



VERBINDEN OP WEG NAAR OUDERSCHAP

Een inspiratiegids over sociale steun als opstap
naar veerkrachtig ouderschap

Sarah Vandekerkhof
Liesbeth Lenie
Bea Vanmechelen
Laura Malisse



UCLL
HOGESCHOOL

RESEARCH &
EXPERTISE

Colofon

‘Verbinden op weg naar ouderschap - Inspiratiegids over sociale steun als opstap naar veerkrachtig ouderschap kadert in een Praktijkgericht Wetenschappelijk Onderzoek (PWO) ‘Sharing in caring: oudernetwerken als opstap naar veerkrachtig ouderschap’ (Oudernetwerken) dat werd gefinancierd door de Hogeschool UC Leuven-Limburg.

Onderzoeksinstelling: Hogeschool UC Leuven-Limburg, Expertisecentrum Resilient People.

Contactpersoon PWO Oudernetwerken: Sarah Vandekerkhof (sarah.vandekerkhof@ucll.be)

Website: <https://research-expertise.ucll.be/>; www.oudernetwerken.ucll.be

Deze onderzoekers droegen bij tot de ontwikkeling van de Inspiratiegids Verbinden op weg naar ouderschap:

- Sarah Vandekerkhof (onderzoeker ‘20-‘22)
- Liesbeth Lenie (onderzoeker ‘20-‘22)
- Bea Vanmechelen (onderzoeker ‘20-‘22)
- Laura Malisse (onderzoeker ‘22)
- Goele Jans (onderzoeker ‘20-‘21)
- Anne Groenen (promotor)
- Sarah Van Haeken (co-promotor)

UCLL
ConfeR&Ence
Wetenschapspark 21
3590 Diepenbeek

V.U.: Anne Groenen, Wetenschapspark 21, 3590 Diepenbeek
©2022

Voorwoord

Voor je ligt de Inspiratiegids ‘Verbinden op weg naar ouderschap’. Als je dit leest, betekent dit mogelijk dat jij wil inzetten op sociale steun en veerkracht voor wie op weg is naar ouderschap. Misschien werk je met toekomstige en prille ouders, als psycholoog, orthopedagoog, arts, vroedvrouw, maatschappelijk assistent, opvoedingsondersteuner, ... Misschien ben je zelf op weg naar ouderschap of ken je iemand die hiernaar op weg is. Of je bent gewoon nieuwsgierig. Vanuit welke bril je dit ook leest, we delen graag onze inzichten en ervaringen.

In de eerste plaats willen we je inspireren, gidsen naar andere perspectieven of bewoordingen. In geen geval leggen we “de meest juiste aanpak “ of “het zaligmakend theoretisch kader” voor. Ouderschap is namelijk een universeel thema waar vele ideeën over bestaan en waarin ieder een ervaring heeft, zij het als ouder of kind. We nodigen je uit tot reflectie en vooral tot uitwisseling. We wensen dat je geprikkeld raakt om (toekomstige) ouders met elkaar te verbinden, om op zoek te gaan naar wat jou verbindt met (toekomstige) ouders, om steun te zijn of op die onvoorspelbare weg naar ouderschap naar ondersteuning te zoeken. Welke richting deze gids je ook uit mag wijzen: we wensen je veel genot onderweg.

Genoten hebben wij ook bij het tot stand brengen van deze inspiratiegids. Dit proces speelde zich zowel binnen ons multidisciplinair team af, als in de vele uitwisselingen daarbuiten. Via deze weg willen we onze dank betuigen aan de mensen die op de één of andere manier bijgedragen hebben tot dit onderzoek en de ontwikkeling van de Inspiratiegids. In eerste plaats aan alle toekomstige en prille ouders en professionals die deelnamen aan het onderzoek. Bedankt om jullie verhalen te delen, met elkaar en met ons. Om jullie kwetsbaarheid te tonen, mekaar met warmte te omringen en constructief mee vorm te geven aan het project en deze uitkomsten. Ook willen we de begeleidingscommissie van dit project, de collega’s van het expertisecentrum Resilient People en binnen de opleidingen van de UCLL bedanken voor hun ondersteuning gedurende het project. De vele verbindingen die tijdens het project gelegd zijn, inspirerende gesprekken en mogelijkheden die jullie boden, waren onmisbaar om dit verhaal te schrijven.

We wensen je veel leesgenot.

Sarah, Liesbeth, Bea en Laura



Inhoud

VERKLARENDE WOORDENLIJST	6
1. INLEIDING	7
1. ACHTERGROND	8
2. OVER HET ONDERZOEK	11
2. VEERKRACHTVERHALEN	13
1. ONDERBOUWING	14
2. HET SPEL 'VEERKRACHTVERHALEN'	22
3. VERLOOP VAN HET SPEL	24
4. ERVARINGEN	26
3. SPEEDDATE-METHODIEK	27
1. ONDERBOUWING	28
2. VERLOOP VAN DE SPEEDDATE-METHODIEK	29
3. ERVARINGEN	33
4. TRAIN-DE-TRAINER: VEERKRACHTVERHALEN MET OUDERS	35
1. ONDERBOUWING	36
2. VERLOOP VAN DE TRAIN-DE-TRAINER	40
3. ERVARINGEN	42
BRONNEN	43

VERKLARENDE WOORDENLIJST

Bufferprocessen	Processen die de ouderlijke werkvloer kunnen beschermen tegen mogelijke omstandigheden ⁴⁹ .
Eerste 1000 dagen	Een cruciale ontwikkelingsperiode waarin de meeste groei plaatsvindt en daarom de invloed van factoren uit de omgeving het grootst is. Deze periode loopt vanaf de bevruchting tot de tweede verjaardag van het kind ⁹ .
Emotieregulatie	Emotioneel meesterschap: het herkennen en constructief uiten van emoties ²⁵ .
Geloof in eigen kunnen	Het geloven in je vermogen om doelen te bereiken ²⁵ .
'Goede ouder'	We plaatsen dit begrip tussen aanhalingstekens omdat een goede ouder per definitie niet bestaat. Dit zou immers betekenen dat er zoiets als goed en fout ouderschap bestaat. Wanneer het gaat over een 'goede ouder' en 'goede ouder'-ervaringen, duidt dit op een subjectief gevoel van het goed te doen, het juiste te doen als ouder en succeservaringen in het ouderschap te beleven.
Metapositie	Een positie waarop ouders vanop een afstand naar hun handelen kijken en stilstaan bij het dagdagelijkse dat zich afspeelt in het ouderschap ⁵⁵ .
Peers	Mensen met gelijkaardige ervaringen, worden ook wel 'lotgenoten' genoemd ⁶¹ . Toekomstige en prille ouders zijn peers doordat zij de ervaring delen van het ouder worden of pas geworden zijn.
Peer-support	Steun gebaseerd op een relatie tussen gelijken die in een niet-professionele capaciteit steun aanbieden aan anderen met wie ze een bepaalde ervaring gemeenschappelijk hebben ⁶¹ .
Perinatale periode	De perinatale periode omvat zowel de prenatale periode tijdens de zwangerschap, als de postnatale periode, de eerste twaalf maanden na de geboorte.
Perinatale veerkracht	Een proces naar een groter welbevinden in de vorm van persoonlijke groei, familie balans, aanpassing of acceptatie, wanneer geconfronteerd met stressors, uitdagingen of tegenspoed. De aanwezigheid van veerkracht attributen zoals sociale steun, geloof in eigen kunnen, gevoel van meesterschap (emotieregulatie) en zelfvertrouwen vergroten het vermogen om veerkrachtig te zijn en zijn preventief naar mentale gezondheidsproblemen ²⁶ .
Post-traumatische stressstoornis (PTSS)	Psychologische aandoening als gevolg van blootstelling aan een traumatische gebeurtenis. Kenmerken zijn symptomen als het herbeleven van de traumatische gebeurtenis, emotionele verdoving, hyperarousal en vermijding van gedachten, plaatsen of personen die geassocieerd kunnen worden met de gebeurtenis. Een postpartum post-traumatische stressstoornis kan ontstaan in de periode rond de geboorte in de context van een traumatische bevalling ^{38,76} .
Sociale steun	Het bieden van hulp of troost aan anderen om met stressoren om te gaan ²⁵ .
Solidaire gemeenschap	Steunfiguren en diensten die oog hebben voor de kwetsbaarheid en de complexiteit van ouderschap ⁵⁵ .
Veerkracht	Veerkracht is het vermogen om met uitdagingen, stressoren en tegenslagen in het leven om te gaan en hierna niet enkel terug te keren naar een stabiele toestand, maar ook verder te groeien ⁴⁹ .
Zelfvertrouwen	Het hebben van een positief zelfbeeld ²⁵ .

1. INLEIDING



*It takes a village to raise a child,
maar hoe vind je de weg naar die village?*

1. Achtergrond

“It takes a village to raise a child” is een bekend gezegde. Het belang van uitgebreide sociale steun bij ouderschap wordt hiermee erkend. Hoe je een informeel netwerk creëert, hoe je toegang vindt tot de bestaande professionele steun en hoe je hierop beroep kan doen, zijn uitdagingen voor iedereen. Vooral voor toekomstige en prille ouders, aan het begin van hun weg naar ouderschap, liggen er heel wat kansen. Kortom stelt zich hier de vraag: hoe vind je de weg naar die *village*?

Transitie naar ouderschap

Mama of papa worden, brengt heel wat veranderingen met zich mee. Het is een belangrijke levensfase en misschien wel de meest ingrijpende verandering in een mensenleven. Dit doe je niet van de ene dag op de andere, maar in een **proces van bewustwording en persoonlijke groei**. Dit proces op weg naar ouderschap noemt men de transitie naar ouderschap¹.

Hoewel de geboorte van een kind een duidelijke mijlpaal vormt, begint de transitie veel eerder. Vanuit psychologisch perspectief begint het bij een **besef van verantwoordelijk-zijn**². Het moment dat iemand tot het besef komt dat hij of zij een engagement heeft ten opzichte van een kind, is het moment dat iemand ouder wordt². Volgens deze redenering start de transitie naar ouderschap tijdens en zelfs al voor de zwangerschap. Denk maar aan koppels die een gezondere leefstijl willen aannemen voor de zwangerschap, namelijk vanuit een besef van verantwoordelijk-zijn voor hun toekomstig kind.

Perinatale mentale gezondheid

Zwangerschap en de transitie naar ouderschap gaan gepaard met veranderingen op **lichamelijk, emotioneel, psychisch en sociaal vlak**³. De start van een nieuwe levensfase en het uitkijken naar een kind kan als spannend en fijn ervaren worden. Evenzeer kan dit beangstigend en overweldigend zijn. De ‘roze wolk’ waarvan men vaak onterecht denkt dat een toekomstige of prille ouder zich hierop bevindt, neemt in realiteit verschillende kleuren aan. Tijdens en na de zwangerschap kan je een waaier aan emoties ervaren, positieve en negatieve, zelfs tegelijk. Ook hormonale veranderingen dragen bij aan deze **emotionele rollercoaster**. Dit geldt niet enkel voor moeders, ook vaders maken hormonale en psychologische veranderingen door die een rol spelen in het opnemen van de ouderrol^{4,5}.

Daarnaast kunnen er tijdens de transitie naar ouderschap zowel dagelijkse stressoren optreden als **situaties die de dagelijkse stress overstijgen**, zoals zwangerschapscomplicaties. De impact van deze stressoren op het welbevinden wordt mede bepaald door de interpretatie van de situatie door het individu. **Perinatale mentale gezondheidsproblemen treffen 1 op 5 vrouwen en 1 op 12 mannen** tijdens de zwangerschap tot één jaar na de bevalling^{5,8,7}. De meest voorkomende problemen zijn angst en depressieve klachten. Ook post-traumatische stressstoornis en stress gerelateerde aandoeningen kunnen optreden met prevalentiecijfers bij vrouwen tussen de vier en zes procent^{9,10}.

Hoewel er doorheen de zwangerschap en het prille ouderschap veel aandacht uitgaat naar medische opvolging, blijven psychosociale aspecten onderbelicht. Door gebrek aan kennis en het taboe rond perinatale mentale problemen, krijgt slechts 1 op 10 vrouwen de hulp die ze nodig hebben¹¹. Mentale problemen tijdens en na de zwangerschap hebben niet enkel invloed op de ouders, maar ook op de relatie tussen ouders, de ouder-kind relatie en bijgevolg ook op het kind. Perinataal mentaal onwelbevinden bij de moeder wordt geassocieerd met negatieve gevolgen zoals vroeggeboorte, laag geboortegewicht, vroege neonatale complicaties en een verstoorde moeder-baby interactie^{9,12}. Onderzoek naar ‘de eerste 1000 dagen’ toont het belang aan van de preventie van perinatale mentale gezondheidsproblemen voor ouders en kinderen.

De eerste 1000 dagen

De **periode vanaf de bevruchting tot de tweede verjaardag van het kind**, wordt ook wel de eerste 1000 dagen genoemd. Het is een ontwikkelingsperiode waarin de meeste groei plaatsvindt uit ons hele leven. Deze periode is cruciaal voor de ontwikkeling van onze hersenen en organen. Hierin wordt de blauwdruk opgemaakt voor onder andere stressgevoeligheid, schoolprestaties, kansen op de arbeidsmarkt en sociaal functioneren^{9,13}. De eerste 1000 dagen leggen **de basis voor ons psychisch en sociaal welzijn en onze gezondheid**^{14,15,16}.

We passen ons voortdurend aan onze omgeving aan om zo goed mogelijk te overleven, maar vooral tijdens onze vroegste ontwikkeling. Daarom is de **invloed van omgevingsfactoren het grootst** tijdens de eerste 1000 dagen¹⁶. Een onveilige omgeving, bijvoorbeeld door blootstelling aan rook en fijnstof, maar ook aan factoren als stress en overgewicht bij de moeder, geweld en armoede, beïnvloeden ons DNA en hersenstructuren al van in de baarmoeder^{17,18}. Vlaams psychologe Bea Van den Bergh onderzocht jarenlang de gevolgen van veel en langdurige stress bij zwangere vrouwen. Zij toonde aan dat baby's van moeders die tijdens de zwangerschap veel angst en stress ervaren, het zowel op korte als lange termijn minder goed doen⁹. In hun eerste levensjaren uit dit zich in een verhoogde prikkelbaarheid, samen met veel huilen, weinig slapen en moeilijk eten. Op lange termijn hebben zij een groter risico op een gevoeliger stresssysteem, leerproblemen, ADHD en depressies⁹. Ook Tessa Roseboom, Hoogleraar Vroege Ontwikkeling en Gezondheid, onderzoekt de gevolgen van omgevingsinvloeden tijdens de eerste 1000 dagen. Zij onderzocht kinderen die verwekt werden tijdens de Hongerwinter, een periode van extreme hongersnood en stress voor zwangere vrouwen. Zo bleek dat deze kinderen belangrijke bouwstenen in hun ontwikkeling misten¹⁴. Dit maakte hen meer vatbaar voor hart-, long- en vaatziekten, kankers, overgewicht, stressgevoeligheid en depressies¹⁴.

Dit wil niet zeggen dat de eerste 1000 dagen alleen en onveranderlijk bepalen hoe ons leven eruit zal zien. Zowel wijzelf als onze omgeving kunnen steeds verder ontwikkelen en aanpassen. Het duidt wel op de **kwetsbaarheid en unieke kansen van deze periode om gevormd te worden in interactie met onze omgeving**. Zo toonde professor en Nobelprijswinnaar James Heckman aan dat kansarme kinderen tussen 0 en 5 jaar die extra gestimuleerd werden in hun ontwikkeling via taal, spel, toegang tot gezondheidszorg en voeding, op latere leeftijd een betere gezondheid hadden, beter presteerden op school en meer kansen hadden op de arbeidsmarkt¹⁹. De naar hem vernoemde Heckman Curve toont aan dat **hoe vroeger de investering in de ontwikkeling van kinderen, hoe groter de winst voor kinderen, ouders en maatschappij**¹⁹. Dit maakt van de eerste 1000 dagen een 'window of opportunity' in de preventie van mentale gezondheidsproblemen en fysieke aandoeningen in het latere leven, een unieke kans om in te zetten op een sterke start voor ouders en kinderen.

Veerkracht

Hoe kunnen we nu verklaren dat niet elke uitdaging in de transitie naar ouderschap dezelfde impact heeft op ouders en kinderen? Hoe kunnen we ouders en kinderen ondersteunen om een sterke start te maken in de eerste 1000 dagen? Zowel in de preventie van mentale gezondheidsproblemen als het faciliteren van de transitie naar ouderschap, schenken onderzoekers, klinici en beleidsmakers steeds meer aandacht aan het concept veerkracht. De populariteit ligt hem in de mogelijke impact die veerkracht kan hebben op gezondheid, welzijn en kwaliteit van leven²⁰. Veerkracht wordt gedefinieerd als het **vermogen om met uitdagingen, stress en tegenslagen in het leven om te gaan**²¹.

Onderzoek wijst uit dat veerkracht een belangrijke factor is die beschermend werkt voor depressieve gevoelens en mentale problemen²². In toenemende mate wordt onderzoek gedaan naar de identificatie van veerkracht bevorderende factoren en mechanismen die een positieve invloed hebben op het mentaal welbevinden²³. Ook in onderzoek specifiek naar de perinatale periode werd al een positief verband gevonden tussen vermoedelijke componenten van veerkracht en perinatale

uitkomsten zoals een verhoogd geboortegewicht en een daling in de prevalentie van postpartum depressie, emotionele stress en slaapproblemen^{24,25}. Toch blijft onderzoek naar veerkracht in de eerste 1000 dagen beperkt. Tot op heden heeft onderzoek naar veerkracht in de perinatale periode zich voornamelijk gericht op kwetsbaarheden, zoals de aanwezigheid van negatieve of traumatische gebeurtenissen (bv. partnergeweld, tienerzwangerschap en postpartumdepressie)^{52,54}. Toch kunnen we elke zwangerschap begrijpen als een levensingrijpende gebeurtenis met veranderingen op fysiek, emotioneel en psychosociaal vlak. Bovendien is het weinige onderzoek moeilijk te vergelijken door een grote verscheidenheid aan conceptualisering die gebruikt worden.

De onderzoeksgroep Resilient People (UCLL) voerde daarom in samenwerking met KU Leuven een onderzoek naar de conceptualisering van perinatale veerkracht²⁶. Uit het onderzoek blijkt dat er vijf attributen centraal staan, waaronder zelfvertrouwen, geloof in eigen kunnen, gevoel van meesterschap en persoonlijkheid. Het vijfde attribuut, met tevens de hoogste score, was sociale steun. Als (toekomstige) ouders de mogelijkheid hebben om deze kenmerken in te zetten op het momenten van stress of tegenslag tijdens de perinatale periode, is er meer kans dat ouders op een positieve manier met deze stressoren omgaan. In dit geval kan de perinatale periode een katalysator zijn voor persoonlijke groei, familiaal evenwicht, welzijn en aanpassingsvermogen²⁶.

Sociale steun in de transitie naar ouderschap

Uit voorgaande blijkt dat ouders veel kunnen bijdragen aan een goede levensstart voor hun kinderen, maar zij kunnen dit niet alleen en niet zonder steun. Studies naar veerkracht bevorderende factoren wijzen erop dat sociale steun een van de belangrijkste factoren is voor het psychisch welbevinden in de transitie naar ouderschap^{27,28,29,30,31}. Terwijl de nood aan sociale steun in de transitie naar ouderschap groot is, lijkt dit ook één van de grootste uitdagingen te zijn.

De sociale relaties van toekomstige en prille ouders zijn namelijk onderhevig aan verschillende veranderingen. Een grote verandering is die van partners naar ouders. De zorg voor een jong kind vergt veel tijd en aandacht voor ouders, waardoor de partnerrelatie onder druk kan komen. Onderzoek toont ook aan dat **sociale netwerken veranderen en mogelijk ook verkleinen in de transitie naar ouderschap**³². Hoewel het aantal contacten met verdere familieleden afneemt, is er wel intensiever contact met de meest naaste familieleden vlak na de geboorte³³. Prille ouders doen namelijk het meest en het liefst beroep op hun ouders of schoonouders voor zowel praktische, normatieve als emotionele steun³⁴. In vergelijking met ouders van oudere kinderen, hebben prille ouders meer nood aan hulp bij oppassen op het kind en zitten zij met meer vragen over hun nieuwe en snel veranderende taken en rol als ouders³⁴. Ook het vriendennetwerk verkleint en gaat vooral bij prille vaders gepaard met een afname in contacten³³. Prille ouders maken namelijk minder tijd vrij voor sociale contacten. Daarnaast heeft een baby geen vast dagritme, wat het voor ouders erg lastig maakt om afspraken te plannen. Bovendien kampen prille ouders vaak met vermoeidheid, lichamelijke klachten of gevoelens van stress die maken dat ze sociale contacten sneller vermijden.

Minder sociaal contact betekent niet per se dat men zich minder gesteund voelt. Toch wijzen studies erop dat ook de tevredenheid over de relatie met partner en vrienden afneemt doorheen de transitie naar ouderschap³⁵. Van alle aspecten van het gezinsleven blijken **ouders in Vlaanderen het minst tevreden te zijn met hun sociaal leven**³⁶. In datzelfde onderzoek, geeft de helft van de Vlaamse ouders aan dat ze zich helemaal niet of slechts een beetje gesteund voelen door hun sociaal netwerk³⁶. Onderzoek uit Nederland wijst er bovendien op dat **prille ouders met een lagere opleiding, lager inkomen en alleenstaande ouders over het algemeen minder vaak informele steun ervaren** dan prille ouders met een partner, hogere opleiding en hoger inkomen³⁴.

Een **gebrek aan sociale steun vormt al vanaf de zwangerschap een risico voor psychische problemen**. Vrouwen die weinig sociale steun ervaren tijdens de zwangerschap hebben een groter risico op

postnatale depressie³⁷. Een gebrek aan sociale steun tijdens de bevalling is de belangrijkste oorzaak voor het ontstaan van posttraumatische-stresstoornis³⁸. Bij het ontbreken van een sociaal netwerk in de post-partumperiode, wordt de kans op ‘goede ouder’-ervaringen beperkt³⁹. Deze ervaringen doe je voor een groot deel op in interactie met anderen, bijvoorbeeld wanneer je een compliment krijgt. Als je weinig kansen hebt tot uitwisseling in je netwerk of je netwerk kan je deze bevestiging niet geven, kan dit gevoelens van ‘niet goed genoeg’-zijn versterken. Wanneer iemand sociaal geïsoleerd is of geen verbinding voelt met anderen, heeft deze persoon minder mogelijkheden om de hulp van anderen in te schakelen en wordt het oplossingsgericht vermogen ondermijnd. Het gevoel van tekortschieten kan toenemen, waardoor men nog meer anderen zal mijden uit schaamte en verder geïsoleerd raakt. Ook druk op de partnerrelatie verhindert de mogelijkheid van ouders om met uitdagingen om te gaan⁴⁰.

De COVID-19-epidemie was bij uitstek een periode waarin de gevolgen van verminderd sociaal contact zichtbaar werden. Beperkingen in sociale contacten door COVID-19-maatregelen waren voor velen aanwezig gedurende de volledige transitie naar het ouderschap. Zo moest velen de zwangerschap aankondigen via beeldschermen, ontbrak de partner als steunfiguur bij consultaties in het ziekenhuis en mochten prille ouders geen familie binnenshuis ontvangen, waardoor kraambezoek noodgedwongen ‘raambezoek’ werd. Ouders in Vlaanderen gaven aan zich veel meer geïsoleerd te voelen tijdens en na hun zwangerschap in deze periode⁴¹. **Bij wie zich minder gesteund voelde tijdens COVID-19 merkte men ook in andere landen significant hogere niveaus van depressieve symptomen en stress op**⁴². Dit sluit aan bij eerder onderzoek waarin ervaren steun van vrienden en familie samenhangt met een vermindering in angstige en depressieve symptomen bij moeders en vaders⁴³. De COVID-19-periode leerde ons dat een **gebrek aan sociale steun de veerkracht van toekomstige en prille ouders onder druk zet**⁴¹.

De kwantiteit en kwaliteit van sociale steun die ouders ontvangen heeft een invloed op het functioneren van ouders en hangt samen met ontwikkelingsuitkomsten van de kinderen⁴⁴. Wanneer (toekomstige) ouders zich wel gesteund voelen, zijn er meer hulpbronnen en nemen oplossingsmogelijkheden alsook de probleemoplossende vaardigheden toe. Ouders met een sterk sociaal netwerk zijn meer ontspannen in de zorg voor hun kind⁴⁵. Doordat zij meer succeservaringen opdoen, hebben ouders meer zelfvertrouwen en groter geloof in eigen kunnen. Als gevolg hebben zij meer mentale en emotionele ruimte om positieve relaties met hun kinderen te ontwikkelen. Ouderlijk zelfvertrouwen heeft dus een **positieve invloed op de ontwikkeling van kinderen**⁴⁴. Sociale steun is dus zowel een grote uitdaging als een onmisbare beschermende factor in het omgaan met uitdagingen op weg naar ouderschap. Iemand bij wie men terecht kan met vragen over hoe je een neuspeertje gebruikt, die even op je baby’ wil letten of die jonge ouders gewoon even kan geruststellen dat ze het wel goed doen, kan ervoor zorgen dat de gevoelens van stress tijdens deze transitieperiode niet overweldigend worden. Uit deze en voorgaande delen kan besloten worden dat een gebrek aan sociale steun een impact heeft op het welbevinden van zowel (toekomstige) ouders als kinderen. Het is dus zowel in het belang van toekomstige ouders als kinderen dat we tools ontwikkelen die de veerkracht en sociale steun van toekomstige en prille ouders kunnen ondersteunen.

2. Over het onderzoek

Deze inspiratiegids kwam tot stand binnen het **praktijkgericht wetenschappelijk onderzoek (PWO)** ‘Sharing in caring: oudernetwerken als opstap naar veerkrachtig ouderschap’. Het project situeert zich in het Expertisecentrum Resilient People, onderzoekslijn ‘Sterke Gezinnen’. In deze onderzoekslijn gaan we aan de slag voor en samen met (toekomstige) gezinnen en hun (in)formeel netwerk met als doel veerkracht te versterken om preventief in te zetten op perinataal mentaal welbevinden en intergenerationeel welbevinden. Het doel van dit onderzoek is: **veerkracht versterken in de transitie naar ouderschap door te bouwen aan sociale steun bij toekomstige en prille ouders**. In samenwerking met ouders en werkveldpartners in perinatale en gezinsgerichte ondersteuning, werden tools ontwikkeld. Deze werden in een iteratief proces via pilot testing en kwalitatieve

bevraging geëvalueerd en verder verfijnd. Zo kwamen methodieken en tools tot stand om sociale steun aan te wenden als opstap naar veerkracht in de transitie naar ouderschap. De **realisaties** van het onderzoek zijn: het spel 'Veerkrachtverhalen', een speeddate-methodiek, een train-de-trainer en huidige inspiratiegids.

Veerkrachtverhalen

Eerst onderzochten we manieren om (toekomstige) ouders met elkaar in verbinding te brengen. Hierbij werd vertrokken vanuit de verbindende kracht van verhalen en de steun die ouders kunnen ervaren wanneer zij naar elkaars verhalen luisteren en zich beluisterd voelen. Vervolgens werden theoretische kaders rond veerkracht en sociale steun aangewend om te bouwen aan een methodiek om via het delen van verhalen sociale steun te versterken als opstap naar perinatale veerkracht. Het spel 'Veerkrachtverhalen: Verbinden op weg naar ouderschap' is hiervan een realisatie. 64 vragen verdeeld over verschillende thema's in de transitie naar ouderschap en attributen van perinatale veerkracht nodigen je uit om verhalen te delen. De spelregels **creëren een veilige context om openheid en erkenning te ervaren in verhalen**. Zo ontstaat een **verbindende ontmoeting** op weg naar ouderschap.

Speeddate-methodiek

Daarnaast klonk er vanuit het werkveld van ouder- en opvoedingsondersteuning de nood aan methodieken om online en interactief met groepen van toekomstige en prille ouders aan de slag te gaan. Daarom werd een **online spelwijze van Veerkrachtverhalen** ontwikkeld: de Speeddate-methodiek. Deze verbindingsmethodiek vormt een manier om **online, op korte tijd een veilige context te creëren in een groep (toekomstige) ouders waarin een verbindende ontmoeting kan plaatsvinden**. De speeddate-methodiek start met ijsbrekers: korte en laagdrempelige starters ter kennismaking die, zoals het woord het zegt, het 'ijs breken'. Daarna volgt een spelronde van Veerkrachtverhalen in groep en een één-op-één spelronde. De methodiek voorziet ook een afsluitingsmoment en een optionele kennismakingsactiviteit met relevante vormen van professionele ondersteuning of organisaties.

Train-de-trainer: Veerkrachtverhalen met ouders

Vervolgens lag de focus op het ondersteunen van professionals in het verbinden met en tussen toekomstige en prille ouders. Een **train-de-trainer** werd ontwikkeld om vaardigheden, kennis en tools aan te reiken om sociale steun als opstap naar veerkracht bij (toekomstige) ouders te ondersteunen. De training is gericht op professionals die in contact komen met (groepen van) (toekomstige en prille) ouders, zoals vroedvrouwen, psychologen, (ortho)pedagogen, (kinder)artsen, maatschappelijk werkers, verpleegkundigen... Doorheen een driedelige training verkrijgen zij **kennis en praktische handvatten om met het Veerkrachtverhalen-spel en de speeddate-methodiek aan de slag te gaan**. In het eerste deel worden deelnemers verplaatst naar het 'ouder-zijn' en doen zij als zelf ervaring op met Veerkrachtverhalen en de speeddate-methodiek. In het tweede deel wordt gewerkt vanuit de professionele bril en worden theorie en praktische handvatten aangereikt om sociale steun tussen ouders te versterken. In het derde deel worden ervaringen uitgewisseld via intervisie en zelfreflectie.

Inspiratiegids

Ten slotte werd de inspiratiegids ontwikkeld om **professionals te inspireren tot het inzetten van sociale steun als opstap naar veerkracht bij (toekomstige) ouders**. De inspiratiegids is opgebouwd uit de voorgenoemde realisaties in voortbouwende volgorde: het spel Veerkrachtverhalen (deel 2), de Speeddate-methodiek (deel 3) en de train-de-trainer (deel 4). Elk deel begint met een theoretische onderbouwing, licht vervolgens de methodiek of realisatie toe en besluit met enkele ervaringen uit het onderzoek. Hoewel de theoretische kaders en principes onderliggend zijn aan alle eerder dan één specifieke realisatie, werd ervoor gekozen om deze deel per deel te behandelen. Zo werd getracht om een voortbouwend verhaal en afwisseling in theoretische en praktische handvatten te verkrijgen.

2. VEERKRACHTVERHALEN



Verbinden op weg naar ouderschap

1. Onderbouwing

Hoe kunnen we (toekomstige) ouders met elkaar in verbinding brengen? Dit deel belicht theoretische inzichten om deze vraag te beantwoorden en die de onderbouwing van de methodiek Veerkrachtverhalen vormen. We vertrekken vanuit de verbindende kracht van verhalen en nemen het Ouderschapsspel⁴⁶ als aanknopingspunt. Daarop volgen inzichten om veerkracht te ondersteunen door in te zetten op attributen van perinatale veerkracht, persoonlijke en contextfactoren en bufferend werken. Daarna worden inzichten geformuleerd om sociale steun te versterken door in te zetten op verschillende soorten sociale steun, peer support en ontmoeting. Ten slotte worden linken gelegd tussen deze kaders en conclusies hieruit getrokken.

Verhalen delen

De transitie naar ouderschap is een ontdekkingsreis waar je onderweg nog veel kan uitvinden, ontdekken en proberen. Hierbij is het kunnen praten met peers of 'lotgenoten' over twijfels en vragen van groot belang⁴⁷. **Verhalen geven inzicht, verlenen betekenis aan de situatie en kunnen leiden tot bewustwording, zelfvertrouwen en zelfkennis**⁴⁷. Dit gebeurt echter niet zonder meer, zeker als het om moeilijke verhalen gaat. Margreth Hoek (2016) zocht een manier om ook die andere, moeilijkere verhalen te delen. Ze stelde de vraag: "Zou het lukken om ouders spelenderwijs met elkaar te leren praten over hun ouderschap?"⁴⁷. In antwoord hierop ontwikkelde ze, samen met ouders, het Ouderschapsspel⁴⁶. Aan de hand van kaarten met een unieke foto en vragen kunnen spelers ervaringen uitwisselen over gedachten, gevoelens en handelingen. Door elkaars verhalen te beluisteren en beluisterd te worden, bouwen ouders nieuwe betekenissen op, delen ze twijfels en vragen met lotgenoten en worden ze zich bewust van zichzelf.

Het Ouderschapsspel⁴⁶ draagt ertoe bij dat waarheidsverhalen, de moeilijkere verhalen, verteld kunnen worden. Dit is niet zo vanzelfsprekend en vraagt een zekere veiligheid⁴⁷. De verteller dient zich kwetsbaar op te stellen en de luisteraar krijgt deze kwetsbaarheid toevertrouwd, hetgeen als lastig ervaren kan worden. Het is net deze kwetsbaarheid in verhalen die (h)erkenning kan geven onder lotgenoten. Door het stellen van vragen kan de verteller zich vervolgens bewust worden, inzicht krijgen en acceptatie ervaren. **Waarheidsverhalen kunnen verhalen van hoop worden** wanneer er aandachtig geluisterd wordt, er een publiek is dat de juiste vragen stelt en de verteller laat uitweiden over zijn gedachten, emoties en ervaringen. Ook helpt het om te horen welke betekenis het verhaal heeft voor een ander. Zo wordt het delen van verhalen een bron van de zo belangrijke, hierboven beschreven, sociale steun en kan het zorgen voor verbinding tussen peers met gelijkaardige verhalen.

Verhalen delen draagt bij aan de opbouw van 'goede ouder'-ervaringen wanneer de ouder kan lezen in de ogen van de anderen dat zijn verhaal er wel toe doet. Dit is vooral belangrijk wanneer ouders (nog) niet in de ogen van het kind kunnen lezen dat het hen graag heeft, dat ze als ouder oké zijn, dat het kind apprecieert wat ze doen. Er wordt dan aan de ouderidentiteit geknabbeld⁴⁸. Voor toekomstige en prille ouders die hierin nog zoekende zijn, helpt het delen van verhalen om hun ouderlijke identiteit te ontwikkelen. In de (h)erkenning van verhalen tussen peers kan wie twijfelt over zichzelf zich als 'goede ouder' bejegend en benoemd voelen. Op die manier krijgt een ouder vertrouwen aangereikt die het zelfvertrouwen en geloof in eigen kunnen versterken⁴⁹. Het delen van verhalen volgens bepaalde spelregels biedt bovendien een manier waarop ouders elkaar kunnen ondersteunen en kan daardoor bijdragen tot het ervaren van peer support. Verhalen kunnen dus een eenvoudige en doeltreffende manier vormen om bij te dragen aan de veerkracht en sociale steun van (toekomstige) ouders. Daarom werd vertrokken van het Ouderschapsspel⁴⁶ dat vervolgens werd aangepast aan de doelgroep van toekomstige en prille ouders en onderbouwd via wetenschappelijk onderzoek naar het ondersteunen van veerkracht en het versterken van sociale steun in de perinatale periode.

Veerkracht ondersteunen

Attributen van perinatale veerkracht

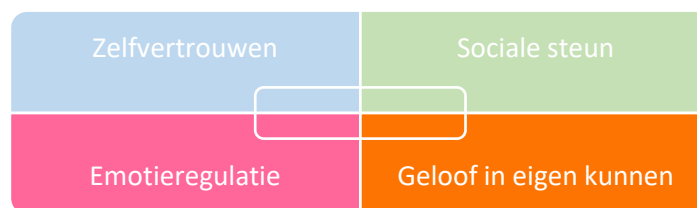
Om veerkracht te ondersteunen in de transitie naar ouderschap is het belangrijk om te weten wat dit begrip inhoudt en hoe je hierop kan inzetten. Dit werd onderzocht via de conceptualisering en interventiestudie van perinatale veerkracht door Van Haeken en collega's (2020). Eerst voerden zij een conceptanalyse uit waarbij op systematische wijze in wetenschappelijke literatuur gezocht werd naar definities, attributen en werkingsmechanismen van perinatale veerkracht. Vervolgens werd een Delphi-studie uitgevoerd waarbij input op het concept werd verkregen van experts uit het werk-, klinisch en academische veld. Zo konden **vanuit wetenschappelijk theorie en praktijk vijf attributen van perinatale veerkracht** gedefinieerd worden²⁵, namelijk:

- **Persoonlijkheid:** waarbij optimisme, doorzettingsvermogen, zorgvuldigheid, openheid en altruïsme kenmerkend zijn voor personen met een hoge mate van veerkracht;
- **Zelfvertrouwen:** het hebben van een positief zelfbeeld;
- **Sociale steun:** het bieden van hulp of troost aan anderen om met stressoren om te gaan;
- **Geloof in eigen kunnen:** het geloven in je vermogen om doelen te bereiken;
- **Emotieregulatie** (emotioneel meesterschap): het herkennen en constructief uiten van emoties.

Dit theoretisch kader werd vervolgens aan de hand van het Behaviour Change Wheel framework vertaald naar een in de praktijk toepasbare interventie. Onderzoekers van Expertisecentrum Resilient People rolden de interventie uit en onderzochten deze in de interventiestudie (PWO) 'Veerkracht tijdens en na zwangerschap' met als doel de veerkracht van zwangere vrouwen te stimuleren en versterken tijdens en na de zwangerschap. Hierbij werd gekozen om de voornaamste en meest beïnvloedbare attributen te gebruiken als onderdeel van de interventie, die werden geoperationaliseerd als: sociale steun, geloof in eigen kunnen, zelfvertrouwen en emotieregulatie (zie fig. 1). De interventie 'Veerkrachtig zwanger' bestaat uit een combinatie van veerkrachtversterkende oefeningen en peer support groepen. Opvallend was dat sociale steun zowel op basis van literatuurstudie (conceptanalyse), de scores van het Delphi-panel, als kwalitatieve bevindingen uit de interventiestudie als belangrijkste attribuut van perinatale veerkracht werd aangeduid^{25,41}.

Figuur 1

Attributen van Perinatale Veerkracht



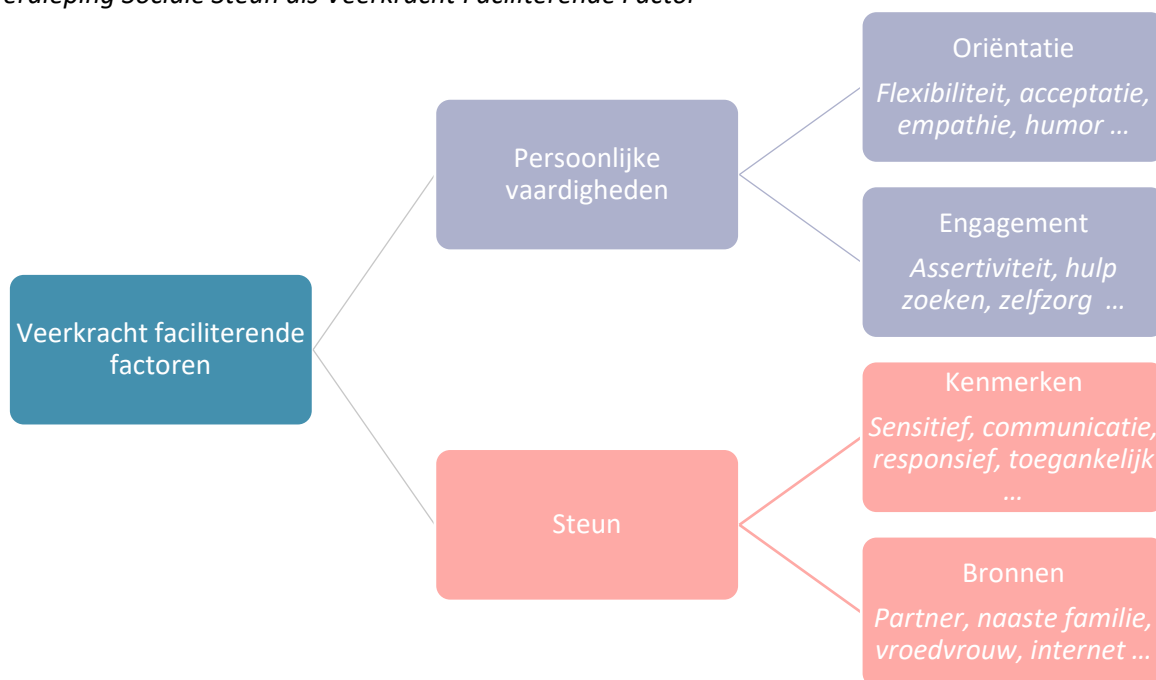
Persoonlijke vaardigheden en sociale context

Uit de studie van Van Haeken en collega's werd de conclusie getrokken dat perinatale veerkracht een dynamisch proces is als product van de interactie tussen het individu en diens sociale context²⁶. We kunnen namelijk wel inzetten op sociale steun door de vaardigheid 'hulp vragen' te versterken, maar hebben beperkte invloed op de hulp die sociale contacten uiteindelijk bieden. Het onderzoek van Young, Roberts en Ward (2020) naar veerkracht faciliterende factoren in de transitie naar ouderschap zoomt verder in op sociale steun en helpt om deze interactie tussen persoonlijke vaardigheden en de sociale context te begrijpen²⁷.

Zij interviewden zowel prille moeders als vaders met de vraag “Wat heeft bijgedragen tot jouw veerkracht in het eerste jaar na de bevalling?”. Hun bevindingen brachten ze onder in een theoretisch kader waarbij veerkracht faciliterende factoren werden opgedeeld in **persoonlijke vaardigheden en steun** (zie fig. 2)²⁷. ‘Persoonlijke vaardigheden’ omvatten de vaardigheden die binnen de ouder zelf liggen. Deze zijn verdeeld in ‘oriëntatie’-vaardigheden, de manier waarop je situaties interpreteert en hiermee omgaat (bv. flexibiliteit, acceptatie, empathie, humor) en ‘engagement’-vaardigheden, de capaciteit om sociale relaties aan te gaan en open te staan voor sociale steun (bv. assertiviteit, hulp zoeken, zelfzorg en realistische verwachtingen). ‘Steun’ omvat de factoren die buiten de ouder liggen. Deze zijn verdeeld in ‘steunkenmerken’, de kwaliteit van steun en de relatiestijl van steunfiguren (bv. sensitiviteit, toegankelijkheid, en luisterbereidheid) en ‘steunbronnen’, de aanwezige steunfiguren (bv. partner, naaste familie, de vroedvrouw en contacten via internet).

Er zijn echter nog tal van andere contextfactoren die kunnen meespelen, zoals werkgelegenheid en inkomen, huisvesting en leefomgeving, sociale en culturele factoren en gezondheid en gezondheidsvaardigheden. Zaken zoals financiële problemen, tekort aan (gezonde) voeding, een onzekere of onveilige woonsituatie, huiselijk geweld of een beperkte toegang tot gezondheidszorg, kunnen ouders en kinderen in een kwetsbare situatie brengen en zorgen voor stress. Al deze contextfactoren kunnen de veerkracht- en steunmogelijkheden beïnvloeden. De theoretische voorstelling van Young en collega’s²⁷ is zeker geen alomvattende weergave van alle contextfactoren die een rol kunnen spelen noch van de complexe interacties die ertussen bestaan. Uit deze voorstelling van veerkracht wordt wel duidelijk dat er zowel in het individu als in de context factoren meespelen die in interactie zijn met elkaar en die invloed hebben op de mate waarin sociale steun en veerkracht bevorderd kan worden.

Figuur 2
Verdieping Sociale Steun als Veerkracht Faciliterende Factor



Noot. Aangepast overgenomen uit “Enhancing resilience in the transition to parenthood: a thematic analysis of parents’ perspectives”, door C. Young, R. Roberts en L. Ward, 2020, *Journal of Reproductive and Infant Psychology* 0:0, 1-13.

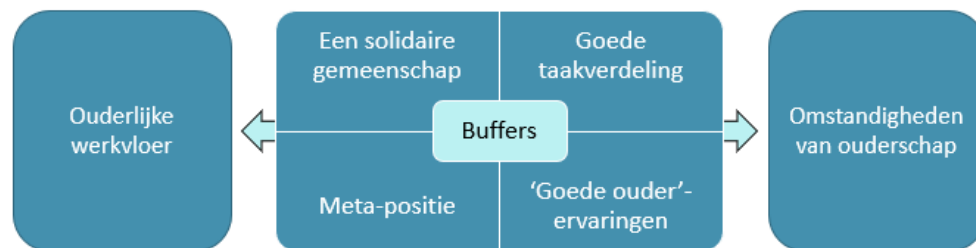
Bufferend werken

Dat veerkracht een dynamisch proces is waarbij zowel persoonlijke als contextfactoren een rol spelen, brengt ons bij de vraag hoe deze interactie werkt en hoe we hierop kunnen inspelen, willen we veerkracht ondersteunen. Het Denkschema van van der Pas helpt ons om deze interactie te begrijpen en de hieruit volgende principes van bufferend werken bieden inzichten om hierop in te spelen.

Alice van der Pas stelde zich doorheen haar ervaringen als ouderbegeleider en gezinstherapeut de vraag: “Hoe kan het dat sommige ouders goed functioneren ondanks zware omstandigheden en andersom, hoe kunnen ouders soms vastlopen zelfs al is er geen sprake van omstandigheden die tegenwerken?”⁴⁸. Haar verklaring vormt het Denkschema van Ouderschap (fig. 3)⁴⁹.

Figuur 3

Denkschema van Ouderschap



Noot. Aangepast overgenomen van “Handboek Methodische Ouderbegeleiding. Deel 3: Eert uw Vaders en uw Moeders”, door A. van der Pas, 2005, Amsterdam: Uitgeverij SWP.

Zo is er de **ouderlijke werkvloer**: het hier en nu van het opvoeden en ouderschap, wat ouders dagelijks doen. Tevens zijn er de **omstandigheden van ouderschap**, waar men niets aan kan doen. Die kunnen bijzonder zijn en het kan hier zowel gaan om factoren bij ouders, het kind, de directe omgeving als om invloeden van de brede omgeving. Voorbeelden zijn: een ziekte, een verhuis, een overlijden of de COVID-19-epidemie.

Bijzondere omstandigheden hebben niet automatisch negatieve gevolgen voor de ouderlijke werkvloer, het opvoeden op zich. Er zijn een aantal **bufferprocessen** die de ouderlijke werkvloer kunnen beschermen tegen mogelijke omstandigheden⁵⁵:

- **Een solidaire gemeenschap:** steunfiguren die oog hebben voor de kwetsbaarheid en complexiteit van ouderschap. Het gaat niet louter om beschikbare diensten, maar vooral de attitude van de gemeenschap. Zwangerschapsrust toekennen is bijvoorbeeld een steunvorm, maar een werkgever die meedenkt over een werkhervatting afgestemd op de noden van de prille ouder, maakt deze steun solidair. Heersende opvattingen over wat ouders nodig hebben in het ouderschap, bepalen mee de solidariteit van de gemeenschap.
- **Goede taakverdeling:** hoe taken en rollen verdeeld worden, zowel in het gezin als met familie, vrienden en diensten als kinderopvang. Dit kan alle functies van sociale steun inhouden. Om tot een goede taakverdeling te komen is inzicht nodig in alle ballen die ouders zagezegd in de lucht houden en samen te zoeken naar oplossingen die aan de noden van de ouder tegemoet komen.
- **'Goede ouder'-ervaringen:** de succeservaringen waardoor ouders zelfvertrouwen opbouwen. Het is het gevoel hebben als ouder dat je het goed doet. Merk op dat 'goede ouder' tussen aanhalingstekens gezet wordt. Er bestaat immers niet zoiets als een goede ouder op zich.
- **Metapositie:** een positie waarop ouders vanop een afstand naar hun handelen kijken en stilstaan bij het dagdagelijkse dat zich afspeelt in het ouderschap. Dit maakt dat ouders aan zelfreflectie kunnen doen en is nodig om tot andere perspectieven op situaties te komen, nieuwe inzichten op te doen en mogelijk tot nieuwe manieren om situaties aan te pakken.

Bufferprocessen werken op drie manieren⁴⁸. Ten eerste vormen ze een soort immuunsysteem dat in actie schiet wanneer ongunstige omstandigheden zich voordoen om de werkvloer te beschermen⁵⁶. Dit verklaart waarom ongunstige omstandigheden niet noodzakelijk altijd of bij iedereen negatieve gevolgen teweegbrengen, omdat deze ‘gebufferd’ worden. Het leert ook dat er, ondanks niet-beïnvloedbare omstandigheden, altijd zaken zijn waar we wel invloed op hebben. Daarnaast reageren bufferprocessen op zaken die zich voordoen op de ouderlijke werkvloer en andersom. Bijvoorbeeld: als een prille papa zijn baby na een vergeefse poging van de moeder uiteindelijk toch weet te troosten, voedt dit zijn ‘goede’-ouder ervaringen en de kraamhulp die in de eerste weken na de bevalling helpt in het huishouden is een welkome ondersteuning van de goede taakverdeling. Ten slotte zijn bufferprocessen ook in onderlinge interactie met elkaar. Een gesprek tussen zwangere vrouwen kan een gevoel van solidariteit teweegbrengen en tegelijkertijd helpen om een metapositie in te nemen⁴⁸.

Sociale steun versterken

Functies van sociale steun

Sociale steun is het bieden van hulp of troost aan anderen om hen te helpen omgaan met biologische, psychologische en sociale stressoren^{25,57}. Tijdens de transitie naar ouderschap kan sociale steun verschillende vormen aannemen. De wetenschappelijke literatuur onderscheidt **vier hoofdfuncties**: emotionele steun, instrumentele of praktische steun, informatiele steun en normatieve steun^{44,58}.

De komst van een kind gaat gepaard met allerlei uitdagingen in het plannen en organiseren van dagdagelijkse verplichtingen. Zeker in de eerste maanden is het gezin op zoek naar een nieuw evenwicht in het verdelen van de taken en het zorgen voor de baby. Het bieden van **praktische steun**; even naar de winkel gaan, de kindjes ophalen aan school, oppassen of het overnemen van een van de huishoudelijke taken, kan van onschatbare waarde zijn om ouders even op adem te laten komen.

Daarnaast worden ouders in deze periode ook voor veel nieuwe vraagstukken geplaatst, zoals: *‘Hoeveel en hoe vaak moet mijn kindje eten?’* of *‘Hoe kan ik mijn kindje troosten als het weent?’*. Ouders hebben dan ook nood aan **informatieve steun**; hulpbronnen om informatie en advies aan te vragen. Dit versterkt het probleemoplossend vermogen van ouders⁵⁸. Tegenwoordig doen ouders vaker beroep op internetplatformen voor informatieve steun. Dit is echter niet zonder risico, omdat het moeilijk kan zijn om een onderscheid te maken tussen betrouwbare en onbetrouwbare informatie. Bovendien kan sociale media een negatieve impact kan hebben op het welzijn en zelfbeeld van de ouder²⁷.

Terwijl de toegankelijkheid en flexibiliteit van het internet grote voordelen biedt, is het onduidelijk of er sprake is van een toename in emotionele ondersteuning en sociale connectiviteit⁵⁹. De nood aan deze **emotionele steun** mag tijdens de perinatale periode zeker niet onderschat worden. (H)erkenning van de zorgen van ouders helpt hen om onzekerheden te relativiseren en sterkt het vertrouwen om met vragen om te kunnen gaan⁵⁸.

Tot slot vervullen anderen in het sociale netwerk een voorbeeldfunctie; een **normatieve steun**. Steunfiguren modelleren hoe de rol van moeder of vader, partner, werknemer enzovoort invulling krijgt³⁸. We leren al van jongs af aan wat deze rollen inhouden door te zien hoe anderen rondom ons ze vervullen. Zo zijn peers of lotgenoten die ook zwanger zijn of net een kind kregen rolmodellen voor toekomstige en prille ouders. Dit kan helpen om in bepaalde situaties keuzes te maken⁴⁵. Anderzijds zorgt de sociale controle van de groep ervoor dat het kader van de rol bewaakt blijft. Steunfiguren helpen zo richting bieden aan ouders die zich afvragen of ze het wel ‘goed’ doen.

Peer support

Sociale steun kan geboden worden door verschillende personen in het sociale netwerk van de ouders, die zich op **verschillende maatschappelijke niveaus** bevinden, gaande van informeel (vrienden, familie en burenen), vanzelfsprekend formeel (school, huisarts, kinderopvang) tot niet-vanzelfsprekend formeel (specialistische voorzieningen)³⁴. Prille ouders benoemen vooral hun partner, eigen ouders, vrienden en collega's, gezondheidszorgprofessionals en pre- en/of postnatale groepen als belangrijke steunfiguren²⁹. Vrouwen hechten veel waarde aan vrienden die ook recent bevallen zijn of die ook pas ouder zijn geworden, zogenaamde peers, om ervaringen te delen. In vergelijking toont onderzoek aan dat vaders over het algemeen minder beroep kunnen doen op een sociaal netwerk, sommigen hebben zelfs het gevoel dat ze nergens naartoe kunnen buiten de partner en eventueel enkele collega's²⁹. In het algemeen hebben ouders vaak een voorkeur voor informele steun boven het bespreken van hun zorgen met een professional⁶⁰. Informele steun is de afgelopen jaren echter sterk verminderd. Hulp en steun bieden aan gezinnen in nood wordt meer en meer toegeschreven als een verantwoordelijkheid van professionals en instanties⁶⁰.

Peer support is steun gebaseerd op een relatie tussen gelijken die in een niet-professionele capaciteit steun aanbieden aan anderen met wie ze een bepaalde ervaring gemeenschappelijk hebben⁶¹. Dit kunnen zowel informele als formele steunfiguren zijn, zolang er maar een gemeenschappelijke ervaring aan de basis ligt. De sterkte van peer support bestaat erin dat **mensen met gelijkaardige ervaringen meer begrip hebben voor elkaars situatie en van hieruit meer authentieke empathie en validatie** kunnen bieden⁶¹. Peer support kan dus bestaan tussen onbekenden of vrienden, maar evengoed onderdeel zijn van formele hulpverlening en gefaciliteerd door professionals of vrijwilligers.

Eén van de voordelen van peer support groepen, is de aanvaarding door andere ouders dat je niet alles hoeft te weten, dat je fouten maakt als prille ouder, er wordt een ruimte gecreëerd om ervaringen te delen en hulp te vragen zonder angst voor kritiek⁶⁴. Pre- en postnatale groepen bieden ouders een bron van geruststelling dat men als nieuwe ouder allemaal door gelijkaardige moeilijkheden en ervaringen gaat²⁹. Deze geruststelling en bevestiging van normaliteit zijn essentiële componenten in het verzekeren van emotionele stabiliteit na de bevalling⁶⁵. Het leren van nieuwe vaardigheden, ondersteund door **advies en geruststelling** dat ze het goed doen, zijn essentieel voor het emotionele welzijn van prille ouders⁶⁴.

Peer support groepen die bestaan uit (toekomstige) ouders die mekaar op voorhand niet kennen, kunnen bijkomende voordelen bieden ten opzichte van contacten met reeds gekende peers (bijvoorbeeld mensen uit je vriendengroep die net als jij pas ouder geworden zijn). De grotere initiële afstand tussen onbekende peers zou beschouwd kunnen worden als een drempel om te verbinden. Uit kwalitatieve bevindingen van de interventiestudie 'Veerkracht tijdens en na zwangerschap' blijkt dat (toekomstige) ouders deze **afstand tussen onbekende peers ook als veiligheid** beschouwen⁴¹. Zij geven aan dat ze sommige zaken niet met vrienden of familie zouden delen uit schrik dat zij hierop beoordeeld worden of dat hier op een later moment opnieuw mee geconfronteerd zouden worden. Bij peers buiten hun netwerk ervaren ze meer geruststelling dat hetgeen gedeeld wordt niet-oordelen ontvangen wordt en binnen de groep blijft. Ook kunnen sommigen meer vrijheid ervaren om al dan niet akkoord te gaan met hetgeen gezegd wordt of het advies dat gegeven wordt wanneer dit van een onbekende komt.

Sociale steun via ontmoeting

Dat ouders vaak een voorkeur hebben voor informele steun uit hun omgeving en nood hebben aan het uitwisselen van ervaringen met (al dan niet onbekende) peers, benadrukt het belang van **laagdrempelige ontmoetingsplekken** om informele contacten te versterken. Een voorbeeld hiervan is het organiseren van ontmoetingsavonden in kinderdagverblijven⁶². Belangrijk hierbij is niet enkel de

laagdrempelige toegang, maar ook de **interpersoonlijke sfeer**. Dit houdt in dat er in de groep aandacht is voor een verwelkomende sfeer, gelijkheid, veiligheid en plezier, steun en aanmoediging, privacy en het gezamenlijk maken van beslissingen⁶³. In de transitie naar ouderschap staan ouders op een unieke manier open voor de input van anderen. Velen zijn zoekend naar hoe tegemoet te komen aan eigen noden en de noden van het kind. De kwetsbaarheid en onzekerheid van deze periode vraagt van ouders veel moed om hun noden te delen met anderen. Daarom is het van cruciaal belang dat er een context gecreëerd wordt waarin ouders zich veilig voelen om zich open te stellen. Gevoeligheid en afstemming, écht luisteren naar wat de ouder vertelt en het creëren van een niet-veroordelende ruimte waarbinnen ouders hun noden kunnen delen, worden vermeld door ouders als belangrijke kenmerken om een dergelijke veilige context te creëren²⁷.

Daarnaast zijn er enkele voorwaarden opdat informele ontmoeting verder gaat dan een vrijblijvend contact en kan bijdragen aan sociale cohesie. Onderzoek uit Vlaanderen naar spel- en ontmoetingsplaatsen toonde aan dat gelijkwaardigheid en bewaken van diversiteit voorwaarden zijn om sociale steun te ervaren en dat de aanwezigheid van een professional of professionele omkadering hierbij een succesfactor kan zijn⁶⁶. Een gastvrije ruimte waarin de ontmoeting plaatsvindt en waarbij mogelijkheid tot wederkerigheid is, werkt gelijkwaardigheid in de hand. Professionele omkadering kan ervoor zorgen dat diversiteit een plaats krijgt in de ontmoetingsruimte en dat er ingegrepen kan worden wanneer uitsluiting dreigt⁶⁶. Zo is er bij het organiseren van zulke ontmoetingsinitiatieven nog veel verbeteringsruimte om de toegang voor ouders in een kwetsbare situatie en de betrokkenheid voor vaders te faciliteren. Vaders ervaren een drempel om deel te nemen aan evenementen die georganiseerd worden voor en door moeders, ook uit angst voor oordelen en kritiek⁶³.

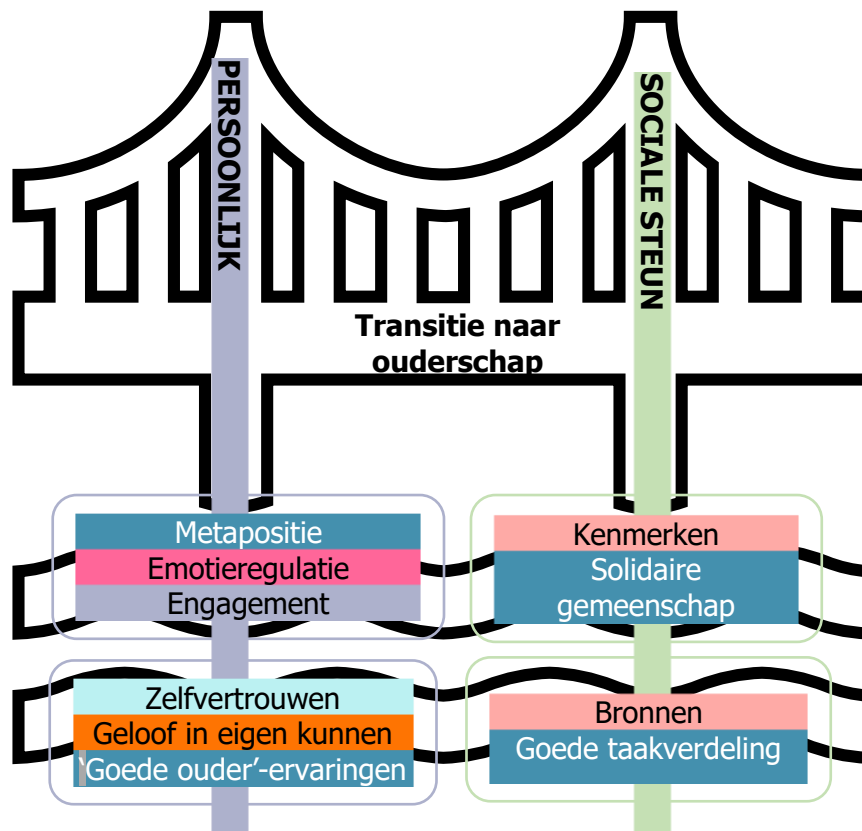
Sociale steun als opstap naar veerkrachtig ouderschap

In het voorgaande werden theoretische inzichten belicht rond het ondersteunen van veerkracht en versterken van sociale steun. Wanneer we deze aan elkaar linken, komen we tot een **samenvattende theorie** over sociale steun als opstap naar veerkrachtig ouderschap (zie fig. 4). Deze wordt afgebeeld als een brug met steunpilaren.

De brug stelt de transitie naar ouderschap voor, gaande van jezelf als individu op weg naar jezelf als ouder. Deze steunt op twee grote pilaren die de verbinding mogelijk maken: persoonlijke vaardigheden en sociale steun. Beide pilaren steunen telkens op enkele bouwstenen. Deze bouwstenen zijn opgebouwd uit groepen van concepten uit de theorieën over perinatale veerkracht, sociale steun en bufferprocessen van ouderschap. **Persoonlijke vaardigheden** bestaan uit kenmerken die betrekking hebben op **jezelf als persoon**. Deze omvatten: zelfvertrouwen, geloof in eigen kunnen en het opdoen van goede ouder-ervaringen. Anderzijds zijn er kenmerken die betrekking hebben op **jouw sociale interacties**. Deze omvatten: het kunnen innemen van een metapositie, emotieregulatie en engagement. **Sociale steun** bestaat enerzijds uit de **aanwezigheid van sociale steun**. Dit omvat de bronnen van steun, hetgeen duidt op welke steunfiguren er zich in je netwerk bevinden, en op een goede taakverdeling binnen dit netwerk. Anderzijds zijn er de **eigenschappen van sociale steun**. Dit omvat de kenmerken van steunfiguren en de aanwezigheid van een solidaire gemeenschap.

Deze voorstelling houdt verschillende implicaties in voor het denken over en het versterken van sociale steun voor een veerkrachtige transitie naar ouderschap. Ten eerste is er de opvallende gelijkenis tussen bufferprocessen en veerkrachtfactoren. Beiden zorgen voor bescherming tegen omstandigheden en helpen om ons aan te passen aan veranderende situaties. Beide modellen erkennen dat situaties op zich niet de kwetsbaarheid van ouders bepalen. Ze vertrekken vanuit de kracht, de **veerkracht die bij elke ouder aanwezig is, ondanks schijnbare kwetsbaarheden**.

Figuur 4
Sociale Steun als Opstap naar Veerkrachtig Ouderschap



Ten tweede tonen ze dat veerkracht niet enkel bepaald is door kenmerken of vaardigheden binnen de (toekomstige) ouder zelf. **Veerkrachtig zijn die je niet alleen, maar in een proces van interactie tussen persoon en context.** Deze denkwijze neemt een blaamvrij perspectief op ouders. Onderzoek toont aan dat het belangrijk is om invloed van de sociale context te erkennen om ouders effectief te kunnen ondersteunen in de transitie naar ouderschap²⁷. De mate waarin de gemeenschap solidair is, beïnvloedt het vermogen van ouders om veerkrachtversterkende factoren te mobiliseren²⁷. Wanneer een ouder geen beroep kan doen op naaste familie, is het bijvoorbeeld moeilijk om tot een goede taakverdeling te komen en om praktische steun te vragen.

Hieruit volgt als derde implicatie dat naast de aanwezigheid van steunbronnen, het van belang is dat deze steunbronnen oor hebben voor de noden van ouders en zich hierop afstemmen. **Sociale steun wordt bepaald door zowel de kwantiteit als de kwaliteit van steunbronnen.** Er zijn mogelijkheden nodig om taken te verdelen en steunfiguren die het mogelijk maken om taken op te nemen. Het zijn echter de kenmerken van deze steunfiguren en solidariteit die maken dat een ouder zich gesteund kan voelen. Zo kan een grote familie meer kansen bieden op informatiele steun, maar als allen tegenstrijdig advies geven, zullen ze juist het geloof in eigen kunnen doen afnemen.

In lijn hiermee ligt als vierde implicatie dat **sociale steun tweerichtingsverkeer** is. De kwaliteit en kwantiteit van steunbronnen wordt namelijk ook beïnvloed door persoonlijke factoren die spelen in sociale contacten. Responsieve steunfiguren hebben allicht de meeste slaagkans als de ouder zelf openstaat voor hulp en bereid is om hulp te zoeken waar nodig.

Verdere inzichten en implicaties voor de praktijk die hieruit ontstaan, worden doorheen het vervolg van deze inspiratiegids beschreven.

2. Het spel 'Veerkrachtverhalen'

Figuur 5

Afbeelding Spel Veerkrachtverhalen



Vertrekkend vanuit verhalen als verbindingsmethodiek en onderbouwd vanuit bovenstaande theorie over sociale steun als opstap naar veerkrachtig ouderschap, werd het spel 'Veerkrachtverhalen: verbinden op weg naar ouderschap' ontwikkeld (zie fig. 5).

Veerkrachtverhalen brengt **toekomstige en prille ouders via verhalen met elkaar in verbinding**, zodat er sprake kan zijn van (informele) sociale steun in de ontdekkingsreis eigen aan (toekomstig) ouderschap. Het spel creëert een veilige context om openheid en erkenning te ervaren in verhalen. De hoofdingrediënten van Veerkrachtverhalen zijn: de weg naar ouderschap, veerkracht en sociale steun.

Het spel bestaat uit 64 vraagkaarten die uitnodigen om verhalen te delen. De vragen op de kaartjes zijn een combinatie van 'het op weg zijn naar ouderschap' en de attributen van perinatale veerkracht.

De vragen zijn verdeeld in **vier thema's** rond verschillende **fases in de transitie naar ouderschap**:

- **Dit ben ik:** vragen over de persoon zelf. Voorbeeld: *Wat geeft jou kracht?*
- **Ik als toekomstige ouder:** vragen over de zwangerschap. Voorbeeld: *Wat was een belangrijk moment voor jou tijdens de zwangerschap?*
- **Ik als ouder:** vragen over de ouderrol en beleving van het ouderschap. Voorbeeld: *Bij wie deel je de moeilijkere aspecten van het ouder-zijn?*
- **Ik en mijn netwerk:** vragen over de betekenis van het netwerk en steunfiguren, het steun krijgen en geven. Voorbeeld: *Hoe ziet jouw netwerk eruit binnen 5 jaar?*

Ieder thema is gekoppeld aan een bepaalde afbeelding (zie fig 6)ⁱ.

Figuur 6

Thema's en Afbeeldingen Veerkrachtverhalen

THEMA	AFBEELDING
Dit ben ik: Deze vragen gaan over jou als persoon.	
Ik als toekomstige ouder: Deze vragen gaan over jouw zwangerschap of die van je partner.	
Ik als ouder: Deze vragen gaan over hoe jij het ouderschap beleeft.	
Ik en mijn netwerk: Deze vragen gaan over jouw netwerk van steunfiguren en wat jij betekent voor jouw netwerk.	

ⁱ Noot. Overgenomen uit het spel en de handleiding "Veerkrachtverhalen: Verbinden op weg naar ouderschap" door Hogeschool UCLL, Research & Expertise, Resilient People, 2022.

Binnen elk thema zijn er **vier soorten vragen** op basis van attributen van **perinatale veerkracht**:

- **Hoe gaat het met jou?:** vragen gelinkt aan **emotieregulatie** die gaan over zelfzorg, het herkennen en constructief uiten van emoties;
- **Wat gaat goed?:** vragen gelinkt aan **zelfvertrouwen** die gaan over de eigen kwaliteiten en sterktes en wat je belangrijk vindt;
- **Van wie krijg je steun?:** vragen gelinkt aan **sociale steun** die gaan over het krijgen en geven van hulp of troost;
- **Wat wil je bereiken?:** vragen gelinkt aan **geloof in eigen kunnen** die gaan over wensen, doelen en dromen.

Elk soort vraag is gekoppeld aan een bepaalde kleur en symbool (zie fig. 7)ⁱ.

Figuur 7
Soorten Vragen Veerkrachtverhalen

SOORT VRAAG	KLEUR EN SYMBOOL
Hoe gaat het met jou? Deze vragen gaan over gevoelens, hoe je zorgt voor jezelf en omgaat met spanningen.	
Wat gaat goed? Deze vragen gaan over jouw waarden en kwaliteiten.	
Van wie krijg je steun? Deze vragen gaan over hoe en wie jou kan steunen.	
Wat wil je bereiken? Deze vragen gaan over jouw wensen en doelen.	

Sociale steun, vooral het kunnen uitwisselen van ervaringen met peers, is een belangrijk kenmerk van perinatale veerkracht. In dit spel krijgt sociale steun dus ook een belangrijk plaats. Binnen het thema ‘Van wie krijg je steun’ komen de verschillende functies van sociale steun aan bod, namelijk:

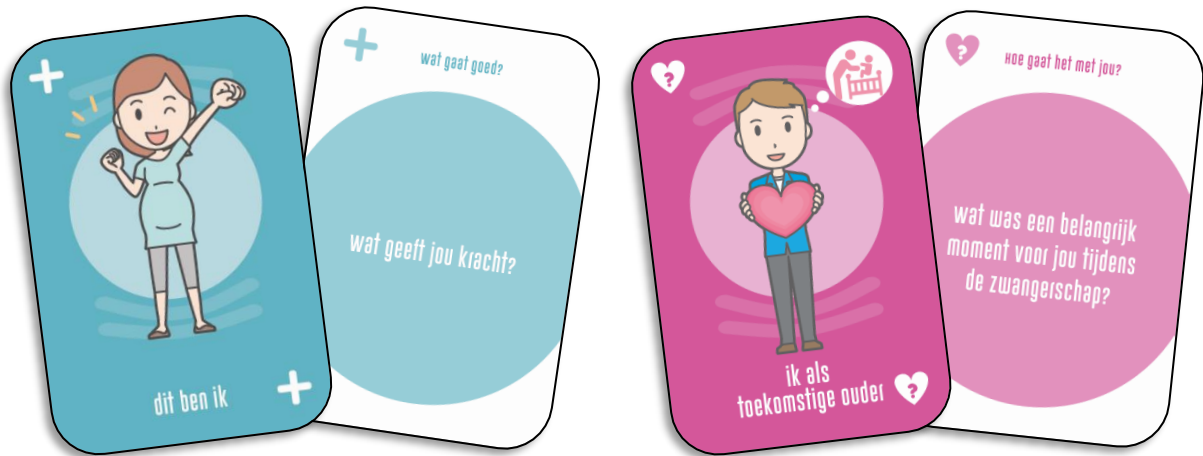
- Praktische steun: bijvoorbeeld *“Bij wie kan je aankloppen voor hulp?”*
- Informatieve steun: bijvoorbeeld. *“Bij wie kan je aankloppen voor raad tijdens de zwangerschap?”*
- Emotionele steun: bijvoorbeeld. *“Bij wie deel je de moeilijkere aspecten van het ouder-zijn?”*
- Normatieve steun: bijvoorbeeld. *“Wie of wat inspireert jou?”*

Bovendien draagt niet enkel het ontvangen, maar ook het kunnen bieden van steun aan lotgenoten bij aan het gevoel van verbinding en veerkracht. De vragen binnen de soort ‘Van wie krijg je steun?’ focussen op het ontvangen van steun. Daarnaast wordt binnen het thema ‘Ik en mijn netwerk’ gefocust op het geven van steun.

In zijn geheel vormt dit een set van 64 vraagkaarten, verdeeld over vier thema’s met telkens vier soorten vragen. Enkele voorbeelden van kaarten in het spel worden weergegeven in Figuur 8ⁱ. Sommige vragen keren terug doorheen de thema’s, omdat ze zich telkens tot andere verhalen lenen in elke fase van de transitie naar ouderschap. Sommige vragen zijn specifiek aan een bepaald thema of bepaalde vraagsoort gekoppeld. Elke vraag zal op een bepaalde manier inzetten op veerkracht of sociale steun en leent zich tot ontelbaar veel verhalen die in interactie met medespelers ontstaan.

Figuur 8ⁱ

Voorbeelden Kaarten Veerkrachtverhalen



3. Verloop van het spel

Doelgroep

Veerkrachtverhalen richt zich in eerste plaats tot toekomstige en prille ouders, maar kan gebruikt worden door iedereen die ooit ouder wil worden, die al een tijdje ouder is of zich ouder voelt. Met toekomstige ouders bedoelen we iedereen die zwanger is of een kind verwacht. Met prille ouders bedoelen we ouders met een kind tussen 0 en 2 jaar oud. Doordat de vragen opgedeeld zijn in thema's, kan het aangepast worden aan verschillende doelgroepen. Zo kan er bijvoorbeeld voor gekozen worden om in een groep van uitsluitend zwangere vrouwen en/of hun partners enkel het thema 'Ik als toekomstige ouder' te gebruiken of alle thema's behalve 'Ik als ouder'. Elk thema kan voor elke doelgroep gebruikt worden, doordat de vragen ook als vooruitblik of terugblik geteld kunnen worden. Hierdoor leent het spel zich er ook toe om in gemengde groepen van toekomstige en prille ouders te spelen. In de spelhandleiding van Veerkrachtverhalen wordt een overzicht gegeven van verschillende doelgroepen en suggesties gegeven welke thema's op welke manier gebruikt kunnen worden.

Hoe wordt het spel gespeeld?

Het spel is geschikt voor groepen vanaf 2 personen. Alle kaarten kunnen gebruikt worden of er wordt gespeeld met een selectie, afhankelijk van de doelgroep en/of het doel. Gezien er geen vast einde is aan het spel wordt best ook een eindtijd afgesproken. Er zijn verschillende spelwijzen, waarvan er enkele omschreven worden in de spelhandleiding.

Voor de aanvang van het spel, overloopt de spelleider de spelregels. De spelregels worden weergegeven in Figuur 9ⁱ. Deze zijn van toepassing op alle spelwijzen en hebben als doel om een veilig kader te bieden en het delen van verhalen mogelijk te maken. Daarnaast vormen ze gespreksregels om sociale steun en veerkracht te versterken via het delen van verhalen. De theoretische onderbouwing van de spelregels en hoe je deze als spelleider faciliteert, worden verder toegelicht in deel 4 bij de onderbouwing van de train-the-trainer.

Bij de start van het spel nemen de deelnemers een kaartje, dit kan gelijktijdig of beurtelings. Spelers zijn vrij om te wisselen van kaartje totdat ze een vraag hebben die ze willen beantwoorden. De speler die aan beurt is leest de vraag voor en beantwoordt deze.

Figuur 9ⁱ

Spelregels Veerkrachtverhalen

SPELREGELS

1. Wat gedeeld wordt in de groep blijft in de groep.
2. Talking stick: wie het vraagkaartje heeft, is aan het woord.
3. De gespreksleider neemt zelf ook deel.
4. Iedereen kiest waarover hij/zij spreekt.
5. Wil je reageren op een verhaal?
Dat kan op 2 manieren:
 1. Vertel wat het verhaal met je doet of wat het voor je betekent.
 2. Vraag naar meer.

TIPS VOOR DE LUISTERAAR:

*NIVEA: niet invullen voor een ander.
Wees benieuwd naar wat de verteller wil zeggen.
Ga er niet vanuit dat je snapt hoe deze persoon iets bedoelt, maar stel vragen.*

*Laat OMA thuis:
laat je Oordelen, Meningen en Adviezen thuis.*

Wanneer alle deelnemers aan het woord zijn geweest of wanneer het voorziene tijdsslot bijna verlopen is wordt het spel afgerond met een **deelronde**. De begeleider vraagt de deelnemers een 'cadeautje' in de vorm van een bedankje te geven aan zichzelf en aan een medespeler. De begeleider duidt een persoon aan die mag beginnen. Zelf is hij als laatste aan de beurt en bedankt alle deelnemers voor hun verhalen en aanwezigheid.

Hoe wordt het spel begeleid?

Hierboven werd deels aangegeven wat de rol van de spelleider is. Deze schept de voorwaarden voor een veilig klimaat waarin verhalen gedeeld kunnen worden door het spel te introduceren (tijdsduur, spelverloop,...) en de spelregels aan te brengen. Tijdens het spelen zelf zorgt de spelleider dat deze regels voldoende gerespecteerd worden. Hij of zij geeft zelf het voorbeeld door verder te vragen of te reageren op verhalen van spelers. De spelleider houdt ook de tijd in de gaten en rondt het spel af.

Naast deze eerder formele richtlijnen voor de spelleider is het belangrijk dat de spelleider over de gepaste attitude beschikt. Het betekent dat hij of zij oudergericht denkt en een kader hiervoor schept. We verwijzen voor inhoudelijke verdieping hiervan graag naar deel 4 waarin de train-de-trainer behandeld wordt.

En verder

Zin om zelf aan de slag te gaan met Veerkrachtverhalen? Info over hoe dit spel te verkrijgen, is te vinden via www.oudernetwerken.ucll.be of via de contactpersoon van PWO Oudernetwerken.

4. Ervaringen

In voorgaande werd toegelicht hoe en met welk doel het spel Veerkrachtverhalen werd ontwikkeld. Doorheen het onderzoek werd de proef op de som genomen door het spel te spelen, evalueren en op basis hiervan verder aan te passen. We delen dan ook graag enkele ervaringen uit testrondes van het spel met toekomstige en prille ouders en professionals die werken met toekomstige en prille ouders.

Wanneer gevraagd werd naar welke gevoelens het spelen van Veerkrachtverhalen teweegbrengt, kwamen **verbinding, herkenning en warmte** duidelijk naar voren.

“Ik voelde verbinding door herkenning in verhalen. Het mama willen worden, het goede willen voor je kindje... Dat delen we met elkaar.”

“Leuk om ook te horen welk gevoel een ander heeft bij dezelfde vraag.”

Ook geven getuigenissen van ouders weer op welke manier de vragen de mogelijkheid bieden tot **verdieping** en om een ander soort gesprek aan te gaan.

“Als ouder hebben we meestal het gevoel dat onze verhalen er niet toe doen. Nu voel ik me gehoord en nederig om die ruimte te krijgen.”

Deze manier van verhalen delen volgens bepaalde spelregels, bleek volgens sommige deelnemers een leerervaring die zowel voor verteller als luisteraar waardevol is.

“Deze ervaring leerde me om een ander zijn verhaal niet te “kapen”. Het heeft me doen beseffen dat dat afdoet aan het gevoel om gehoord te worden en er te mogen zijn met je verhaal!”

Tot slot benoemden sommige deelnemers ook wat Veerkrachtverhalen voor hen kon bijdragen aan hun veerkracht en gevoel van sociale steun.

“Heel leuk andere mama's te leren kennen en ervaringen te kunnen delen. (h)erkenning is een belangrijke voor mij - elkaar ondersteunen bij vragen, twijfels,... Een top-ervaring!”

“Ik voel me niet meer alleen, voel me wat zekerder in het ouderschap”

3. SPEEDDATE-METHODIEK



“Eenvoudige methodiek waarmee snel verbindingen gemaakt kunnen worden”

1. Onderbouwing

Dit deel beschrijft de ontwikkeling en het verloop van de speeddate-methodiek. Voor de ontwikkeling werd in de literatuur gezocht en bij (prille) ouders bevestigd welke hun noden zijn met betrekking tot peer support. Vervolgens werd de speeddate-methodiek uitgewerkt en geëvalueerd om aan deze noden tegemoet te komen. De speeddate-methodiek wordt in onderstaande stap voor stap beschreven met 'tips en tricks' voor het online gebeuren. Het doel van dit deel is om je te inspireren en doen reflecteren op mogelijke stappen en overwegingen die je kan maken wanneer je met de speeddate-methodiek aan de slag wenst te gaan. Het schetst de situatie zoals deze zich voordeed in ons onderzoek, maar is daarom geen vaststaand stappenplan of onveranderlijk recept.

Peer support noden van toekomstige en prille ouders

Verkenning van de literatuur

In voorgaande delen werd reeds het belang van sociale steun in het ouderschap benadrukt. In de wetenschappelijke literatuur blijkt vooral informele sociale steun van belang in de specifieke periode van de transitie naar ouderschap. **Voor prille ouders speelt het informele netwerk een grotere rol** dan in gezinnen waar de kinderen wat ouder zijn³⁴. Zij doen bijvoorbeeld vaker beroep op (schoon)ouders als oppas, terwijl dit steeds minder nodig is naarmate het kind ouder en zelfstandiger wordt. Naast praktische steun hebben prille ouders ook meer nood aan emotionele, normatieve en informatieve steun, omdat ze in deze periode nieuwe vaardigheden moeten leren en dienen inspielen op steeds veranderende noden van hun kind dat snel ontwikkelt³⁴.

De informele steun tussen toekomstige of prille ouders onderling, peer support, speelt bovendien in op enkele bijzondere noden van ouders in deze levensfase. De **wederzijdse uitwisseling van ervaringen, informatie en praktische tips in een peer context** ondersteunt ouders in de ontwikkeling van persoonlijke vaardigheden en nieuwe routines tijdens de eerste maanden van het prille ouderschap. Ouders krijgen meer 'goede ouder'-ervaringen waarbij ze het gevoel hebben dat ze tegemoet kunnen komen aan de noden van hun kindje. Hierdoor neemt het geloof in eigen kunnen en zelfvertrouwen toe. Deze stabiliteit en het gevoel van een herwonnen controle over het eigen leven zijn essentieel voor het mentale welzijn⁶⁴.

Daarnaast sluit de peer context ook aan bij een emotionele nood. Lotgenoten in hetzelfde schuitje kunnen elkaar geruststellen dat het normaal is wanneer je het ziekenhuis uitwandelt en je afvraagt: Hoe moet ik nu eigenlijk zorgen voor dit kleine baby'tje? In peer support groepen wordt het belang van de interpersoonlijke en verwelkomende sfeer benadrukt⁶³. Dit is een ruimte waarin ouders **ervaringen kunnen delen en hulp vragen zonder angst voor kritiek en waarin onzekerheden genormaliseerd kunnen worden**⁶⁴. Het feit dat elk baby'tje andere noden heeft en dat dit proces van afstemming tussen ouder en kind tijd vraagt, dat we niet allemaal 'geboren moeders en vaders' hoeven te zijn, is cruciaal voor het geruststellen van ouders²⁹. Het delen van ervaringen met anderen, of zelfs louter de aanwezigheid van anderen en de verbondenheid die men voelt, kan helpen om twijfels, gevoelens van angst, hulpeloosheid of overweldiging en frustraties te reguleren.

Bevraging van toekomstige en prille ouders

Aan welke kenmerken moet een peer support-netwerk nu net voldoen om tegemoet te komen aan de noden van ouders? We onderzochten het door de wensen van toekomstige en prille ouders te bevragen met betrekking tot peer support. Ze kregen de vraag: *"Stel, jij krijgt de kans om jouw ideale Ouderteam samen te stellen. Een Ouderteam zien wij als een groep van ouders die samen de periode van zwangerschap en de periode hierna beleven. Er is 'connectie' tussen de ouders. Ze vinden elkaar wanneer ze hier nood aan hebben. Op die manier versterken ze elkaar. Welke eigenschappen wil jij*

zeker terugvinden in jouw team?”. Respondenten kregen keuze uit 15 kenmerken als antwoord. Deze zijn opgedeeld in subjectieve en objectieve kenmerken die uit eerder onderzoek naar voren komen als veerkracht faciliterend in de transitie naar ouderschap^{25,27,66}. De subjectieve kenmerken zijn: openheid, gevoeligheid, oprecht luisteren, niet oordelen, empathie, humor, geduld, compassie, optimisme en flexibiliteit. De objectieve kenmerken zijn: anderen wonen dicht in de buurt, anderen zijn ongeveer even oud, anderen zijn ongeveer even ver in de zwangerschap of hebben kinderen die ongeveer even oud zijn en gelijke verdeling tussen moeders en vaders.

Drie eigenschappen springen eruit als **belangrijkste kenmerken van peer support: oprecht luisteren, niet oordelen en openheid**. Meer dan de helft (56%) van de ouders koos voor een sfeer van oprecht luisteren, niet oordelen en openheid in het contact met peers. Opmerkelijk is dat de eigenschap ‘niet oordelen’ iets sterker lijkt door te wegen binnen de subgroep prille ouders dan bij de groep toekomstige ouders, bij wie ‘optimisme’, ‘empathie’ en ‘anderen zijn ongeveer even ver in de zwangerschap’ iets hoger in de lijst kwamen te staan. Ook nemen we optimisme (35%) en humor (27%) mee als ingrediënten om een luchtige toets toe te voegen aan een warme en verbindende oudergroep. Objectieve kenmerken waar het meeste belang aan gehecht werd, waren ‘anderen zijn ongeveer even ver in de zwangerschap/hebben kinderen die ongeveer even oud zijn’ (19%) en ‘anderen wonen dicht in de buurt’ (27%). De kernmerken ‘compassie’, ‘flexibiliteit’, ‘gevoeligheid’ en ‘geduld’ werden het minst gekozen. Een kanttekening hierbij is dat op basis van de resultaten bij deze kleine groep niet veralgemeend kan worden naar de noden van alle prille en toekomstige ouders en dat elke specifieke oudergroep weer eigen noden kent.

De noden die uit de literatuur en uit de bevraging naar voren kwamen, dienden vervolgens als basis voor de ontwikkeling van de Speeddate-methodiek. Op basis van deze resultaten, ontwikkelden we daarom de Speeddate-methodiek met het oog op het faciliteren van openheid, oprecht luisteren en niet oordelen als drie belangrijke pijlers in het creëren van een veilig kader waarin ouders zich door elkaar gesteund kunnen voelen.

2. Verloop van de speeddate-methodiek

Speeddaten wordt in het algemeen gezien als een manier om binnen een vooraf afgesproken tijdsbestek met anderen kennis te maken via één-op-één gesprekken. Binnen ons onderzoek werd een **speeddate-methodiek ontwikkeld als online spelwijze van Veerkrachtverhalen om op korte tijd, in een online context, binnen een groep onbekende peers toch diepgaande connecties te maken**.

Vorbereiding

Belangrijk is een aantrekkelijke **aankondiging** die ouders aanspreekt via diverse wegen (bv. papieren flyer, sociale media) met een makkelijk te vinden link om zich in te schrijven (zie fig. 10). Vanaf het eerste contact wordt getracht om de verbinding met de beide ouders, zowel vaders als moeders, te maken. Er wordt vrij snel een waarderende bevestiging van inschrijving gegeven.

Figuur 10

Beeld ter Aankondiging van een Speeddate-sessie



Enkele dagen op voorhand wordt aan de deelnemers een **speeddate-box** bezorgd. Dit om verschillende redenen: als herinnering (reminder), om nieuwsgierigheid te wekken en bovenal om verbondenheid tijdens de sessie te creëren. In de speeddate-box bevinden zich onder meer: een persoonlijke boodschap, materiaal om tijdens de sessie te gebruiken, waaronder: vraagkaartjes uit het spel Veerkrachtverhalen, veerkrachtversterkende oefeningen, een programmaboekje met info over het verloop van de speeddate, versnaperingen (bv. zakje thee of koffie en een koek) en info over relevante initiatieven of organisaties (zie fig. 11).

Figuur 11

Mogelijke Inhoud Speeddate-box



Het online werken vraagt veel voorbereiding achter de schermen. Een goed draaiboek met een overzicht van de te nemen stappen en werkafspraken is belangrijk. Tabel 1 toont een deel uit het draaiboek ter illustratie. Indien mogelijk, is het ook een aanrader om met meerdere begeleiders aanwezig te zijn zodat een goede takenverdeling mogelijk is.

Tabel 1

Voorbeeld Draaiboek

Wanneer	Wat	Wie
19:30-20:00	Veerkrachtverhalen spelronde 1-op-1 <ul style="list-style-type: none"> - Uitleg spelregels - Break-outrooms: 10 min, 3x wissel - Indeling groepen: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Room 1: Saida & Rina <input type="checkbox"/> Room 2: Ogun & Brenda <input type="checkbox"/> Room 3: Luc & Alex 	Sarah: uitleg en moderator Bea: rooms indelen en chat
<i>Tijdstip</i>	<i>Activiteit (duur)</i>	<i>[naam]: taak</i>

Verwelkoming

Een goede ontvangst zorgt dat deelnemers zich welkom voelen. Gezien ons doel is om een veilige context te creëren, beginnen we vanaf het eerste contact met het scheppen van een warme vertrouwensband. Als iedereen aanwezig is kan er gestart worden. De deelnemers worden formeel welkom geheten, het programma wordt toegelicht.



Tips

- *Zorg tijdig dat deelnemers kunnen inchecken en dat nagegaan kan worden of verbinding, beeld en geluid naar behoren werken*
- *Wees transparant: communiceer als je nog aan het voorbereiden bent of wanneer er iets anders verloopt dan gepland*
- *Heet iedereen bij binnenkomen persoonlijk welkom*
- *Let op je eigen non-verbale communicatie (glimlachen) en een praatje (small talk)*
- *Gebruik de speeddate-box als aanknopingspunt (goed ontvangen? Neem alvast iets te drinken, ...)*
- *Let erop dat als je iets toont/presenteert, dit mogelijk verhindert om mekaars gezichten te kunnen zien*

Kennismaking met ijsbrekers

Aan de hand van een ijsbreker, een speelse en laagdrempelige methodiek, komt iedereen aan het woord. We delen enkele mogelijke ijsbrekers als voorbeeld, maar er bestaan nog veel andere werkvormen en mogelijkheden.

Waarden-ABC: Iedere deelnemer krijgt een letter toegewezen. De opdracht is om jezelf te beschrijven in één woord dat begint met de letter die je kreeg.

Wat hebben we gemeenschappelijk?: De groep krijgt de opdracht om binnen een bepaalde tijd 10 dingen te zoeken die ze allemaal gemeenschappelijk hebben. Dit kan gaan van gezinssituatie, hobby's en werk tot favoriete gerechten of waarden die ze belangrijk vinden. Als de groep groot genoeg is, kan je deze opdelen in meerdere kleine groepen en er een wedstrijd van maken om binnen een bepaalde tijd de meeste overeenkomsten te vinden.



Tips

- *Geef zelf een voorbeeld door als eerste te beginnen*
- *Door deelnemers alfabetisch aan de beurt te laten, weten deelnemers wanneer ze aan de beurt zijn. Zo vermijd je ongemakkelijke stiltes wanneer niemand de spits afbijt*

Speeddate-ronde in groep

De bedoeling en spelregels worden eerst aangebracht door de spelleider. Aan de hand van de vragen uit Veerkrachtverhalen is er een eerste groeps gesprek. Ieder kiest beurtelings een vraag en formuleert hierop een antwoord.

Tips

- *Geef een voorbeeld van mogelijke reacties tijdens de speluitleg*
- *Bewaak de warme sfeer en moedig ook stillere deelnemers aan om het woord te nemen*
- *Faciliteer verbinding door gemeenschappelijkheden in verhalen te benoemen of vraag wie zich in een verhaal herkent*
- *Let ook op non-verbale signalen en benoem ze. Bv. "Ik zie je knikken, is dit herkenbaar voor je?"*
- *Wees niet bang om stiltes te laten vallen*
- *Wees oudergericht: wees je ervan bewust dat elke ouder het beste wil voor zijn kind, dat ouderschap niet altijd samenvalt met opvoederschap*
- *Kondig de pauze aan tijdig aan, bewaak de tijd*



Speeddate-ronde 1-op-1

In deze ronde gaan deelnemers per 2, telkens een tiental minuten, aan de slag met de vragen uit Veerkrachtverhalen. Eventueel is er bij elk groepje een gespreksleider die de tijd in de gaten houdt en in springt als het gesprek lijkt over te gaan naar een onderonsje.



Tips

- *Maak de groepsverdeling en breakoutrooms tijdig klaar*
- *Laat één persoon de breakoutrooms managen (toewijzing, timen, terug verwelkomen)*
- *Hou de tijd in de gaten*
- *Zorg voor soepele groepswisselingen*

Afsluiter

De speeddate wordt afgerond met een ronde waarin ieder om beurt een 'cadeautje' (een waarderende boodschap) aan een ander geeft. Wanneer ieder een boodschap heeft ontvangen is de cirkel rond. Zorg wanneer iedereen aan de beurt is geweest voor een mooie afronding op het einde en bedank de deelnemers.



Tips

- *Vraag een deelnemer om te starten en eindig als begeleider zelf*
- *Attendeer deelnemers op het invullen van het evaluatieformulier.*
- *Vertel het mogelijk vervolg van de speeddate: 'en wat nu?', wat mogen de deelnemers verwachten? (Een mailtje voor het delen van contactgegevens, ...)*
- *Geef mogelijkheid tot napraten, persoonlijke contact*
- *Laat voldoende tijd voor 'uitloop'/afscheid. Blijf zelf tot het laatste aanwezig*

Infomarkt

Deelnemers kunnen kennismaken met de werking van het concrete initiatief van waaruit de speeddate wordt georganiseerd en/of er worden initiatieven uit de omgeving/de gemeenschap voorgesteld die ouders ondersteunen. Dit kan op allerlei manieren: een overzicht geven van initiatieven, diverse initiatieven zelf aan het woord laten of een digitale infomarkt waarbij deelnemers zelf kunnen kiezen bij welke infostand ze aansluiten. Bij een digitale infomarkt kunnen verschillende initiatieven opgedeeld worden in break-out rooms, zodat deelnemers kunnen kiezen welke 'stand' ze bezoeken.

Tips

- *Bezorg de digitale versie en/of linken aan de deelnemers via chat of achteraf per mail.*
- *Bespreek of en hoe er na de sessie contact gehouden wordt*



Nazorg

Net zoals er gezorgd is dat deelnemers zich welkom voelen (door o.a. de speeddate-box te bezorgen) is het belangrijk om een vorm van 'nazorg' te leveren. In eerste plaats is dit afhankelijk van de context waarbinnen de speeddate-sessie plaatsvond: is het een eenmalig gebeuren of vormt het een onderdeel van een reeks bijeenkomsten (bijvoorbeeld als kennismakingsactiviteit aan de start van een

reeks sessies voor ouders)? In het eerste geval loont het om mogelijkheden te voorzien waarop deelnemers kunnen voortbouwen op de speeddate-ervaring of de gemaakte contacten verder kunnen uitbouwen. In een tweede plaats is dit afhankelijk van de noden die ouders ervaren naar aanleiding van de speeddate-sessie. Ervaringen uit het onderzoek leren ons deze erg uiteenlopend kunnen zijn. Waar de ene graag contact houdt met de groep en dit zelf wenst te initiëren, heeft de ander nood aan een bijkomende sessie die door de begeleiders wordt georganiseerd. Noden hierrond kunnen bijvoorbeeld bevestigd worden in een evaluatieformulier na afloop van de sessie. Het is in ieder geval fijn voor deelnemers om op relatief korte termijn een opvolgingsbericht met relevante en/of beloofde informatie te bezorgen. Eventueel kunnen, mits dit is besproken en hiervoor toestemming verkregen werd, contactgegevens gedeeld worden.

3. Ervaringen

De speeddate-methodiek werd ontwikkeld op basis van peer support noden van (toekomstige) ouders die uit de literatuur en bevraging naar voren kwamen, zijnde: openheid, oprecht luisteren en niet-oordelen. Om na te gaan of de speeddate-methodiek erin slaagt aan deze noden tegemoet te komen, stelden we de vraag aan de deelnemers welke eigenschappen ze hebben ervaren tijdens de speeddate, met hetzelfde lijstje van kenmerken uit de Droomvraag. Hieruit kwamen opvallend genoeg dezelfde drie kenmerken als top 3 naar voren, namelijk: openheid, oprecht luisteren en niet-oordelen.

In het algemeen werden volgende kenmerken frequent gebruikt door deelnemers om de ervaring van de speeddates weer te geven: veiligheid, openheid en (her)kenning. Deelnemers gaven weer dat een gevoel van veiligheid de open communicatie en interactie in groep faciliteerde. De spelregels die op voorhand een kort en duidelijk kader schepten, de begeleiders die deelnemen in het groepsgesprek en zelf kwetsbaarheidsverhalen inbrengen én de break-out rooms waar meer ruimte is voor 1 op 1 contact, waren alle drie factoren die volgens de deelnemers bijdroegen tot het bewerkstelligen van een veilig klimaat. Voor sommige deelnemers blijft een groepsgesprek echter nog steeds onwennig. Wanneer bijvoorbeeld stilte valt na het beantwoorden van een vraag, versterkt dit het gevoel van kwetsbaarheid en geeft dit sneller de indruk beoordeeld te worden dan in een 1 op 1 gesprek.

De speeddate werd beschreven als een methode waarmee men vrij snel gesprekken kan verdiepen, zonder dat het geforceerd overkomt. Hulpverleners in de train-de-trainer beschreven het als een vrij **eenvoudig kader dat breed toepasbaar is en waarmee je snel verbinding kan maken** tussen mensen. Tegelijkertijd was deze diepgang voor sommige deelnemers in contrast met de verwachte 'luchtigheid' van een speeddate. In het horen van de verhalen van andere ouders, vonden de deelnemers **herkenning en erkenning** van de eigen ervaringen. Door gemeenschappelijke verhalen en herkenningpunten, konden ze elkaar ondersteunen bij vragen en twijfels.

Daarnaast werden deelnemers gevraagd om de verschillende onderdelen van de speeddate-methodiek te evalueren. De **opener** met ijsbrekers kreeg een gemiddelde score van 8/10. Deelnemers vonden het een originele en leuke manier om kennis te maken en jezelf eens op een andere manier voor te stellen. Enkel benadrukten om zeker voldoende tijd te voorzien voor deze kennismakingsfase.

“Het is leuk om jezelf met een opdracht voor te stellen. Zo vertel je niet de standaard dingen en kan je al meteen iets persoonlijks delen, wat mee heeft bijgedragen aan het gevoel van veiligheid wat ik heb ervaren.”

De **spelronde in groep** kreeg eveneens een gemiddelde score van 8/10. De sfeer van openheid, veiligheid en herkenning van verhalen, zorgden er volgens de deelnemers voor dat er meer diepgang ontstond. Ook de begeleider speelde hierin een rol. Eén van de deelnemers benoemt het als volgt:

*“Een heel open groep die best diepgaande dingen al durft vertellen.
Hele goede begeleiding en leuk dat jullie zelf ook, vanuit de begeleidersrol,
af en toe eens invallen met een bevestiging, eigen verhaal ...”*

De **spelronde 1-op-1** in duo's werd vaak benoemd als zeer waardevol en kregen dan ook een gemiddelde score van 9/10. Het ijs was reeds gebroken in het groepsgedeelte. In deze interactie in duo's ervaarde men een persoonlijker contact met de ander. Men vond het aangenaam dat de vragen het gesprek startten, maar er daarna de vrijheid was om door te babbelen naar keuze.

*“De vragen zijn een leuke insteek om het gesprek op gang te brengen.
Heel leuk andere mama's te leren kennen en ervaringen te kunnen delen.
(h)erkenning is een belangrijke voor mij - elkaar ondersteunen bij vragen,
twijfels,... vlotte organisatie ook met die breakout rooms. top!*

Voor de begeleider is het belangrijk er rekening mee te houden dat dit voor velen een - zoals verwoord door een deelnemer - “andere manier van communiceren” is. Daarom moet er voldoende tijd, aandacht en mildheid uitgaan naar deelnemers om dit in de vingers te krijgen en moet er voldoende afgetoetst worden in welke mate er al veiligheid bestaat in de groep.

4. TRAIN-DE-TRAINER: VEERKRACHTVERHALEN MET OUDERS



*"Waardevolle ervaring die ook inzichten geeft in
eigen functioneren en noden"*

1. Onderbouwing

Verbinding tussen (toekomstige) ouders faciliteren gaat niet zonder meer. Het vraagt om ouders werkelijk te ontmoeten en jezelf te verbinden met hun verhaal en hun vraag⁷¹. Om te kunnen verbinden *tussen* ouders, is het dus nodig om te verbinden *met* ouders. Dit vraagt een basishouding waarin je je bewust bent van een paradox in denken en doen, in een oudergerichte positie zit en gespreksregels modelleert. Dit deel belicht de aspecten in deze basishouding, die de grondslag vormen voor een ervaringsgerichte training.

Bewust zijn van een paradox in denken en doen

Er is steeds meer literatuur over (psychische) kwetsbaarheid bij toekomstige en prille ouders en gevolgen voor de ontwikkeling van hun kinderen. Omwille van de kwetsbaarheid van pasgeborenen en hun ouders, en de enorme groei, flexibiliteit en de veerkracht van het jonge brein, groeit de erkenning voor het belang van de eerste 1000 dagen. Dit is een unieke periode om in te zetten op de preventie van mentale en gezondheidsproblemen van gezinnen. Hier schuilt echter ook een valkuil om de oorzaak van mentale en gezondheidsproblemen terug te dringen tot het handelen van ouders tijdens en na de zwangerschap.

Ramaekers en Suissa (2012) wijzen op enkele valkuilen in deze bewering⁷². De causale logica is in deze de belangrijkste valkuil: een goede ouder is iemand die emotionele ondersteuning en veiligheid biedt en als ouders dit waarmaken, zal hun kind later een emotioneel stabiel, gelukkig volwassen leven leiden. Vele uitingen van mens-zijn, worden op deze manier een middel om doelen te bereiken, bijvoorbeeld: dit soort spel (middel) stimuleert fantasie (doel). Alleen worden deze doelen te weinig in vraag gesteld. Het lijkt dat onze cultuur de taal mist om de complexiteit van ouderschap te benoemen en dan onbewust het ontwikkelingspsychologisch discours hanteert. Als we de *window of opportunity* goed inzetten, hopen we dat ouders zich gesteund weten om goed te kunnen 'ouderen'. Hier bestaat een risico dat dit model causaal ingezet wordt, als middel om beter ouderschap te bekomen. Dat zou een verarming en verstarring zijn van de dynamiek die net mogelijk wordt door dit kader.

Ouderschap is een complex, existentieel en voortdurend proces dat we in al zijn gelaagdheid erkennen bij het inzetten op sociale steun tussen ouders. Ouders willen in deze complexiteit gehoord en gezien zijn als mens worden. Professionals kunnen ouders nabij zijn als ze ouders niet tot opvoeders reduceren, als ze ouders niet bejegenen als mensen die in functie van hun kind staan. De kunst is ouderschap als complex proces te laten zijn in al haar gelaagdheid. Die complexiteit staat dan ook centraal in de ontmoetingen met ouders die we organiseren. In het zoeken naar taal om deze complexe realiteit van ouderschap te benoemen, merken we regelmatig op dat we zoekende zijn. Ook begeleiders zijn immers deel van het heersende discours.

Oudergerichtheid

Ouderschap is meer dan opvoederschap

Elke persoon die ouders begeleidt vertrekt best vanuit de basisvisie dat **ouderschap meer is dan opvoederschap**⁷³. Opvoederschap is een rol en kan door meerdere personen ingevuld worden. Ook een leerkracht, een oppas of buur kan fungeren als opvoeder van een kind. Zij worden ook wel medeopvoeders genoemd⁴⁵. Opvoederschap is niet permanent, maar hangt af van de aanwezigheid en behoefte van het kind. Van der Pas plaatst het opvoeden door ouders in het Denkschema van Ouderschap (zie fig. 4) op de 'ouderlijke werkvloer'⁴⁹. Bovendien zijn er liefst meerdere opvoeders van een kind^{45,56}. Het belang van 'mede-opvoeders' kan niet onderschat worden. Een goede taakverdeling (tussen partners maar ook met het netwerk) is immers één van de processen die Van der Pas in het bufferprocesmodel beschrijft⁵⁵.

Ouderschap daarentegen is geen tijdelijke rol maar een 24/7 levenslange relatie. Eens ouder, altijd ouder. Ook al is het kind nog niet geboren, is het elders, geplaatst of overleden. Ook wanneer kinderen volwassen zijn blijven moeders en vaders ouder(en). De **opvoeding eindigt bij de volwassenheid van kinderen, terwijl het ouderschap doorgroeit**. Het onderscheid maken tussen opvoederschap en ouderschap kan voor ouders erg **ontschuldigen** werken. Je kan een 'goede ouder' zijn ook al doe je het op de ouderlijke werkvloer misschien niet 'goed-genoeg'. Oudergerichte begeleiding zet de ouder als mens centraal: de beleving van de ouder is het uitgangspunt. Dit verschilt wezenlijk van opvoedingsondersteuning waar het kind centraal staat: hier ondersteunt de professional de opvoeder betere aansluiting te vinden bij het kind.

Elke ouderbegeleider vertrekt (onbewust) ook vanuit een bepaald **ouderbeeld**. Het heeft zin als begeleider stil te staan bij de eigen blik op ouders⁴⁸: zien we hen wanneer het moeilijk gaat als (beschadigde) mensen die moeilijkheden veroorzaken bij hun kinderen? Beschouwen we het kind als oorzaak van moeilijkheden bij de ouders? Of zien we ouders en kinderen ingebed in een web van vele verbindingen met wederzijdse beïnvloeding in aangename en onaangename zin? Deze laatste keuze heeft hier de voorkeur. In theorie én in praktijk denken we na welke omschrijvingen en verhalen steunend kunnen werken zodat ouders minder falend verschijnen, zowel voor henzelf als voor anderen. Het Denkschema van Ouderschap kan als tegengif werken voor het hardnekkig fenomeen dat ouders gezien en bejegend worden als oorzaak van wat-dan-ook bij het kind⁴⁹.

Het **bufferprocesdenken** is hierin een krachtig hulpmiddel. Als begeleider kijk je samen met ouders naar de ouderlijke werkvloer die door buffers wordt beschermd tegen ongunstige omstandigheden. Dit model dwingt begeleiders om blaamvrij te denken en te spreken. Opvoedproblemen ontstaan als ongunstige omstandigheden vrij spel krijgen op de ouderlijke werkvloer doordat één buffer niet goed werkt en de andere buffers niet harder gaan werken. Het model helpt samen met ouders onderzoeken wat zij als steunend ervaren, wat ze missen, wie of wat er mogelijk meer steunend kan zijn, zodat ouders verder kunnen ondanks allerlei verstoringen die eigen zijn aan ouderschap⁶⁸.

Drie aannames

Oudergerichtheid betekent dat je werkelijk aansluiting zoekt met de ouder, je richt je tot de ouder. Er zijn drie aannames van oudergerichtheid. Deze kunnen voorgesteld worden als een kruk met drie poten, enkel als je op ze alle drie leunt, vertrek je vanuit een stevige basishouding (zie fig. 12)⁵⁵. Je hebt dus meer kans om aansluiting te vinden met ouders als je vertrekt vanuit deze aannames.

Een eerste aanname is dat **elke ouder besef heeft van verantwoordelijk zijn**⁵⁵. Dit is wat aan de basis van ouderschap ligt en wat maakt dat iemand zich ouder voelt. Je houdt daarom in het achterhoofd dat iedere ouder het beste wil voor zijn of haar kind. Zo kan men met mildheid naar de ouder te kijken. Een tweede aanname die hieruit volgt, is dat **ouderschap kwetsbaar maakt**⁵⁵. Een ouder wil het beste doen, maar weet soms niet hoe of lijkt hier niet in te slagen. Hierdoor ervaren zij schaamte om een hulpvraag te stellen en voelen ze zich al snel schuldig of terechtgewezen. Als professional dien je ervan bewust te zijn dat praten over ouderschap daarom kwetsbaar is. Een houding van respect, een positieve blik naar de ouder en een belangstellende benadering zijn hierbij belangrijk. De derde aanname is dat **ouders eindverantwoordelijk zijn**⁵⁵. Het ouderschap is immers tijdloos in tegenstelling tot het opvoederschap en medeopvoeders, die slechts tijdelijk het pad van de ouder kruisen. Hieruit volgt dat je je met bescheidenheid opstelt naar de ouder. Zij kennen hun kind en zichzelf het best en zijn degene aan het stuur. We kunnen ouders helpen grip of overzicht krijgen op situaties, zodat zij zich gesterkt voelen om alleen verder op pad te gaan.

Als ouderbegeleider biedt je erkenning voor deze drie aannames op vele manieren. Zowel erkenning voor de vele inzet, voor het voortdurend aanwezige besef van verantwoordelijk zijn en voor vele

positieve intenties die schuilen achter allerlei gedrag – nog absoluut losstaand van het effect of slagen van dat gedrag.

Figuur 12

De Ouderbegeleidende Positie



Noot. Overgenomen van Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (2017). Theorietool Ouderschap. Geraadpleegd via <https://www.ncj.nl/>

Vorm geven aan oudergerichtheid

Bij het begeleiden van Veerkrachtverhalen is het zoeken naar hoe deze oudergerichtheid vorm te geven. De ouderbegeleidende positie faciliteert een zoekproces waarin we proberen de ontmoeting met de ouder te verdiepen door in afgestemde interactie te gaan. Het vraagt een respectvol oppikken van verbale en non-verbale communicatie (stiltes, gelaatsuitdrukkingen, lichaamsspanning) en de kunst deze te benoemen. Een oudergerichte positie komt tot stand via mentaliseren (cf. infra). Door in gesprek met ouders contact te maken met wat we voelen, met de binnenkant, mentaliseren we bij onszelf. Dit houdt in dat je je laat raken door wat een ouder vertelt, dat je de achterliggende gevoelens en gedachten van de ouder verbindt aan je eigen besef van verantwoordelijk-zijn en je kwetsbaarheid toelaat. Wanneer we deze ervaring vervolgens opnieuw aftoetsen bij de ouder, brengen we de gevoelens en gedachten naar de buitenkant en mentaliseren we bij de ouder. Door het uitspreken en afstemmen van gedachten en gevoelens tussen begeleider en ouder, wordt het contact verdiept en ontstaat verbinding.

Het taal geven aan de eigen binnenkant en dat stukje waarin we geraakt zijn én de afstemming hiervan met de ouder, is een zoekproces. In het zoeken naar taal, spreken we de ouder aan vanuit het hiervoor beschreven ouderbeeld. Dit vraagt nuanceren en vaak aarzeling. Als ouderbegeleider kan je ook niet voorspellen welke tussenkomst het bedoelde steunende effect kan hebben en zal resoneren bij de ouder. Het is dus een kwetsbaar proces met veel aarzeling en zoeken, hier mag je als begeleider ook transparant over zijn. Het lijkt wel een parallel proces: het besef van verantwoordelijk-zijn van de ouder loopt parallel met een besef van verantwoordelijk zijn van de ouderbegeleider. Een ouder is namelijk ook steeds op zoek naar afstemming met kind. Opvoeding is evenzeer een proces van zoeken naar welke tussenkomst op dat moment werkt en vertrekt steeds vanuit een besef van verantwoordelijk-zijn. Zo kan contact met een ouderbegeleider leerkansen vormen en iemand op weg helpen naar ouderschap, wanneer deze begeleider vertrekt vanuit een oudergerichte positie.

Gespreksregels modelleren

De spelregels van Veerkrachtverhalen (zie fig. 9) hebben als doel om de voorwaarden te scheppen voor een veilige context waarin verbinding kan ontstaan. Ze vormen de gespreksregels waarmee verhalen gedeeld worden. In de train-de-trainer wordt daarom ingegaan op waarom bepaalde spelregels werden gekozen en welke praktische aandachtspunten hierbij voorkomen. Als spelleider neem je zelf ook deel aan het spel en kan je als voorbeeld fungeren voor hoe de gespreksregels toegepast dienen te worden. Op manier modelleer je gespreksregels in het spel, van waaruit spelers leerkansen kunnen trekken voor het communiceren buiten het spel.

In wat volgt, wordt een onderbouwing van enkele gespreksregels gegeven en praktische handvatten om deze te modelleren. Reflectief luisteren ligt aan de grondslag van de manieren waarop gereageerd mag worden op een verhaal, terwijl mentaliseren aan de basis ligt van de reminder 'Niet Invullen Voor Een Ander'.

Reflectief luisteren

Vanuit een oudergerichte attitude gaan begeleiders oefenen in reflectief luisteren, een vaardigheid uit de motiverende gespreksvoering die in de cliëntgerichte therapie ook wel 'accurate empathie' genoemd wordt⁷³. Het is een gespreksvaardigheid waarbij je aandachtig luistert en een reflectie teruggeeft aan een gesprekspartner. Een reflectie is een soort samenvatting van het vertelde waarmee je (andere) woorden geeft aan de (onbewuste) boodschap van de verteller. Een eerste doel van reflectief luisteren is dat je begrip toont om een gesprekspartner zich gehoord te doen voelen. Een tweede doel is om een gesprekspartner uit te nodigen om verder te vertellen en zo diepgang in het gesprek te brengen.

De mogelijkheid om ouders als lotgenoten echt te laten luisteren naar elkaar zodat ze zich op hun beurt beluisterd voelen, wordt gefaciliteerd door de keuze van een aantal interventies. **De begeleider** modelleert zelf deze regels, geeft daarom als eerste een voorbeeld en faciliteert zo het reflectief luisteren. Hij stelt zich hierdoor zelf ook kwetsbaar op. Zo helpt hij ervoor te zorgen dat het delen van verhalen inderdaad de mogelijkheid geeft om waarheidsverhalen verhalen van hoop te laten worden. Hiervoor heb je een basishouding nodig, geen antwoorden zelf willen geven of laten geven, maar zorgen dat een 'zich gehoord voelen' mogelijk wordt. Het betekent oprecht luisteren, niet oordelen en het vraagt openheid. Bijzonder is dat ouders net zoeken naar deze kwaliteiten in de steun van peers.

De twee wijzen waarop spelers in het spel Veerkrachtverhalen mogen reageren, namelijk doorvragen en reageren door te vertellen wat het verhaal met je doet, zijn vormen van reflectief luisteren. **Doorvragen** vergt aandacht en oprechte interesse van de luisteraar om de verteller te vragen naar meer. Wie zoekend zijn weg maakt aan de hand van de spelvragen, ontdekt kennis, inzichten en ervaringen die mogelijks onder de oppervlakte liggen. Door erover te vertellen worden dingen duidelijker en van waarde. **Teruggeven wat het vertelde met je doet** heeft bijkomend als doel om begrip te tonen en een gesprekspartner zich gehoord te doen voelen. Wat de verteller terugkrijgt is geen objectief feit noch een mening, maar iets wat de ander raakt.

In dit luisteren is de aandacht van de luisteraars bij de verteller en tegelijk bij de eigen binnenwereld. Want als de verteller uitgesproken is ontvangt deze iets wat een luisteraar raakt. Dit vraagt een bijzondere kwaliteit van aandachtig luisteren. Immers, enkel wanneer je jezelf en je hart openstelt voor het verhaal van een ander, kan je er echt door geraakt worden⁷⁴. Zich laten raken is aangeraakt worden. Doordat de luisteraar vertelt wat en hoe het vertelde hem/haar raakt, geeft deze een deel van het verhaal in andere woorden weer. Zo ontstaan voor de luisteraar nieuwe inzichten en nieuwe vormen van begrip rond thema's die in je eigen leven ook spelen⁷⁴.

Hetzelfde geldt voor de verteller: deze geeft (een deel van) zichzelf, de luisteraar ontvangt het verhaal en geeft (een deel van zichzelf) terug waardoor de verteller een geresoneerde klank/ander beeld van zichzelf weer ontvangt. Dit is een proces van identiteitsvorming in relatie: ik word iemand, meer mezelf door ontmoeting met een ander. Ouders herkennen zichzelf als mama/papa op een nieuwe manier vanuit contact met een warme, respectvolle lotgenoot. Door te vertellen over de intimiteit van het alledaagse leven met een kind, hierin een ander te raken en van daaruit 'antwoord' te ontvangen, gebeurt er heel wat.

Mentaliseren

Het gegeven van geraakt worden en raken, van contact maken met je binnenkant en dit terug naar buiten brengen, brengt ons bij het mentaliseren. **Mentaliseren is begrijpen dat iemands gedrag voortkomt uit gevoelens, gedachten en de context waarbinnen deze persoon zich bevindt**⁷⁶. Mentaliseren kan betrekking hebben op jezelf of op een ander. In een gesprek is meestal enkel het gedrag zichtbaar, met andere woorden: enkel de gesproken boodschap is hoorbaar. De gedachten en gevoelens achter de boodschap worden vaak niet uitgesproken. **Wanneer je enkel de gesproken boodschap beluistert en meent te weten wat de ander denkt of voelt, ben je aan het invullen voor een ander.** Wanneer je je afvraagt waarom iemand iets doet of zegt en wat de achterliggende gedachten en gevoelens zijn, ben je aan het mentaliseren bij de ander. Je probeert dan gedrag te verbinden aan de achterliggende gevoelens en gedachten. Het volstaat om te beseffen dat er een reden is, zonder exact te begrijpen wat die reden is. Als je daarbij op zoek gaat naar wat jou raakt in het verhaal van de ander, ben je aan het mentaliseren bij jezelf. Dit gebeurt deels bewust en deels automatisch. Om dit mentaliseren bewust in te oefenen, werd aan de spelregels de reminder 'NIVEA' smeren toegevoegd. Dit acroniem staat voor 'Niet Invullen Voor Een Ander' en nodigt dus expliciet uit tot mentaliseren.

Gesprekspartners kunnen mekaar versterken in mentaliseren door telkens bij zichzelf af te vragen welke gedachten en gevoelens in het spel zijn en dit naar de ander te benoemen, waardoor de ander op zijn beurt meer inzicht krijgt in zijn eigen gedachten en gevoelens. **Door te mentaliseren leer je je emoties herkennen en reguleren**⁷⁷. **Wanneer er bovendien herkenning is in de emoties en gedachten van de ander, ontstaat er verbinding.** Emotieregulatie en verbinding stellen ons in staat om onszelf en anderen beter te leren kennen en om te gaan met problemen. Op die manier helpt mentaliseren om veerkracht te ontwikkelen⁷⁷.

2. Verloop van de train-de-trainer

Doel

De train-de-trainer ondersteunt professionals in het verbinden met en tussen toekomstige en prille ouders. Het traject concretiseert dit in vier **leerdoelen**:

- Ervaringsgericht leren
- Basishouding: oudergericht, reflectief luisteren, verbindend communiceren
- Praktische handvatten veerkrachtverhalen-spel en speeddate-methodiek
- Theoretische handvatten sociale steun als hefboom voor veerkrachtig ouderschap

In dit traject ervaar je eerst zelf hoe verbindend deze methodiek werkt om daarna zowel theoretische als praktische handvatten rond sociale steun in te zetten als hefboom voor veerkracht bij toekomstige en prille ouders.

Doelgroep

De train-de-trainer is zinvol voor elke professional die met ouders werkt. Hulpverleners van eerste tot en met derde lijn deel kunnen deelnemen - ieder komt rijker uit dit traject. Terwijl de ene een echte oudergroep wil opstarten, wil een ander zich sterker voelen in oprecht samenwerken met ouders. Elke van de vier leerdoelen kan een afzonderlijke motivatie zijn.

Verloop

De train-de-trainer heeft drie delen

1. Speeddate met veerkrachtverhalen (2.5 u)
2. Theoretische achtergronden en praktische aanpak (2.5 u)
3. Terugkommoment (2.5 u)

Speeddate met veerkrachtverhalen

In dit deel ervaar je de speeddate als ouder en niet als professional. Hulpverleners nemen als ‘vanzelf’ deel vanuit de professionele rol. Dat is niet zo handig als de bedoeling is om zelf te ervaren hoe ouders deze speeddate beleven. Je neemt dus deel als (toekomstige) ouder en met de kwetsbaarheid die dit met zich meebrengt. Geen kinderen groot brengen is geen probleem: je neemt deel vanuit je levenservaring en mogelijk vanuit je kindervens. Uitgebreide info over de methodiek vind je in deel 3 van deze inspiratiegids.

Theoretische achtergronden en praktische aanpak

Als professional reflecteer je over je ervaring (als ouder) van de speeddate-methodiek. We proberen samen te verwoorden wat we er als ouder ‘aan hebben’, hoe we ons gesteund weten en wat ons raakt. Dit reflectieproces helpt om te leren hoe we ouders een gelijkaardige ‘zich gesteund weten - ervaring’ kunnen bieden als hulpverlener. Omdat we dit in groep doen, leren we veel van en door elkaar.

We maken een onderscheid tussen mama/papa en professional terwijl we wél de connectie ertussen behouden, zowel in onszelf als met elkaar.

Je krijgt ook inzicht in de theoretische onderbouw van de veerkrachtverhalen en de praktische aanpak van de speeddatemethodiek.

Terugkommoment

Je bent zelf aan de slag gegaan met veerkrachtverhalen. Jouw ervaring is daarmee de basis van de uitwisseling. Je deelt je ervaring en wordt ook nu positief bekrachtigd door de groep. Dit is een intervisiemoment waarin we dezelfde reflectieve luisterhouding waarmaken naar elkaar. We oefenen opnieuw met de basishoudingen door op deze specifieke manier naar elkaar te luisteren. Reflectief luisteren, OMA thuislaten en Denken In Kwaliteiten blijken cruciaal zowel in de ondersteuning van professionals in het verbinden met en tussen toekomstige en prille ouders, als in de ondersteuning van ouders zelf.

En verder

Zin om meer spelervaring op te doen en je verder verdiepen als spelleider? Onze train-de-trainer ‘Veerkrachtverhalen met ouders’ dompelt je onder in een speeddate-ervaring en biedt handvatten om een verbindende Veerkrachtverhalen-begeleider te worden. Meer info en beschikbaarheid van deze training via www.oudernetwerken.ucll.be of via <https://research-expertise.ucll.be/nl/navormingen>.

3. Ervaringen

De deelnemende professionals in het onderzoek waren werkzaam in de eerste- tot derdelijnszorg in zorgberoepen, zoals kinderpsycholoog, maatschappelijk assistent, gezinsondersteuner van kwetsbare gezinnen en intergemeentelijk preventiewerker. De speeddate-methodiek zelf ervaren werd in het algemeen door deelnemende professionals als zeer nuttig gezien, met een gemiddelde score van 8/10. Een deelnemer verwoordde het als volgt:

"Waardevolle ervaring die ook inzichten geeft in eigen functioneren en noden"

In het tweede deel van het traject werd uitleg gegeven over het **theoretisch kader**, alsook praktische handvaten om oudergroepen te begeleiden. In de feedback kwam de duiding van het theoretische kader waar het spel Veerkrachtverhalen op gestoeld is, naar voren als belangrijk element in de training. Tegelijk was ook de afwisseling met aandacht voor het persoonlijke verhaal verfrissend.

"Zowel persoonlijke als professionele uitwisselingen met elkaar. Goede afwisseling tussen theorie en praktijk."

Professionals maakten de link met het eigen werkveld en hoe ze elementen uit het spel Veerkrachtverhalen of de Speeddate-methodiek zouden kunnen toepassen. Zo werd ook de formulering van **praktische handvaten** als zeer nuttig gezien. Hier werd opgemerkt om deze praktische handvaten zoveel mogelijk te specificeren naar de betreffende werkcontexten en doelgroepen.

"Het traject heeft mij inspiratie in het aanpakken van groepsgesprekken met ouders bijgebracht."

Ze benoemden ook enkele **aandachtspunten** bij het begeleiden van groepen. Zo werd vermeld dat het op voorhand vertrouwd raken met een groep belangrijk kan zijn, dit om enerzijds in te spelen op de belevingswereld en interesses, maar ook om de methodiek voldoende toegankelijk te maken. Zo hebben professionals zelf doorgaans meer ervaring met verschillende communicatietechnieken en kan dit voor ouders een grotere uitdaging zijn, zeker in het uitproberen van iets nieuws in groepscontext.

"De speeddate-methodiek zorgt voor een zekere veiligheid. Je kan sneller gesprekken gaan verdiepen, zonder dat dit geforceerd over komt. 1 op 1 kan ik ook makkelijker reageren of doorvragen. Dit komt dan vanzelf, zonder er echt over na te denken."

BRONNEN



1. Marshall, E. M., Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2015). Personality, Communication, and Depressive Symptoms across the Transition to Parenthood: A Dyadic Longitudinal Investigation. *European Journal of Personality*, 29(2), 216–234. <https://doi.org/10.1002/per.1980>
2. Pas, A. van der (2006). *Handboek Methodische Ouderbegeleiding 2: Naar een Psychologie van Ouderschap*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.
3. Jones, I., Chandra, P.S., Dazzan, P., & Howard, L.M. (2014). Bipolar disorder, affective psychosis, and schizophrenia in pregnancy and the post-partum period. *Lancet*, 384, 1789-1799.
4. Saxbe, D. E., Edelman, R. S., Lyden, H. M., Wardecker, B. M., Chopik, W. J., & Moors, A. C. (2017). Fathers' decline in testosterone and synchrony with partner testosterone during pregnancy predicts greater postpartum relationship investment. *Hormones and behavior*, 90, 39–47. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2016.07.005>
5. Genesoni, L., Tallandini, M. (2009). Men's psychological transition to fatherhood: an analysis of the literature, 1998–2008. *Birth*, 36, 305-318.
6. O'Hara, M. W., & Wisner, K. L. (2014). Perinatal mental illness: definition, description and aetiology. Best practice & research. *Clinical obstetrics & gynaecology*, 28(1), 3–12. <https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2013.09.002>
7. Cameron, E. E., Sedov, I. D., & Tomfohr-Madsen, L. M. (2016). Prevalence of paternal depression in pregnancy and the postpartum: An updated meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 206, 189–203. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.07.044>
8. Howard, L.M., Molyneaux, E., Dennis, C.-L., Rochat, T., Stein, A., & Milgrom, J. (2015). Nonpsychotic mental disorders in the perinatal period. *Lancet*, 384, 1775–1788.
9. Van den Bergh, B., van den Heuvel, M. I., Lahti, M., Braeken, M., de Rooij, S. R., Entringer, S., Hoyer, D., Roseboom, T., Räikkönen, K., King, S., & Schwab, M. (2020). Prenatal developmental origins of behavior and mental health: The influence of maternal stress in pregnancy. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 117, 26–64. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.07.003>
10. Grekin, R., & O'Hara, M. W. (2014). Prevalence and risk factors of postpartum posttraumatic stress disorder: a meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 34(5), 389-401. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.05.003>
11. Van Damme, R., Van Parys, A., Vogels, C., Roelens, K., & Lemmens, G. (2018). Screening en detectie van perinatale mentale stoornissen. Richtlijn als leidraad voor het ontwikkelen van een zorgpad. Geraadpleegd op 21 juni 2022 via <http://hdl.handle.net/1854/LU-8565787>
12. Zijlmans, M. A., Riksen-Walraven, J. M., & de Weerth, C. (2015). Associations between maternal prenatal cortisol concentrations and child outcomes: A systematic review. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 53, 1–24. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2015.02.015>
13. Koletzko, B., Godfrey, K. M., Poston, L., Szajewska, H., van Goudoever, J. B., de Waard, M.,...EarlyNutrition Project Systematic Review Group. (2019). Nutrition during pregnancy, lactation and early childhood and its implications for maternal and long-term child health: the early nutrition project recommendations. *Annals of nutrition & metabolism*, 74(2), 93–106. <https://doi.org/10.1159/000496471>
14. Roseboom, T., de Rooij, S., & Painter, R. (2006). The Dutch famine and its long-term consequences for adult health. *Early human development*, 82(8), 485–491. <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2006.07.001>
15. Catalano, P.M., & Shankar, K. (2017). Obesity and pregnancy: mechanisms of short term and long term adverse consequences for mother and child. *BMJ*, 356, j1. <https://doi.org/10.1136/bmj.j1>
16. Singh, B. (2022). *Van hart tot hart: Inspiratie vanuit het jonge kind*. Pelckmans.
17. Fineberg, A.M., Eilman, L.M., Schaefer, C.A., Maxwell, S.D., Shen, L., Chaudhury, N.H.,...Brown, A.S. (2016). Fetal exposure to maternal stress and risk for schizophrenia spectrum disorders among offspring: differential influences of fetal sex. *Psychiatry Res.* 236, 91–97.
18. O'Reilly, J. R., & Reynolds, R. M. (2013). The risk of maternal obesity to the long-term health of the offspring. *Clinical endocrinology*, 78(1), 9–16. <https://doi.org/10.1111/cen.12055>
19. Heckman, J.J. (2006). Skill formation and the economics of investing in disadvantaged children. *Science*, 312(5782), 1900-1902.
20. Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(2), 152-169. <https://doi.org/10.1017/S0959259810000420>
21. Waugh, C. E., & Koster, E. H. W. (2015). A resilience framework for promoting stable remission from depression. *Clinical Psychology Review*, 41, 49–60. doi:10.1016/j.cpr.2014.05.004

22. Sexton, M. B., Hamilton, L., McGinnis, E. W., Rosenblum, K. L., & Muzik, M. (2015). The roles of resilience and childhood trauma history: main and moderating effects on postpartum maternal mental health and functioning. *J. Affect. Disord.* 174, 562–568. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.12.036>
23. Schiele, M. A., & Domschke, K. (2018). Epigenetics at the crossroads between genes, environment and resilience in anxiety disorders. *Genes, Brain & Behavior*, 17(3). <https://doi.org/10.1111/gbb.12423>
24. García-León, M. Á., Pérez-Mármol, J. M., Gonzalez-Pérez, R., García-Ríos, M. d. C., & Peralta-Ramírez, M. I. (2019). Relationship between resilience and stress: Perceived stress, stressful life events, HPA axis response during a stressful task and hair cortisol. *Physiology & Behavior*, 202, 87–93. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2019.02.001>
25. Hain, S., Oddo-Sommerfeld, S., Bahlmann, F., Louwen, F. & Schermelleh-Engel, K. (2016). Risk and protective factors for antepartum and postpartum depression: a prospective study. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 37(4), 119–129. <https://doi.org/10.1080/0167482X.2016.1197904>.
26. Van Haeken, S., Braeken, M. A. K. A., Nuyts, T., Franck, E., Timmermans, O., & Bogaerts, A. (2020). Perinatal Resilience for the First 1,000 Days of Life. Concept Analysis and Delphi Survey. *Front. Psychol.*, 11, 563432. doi:10.3389/fpsyg.2020.563432
27. Young, C., Roberts, R., & Ward, L. (2020). Enhancing resilience in the transition to parenthood: a thematic analysis of parents' perspectives. *Journal of Reproductive and Infant Psychology* 0:0, 1-13.
28. Barimani, M., Vickström, A., Rosander, M., Forslund Frykedal, K. & Berlin A. (2017). Facilitating and inhibiting factors in transition to parenthood – ways in which health professionals can support parents. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 31(3), 537-546.
29. Deave, Johnson, D., & Ingram, J. (2008). Transition to parenthood: the needs of parents in pregnancy and early parenthood. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 8(1), 30–30. <https://doi.org/10.1186/1471-2393-8-30>
30. Saxbe, D., Rossin-Slater & M., Goldenberg, D. (2019). The transition to parenthood as a critical window for adult health. *American Psychologist*, 73(9), 1190-1200.
31. Young, C., Roberts, R., & Ward, L. (2022). Hindering resilience in the transition to parenthood: a thematic analysis of parents' perspectives. *Journal of reproductive and infant psychology*, 40(1), 62–75. <https://doi.org/10.1080/02646838.2020.1757630>
32. Wrzus, C., Hänel, M., Wagner, J., & Neyer, F. J. (2013). Social network changes and life events across the life span: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*. 139(1), 53–80. <https://doi.org/10.1037/a0028601>
33. Bost, K. K., Cox, M. J., & Payne, C. (2002). Structural and supportive changes in couples' family and friendship networks across the transition to parenthood. *Journal of Marriage and Family*, 64, 517-531.
34. De Roos, S., Bucx, F., van den Berg, E. (2021). Sociale netwerken van ouders. Steun bij de opvoeding en andere ouderschapstaken. Sociaal en Cultureel Planbureau. Den Haag.
35. Keizer, R., & Schenk, N. (2012). Becoming a parent and relationship satisfaction: a longitudinal dyadic perspective. *J Marriage Fam* 74(4), 759–773
36. Van den Bergh, B. (2018). Gezinsenquête 2016: Gezinsinteracties, sociale relaties en het psychisch welzijn van ouders. www.gezinsenquête.be
37. Taylor, B.L., Nath, S., Sokolova, A.Y. et al. (2022). The relationship between social support in pregnancy and postnatal depression. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. <https://doi.org/10.1007/s00127-022-02269-z>
38. Wijsma, K., & Stramrood, C. (2015). Posttraumatische stressstoornis. In Lambregtse - van den Berg, M., van Kamp, I., & Wennink, H. (Red.), *Handboek psychiatrie en zwangerschap* (pp. 67-73). Utrecht: De Tijdstroom.
39. Baartman, H. (2010). Ouderschap en de betekenis van solidariteit om je heen. *Ouderschapskennis*, 13, 182-194.
40. Lennon, S. L., & Heaman, M. (2015). Factors associated with family resilience during pregnancy among inner-city women. *Midwifery*, 31(10), 957–964. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2015.05.007>
41. Van Haeken, S., Bogaerts, A., Vandekerckhof, S., Luyten, I., & Braeken, M. A. K. A. (2021). Perinatale veerkracht onder druk tijdens COVID-19. *Tijdschrift voor Vroedvrouwen*, 27(2), 77-82.
42. Zhou, J., Havens, K. L., Starnes, C. P., Pickering, T. A., Brito, N. H., Hendrix, C. L., ... & Smith, B. A. (2021). Changes in social support of pregnant and postnatal mothers during the COVID-19 pandemic. *Midwifery*, 103, 103162.
43. Hughes, C., Devine, R. T., Foley, S., Ribner, A. D., Mesman, J., & Blair, C. (2020). Couples becoming parents: Trajectories for psychological distress and buffering effects of social support. *Journal of affective disorders*, 265, 372-380.
44. Trivette, C. M., Dunst, C. J., & Hamby, D. W. (2010). Influences of Family-Systems Intervention Practices on Parent-Child Interactions and Child Development. *Topics in Early Childhood Special Education*, 30(1), 3–19. <https://doi.org/10.1177/0271121410364250>

45. Kalis, E. (2020). Samen opvoeden – het belang van medeopvoeders voor ouderschap en opvoeden. Nederlands Jeugdinstituut.
46. Het Ouderschapsspel ©januari 2016 is ontwikkeld door Margreth Hoek, Bureau Hoek en is een uitgave van Stichting Bevordering Maatschappelijke Participatie in kader van het project Wijkacademies Opvoeden en meer. Opgehaald op 9/08/2022 via www.stichtingbmp.nl, www.wijkacademieopvoeden.nl.
47. Hoek, M. (2016). Ouderschap: een ontdekkingsreis waarover veel te vertellen valt en 'Het Ouderschapsspel' zorgt voor een welwillend publiek. *Tijdschrift Ouderschapskennis*.
48. Hoek, M., & Miley, H. (2015). Ouderschapsgroei en bufferprocessen. Amsterdam: Uitgeverij SWP.
49. Pas, A. van der (2005). *Handboek Methodische Ouderbegeleiding 3: Eert uw Vaders en uw Moeders*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.
50. Bhamra, R., Dani, S. & Burnard, K. (2011). Resilience: the concept, a literature review and future directions. *International Journal of Production Research*, 49(18), 5375-5393. <https://doi.org/10.1080/00207543.2011.5638>
51. Powley, E.H. (2009). Reclaiming resilience and safety: Resilience activation in the critical period of crisis. *Human Relations*, 62(9), 1289-1326. <https://doi.org/10.1177/0018726709334881>
52. Fletcher, D. & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12-23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
53. Barnett, W., Halligan, S., Heron, J., Fraser, A., Koen, N., Zar, H. J., et al. (2018). Maltreatment in childhood and intimate partner violence: A latent class growth analysis in a South African pregnancy cohort. *Child Abuse & Neglect*, 86, 336-348. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.08.020>
54. Wilson-Mitchell, K., Bennett, J. & Stennett, R. (2014). Psychological health and life experiences of pregnant adolescent mothers in Jamaica. *International journal of environmental research and public health*, 11(5), 4729-4744. <https://doi.org/10.3390/ijerph110504729>
55. Pas, A. van der (2008). *Handboek Methodische Ouderbegeleiding 6: De Interventiefase: Keuze en Kansen..* Amsterdam: Uitgeverij SWP.
56. Hoek, M. (2009). Denk in buffers, een handreiking aan ouderbegeleiders. *Ouderschap & Ouderbegeleiding*, 12(3), 233-241.
57. Noyman-Veksler, G., Herishanu-Gilutz, S., Kofman, O., Holchberg, G. & Shahar, G. (2015). Post-natal psychopathology and bonding with the infant among first-time mothers undergoing a caesarian section and vaginal delivery: Sense of coherence and social support as moderators, *Psychology & Health*, 30(4), 441-455. <https://doi.org/10.1080/08870446.2014.977281>.
58. Kesselring, M. (2019). De kracht van verbinding: Een sterke basis als fundamenteel ingrediënt in de zorg voor jeugd. *Ouderschapskennis*, 22(3), 15-21.
59. Drentea, P., & Moren-Cross, J. L. (2005). Social capital and social support on the web: the case of an internet mother site. *Sociology of health & illness*, 27(7), 920-943.
60. Bartelink, C., & Verheijden, E. (2015). Wat werkt bij het versterken van het sociale netwerk van gezinnen?. *Nederlands Jeugd Instituut*, 1-18.
61. McLeish, J., & Redshaw, M. (2015). Peer support during pregnancy and early parenthood: a qualitative study of models and perceptions. *BMC Pregnancy and Children* 15:(257). DOI 10.1186/s12884-015-0685-y
62. 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.
63. Bennett, C.T., Buchan, J.L., Letourneau, N., Shanker, S.G., Fenwick, A., et.al. (2017). A realist synthesis of social connectivity interventions during transition to parenthood: the value of relationships. *Applied Nursing Research*, 34, 12-23.
64. Wilkins. (2006). A qualitative study exploring the support needs of first-time mothers on their journey towards intuitive parenting. *Midwifery*, 22(2), 169–180. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2005.07.001>
65. Nicolson, P., 1998. Postnatal depression: psychology, science and the transition to motherhood. Routledge, London.
66. Geens, N. (2015). *Social support and social cohesion in services for young children: A study of interactions among parents and between parents and professionals* (Doctoral dissertation, Ghent University).
67. Young, C., Roberts, R., & Ward, L. (2019). Application of resilience theories in the transition to parenthoods: a scoping review. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 37(2), 139-160. <https://doi.org/10.1080/02646838.2018.1540860>
68. Baraitser, L. (2009), *Maternal Encounters. The ethics of interruption*. New York: Routledge
69. www.josekoster.nl
70. Goossens, W. (2015). Oudergerichte professionals. *Ouderschapskennis*, 22 (1).

71. Koster, J. (2020). Werken met ouders is werken met jezelf. *Vakblad Vroeg*, 3, 14-15.
72. Ramaekers, S. & Suissa, J. (2012). What all parents need to know? Exploring the hidden normativity of the language of developmental psychology in parenting. *Journal of Philosophy of education*, 46(3).
73. Weille, K. L. (2011). Ouderschap: een wilde rit in de achtbaan. *Ouderschapskennis*, 14(2), 102-117.
74. Leirs, H. & Bouwen, G. (2018). Samen naar samenspraak: dialoogdag in jeugdhulp Limburg. In opdracht van UCLL-Opleiding Orthopedagogie.
https://www.ucll.be/sites/default/files/documents/dialoogdag_jeugdhulp_limburg_def_screenversie.com_pressed.pdf
75. Miller, W. R., & Rollnick, S. (2014). Motiverende gespreksvoering: Mensen helpen veranderen (2^{de} editie). Ekklesia
76. Allen, J.G., Fonagy, P., & Bateman, A.W. (2008) *Mentaliseren in de klinische praktijk*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.
77. De Belie, E. & Verhasselt, J. (2022). *Emotionele ontwikkeling in verbinding. Mentaliserend coachen van begeleiders van kinderen en jongeren met complexe gedragsproblemen*. Antwerpen/Apeldoorn: Garant.
78. American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, 5th ed. Washington DC: American Psychiatric Association.
79. Vesel, J., & Nickasch, B. (2015). An evidence review and model for prevention and treatment of postpartum posttraumatic stress disorder. *Nursing for Women's Health*, 19(6), 505–525. doi:[10.1111/1751-486X.12234](https://doi.org/10.1111/1751-486X.12234)