beter in zijn of haar vel zit. Ook financiële zekerheid door het hebben van een baan draagt hieraan bij.¹¹³

De positieve effecten van een baan zijn echter wel afhankelijk van bepaalde kenmerken: lange werkdagen kunnen ouders het gevoel geven dat ze niet genoeg tijd hebben voor hun kinderen.¹¹⁴ Dat kan vervolgens weer zorgen voor een minder goede mentale gezondheid. Ouders die flexibel kunnen zijn met het indelen van hun werkrooster hebben doorgaans meer tijd met hun kind, minder stress en een positiever welbevinden.¹¹⁵ De mogelijkheden voor kinderopvang kunnen bijdragen aan hoe het gaat met ouders. Uit Amerikaans onderzoek blijkt dat ouders zich daar zorgen maken over de kwaliteit van kinderopvang als ze om financiële redenen voor een minder goede opvang moeten kiezen. Dit kan hun mentale gezondheid negatief beïnvloeden.¹¹⁶ In Nederland speelt dit minder,¹¹⁷ maar kan bijvoorbeeld de beschikbaarheid van kinderopvang ouders wel zorgen geven.¹¹⁸

Welbevinden met betrekking tot levensinvulling

Dit onderdeel gaat over de mate waarin een persoon tevreden is met de manier waarop het leven verloopt, de gemaakte keuzes en de invullingen waarover geen keuze gemaakt kan worden.

De mate van tevredenheid op de inhoud van het leven. En de mate van tevredenheid met datgene dat men overkomt door eerdere keuzes, omstandigheden of levensinvulling. Is iemand tevreden over de tijd die overblijft om samen met de partner door te brengen of aan waardevolle activiteiten buiten het werk of gezin te besteden? Heeft iemand ook de vaardigheden die hem of haar in staat stellen om met uitdagingen in het alledaagse leven om te gaan? Een voorbeeld is de huidige wooncrisis; hierdoor zitten jongvolwassenen in een niet-passende woonsituatie waarop ze geen invloed hebben. Het onbehagen hierover draagt bij aan een lager welbevinden met betrekking tot levensinvulling en dat heeft invloed op hoe iemand zich als ouder voelt. Naar de invloed van welbevinden met betrekking tot levensinvulling is nog geen onderzoek gedaan in relatie tot het welbevinden van ouders.

Evenwichtige ouders, blije kinderen?

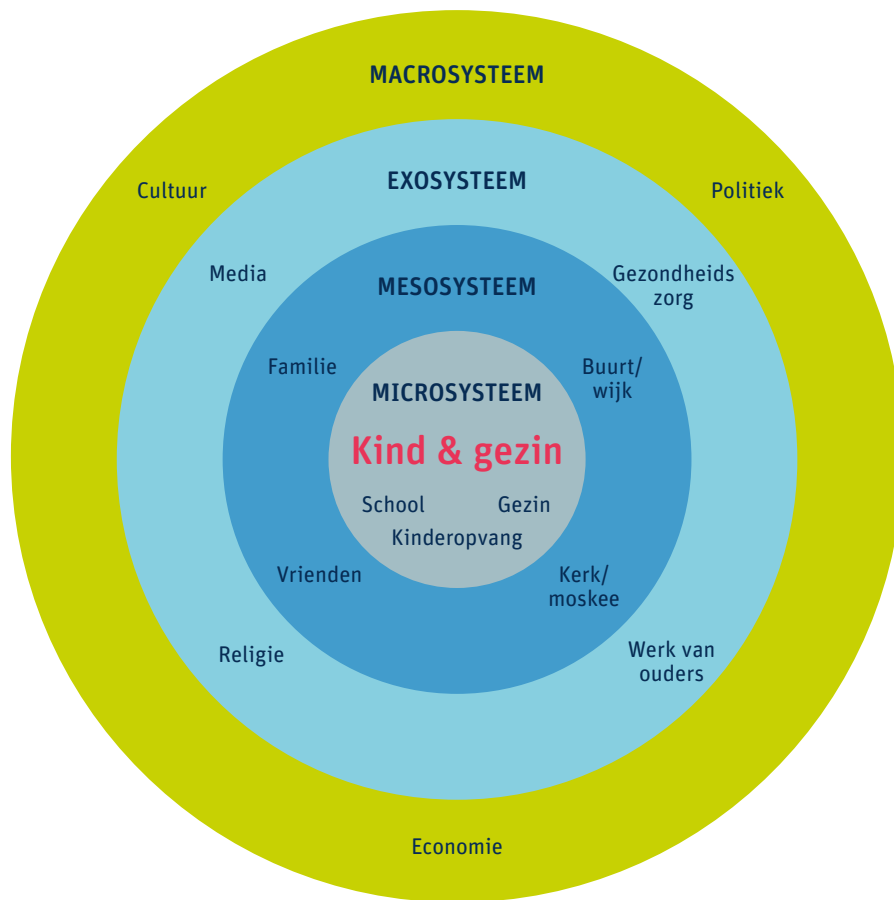
De vijf pijlers laten zien dat het welbevinden van ouders wordt bepaald door een breed palet aan aspecten van hun leven die samen één geheel vormen. Doorslaggevend voor het welbevinden van ouders is de balans tussen die verschillende aspecten. Die balans is voor iedereen anders en daarom is welbevinden van ouders niet simpelweg op een lijst af te vinken of in onderdelen op te tellen. In één beeld samengevat ziet het geheel van het welbevinden van ouders er zo uit, als een puzzel:



Evenwichtige ouders zijn ouders die met steun van hun omgeving een balans weten te vinden tussen alle verschillende aspecten van hun welbevinden. Dat zijn ouders die kritisch naar zichzelf in de ouderrol kunnen kijken, maar die ook tevreden kunnen zijn met de invulling en ontwikkeling van hun ouderschap en de relatie met hun kind. De kans is groot dat ze daarmee ook hun kind blij maken, al is daarvoor geen garantie te geven. Tegelijkertijd constateren we dat het welbevinden van ouders geen geïsoleerde, individuele eigenschap of verdienste is, maar ook afhangt van wat er gebeurt in het gezin, het sociale systeem en de maatschappij daaromheen.

Sociale en maatschappelijke invloeden

Dat we ouders nooit persoonlijk mogen afrekenen op hun welbevinden wordt nog duidelijker als we de cirkel met de vijf pijlers van welbevinden van ouders combineren met een ecologisch model van de ontwikkeling van kinderen, bijvoorbeeld de cirkel van Bronfenbrenner.¹¹⁹ Volgens dat model wordt de ontwikkeling van kinderen beïnvloed door verschillende 'schillen' om kind en gezin heen.



Dit model maakt duidelijk dat het welbevinden van ouders niet is los te koppelen van de maatschappelijke omstandigheden waarin zij hun ouderschap ontwikkelen. Hun welbevinden wordt beïnvloed door de pedagogische basis en door maatschappelijke keuzes zoals de gezinsvriendelijkheid van allerlei maatregelen, bijvoorbeeld op het werk, in het onderwijs en in de leefomgeving. Geen enkele ouder leeft in een vacuüm.

Altijd in ontwikkeling

De pijlers van het welbevinden van ouders zijn niet statisch, maar altijd in ontwikkeling. We weten door het construeren van die pijlers inmiddels welke aspecten van het leven van ouders belangrijk zijn voor hun welbevinden en daarmee ook voor het vervullen van hun ouderrol. Daardoor kunnen we de betekenis van ouders voor opvoeden en opgroeien beter duiden en begrijpen. En hiermee krijgen we inzicht in welke ondersteuning en maatschappelijke onderwerpen meer aandacht nodig hebben om bij te dragen aan meer evenwichtige ouders en blije kinderen.

Bijlage

Deze publicatie is tot stand gekomen op basis van literatuuronderzoek, praktijkervaringen en interviews met (pleeg-)ouders. Hieronder wordt het proces van dit onderzoek beschreven.

Vanuit het thema steun voor opvoeden en ouderschap was er behoefte aan kennis over het welbevinden van ouders. De vraag die hierbij gesteld werd was: wat zijn beschermende factoren voor het welbevinden van ouders? Uit ons eerste literatuuronderzoek konden we deze vraag niet beantwoorden omdat er nog geen eenduidige internationale en nationale definitie was van het construct ‘welbevinden van ouders’. De literatuur over hoe het met ouders gaat, ging enkel over de afwezigheid van stress, de afwezigheid van een post partum depressie, hoe gelukkig ouders zijn, hoeveel steun zij ontvangen. Daarom zijn we op zoek gegaan naar wetenschappers die hebben nagedacht over het welbevinden van ouders en zo kwamen we terecht bij het model van Lauinger.¹²⁰ Aan de hand van dit model, de gevonden literatuur en vragenlijsten over ouderschap en opvoeden hebben we de eerste onderbouwde opzet gemaakt voor de vijf pijlers van het welbevinden van ouders.

Vervolgens hebben we een tweede literatuuronderzoek gedaan om de verschillende pijlers en bouwstenen verder te kunnen onderbouwen. Daarnaast hebben we verschillende interviews uitgevoerd met ouders, pleegouders, professionals, beleidsmakers en wetenschappers. Met deze praktijk- en ervaringskennis hebben we onze onderbouwing verrijkt. Hierna hebben we nog een derde literatuuronderzoek gedaan om de meest recente onderzoeken op te halen en de uiteindelijke pijlers en bouwstenen verder te kunnen onderbouwen.

Referentielijst

1. Spock, B., & Rothenberg, M. (1993). *Baby- en kinderverzorging & opvoeding. Het onovertroffen handboek voor moderne ouders*. Kosmos Z&K Uitgevers.

2. Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

3. Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development*, 55, 83–96. <https://doi.org/10.2307/1129836>

4. Trimbos Instituut (2021). *Praktijkaart Welbevinden*. [7e3fc40a-42d3-42e8-a17b-a1f07242d4e7.pdf](https://www.trimbos.nl/pdf/7e3fc40a-42d3-42e8-a17b-a1f07242d4e7) (trimbos.nl)

5. Kraak, A., & Kleinjan, M. (2021). Naar gezamenlijke veerkracht en kansen voor iedereen. Een nieuw fundament voor mentaal welbevinden van de jeugd. Nederlands Jeugdinstituut. [Naar gezamenlijke veerkracht en kansen voor iedereen](https://www.nji.nl/naar-gezamenlijke-veerkracht-en-kansen-voor-iedereen) (nji.nl)

6. De Bruijn, M. (2013, 15 augustus). Welbevinden. *Ensie*. [Welbevinden - de betekenis volgens Maj de Bruijn](https://www.ensie.nl/welbevinden-de-betekenis-volgens-maj-de-bruijn) (ensie.nl)

7. Nomaguchi, K., & Milkie, M. A. (2020). Parenthood and well-being: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 82, 198-223. <https://doi.org/10.1111/jomf.12646>

8. Glass, J., Simon, R. W., & Andersson, M. A. (2016). Parenthood and happiness: Effects of work-family reconciliation policies in 22 OECD countries. *American Journal of Sociology*, 122, 886–929. <https://doi.org/10.1086/688892>

9. Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development*, 55, 83–96. <https://doi.org/10.2307/1129836>

10. Bandura, A., & McClelland, D. C. (1977). *Social learning theory*. Englewood cliffs.

11. Center on the Developing Child (2007). *The Science of Early Childhood Development* (InBrief). www.developingchild.harvard.edu.

12. Boszormenyi-Nagy, I. (1986). Transgenerational solidarity: The expanding context of therapy and prevention. *American Journal of Family Therapy*, 14, 195-212. <https://doi.org/10.1080/01926188608250641>

13. Fukkink, R., Vink, C., Bosscher, N. (2014). Think Parents! Putting parents at the heart of parenting support. SWP

14. Nelson, S. K., Kushlev, K., & Lyubomirsky, S. (2014). The pains and pleasures of parenting: When, why, and how is parenthood associated with more or less well-being?. *Psychological Bulletin*, 140, 846-895.

15. Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

16. Boszormenyi-Nagy, I. (1986). Transgenerational solidarity: The expanding context of therapy and prevention. *American Journal of Family Therapy*, 14, 195-212.
<https://doi.org/10.1080/01926188608250641>

17. Lauinger, W. (2015). A Framework for Understanding Parental Well-Being. *Philosophia*, 43, 847-868. <https://doi.org/10.1007/s11406-015-9600-z>

18. Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á., Matz, S., & Huppert, F. A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18, 1-16. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y>

19. Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental burnout: What is it, and why does it matter?. *Clinical Psychological Science*, 7, 1319-1329.
<https://doi.org/10.1177/2167702619858430>

20. Idem.

21. Kalis, E. (2020). Samen Opvoeden. Het belang van medeopvoeders bij ouderschap en opvoeden. Nederlands Jeugdinstituut. [Samen opvoeden?! Het belang van medeopvoeders voor ouderschap en opvoeden \(nji.nl\)](https://www.nji.nl/nl/onderzoek-en-advies/onderzoek/2020/07/samen-opvoeden-het-belang-van-medeopvoeders-voor-ouderschap-en-opvoeden)

22. Nomaguchi, K., & Milkie, M. A. (2020). Parenthood and well-being: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 82, 198-223. <https://doi.org/10.1111/jomf.12646>

23. Idem.

24. Glass, J., Simon, R. W., & Andersson, M. A. (2016). Parenthood and happiness: Effects of work-family reconciliation policies in 22 OECD countries. *American Journal of Sociology*, 122, 886–929. <https://doi.org/10.1086/688892>

25. Van der Pas, A. (2003). A serious case of neglect; the parental experience of child rearing. PhD Thesis Amsterdam, Vrije Universiteit.

26. Milkie, M. A., Nomaguchi, K., & Schieman, S. (2019). Time deficits with children: The link to parents' mental and physical health. *Society and Mental Health*, 9, 277-295.
<https://doi.org/10.1177/2156869318767488>

27. Roxburgh, S. (2012). Parental time pressures and depression among married dual-earner parents. *Journal of Family Issues*, 33, 1027-1053. <https://doi.org/10.1177/0192513X11425324>

28. Glass, J., Simon, R. W., & Andersson, M. A. (2016). Parenthood and happiness: Effects of work-family reconciliation policies in 22 OECD countries. *American Journal of Sociology*, 122, 886–929. <https://doi.org/10.1086/688892>

29. Nomaguchi, K., & Milkie, M. A. (2020). Parenthood and well-being: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 82, 198-223. <https://doi.org/10.1111/jomf.12646>

30. JM Ouders. (2018, 19 juni). *Tijd voor jezelf: waarom egoïsme gezond is*. [Tijd voor jezelf: waarom egoïsme gezond is - JM Ouders](#)
-
31. Ouders van Nu. (2021, 24 juni). Vier signalen die kunnen wijzen op een 'mommy burn-out'. [Vier signalen die kunnen wijzen op een 'mommy burn-out' | Ouders van Nu](#)
-
32. Sanders, M. R., & Mazzucchelli, T. G. (Eds.). (2017). *The power of positive parenting: Transforming the lives of children, parents, and communities using the Triple P system*. Oxford University Press.
-
33. Lauinger, W. (2015). A Framework for Understanding Parental Well-Being. *Philosophia*, 43, 847-868. <https://doi.org/10.1007/s11406-015-9600-z>
-
34. Nelson, S. K., Kushlev, K., & Lyubomirsky, S. (2014). The pains and pleasures of parenting: When, why, and how is parenthood associated with more or less well-being?. *Psychological Bulletin*, 140, 846-895. <https://doi.org/10.1177/0192513X11425324>
-
35. Gunderson, J., & Barrett, A. E. (2017). Emotional cost of emotional support? The association between intensive mothering and psychological well-being in midlife. *Journal of Family Issues*, 38, 992-1009. <https://doi.org/10.1177/0192513X15579502>
-
36. Ward, R. A. (2008). Multiple parent-adult child relations and well-being in middle and later life. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 63, S239-S247. <https://doi.org/10.1093/geronb/63.4.S239>
-
37. Nelson-Coffey, S. K., Killingsworth, M., Layous, K., Cole, S. W., & Lyubomirsky, S. (2019). Parenthood is associated with greater well-being for fathers than mothers. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 45, 1378-1390. <https://doi.org/10.1177/0146167219829174>
-
38. Idem.
-
39. Shorey, S., Chee, C. Y. I., Ng, E. D., Chan, Y. H., San Tam, W. W., & Chong, Y. S. (2018). Prevalence and incidence of postpartum depression among healthy mothers: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 104, 235-248. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2018.08.001>
-
40. Nelson-Coffey, S. K., Killingsworth, M., Layous, K., Cole, S. W., & Lyubomirsky, S. (2019). Parenthood is associated with greater well-being for fathers than mothers. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 45, 1378-1390. <https://doi.org/10.1177/0146167219829174>
-
41. Idem.
-
42. Dueñas, M., Ojeda, B., Salazar, A., Mico, J. A., & Failde, I. (2016). A review of chronic pain impact on patients, their social environment and the health care system. *Journal of Pain Research*, 9, 457-467. <https://doi.org/10.2147/JPR.S105892>
-
43. Fang, H., Tu, S., Sheng, J., & Shao, A. (2019). Depression in sleep disturbance: a review on a bidirectional relationship, mechanisms and treatment. *Journal of cellular and Molecular Medicine*, 23, 2324-2332. <https://doi.org/10.1111/jcmm.14170>
-

44. González-Mesa, E., Cuenca-Marín, C., Suarez-Arana, M., Tripiana-Serrano, B., Ibrahim-Díez, N., Gonzalez-Cazorla, A., & Blasco-Alonso, M. (2019). Poor sleep quality is associated with perinatal depression. A systematic review of last decade scientific literature and meta-analysis. *Journal of Perinatal Medicine*, 47, 689-703. <https://doi.org/10.1515/jpm-2019-0214>
-
45. Bhati, S., & Richards, K. (2015). A systematic review of the relationship between postpartum sleep disturbance and postpartum depression. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 44, 350-357. <https://doi.org/10.1111/1552-6909.12562>
-
46. Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á., Matz, S., & Huppert, F. A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18, 1-16. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y>
-
47. Rutherford, H. J., Wallace, N. S., Laurent, H. K., & Mayes, L. C. (2015). Emotion regulation in parenthood. *Developmental Review*, 36, 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.12.008>
-
48. Bajjani, J. E. (2014). *Well-being, self-transcendence, and resilience in parental caregivers of children with cancer*. University of Arizona.
-
49. Bucx, F., De Roos, S., & Van den Berg, E. (2021). Sociale netwerken van ouders. Sociaal Cultureel Planbureau. [Sociale netwerken van ouders | Publicatie | Sociaal en Cultureel Planbureau \(scp.nl\)](#)
-
50. Le, B. M., & Impett, E. A. (2019). Parenting goal pursuit is linked to emotional well-being, relationship quality, and responsiveness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36, 879-904. <https://doi.org/10.1177/0265407517747417>
-
51. Kennisplein Gehandicaptensector. (2020, 6 augustus). *Onderzoek 'Levend verlies'*. [Onderzoek rondom ZEVMB | Kennisplein Gehandicaptensector](#)
-
52. Van der Kammen, Y. (2019). *Leven met levend verlies* (Afstudeerscriptie). Avans Hogeschool Breda. [Onderzoeksverslag Leven met levend verlies\(kennispleingehandicaptensector.nl\)](#)
-
53. Kennisplein Gehandicaptensector. (2020, 6 augustus). *Onderzoek 'Levend verlies'*. [Onderzoek rondom ZEVMB | Kennisplein Gehandicaptensector](#)
-
54. Ketner, S. L., Gravesteyn, C., & Verschuur, M. J. (2019). Transition to parenthood: it does not get easier the next time. Exploring ways to support well-being among parents with newborns. *Journal of Family Social Work*, 22, 274-291. <https://doi.org/doi.org/10.1080/10522158.2018.1499063>
-
55. Nomaguchi, K., & Milkie, M. A. (2020). Parenthood and well-being: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 82, 198-223. <https://doi.org/10.1111/jomf.12646>
-
56. Idem.
-


57. Meier, A., Musick, K., Flood, S., & Dunifon, R. (2016). Mothering experiences: How single parenthood and employment structure the emotional valence of parenting. *Demography*, 53, 649-674. <https://doi.org/10.1007/s13524-016-0474-x>
-
58. Kalis, E. (2020). Samen Opvoeden. Het belang van medeopvoeders bij ouderschap en opvoeden. Nederlands Jeugdinstituut. [Samen opvoeden?! Het belang van medeopvoeders voor ouderschap en opvoeden \(nji.nl\)](https://www.nji.nl)
-
59. Idem.
-
60. Veerman, J. W., Janssen, J., Kroes, G., Meyer, R. D., Nguyen, L., & Vermulst, A. (2011). Vragenlijst Gezinsfunctioneren Ouders (VGFO). [Handleiding VGFO \(praktikon.nl\)](https://www.praktikon.nl)
-
61. Veerman, J.W., Kroes, G., De Meyer, R.E., Nguyen, L.M., & Vermulst, A.A. (2014). Opvoedingsbelasting in kaart gebracht. Een kennismaking met de Opvoedingsbelasting-vragenlijst (OBVL). *Tijdschrift voor Jeugdgezondheidszorg*, 46, 51-55. <https://doi.org/10.1007/s12452-014-0016-0>
-
62. Blanco Castro, V. D. C., Pérez Huenteo, C. A., & Cova Solar, F. M. (2020). Parental well-being of mothers and fathers in Latin America: A Systematic Review of the Literature. *Child Care in Practice*, 1-27. <https://doi.org/10.1080/13575279.2020.1723064>
-
63. Pilkington, P. D., Rominov, H., Milne, L. C., Giallo, R., & Whelan, T. A. (2017). Partners to Parents: Development of an online intervention for enhancing partner support and preventing perinatal depression and anxiety. *Advances in Mental Health*, 15, 42-57. <https://doi.org/10.1080/18387357.2016.1173517>
-
64. Bucx, F., De Roos, S., & Van den Berg, E. (2021). Sociale netwerken van ouders. Sociaal Cultureel Planbureau. [Sociale netwerken van ouders | Publicatie | Sociaal en Cultureel Planbureau \(scp.nl\)](https://www.scp.nl)
-
65. Kesselring, M. (2016). Partners in Parenting. A study on shared childrearing responsibilities between parents and nonparental adults. Doctoral thesis. Enschede: Ipskamp.
-
66. Idem.
-
67. Holt-Lunstad J., Robles T. F. & , Sbarra D. A. (2017). Advancing social connection as a public health priority in the United States. *American Psychologist*, 72, 517-530. <https://doi.org/10.1037/amp0000103>
-
68. McLeish, J., & Redshaw, M. (2017). Mothers' accounts of the impact on emotional wellbeing of organised peer support in pregnancy and early parenthood: a qualitative study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 17, 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12884-017-1220-0>
-
69. Kalis, E. (2020). Samen Opvoeden. Het belang van medeopvoeders bij ouderschap en opvoeden. Nederlands Jeugdinstituut. [Samen opvoeden?! Het belang van medeopvoeders voor ouderschap en opvoeden \(nji.nl\)](https://www.nji.nl)
-

70. Bucx, F., De Roos, S., & Van den Berg, E. (2021). Sociale netwerken van ouders. Sociaal Cultureel Planbureau. [Sociale netwerken van ouders | Publicatie | Sociaal en Cultureel Planbureau \(scp.nl\)](#)
-
71. Idem.
-
72. Luthar, S. S., & Ciciolla, L. (2015). Who mothers mommy? Factors that contribute to mothers' well-being. *Developmental Psychology*, 51, 1812-1823. <https://doi.org/10.1037/dev0000051>
-
73. Pilkington, P. D., Rominov, H., Milne, L. C., Giallo, R., & Whelan, T. A. (2017). Partners to Parents: Development of an online intervention for enhancing partner support and preventing perinatal depression and anxiety. *Advances in Mental Health*, 15, 42-57. <https://doi.org/10.1080/18387357.2016.1173517>
-
74. Ketner, S. L., Gravesteyn, C., & Verschuur, M. J. (2019). Transition to parenthood: it does not get easier the next time. Exploring ways to support well-being among parents with newborns. *Journal of Family Social Work*, 22, 274-291. <https://doi.org/doi.org/10.1080/10522158.2018.1499063>
-
75. Veerman, J. W., Janssen, J., Kroes, G., Meyer, R. D., Nguyen, L., & Vermulst, A. (2011). Vragenlijst Gezinsfunctioneren Ouders (VGFO). [Handleiding VGFO \(praktikon.nl\)](#)
-
76. Nelson-Coffey, S. K., Killingsworth, M., Layous, K., Cole, S. W., & Lyubomirsky, S. (2019). Parenthood is associated with greater well-being for fathers than mothers. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 45, 1378-1390. <https://doi.org/10.1177/0146167219829174>
-
77. Shoshani, A., & Yaari, S. (2021). Parental Flow and Positive Emotions: Optimal Experiences in Parent-Child Interactions and Parents' Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 1-23. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00427-9>
-
78. Luthar, S. S., & Ciciolla, L. (2015). Who mothers mommy? Factors that contribute to mothers' well-being. *Developmental Psychology*, 51, 1812-1823. <https://doi.org/10.1037/dev0000051>
-
79. Patterson, G. R. (1982). *Coercive family process*. Castalia Press.
-
80. Patterson, G. R. (2016). Coercive theory: The study of change. In T. J. Dishion & J. J. Snyder (Eds.), *The Oxford handbook of coercive relationship dynamics* (pp. 7-22). Oxford University Press.
-
81. Armstrong, M. I., Birnie-Lefcovitch, S., & Ungar, M. T. (2005). Pathways between social support, family well being, quality of parenting, and child resilience: What we know. *Journal of Child and Family Studies*, 14, 269-281. <https://doi.org/10.1007/s10826-005-5054-4>
-
82. Hassan, A., Yusooff, F., & Alavi, K. (2012). The Relationship between parental skill and family functioning to the psychological well-being of parents and children. *International Conference on Humanity, History and Society*, 34, 1-10. [030-ICHHS2012-H10053.pdf \(ipedr.com\)](#)
-

83. Gibaud-Wallston, J., & Wandersmann, L. P. (1978). Development and utility of the Parenting Sense of Competence Scale. John F. Kennedy Center for Research on Education and Human Development.
-
84. Idem.
-
85. Ketner, S. L., Gravesteyn, C., & Verschuur, M. J. (2019). Transition to parenthood: it does not get easier the next time. Exploring ways to support well-being among parents with newborns. *Journal of Family Social Work*, 22, 274-291. <https://doi.org/doi.org/10.1080/10522158.2018.1499063>
-
86. Albanese, A. M., Russo, G. R., & Geller, P. A. (2019). The role of parental self-efficacy in parent and child well-being: A systematic review of associated outcomes. *Child: Care, Health and Development*, 45, 333-363. <https://doi.org/10.1111/cch.12661>
-
87. World Health Organization (WHO), Department of Noncommunicable Disease Prevention and Health Promotion. (2003). *Skills for health. Skills-based health education including life skills: An important component of a child-friendly/health promoting school*. World Health Organization.
-
88. Petterson, D., Gravesteyn, C., & Roest, J. (2016). Strengthening of parenthood; Developing a life skills questionnaire for dutch parents (LSQ-P). *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 217, 748-758. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.02.138>
-
89. Ketner, S. L., Gravesteyn, C., & Verschuur, M. J. (2019). Transition to parenthood: it does not get easier the next time. Exploring ways to support well-being among parents with newborns. *Journal of Family Social Work*, 22, 274-291. <https://doi.org/doi.org/10.1080/10522158.2018.1499063>
-
90. Idem.
-
91. Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
-
92. Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
-
93. Abetz, J., Moore, J. (2018). "Welcome to the mommy wars, ladies": Making sense of the ideology of combative parenting in mommy blogs. *Communication, Culture & Critique*, 11, 265-281. <https://doi.org/10.1093/ccc/tcy008>
-
94. Blanco Castro, V. D. C., Pérez Huenteo, C. A., & Cova Solar, F. M. (2020). Parental Well-being of Mothers and Fathers in Latin America: A Systematic Review of the Literature. *Child Care in Practice*, 1-27. <https://doi.org/10.1080/13575279.2020.1723064>
-
95. Le, B. M., & Impett, E. A. (2019). Parenting goal pursuit is linked to emotional well-being, relationship quality, and responsiveness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36, 879-904. <https://doi.org/10.1177/0265407517747417>
-

96. Luthar, S. S., & Ciciolla, L. (2015). Who mothers mommy? Factors that contribute to mothers' well-being. *Developmental Psychology*, 51, 1812-1823. <https://doi.org/10.1037/dev0000051>
-
97. Nelson, S. K., Kushlev, K., & Lyubomirsky, S. (2014). The pains and pleasures of parenting: When, why, and how is parenthood associated with more or less well-being?. *Psychological Bulletin*, 140, 846-895. <https://doi.org/10.1037/a0035444>
-
98. Lauinger, W. (2015). A Framework for Understanding Parental Well-Being. *Philosophia*, 43, 847-868. <https://doi.org/10.1007/s11406-015-9600-z>
-
99. Nelson, S. K., Kushlev, K., & Lyubomirsky, S. (2014). The pains and pleasures of parenting: When, why, and how is parenthood associated with more or less well-being?. *Psychological Bulletin*, 140, 846-895. <https://doi.org/10.1177/0192513X11425324>
-
100. Creasey, N., Lalihatu, E., Leijten, P., & Overbeek, O. (2021). Family coping in The Netherlands during the pandemic. *Covid-19 Family Study report: April 2020 – September 2020*. University of Amsterdam. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4423235>
-
101. Huebener, M., Waight, S., Spiess, C. K., Siegel, N. A., & Wagner, G. G. (2021). Parental well-being in times of Covid-19 in Germany. *Review of Economics of the Household*, 19, 91-122. <https://doi.org/10.1007/s11150-020-09529-4>
-
102. Perkins, R., Mason-Bertrand, A., Fancourt, D., Baxter, L., & Williamon, A. (2020). How participatory music engagement supports mental well-being: A meta-ethnography. *Qualitative Health Research*, 30, 1924-1940. <https://doi.org/10.1177/1049732320944142>
-
103. Wiese, C. W., Kuykendall, L., & Tay, L. (2018). Get active? A meta-analysis of leisure-time physical activity and subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13, 57-66. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1374436>
-
104. Veerman, J. W., Janssen, J., Kroes, G., Meyer, R. D., Nguyen, L., & Vermulst, A. (2011). Vragenlijst Gezinsfunctioneren Ouders (VGFO). [Handleiding VGFO \(praktikon.nl\)](https://praktikon.nl)
-
105. Veerman, J.W., Kroes, G., De Meyer, R.E., Nguyen, L.M., & Vermulst, A.A. (2014). Opvoedingsbelasting in kaart gebracht. Een kennismaking met de Opvoedingsbelastingvragenlijst (OBVL). *Tijdschrift voor Jeugdgezondheidszorg*, 46, 51-55. <https://doi.org/10.1007/s12452-014-0016-0>
-
106. Veerman, J. W., Janssen, J., Kroes, G., Meyer, R. D., Nguyen, L., & Vermulst, A. (2011). Vragenlijst Gezinsfunctioneren Ouders (VGFO). [Handleiding VGFO \(praktikon.nl\)](https://praktikon.nl)
-
107. Veerman, J.W., Kroes, G., De Meyer, R.E., Nguyen, L.M., & Vermulst, A.A. (2014). Opvoedingsbelasting in kaart gebracht. Een kennismaking met de Opvoedingsbelastingvragenlijst (OBVL). *Tijdschrift voor Jeugdgezondheidszorg*, 46, 51-55. <https://doi.org/10.1007/s12452-014-0016-0>
-
108. Luthar, S. S., & Ciciolla, L. (2015). Who mothers mommy? Factors that contribute to mothers' well-being. *Developmental Psychology*, 51, 1812-1823. <https://doi.org/10.1037/dev0000051>
-

109. Nelson-Coffey, S. K., Killingsworth, M., Layous, K., Cole, S. W., & Lyubomirsky, S. (2019). Parenthood is associated with greater well-being for fathers than mothers. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 45, 1378-1390. <https://doi.org/10.1177/0146167219829174>
-
110. Blanco Castro, V. D. C., Pérez Huenteo, C. A., & Cova Solar, F. M. (2020). Parental Well-being of Mothers and Fathers in Latin America: A Systematic Review of the Literature. *Child Care in Practice*, 1-27. <https://doi.org/10.1080/13575279.2020.1723064>
-
111. Nomaguchi, K., & Milkie, M. A. (2020). Parenthood and well-being: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 82, 198-223. <https://doi.org/10.1111/jomf.12646>
-
112. Nelson, S. K., Kushlev, K., & Lyubomirsky, S. (2014). The pains and pleasures of parenting: When, why, and how is parenthood associated with more or less well-being?. *Psychological Bulletin*, 140, 846-895. <https://doi.org/10.1177/0192513X1425324>
-
113. Idem.
-
114. Nomaguchi, K., & Milkie, M. A. (2020). Parenthood and well-being: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 82, 198-223. <https://doi.org/10.1111/jomf.12646>
-
115. Idem.
-
116. Idem.
-
117. OECD (2018). Engaging Young Children: Lessons from Research about Quality in Early Childhood Education and Care, Starting Strong. OECD Publishing, Paris. <http://dx.doi.org/10.1787/9789264085145-en>
-
118. McKinsey & Company (2020, April). *Een verstevigd fundament voor iedereen. Een onderzoek naar de doelmatigheid en toereikendheid van het funderend onderwijs (primair en voortgezet). een-verstevigd-fundament-voor-iedereen.pdf*
-
119. Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
-
120. Lauinger, W. (2015). A Framework for Understanding Parental Well-Being. *Philosophia*, 43, 847-868. <https://doi.org/10.1007/s11406-015-9600-z>
-



Het Nederlands Jeugdinstituut is een onafhankelijk en betrokken kenniscentrum dat actuele kennis over jeugd, vakmanschap en de organisatie van het jeugdveld verzamelt, verrijkt, duidt en deelt.

© 2021 Nederlands Jeugdinstituut

Alle informatie uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt worden. Graag de bron vermelden.

Meer informatie: www.nji.nl/ouderschap-en-opvoeden

Auteurs: Paula Speetjens, Yveline Nilsen en Caroline Vink

Illustratie: Buro Marmelade

Vormgeving: Punt Grafisch Ontwerp

Nederlands Jeugdinstituut

Churchillaan 11
Postbus 19221
3501 DE Utrecht

030 230 6344
info@nji.nl | www.nji.nl

