

Ouderschapsgroei van beginnende ouders

Van besef van verantwoordelijk-zijn tot 'goede ouder'-ervaring

Samenvatting

Dit essay beschrijft ouderschapsgroei van beginnende moeders na de geboorte van hun eerste kind en koppelt dit aan het buffermodel van Alice van der Pas. Moeders voelen zich onthand, willen het goede doen en weten niet hoe dat te realiseren. Na het nodige gemodder ontwikkelen ze echter hun ouderidentiteit. Het moreel oordelen van ouders over zichzelf als ouder wordt nader besproken. Beginnende moeders willen het juiste doen: voor hun kind, voor zichzelf en ook nog door de ogen van de samenleving. Meer mededogen met ouders en zicht hebben op hun leerproces is wenselijk om beginnende ouders te steunen in hun ouderschapsgroei. Een solidaire gemeenschap is essentieel voor het opdoen van 'goede ouder'-ervaringen.

Trefwoorden: beginnend ouderschap, moeders, ouderschapsgroei, reflectie, buffers, taakverdeling, solidariteit, ethische relatie, moreel redeneren, identiteit

Dr. Margreth Hoek werkt als projectleider gezinswijzer bij het Nederlands Jeugd-instituut.

E-mail: margreth.hoek@nji.nl

Inleiding

De buffer 'goede ouder'-ervaring maakt het morele aspect van ouderschap zichtbaar, net als het besef van verantwoordelijk-zijn (Van der Pas, 2005). Beide concepten accentueren dat ouders het goede willen doen en over hun eigen handelen oordelen in termen van moreel goed of fout. Mijns inziens hangen deze twee concepten samen (Hoek, 2009). In dit essay wil ik deze samenhang nader exploreren, vanuit het vermoeden dat beide een aspect van ouderschapsgroei zijn. Een groeiproces waarin het juiste willen doen een belangrijke katalysator is om vol te houden, ook als de omstandigheden niet meezitten. Ouderbegeleiders krijgen vooral te maken met ouders die zijn vastgelopen bij het grootbrengen van hun kind, maar hoe verloopt ouderschapsgroei in de dagelijkse opvoedpraktijk zonder dat ouders vastlopen? Om antwoord te vinden op deze vraag ging ik te rade bij Engelstalig kwalitatief onderzoek naar het proces van moeder worden. Drie Engelstalige studies bleken bruikbaar. In deze studies spraken onderzoekers met prille

moeders om zo zicht te krijgen op de ouderlijke beleving van beginnend ouderschap. Deze artikelen illustreren hoe een proces van spontane ouderschapsgroei zich voltrekt bij gewone moeders met een gewoon kind dat op tijd wordt geboren. De onderzoeksresultaten relateer ik aan het bufferschema zoals door Van der Pas is ontwikkeld.

Het besef van verantwoordelijk-zijn kan worden gezien als het begin van een groeispiraal die ouders doorlopen: van niet weten, via vallen en je onthand en eenzaam voelen maar je krachten verzamelen en opstaan door successen te ervaren, routine te ontwikkelen en overzicht te krijgen op de ouderlijke werkvloer. Ouders kunnen zichzelf in de loop van dit proces steeds meer als goede ouder zien.

Op zoek naar een nieuw levensritme

Moeder worden, hoe ervaren vrouwen dat? Bij een korte zoektocht in Engelstalige wetenschappelijke literatuur vond ik drie artikelen waarin moeders aan het woord kwamen over de roerige beginperiode van hun ouderschap. Overigens was er ook één artikel over vaders. In dit artikel richt ik mij echter op moeders omdat zij veelal de hoofdrol spelen op de ouderlijke werkvloer. Daarnaast moeten zij fysiek herstellen van de bevalling en hebben daarmee een wezenlijk andere ervaring dan vaders. De artikelen presenteren de resultaten van kwalitatief onderzoek die uitmonden in modellen die het proces van moeder worden beschrijven. Deze drie modellen verschillen, maar kunnen naast elkaar worden geplaatst. Ze vullen elkaar aan omdat ieder een ander aspect uitwerkt. Voordat wordt uitgelegd wat ouderschapsgroei behelst, volgt eerst een korte samenvatting van deze artikelen.

Het eerste onderzoek is meer dan tien jaar oud, maar de resultaten zijn in mijn ogen niet verouderd. Het artikel 'Becoming a mother – developing a new theory of early motherhood' (Rogan e.a., 1997) doet precies wat de titel suggereert. Op basis van een kwalitatief onderzoek onder 55 Australische moeders – die tijdens groepsbijeenkomsten spraken over hun ervaring als beginnende moeder – wordt een theorie ontwikkeld die is geworteld in het dagelijkse leven van deze moeders. Het artikel schetst een verhaallijn die begint met 'dit is niet meer mijn leven' en die na de nodige strubbelingen eindigt met 'afgestemd zijn op de baby'. Deze verhaallijn en de aandacht voor details binnen de verschillende fasen maken dat dit artikel in 2010 nog steeds relevant is, ook voor de Nederlandse situatie.

Het artikel 'A qualitative study exploring the support needs of first-time mothers on their journey towards intuitive parenting' (Wilkins, 2006) is recenter. De onderzoeksresultaten zijn gebaseerd op individuele diepte-interviews met acht Zuid-Engelse moeders die een gewone bevalling hadden en een gezond kind op de wereld zetten. Ook dit artikel biedt inzicht in de weg die de moeders aflegden. Met de geboorte van hun kind verlieten zij immers een wereld waarin zij zich comfortabel voelden en controle hadden en kwamen zij terecht in de onbekende wereld van het ouderschap. Het model in dit artikel benadrukt dat moeders terwijl zij hun weg volgen het juiste willen doen en belicht daarmee de morele drijfveer van de ouderschapsgroei.

Het derde artikel is 'An integrated mid-range theory of post-partum family development: a guide for research and practice' (Christie, Poulton & Bunting, 2007). Deze onderzoeksresultaten zijn gebaseerd op de ervaringen van zeventien Ierse families. De gegevens werden verzameld tijdens twee focusgroeps gesprekken en zes diepte-interviews. Het onderzoeksdoel was meer zicht te krijgen op de steunbehoefte van beginnende moeders. Deze beginnende moeders blijken bezig te zijn met zich inspannen en groeien: 'strive and thrive'. Zij hebben te maken met zorg voor de baby, maar ook met grote levensveranderingen zoals: fysiek herstel, de eigen emoties, veranderende dagelijkse activiteiten, verandering in de relatie met de partner en andere omstandigheden. Deze moeders leren om te gaan met de nieuwe situatie door terug te vallen op hun eigen krachten, informele hulpbronnen en professionele steun.

Het gemeenschappelijke van deze artikelen is dat zij zicht bieden op de eerste groeispiraal die moeders doorlopen. De hierboven gegeven samenvattingen maken duidelijk dat dit groeiproces hobbels vertoont. Deze vrouwen staan met twee linkerhanden in een geheel nieuwe leefsituatie waarin voor een kind leren zorgen, samenvalt met het vinden van een nieuw levensritme. Ouderschapsgroei voltrekt zich dus niet alleen op de ouderlijke werkvloer waar ouders hun kind grootbrengen, maar beslaat eigenlijk het hele leven van de moeders. Hun leven staat op zijn kop.

Wat maakt nu dat deze vrouwen deze situatie uiteindelijk goed doorkomen? Dit is een variant op de vraag die Alice van der Pas (2005) zichzelf stelde. "Hoe valt te verklaren dat ook gewone ouders met een gewoon kind soms ernstige opvoedproblemen krijgen terwijl problematische ouders met een probleemkind het er soms goed afbrengen?" Als antwoord ontwikkelde zij een model dat het opvoeduniversum in drieën opdeelt (Hoek, 2009). De onderzoeksresultaten van bovenstaande artikelen worden gerelateerd aan de door haar gebruikte concepten. Voor de lezer die niet bekend is met haar werk worden deze concepten kort samengevat.

Bufferdenken kort samengevat

Van der Pas stelt dat ouders een besef van verantwoordelijk-zijn hebben voor het langetermijnbelang van het kind. Zij willen het beste voor hun kind, maar in het leven van alledag ligt opvoedkundig falen om het hoekje van de deur. Ouderschap maakt kwetsbaar, maar er zijn processen die de ouderlijke werkvloer – de virtuele ruimte waar ouders hun kinderen grootbrengen – beschermen tegen de effecten van talrijke ongunstige omstandigheden. Van der Pas (2005, 2009) benoemt vier buffers die de ouderlijke werkvloer beschermen en daarmee deelt zij het ouderlijk opvoeduniversum op in drieën: er is een ouderlijke werkvloer die door buffers wordt beschermd tegen ongunstige omstandigheden.

Op de ouderlijke werkvloer brengen ouders hun kinderen groot. Het werk van ouders bestaat uit het reguleren van de eigen emoties en het timen en doseren van vijf opvoedkundige handelingen: zicht krijgen op het kind, verzorgen, veiligheid bieden, eisen stellen en grenzen trekken. Deze processen op de ouderlijke werkvloer worden beschermd door vier buffers:

- de solidaire gemeenschap;
- een sociaal netwerk en een goede taakverdeling;
- een metapositie ten opzichte van de ouderlijke werkvloer: reflectie op wat daar speelt;
- voldoende 'goede ouder'-ervaringen.

De vier buffers zijn vergelijkbaar met een immuunsysteem: bij ongunstige omstandigheden komen de buffers in actie. Talloze omstandigheden kunnen de werkvloerprocessen laten ontsporen. In dit denkmodel horen ook het kind en de ouders zelf tot de ontelbare omstandigheden, net zoals broers of zussen, grootouders en andere familieleden, sociaal netwerk, behuizing, baan, inkomen, stad, platteland, buurt, enzovoort. Omstandigheden kunnen een ongunstige invloed hebben op het grootbrengen, en de vier buffers zorgen ervoor dat deze niet doorsijpelen op de ouderlijke werkvloer. Hieronder wordt betoogd dat het besef van verantwoordelijk-zijn kan worden gezien als het begin van de eerder genoemde groeispiraal die ouders doorlopen: van niet weten, via met vallen en opstaan successen boeken naar jezelf als een goede ouder zien, de laatste buffer in dit schema.

WERKVLOER	BUFFERPROCESSEN	OMSTANDIGHEDEN
Basisgedragingen - veiligheid - verzorging - zicht op kind - eisen - grenzen Timen en doseren daarvan Emotieregulatie daarbij	Solidaire gemeenschap Goede taakverdeling Metapositie 'Goede ouder'- ervaringen	het kind moeder vader siblings behuizing financiën cultuur vigerende theorie enzovoort enzovoort enzovoort

Ouderschapsgroei: meer dan babyzorg

In 'Becoming a mother' schetsen Rogan e.a. (1997) een verhaallijn van de overgang naar het moederschap die begint met 'dit is niet langer mijn leven' en eindigt met 'je draai hebben gevonden als moeder'. Het veranderingsproces na de geboorte van het eerste kind is voor de meeste ouders een overweldigende ervaring van constant leren, van verandering in en ontwikkeling van relaties en een grondige reconstructie van de eigen identiteit. Dit onderzoek beschrijft het proces van spontane ouderschapsgroei. De typering spontaan slaat op het feit dat deze groei plaatsvindt in het alledaagse leven als

reactie op een belangrijke levensgebeurtenis; de geboorte van het eerste kind. Spontaan betekent niet dat dit proces over rozen gaat. De geboorte van een ouder is op diverse fronten een ingrijpende verandering.

De reikwijdte van dit veranderingsproces wordt het meest zichtbaar in het model van Christie e.a. (2008). In het middelpunt van hun model van familieontwikkeling staat de vraag: 'Hoe zich in te spannen en te groeien?' Alleen al de keuze voor deze twee woorden laat zien dat de beginnende moeders flink aanmodderen en dat zij zich allesbehalve zeker voelen. Zij moeten zien te overleven tussen babyzorg en levensveranderingen. Diverse aanpassingsbronnen kunnen hen helpen zodat zij uiteindelijk ook goed gedijen in hun nieuwe situatie. Deze hulpbronnen zijn eigen kracht, informele hulpbronnen en professionele ondersteuning. Babyzorg is uitgesplitst in de uitdagingen van de baby, engagement met baby en de baby verzorgen. Levensveranderingen worden uitgesplitst in fysiek herstel, emoties, activiteiten, omstandigheden en de partnerrelatie.

Uit deze opsomming van levensveranderingen valt te concluderen dat ouderschapsgroei uitstijgt boven de ouderlijke werkvloer waar de moeder zicht krijgt op de baby en leert hoe het te verzorgen en veiligheid te bieden. De buffers taakverdeling en metapositie worden geactiveerd zodat ouders zich meer op hun gemak voelen op de ouderlijke werkvloer. Ouderschap reikt verder dan alleen de ouder-kindrelatie.

Het besef van verantwoordelijk-zijn als startpunt

Het veranderingsproces begint volgens Rogan e.a. in de eerste weken na de geboorte wanneer moeders zich beginnen te realiseren welke impact de baby op hun leven heeft. Inherent hieraan is het besef van de moeders dat: 'dit mijn kind is en ik zal ervoor moeten zorgen'.

Als je naar deze beschrijving kijkt met de concepten van Van der Pas in je achterhoofd dan kun je zeggen dat deze moeders zich bewust worden van hun besef van verantwoordelijk-zijn. Volgens Van der Pas begint ouderschap met dit besef van de ouder van een ondefinieerbaar belang van zijn of haar kind. Dit besef heeft een alles-of-nietskwaliteit, is onvoorwaardelijk en kent geen tijdslimiet.

Ouders willen het beste voor hun kind. Het is een cliché waarbij de ouder in beeld komt maar de focus gericht blijft op het kind. Maar wat betekent het nu voor ouders om het beste te willen voor het kind? Het artikel van Wilkins (2006) schept hierin duidelijkheid. Beginnende moeders willen het juiste doen. Het je eigen maken van het moederschap wordt beschreven als een groeiproces van oefenen, het integreren van succeservaringen en uiteindelijk intuïtief voor je baby zorgen. De aanpassing gaat gepaard met het ontwikkelen van nieuwe routines en gebruikmaken van die ondersteuning die sterkt. Het overkoepelende thema van deze moeders was dat zij hun rol veilig en effectief konden uitoefenen.

Kwetsbaarheid van ouders

De moeders die Rogan e.a. interviewden, beschrijven dit besef als een overweldigende ervaring want zij wilden het goede doen, maar zij voelden ook dat zij niet klaar waren om voor hun baby te zorgen. Moeders voelen zich overweldigd want zij hebben geen idee of zij wel in staat zijn om invulling te geven aan de gevoelde verantwoordelijkheid. Gevoelens van verwarring en een verstoord besef van de eigen identiteit overheersen in deze periode. Een moeder drukte het als volgt uit: “Het is alsof ik naar een film kijk, dit is niet mijn leven, dit is het leven van iemand anders.”

Het onderzoek van Rogan e.a. legt de inherente kwetsbaarheid van ouders open. Ze willen het goede doen in een imperfecte wereld, met een imperfect kind en zij zijn zelf ook niet perfect. Kwetsbaarheid zit ingebakken in het ouderschap waarbij de wens om het goede te doen samen gaat met de onwetendheid hoe het goede te bewerkstelligen. Faalangst en het juiste willen doen, het zijn twee kanten van dezelfde medaille: kwetsbaar ouderschap. De kwetsbaarheid van beginnende ouders is extra groot omdat ze nog geen succeservaring hebben als ouder. Rogan e.a. benoemen de gevolgen van deze kwetsbaarheid voor de moeders. De vrouwen voelden zich overweldigd en onvoorbereid en dit had enorme impact op hen, want zo werden zij onzeker over hun identiteit. Zij ervoeren zichzelf als verloren en alleen en werden lusteloos. Vrouwen twijfelden aan hun mogelijkheden om een goede moeder te zijn, ontbeerden zelfvertrouwen en hun gevoel van eigenwaarde nam af.

De moeders waren niet alleen onvoorbereid, ook blijkt de zorg voor een jonge baby veeleisend en onvoorspelbaar te zijn. Deze vrouwen verliezen zowel hun gevoel van controle als ook hun vrijheid. Het verbaast dan ook niet dat zij zich uitgeput voelden en geïsoleerd. In hun beleving biedt hun sociale omgeving weinig steun.

Een diepe val

Het groeiproces van ouders kan je zien als een proces van vallen en opstaan, maar deze beschrijving doet weinig recht aan wat beginnende moeders doorleven. Bovenstaande alinea maakt duidelijk dat vallen voor beginnende moeders een pijnlijke ervaring kan zijn met ingrijpende gevolgen: afname van zelfvertrouwen en een afnemend gevoel van eigenwaarde. Deze vrouwen gaan onderuit in hun identiteit. Het is dan ook een diepe val die deze moeders doormaken. Mijn idee is dat zo'n val de eerste keer extra diep is omdat er nog geen succeservaringen zijn waarop moeders kunnen terugrijpen. De val is ook niet kortstondig, maar beslaat een langere periode. Deze pijnlijke ervaring gaat gepaard met een beweging van de moeders naar binnen. Zij voelen dat ze in een isolement verkeren. Ook noemen zij dat zij te weinig steun krijgen van de omgeving: de buffers netwerk en solidaire gemeenschap werken niet afdoende. Het gevolg is dat beginnende moeders geïsoleerd raken.

Redden op eigen kracht: reflectie

De vrouwen uit Rogans onderzoek verkeren in een isolement en worden teruggeworpen op zichzelf. Ze vertrouwden vooral op hun eigen krachten: zij observeren, exploreren, maken vergelijkingen, kijken, stellen vragen, proberen dingen uit, beslissen, maken afwegingen, wijzen adviezen af, huilen, spartelen en zijn ongeorganiseerd. En al doende groeien zij als ouder.

In deze beschrijving van Rogan e.a. lopen emoties en ratio door elkaar en blijkt dat de buffer metapositie de belangrijkste is in het groeiproces. Deze moeders stijgen zelf uit boven het gemodder met het kind en reflecteren op hun situatie.

Mooi aan deze beschrijving is dat de complexiteit van reflectie en het leren in de praktijk worden benoemd. De moeders proberen zicht te krijgen op het kind, ze kijken en vergelijken, timen en doseren nieuw gedrag en observeren de resultaten. En doen hoogst waarschijnlijk succeservaringen op bij het verzorgen van hun kind.

In de opsomming wordt ook duidelijk dat ouderschapsgroei niet beperkt blijft tot de ouderlijke werkvloer en dat het zich uitstrekt tot de andere buffers. De moeders gaan op zoek naar nieuwe informatie, stellen vragen en wegen de antwoorden. Zij activeren dus de buffers solidaire samenleving en taakverdeling en leren te oordelen over wat deze buffers te bieden hebben. Zij nemen niet klakkeloos alle adviezen aan maar oordelen eerst zelf. Zij leren waar zij informatie kunnen zoeken en wie bruikbare adviezen geven. Het afwegen van deze adviezen en tot een eigen keuze komen kan ook een 'goede ouder'-ervaring zijn.

Ook op emotioneel gebied is het niet eenvoudig: "huilen, spartelen en ongeorganiseerd zijn". Leren deze emoties goed te reguleren is een 'goede ouder'-ervaring.

Het zelfvertrouwen van de moeders neemt volgens Rogan e.a. toe op basis van voorafgaande succeservaringen en de reactie van de baby. Zij krijgen het gevoel dat ze er stapje voor stapje wel komen. Zij krijgen steeds meer zicht op hun kind en daarmee hebben zij het gevoel dat zij ertoe doen. Dat wil niet zeggen dat gevoelens van lusteloosheid, verlies van zelfvertrouwen en eigenwaarde zomaar zijn verdwenen. Maar uiteindelijk beschrijven de vrouwen zichzelf als in contact staand met hun kind.

Het morele oordelen

De drie artikelen geven een goed beeld van ouderschapsgroei, maar men kan explicieter ingaan op de morele kant ervan. Het juiste willen doen is de centrale categorie van het model dat Wilkins (2006) ontwikkelde en dat het groeiproces van beginnende moeders beschrijft. Ook deze moeders twijfelden aan zichzelf, voelden zich onvoorbereid en doorliepen een scherpe leercurve, maar wanneer ervaren beginnende ouders zich nu als een goede ouder?

Wilkins' model onderscheidt vijf fasen. Ouderschapsgroei begint met de ervaring dat je een val maakt van expert naar nieuweling: 'expert to novice'. De geïnterviewde moeders vonden dat zij zich adequaat hadden voorbereid op het moederschap. Zij hadden

gelezen, televisieprogramma's bekeken, met andere ouders gesproken of cursussen bezocht. Maar zoals één moeder het uitdrukte: het masterplan werkte niet en met dit inzicht slonk het zelfvertrouwen. De gevoelde druk om een supermoeder te zijn slonk echter niet. Tegelijkertijd hadden deze moeders een speciale visie op intuïtief moederschap. Zij verwachten dat zij automatisch zouden weten wat zij met hun baby zouden moeten doen. Deze stapeling van verwachtingen vormen een goede voedingsbodem voor twijfel in het eigen kunnen, schaamte en wanhoop.

Kritiek ligt altijd op de loer

Wilkins laat zien dat oordelen over zichzelf als moeder gekleurd wordt door beelden uit de samenleving: hoge verwachtingen (supermama) en roze wolken (intuïtief moederschap) ontnemen het zicht op de worstelpartij die hoort bij ouderschapgroei. De buffer solidaire samenleving blijkt niet goed te functioneren. Beelden van moederschap dringen zich op en zijn indringend. Volgens de Nederlandse journaliste Marleen Castelein (2009) belemmeren zij de vrijheid van beginnende moeders. De titel van haar boek, *De mooiste tijd van je leven*, verwijst met een vette knipoog naar de mythe dat moeders moeten genieten van hun kind én ook nog van het moederschap. Dat laatste gaat Castelein, net als de meeste beginnende moeders, niet zo goed af. Alleen is het niet gepast om hiermee voor de dag te komen. Haar boek biedt een lezenswaardige, kritische analyse van het maatschappelijke instituut 'Moeder'. Het is gebaseerd op literatuuronderzoek, enquêtes en interviews met beginnende moeders en Casteleins ervaring met het ouderschap. Castelein voelde zich als beginnende moeder niet goed en wijdt dit niet alleen aan uitputting of het herstel van de bevalling. Als moeder belandde zij in een wereld met een heleboel geboden en verboden, maar vooral een wereld waar altijd kritiek op de loer ligt. Dit is een allesbehalve behaaglijke omgeving. Castelein had niet de indruk dat haar de vrijheid werd gegund om haar nieuwe taak naar eigen inzicht vorm te geven.

Het onbehagen van de beginnende moeder strekt dus verder dan alleen maar onervarenheid en een nieuwe veeleisende leefsituatie. Het onbehagen betreft ook de omgeving die richtlijnen verstrekt, kritiek – heel veel kritiek – geeft en weinig mededogen heeft met ouders en hun groei. Kortom, deze moeders ervaren hoge eisen, kritiek en weinig solidariteit.

Terugtrekken

De tweede fase van Wilkins' model betreft grip en contact verliezen: 'losing touch'. Beginnende moeders blijven liever thuis en vermijden zo de logistieke planning en voorbereidingen om op pad te gaan met een baby in een samenleving die niet baby- en oudervriendelijk is. Zo zijn plekken om je baby te verschonen of om je kind te voeden niet eenvoudig te vinden en winkeldeuren zijn moeilijk te openen als je ook nog een kinderwagen moet duwen. Maar niet alleen deze praktische problemen binden hen aan huis, beginnende moeders noemden ook angst voor mogelijke kritiek op hun moederschap. Zij hadden het idee dat andere moeders het beter deden en bleven liever thuis dan dat zij de kans liepen zichzelf als falende moeder in verlegenheid te brengen.

Wat in deze beschrijving er uitspringt, is de versmalling van de wereld van moeders. De samenleving is niet alleen ouderonvriendelijk door het ontbreken van voorzieningen, maar ook door het ontbreken van een sfeer van mededogen met ouders. Ouders zijn ontzettend bang om in het openbaar te falen. Ze vrezen dat de omgeving hen beoordeelt als: een ‘niet goed genoeg’ moeder. Van de weeromstuit wordt alles wat op onzekerheid zou kunnen wijzen aan het oog onttrokken. Beginnende moeders spelen ‘het toneelstuk dat goede ouder heet’ (Van der Pas, 2006) met verve. Bij beginnende moeders onder elkaar treedt dit fenomeen ook op. Zo beschrijft Castelein een terugkomochtend van de bevallingscursus als een huzarenstukje: “Hoe hou ik de schone schijn op?” Een paar weken na de bevalling buitelt het ene na het andere succesverhaal over wolven van baby’s en stralende moeders over elkaar heen. Een moeder die deze trend doorbreekt door openlijk en verontwaardigd te zeggen dat zij de eerste drie weken helemaal niet leuk vond, krijgt geen ruimte. Moeders kijken weg en de cursusleidster maakt er geen openlijk gespreksonderwerp van. Nee, vrouwen met vergelijkbare ervaringen kunnen na de bijeenkomst contact zoeken met deze moeder.

Iedereen is deskundig behalve ik

De derde fase in Wilkins’ model is de waargenomen deskundigheid bij anderen: ‘perceiving expertise’. Hierboven werd al duidelijk dat beginnende moeders het oncomfortabel vinden om in het openbaar hun onkunde en hun leerproces te tonen. In hun ogen doet iedereen het beter. Professionals, familieleden, vrienden worden allemaal ingedeeld in de categorie ‘meer vaardig dan ik’.

Het blijkt echter dat beginnende moeders zich beter voelden als zij bevestiging krijgen van die personen die in hun ogen deskundig zijn. Steun uit het dorp kan dus ‘goede ouder’-ervaringen inhouden. Maar, niet elke moeder durft hulp te vragen. Dit blijkt afhankelijk van haar persoonlijkheid – wel of niet verlegen – en haar ervaringen met hulp vragen in andere situaties zoals in haar werk.

Bij het geven van steun blijken timing en dosering van groot belang, maar ook de opgebouwde relatie. Weten dat de ander jouw verhaal kent, stimuleert openheid en ontvankelijkheid voor informatie van de moeder. Verder willen beginnende moeders graag zelf het moment bepalen dat ze steun nodig hebben. Maar als zij de indruk hebben dat de verloskundige of de kraamverpleegkundige het druk hebben, zijn ze bang om tijd en aandacht voor zichzelf te vragen. Zij bagatelliseren hun vragen. Bij het beantwoorden van vragen is de dosering essentieel. Overdosering en onduidelijke adviezen ondergraven het zelfvertrouwen van beginnende moeders.

Nieuwe balans vinden

Na een periode van niet-weten, want alles is nieuw, krijgen moeders het gevoel dat zij weer grip op hun leven hebben; fase vier in het model van Wilkins. In deze fase leggen succeservaringen met de baby de basis om de stap te zetten van: ‘ik weet niet hoe ik moet reageren’ naar ‘ik kan tegemoet komen aan de behoefte van de baby’. Vervolgens ontstaan er langzaam routines en krijgen moeders het gevoel dat zij dingen weer

georganiseerd krijgen. Daarna ontstaat er ruimte voor planning en daarmee komt het vertrouwen om de buitenwereld tegemoet te treden.

Bovenstaande maakt duidelijk dat een paar succeservaringen niet voldoende zijn voor het ontwikkelen van vertrouwen om als moeder naar buiten te treden. Er moeten routines ontstaan en zelfs gepland kunnen worden. Moeders moeten een gevoel van overzicht hebben, hun wereld moet weer enigszins voorspelbaar zijn en zij moeten weten dat zij adequaat reageren. Het is een open deur dat moeders met een rustig temperament, en zij met een gemakkelijk kind, sneller succeservaringen opdoen dan ouders met een moeilijk kind. Het is wel van belang om oog te houden voor deze verschillen in ouderschapsgroei. Want zelfs voor moeders met een makkelijk kind is ouderschapsgroei een eenzame worsteling met zichzelf maar ook met haar omgeving en de verwachtingen die zij ervaart.

Op zijn plaats vallen

Met het groeiende zelfvertrouwen en geloof in zichzelf als ouder verdwijnen de zorgen uit de vorige fasen: "Toen dacht ik opeens: 'Ik kan dit!' Borstvoeding werd een stuk makkelijker en toen leek alles plotseling op zijn plaats te vallen."

In deze laatste fasen merken moeders dat zij meer spontaan en intuïtief reageren op de baby. Ze zijn niet langer op zoek naar constante bevestiging of adviezen. Intuïtief betekent overigens niet dat ze niet meer nadenken. Ze krijgen meer overzicht en ervaren rust om zich af te vragen: 'Wat ga ik doen en hoe doe ik het?' Zij voelen dat er keuzemogelijkheden zijn in hoe te reageren op hun kind. Ze reageren niet meer instinctief of impulsief op wat er op hen afkomt.

Hier wordt duidelijk dat intuïtief reageren op je kind vooral betekent reageren vanuit opgebouwde ervaring. Het betekent dat de (buffer) 'metapositie' wordt ingenomen. Moeders zijn nu niet meer ingezogen in de situatie en hun reactie op het kind wordt overwogen. Ze beginnen te reflecteren op het eigen handelen, want er is een gevoel van overzicht en er kan worden nagedacht over de timing en dosering van hun opvoedingsvaardigheden.

Ouderschap is een identiteit

Ouderschapsgroei begint met een 'besef van verantwoordelijk-zijn'. En vanuit de pijnlijke ervaring van het niet meer weten, komen tot het op eigen reflectiekracht je weg vinden en inschatten hoe je het netwerk kunt gebruiken. De ouderidentiteit groeit door eerst verlies te ervaren op diverse fronten en vervolgens succes te boeken als ouder. Sommigen noemen ouderschap een rol of een taak. Mercer (2004) wijst erop dat spreken over een identiteit meer recht doet aan de complexiteit van het transformatieproces dat ouders doormaken. De nieuwbakken ouder verruilt een bekende wereld voor een onbekende en groeit met vallen en opstaan in het ouderschap. De identiteit als ouder moet vorm krijgen. In relatie met het kind, maar ook met de partner, de familieleden en de werkgever. Als ouders enigszins een nieuw ritme ontwikkelden en zelfvertrouwen kregen, waren ze nog niet klaar. Ouderschap vraagt steeds opnieuw zich aanpassen aan een nieuwe situatie. Een kind grootbrengen is niet zoals autorijden wat in essentie

niet meer is dan: gas geven, sturen en remmen. Een kind grootbrengen betekent dat in twintig jaar tijd een afhankelijke baby verandert in een zelfstandige volwassene. De weg van baby naar schoolkind, van puber naar jongvolwassene betekent voor ouders steeds opnieuw het uitvinden van het ouderschap met dit kind in deze situatie in overleg met allerlei betrokkenen: familie, vrienden, kinderopvang, onderwijzers, doktoren, enzovoort.

Het belang van de solidaire gemeenschap

Ouderschap betekent echter vooral dat ouders het juiste willen doen. Deze morele kant van het ouderschap maakt ouders kwetsbaar, maar stimuleert ook om er het beste van te maken, soms tegen de klippen op. Hoe ze dat doen, dag in dag uit, dat wordt onder andere zichtbaar in verhalen van ouders over het grootbrengen. Deze zijn doordrenkt met oordelen over het eigen ouderschap: doen zij het in hun eigen ogen als opvoeder goed?

Het goed doen heeft twee dimensies: het betreft competenties en waarden.

Competentie gaat over ambities en effecten: 'Is wat ik doe succesvol?'

Waarden gaan over het morele oordeel van ouders over het eigen handelen: 'Was wat ik deed in mijn eigen ogen moreel goed?' In theorie zijn deze twee dimensies van elkaar te scheiden maar in de dagelijkse praktijk zijn ze met elkaar verweven.

Ouders oordelen: zij willen het juiste doen, aldus het model van Wilkins. Het bleek van vitaal belang voor de geïnterviewde moeders om het goede of juiste te doen voor zowel het welzijn van hun baby, als ook voor hun zelfrespect, "self esteem" maar ook om er competent uit te zien in de ogen van derden, aldus Wilkins.

Dit laatste, er competent willen uitzien in de ogen van derden, wijst naar het belang van de buffer 'een solidaire samenleving' voor het opdoen van 'goede ouder'-ervaringen. In mijn vorige bijdrage aan dit thema (Hoek, 2009) ontbreekt dit element in de opsomming van de kenmerken van 'goede ouder'-ervaringen. Wel werd genoemd dat:

- ouders zelf oordelen;
- het gaat over ervaringen en waarnemingen;
- het een moreel oordeel betreft in termen van goed of slecht;
- dit oordeel gaat over hun ouderschap.

Toegevoegd moet worden dat het oordelen van ouders gekleurd wordt door mythen over ouderschap en kinderen grootbrengen. Ouders kijken naar zichzelf met de ogen van anderen en oordelen over zichzelf via de ogen van die ander. Wilkins laat zien dat het 'toneelstuk van de competente ouder' met verve moet worden gespeeld, ook door de moeder die net begint.

Zij is een ouder die nog geen idee heeft hoe invulling te geven aan haar 'besef van verantwoordelijk-zijn' en haar intentie om het juiste te doen. Maar die zichzelf wel afmeet aan ideeën over het maakbare kind, intuïtief ouderschap, het supermama zijn. Maatschappelijke opvattingen resoneren mee en beïnvloeden het groeiproces van ouders. De belangrijke vraag die overblijft, is hoe je ouders kunt steunen zonder dat zij zichzelf beoordeeld

weten. Hoe schep je bewegingsvrijheid in de beklemmende wereld van ouderschaps-groei?

Literatuur

- Castelein, M. (2009). *De mooiste tijd van je leven*. Amsterdam: Uitgeverij Augustus.
- Christie, J., Poulton B.C. & B.P. Bunting (2008). An integrated mid-range theory of post-partum family development: a guide for research and practice. *Journal of Advanced Nursing*, 61(1), 38-50.
- Hoek, M. (2009). Denk in buffers - een handreiking aan ouderbegeleiders. *Ouderschap & Ouderbegeleiding*, 12, 233-241.
- Mercer, T.R. (2004). Becoming a Mother Versus Maternal Role Attainment. *Journal of Nursing Scholarship*, 36(3), 226-232.
- Pas, A. van der (2005). *Eert uw Vaders en uw Moeders. Handboek Methodische Ouderbegeleiding 3*. Amsterdam: SWP.
- Pas, A. van der (2006). Het toneelstuk dat 'Goede Ouder'-ervaring heet. *Ouderschap & Ouderbegeleiding*, 9, 258-265.
- Pas, A. van der (2009). *De interventiefase. Keuze en kansen. Handboek Methodische Ouderbegeleiding 6*. Amsterdam: SWP.
- Rogan, F. e.a. (1997). Becoming a mother – developing a new theory of early motherhood. *Journal of Advanced Nursing*, 23, 977-885.
- Wilkins, C. (2006). A qualitative study exploring the support needs of first-time mothers on their journey towards intuitive parenting. *Midwifery*, 22, 169-180.