

# Interventie

## Babytijd

---

## Erkenning

Erkend door deelcommissie Jeugdzorg en psychosociale/pedagogische preventie

Datum: 30 september

Oordeel: Goed onderbouwd

De referentie naar dit document is: de Laat (7-12-2022).

Databank effectieve jeugdinterventies: beschrijving 'Babytijd'. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut. Gedownload van [www.nji.nl/jeugdinterventies](http://www.nji.nl/jeugdinterventies).

# Inhoud

<b>Inhoud .....</b>	<b>3</b>
<b>Samenvatting .....</b>	<b>4</b>
Doelgroep .....	4
Doel .....	4
Aanpak .....	4
Materiaal .....	4
Onderbouwing .....	5
Onderzoek.....	5
<b>1.Uitgebreide beschrijving.....</b>	<b>6</b>
1.1 Doelgroep .....	6
1.2 Doel .....	7
1.3 Aanpak .....	8
<b>2. Uitvoering.....</b>	<b>16</b>
<b>3. Onderbouwing .....</b>	<b>21</b>
<b>4. Onderzoek .....</b>	<b>28</b>
<b>5. Samenvatting Werkzame elementen .....</b>	<b>30</b>
<b>6. Aangehaalde literatuur .....</b>	<b>31</b>
<b>Bijlage 1. ....</b>	<b>36</b>
<b>Bijlage 2. ....</b>	<b>39</b>

## Samenvatting

Babytijd is een groepsgericht preventieprogramma dat zich richt op laagdrempelige opvoedondersteuning aan opvoeders van kinderen tot 1 jaar oud. Het doel van het programma is het voorkomen en verminderen van opvoedingsspanning, door opvoedvragen weg te nemen en door opvoedvaardigheden, opvoedvertrouwen en sociale steun te versterken. Dit draagt bij aan een kansrijke start voor jonge kinderen, van waaruit zij zich gezond (verder) kunnen ontwikkelen.

Gedurende zestien weken staat in elke bijeenkomst een ander thema centraal waarover opvoeders informatie krijgen en met elkaar in gesprek gaan. De bijeenkomsten zijn zo ingericht dat het doel van het programma terugkomt in ieder thema. Opvoeders wisselen tijdens de bijeenkomsten ervaringen en tips uit, er is ruimte voor vragen en er wordt een activiteit uitgevoerd met de opvoeders (en hun kind).

## Doelgroep

Babytijd is bedoeld voor opvoeders van baby's tot 1 jaar oud. Het programma houdt rekening met laagopgeleide en minder talige opvoeders. Babytijd richt zich op alle opvoeders die behoefte hebben aan informatie, het uitwisselen van ervaringen en/of het ervaren van sociale steun.

## Doel

Het hoofddoel van Babytijd is het voorkomen en verminderen van opvoedingsspanning, door zorgen over opvoedvragen weg te nemen en door opvoedvaardigheden, opvoedvertrouwen en sociale steun te versterken. Dit draagt bij aan een kansrijke start voor jonge kinderen.

## Aanpak

Babytijd bestaat uit 16-wekelijkse bijeenkomsten van anderhalf uur. Voorafgaand vindt eenmalig een kennismakingsgesprek plaats met de opvoeder. Elke bijeenkomst staat een ander thema centraal, waarbij de ontwikkelingsopgaven van een baby en opvoedvaardigheden van opvoeders een rode draad vormen door de bijeenkomsten. Daarnaast bevat elke bijeenkomst een activiteit gekoppeld aan het thema.

## Materiaal

### Werving

- Website
- Flyers
- Facebook/LinkedIn/Instagram

### Uitvoering

- Inschrijfformulier
- Handboek voor uitvoerende professionals
- Hand-outs voor opvoeders
- Dagritme kaarten
- Platen met ontwikkelingsopgaven en opvoedopgaven
- Gevarieerd aanbod aan speelgoed, waar kinderen tijdens de bijeenkomsten mee kunnen spelen.

### Evaluatie

- Evaluatievragenlijst opvoeders
- Evaluatieformulier uitvoerders
- Registratieformulieren

## Onderbouwing

Het opvoeden van kinderen is een grote verantwoordelijkheid waarbij opvoeders allerlei vragen en spanningen kunnen ervaren. Wanneer opvoedvragen en opvoedingsspanning zich opstapelen en de sociale steun tekortschiet, kunnen opvoedproblemen ontstaan<sup>1</sup>. Babytijd wil deze opvoedingsspanning voorkomen en verminderen, door preventief te werk te gaan. Bij de ontwikkeling van Babytijd is rekening gehouden met laagopgeleide en minder talige opvoeders. Opvoedproblemen komen namelijk vaker voor bij lager opgeleide opvoeders en een lage opleiding gaat vaak gepaard met laaggeletterdheid.

Door realistische verwachtingen te scheppen over de opvoeding en de ontwikkeling van het kind, worden opvoedvragen weggenomen. Samen met het versterken van opvoedvaardigheden, opvoedvertrouwen en sociale steun draagt dit bij aan het voorkomen en verminderen van opvoedingsspanning. De aanpak van Babytijd is gebaseerd op de sociale leertheorie van Bandura (1977) en bestaat onder andere uit (interactief) informeren met verschillende technieken, vaardigheden oefenen, bewustwording creëren en opvoeders in hun kracht zetten (*empowerment*).

## Onderzoek

In 2019 is een procesevaluatie uitgevoerd, waaruit bleek dat Babytijd goed te implementeren is en dat het in grote lijnen wordt uitgevoerd zoals bedoeld. Echter schiet de werving en daardoor het bereik soms tekort. Op basis van de aanbevelingen uit de procesevaluatie zoals het herzien van de doelen; een overkoepelende visie die terug te zien is in de thema's; het updaten van de thema's, waaronder de thema's beter laten aansluiten bij de ontwikkelingsstadia van baby's; activiteiten uitbreiden en beter laten aansluiten bij de thema's, heeft doorontwikkeling van de interventie plaatsgevonden. De meeste aanbevelingen zijn inmiddels doorgevoerd of in gang gezet.

---

<sup>1</sup> Opvoedproblemen zijn te onderscheiden in opvoedingscrisis en opvoedingsnood (Blokland, 2010)

# 1. Uitgebreide beschrijving

## 1.1 Doelgroep

Babytijd is bedoeld voor opvoeders van baby's tot 1 jaar oud. Babytijd is een preventieve interventie voor ouders die behoefte hebben aan informatie over opvoeden en opgroeien, het uitwisselen van ervaringen en/of het ervaren van sociale steun. Bij Babytijd gaan we er vanuit dat alle opvoeders van baby's baat kunnen hebben bij de interventie, omdat elke opvoeder wel eens vragen heeft en onzeker is. Babytijd is daarom voor alle opvoeders<sup>2</sup> van baby's beschikbaar. Bij de ontwikkeling van het programma is in het bijzonder rekening gehouden met laagopgeleide en minder talige opvoeders, waardoor differentiatie tijdens de bijeenkomsten mogelijk is.

### Selectie van doelgroepen

De doelgroep wordt geselecteerd door professionals in de wijk (wijkpartners), zoals de jeugdgezondheidszorg (JGZ), kinderopvangorganisaties, het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG), etc. Deze wijkpartners zijn bekend met Babytijd en maken de inschatting of de interventie aansluit bij wat een opvoeder nodig heeft. Dit betekent dat de wijkpartner kijkt of Babytijd voldoende is of dat er naast Babytijd meer ondersteuning nodig is. Ook kan een wijkpartner inschatten dat de problematiek te groot is om mee te doen met Babytijd. De wijkpartners melden de opvoeders aan, waarna de begeleider contact met de opvoeder opneemt. Opvoeders kunnen ook zichzelf bij Babytijd aanmelden.

Vervolgens vindt een (telefonisch) kennismakingsgesprek plaats met de begeleider van Babytijd waarin de toelatingscriteria en contra-indicaties getoetst worden. Wanneer in het kennismakingsgesprek blijkt dat Babytijd niet passend is voor de opvoeder, zoekt de begeleider samen met de opvoeder (en in samenwerking met de betreffende wijkpartner) naar andere mogelijkheden.

De toelatingscriteria:

- De opvoeder is in verwachting van een kind of heeft een kind tot 1 jaar oud.
- De opvoeder is gemotiveerd en geïnteresseerd in (vrijwillige) deelname. Opvoeder heeft behoefte aan informatie, het uitwisselen van ervaringen en/of het krijgen van sociale steun.
- De opvoeder begrijpt de Nederlandse taal (mondeling; niveau A1/A2) óf er is iemand aanwezig die de informatie kan vertalen (andere opvoeder, coach).

Contra-indicaties:

- De leeftijd van het kind valt buiten de aangegeven leeftijdsrange (met maximaal 1 jaar en 3 maanden).
- De opvoeder heeft geen interesse.
- De opvoeder ervaart opvoedproblemen (opvoedingscrisis of -nood).
- De aanwezigheid van ernstige persoonlijke problemen bij opvoeders (zoals posttraumatische stress-stoornis, verslaving of psychose), waardoor de opvoeder niet in staat is de bijeenkomsten met het juiste resultaat te doorlopen.
- De lichamelijke of geestelijke ontwikkeling van het kind is zodanig verstoord dat de opvoedkennis en opvoedvaardigheden die aangereikt worden niet aansluiten bij de opvoeder en het kind (zoals bij een beperking waarbij het kind aan bed gebonden is). Dit wordt bepaald door de begeleider in het kennismakingsgesprek waarin gevraagd wordt hoe de ontwikkeling verloopt.

Uitzonderingen vormen situaties waarbij het kind een vertraging heeft in de ontwikkeling, maar waarbij de opvoedkennis en vaardigheden wel aansluiten bij de opvoeder en het kind (zoals bij het downsyndroom).

- De opvoeder heeft een dermate laag intelligentieniveau dat de informatie niet aankomt, onderling contact bemoeilijkt wordt en één op één ondersteuning nodig is. Signalen die hierop kunnen wijzen zijn aanmelding van de opvoeder door een organisatie voor verstandelijk beperkten of betrokkenheid van een dergelijke organisatie. Ook kan de begeleider in de eerste kennismaking signaleren dat contact lastig is en/of de informatie moeilijk aankomt.
- De opvoeder beheerst de Nederlandse taal onvoldoende (minder vaardig dan niveau A1/A2) en er is niemand die de opvoeder hierin kan ondersteunen.
  - o Opvoeder is niet in staat basiszinnen en vertrouwde woorden te begrijpen wanneer langzaam en duidelijk gesproken wordt.
  - o Opvoeder is niet in staat eenvoudige uitdrukkingen en zinnen te gebruiken om eigen woonomgeving en mensen die bekend zijn te beschrijven.

Bij signalen van onveiligheid zal de begeleider het stappenplan vanuit de meldcode huiselijk geweld en kindermishandeling doorlopen zoals opgesteld door de uitvoerende organisatie of professional.

### **Betrokkenheid doelgroep**

Babytijd is ontstaan vanuit de praktijk. Er werd een behoefte gesignaleerd bij opvoeders (door Twinkeltje Opvoedondersteuning), doordat opvoeders van baby's zich aanmeldden bij Dreumestijd<sup>3</sup>. Op deze behoefte is ingespeeld door Babytijd te ontwikkelen. Opvoeders met een baby zochten naar informatie en vertrouwen om de onzekerheid die komt kijken bij het ouderschap weg te nemen.

Daarnaast is in 2019 een procesevaluatie uitgevoerd waarin opvoeders betrokken zijn door het afnemen van vragenlijsten en interviews (Wolf, 2019). Op basis van de aanbevelingen vanuit deze procesevaluatie is de interventie doorontwikkeld. Concrete doorontwikkelingen zijn het herzien van de doelen; een overkoepelende visie die terug te zien is in de thema's; het updaten van de thema's, waaronder de thema's beter laten aansluiten bij de ontwikkelingsstadia van baby's; activiteiten uitbreiden en beter laten aansluiten bij de thema's; meer afwisseling in de liedjes die gezongen worden.

## **1.2 Doel**

### **Hoofddoel**

Babytijd beoogt bij opvoeders opvoedingsspanning<sup>4</sup> te voorkomen en te verminderen, door zorgen over opvoedvragen<sup>5</sup> weg te nemen en door opvoedvaardigheden, opvoedvertrouwen en sociale steun te versterken.

Dit draagt bij aan een kansrijke start<sup>6</sup> voor jonge kinderen, van waaruit zij zich gezond (verder) kunnen ontwikkelen.

### **Subdoelen**

---

<sup>3</sup> Dreumestijd is een verwante interventie, ontwikkeld voor opvoeders en hun kinderen van 1 tot 2 jaar.

<sup>4</sup> Met opvoedingsspanning bedoelen we de spanning die kan ontstaan wanneer een opvoeder minder goed om kan gaan met opvoedvragen. Een opvoeder ervaart het eigen handelen als minder effectief en zoekt naar alternatieven (Blokland, 2010). Opvoeders twijfelen (soms) aan eigen competentie en hebben behoefte aan vrijblijvend advies en steun.

<sup>5</sup> Met opvoedvragen bedoelen we de alledaagse opvoedvragen over enkelvoudige en praktische problemen (Blokland, 2010). Opvoeders voelen zich competent, hebben behoefte aan informatie en het uitwisselen van ervaringen.

<sup>6</sup> Bestaande uit een veilige hechtingsrelatie (Gezondheidsraad, 2018).

Met de volgende subdoelen wordt het hoofddoel bereikt:

Subdoelen gericht op het verminderen van opvoedvragen:

1. Opvoeders hebben basiskennis en realistische verwachtingen over de opvoeding en het opgroeien van het kind.

Subdoelen gericht op het versterken van opvoedvaardigheden:

2. Opvoeders zijn beter in staat hun kind een emotionele basis te bieden door sensitief en responsief te reageren op hun kind.
3. Opvoeders zijn beter in staat de autonomie van hun kind te respecteren door het kind de ruimte te geven bij het exploreren.
4. Opvoeders zijn beter in staat hun kind structuur te bieden.
5. Opvoeders zijn beter in staat het kind uitleg te geven om de wereld om hem heen te leren begrijpen.

Subdoelen gericht op het versterken van opvoedvertrouwen:

6. Opvoeders zijn zich ervan bewust dat het normaal is om vragen te hebben over opgroeien en opvoeden.
7. Opvoeders hebben meer zelfvertrouwen en een sterkere competentiebeleving in de opvoeding.

Subdoelen gericht op het versterken van sociale steun:

8. Opvoeders ervaren sociale steun tijdens de bijeenkomsten.

## 1.3 Aanpak

### Opzet van de interventie

Ouders geven aan dat zij de voorkeur hebben aan informatie en uitwisseling in informele ontmoetingen en laagdrempelige uitwisselingen met deskundigen (CIKEO, 2020). Hierin wil Babytijd voorzien.

Voorafgaand aan Babytijd vindt een kennismakingsgesprek plaats waarin de toelatingscriteria getoetst worden (zie 'selectie van doelgroepen'). Babytijd bestaat uit 16-wekelijkse bijeenkomsten van anderhalf uur waarbij elke week een ander opvoed- of ontwikkelingsthema centraal staat. Het tijdstip waarop Babytijd plaatsvindt kan variëren per groep, afhankelijk van wat opvoeders prettig vinden. Het minimum aantal deelnemers is 3 en het maximum 8-10 (afhankelijk van de beschikbare ruimte).

Het programma van Babytijd ziet er elke bijeenkomst als volgt uit:

09:30 - 10:00 Inloop ouders en kinderen

13:30 - 14:00



10:00 - 10:20 Thema en voorbeelden bespreken en ervaringen uitwisselen (en terugblik)

14:00 - 14:20





10:20 - 10:40	Activiteit, passend bij het thema van de bijeenkomst	
14:20 - 14:40		
10:40 - 10:50	Vrij spel en ruimte voor vragen	
14:40 - 14:50		
10:50 - 10:55	Opruimen (samen met de kinderen)	
14:50 - 14:55		
10:55 - 11:00	Afsluiten met liedjes (zie Extra bijlagen 'Liedjes Babytijd')	
14:55 - 15:00		
11:00	Naar huis	
15:00		

Op basis van onze ervaring met het uitvoeren van het programma wordt geschat dat opvoeders de doelen behalen wanneer zij minimaal tien bijeenkomsten (van de zestien bijeenkomsten) bijgewoond hebben (dit wordt gemeten met het evaluatieformulier). Hiermee is rekening gehouden met de doelgroep, omdat we uit de praktijk weten dat opvoeders van baby's door allerlei redenen, zoals veranderende slaaptijden, ziekte van de baby en het halen van vaccinaties en andere controleafspraken, niet iedere week aanwezig kunnen zijn<sup>7</sup>. De bijeenkomsten zijn zo ingericht dat iedere bijeenkomst aan alle subdoelen wordt gewerkt. Het maakt daarom niet uit welke tien van de zestien bijeenkomsten opvoeders bijwonen om de doelen te behalen. Kennis van de verschillende thema's is ondergeschikt aan de subdoelen. Het bespreken van deze onderwerpen is een middel om het doel van het programma te bereiken.

De thema's zijn ingedeeld onder de vier opvoedvaardigheden uit de subdoelen (zie Tabel 1). Dit om een beeld te geven van de spreiding van de thema's over de opvoedvaardigheden. Ondanks dat de thema's zijn onderverdeeld bij één opvoedvaardigheid, komen alle opvoedvaardigheden in iedere bijeenkomst terug (zie Bijlage 1). Bij een minimum van tien bijeenkomsten is het aannemelijk dat opvoeders uit iedere opvoedvaardigheid minimaal twee thema's hebben bijgewoond en is de verwachting dat de subdoelen behaald zullen worden.

### **Inhoud van de interventie.**

#### **Werving en voorbereiding**

De Van Veldhuizen Stichting (VVS) werkt nauw samen met wijkpartners zoals de jeugdartsen en jeugdverpleegkundigen vanuit de JGZ, jeugdprofessionals binnen het CJG, huisartsen en

---

<sup>7</sup> Aanwezigheid wordt wel gestimuleerd door de begeleider, bijvoorbeeld door het aanmaken van een Whatsappgroep.

kinderopvangcentra. Wijkpartners hebben een belangrijke rol in de werving en wijzen opvoeders zowel passief (bijv. via flyers) als actief (bijv. mondeling) op het aanbod van Babytijd. Indien opvoeders geïnteresseerd zijn, vragen de wijkpartners toestemming om de contactgegevens van de opvoeders te delen met de uitvoerende organisatie van Babytijd. Deze organisatie neemt vervolgens contact op met de geïnteresseerde opvoeders (om een afspraak te maken) voor een kennismaking. Geïnteresseerde opvoeders kunnen ook zelf contact opnemen met de uitvoerende organisatie. Naast het werven via wijkpartners worden opvoeders ook door de uitvoerende organisatie geworven door bijvoorbeeld het verspreiden van flyers in de wijk, via de website, mond-op-mondreclame en sociale media.

### **Kennismaking**

Voorafgaand aan de bijeenkomsten vindt eenmalig een kennismakingsgesprek plaats tussen de opvoeder en de begeleider van Babytijd. Tijdens dit gesprek vult de begeleider samen met de opvoeder een inschrijfformulier in. Dit is bedoeld om de opvoeder beter te leren kennen, een beeld te krijgen van de situatie van opvoeder en kind, na te gaan of de aanpak en gestelde doelen van Babytijd aansluiten bij wat de opvoeder nodig heeft en of de opvoeder voldoet aan de toelatingscriteria. Als Babytijd niet lijkt te passen bij de opvoeder, dan zoeken de begeleider en de opvoeder samen naar een alternatief aanbod. Het kennismakingsgesprek kan op verschillende momenten gevoerd worden, afhankelijk van de situatie. Bijvoorbeeld voorafgaand aan de eerste bijeenkomst, maar bijvoorbeeld ook na afloop van de eerste bijeenkomst, wanneer een opvoeder zich voorafgaand aan de bijeenkomst niet aangemeld heeft. Dit zodat de laagdrempeligheid voor opvoeders behouden blijft.

Tabel 1.

*Thema's onderverdeeld per opvoedvaardigheid*

	<b>Sensitief en responsief<sup>a</sup></b>	<b>Autonomie<sup>b</sup></b>	<b>Structuur<sup>c</sup></b>	<b>Informatie en uitleg<sup>d</sup></b>
<b>Bijeenkomst met bijbehorend thema</b>	1. Algemene opvoeding	2. Motorische ontwikkeling	3. Dagritme	4. Cognitieve ontwikkeling en taalontwikkeling
	5. Hechting	6. Sensomotorische ontwikkeling	7. Slapen	8. Eenkennigheid en separatieangst
	9. Huilen	10. Veiligheid in en om het huis	11. Voeding	12. Opvoeden in meerdere culturen
	13. Partnerrelatie en ouderschap	14. Spelen	15. Mediawijsheid	
	16. Eenzaamheid en postnatale depressie			

*Noot.* <sup>a</sup> Opvoeders zijn in staat hun kind een emotionele basis te bieden door sensitief en responsief te reageren op hun kind.

<sup>b</sup> Opvoeders zijn in staat de autonomie van hun kind te respecteren door het kind de ruimte te geven bij het exploreren.

<sup>c</sup> Opvoeders zijn in staat hun kind structuur te bieden.

<sup>d</sup> Opvoeders zijn in staat het kind uitleg te geven om de wereld om hem heen te leren begrijpen.

## Bijeenkomsten

Tijdens elke bijeenkomst staat een ander thema centraal, die in een vaste volgorde worden behandeld (zie Tabel 2). Het thema wordt gedurende de hele bijeenkomst aangestipt en gekoppeld aan het gedrag van opvoeders en kinderen. De begeleider gebruikt wat er in de groep gebeurt als voorbeeld voor de anderen en doet zelf de vaardigheden voor.

### *Voorbeeld*

*Tijdens het thema hechting ziet de begeleider dat een opvoeder constant oogcontact maakt met haar baby. De begeleider neemt dit mee in de bijeenkomst door te benoemen dat de opvoeder steeds oogcontact maakt en dat dit bijdraagt aan een veilige hechting.*

Vervolgens wordt het thema geïntroduceerd, vragen worden beantwoord en ervaringen worden uitgewisseld. De opvoedvaardigheden, zoals gesteld in de subdoelen, vormen een rode draad door alle bijeenkomsten. De thema's zijn op zo'n manier ingedeeld dat elke bijeenkomst een opvoedvaardigheid centraal staat (zie Tabel 2).

**Tabel 2.**

### ***Bijeenkomsten met bijbehorende thema's, activiteiten en suggesties voor gastsprekers***

<b>Bijeenkomst</b>	<b>Opvoedonderwerp</b>	<b>Activiteit</b>	<b>Suggesties gastspreker</b>
1	Algemene opvoeding	Stellingen opvoedsituaties	
2	Motorische ontwikkeling	Spelen met bal	(Kinder)Fysiotherapeut
3	Dagritme	Verven zonder vies te worden	
4	Cognitieve ontwikkeling en taalontwikkeling	Verschillen in boekjes	Logopediste of Boekstart
5	Hechting	Babygebaren	
6	Sensomotorische ontwikkeling	Spelen met texturen	
7	Slapen	Voorlezen	Slaapcoach
8	Eenkennigheid en seperatieangst	Experiment objectpermanentie	
9	Huilen	Babymassage	Babymasseur Shantala massage
10	Veiligheid in en om het huis	Wasmand spinnenweb	CJG/consultatiebureau
11	Voeding	Het spaghetti experiment	(Kinder)Diëtist
12	Opvoeden in meerdere culturen	Stellingen voor opvoeders	
13	Partnerrelatie en ouderschap	Vragen maken voor partner	

14	Spelen	Verschillende spellen
15	Mediawijsheid	Stellingen voor opvoeders
16	Eenzaamheid en postnatale depressie	Positieve vragen

---

In de eerste bijeenkomst wijst de begeleider opvoeders op de huisregels en wordt de opbouw van de bijeenkomsten besproken. Elke bijeenkomst start met een inloop. Hierna kijkt de begeleider samen met de opvoeders terug naar de vorige bijeenkomst en staat een volgend thema centraal. De opvoeders doen kennis op en krijgen realistische verwachtingen over dit thema, terwijl de kinderen spelen, slapen of gevoed worden. De informatieoverdracht vindt plaats op een interactieve manier. De begeleider gebruikt situaties uit de groep als voorbeelden voor de opvoedvaardigheden zoals genoemd in de subdoelen. Ook doet de begeleider de opvoedvaardigheden voor, benoemd dat en daagt opvoeders uit de vaardigheid zelf ook toe te passen.

*Voorbeeld*

*Tijdens het thema slapen wordt opvoeders de volgende vraag gesteld: "Heb je bepaalde handelingen die je altijd hetzelfde doet voor het naar bed gaan?" Een opvoeder antwoordt: "Vaak is het wel hetzelfde. Eerst in bad, dan verschonen en omkleeden, een verhaaltje vertellen of boekje kijken en dan slapen." Op basis van dit antwoord vult de begeleider aan met extra informatie. De begeleider vertelt dat je die handelingen zou kunnen zien als slaapritueel. Een slaapritueel zorgt ervoor dat je kindje weet wat er gaat gebeuren. Ook zorgt het voor een duidelijke overgang van dag naar slaapmoment.*

Voordat de begeleider de informatie geeft, zal de begeleider eerst uitvragen wat de opvoeders al over dit thema weten en onderlinge uitwisseling stimuleren. Hiervoor worden openingsvragen gebruikt, die zijn opgenomen in het handboek, zoals 'Waar slaapt jouw baby?' en 'Hoe slaapt jouw baby 's nachts?'. Door vragen te stellen en goed door te vragen, ontstaat een gesprek en worden ervaringen uitgewisseld (sociale steun). Ook kan de begeleider daarna beter inspelen op de al aanwezige kennis en vaardigheden van opvoeders. Vervolgens vult de begeleider de informatie over de inhoud van het thema aan. Na de interactieve informatieoverdracht zal de begeleider een voorbeeldsituatie voorleggen aan de opvoeders waarmee opvoeders gestimuleerd worden om de opgedane kennis te activeren. Een voorbeeldsituatie is bijvoorbeeld:

*Het kindje (9 maanden) van Lars en Lilian is een lastige slaper. Hun kindje is moeilijk in slaap te krijgen en als hij eenmaal slaapt, wordt hij vaak snel weer wakker. Vooral 's nachts begint het Lars en Lilian op te breken. Ze hebben al weken geen normale nacht gehad waarin zij konden doorslapen. Lilian merkt dat ze vaker kortaf doet tegen Lars en Lars merkt dat hij zich niet meer goed kan concentreren op het werk. Wat zouden jullie doen?*

Opvoeders wordt gevraagd hoe zij in deze situatie zouden reageren en handelen. Ook eigen ervaringen op dit gebied worden gevraagd. De begeleider zorgt ervoor dat opvoeders op elkaar reageren, door iedereen aan het woord te laten, en (succes)ervaringen gedeeld worden. Opvoeders vinden (h)erkenning bij elkaar en worden zich ervan bewust dat het normaal is om vragen te hebben. Dit benadrukt de begeleider. In de voorbeeldsituaties wordt steeds gekeken naar de belangrijkste opvoedvaardigheden en wordt gekeken hoe deze in de situatie toegepast kunnen worden (zoals structuur bieden en sensitief en responsief reageren).

Hierna wordt een activiteit uitgevoerd die past bij het behandelde thema. Bijvoorbeeld bij het thema motoriek spelen opvoeders samen met hun baby met een bal en bij het thema eenzaamheid en postnatale depressie beantwoorden we vragen met elkaar die gericht zijn op het positieve, zoals: Waardoor voel jij je bijzonder? Wat zijn de mooiste momenten die je als gezin hebt meegemaakt? of Wat doe jij om je kindje aan het lachen te maken? Door de activiteiten krijgen opvoeders inzicht in simpele en leuke mogelijkheden om de ontwikkeling te stimuleren, een verdieping van de geleerde kennis of handvaten om de kennis in de praktijk toe te passen.

Na de activiteit kunnen opvoeders elkaar tijdens het vrij spel ontmoeten en de begeleider informeel vragen stellen. De begeleider stimuleert onderlinge uitwisseling, wanneer dat niet vanzelf ontstaat, door vragen te stellen en gedrag van opvoeders te bekrachtigen. Tot slot ruimen de opvoeders en kinderen het speelgoed op. Dit opruimen gebeurt samen met de kinderen die de leeftijd hebben om mee te doen. Zij worden erbij betrokken door uit te leggen dat er opgeruimd gaat worden en hen aan te moedigen om bijvoorbeeld een bal in de doos te gooien wanneer ze kunnen kruipen of lopen. Hierna wordt de bijeenkomst afgesloten met het zingen van liedjes met instrumenten en gebaren. De begeleider vraagt opvoeders naar het lievelingsliedje van hun kindje, zodat de opvoeders met elkaar bepalen wat er gezongen gaat worden. De begeleider stimuleert opvoeders om komende week aandacht te besteden aan het behandelde thema en stimuleert opvoeders om onderling in contact te blijven, bijvoorbeeld via de groepswhatsapp. Het is gedurende elke bijeenkomst de rol van de begeleider om actief in te spelen op situaties die zich voordoen tussen opvoeders, kinderen of opvoeders en kinderen en dit direct te koppelen aan het thema en/of de opvoedvaardigheden. De begeleider benoemt de positieve opvoedvaardigheden die opvoeders laten zien, of doet opvoedvaardigheden voor en geeft daar uitleg bij.

*Bijvoorbeeld: Tijdens de activiteit babymassage merkt de begeleider op dat een moeder veel oogcontact maakt met haar kindje en dat de moeder vertelt wat ze aan het doen zijn. De begeleider vertelt aan de rest van de groep wat ze zag: moeder maakt contact met haar kind en benoemt wat ze doet. Dit geeft duidelijkheid voor het kind. Daarom sluit het aan bij de vaardigheid informatie en uitleg geven.*

Verder maakt de begeleider (indien mogelijk) een koppeling tussen het betreffende thema en het speelgoed. Bijvoorbeeld bij het thema over de motorische ontwikkeling kan de begeleider uitleggen hoe het gebruik van een kruiptunnel, vormenstoof of babygym de motorische ontwikkeling kunnen stimuleren.

Verder heeft de begeleider tijdens de bijeenkomsten een belangrijke taak in het observeren van de ontwikkeling van het kind en de opvoeder. Eventuele zorgen over het opvoeden of opgroeien worden met de opvoeder besproken en de begeleider zoekt naar een manier waarop de opvoeder verder geholpen kan worden. Hiervoor kan een tussentijdsgesprek ingezet worden, waarin gekeken wordt wat de opvoeder en het kind nodig hebben. Dit kan bijvoorbeeld een individueel pedagogisch adviesgesprek door de begeleider zijn, als dat binnen het werkveld van de begeleider en organisatie valt, maar ook doorverwijzing naar een andere partij. Tips voor doorverwijzing, gekoppeld aan kindfactoren en factoren van de opvoeder, zijn opgenomen in het handboek.

Tot slot wordt bij alle bijeenkomsten rekening gehouden met opvoeders die de Nederlandse taal minder beheersen en met diversiteit in opleidingsniveau, zodat Babytijd voor iedereen toegankelijk is. De begeleider werkt bijvoorbeeld met dagritme kaarten waarmee de structuur van de bijeenkomst visueel duidelijk wordt gemaakt. Ook worden platen met zoveel mogelijk afbeeldingen ingezet ter ondersteuning van de informatieoverdracht tijdens de bijeenkomsten, bijvoorbeeld platen waarop de opvoedvaardigheden met symbolen worden afgebeeld. Opvoeders krijgen na elke bijeenkomst hand-outs mee, waarop kort de informatie staat samengevat en waarop een kleine activiteit staat (bijvoorbeeld beantwoorden van vragen of nadenken over een bepaald onderwerp). Daarnaast brengt de begeleider de informatie laagdrempelig over: de begeleider geeft voorbeelden, past het taalgebruik aan, vertaalt waar nodig de informatie en geeft ruimte voor vragen. De begeleider laat in zijn/haar houding zien dat geen vraag gek is en gaat in op de behoefte van opvoeders. Hij/zij geeft verdieping of extra uitleg. Ook vraagt de begeleider ervaringen van de opvoeders uit zodat opvoeders van elkaar kunnen leren.

### **Evaluatie**

Tijdens het kennismakingsgesprek vult de opvoeder een nulmeting in waarin wordt uitgevraagd hoe de opvoeder zichzelf scoort op de verschillende subdoelen (zie Bijlagen). Dezelfde meting, nu tussenevaluatie genoemd, wordt herhaald nadat de opvoeder zijn vijfde en zestiende bijeenkomst heeft bijgewoond. De eindevaluatie dient de opvoeder in te vullen na de tiende bijgewoonde bijeenkomst. In deze evaluatie wordt opnieuw uitgevraagd hoe de opvoeder zichzelf scoort op de subdoelen, maar ook welke tips en tops de opvoeder heeft voor Babytijd. De evaluatievragenlijsten worden gebruikt om Babytijd te verbeteren en inzicht te krijgen in de ervaringen van en effecten bij opvoeders.

Er is bewust gekozen om na de tiende bijeenkomst de eindevaluatie te houden, omdat we verwachten dat na tien bijeenkomsten de subdoelen behaald kunnen worden en omdat we weten dat opvoeders over het algemeen niet bij alle zestien bijeenkomsten aanwezig zullen zijn. Wanneer we zouden wachten met de eindevaluatie tot de zestiende bijeenkomst, lopen we het risico dat we de eindevaluatie niet meer af kunnen nemen door afwezigheid van de opvoeder. Voor de evaluatie na de zestiende bijeenkomst is gekozen om te kunnen kijken wat het volgen van meer bijeenkomsten doet met het scoren op de subdoelen.

### **Gast sprekers**

Aanvullend op de zestien beschreven bijeenkomsten van Babytijd kunnen extra bijeenkomsten georganiseerd worden waarbij gast sprekers uitgenodigd worden, zoals een jeugdverpleegkundige of –arts, (kinder)diëtist, logopedist, etc. De opzet van de bijeenkomst blijft hetzelfde, maar de bespreking van een thema wordt ingevuld door de professional met verdiepende informatie over hun werk, en specifieke informatie over de ontwikkeling van het kind binnen hun werkveld (de logopedist vertelt bijvoorbeeld over taalontwikkeling). De professional wordt vooraf ingelicht over de vragen van opvoeders en stemt de inhoud van de bijeenkomst hierop af. Ook tijdens de bijeenkomst is ruimte voor vragen. De begeleider van Babytijd bepaalt of en welke gast spreker wordt ingezet, waarbij de behoefte en vragen van opvoeders leidend zijn.

## 2. Uitvoering

### Materialen

#### **Werving**

- Website
- Flyers
- Sociale media: Facebook, Instagram en LinkedIn

#### **Uitvoering**

- Inschrijfformulier
- Handboek voor uitvoerende professionals.
- Hand-outs voor opvoeders met informatie uit de bijeenkomsten.
- Dagritme kaarten zodat de structuur van de bijeenkomst duidelijk zichtbaar is.
- Platen om de informatie visueel te kunnen maken voor opvoeders.
- Gevarieerd aanbod aan speelgoed waar kinderen tijdens de bijeenkomsten mee kunnen spelen. Indien mogelijk toegespitst op het thema van de bijeenkomst.

#### **Evaluatie**

- Voor- en tussenevaluatievragenlijst opvoeders
- Eindevaluatievragenlijst opvoeders
- Evaluatieformulier uitvoerders
- Registratieformulieren

De materialen zijn zo vormgegeven dat alle opvoeders de materialen zelfstandig, of met hulp van een ander, kunnen gebruiken. Er wordt rekening gehouden met minder taalvaardige opvoeders door zoveel mogelijk gebruik te maken van plaatjes ter ondersteuning van de gegeven informatie.

Het handboek ontvangen begeleiders van uitvoerende organisaties tijdens deelname aan de training. Na deelname aan de training en het ondertekenen van de licentieovereenkomst worden de overige materialen verstuurd.

### Locatie en type organisatie

De interventie dient uitgevoerd te worden in een kindvriendelijke en veilige ruimte die afgesloten kan worden, bijvoorbeeld een lokaal van een kinderdagverblijf of peuterspeelzaal. Waar de ruimte aan moet voldoen staat beschreven bij de randvoorwaarden.

Babytijd kan uitgevoerd worden door organisaties die zich richten op het opgroeien en de ontwikkeling van het jonge kind, zoals de JGZ, het CJG, een opvoedwinkel en andere organisaties die jeugd- en opvoedhulp bieden. Tot op heden wordt Babytijd uitgevoerd door Twinkeltje Opvoedondersteuning, onderdeel van de Van Veldhuizen Stichting. Het is van belang dat de uitvoerende organisatie samenwerkingsverbanden heeft of kan aangaan met partijen in de wijk die betrokken zijn bij jonge kinderen (bijvoorbeeld het JGZ, het CJG of huisartsen), zodat deze partijen kunnen bijdragen aan het werven van opvoeders. Daarbij zijn deze samenwerkingsverbanden belangrijk voor de



doorverwijzingen na afloop, wanneer opvoeders nog ergens behoefte aan hebben of als het wenselijk lijkt om opvoeders nog extra hulp te bieden.

## **Opleiding en competenties van de uitvoerders**

Babytijd wordt uitgevoerd door minimaal MBO 4 geschoolde professionals met een pedagogisch gerelateerde opleiding. Relevante vooropleidingen zijn bijvoorbeeld: MBO Pedagogisch medewerker, HBO Pedagogiek en HBO Social Work met de specialisatie Sociaal Pedagogische Hulpverlening.

Een begeleider van Babytijd moet verder beschikken over:

- Affiniteit met de doelgroep;
- Kennis over de ontwikkeling van kinderen van 0-2 jaar;
- Aantoonbare gespreksvaardigheden en -technieken;
- Het vermogen interacties tussen opvoeders te stimuleren;
- Het vermogen te anticiperen op groepsdynamica;
- Het vermogen opvoeders gerust te stellen/op hun gemak te stellen;
- Culturele sensitiviteit, het vermogen in te leven in de achtergrond van opvoeders en het vermogen op het niveau van opvoeders te komen;
- Kennis van de sociale kaart (in de wijk) om opvoeders adequaat te kunnen doorverwijzen.

De VVS heeft een training van twee dagdelen ontwikkeld waarin professionals kennis maken met Babytijd. De train de trainer zet in op het vertrouwd maken van professionals met het programma en het oefenen van vaardigheden die professionals nodig hebben in de uitvoering van Babytijd, zoals het inspelen op lastige situaties en het vermogen om interacties tussen opvoeders te stimuleren. Deelname aan deze training is verplicht voor alle professionals die Babytijd gaan uitvoeren. Na het volgen van de training worden professionals geregistreerd als uitvoerders van Babytijd en ontvangen zij een certificaat.

## **Kwaliteitsbewaking**

De VVS organiseert elke twee jaar een (verplichte) terugkomdag waarin deskundigheidsbevordering en het uitwisselen van ervaringen centraal staan. Daarbij worden trainers tijdens deze dag op de hoogte gebracht van eventuele aanpassingen aan het handboek.

Verder wordt in het inschrijfformulier opvoeders om toestemming gevraagd voor het gebruiken en bewaren van de gegevens van opvoeders voor onderzoek naar Babytijd. Dit geeft meer inzicht in de kenmerken van de bereikte doelgroep en geeft de mogelijkheid opvoeders (bij toestemming) te benaderen voor onderzoek in de toekomst.

Ook wordt voor het bereik van opvoeders per reeks van 16 weken de aanwezigheid van opvoeders geregistreerd. Bij afwezigheid wordt bij opvoeders nagevraagd wat de reden daarvan was. Op basis van deze gegevens kunnen cijfers met betrekking tot het bereik berekend en geëvalueerd worden (en wordt er actie ondernomen waar nodig). Belangrijk is dat rekening wordt gehouden met de AVG-wetgeving, zodat enkel benodigde gegevens worden gevraagd.

Tot slot wordt het handboek elke twee jaar herzien en aangevuld met nieuwe wetenschappelijke inzichten. Daarnaast wordt in overleg met uitvoerende organisaties jaarlijks evaluatie-/registratieformulieren opgevraagd om de interventie te kunnen verbeteren. Hier worden ook jaarlijkse evaluaties met de uitvoerders in meegenomen (telefonisch of op afspraak).

## Randvoorwaarden

De uitvoerende organisatie moet over voldoende tijd, budget en middelen beschikken om zorg te dragen voor onder andere de training van begeleiders, uitvoering door begeleiders, de aanschaf van materialen, (lokale) promotie, de werving van opvoeders en een geschikte ruimte. Een andere randvoorwaarde is de aanwezigheid van speelgoed dat per thema geselecteerd kan worden. Op die manier sluiten de materialen aan bij het betreffende thema en kan vanuit het materiaal een gesprek gevoerd worden met opvoeders.

De ruimte moet kindvriendelijk, gezellig en uitnodigend zijn, en geschikt voor minimaal acht opvoeders en hun kinderen. Er moeten tenminste drie opvoeders per bijeenkomst aanwezig zijn, zodat er een groepsgesprek gevoerd kan worden en de continuïteit van de groepssamenstelling gewaarborgd wordt. Wanneer er minder opvoeders aanwezig zijn wordt het thema verzet (of twee keer gegeven), zodat opvoeders alsnog alle thema's kunnen bijwonen. Bij minder dan drie aanwezige opvoeders wordt gezocht naar een waardevolle invulling van de bijeenkomst.

Zoals eerder beschreven is het belangrijk dat de uitvoerende organisatie samenwerkingsverbanden heeft of kan aangaan met partijen in de wijk die betrokken zijn bij jonge kinderen en hulp kunnen bieden bij opvoedcrisis of -nood. Welke zorg beschikbaar is hangt af van door wie en waar Babytijd uitgevoerd wordt. In de bijlage van de handleiding staan tips voor doorverwijzing naar relevantie professionals per thema. Dit overzicht is niet uitputtend, maar geeft wat handvatten bij het zoeken naar de juiste partij.

Tot slot is het een randvoorwaarde dat begeleiders inspelen op de diversiteit van opvoeders wat betreft cultuur, geslacht, opleidingsniveau en sociaaleconomische status. Een voorbeeld hiervan is het aanpassen van het taalgebruik en het gebruik van beeldmateriaal zodat alle opvoeders, ook opvoeders die minder taalvaardig zijn, de informatie kunnen begrijpen, het gesprek kunnen volgen en eraan kunnen deelnemen. Babytijd is zo opgebouwd dat een thema start met openingsvragen, waarmee de begeleider peilt wat opvoeders al weten en hoe ze tegen het thema aankijken. De begeleider speelt in op de antwoorden en reacties van opvoeders en geeft iedereen de mogelijkheid zijn eigen perspectief in te brengen. Het gaat dus niet om eenzijdig kennis zenden, maar om een onderling gesprek waarin ruimte is voor ieders mening.

## Implementatie

Stappenplan landelijke implementatie:

1. Babytijd wordt actief onder de aandacht gebracht door telefonisch en per mail contact op te nemen met gemeentes en organisaties die betrokken zijn bij jonge kinderen. Hierbij zal de brochure worden verspreid. Ook zal Babytijd passief onder de aandacht worden gebracht doormiddel van een pr-campagne, via de website en sociale mediakanalen.
2. Geïnteresseerde organisaties benaderen een contactpersoon van de VVS.
3. Er vindt een eerste afspraak plaats met de geïnteresseerde partij.
4. Er wordt een licentieovereenkomst opgesteld tussen de VVS en de uitvoerende organisatie waarin wederzijdse verwachtingen worden geformuleerd.

Stappenplan lokale implementatie:

1. Nieuwe uitvoerders worden getraind en ontvangen het handboek en de materialen voor het uitvoeren van Babytijd.
2. De lokale organisatie zorgt voor een locatie, de aanschaf van speelgoed, de werving van opvoeders en de uitvoering en evaluatie van Babytijd.  
De VVS voorziet in tips en tools voor de werving van opvoeders. De specifieke aanpak van de werving hangt af van de organisatie die de interventie uitvoert. Wijkpartners hebben een belangrijke rol in de werving en wijzen opvoeders zowel passief (via flyers) als actief (mondeling) op Babytijd. Naast het werven via wijkpartners kunnen opvoeders ook geworven worden door bijvoorbeeld het verspreiden van flyers in de wijk, via de website van de desbetreffende organisatie, mond-op-mondreclame en sociale media.
3. Iedereen die de training heeft gevolgd wordt jaarlijks individueel benaderd voor de evaluatie van Babytijd.
4. Tweejaarlijks vindt er een verplichte terugkomdag plaats.

## Kosten

### Materiële kosten

Deze kosten bedragen eenmalig €1850,- en tweejaarlijks €150,- (zie Tabel 3).

Tabel 3.

*Materiële kosten\**

	<b>Eenmalig</b>	<b>Per interventie (16 weken)</b>	<b>Tweejaarlijks</b>
<b>Materialen (speelgoed, speelkleden, lesmateriaal)</b>	€750,00	Drukkosten	
<b>Gebruik ruimte</b>		Variabel	
<b>Werving</b>	Variabel	Drukkosten	
<b>Licentieovereenkomst</b>	€350,00		
<b>Training voor uitvoering (p.p)</b>	€750,00		
<b>Intervisie/opfrisdag (p.p)</b>			€150,00
<b>Totaal</b>	€1850,00	Variabel	€150,00

*Noot. \** Excl. BTW

Voor de materialen geldt dat de eenmalige aanschafkosten zijn opgenomen. De uitvoerende organisatie is zelf verantwoordelijk voor het onderhoud van materialen en/of het vervangen van materialen (bijv. speelgoed) wanneer het kapot gaat.

### Personele kosten

De personele kosten zijn in uren voor de uitvoerende professional (zie Tabel 4).

Tabel 4.

*Personele kosten (in uren) voor uitvoerende professional\**

	<b>Eenmalig</b>	<b>Per interventie</b>	<b>Jaarlijks</b>	<b>Tweejaarlijks</b>
<b>Werving</b>		14 uur		
<b>16 bijeenkomsten x 3,5 uur inzet</b>		56 uur		
<b>Verwerken evaluatieformulieren</b>		8 uur		
<b>Intake 0.5 uur x gem 8 opvoeders</b>		4 uur		
<b>Training (p.p)</b>	8 uur			
<b>Intervisie/opfrisdag (p.p)</b>				8 uur
<b>Evaluatie</b>			2 uur	
<b>Totaal</b>	8 uur	82 uur	2 uur	8 uur

*Noot.* \* Het geschatte uurtarief is €60,- excl. BTW. Het uurtarief kan verschillen per organisatie.

Binnen Rotterdam wordt Babytijd bij Twinkeltje Opvoedondersteuning gefinancierd door de Gemeente Rotterdam. Andere organisaties die Babytijd uit willen gaan voeren staan vrij in de manier waarop de financiering plaatsvindt.

### 3. Onderbouwing

#### Probleem

Babytijd richt zich op het voorkomen en verminderen van opvoedingsspanning bij opvoeders, door zorgen over opvoedvragen weg te nemen en door opvoedvaardigheden, opvoedvertrouwen en sociale steun te versterken. Dit draagt bij aan een kansrijke start voor jonge kinderen (bestaande uit een veilige hechtingsrelatie; Gezondheidsraad, 2018), van waaruit zij zich gezond (verder) kunnen ontwikkelen. Het is bekend dat een veilige hechtingsrelatie de kans op een ongestoorde ontwikkeling vergroot (zoals de sociaal-emotionele, taal- en cognitieve ontwikkeling) en nieuwsgierigheid, leergierigheid en exploratie vergroot (Nederlands Centrum Jeugdgezondheid, z.d.).

Ouders geven aan dat zij de voorkeur geven aan informatie en uitwisseling in informele ontmoetingen en laagdrempelige uitwisselingen met deskundigen (CIKEO, 2020). Hierin wil Babytijd voorzien. Voor ouders is het belangrijk te weten dat ze er niet alleen voor staan en dat het normaal is om opvoedvragen te hebben (Nederlands Jeugdinstituut, 2017). Als opvoeders zich goed voelen over hun ouderschap, heeft dat een positieve invloed op hun vertrouwen en opvoedgedrag. Als opvoeders tevreden zijn over de opvoeding werkt dat door op hun eigen welzijn en dat van hun kind (Roos, Bucx, & Van den Berg, 2021).

Bij opvoedingsspanning kunnen opvoeders minder goed omgaan met hun opvoedvragen of -problemen. Opvoeders die meer opvoedspanning ervaren laten minder ondersteunend en structurerend opvoedgedrag zien (Rangelrooij, 2020). Vaak spelen deze moeilijkheden al een tijd en veroorzaken ze spanning en ongerustheid (Blokland, 2010). Dit kan van invloed zijn op de hechtingsrelatie tussen opvoeders en kind (Nederlands Jeugdinstituut, 2021) en heeft gevolgen voor de verdere ontwikkeling van een kind (Gezondheidsraad, 2018).

Babytijd is voor alle opvoeders van baby's, omdat alle ouders weleens vragen of zorgen hebben over de opvoeding en behoefte aan ondersteuning (CIKEO, 2020). Het opvoeden van kinderen is een grote verantwoordelijkheid, waarbij ouders allerlei vragen kunnen hebben. In 2019 zijn in Nederland 169.680 kinderen geboren, waarvan 77.225 het eerste kind waren (Centraal Bureau voor de Statistiek; 2021a). In een onderzoek van het Consortium Integratie Kennisbevordering Effectiviteit Opvoedonzekerheid-interventies (CIKEO) bleek dat 72% van de ondervraagde ouders in de twaalf maanden voorafgaand aan het onderzoek vragen of zorgen hebben gehad over de opvoeding, het gedrag of de ontwikkeling van hun kind (Fierloos e.a., 2020). Een andere bron laat zien dat 20% van de opvoeders soms het gevoel hebben de opvoeding van de kind(eren) niet goed in de hand te hebben (Bucx, 2011).

Alle ouders hebben weleens vragen of zorgen over de opvoeding, die ze bespreken met hun informele netwerk van familie en/of vrienden of met formele hulpverleners (CIKEO, 2020). Ongeveer 50% van de ouders in Nederland zegt vragen en zorgen te hebben waarvan ze denken dat het nodig is om dit met iemand buiten de familie te bespreken. Onzekerheid in de opvoeding, vragen die ouders op verschillende momenten hebben en zorgen en twijfels die daarbij opkomen, horen bij 'gewone, dagelijkse opvoeden' van alle ouders (CIKEO, 2020). Veel van deze onzekerheden gaan in de meeste gevallen vanzelf weg. Wanneer deze onzekerheden niet weg gaan, bijvoorbeeld doordat opvoeders geen advies krijgen, kan opvoedingsspanning ontstaan. Bij opvoedingsspanning hebben we het

over het (soms) twijfelen aan eigen competentie, behoefte hebben aan vrijblijvend advies en steun en het tekort schieten van ondersteuning uit het eigen netwerk (Blokland, Prinsen, Kok, & Van Wijngaarden, 2003). De eisen die het ouderschap stelt aan ouders zijn groter dan de beschikbare bronnen van ouders (Vafaeenejad, Elyasi, Moosazadeh, & Shahhosseini, 2019).

Wanneer opvoedvragen en opvoedingsspanning zich opstapelen en uit herhaling blijkt dat handelingen van ouders geen effect hebben, kunnen opvoedproblemen ontstaan (opvoedingscrisis of opvoedingsnood; zie Figuur 1).



Figuur 1. Indeling opvoedvragen (Blokland, 2010).

De opvoeder ervaart gevoelens van onmacht en falen in de opvoeding en een slechter wordende relatie met het kind (Blokland, 2010). Vanaf een opvoedingscrisis is er sprake van een probleemsituatie. Deze situatie kan niet meer binnen het gezin zelf opgelost worden. Er zijn verdergaande interventies nodig (NJI, 2019). Bij een opvoedingscrisis stapelen spanningen zich op en hebben ouders het idee dat er echt iets moet gebeuren, omdat het anders uit de hand loopt. Ouders voelen zich niet vaardig en beleven weinig plezier aan het ouderschap. Van opvoedingsnood is sprake wanneer er langere tijd complexe problemen in de opvoeding bestaan. Vaak gaat het niet enkel om problemen in de opvoeding, maar ook andere problemen die daarop inwerken (Blokland, 2010). Meer opvoedstress<sup>8</sup> hangt samen met hogere mate van depressie bij opvoeders (Huang et al., 2014; Vismara et al., 2016). Opvoedstress en depressie bij opvoeders zorgen voor een verminderde sensitiviteit en responsiviteit (Field, 2010; Ward & Lee, 2020) en hebben een negatieve impact op de ontwikkeling van een kind (Sweeney & MacBeth, 2016; Ward & Lee, 2020). *Parenting* stress kan dus gevolgen hebben voor een kind, zoals een verstoord hechtingsproces (Nederlands Jeugdinstituut, 2021), ontwikkelingsachterstanden (Huang et al., 2014), internaliserende (Liu & Wang, 2015) en externaliserende problemen (Liu & Wang, 2015; Mackler, Kelleher, Shanahan, Calkins, Keane, & O'Brien, 2015; Neece, Green, & Baker, 2012), zoals respectievelijk angstproblemen en agressie (Liu & Wang, 2015; Neece et al., 2012). Ouders hebben dan ook behoefte aan steun bij de opvoeding, zowel door (opvoed)informatie als sociale steun (Asscher, Hermanns, & Dokovic, 2008).

Tot slot is bekend dat eenoudergezinnen, ouders van niet-westerse afkomst (CIKEO, 2020), gezinnen met een lagere sociaaleconomische status, gezinnen die onder de armoedegrens leven en lager opgeleide ouders vaker negatief gestemd zijn over de opvoeding en vaker opvoedproblemen ervaren (Bucx, 2011; Zeijl, Crone, Wieffering,

<sup>8</sup> De term opvoedstress die gebruikt wordt in deze onderzoeken is vergelijkbaar met de eerder gegeven definitie van opvoedingsspanning.

Keuzenkamp, & Reijneveld, 2005). In 2021 waren er 593 871 eenouderhuishoudens (CBS, 2021b) en had 24,6% van de Nederlands bevolking een migratieachtergrond waarvan 56,8% een niet-westerse migratieachtergrond (CBS, 2021c). De sociaaleconomische status wordt doorgaans bepaald door de indicatoren inkomen, opleiding en/of beroep (Shavers, 2007). In 2020 leefde 11,4% van de eenoudergezinnen en 3,2% van de paren met kinderen met een laag inkomen (CBS, 2022).

In de leeftijdscategorie waarin ouders gemiddeld hun eerste kind krijgen (25 tot 35 jaar) is 6,2% van de vrouwen en 8,9% van de mannen in Nederland laagopgeleid (CBS, 2021d). Een lage opleiding gaat vaak gepaard met een lage sociaaleconomische status en/of het niet opgroeien met de Nederlandse taal (De Greef, Segers, & Nijhuis, 2013).

Babytijd is een laagdrempelig en preventief aanbod en richt zich daarom op alle ouders met kinderen tot 1 jaar. Alle ouders hebben weleens vragen of zorgen over de opvoeding (CIKEO, 2020) en hebben dus baat bij Babytijd.

## **Oorzaken**

### **Onbeantwoorde opvoedvragen**

Opvoedingsspanning ontstaat door een opeenstapeling van opvoedvragen (zie Figuur 1). Van alledaagse opvoedvragen is sprake als opvoeders vragen hebben over normale opvoedingssituaties (Blokland, 2010). Het is bekend dat opvoeders behoefte hebben aan informatie en dat onwetendheid onzeker maakt over de opvoeding (Keuskamp, 2013). Als veel opvoedvragen onbeantwoord blijven, kan dit leiden tot opvoedingsspanning (Blokland, 2010; Keuskamp, 2013), waardoor het opvoeders niet lukt hun kind optimaal te ondersteunen.

### **Onrealistische verwachtingen**

Ook kan opvoedingsspanning ontstaan wanneer de opvoeding niet het gewenste of het verwachte resultaat heeft (Blokland et al., 2003). Bijvoorbeeld doordat opvoeders wegens gebrek aan kennis en ervaring, onrealistische verwachtingen hebben ten aanzien van de ontwikkeling van het kind (Sanders, 2012). Daardoor kunnen opvoeders te veel van hun kind verwachten of willen dat hun kind direct alles goed doet. Gebrek aan kennis kan ook leiden tot inadequate of inconsistente opvoedvaardigheden, waardoor opvoeders geen (gevoel van) controle hebben over het gedrag van hun kind (Sanders, 2012).

### **Gebrek aan bewustzijn van normaliteit van opvoedvragen**

Verder kan een gebrek aan bewustzijn van de normaliteit van opvoedvragen bijdragen aan opvoedingsspanning. Het kritisch zijn op je eigen handelen kan bijdragen aan opvoedingsspanning (Moreira, & Canavarro, 2018). Wanneer opvoeders zich ervan bewust zijn dat het hebben van vragen normaal is, zullen zij minder kritisch zijn op hun eigen handelen, neemt hun onzekerheid af (en hun welzijn toe) en zullen ze minder perfectionistisch zijn. Door minder perfectionisme zullen opvoeders een positievere opvoedstijl hanteren (Azizi, & Besharat, 2011).

### **Weinig opvoedvertrouwen**

Daarnaast blijkt dat opvoeders met minder opvoedvertrouwen, meer opvoedingsspanning ervaren (Bloomfield, & Kendall, 2012). Met opvoedvertrouwen wordt de verwachting van ouders over hun competentie als opvoeder bedoeld (Jonas, & Prinz, 2005). Ouders die opvoedingsspanning ervaren, twijfelen soms aan hun eigen competentie (Blokland et al., 2003).

## Weinige sociale steun

Tot slot hangt sociale steun samen met opvoedingsspanning (Lovell, Moss, & Wetherell, 2012). Bij opvoedingsspanning schiet de sociale steun uit het eigen netwerk te kort (Blokland et al., 2003; Gleeson, Hsieh, & Cryer-Coupet, 2016; Parkes et al., 2015).

## Aan te pakken factoren

Babytijd richt zich op alle opvoeders van baby's tot 1 jaar oud. Babytijd richt zich op het voorkomen en verminderen van opvoedingsspanning, door opvoedvragen te verminderen en door opvoedvaardigheden, opvoedvertrouwen en sociale steun te versterken. Dit draagt bij aan een kansrijke start voor jonge kinderen.

De **eerste factor** die Babytijd aanpakt is het verminderen van opvoedvragen (subdoel 1). Door kennis te delen en realistische verwachtingen te scheppen over de opvoeding en de ontwikkeling van het kind, hebben opvoeders minder opvoedvragen: ze weten beter welk gedrag 'normaal' is, kunnen het gedrag beter inschatten en er beter op inspelen (Sanders, 2012).

De **tweede factor** is het versterken van opvoedvaardigheden (subdoel 2 t/m 5). Door opvoedvaardigheden te versterken, zijn opvoeders beter in staat om te gaan met hun (nieuwe) taken als ouder (Doreleijers, 2005). Daarbij wordt ook het opvoedvertrouwen versterkt (Bandura, 1977) en zijn opvoeders beter in staat een warme affectieve relatie met hun kind op te bouwen en een positieve ontwikkeling te bevorderen (Ince & Kalthoff, 2020).

Het versterken van opvoedvertrouwen is de **derde factor** (subdoel 6 en 7) en draagt weer bij aan het gevoel van de opvoeder dat hij/zij het goed doet en competent is in de opvoeding. Deze gevoelens zorgen voor minder opvoedingsspanning (Jones & Prinz, 2005).

De **vierde en laatste factor** waar Babytijd zich op richt is het versterken van sociale steun (subdoel 8). Opvoeders die zich meer gesteund voelen, ervaren minder opvoedingsspanning (Lovell et al., 2012), kunnen makkelijker omgaan met de uitdagingen van het ouderschap, wat weer bijdraagt aan hun welbevinden (Roos et al., 2021), en sociale steun is een beschermende factor voor opvoedproblemen (Bakker, Bakker, Van Dijke, & Terpstra, 1998). Daarnaast is sociale steun een belangrijke, informele vorm van opvoedondersteuning (Van Egten, Zeijl, De Hoog, Nankoe, & Petronia, 2008).

## Verantwoording

De aanpak van Babytijd is gebaseerd op de sociale leertheorie van Bandura (1977). Volgens de sociale leertheorie zijn de omgeving waarin iemand zich bevindt en cognitieve processen zoals kennis, bewustzijn en verwachtingen van invloed op ons gedrag (zie Bijlage 2, Figuur 1). Volgens deze theorie vindt leren vooral plaats door observationeel leren en speelt vertrouwen in je eigen competenties (*self-efficacy*) een belangrijke rol bij het verwerven en behouden van nieuwe gedragspatronen. Hieronder wordt aangegeven welke aspecten van de sociale leertheorie aan bod komen (**dikgedrukt**) en hoe ze zich verhouden tot de aan te pakken factoren.

### Wegnemen van opvoedvragen

Babytijd neemt opvoedvragen weg door kennis te delen en realistische **verwachtingen** te scheppen over de ontwikkeling en de opvoeding van een kind (Nji, z.d.). Dit heeft invloed op het zelfvertrouwen van opvoeders. Als verwachtingen kloppen met de realiteit



ervaren opvoeders veel succesmomenten en groeit het zelfvertrouwen (NJI, z.d.). Andersom geldt, in het algemeen, dat wanneer verwachtingen niet uitkomen, dat stress oplevert (S., 2020).

Opvoeders worden interactief geïnformeerd (Schaalma, Kok, Meertens, & Burg, 2010) over onderwerpen waar opvoeders vragen over hebben (Asscher, Hermanns, & Dekovic, 2008; Speetjens, Van der Linden, & Goossens, 2009; Wolf, 2019). Babytijd bouwt voort op de kennis en vaardigheden die opvoeders al bezitten. Door positieve bekrachtiging bevestigt de begeleider dit (*empowerment*). Om de **kennis** van opvoeders te vergroten wordt tijdens de bijeenkomsten zoveel mogelijk gebruik gemaakt van verschillende methodes (ervaringen delen, informatie geven, voorbeeldsituatie, voordoen, benoemen, activiteiten, hand-outs), want dat draagt bij aan een effectiever leerproces (Ince, & Udo, 2018). Met deze verschillende methodes wordt rekening gehouden met de verschillende manieren waarop mensen informatie opnemen (Barlett, & Burton, 2007).

Opvoeders worden actief bij de **informatie** betrokken, bijvoorbeeld door bij het geven van de informatie steeds eerst inleidende vragen te stellen. Ook krijgen opvoeders praktische tips van elkaar en van de begeleider. Opvoeders zien hun sociale netwerk, gevolgd door andere opvoeders als betrouwbaarste informatiebron (Hond, 2014). Zij geven de voorkeur aan informatie en uitwisseling in informele ontmoetingen en laagdrempelige uitwisselingen met deskundigen (CIKEO, 2020). Door de tips en ervaringen die opvoeders met elkaar delen vinden opvoeders herkenning, komen ze erachter dat het gedrag van hun kind niet uitzonderlijk is of dat zorgen maken niet nodig is (Roos et al., 2021).

Daarnaast worden opvoeders gestimuleerd na te denken over het toepassen van de informatie bij de voorbeeldsituatie (actief leren; Bandura, 1986) en de tips direct in praktijk te brengen tijdens de activiteit (directe ervaring; Ewell, 1997). Tot slot wordt de communicatie afgestemd op de doelgroep (**predispositie**). Bekend is dat mensen met een lagere opleiding vaker laaggeletterd zijn (De Greef, Segers, & Nijhuis, 2013). De informatie wordt daarom zoveel mogelijk begrijpelijk en laagdrempelig gemaakt door de informatie te visualiseren (Landelijke Huisartsen Vereniging, 2011), te herhalen (Drillster, n.d.) en een koppeling te maken met het thema van de bijeenkomst. Na afloop ontvangen opvoeders een visuele hand-out om de informatie thuis nog eens terug te lezen en te oefenen in de thuissituatie (Watson, White, Taplin, & Huntsman, 2005). De thuisopdracht is belangrijk om nieuw verworven vaardigheden ook thuis toe te passen. In de opvolgende bijeenkomst worden de ervaringen van thuis besproken.

#### Versterken van opvoedvaardigheden

De opvoedvaardigheden 'een emotionele basis bieden', 'autonomie van het kind respecteren', 'structuur bieden' en 'uitleg geven' zijn belangrijke **vaardigheden** in de eerste levensjaren van kinderen (Oudhof et al., 2013; Ince & Kalthoff, 2020), behorend bij een autoritatieve opvoeding. Hierin staan emotionele steun en betrokkenheid én sensitieve disciplineren centraal (Baumrind, 1973). Deze vaardigheden hangen samen met het welbevinden en de ontwikkeling van kinderen (Meij, Zevalkink, & Hubbard, 1994; Oudhof et al., 2013). Babytijd richt zich daarom op het versterken van deze opvoedvaardigheden door de volgende methoden.

Ten eerste worden opvoeders actief betrokken bij de informatieoverdracht door het verband te leggen met hun eigen opvoedervaringen. Hierdoor krijgen opvoeders meer begrip (directe ervaring; Ewell, 1997) en kunnen opvoeders van elkaar leren (**observatieel leren**; Bandura, 1986). Daarnaast wordt er tijdens de bijeenkomsten ingespeeld op het **gedrag** dat opvoeders laten zien. De begeleider benoemt het gedrag

en de reactie van het kind; geeft uitleg en feedback; en stimuleert en bevestigt de positieve opvoedvaardigheden (*empowerment*; Prinsen et al., 2012), met aandacht en bijvoorbeeld een compliment. Deze beloningen bekrachtigen het positieve opvoedgedrag van opvoeders (Bandura, 1971). Ook doet de begeleider tijdens de activiteit de opvoedvaardigheden voor (**observatoneel leren**; Bandura, 1986; Watson e.a., 2005), waarna opvoeders de vaardigheden zelf kunnen oefenen (directe ervaring; Ewell, 1997; Watson e.a., 2005) en herhalen (Drillster, n.d.). Dit zal opvoeders **motiveren** om thuis aan de slag te gaan met de vaardigheden. De hand-outs die opvoeders meekrijgen na afloop van de bijeenkomst zijn hierbij een extra hulpmiddel. Deze motivatie beïnvloedt de **intentie** en het uiteindelijke **gedrag** van opvoeders. Opvoeders ervaren het als nuttig wanneer zij advies of instructies krijgen over opvoedvaardigheden en feedback ontvangen over de eigen vaardigheden (CIKEO, 2020).

#### Versterken van opvoedvertrouwen

Volgens Bandura (1997) zijn er vier bronnen van vertrouwen (**self-efficacy**). De eerste bron is het opdoen van succeservaringen. Babytijd biedt verschillende mogelijkheden om succeservaringen op te doen, onder andere door in te zetten op het versterken van opvoedvaardigheden. Door de opvoedvaardigheden tijdens de bijeenkomsten te oefenen en de reactie op het kind te benoemen, ervaren opvoeders dat zij hiertoe in staat zijn en dat de vaardigheden de gewenste invloed hebben op hun kind. Ook door het bespreken van een voorbeeldsituatie, waarin de geleerde vaardigheden kunnen worden ingezet, groeit het zelfvertrouwen (*empowerment*; Prinsen et al., 2012).

De tweede bron van vertrouwen is het **observeren** van succeservaringen bij anderen. Opvoeders kunnen elkaars gedrag observeren en ervaringen delen, doordat Babytijd een groepsgerichte interventie is. Uit onderzoek blijkt dat groepsgerichte opvoedinterventies het opvoedvertrouwen significant kunnen verbeteren (Wittkowski, Dowling, & Smith, 2016).

De derde bron is verbaal overtuigd te worden dat je over bepaalde competenties beschikt en niet onzeker hoeft te zijn. De begeleider zet de opvoeders in hun kracht door te bevestigen wat zij goed doen en door te benoemen welke positieve invloed dat gedrag heeft op hun baby (*empowerment*; Prinsen et al., 2012). Uit onderzoek is bekend dat de focus op *empowerment* het competentiegevoel van opvoeders versterkt, waardoor de interventie effectiever is (Ince & Undo, 2018). Daarnaast is voor de begeleider een belangrijke rol weggelegd in het erkennen van vragen en twijfels van opvoeders en het bieden van een ondersteunende houding. Om opvoeders bewust te maken van de normaliteit van opvoedvragen, stimuleer de begeleider het stellen van vragen en het delen van ervaringen (interactieve informatieoverdracht; Schaalma et al., 2010) en benoemt dat alle opvoeders vragen hebben en onzeker zijn. Verder ervaren opvoeders dat zij niet de enige zijn met opvoedvragen en -onzekerheden, doordat ze bij Babytijd andere opvoeders ontmoeten met dezelfde vragen en onzekerheden (directe ervaring; Ewell, 1997).

De laatste bron is de emotionele en psychische staat, waarbij wordt uitgegaan dat het welzijn van de opvoeder van invloed is op het vertrouwen in zichzelf. Babytijd houdt hier rekening mee door begrip te tonen voor de emotionele en psychische staat en het gesprek hierover aan te gaan. Er zijn daarom niet enkel baby gerelateerde thema's, maar ook opvoeder gerelateerde thema's zoals eenzaamheid en postnatale depressie en partnerrelatie en ouderschap. Daarnaast worden signalen van opvoeders tijdens het kennismakingsgesprek en tijdens de bijeenkomsten opgevangen. Indien nodig bevonden, kunnen opvoeders doorverwezen worden naar hulpverlening. Verder wordt ingezet op het

versterken van sociale steun, wat samenhangt met opvoedvertrouwen (Doorten, & Bucx, 2011; Ponomartchouk, & Bouchard, 2015).

#### Versterken van sociale steun

Babytijd is een groepsgericht programma, wat opvoeders de mogelijkheid geeft om elkaar te ontmoeten en ervaringen en tips uit te wisselen. Daarnaast biedt de begeleider de opvoeders sociale steun, door naar hen te luisteren en een ondersteunende houding aan te nemen. Opvoeders ervaren het als een nuttig element van een opvoedinterventie wanneer zij zich praktisch of emotioneel gesteund voelen door andere opvoeders of door professionals (CIKEO, 2020). Opvoeders die meer sociale steun ervaren, zijn meer ontspannen in de opvoeding, hebben meer zelfvertrouwen en gaan meer positieve relaties aan in de opvoeding (Doorten, & Bucx, 2011). Het kan ouders helpen om gemakkelijker om te gaan met uitdagingen van het ouderschap, en op die manier bijdragen aan hun welbevinden (Roos et al., 2021). Het delen van ervaringen met andere opvoeders en professionals kan een geruststellend effect hebben. Opvoeder komen erachter dat het gedrag van hun kind niet uitzonderlijk is of dat ze zich geen zorgen hoeven te maken. Opvoeders vinden herkenning bij elkaar (Roos et al., 2021). Een groepsaanbod geeft opvoeders bovendien de kans om positieve relaties aan te gaan met andere opvoeders in de buurt en daarmee hun eigen sociale netwerk uit te breiden. Dat komt de effectiviteit van het programma ten goede (Ince & Udo, 2018).

## 4. Onderzoek

- a) **Wolf, M. (2019). *Procesevaluatie Babytijd*. Rotterdam: Van Veldhuizen Stichting.**
- b) Het doel van de procesevaluatie is het in kaart brengen van de tevredenheid van deelnemers en uitvoerders van de interventie Babytijd om deze interventie te kunnen optimaliseren. Om de tevredenheid inzichtelijk te maken, is gekeken naar het bereik van de interventie, de waardering en ervaring van uitvoerders en deelnemers, de succes- en faalfactoren die uitvoerders en deelnemers aandragen en de algemene uitvoering van de interventie. In totaal zijn onder vier uitvoerders en onder drie deelnemers interviews afgenomen. Daarnaast hebben 16 andere deelnemers een online of papieren vragenlijst ingevuld. Omdat de interventie kleinschalig uitgevoerd wordt, was een grotere steekproef niet mogelijk. In de vragenlijsten waren de vragen gericht op waardering en ervaring van deelnemers en in het interview werd uitgebreider ingegaan op deze vragen en op verbeterpunten in de thema's en de manier van werving voor de interventies.
- c) **Bereik:** Het handboek bevat registratielijsten waarmee is bijgehouden wanneer de bijeenkomsten plaatsvonden en welke opvoeders aanwezig waren. Uit deze gegevens blijkt dat in 2018 gemiddeld 3,29 opvoeders per bijeenkomst aanwezig waren<sup>9</sup>. Verder blijkt uit de gegevens dat er een stijgende lijn te zien is in het aantal deelnemers. De meeste opvoeders bezoeken de bijeenkomsten niet structureel (gemiddeld aantal keer aanwezig is onbekend). Verder blijkt dat bijna alle deelnemers uit lage SES-wijken komen. Tot slot is gebleken dat opvoeders deelnemen omdat zij informatie en tips willen over opvoeding. Ook willen deelnemers hun baby in contact laten komen met andere baby's.

**Uitvoering:** Babytijd wordt in grote lijnen uitgevoerd zoals beschreven in het handboek. Een uitzondering hierop zijn de activiteiten. Uitvoerders geven aan dat zij de activiteiten vaak niet passend vinden bij de thema's. In de tijd van de activiteiten verzinnen zij dan zelf een activiteit, of ze laten het vrij spel doorlopen. In het vernieuwde handboek zijn de thema's herzien en daarbij zijn passende activiteiten geplaatst. Er is nog geen informatie beschikbaar over de beoordeling van deze activiteiten door uitvoerders.

**Uitvoerbaarheid en randvoorwaarden:** Babytijd is volgens de uitvoerders goed te implementeren. Een aantal aspecten van de uitvoering zouden nog verbeterd kunnen worden, zoals de hierboven beschreven activiteiten en de hand-outs. Verder geven uitvoerders verschillende randvoorwaarden aan. Ten eerste moet er speelgoed aanwezig zijn dat past bij de ontwikkelingsfase van de baby's. Daarnaast zijn voldoende maten en kleden nodig om de baby's bewegingsvrijheid te kunnen geven. Verder geven ze aan dat de ruimte schoon, veilig, ruim en aantrekkelijk moet zijn.

---

<sup>9</sup> Het streven is het bereiken van grotere aantallen opvoeders. Bij de opstart van nieuwe groepen Babytijd zal hiervoor een plan opgesteld moeten worden dat rekening houdt met de kenmerken van de doelgroep (zoals vindbaarheid).

**Waardering en ervaring:** Babytijd is volgens de uitvoerders bedoeld voor opvoeders die meer willen weten over de ontwikkeling van hun baby. Babytijd zorgt voor het verspreiden van opvoedkennis, draagt bij aan het verminderen van het sociale isolement waar sommige opvoeders last van hebben na de geboorte van hun kind en opvoedvragen worden weggenomen. Een kennismakingsgesprek vooraf wordt gezien als meerwaarde, maar dit kan ook later of telefonisch. Deelnemers vinden het uitwisselen van ervaringen en het zich gehoord en gesteund voelen het meest waardevol aan Babytijd. Verder vinden ze de fijne sfeer, de onderwerpen, het samen liedjes zingen en de activiteiten erg leuk.

**Succes- en faalfactoren:** Wat Babytijd succesvol maakt volgens de uitvoerders is de combinatie tussen informatie geven en het sociale contact tussen opvoeders en met een pedagoog. Ook de laagdrempeligheid en de ruimte en aandacht die de opvoeders krijgen, worden gezien als succesfactoren. De inhoud van het handboek, de werving van deelnemers en het aanschaffen en investeren in materialen en activiteiten zouden beter kunnen.

**Aanbevelingen voor de praktijk:** Het handboek moet herzien worden, wat betreft spelfouten, onderwerpen van de thema's, aansluitende activiteiten, Engelse kernwoorden en uitbreiding van de liedjes. De locaties moeten voorzien worden van materialen, zoals speelmatten en speelgoed. Ook moet de locatie ruim, schoon en veilig zijn. Verder geven deelnemers aan dat er vaker een gastspreker uitgenodigd mag worden en dat op de website duidelijker aangegeven moet worden waar en wanneer Babytijd plaatsvindt.

**Aanbevelingen voor toekomstig onderzoek:** Het is van belang dat de aanbevelingen worden doorgevoerd en dat de veranderingen worden gemonitord door middel van een nieuwe procesevaluatie. Deze procesevaluatie staat niet gepland, mede doordat Babytijd op dit moment niet uitgevoerd wordt in de praktijk<sup>10</sup>. Verder is het van belang dat wordt bijgehouden wat de achtergrondvariabelen zijn van de deelnemers, zodat in kaart gebracht wordt wie de bereikte doelgroep is. Dit kan waardevol zijn, om het aanbod beter aan te laten sluiten op de doelgroep.

Op basis van de aanbevelingen heeft doorontwikkeling van de interventie plaatsgevonden. Het handboek is herzien: de bijeenkomsten kennen een duidelijkere structuur met geformuleerde vragen die houvast geven aan uitvoerders. Ook sluiten de activiteiten beter aan bij de inhoud van de bijeenkomsten en is rekening gehouden met de uitvoering in de praktijk.

---

<sup>10</sup> Op dit moment wordt Babytijd niet uitgevoerd omdat hiervoor geen subsidie verleend is door de Gemeente Rotterdam. Reden daarvoor is dat een van de beoordelingscriteria voor het krijgen van subsidie opname in de databank erkende interventies van het NJi is.

## 5. Samenvatting Werkzame elementen

De inhoudelijke werkzame elementen die Babytijd bevat zijn:

- Er wordt gewerkt met praktische tips om gedragsverandering aan te moedigen.
- Opvoedvaardigheden worden tijdens de bijeenkomsten besproken, voorgedaan (bijv. structuur bieden door een vaste indeling elke bijeenkomst) en bekrachtigd.
- Opvoeders gaan thuis aan de slag met hetgeen besproken wordt.
- De begeleider hangt de informatie op aan bestaande kennis en ervaringen.

De praktische werkzame elementen die Babytijd bevat zijn:

- Babytijd is gericht op *empowerment*, het zelfvertrouwen en de eigen kracht van opvoeders wordt gestimuleerd.
- Begeleider faciliteert groepsdiscussies en neemt een bevestigende en ondersteunende houding aan. Hij of zij erkent de vragen en twijfels van opvoeder(s), luistert en gaat in op wat opvoeders nodig hebben.
- Begeleiders hebben oog voor de dingen die opvoeders al goed doen en benoemen dat ook (positieve bekrachtiging).
- Babytijd maakt gebruik van observationeel leren.
- Babytijd is een groepsgericht programma waarin opvoeders elkaar stimuleren en steunen (sociale steun).

## 6. Aangehaalde literatuur

- Asscher, J., Hermans, J., & Dekovic, M. (2008). Behoeftte aan opvoedingsondersteuning van ouders van jonge kinderen. *Pedagogiek*, 28(2), 114-127.
- Azizi, K., & Besharat, M. A. (2011). The relationship between parental perfectionism and parenting styles. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 1484-1487. DOI: 10.1016/j.sbspro.2011.03.315
- Bakker, I., Bakker, K., Van Dijke, A., & Terpstra, L. (1998). *O & O in perspectief*. Utrecht: NIZW.
- Bandura, A. (1971). *Social learning theory*. Morristown, NJ: General Learning Press.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bartlett, S., & Burton, D. (2007). *Introduction to Education Studies*. London: Sage Publications.
- Baumrind, D.(1973). *The development of instrumental competence through socialization*. In: A.D.Pick(ed.), *Minnesota Symposium on Child Psychology*. (Vol. 7, p. 3-46) University of Minnesota Press.
- Blokland, G. (2010). *Over opvoeden gesproken: Methodiek pedagogisch adviseren*. Amsterdam, Nederland: Uitgeverij SWP.
- Blokland, G., & Prinsen, B., Kok, C., & Van Wijngaarden, J. (2003). *De Jeugd heeft de toekomst: Preventie van psychosociale problematiek bij jeugdigen, maatwerk van de GGD*. Utrecht, Nederland: NIZW Uitgeverij.
- Bloomfield, L., & Kendall, S. (2012). Parenting self-efficacy, parenting stress and child behaviour before and after a parenting programme. *Primary Health Care Research & Development*, 13(4), 364-372. DOI: 10.1017/S1463423612000060
- Bucx, F. (2011). *Gezinsrapport 2011: Een portret van het gezinsleven in Nederland*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP).
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2008). Jaarrapport 2008 Landelijke Jeugdmonitor. Geraadpleegd op <https://www.cbs.nl/-/media/imported/documents/2008/44/2008-g93-pub.pdf?la=nl-nl>
- Centraal Bureau voor de Statistiek (2021a). Geboorte; kerncijfers. Geraadpleegd op <https://opendata.cbs.nl/#/CBS/nl/dataset/37422ned/table?dl=3EE75>
- Centraal Bureau voor de Statistiek (2021b). Huishoudens; samenstelling, grootte, regio, 1 januari. Geraadpleegd op <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/71486ned/table?ts=1594211701576>

- Centraal Bureau voor de Statistiek (2021c). Bevolking; kerncijfers. Geraadpleegd op <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/37296ned/table?ts=1594212342502>
- Centraal Bureau voor de Statistiek (2021d). Bevolking; onderwijsniveau; geslacht, leeftijd en migratieachtergrond. Geraadpleegd op <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/82275NED/table?fromstatweb>
- Centraal Bureau voor de Statistiek (2021e). Geboorte eerste kind naar leeftijd en geboorteland van de moeder. Geraadpleegd op <https://jmopendata.cbs.nl/#/JM/nl/dataset/20017ned/table?ts=1592399553228>
- Centraal Bureau voor de Statistiek (2022). Welvaart van particuliere huishoudens; kerncijfers. Geraadpleegd op <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/83739NED/table?ts=1594213744551>
- De Greef, M., Segers, M., & Nijhuis, J. (2013). Feiten en cijfers geletterdheid. Den Haag: Stichting Lezen en Schrijven.
- De Vries, H., Mesters, I., Van de Steeg, H., & Honing, C. (2005). The general public's information needs and perceptions regarding hereditary cancer: An application of the Integrated Change Model. *Patient Education and Counseling*, 56(2), 154-165. DOI: 10.1016/j.pec.2004.01.002
- Doorten, I., & Bucx, F. (2011). Steun voor ouders bij de opvoeding: De rol van sociale netwerken, instanties en de buurt. In Bucx, F. (red.). *Gezinsrapport 2011: Een portret van het gezinsleven in Nederland*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP).
- Doreleijers, T. A. H. (2005). Van justicialisering tot onderzoek naar de effectiviteit van probleemgestuurde jeugdzorg. *Tijdschrift voor Criminologie*, 47(1), 62-74.
- Drillster. (n.d.) Wetenschappelijke onderbouwing. Geraadpleegd op <https://www.drillster.com/info/business-science>
- Ewell, P. T. (1997). *Organizing for learning: A point of entry*. Snowbird, UT: Draft Prepared for Discussion at the American Association of Higher Education Summer Academy.
- Field, T. (2010). Postpartum depression effects on early interactions, parenting, and safety practices: a review. *Infant Behavior and Development*, 33(1), 1-6.
- Fierloos, I., Windhorst, D, Fang, Y. & Raat, H. (2020). Empirisch onderzoek naar opvoedonzekerheid en het gebruik van opvoedondersteuning. Resultaten van het CIKEO-project. Deelrapport III. ErasmusMC- Universitair Medisch Centrum, Leids Universitair Centrum, Verwey-Jonker Instituut & Hosman Consultancy.
- Gezondheidsraad. De ouder-kindrelatie en jeugdtrauma's. Den Haag: Gezondheidsraad, 2018; publicatienr. 2018/11.
- Gleeson, J. P., Hsieh, C. M., & Cryer-Coupet, Q. (2016). Social support, family competence, and informal kinship caregiver parenting stress: The mediating and



- moderating effects of family resources. *Children and Youth Services Review*, 67, 32-42. DOI: 10.1016/j.chidyouth.2016.05.012
- Hond, M. de (2014). "Groeien door vertrouwen: een onderzoek naar de informatiebehoefte van ouders en opvoeders". Een online peiling onder ruim 1200 ouders en opvoeders met thuiswonende kinderen.
- Huang, C. Y., Costeines, J., Kaufman, J. S., & Ayala, C. (2014). Parenting stress, social support, and depression for ethnic minority adolescent mothers: Impact on child development. *Journal of Child and Family Studies*, 23(2), 255-262. DOI: 10.1007/s10826-013-9807-1
- Ince, D., Kalthoff, H. (2020). *Opgroeien en Opvoeden Opgroeien en opvoeden. Normale uitdagingen voor kinderen, jongeren en hun ouders*. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut.
- Ince, D., & Udo, N. (2018). *Opvoedsteun: Wat werkt?* Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut.
- Jones, T. L., & Prinz, R. J. (2005). Potential roles of parental self-efficacy in parent and child adjustment: A review. *Clinical Psychology Review*, 25(3), 341-363. DOI: 10.1016/j.cpr.2004.12.004
- Keuskamp, F. J. (2013). Opvoedonzekerheid bij ouders. Geraadpleegd op <https://dspace.library.uu.nl/bitstream/handle/1874/279224/Masterthesis%20Floortje%20Keuskamp.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Landelijke Huisartsen Vereniging. (2011). Toolkit Laaggeletterdheid. Geraadpleegd op <https://www.lhv.nl/service/toolkit-laaggeletterdheid>
- Liu, L., & Wang, M. (2015). Parenting stress and children's problem behavior in China: The mediating role of parental psychological aggression. *Journal of Family Psychology*, 29(1), 20. DOI: 10.1037/fam0000047
- Lovell, B., Moss, M., & Wetherell, M. A. (2012). With a little help from my friends: Psychological, endocrine and health corollaries of social support in parental caregivers of children with autism or ADHD. *Research in developmental disabilities*, 33(2), 682-687. DOI: 10.1016/j.ridd.2011.11.014
- Mackler, J. S., Kelleher, R. T., Shanahan, L., Calkins, S. D., Keane, S. P., & O'Brien, M. (2015). Parenting stress, parental reactions, and externalizing behavior from ages 4 to 10. *Journal of Marriage and Family*, 77(2), 388-406. DOI: 10.1111/jomf.12163
- Meij, H., Zevalkink, J. & Hubbard, F. (1994). Effecten van het Instapje-programma. In J.M.A. Riksen-Walraven (red.), *Instapje. Ontwikkeling en evaluatie van een thuisstimuleringsprogramma voor Surinaamse opvoeders met een kind van één jaar*. Rijswijk / Nijmegen: Ministerie van WVC / Katholieke Universiteit Nijmegen.
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2018). The association between self-critical rumination and parenting stress: The mediating mole of mindful parenting. *Journal of Child and Family Studies*, 1-11. DOI: 10.1007/s10826-018-1072-x

- Neece, C. L., Green, S. A., & Baker, B. L. (2012). Parenting stress and child behavior problems: A transactional relationship across time. *American journal on intellectual and developmental disabilities*, 117(1), 48-66.
- Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (z.d.). *Over hechting*. Geraadpleegd op 22 april 2022 <https://www.ncj.nl/themadossiers/hechting/aandacht-voor-hechting/>
- Nederlands Jeugdinstituut (2017). *Allemaal opvoeders: Weet wat werkt bij opvoedvragen*. Geraadpleegd op <https://www.nji.nl/nl/Download-NJi/Publicatie-NJi/Allemaal-opvoeders.pdf>
- Nederlands Jeugdinstituut (2019). *Cijfers over opvoedingsproblemen*. Geraadpleegd op <https://www.nji.nl/cijfers/opvoedingsproblemen>
- Nederlands Jeugdinstituut (2021). *Hechting en hechtingsproblemen. Risico- en beschermende factoren*. Geraadpleegd op <https://www.nji.nl/nl/Download-NJi/Risico-en-beschermende-factoren-hechting-en-hechtingsproblemen.pdf>
- Nederlands Jeugdinstituut. (z.d.). *Ouderschap*. Geraadpleegd op 25 februari 2021, van <https://www.nji.nl/nl/Opvoeden-Achtergronden-Definitie/Ouderschap>
- Oudhof, M., De Wolf, M. S., De Ruiter, M., Kamphuis, M., L'Hoir, M. P., & Prinsen, B. (2013). *JGZ-Richtlijn Opvoedingsondersteuning*. Utrecht: Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ).
- Parkes, A., Sweeting, H., & Wight, D. (2015). Parenting stress and parent support among mothers with high and low education. *Journal of Family Psychology*, 29(6), 907-918. DOI: 10.1037/fam0000129
- Prinsen, B., L'Hoir, M.P., de Ruiter, M., Oudhof, M., Kamphuis, M., de Wolff, M. Alpay, L. (2012). *Richtlijn opvoedingsondersteuning voor opvoedingsvragen en lichte 22 opvoedingsproblemen in de jeugdgezondheidszorg en het Centrum voor Jeugd en Gezin*. Utrecht/Leiden: Nederlands Jeugdinstituut/TNO.
- Ponomartchouk, D., & Bouchard, G. (2015). New mothers' sense of competence: Predictors and outcomes. *Journal of Child and Family Studies*, 24(7), 1977-1986. DOI: 10.1007/s10826-014-9997-1
- Rangelrooij, D. V. (2020). *Stress en het opvoeden van een kind; hoe gaat dat samen? De relatie tussen ervaren opvoedstress en ondersteunend en structurerend opvoedgedrag* (Master's thesis).
- Rispens, J., Hermanns, J. M. A., en Meeus, W. H. J. (1996). *Opvoeden in Nederland*. Assen: Van Gorcum.
- S. (2020, 10 december). *Waarom verwachtingen managen zo belangrijk is*. Newstart.nl. <https://www.newstart.nl/blog/verwachtingen-managen/>
- Roos, S. de, Bucx, F. en E. van der Berg (2021). *Sociale netwerken van ouders*. Sociaal en Cultureel Planbureau, Den Haag. SCP-publicatie 2021-14.
- Sanders, M. R. (2012). Development, evaluation, and multinational dissemination of the Triple P-Positive Parenting Program. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 345-379. DOI: 10.1146/annurev-clinpsy-032511-143104

- Schaalma, H., Kok, G., Meertens, R., & Burg, J. (2010). Theorieën en methodieken van verandering. In Burg, J., Van Assema, P., & Lechner, L. (red.). Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering. Een planmatige aanpak (7de druk, pp 123-149). Assen: Van Gorcum.
- Shavers, V. L. (2007). Measurement of socioeconomic status in health disparities research. *Journal of the National Medical Association*, 99(9), 1013-1023.
- Speetjens, S., Van der Linden, D., & Goossens, F. (2009). *Kennis over opvoeden: De vragen van ouders, het aanbod van de overheid en de mogelijkheden van de markt*. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Sweeney, S., & MacBeth, A. (2016). The effects of paternal depression on child and adolescent outcomes: a systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 205, 44-59.
- Vafaenejad, Z., Elyasi, F., Moosazadeh, M., & Shahhosseini, Z. (2019). Psychological factors contributing to parenting styles: A systematic review. *F1000Research*, 7, 906.
- Van Egten, C., Zeijl, E., De Hoog, S., Nankoe, C., & Petronia, E. (2008). *Gezinnen van de toekomst. Opvoeding en opvoedingsondersteuning*. Den Haag, E-Quality.
- Van Yperen, T. (2009). *Betere ketens: Bouwen aan een effectief stelsel voor jeugd en opvoeding*. Geraadpleegd op [http://www.nji.nl/nl/Effectiviteit\\_Betere\\_Ketens.pdf](http://www.nji.nl/nl/Effectiviteit_Betere_Ketens.pdf)
- Vismara, L., Rollè, L., Agostini, F., Sechi, C., Fenaroli, V., Molgora, S., ... & Tambelli, R. (2016). Perinatal parenting stress, anxiety, and depression outcomes in first-time mothers and fathers: a 3-to 6-months postpartum follow-up study. *Frontiers in psychology*, 7, 938.
- Ward, K. P., & Lee, S. J. (2020). Mothers' and fathers' parenting stress, responsiveness, and child wellbeing among low-income families. *Children and Youth Services Review*, 116, 105218.
- Watson, J., White, A., Taplin, S. & Huntsman, L. (2005). *Prevention and Early Intervention. Literature Review*. NSW Department of Community Services.
- Wittkowski, A., Dowling, H., & Smith, D. M. (2016). Does engaging in a group-based intervention increase parental self-efficacy in parents of preschool children? A systematic review of the current literature. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 3173-3191. doi:10.1007/s10826-016-0464-z
- Wolf, M. (2019). *Procesevaluatie Babytijd*. Rotterdam: Van Veldhuizen Stichting.
- Zeijl, E., Crone, M., Wieffering, K., Keuzenkamp, S., & Reijneveld, M. (2005). *Kinderen in Nederland*. Geraadpleegd op <https://www.scp.nl/dsresource?objectid=e20595eb-5a20-4f72-927c-830c54118cbc>








# Bijlage 1.

Thema #: XXXXXXXX

## Benodigde materialen

- Informatie Thema #: XXXXX
- Bijlage Thema #: XXXXX (zie bijlagen bijeenkomst #)
- Hand-out Thema #: XXXXX (zie bijlagen bijeenkomst #)
- Liedjes Babytijd (zie Extra bijlagen)
- Materialen behorend bij de activiteit

## Overzicht programma

-  30 min. Inloop opvoeders en kinderen
-  20 min. Thema en voorbeelden bespreken + ervaringen uitwisselen
-  20 min. Activiteit (passend bij thema van deze bijeenkomst)
-  10 min. Vrij spel en ruimte voor vragen
-  5 min. Opruimen (samen met de kinderen)
-  5 min. Afsluiten met liedjes (zie extra bijlagen 'Liedjes Babytijd')
-  Naar huis

Thema: informatie, tips, voorbeelden en gesprek (20 minuten)

Korte introductie op thema van vandaag

**Openingsvragen** (Opvoeders worden geprikkeld over het thema en ervaringen delen wordt gestimuleerd)

- ...
  - ...
  - ...
-

Laat de opvoeders reageren op één of meer van bovenstaande vragen en laat ze ook op elkaar reageren. Hierna kan de trainer nog extra informatie geven zoals hieronder beschreven.

### Informatie...

- 
- Vraag: ...
  - Vraag:
- 

Laat de opvoeders reageren op één of meer van bovenstaande vragen en laat ze ook op elkaar reageren. Geef hierna onderstaande tips.

### Tips...

---

**Voorbeeldsituatie** ... (actief leren + empowerment + opdoen van succes ervaringen + observeren succeservaringen van anderen + observationeel leren)

---

Lees de bovenstaande situatie voor aan de opvoeders. Vraag hoe zij in deze situatie zouden reageren en hoe zij zouden handelen. Bekrachtig en benoem goede antwoorden. Vraag vervolgens naar eigen ervaringen op dit gebied. Laat opvoeders op elkaar reageren en succeservaringen delen.

### Engelse kernwoorden

...

### Activiteit

(20 minuten)

Doelgroep:

Materialen:

○ ...

### Beschrijving activiteit

Doe bepaalde handelingen van de activiteit voor (observationeel leren). Stimuleer opvoeders om de vaardigheden na te doen (directe ervaring). Benoem hierbij de dingen die opvoeders goed doen (empowerment + succeservaring opdoen) en benadruk dat opvoeders ook naar elkaar kunnen kijken en daarvan kunnen leren (observationeel leren). Stimuleer opvoeders om aankomende week extra aandacht te besteden aan het behandelde thema (herhaling + ervaring).

### Vrij spel en ruimte voor vragen

(10 minuten)

Geef aan dat er in deze tijd ruimte is om vragen te stellen. Dat kan natuurlijk de gehele bijeenkomst lang, maar hier wordt het extra benadrukt. Opvoeders kunnen vragen stellen over het huidige thema, maar ook vragen over andere zaken. Probeer alle opvoeders te betrekken, ook als iemand een individuele vraag stelt.

Opruimen

(5 minuten)

Afsluiting met liedjes

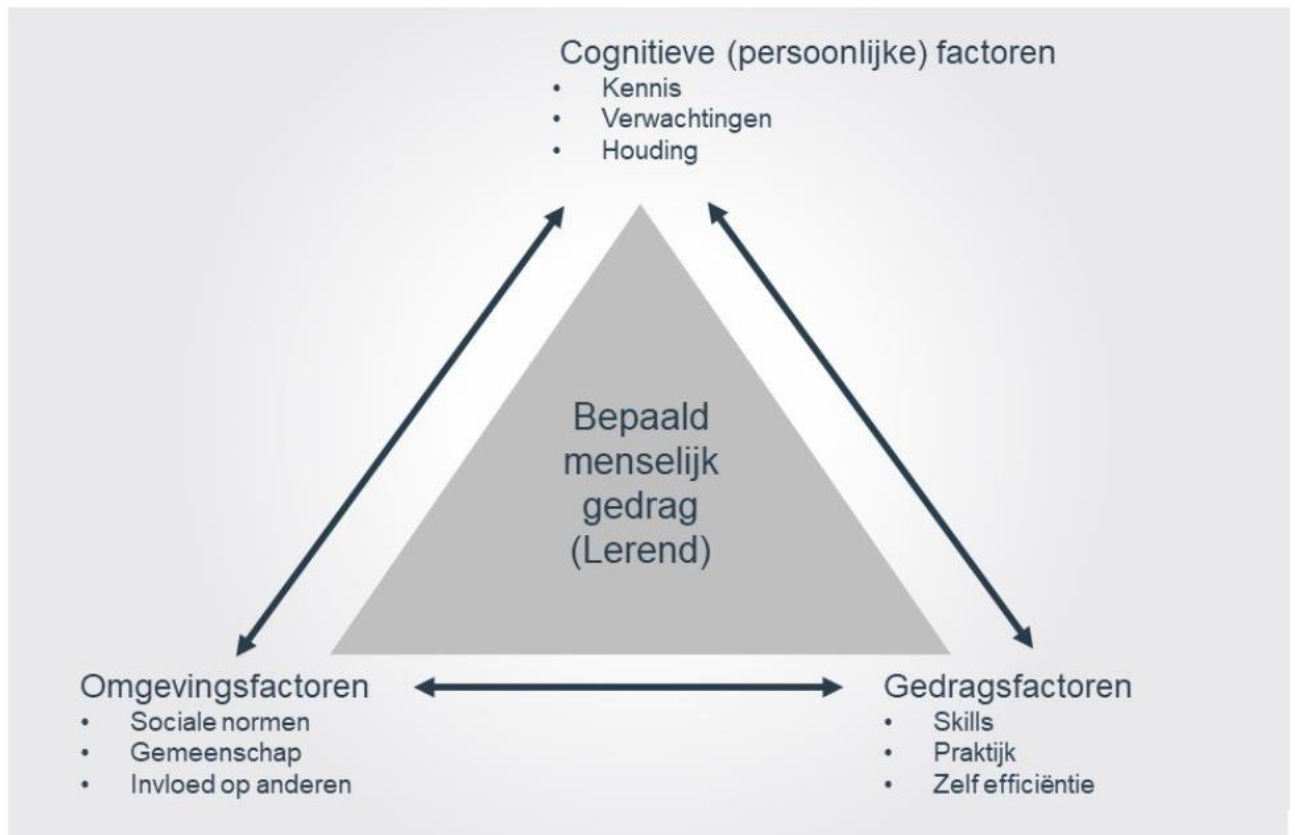
(5 minuten)

Deel de opvoeders een bijlage uit met de teksten van de liedjes en geef de opvoeders een rammelaar of ander speelgoed dat geluid maakt. Iedere ouder mag om de beurt een liedje kiezen dat gezamenlijk gezongen gaat worden. Leg de opvoeders uit dat iedere week afsluiten met een liedje zorgt voor structuur voor de baby. De baby weet dan ook dat dit het einde is van de bijeenkomst (rolmodel).

*Vraag nieuwe opvoeders of zij toegevoegd willen worden in de groepswhatsapp en stimuleer opvoeders om met elkaar in contact te blijven (groepsgericht, sociale steun versterken).*

Literatuur

## Bijlage 2.



*Figuur 1.* Sociale leertheorie (Bandura, 1971).

## Samenwerking erkenningstraject

Het erkenningstraject wordt in samenwerking uitgevoerd door het Nederlands Jeugdinstituut (NJI), het RIVM Centrum Gezond Leven (CGL), het Kenniscentrum Sport & Beweging, Vilans, het Trimbos Instituut en MOVISIE. Door samen te werken aan het beoordelen van interventies volgens eenduidige criteria streven wij naar kwaliteitsverbetering in de betrokken werkvelden.

