



Opvoeden (z)onder druk, hoe doe je dat?

Door Heleen Driesen

Opvoeden is kinderspel en topsport tegelijk. Als ouder jongleer je met plezier, maar hoe hou je alle ballen in de lucht? Dat het niet elke dag vanzelf gaat, is helemaal oké. Mama's die mild zijn voor zichzelf, voelen zich zekerder in hun rol. En dat helpt dan weer om samen 'goed genoeg' te zijn. Want een sterke mama hoeft het niet alleen te doen.

Het onderzoek naar opvoedingsstijl en ouderschap nam de voorbije jaren een

sterke vlucht, ziet professor ontwikkelingspsychologie Bart Soenens (UGent). Opvallend daarbij is de verschuiving in perspectief. Waar onderzoekers vroeger vooral naar de kinderen keken, start de vraag vandaag steeds vaker bij de ouders zelf. "Voor we vragen hoe het met de kinderen gaat, is nu onze eerste zorg: hoe gaat het met jou?", vertelt Soenens. "Dat antwoord bepaalt in grote mate welke opvoeding je kan geven. Want opvoeden lukt pas echt wanneer je eigen batterijen voldoende opgeladen zijn."

Die gedachte werkt voor veel mama's meteen geruststellend. Opvoeden is namelijk geen strak afgelijnde methode die je één keer leert en daarna perfect toepast. "Hoe ouders reageren, hangt sterk samen met hoe ze zich voelen, van dag tot dag. Sociale druk, tijdsgebrek en stress maken van ons soms de ouder die we niet willen zijn." Gelukkig is ouderschap geen eindscore, maar een bewegend proces, benadrukt Soenens. "Als het gisteren moeilijk liep, krijg je vandaag gewoon een nieuwe kans."

Waarom mama's vaker uitgeput raken

Toch weegt de opvoeding gemiddeld zwaarder door op moeders dan op vaders, wijst Soenens aan. “Onderzoek toont aan dat mama's gevoeliger zijn voor opvoedingsstress en parentale burn-out. Dat heeft vooral te maken met het soort activiteiten die ze opnemen en de cognitieve belasting die daarbij komt kijken.” Wanneer vaders tijd spenderen met hun kinderen, brengt dat vooral positieve emoties teweeg. Bij moeders geeft die tijd meer aanleiding tot zorgen en stress. De verklaring ligt grotendeels in de traditionele rolverdeling die nog altijd doorwerkt. “Het grootste deel van het denkwerk – plannen, organiseren en vooruitdenken – ligt nog steeds bij moeders. Wat eten we vandaag? Wie moet waar naartoe? Welke kleren leg ik klaar?” Die constante mentale checklist put uit. Bovendien vormt het ouderschap voor mama's een belangrijker deel van hun identiteit. “Als er iets misloopt, rekenen ze zichzelf dat harder aan.”

Goed nieuws is dat papa's vandaag meer taken opnemen in het gezinsleven; ze staan vaker aan de schoolpoort en doen hun deel bij het huiswerk. “De volgende stap is dat ze ook meer van die cognitieve load dragen”, zegt Soenens. Tegelijk kunnen ook mama's zichzelf helpen. “Laat je niet te hard leiden door perfecte plaatjes op sociale media of



het ‘ideale’ opvoedingsadvies. Perfectionisme is de natuurlijke vijand van opvoeding.” Blutsen en builen horen erbij, evenals loslaten. “Sommige mama's houden onbewust de poorten van het ouderschap dicht. Gate keeping, noemen we dat. Maar gedeeld ouderschap lukt alleen als je het ook écht deelt.”

Het ABC van veerkracht

Volgens Soenens steunt positief ouderschap op drie basisbehoeften: autonomie, verbondenheid en competentie – de ABC-factoren. Wanneer een of meerdere pijlers onder druk staan, neemt de stress toe. “Autonomie verdwijnt wanneer ouders het gevoel hebben voortdurend te moeten hollen.

Verbondenheid komt in het gedrang als je je alleen voelt in de zorg. En wie twijfelt aan zijn competentie, raakt verstrikt in gepieker: doe ik het wel goed genoeg?”

Die signalen zijn belangrijk om ernstig te nemen, want ze verhogen het risico op parentale burn-out. Gelukkig kunnen ouders zelf actief aan die ABC's werken. “Bouw bewust momenten in die energie geven, hoe klein ook. Verbondenheid groeit door echte connectie: kijk 's avonds eens een uurtje samen tv in plaats van elk op je eigen scherm te zitten. En zet je eigen talent in om je competenties te versterken. De ene ouder bloeit open als hij een toets Frans kan afvragen, de andere bij samen koken of knutselen.”

Ouderschap delen

Ook in gedeeld ouderschap zit een belangrijk deel van de oplossing, en dat gaat verder dan louter taken verdelen, benadrukt Kathleen Emmery, docent in de opleiding Gezinswetenschappen aan de Odisee Hogeschool. “In de samenwerkingsrelatie tussen ouders spelen vier cruciale componenten een rol. Het gaat om de mate waarin ouders elkaar kunnen vinden in opvoedingsthema’s, om een eensgezinde taakverdeling in de zorg voor de kinderen, om wederzijds vertrouwen en respect voor ieders bijdrage in de opvoeding, en tot slot om de onderlinge gezinsinteracties. Denk daarbij aan een open communicatie en het constructief omgaan met conflicten.”

Voor positief ouderschap is het essentieel dat ouders elkaar vinden in een opvoeding waarbij elk zich gesteund voelt in zijn of haar visie en rol. “Dat vraagt gesprek”, zegt Emmery. “Niet alleen tussen partners, maar ook met de kinderen: welke taken kunnen zij al opnemen?” Zo’n gesprek begint idealiter bij zelfreflectie. “Wat vind je belangrijk in de opvoeding? Welke waarden wil je meegeven? Wat wil je van je eigen opvoeding behouden, en wat wil je anders aanpakken? Verschillen tussen ouders kunnen bovendien ook leerrijk zijn voor kinderen.”

Tegelijk pleit Emmery voor mildheid tegenover elkaar. “Merk op wat je partner doet en geef

daar erkenning voor. Bespreek ook welke taken niemand graag doet en hoe je daarin een evenwicht kan vinden – eventueel door zaken uit te besteden. Geef de ander ook echt eigenaarschap over diens taken, zonder kritiek op de manier waarop ze worden uitgevoerd. Dat wederzijds vertrouwen is essentieel om het ouderschap duurzaam te delen.”

Blijf vooral ook de mooie kanten van het ouderschap zien, vult Bart Soenens aan. “Er ligt vandaag wel erg veel nadruk op het dagelijkse ploeteren. Soms lijkt het zelfs bijna taboe om te zeggen dat je geniet van het ouderschap.” Nochtans is ouderschap in wezen een positief verhaal, klinkt het beslist. “Het gaat niet om kortstondig geluk, maar om een diep en blijvend gevoel van betekenis, namelijk zinvol leven en zorg dragen voor anderen. Dat zijn ervaringen waarvan je op je sterfbed zegt: ik ben blij dat ik dit heb mogen beleven.” •



Self-care

Ouders met een duidelijke ouderlijke identiteit – die goed weten wat ze met hun opvoeding willen meegeven – zijn beter beschermd tegen stress. Ben of word je mama? Sta dan eens bewust (samen) stil bij welk soort ouder je wil zijn.

3 vragen aan...



**Ine Van
Cauwenberge**
Head of Activation

Hoe kunnen huisdieren een positieve invloed hebben op de mentale gezondheid van moeders, vooral in periodes van hoge druk?

“Als mama staat je hoofd eigenlijk nooit stil; je bent constant bezig met alles wat nog moet gebeuren. Op zulke chaotische dagen is het heerlijk om samen te wandelen of spelen. Die vrolijkheid van je hond doet deugd. Het zorgt ervoor dat de stress van de dag even helemaal uit je hoofd verdwijnt.”

Waarom kan het hebben van een huisdier voor een kind heel positief zijn?

“Kinderen groeien zichtbaar door de band met een hond. Een simpel dagelijks ritueel, zoals het geven van de WHIMZEES®-kauwsnack, geeft een kind verantwoordelijkheid. Hij is zo trots dat hij voor zijn beste maatje mag zorgen. Tegelijkertijd krijgt de hond een gezonde gebitsverzorging: ook mooi meegenomen!”

Op welke manier kan een huisdier bijdragen aan warmte en verbondenheid binnen een gezin?

“Een hond is lid van het gezin. Hoe druk we het ook hebben: onze viervoeter brengt ons altijd weer bij elkaar. Of we nu samen zitten te lachen terwijl hij enthousiast met zijn WHIMZEES® bezig is: hij zorgt voor plezier en extra liefde. Die onvoorwaardelijke liefde maakt van het huis een warme plek waar iedereen graag thuiskomt.”