

# JGZ-pijler: Ouderschap

Aan de slag!

## Samen Ervaren

*'Eerst zien hoe het beter kan,  
ervaren hoe het anders kan,  
dan daadwerkelijk gaan doen'*

## Introductie

Elk kind verdient de best mogelijke start van zijn leven en een optimale kans op een gezonde en veilige ontwikkeling. Dit vraagt krachtig ouderschap; je prettig voelen in het ouderschap is een essentiële factor voor een gezonde ontwikkeling van kinderen. Ouderschap heeft daarnaast impact op de persoon zelf, de partnerrelatie maar bijvoorbeeld ook het sociale- en professionele leven. Iedere fase van het ouderschap vraagt een andere invulling, waar ouders steeds opnieuw vorm aan moeten geven.

Het thema ouderschap is niet nieuw voor de JGZ. Toch is er een mindshift nodig om meer te investeren in ouderschap. Het structureel ingaan op het opvoedvertrouwen, de ouderschapsbeleving en het welzijn van ouders verdient aandacht in de JGZ en vraagt verbinding met ouders. De mindshift naar meer aandacht voor ouderschap is een transformatieproces. Het betekent dat alle partners van rol en attitude veranderen. Om dit proces een 'boost' te geven, kunnen jullie met dit draaiboekje als team aan de slag om op maat stil te staan bij en vorm te geven aan het ouderschap.

**Doel:** Het doel is om in teamverband (in kleine groepjes) stil te staan bij de JGZ-pijler ouderschap. Wat betekent ouderschap voor jezelf, hoe kun je krachtig ouderschap bij de klant versterken, wat vraagt aandacht voor ouderschap van je team en hoe kan de samenwerking met andere partners beter vorm krijgen.

*'Een JGZ die zich écht bekommert om de opvoeding van kinderen, moet zich ook echt bekommeren om het welzijn en de 'uitrusting' van de ouders van deze kinderen.'*

Het programma dat jullie zelfstandig kunnen doorlopen bevat de volgende onderdelen:

1. **Denken:** Wat versta je onder ouderschap? Hoe belangrijk vind je aandacht voor ouderschap in deze tijd? Herken je de behoefte van ouders om het naast de ontwikkeling van het kind in zijn context ook aandacht te hebben voor het ouderschap?
2. **Wat drijft je?:** Welke waarden zijn belangrijk voor jou in contact met ouders?
3. **De theorie:** Hoe kun je als JGZ-professional vorm geven aan het versterken van het ouderschap? Aan de hand van het bufferdenken van Alice van der Pas denk je met elkaar na over hoe je aandacht voor ouderschap kunt versterken.
4. **Meerwaarde:** Waar zit je toegevoegde waarde als JGZ-professional? In de verbinding met jezelf en met ouders. Hoe versterk je vanuit verbinding het ouderschap in je reguliere contacten met ouders?
5. **Veranderbereid:** Wat heb je zelf en je team nodig om structureel aandacht te besteden aan het ouderschap?

#### Praktische aandachtspunten

- Het programma bestaat uit verschillende onderdelen die je op verschillende momenten kunt inzetten. Neem per onderdeel ongeveer 45-60 minuten de tijd.
- Zorg voor de standaard materialen, zoals flip-over, stiften, post-its.
- Sluit altijd af met een evaluatie. Samen stilstaan bij wat je hebt ervaren, hoe verliep het proces en wat neem je mee.

#### Neem als groepje even de tijd om deze afspraken door te nemen

Ga in kleine groepjes uiteen. Spreek met elkaar per onderdeel de volgende zaken af:

- Wie is de gespreksleider?
- Wie zorgt voor een samenvatting?  
(highlights noteren en lessen bewaren voor de groep)?
- Wie bewaakt de tijd en het programma?

#### Preventie Agenda als kapstok

Ouderschap is één van de pijlers uit de JGZ Preventieagenda.

➔ Heb je het filmpje hierover nog niet gezien? [Bekijk het hier!](#)

## Denken:

## Ouderschap

### Omschrijving

#### Mindmapping:

Hang een grote flap op met bovenaan ouderschap.

→ **Beantwoord de vraag: wat versta je onder ouderschap?**

Schrijf om de beurt een woord op op de flap, benoem dit hardop en laat de andere deelnemers daarop door associëren. Na een tijdje kijk je naar de opbrengsten.

Probeer de begrippen te rubriceren (kan op nieuwe flap), mag ook door cirkels om de woorden te zetten in een bepaalde kleur.

#### Bespreek met elkaar de reflectievragen

- *Zijn er veel overeenkomsten of verschillen?*
- *Wat zijn de belangrijkste dingen die opvallen?*
- *Hoe belangrijk vinden jullie aandacht voor ouderschap in deze tijd?*
- *Herkennen jullie de behoefte van ouders om - naast de ontwikkeling van het kind in zijn context- aandacht te hebben voor het ouderschap?*

Noteer jullie belangrijkste lessen, tips, eye-openers.

→ **Bekijk als afsluiter de [informatiesheet](#) en het [eerste filmpje](#) van José Koster/ over de urgentie van aandacht voor ouderschap.**

Indien de factsheet en het filmpje veel nieuwe inzichten oproepen, bekijk dan met elkaar de reflectievragen nog eens.

<b>Duur</b>	Circa 45 minuten
<b>Benodigheden</b>	Flap en Stiften, toegang tot internet

## Wat drijft je? Waarden en helden

### Omschrijving

#### Helden?

Een net geboren kind is in staat om klanken in woorden te herkennen, maar ook om het gezicht van zijn ouders te herkennen. De ouders zijn het rolmodel (de helden) van een kind. Het kind imiteert en kopieert zijn rolmodel en wordt zelf de held! Wij als volwassenen kunnen niet achterblijven.

#### → Beantwoord de vraag: wie is je held?

Neem een persoon in gedachten die voor jou een held of voorbeeld is op het gebied van ouderschap. Als het lastig is om dit te koppelen aan ouderschap, kun je ook iemand kiezen die jij als held beschouwt. Het mogen fictieve personages zijn, maar ook bekende figuren of iemand die je persoonlijk kent. Iemand uit het heden of verleden.

#### Bekijk ieder afzonderlijk de lijst met 100 waarden

- Omcirkel tien waarden die jij vindt passen bij jouw held of voorbeeld. Waarin blinkt jouw held uit?
- Streep vervolgens vier omcirkelde waarden weg, waardoor je de zes belangrijkste waarden overhoudt.
- Plaats deze zes waarden in een piramide: drie belangrijke waarden onderaan, twee waarden waar je zelf meer van zou willen hebben en de belangrijkste waarde op de top.

#### Bespreek met elkaar de reflectievragen

- *Vertel allemaal kort wie je held is en welke waarden je daarbij belangrijk vindt.*
- *Herken je jezelf in deze waarden?*
- *Herken je de genoemde waarden bij de ander?*
- *Kun je iets vertellen over de waarden waar je er meer van zou willen hebben?*
- *Welke inzichten nemen je hieruit mee?*

Noteer jullie belangrijkste lessen, tips, eye-openers.

<b>Duur</b>	Circa 45 minuten
<b>Benodigheden</b>	Bijlagen werkvorm helden en pennen

**Ten slotte:** Besef dat deze waarden hoogstwaarschijnlijk heel veel over jezelf zeggen. De waarden die je in een ander bewondert, draag je namelijk zelf ook bij je, vind je belangrijk of zijn je dierbaar. Anders herken je ze niet in ander. De wijze waarop je naar andere mensen kijkt zegt dus veel over jezelf!

## De theorie: Bufferdenken van Alice van der Pas

### Omschrijving

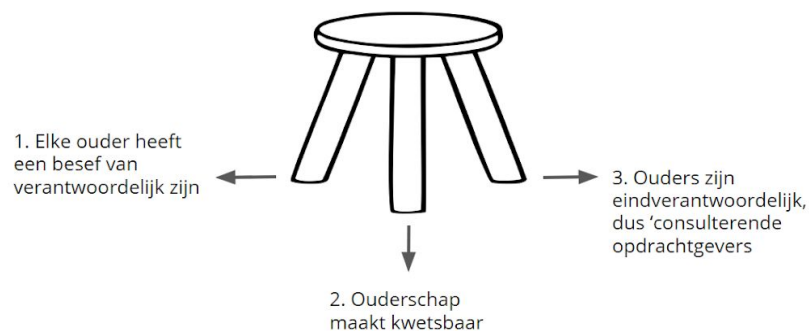
#### Bufferdenken

Kennis over ouderschap biedt inzicht in wat je als professional kunt doen om ouders te helpen bij het (her-)vinden van hun kracht. Zelfs in de soms minimale tijd die beschikbaar is..

➔ **Bekijk het [vierde](#) filmpje over buffers in ouderschap van José Koster!**

➔ **Lees de [theorietool](#) over ouderschap!**

Werken volgens de ouderschapstheorie van Alice van der Pas biedt je als professional een ingang om het contact met ouders (terug) te krijgen. Ze onderscheidt drie basisaannames die in evenwicht moeten zijn:



#### Bespreek met elkaar de basisaannames:

- ➔ *Delen jullie met elkaar de betekenis van de basisaannames?*
- ➔ *Herken je de basisaannames bij ouders (en bij jezelf)?*
- ➔ *Ben je in contact met ouders bewust van deze basisaannames?*
- ➔ *Herken je het onderliggende proces waarin je in en uit contact raakt met ouders?*

Alice van der Pas onderscheidt vier buffers, die het veerkracht systeem van ouders vormen en bijdragen aan de groei of het stagneren van het ouderschap: dit zijn een solidaire gemeenschap, goede taakverdeling, metapositie en 'goede' ouder ervaringen.

#### Bespreek met elkaar de vier buffers:

- ➔ *Delen jullie met elkaar de betekenis van de vier buffers?*
- ➔ *Herken je de buffers bij ouders (en bij jezelf)?*
- ➔ *Herken je het belang van de buffers om het ouderschap te versterken?*
- ➔ *Lever jij als professional een bijdrage in het versterken van de buffers?*

Noteer jullie belangrijkste lessen, tips, eye-openers.

<b>Duur</b>	Circa 45 minuten
<b>Benodigheden</b>	Bekijk de <a href="#">theorie tool</a> het <a href="#">vierde filmpje ouderschap</a> (4-luik) //link toevoegen

## Meerwaarde: In verbinding zijn met jezelf - 1

### Omschrijving

#### Professionele identiteit:

Voor ouders én professionals is het (nog) niet vanzelfsprekend om met elkaar in gesprek te gaan over het ouderschap. In verbinding zijn met ouders is de belangrijkste voorwaarden om met ouders te kunnen werken. Dit vraagt inzicht in je eigen professionele identiteit. Je moet weten waar je van bent, waar je in gelooft en dat wat je typeert. Het is de basis voor alles wat je als professional kleur geeft en wat maakt wie je bent als professional. Als je in staat bent om verbinding te maken tussen jezelf en de uitoefening van je vak, kun je er voor kinderen, jongeren en ouders zijn.

➔ Lees het [themadossier JGZ en ouderschap](#) op de NCJ website

#### Bespreek met elkaar deze vragen aan de hand van een eigen casus:

- Hoe geef je ruimte aan het 'menselijke' van jezelf en van de ander.
- Hoe blijf je in verbinding met jezelf.
- Als je zelf geraakt wordt vanuit je eigen ervaringen, kan dat effect hebben op de verbinding. Hoe blijf je alert op wat er gebeurt, waardoor je de verbinding niet verliest?

➔ *Bespreek met elkaar eigen praktijkvoorbeelden waarbij dit goed en ook minder goed lukte?*

- Ga in op de drie vragen.
- Welke gedachten en gevoelens herkende je bij jezelf?
- Hoe denk je dat de ouder deze situatie heeft beleefd?

➔ *Welke lessen en tips komen hieruit naar voren?*

Bespreek met elkaar een casus.

➔ *Lees eerst de casus en wat doe je? Bedenk vervolgens hoe je zou handelen.*

➔ *Bespreek met elkaar je reactie? Komen die overeen of vul je elkaar aan?*

➔ *Bekijk de overwegingen; is dit van invloed op je primaire reactie?*

Noteer jullie belangrijkste lessen, tips, eye-openers.

#### Duur

Circa 45 minuten

#### Benodigheden

Lees het [themadossier JGZ ouderschap](#) op de NCJ website  
Bijlage casussen

## Meerwaarde: In verbinding zijn met ouders - 2

### Omschrijving

#### Toegevoegde waarden:

De JGZ speelt een belangrijke rol door verbinding te maken met ouders en daarmee een veilige plek te bieden waar ouders hun ervaringen kunnen delen en terecht kunnen met vragen en onzekerheden over het ouderschap. In verbinding zijn met ouders is de belangrijkste voorwaarden om met ouders te kunnen werken. Maar hoe doe je dat?

#### ➔ Lees de casuïstiek uit de bijlage.

Bekijk de casuïstiek, kies een casus en bespreek de volgende vragen:

- ➔ *Hoe kun je in deze casus de verbinding met ouders versterken?*
- ➔ *Hoe kun je in deze casus de ouder erkenning geven?*
- ➔ *Hoe kun je in deze casus aandacht hebben voor de ouderschapsbeleving?*
- ➔ *Hoe kun je in deze casus de 'goede' ouderervaringen vergroten?*
- ➔ *Wat doet deze situatie met jou?*

Als professional kun je op de volgende aspecten van toegevoegde waarde zijn in het proces van het ouderschap:

- Het kunnen reflecteren op de rol van ouder
- Zich comfortabel voelen in het ouderschap.
- Vergroten van de samenwerking tussen ouders
- Vergroten van goede ouderervaringen
- Versterken van het sociale netwerk

Noteer jullie belangrijkste lessen, tips, eye-openers.

<b>Duur</b>	Circa 45 minuten
<b>Benodigheden</b>	Bekijk het <a href="#">derde filmpje van José Koster</a> over professionele nabijheid in contact met ouders



## Meerwaarde: In verbinding zijn met ouders - 3

### Omschrijving

Verschillende factoren zijn van belang bij het ouderschap; onder andere de beleving van het ouderschap, het welbevinden van ouders en het opvoed vertrouwen dat zij ervaren. Doe ik het goed als ouder? Hoe krijg ik het allemaal georganiseerd? Is dit normaal? Dit schiet regelmatig door het hoofd van iedere ouder. Juist in de huidige gefragmenteerde wereld met steeds minder sociale cohesie is het van belang dat ouders zich krachtig voelen en vertrouwen hebben als ouder en zich van daaruit blijven ontwikkelen in hun ouderschap. De JGZ-professional kan in het contact *het* verschil maken en een belangrijke bijdrage leveren in het opdoen van goede ouder-ervaringen en je competent en krachtig voelen als ouder. Maar hoe doe je dat?

➔ **Bekijk met elkaar de uitspraken in de bijlage.**

De uitspraken in de bijlage zijn in feite uitgangspunten die van belang zijn in het competent voelen als ouder en hier kun je als JGZ-professional een bijdrage aan leveren:

- ➔ *deel aan de hand van voorbeelden met elkaar hoe je hier in de praktijk invulling aan geeft. Welke vind je lastig en waar heb je als professional al veel aandacht voor?*
- ➔ *Waar wil je in contact met ouders meer aandacht aan schenken?*

Als professional kun je op de volgende aspecten van toegevoegde waarde zijn in het proces van het ouderschap:

- Het kunnen reflecteren op de rol van ouder
- Zich comfortabel voelen in het ouderschap.
- Vergroten van de samenwerking tussen ouders
- Vergroten van goede ouderervaringen
- Versterken van het sociale netwerk

## Verander bereid:

## Wat is nodig om de aandacht voor het ouderschap te vergroten?

### Omschrijving

#### De spirit vasthouden:

Hoe kun je als team een ontwikkeling doormaken en elkaar versterken rondom het vergroten van de aandacht voor ouderschap.

➔ **Verzamel alle opgedane lessen, tips en eye-openers.**

Ga met elkaar in gesprek en formuleer met elkaar antwoorden op de volgende vragen:

- Welke lessen, tips en eye-openers wil je als team borgen?
- Wat heb je daar als team voor nodig?
- Wat ga je morgen anders doen? Wie heb je daarbij nodig?
- Wie pakt wat op en werkt dat uit (wie is trekker van welk onderdeel)?

Kijk samen nog even terug op het traject dat jullie hebben doorlopen:

- ➔ *Hoe hebben jullie deze teamontwikkeling ervaren?*
- ➔ *Heeft deze kennis je denken veranderd rondom ouderschap? Op welke manier?*
- ➔ *Welke inzichten zijn voor jou essentieel gebleken?*
- ➔ *Welke gevoelens kwamen er bij je op? Welke overtuigingen?*
- ➔ *Zijn er veel overeenkomsten of verschillen? Kunnen je elkaar in je team versterken en aanvullen?*
- ➔ *Biedt dit traject nieuwe inzichten om in je werk zelf aandacht te besteden aan ouderschap?*

<b>Duur</b>	Circa 45 minuten
<b>Benodigheden</b>	Alle opgedane lessen, tips en eye-openers

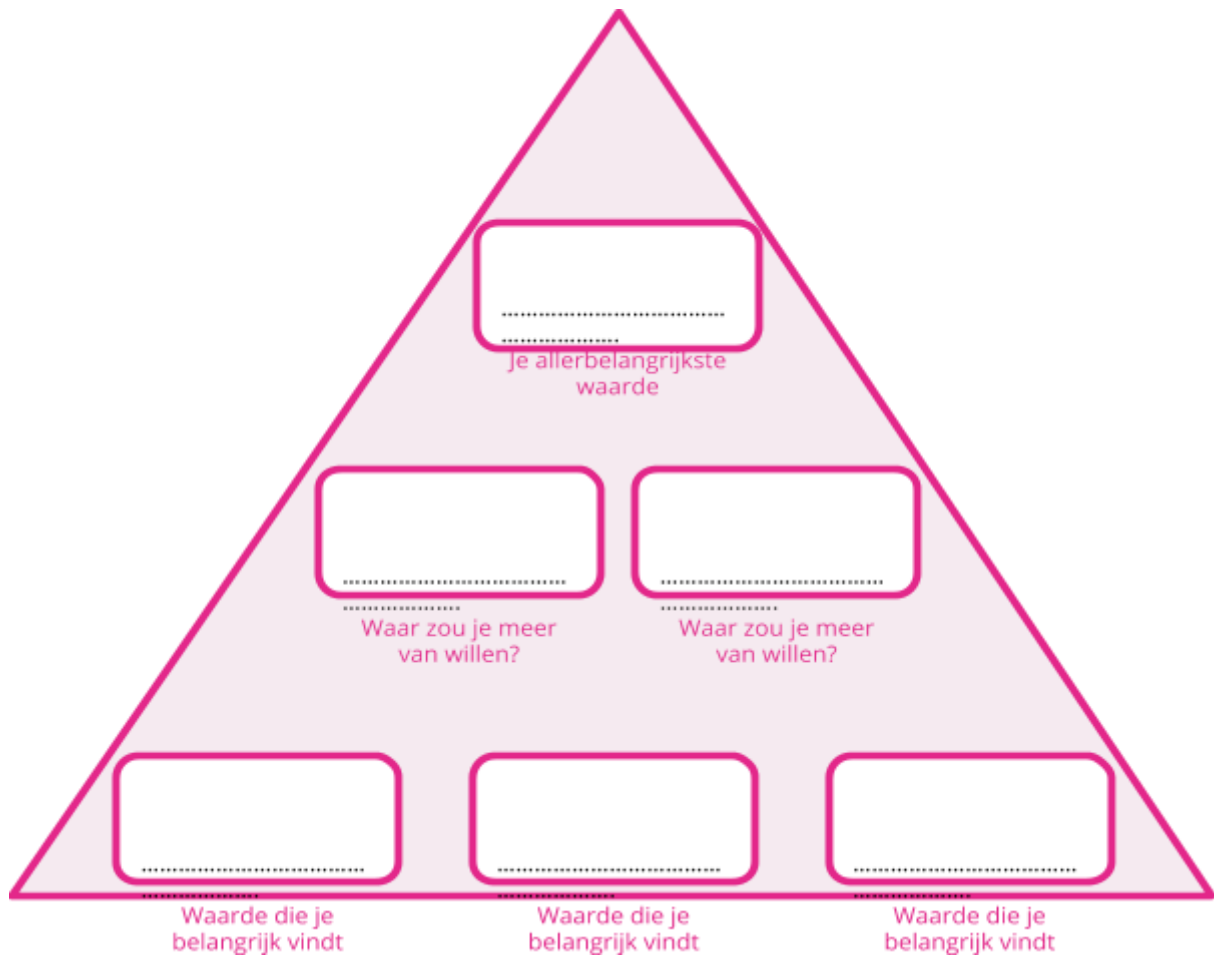
### Meer weten over ouderschap? Dit onderdeel uitbreiden?

- Bekijk het [themadossier ouderschap](#) op de NCJ website
- Lees de [factsheet](#) "de kracht van een goede partnerrelatie" op de NCJ-website.
- Bekijk de filmpjes van José Koster over ouderschap (4-luik) via de [afspeellijst 'Ouderschap'](#) op het NCJ Youtube kanaal.

## - Bijlage werkvorm Helden -

Aanvaarding	Assertiviteit	Attent
Barmhartig	Bedachtzaam	Begrip
Behulpzaam	Bescheiden	Besluitvaardig
Betrokken	Betrouwbaar	Billijk
Concentratie	Creativiteit	Dankbaar
Dienstbaarheid	Doelgericht	Edelmoedig
Eenheid	Eenvoud	Eer
Eerbied	Eerlijk	Enthousiasme
Flexibiliteit	Geduld	Geloof
Geloofwaardig	Gemoedsrust	Getrouw
Hoffelijk	Hoop	Humor
Idealisme	Inlevingsvermogen	Integriteit
Inzet	Inzicht	Kracht
Lankmoedig	Liefde	Loyaliteit
Matigheid	Mededogen	Menselijk
Menslievend	Mild	Moed
Nadenkend	Nederig	Nuchter
Onafhankelijk	Ondernemingszin	Onthechting
Onwankelbaar	Ontzag	Openheid
Opgewektheid	Opoffering	Oprecht
Optimisme	Ordelijk	Rechtvaardig
Reinheid	Respect	Samenwerking
Scherpzinnig	Schoonheid	Tact
Tevreden	Toegeeflijk	Toerekenbaar
Toewijding	Trouw	Uithoudingskracht
Vastberaden	Veerkracht	Verantwoordelijk
Verdraagzaam	Vergevingsgezind	Vertrouwen
Verwondering	Volharding	Voortreffelijk
Vreedzaam	Vreugde	Vriendschappelijk
Vrijgevig	Waardering	Waardig
Waarheidsliefde	Wijsheid	Ijver
Zachtmoedig	Zelfbeheersing	Zelfrespect
Zelfvertrouwen	Zekerheid	Zorgzaam
Zuiverheid		

# Waardenpiramide



## - Bijlage casussen - In verbinding zijn met jezelf - 1

<b>Casus:</b>	<b>Ouders vertellen dat zij doodop zijn, slecht slapen, omdat hun kind 's nachts veel wakker is en huilt.</b>
<b>Wat doe je?</b>	Ga je eerst het slaapprobleem van het kind aanpakken of ga je eerst in op wat dit met de ouders doet?
<b>Overwegingen</b>	<i>Hier hebben veel ouders te maken. Ik weet wat het met mij doet om weinig te slapen.</i>  <i>Ik wil ouders snel handvatten geven om het slaapprobleem aan te pakken, zoals tips en adviezen.</i>  <i>Wat doet dat met jullie als ouders? Ik voel met je mee, het is slopend.</i>  <i>Ik wil met ouders uitzoeken hoe het komt dat hun kindje niet goed slaapt?</i>

<b>Casus:</b>	<b>Een ouder vraagt je tijdens het consult of jouw eigen kinderen ook van die lastige slapers waren.</b>
<b>Wat doe je?</b>	Hoe reageer je? Ga je wel of niet in op de vraag?
<b>Overwegingen</b>	<i>Ik vind het belangrijk om professioneel over te komen. Ik heb echt geen zin om mijn privéleven met ouders te delen.</i>  <i>Ja, dat waren lastige slapers, ik heb toen een goede oplossing gevonden, misschien helpt die oplossing deze ouders ook.</i>  <i>Als ik mezelf kwetsbaar opstel en vertel hoe lastig ik het zelf vond, geef ik de ouder erkenning. Later kunnen we samen wel over de oplossing nadenken.</i>  <i>Het gaat niet over mij dit consult en we hebben maar zo weinig tijd. Liever bespreek ik, samen met de ouder de algemeen geldende adviezen over slapen. Daar hebben ze volgens mij meer aan.</i>

- Bijlage casussen -  
**In verbinding zijn met jezelf - 2**

**Casus 1**

Op je spreekuur komt een 2-jarig jongetje. In het dossier heb je gelezen dat er al vanaf de geboorte zorgen zijn over zijn ontwikkeling. Jij ziet dit jongetje en zijn moeder voor het eerst, maar ook jij hebt zorgen over zijn algehele ontwikkeling en zou hem het liefst doorverwijzen naar de kinderarts. Moeder ziet niets in een doorverwijzing, haar zoon ontwikkelt zich dan misschien wat langzamer, maar moeder heeft geen zorgen.

**Casus 2**

Damian, 7 jaar, komt bij jou op het spreekuur voor een onderzoek op indicatie in verband met overgewicht. Uit de curves blijkt dat hij in de lengte goed gegroeid is, maar dat zijn gewicht nog harder is toegenomen en er sprake is van obesitas. Als professional maak je je ernstig zorgen over Damian. Moeder maakt zich geen zorgen over het gewicht en wil het liever hebben over de concentratieproblemen die zij ziet.

- Bijlage casussen -  
In verbinding zijn met ouders - 3

Ouderschap	Erkenning	Metapositie)
Het delen van mijn beleving van het ouderschap helpt mij	Ik voel me gesteund als ouder.	Ik krijg inzicht in wat de transitie momenten vragen van het ouderschap.
Ik mag ambivalente gevoelens hebben in het ouderschap	Mijn ouderlijk welbevinden neemt toe.	Ik kan reflecteren op de interactie tussen mezelf en mijn kind.
Emoties voelen ten aanzien van (het gedrag van) mijn kind is inherent aan het ouderschap.	Ik voel me erkend als vader cq. als moeder	Ik kan reflecteren op de interactie tussen mezelf en mijn partner.