

# Ring Rondom Ouders

Evaluatie

---

---

---

E.A.L. de Jonge en C. Luijendijk

---

5 februari 2021

---

---

---



# Inhoud

<b>Ring Random Ouders</b>	<b>1</b>	
<b>1</b>	<b>Introductie</b>	<b>3</b>
1.1	Aanleiding en opdrachtgeverschap	3
1.2	Opdrachtbeschrijving	3
1.3	Financiering en rol van de GGD Zuid-Holland Zuid	4
1.4	Leeswijzer	4
<b>2</b>	<b>Methode</b>	<b>4</b>
2.1	Korte omschrijving van de aanpak: Ring Random Ouders	4
2.2	Ontwikkeling van de vragenlijst	4
2.3	Werving van deelnemers	5
2.3.1	Geplande werving .....	5
2.3.2	Wijzigingen als gevolg van de pandemie .....	5
<b>3</b>	<b>Resultaten</b>	<b>5</b>
3.1	Groepsgrootte en achtergrondkenmerken van de respondenten	5
3.2	Vormgeving van draagkrachtig ouderschap	6
3.2.1	Nieuw leven .....	6
3.2.2	Verbinding .....	8
3.2.3	Zigzag patronen .....	8
3.2.4	Zoek het hogerop .....	9
3.3	Shaken baby syndroom, geweldloos opvoeden en postpartum depressie	9
3.3.1	We weten beter .....	9
3.3.2	Nu even niet! .....	9
3.3.3	Kraamtranen .....	9
<b>4</b>	<b>Reflectie</b>	<b>9</b>
4.1	Reflectie op de werving van deelnemers tijdens de COVID-19 pandemie	9
4.2	Reflectie op de aanpak: Ring Random Ouders	10
4.2.1	Positief beoordeelde aspecten van de Ring .....	10
4.2.2	Suggesties voor aanvullingen .....	11
4.3	Reflectie op het aanbod van de gemeente	11
<b>5</b>	<b>Conclusies &amp; aanbevelingen</b>	<b>11</b>
5.1	Conclusies	11
5.2	Implicaties & aanbevelingen voor de toekomst	12
<b>6</b>	<b>Referenties</b>	<b>13</b>
<b>Bijlagen</b>		
Bijlage 1: Ring Random Ouders		15

# 1 Introductie

## 1.1 Aanleiding en opdrachtgeverschap

Elke gemeente dient een preventiebeleid te hebben als het gaat om kindermishandeling, maar er zijn aanwijzingen dat er ruimte is voor verbetering (van Wilde, Kooijman, van Boven, & van der Kooi, 2017). Waarom is het belangrijk beleid te maken op preventie van kindermishandeling? Nationale prevalentieonderzoeken uit 2010 en 2017 maken duidelijk dat we naar schatting jaarlijks twee voetbalstadions kunnen vullen met mishandelde kinderen (NPM-2010 en NPM-2017). Terecht gemelde vormen van kindermishandeling worden regelmatig gepubliceerd per provincie en per gemeente in databoeken, zoals 'Kinderen in Tel'. De gemeente Dordrecht scoort hoog op deze indicator (Tierolf, Gilsing, & Steketee, 2017). Hoewel vergelijking tussen regio's beïnvloed kan worden door de mate waarin de meldcode wordt nageleefd, is elke terecht melding er een teveel. Opdrachtgever Sandra van Gameren is psychologe en auteur van het boek 'Preventie van kindermishandeling. Wie doet wat?' Tijdens het schrijven van dit boek ontdekte zij dat diverse thema's in Nederland weinig tot geen structurele aandacht krijgen. Het betreft hier vooral de (psychologie van) draagkrachtig ouderschap, preventie van shaken baby syndroom, geweldloos opvoeden en postpartum depressie.

Het streven naar een bepaalde vorm van ouderschap kan bijdragen aan het voorkomen van kindermishandeling. In het boek 'Preventie van kindermishandeling. Wie doet wat?' (2019) beschrijft Sandra van Gameren de zoektocht naar een term waarmee je ouderschap zonder mishandeling kunt omschrijven en waarbij wordt uitgegaan van de vraag wat ouders nodig hebben om goed te kunnen functioneren. 'Goed genoeg ouderschap' is een veel gebruikte omschrijving, maar dit heeft een ander doel. Andere termen, zoals geweldloos of veilig ouderschap, blijken om uiteenlopende redenen minder geschikt. Het 'draagkracht-draaglast model' wordt vaak gebruikt om de disbalans tussen draagkracht en draaglast bij mishandelende ouders in kaart te brengen. Achter dit model gaat de term 'draagkrachtig ouderschap' schuil. Draagkracht verwijst naar het vermogen dat alle ouders onherroepelijk nodig hebben en dat in de praktijk ervaren kan worden als ouders merken bestand te zijn tegen de draaglast van het gezinsleven, *life-events* en de problemen van alledag. Draagkrachtig ouderschap is ouderschap dat als uitkomst van alle plussen en minnen een plusscore oplevert en daardoor overwegend als een bron van kracht en vreugde wordt beleefd, ook als de algemene draaglast is of wordt verhoogd. Dit laatste is belangrijk, omdat de literatuur laat zien dat mishandelende ouders het ouderschap juist als een last ervaren, iets waar geen of nauwelijks plezier aan wordt beleefd (Van Gameren, 2019).

## 1.2 Opdrachtbeschrijving

Namens Stichting Kinderbelang is een aanpak ontwikkeld om deze onderwerpen bij aanstaande ouders onder de aandacht te brengen: de Ring Randon Ouders (details in de methode-sectie). Deze Ring is inmiddels aangeboden aan kersverse ouders, wanneer zij aangifte deden van de geboorte van hun kind bij de gemeente of bij het Albert Schweitzer ziekenhuis in Dordrecht in de periode van September t/m November 2020. De aanpak heeft als doel om ouders kennis bij te brengen over:

1. het vormgeven van draagkrachtig ouderschap
2. preventie van baby shaking, geweldloos opvoeden en het vroegsignaleren van postpartum depressie

Een aanvullend doel is ouders te informeren over waar zij hulp of advies kunnen krijgen over de aangekaarte thema's.

### 1.3 Financiering en rol van de GGD Zuid-Holland Zuid

Deze aanpak is gefinancierd door het Innovatiefonds Smart City Dordrecht. De GGD heeft de opdracht aangenomen om deze aanpak te evalueren. De Ring Rondom Ouders is ontwikkeld door de opdrachtgever. De vragenlijst was een co creatie van de opdrachtgever en de GGD. De resultaten van het onderzoek staan beschreven in deze rapportage.

### 1.4 Leeswijzer

Deze rapportage start met een korte beschrijving van de Ring Rondom Ouders, informatie over de werving van deelnemers en de ontwikkeling van de vragenlijsten. Vervolgens worden de resultaten van het vragenlijstonderzoek gepresenteerd in hoofdstukken die aansluiten bij de inhoudelijke kennisdoelstellingen. Tot slot wordt gereflecteerd op de werving van deelnemers tijdens een pandemie, op de aanpak Ring Rondom Ouders en op het aanbod van de gemeente Dordrecht.

## 2 Methode

### 2.1 Korte omschrijving van de aanpak: Ring Rondom Ouders

De Ring Rondom Ouders bestaat uit een set kaarten met informatie over acht thema's en een overzicht van nuttige sites voor jonge ouders. Een volledig overzicht van deze kaarten is te vinden in **bijlage 1**. De thema's "nieuw leven", "verbinding", "zigzagpatroon", "zoek het hogerop" en "wist je dat" geven informatie over het vormgeven van draagkrachtig ouderschap. De thema's "we weten beter", "NU.EVEN.NIET!" en "kraamtranen" geven informatie over het shaken baby syndroom, geweldloos opvoeden en postpartum depressie. De laatste kaart van de Ring is bedoeld om ouders te informeren over waar zij hulp of advies kunnen krijgen.

### 2.2 Ontwikkeling van de vragenlijst

Van de acht thema's in de Ring Rondom Ouders zijn er zeven geëvalueerd in dit onderzoek. In overleg met de opdrachtgever is besloten om de wist-je-datjes (6) niet op te nemen in deze evaluatie. Om de kennis over het vormgeven van (draagkrachtig) ouderschap, het shaken baby syndroom, geweldloos opvoeden en postpartum depressie te meten is gebruik gemaakt van een vragenlijst, ontworpen in Survalyzer®-software. Deze vragenlijst is op twee momenten digitaal aangeboden aan de respondenten, namelijk voordat ze de Ring Rondom Ouders hadden ontvangen (voormeting) en daarna (nameting). Twee thema's waren enkel geschikt voor de nameting, omdat zij betrekking hadden op de reactie van een ouder op het gedrag van zijn of haar pasgeboren baby (thema's "verbinding" en "zoek het hogerop"). Naast inhoudelijke vragen over de thema's zijn vragen gesteld over demografische kenmerken (zoals leeftijd, geslacht en woonplaats). Tot slot hebben respondenten kunnen reflecteren op het aanbod van de gemeente en de aanpak Ring Rondom Ouders met behulp van open antwoordvelden.

## 2.3 Werving van deelnemers

### 2.3.1 Geplande werving

Na deelname aan het overleg 'Kwetsbare zwangeren en jonge ouders Dordrecht en omstreken' werd met enkele verloskundigen afgesproken dat de opdrachtgever bij hen in de wachtkamer mocht zitten, om daar ter plekke ouders te vragen een vragenlijst in te vullen (voormeting). Dit zou de kans bieden om gericht respondenten te werven in geselecteerde wijken en hulp te bieden bij het invullen van de vragenlijst indien gewenst. De nameting zou in de oorspronkelijke vorm plaatsvinden door een mail met een link naar de digitale vragenlijst naar de deelnemers van deze voormeting te sturen.

### 2.3.2 Wijzigingen als gevolg van de pandemie

Vanwege de pandemie kon deze manier van werven niet worden gerealiseerd. Daarom zijn er andere manieren gezocht om respondenten te werven. Voor de voormeting zijn folders (n= 500) gedrukt met een QR-code, die werden verspreid bij verloskundigenpraktijken in Dordrecht en Sliedrecht, Prenatal Dordrecht en enkele docenten van zwangerschapsgymnastiek. Ook werd de folder verspreid via sociale media, bijvoorbeeld in groepen voor zwangere vrouwen en jonge moeders. Het scannen van deze QR code bracht deelnemers bij de digitale vragenlijst. Voor de nameting ontvingen ouders opnieuw een folder met het verzoek een vragenlijst in te vullen. Deze folder werd door de gemeente Dordrecht opgestuurd samen met de Ring Rndom Ouders en het geboortebewijs. Daarnaast zijn respondenten die deel hebben genomen aan de voormeting door middel van een mail uitgenodigd voor de nameting. Ouders die zowel de voor- als nameting invulden, maakten kans op een Prenatal cadeaubon ter waarde van 100 euro. De winnaar is geselecteerd door de GGD Zuid-Holland Zuid (willekeurige trekking).

## 3 Resultaten

### 3.1 Groepsgrootte en achtergrondkenmerken van de respondenten

De groep die de vragenlijst heeft ingevuld in de nameting (n=39) was groter dan de groep in de voormeting (n=19), zie Tabel 1. Beide groepen respondenten bestonden voor ca. driekwart uit vrouwen en kwamen hoofdzakelijk uit Dordrecht. Slecht een enkele respondent kwam uit gemeenten buiten de regio Zuid-Holland Zuid. Opvallend is het hoge aandeel respondenten met betaald werk en een gemiddelde tot hoge afgeronde opleiding. Voor ruim de helft van de aanstaande ouders (63%) betreft het een eerste kind. Uit ander onderzoek weten we dat ca. één op de vijf ouders (21%) in de regio ZHZ een laag opleidingsniveau heeft ([www.hoegezondiszhz.nl](http://www.hoegezondiszhz.nl)). Daarmee is deze groep ondervertegenwoordigd in dit onderzoek.

Van de negentien mensen in de voormeting waren er zeventien bereid mee te doen aan een nameting. Uiteindelijk hebben daarvan slechts zeven mensen de nameting ook daadwerkelijk ingevuld en van één persoon had de partner dit gedaan. De bewoording "voor-en nameting" wekt de indruk dat dezelfde mensen herhaald de vragenlijst hebben ingevuld en is daarmee grotendeels incorrect. Daarom zal in deze rapportage worden verwezen naar de verschillende groepen als "Meting 1" en "Meting 2". Wanneer een vraag in de tweede meting herhaald is, zijn aantallen en percentages weergegeven in blauw en oranje.



**Tabel 1:** Achtergrondkenmerken van respondenten die de vragenlijst hebben ingevuld op het eerste of het tweede meetmoment

Achtergrondkenmerk	Meting 1	Meting 2
<b>Leeftijd (gemiddelde + SD)</b>	31 (3,1) jaar	31 (4,3) jaar
	<b>Aantal (%)</b>	<b>Aantal (%)</b>
<b>Geslacht</b>		
Vrouwen	13 (68%)	29 (74%)
Mannen	6 (32%)	10 (26%)
<b>Gemeente</b>		
Dordrecht	11 (69%)	24 (62%)
Buiten Dordrecht, in ZHZ	4 (25%)	12 (31%)
Buiten ZHZ	1 (6%)	3 (8%)
<b>Werksituatie</b>		
Betaald werk	15 (94%)	37 (95%)
Arbeidsongeschikt	0 (0%)	1 (3%)
Bijstandsuitkering	1 (6%)	1 (3%)
<b>Opleidingsniveau</b>		
Laag	1 (6%)	3 (8%)
Midden	5 (31%)	20 (51%)
Hoog	10 (63%)	16 (41%)
<b>Zorgde al voor een kind</b>		
Nee, eerste kind	10 (63%)	19 (49%)
Ja, kind van huidige partner	5 (31%)	15 (39%)
Ja, kind uit eerder huwelijk	1 (1%)	5 (13%)
Ja, stiefkind	0 (0%)	0 (0%)
<b>Totaal</b>	<b>19<sup>*1</sup></b>	<b>39<sup>*1</sup></b>

\*1: Niet alle respondenten hebben de vragenlijst volledig ingevuld

Classificatie opleidingsniveau:

Laag = Geen of alleen basisonderwijs

Midden = Middelbaar algemeen of middelbaar beroepsonderwijs plus HAVO of VWO



Hoog = Hoger beroepsonderwijs of wetenschappelijk onderwijs

## 3.2 Vormgeving van draagkrachtig ouderschap

### 3.2.1 Nieuw leven

Tijdens meting 1 was het merendeel van de respondenten van plan het kindje te gaan opvoeden samen met een partner (84%). Tabel 2 toont dat vrijwel alle respondenten voor de bevalling de intentie hadden om te (gaan) praten over de veranderingen die de komst van een baby met zich meebrengt. Ook tijdens meting 2 gaven respondenten vaak aan deze gesprekken te voeren. Het regelmatig en bewust inplannen van tijd voor zichzelf of voor elkaar als het kindje er eenmaal is, lijkt een uitdaging te zijn op basis van deze data (dikgedrukte getallen).

**Tabel 2:** Plannen, afspraken en gedrag van ouders met betrekking tot het nieuwe leven in hun gezin

		Alleen opvoeden	Samen opvoeden
			
Groeps grootte (%)		3	16
Is van plan bewust tijd voor zichzelf in te plannen			
	Ja	1 (33%)	13 (81%)
	Nee	1 (33%)	2 (13%)
	Nog niet, maar wil dit wel	1 (33%)	1 (6%)
Is van plan bewust tijd voor elkaar in te plannen			
	Ja	n.v.t.	13 (81%)
	Nee	n.v.t.	2 (13%)
	Nog niet, maar wil dit wel	n.v.t.	1 (6%)
Plant verdeling van taken rondom de verzorging van de baby			
	Ja	n.v.t.	11 (69%)
	Nee	n.v.t.	3 (19%)
	Nog niet, maar wil dit wel	n.v.t.	2 (13%)
Praat over de te verwachten veranderingen in het leven			
	Ja, met partner	n.v.t.	15 (94%)
	Ja, met anderen	3 (100%)	15 (94%)
Groeps grootte (%)		3	38
Plant bewust tijd voor zichzelf in			
	Ja	1 (33%)	<b>21 (55%)</b>
	Nee/ soms	2 (67%)	17 (45%)
Plant bewust tijd voor elkaar in			
	Ja	n.v.t.	<b>14 (37%)</b>
	Nee/ soms	n.v.t.	24 (63%)
Verdeelt de taken rondom de verzorging van de baby met partner			
	Ja	n.v.t.	34 (87%)
	Soms	n.v.t.	4 (11%)
Praat over de veranderingen in het leven sinds de komst van de baby			
	Met partner	n.v.t.	30 (79%)
	Soms	n.v.t.	8 (21%)
	Met anderen	n.v.t.	n.v.t.
	Ja	1 (33%)	n.v.t.
	Soms	2 (67%)	n.v.t.

### 3.2.2 Verbinding

Ouders kunnen (onbewust) gedachten vormen wanneer hun pasgeborene bepaald gedrag vertoont.

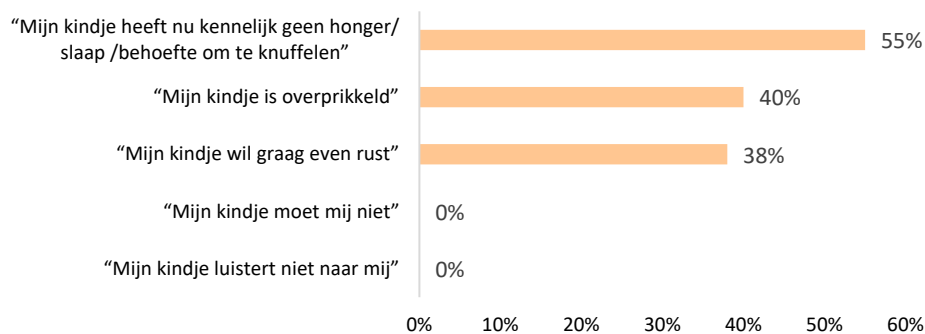
De eerste gedachte die bij ouders opkomt op het moment dat de baby bijvoorbeeld niet wil knuffelen, slapen, drinken of maar blijft huilen is weergegeven in Figuur 1. Overige gedachten die respondenten zelf geformuleerd hebben zijn:

*"Het kost gewoon tijd om mijn kindje te leren kennen"*

*"Mijn baby heeft last van buikkrampjes"*

*"Mijn kindje heeft honger"*

*"Wij gaan met de flow mee van de kleine"*



**Figuur 1:** Percentage respondenten waarbij "afwijzend gedrag" van hun baby bepaalde eerste gedachten oproept.

Wanneer de baby bijvoorbeeld niet wil knuffelen, slapen, drinken of maar blijft huilen zoeken de meeste respondenten de oorzaak soms bij zichzelf en soms bij het kind (73%). Slechts een klein deel zoekt de oorzaak meestal alleen bij het kind (18%) of (uitsluitend) bij zichzelf (10%).

### 3.2.3 Zigzag patronen

Het overgrote merendeel van de respondenten was het eens met de stelling "Het ouderschap brengt gevoelens van zekerheid en onzekerheid met zich mee" (100% en 93%). Ook de stellingen "Het ouderschap brengt leuke en minder leuke momenten met zich mee" werd goed herkend (95% en 85%). Van de respondenten die de vragenlijst na de bevalling invulden, gaf 75% aan dat het ouderschap tot nu toe was wat zij er van te voren van verwacht hadden.

Tijdens meting 1 gaf 74% aan te hebben nagedacht over hulp op moeilijke momenten. 21% gaf aan hier nog niet over te hebben nagedacht, maar daar wel voor open te staan. Zij gaven aan graag te willen praten met mensen uit hun eigen netwerk (vrienden, partner, familie). Tijdens meting 2 gaf 90% aan met iemand te praten op moeilijke momenten. Opvallend is dat negen ouders (23%) aangaven nog geen plan te hebben voor moeilijke momenten, maar dit wel graag zouden willen. Ook zij gaven de voorkeur aan het eigen netwerk (>80%) ten opzichte van professionele hulpverleners (6%) en/of verpleegkundigen (8%).



### 3.2.4 Zoek het hogerop

Kinderen grootbrengen gebeurt vaak op de automatische piloot. Toch kan het waardevol zijn om af en toe met wat afstand naar het nieuwe leven als ouder te kijken. Respondenten lijken dit ook daadwerkelijk te doen. Negentig procent geeft aan wel eens bewust terug te kijken op een dag om na te gaan hoe hij of zij bepaalde dingen heeft aangepakt. Ook gaf ruim 80% zichzelf hierover wel eens een complimentje.

## 3.3 Shaken baby syndroom, geweldloos opvoeden en postpartum depressie

### 3.3.1 We weten beter

De meerderheid van de respondenten gaf aan het onderwerp geweldloos opvoeden zeer belangrijk te vinden (68%/ 78%). Respondenten van meting 1 die van plan waren het kind samen met een partner te gaan opvoeden gaven veelal aan het onderwerp heel bewust (44%) of een beetje (31%) met de partner besproken te hebben. Tijdens meting 2 gaven de meeste respondenten aan het onderwerp al voor de bevalling te hebben besproken met de partner (68%). Een kleiner deel gaf aan het onderwerp (bewust (14%) of een beetje (+ 8%)) te hebben besproken naar aanleiding van de Ring Rndom Ouders.

### 3.3.2 Nu even niet!

Het lijkt bij vrijwel alle respondenten bekend te zijn dat het door elkaar schudden van een baby schadelijk kan zijn. Op de stelling "Het door elkaar schudden van een baby kan geen kwaad" reageerde slechts één enkele respondent (meting 1) bevestigend, maar tijdens meting 2 niemand. Over de stellingen "De nekspieren van een baby zijn sterk vanaf de geboorte" waren de meningen wat meer verdeeld, maar de groep die het eens was met deze stelling was zowel onder respondenten voor de bevalling (n=2 (11%)) als na de bevalling (n=8 (20%)) in de minderheid.

### 3.3.3 Kraamtranen

In de vragenlijst werd aangegeven dat het heel normaal is om vlak na de geboorte stemmingswisselingen te ervaren. Op beide meetmomenten gaven respondenten aan het verschil te herkennen tussen een 'gewone' slechte dag en serieuzere depressieve klachten (72% en 80%). In beide groepen was er slechts een enkele respondent die duidelijk aangaf dit niet te herkennen en de rest twijfelde. Het aandeel inwoners dat weet waar hij of zij terecht kan met depressieve klachten was tijdens meting 1 83% en tijdens meting 2 95%.

## 4 Reflectie

### 4.1 Reflectie op de werving van deelnemers tijdens de COVID-19 pandemie

Nederland, en daarmee ook de regio Zuid-Holland Zuid, werd tijdens dit onderzoek geconfronteerd met de COVID-19 pandemie. Als gevolg daarvan heeft de werving van deelnemers niet kunnen verlopen zoals gepland. Het aantal respondenten was lager dan gehoopt en ingeschat. Het aantal respondenten dat de vragenlijst zowel voor als na het ontvangen van de Ring Rndom Ouders heeft ingevuld was minimaal. Daarom was het helaas niet mogelijk om een *verandering* te bestuderen in eenzelfde groep respondenten, maar alleen *verschil* tussen twee verschillende groepen respondenten. Wel biedt dit

onderzoek belangrijke inzichten in de mate waarin jonge ouders bekend of bezig zijn met thema's zoals aangekaart in de Ring Rondom Ouders, waardoor inzichtelijk wordt gemaakt welke thema's extra aandacht zouden mogen krijgen in de toekomst. De open vraag over de sterke punten en verbeterpunten van de Ring Rondom Ouders biedt bovendien waardevolle inzichten voor de evaluatie van deze aanpak.

## 4.2 Reflectie op de aanpak: Ring Rondom Ouders

Van de 35 respondenten die de vraag over het ontvangen van de Ring Rondom Ouders hebben ingevuld, gaven 33 personen aan deze te hebben ontvangen en gelezen. Eenendertig mensen hebben de ring vervolgens bewaard. Al deze 31 mensen vonden het product (een beetje of heel) nuttig. De Ring Rondom Ouders was nu vormgegeven op kartonnen kaarten, waaraan 56% van de respondenten ook de voorkeur gaf. Een kleinere groep gaf aan voorkeur te hebben voor informatieverstrekking via een app op de telefoon of tablet (25%). De overige respondenten hadden geen uitgesproken voorkeur.

### 4.2.1 Positief beoordeelde aspecten van de Ring

De lijst met positieve feedback van de respondenten was lang. Sommige respondenten gaven aan vooral de combinatie van al deze informatie samen erg prettig te vinden. Anderen haalden er een specifiek onderwerp uit. Het onderwerp over uitzoomen en jezelf en je gezin bekijken vanuit een helikopter werd extra vaak genoemd.

#### **Citaten:**

*"Alles is zo herkenbaar"*

*"Altijd info bij de hand"*

*"Bekijk het eens vanuit de helikopter (4x)"*

*"Communicatie met elkaar"*

*"Dat het niet geeft als het even wat minder lukt een keer"*

*"Dat je kind voor jou kiest"*

*"De flap 'hoe voel ik me dit uur'"*

*"De meeste informatie"*

*"De sites om informatie op te zoeken"*

*"Depressie"*

*"Durft te vragen"*

*"Gewoon een leuk setje kaarten met handige tips. Het is al het derde kindje dus wij weten wel waar we op moeten letten qua geestelijke herstel van gezinsleden. We weten dat even tijd voor jezelf ook goed is. Voor ons spreekt het boekje een beetje voor zich. Voor het eerste kindje vind ik het zeker een aanvulling"*

*"Ik vond alles interessant"*

*"Kaart nr. 5 momenten van stress en frustratie hoe ga je daarmee om"*

*"Over dat het normaal is om soms somber of negatief te zijn"*

*"Over roze wolk"*

*"Schudden van baby, ik wist dat dat heel slecht is maar wist niet dat er mensen zijn die dat overkomt."*

*"Slapen en voeding"*

*"Tip dat je niet teveel verschillende raadgevers moet hebben"*

*"Vooral de combinatie van tips"*

*"De sites waar je eventueel hulp kan zoeken is ook fijn om te hebben"*

*"Waar ik terecht kan als ik hulp nodig heb"*

*"Zorg ook goed voor jezelf"*

## 4.2.2 Suggesties voor aanvullingen

Een klein aantal respondenten had waardevolle suggesties voor aanvullingen op de Ring Rondom Ouders in haar huidige vorm.

### Citaten

*"Benadrukken dat je opvoeden (in de ideale situatie) samen doet. Dus ook af en toe je partner even vrij kan geven. En waar mogelijk ook hulpbronnen van buitenaf mag inzetten. Een kind wordt er niet slechter van als een opa of oma een paar uurtjes oppast om zelf even tot rust te komen"*

*"Huiselijk geweld bij partner door stress en druk"*

*"Informatie voor alleenstaande moeders. Alles is gericht op een partner hebben"*

*"Misschien een stukje over je eigen gevoel volgen"*

*"Misschien iets over als het niet je eerste kindje is maar volgend kindje. De vragenlijst is ook gericht op mensen die een eerste kindje krijgen"*

## 4.3 Reflectie op het aanbod van de gemeente

Op de vraag of respondenten vinden dat de gemeente Dordrecht ouders goed ondersteunt als het gaat om opvoeden en ouderschap gaf zowel op meetmoment 1 als 2 meer dan de helft van hen aan dit niet te weten (72% en 51%). In beide groepen gaf slechts een enkele persoon aan te vinden dat de gemeente niet goed ondersteunt. De rest was positief. Vooral het consultatiebureau (Jong JGZ) werd goed herkend, terwijl relatief weinig respondenten bekend waren met de moeder-baby interventie van Yulius en Stichting Buurtgezinnen (Tabel 3).

**Tabel 3:** Aantal (%) respondenten, bevraagd na de bevalling, dat bekend is met verschillende lokale beschikbare hulpaanbieders

	Sociaal wijkteam	Consultatiebureau (Jong JGZ)	Moeder-baby interventie van Yulius	Stichting Buurtgezinnen
Is hier bekend mee	14 (36%)	35 (90%)	6 (15%)	8 (21%)
Is hier niet bekend mee	13 (33%)	4 (10%)	28 (72%)	24 (62%)
Heeft hier wel eens van gehoord	12 (31%)	0 (0%)	5 (13%)	7 (18%)

# 5 Conclusies & aanbevelingen

## 5.1 Conclusies

De Ring Rondom Ouders is ontwikkeld om ouders kennis bij te brengen over het vormgeven van draagkrachtig ouderschap, het shaken baby syndroom, geweldloos opvoeden en postpartum depressie. Aan het evaluatieonderzoek van deze aanpak deden relatief veel hoger opgeleide vrouwen mee, die van plan waren het kindje met een partner te gaan opvoeden. In de voormeting betrof aanstaande baby in ruim 60% van de gevallen het eerste kindje.

### *Vormgeven van draagkrachtig ouderschap*

Op beide meetmomenten gaven respondenten vaak aan te praten over de (verwachte) veranderingen in het leven door de komst van een kindje. Ondanks de intentie bij de meerderheid van de respondenten om bewust tijd voor zichzelf of de partner in te gaan plannen, leek dit in de praktijk toch een uitdaging. Slechts een derde van deze groep gaf aan dat bewust en regelmatig tijd inplannen voor elkaar ook daadwerkelijk lukt. Ook de houding van jonge ouders ten opzichte van 'afwijzend gedrag' van hun kindje (zoals huilen of niet willen knuffelen) riep geen gevoel van afwijzing op bij deze respondenten, maar werd vooral geweten aan overprikkeling, behoefte aan rust of simpelweg aan tijd om te wennen aan de ouders. Ouders waren zich zeer bewust van de zigzag patronen in emoties die het ouderschap met zich mee kan brengen, blikken vaak bewust terug op hun eigen dag en staan open voor hulp van anderen op moeilijke momenten. Opvallend is de sterke voorkeur voor hulp binnen het eigen netwerk ten opzichte van hulp door professionals.

### *Shaken baby syndroom, geweldloos opvoeden en postpartum depressie*

Ongeveer driekwart van alle respondenten gaf aan het onderwerp geweldloos opvoeden belangrijk te vinden en circa een kwart van de respondenten gaf tijdens meting 2 aan het onderwerp te hebben besproken naar aanleiding van de Ring Rndom Ouders. Vrijwel alle respondenten gaven aan te weten dat het door elkaar schudden van een baby kwaad kan. Over de stelling dat nekspieren van een baby al sterk zijn vanaf de geboorte waren de meningen iets meer verdeeld. Het merendeel van de respondenten denkt zelf het verschil te herkennen tussen een slechte dag en echte depressieve klachten. Mochten toch depressieve klachten ontstaan, dan zegt 95% van de respondenten (meting 2) te weten waar hij of zij terecht kan voor hulp.

### *Reflectie op de aanpak*

De algemene indruk van deze aanpak was zeer positief. Naast persoonlijke voorkeuren voor bepaalde thema's gaven respondenten aan vooral de combinatie van al deze informatie samen erg prettig te vinden. Het onderwerp over uitzoomen en jezelf en je gezin bekijken vanuit een helikopter werd extra vaak genoemd als waardevol inzicht.

## 5.2 Implicaties & aanbevelingen voor de toekomst

Om de intentie van ouders om tijd voor zichzelf en elkaar in te plannen om te zetten in daden zou het nuttig kunnen zijn om goede voorbeelden te verzamelen van ouders bij wie dit wel goed lukt. Hetzelfde geldt voor de concretisering van een plan voor de moeilijkere momenten. Ook kan het relevant zijn uit te zoeken waarom een (klein) deel van de respondenten denkt dat de nekspieren van een baby al sterk zijn vanaf de geboorte, ondanks de informatie gepresenteerd in de Ring Rndom Ouders. Dit kan impliceren dat ouders soms onbewust onveilig handelen. Ook geeft dit onderzoek aanleiding tot extra tips voor alleenstaande ouders. Tot slot is een groot voordeel van de aanpak Ring Rndom Ouders dat informatie niet alleen tekstueel maar ook visueel wordt weergegeven. Voor inwoners die digitaal minder vaardig en laaggeletterd zijn of die de Nederlandse taal onvoldoende machtig zijn is een digitale vragenlijst minder geschikt, terwijl de aanpak zelf wel bedoeld is voor de totale groep (aanstaande) ouders. Mogelijk biedt digitale verspreiding van de Ring Rndom Ouders, eventueel met aanvullingen in de vorm van animaties, via de sociale mediakanalen een uitkomst. Tot slot is kwalitatieve evaluatie, bijvoorbeeld door middel van een-op-eengesprekken of focusgroep interviews, een mogelijkheid om ook de visie van deze doelgroepen op de aanpak te verkennen.

## 6 Referenties

- Gameren, S. van (2019). *Preventie van kindermishandeling. Wie doet wat?* Houten, Nederland: Bohn Stafleu van Loghum.
- Nederlands Jeugdinstituut. *Nationale prevalentiestudie mishandeling (NPM)*. Geraadpleegd van [https://www.nji.nl/nl/Databank/Cijfers-over-Jeugd-en-Opvoeding/Nationale-Prevalentiestudie-Mishandeling-\(NPM\)](https://www.nji.nl/nl/Databank/Cijfers-over-Jeugd-en-Opvoeding/Nationale-Prevalentiestudie-Mishandeling-(NPM))
- Tierolf, B., Gilsing, R., & Steketee, M. (2017). *Het leven en de ontwikkeling van kinderen tussen 2013 en 2015. Kinderen in Tel. Databoek 2016*. Utrecht, Nederland: Verwey Jonker Instituut.
- Wilde, E. J. van, Kooijman, K., Boven, J. van, & Kooi, C. van der (2017). *Kinderombudsman. De gemeentelijke inzet voor preventie van kindermishandeling. Stand van zaken oktober 2017*. Den Haag/Utrecht, Nederland: Kinderombudsman/Nederlands Jeugdinstituut.

Karel Lotsyweg 40  
Postbus 166, 3300 AD Dordrecht

☎ 078 770 8500  
✉ [info@dgjzhz.nl](mailto:info@dgjzhz.nl)  
🌐 [www.dienstgezondheidjeugd.nl](http://www.dienstgezondheidjeugd.nl)



**1**

## Gefeliciteerd met je eigen geboorte als ouder!

**2**

## Jouw kindje zegt JA tegen jou



### Nieuw leven

Met de komst van je baby verandert er veel. Je lijf, je agenda en ook de relatie; naast partners zijn jullie nu ook ouders van dit kindje. En in de ouderrol kende je elkaar misschien nog niet. Een baby in huis geeft blijdschap en gezelligheid maar ook momenten van stress en frustratie. Soms heb je alles onder controle, soms voel je je onzeker. Dat hebben alle ouders.

### Wat helpt jou?

- Steek tijd in sociale contacten die je energie geven
- Durf hulp te vragen. Vooral als er geen partner is om bij te springen. Mensen helpen graag anderen. En misschien heb jij wel een tegenprestatie te bieden?
- Bedenk: perfectie en real-life gaan niet samen. De ideale plaatjes die je op Instagram ziet, zeggen niets over het echte leven

### Wat helpt jullie?

- Praat met je partner over de taakverdeling. Wie doet wat wanneer? Bespreek regelmatig wat er in de verdeling van de taken (nog) goed werkt en wat er veranderen mag/moet
- Blijf samen leuke dingen doen. Voor jullie kleintje is het fijn als zijn ouders het samen goed hebben

### Verbinding

Een baby zoekt je geur, lichaamswarmte en oogcontact. Hij wil nabijheid en een ouder die op zijn signalen reageert, want dat geeft een gevoel van veiligheid. Maar soms wil je baby even op zichzelf zijn als hij moe is of te veel prikkels heeft gehad. Je zult gaan ontdekken op welke manier jouw kindje je dat laat weten. Zo word je samen steeds meer een team.

### JA

Soms voelen ouders zich afgewezen als de baby een fles of borst weigert, niet wil lachen of veel huilt. Dat gevoel komt voort uit onzekerheid of heeft misschien te maken met oud zeer, een blauwe plek op je ziel. Praat daarover met iemand die je vertrouwt. Maar 1 ding staat vast: je baby wijst jou als ouder nooit af. Hoewel hij nog geen woord kan zeggen, zegt hij toch altijd JA tegen jou.



**3**

## Hoe voel ik me dit uur?

**4**

## Zegt de ene ouder tegen de andere:

Ik kreeg vroeger ook weleens een pak slaag. Ik ben er niet slechter op geworden

Nu weten we beter



### Zigzagpatroon

Het ouderschap kun je volgens deskundigen zien als een zigzaggend groeiproces. Als ouder zigzag je van leuke naar minder leuke ervaringen en van onzekerheid naar het gevoel een goede ouder te zijn. Soms vind je het ouderschap geweldig en soms ervaar je het tegenovergestelde. En dat blijft zo. Alleen maar leuk is het ouderschap dus niet. Maar juist daardoor ontdek je steeds meer over jezelf, je kind en het ouderschap. Dat is erg leerzaam en daar groeit je zelfvertrouwen van.

### Zo had ik het me niet voorgesteld

Als je de afwisseling met leuke ervaringen en positieve gevoelens in het ouderschap gaat missen, is het een goed moment om hulp te vragen. Als je er vroeg bij bent, is het makkelijker om er iets aan te doen.

### Waar?

- Vraag een ervaren ouder eens naar zijn of haar ervaringen
- Jong JGZ is dé plek voor vragen over je baby, maar is er ook voor jou als ouder
- Het Sociaal Wijkteam Dordrecht is er voor al jouw vragen of zorgen. Daar kun je ook informeren naar hulp van bijvoorbeeld:
  - Yulius: moeder-baby interventie, als je niet goed in je vel zit en hulp wil bij het omgaan met je baby
  - Stichting Buurtgezinnen, als je hulp van een ander gezin kunt gebruiken

### We weten beter

Wist jij dat er in Nederland sinds 2007 een wettelijk verbod is op alle vormen van geweld naar kinderen? Schelden of een tik horen in geen enkel gezin thuis.

Door onderzoek weten we dat kinderen niet beter gaan luisteren als hun ouders strenge straffen of geweld gebruiken.

Het tegenovergestelde is waar; kinderen kunnen gedragsproblemen en geestelijke problemen krijgen. Ook brengt geweld schade toe aan het zelfvertrouwen van de ouder en de ouder-kind relatie.

### Praat erover

Je baby is klein en van straffen of belonen is nog geen sprake. Maar besluit nu al met de andere ouder dat geweldloos opvoeden de norm gaat worden. Dat vraagt in moeilijke opvoedsituaties de nodige zelfbeheersing. Help elkaar daarbij. Als je pijnlijke herinneringen hebt aan je eigen jeugd die je onzeker maken, zoek dan hulp. Zodat jij het patroon doorbreekt.



**5**

## Momenten van stress en frustratie. Hoe ga je daarmee om?



### NU.EVEN.NIET!

Natuurlijk is jouw baby de mooiste! En de liefste. Maar voor iedere ouder geldt dat er een moment komt waarop het (zorgen) je even te veel wordt. Omdat je kleintje alweer huilt. Omdat je zo moe bent. Of vanwege 1000 andere redenen.

### Wat ga ik doen?

Bedenk alvast wat je gaat doen op zo'n moment van NU.EVEN.NIET. Je kunt bijvoorbeeld iemand bellen om je hart te luchten of te vragen of diegene kan oppassen zodat jij de deur uit kunt. Je kunt je baby ook veilig in bed leggen en jezelf in een andere kamer tot rust brengen.



### Wat elke ouder moet weten

Schud een baby in een moment van wanhoop nooit door elkaar. De nekspieren van een baby zijn nog niet sterk.

Als een baby door elkaar geschud wordt, kan er schade in de hersenen, ogen of het lichaam ontstaan. De gevolgen zijn niet meteen direct zichtbaar, maar wel altijd ernstig. Een baby kan er zelfs aan overlijden.

**6**

## Zorg (ook) goed voor jezelf



### Wist je dat...

- Het helpt als je zorgt dat je jouw raadgevers op 1 hand kan tellen? Te veel tips maakt tipsy
- Je een baby altijd uit de auto moet halen, zeker op een warme dag? De temperatuur kan al binnen 10 minuten als een sauna gaan aanvoelen
- Niet-roken op veel manieren bijdraagt aan de gezondheid van je kind?
- Stoppen met roken beter gaat als je een stop-dag kiest en van te voren bedenkt wat je gaat doen op moeilijke momenten?

### Dit wist je vast al

- Elke dag naar buiten is gezond voor jou. En voor je kindje
- Echte aandacht voor elkaar, zonder afleiding, doet jou en je baby goed
- Dagelijks groente en fruit geeft jou energie en je kindje straks ook
- Sporten mag, bewegen moet; wandelen, fietsen, traplopen
- Een baby verzorgen kost energie. Zorg goed voor jezelf en gun jezelf ook even rust als je kindje slaapt





**7**

## Soms is er geen roze wolk



### Kraamtranen?

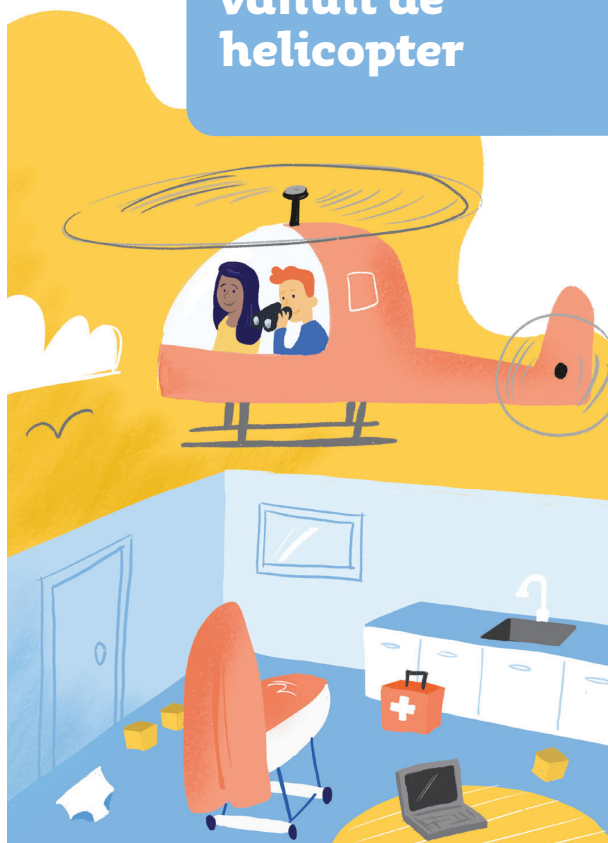
Vrouwen die net een kindje hebben gekregen kunnen zich een paar dagen moe of bedrukt voelen en merken dat de tranen lossler zitten. Dat is heel normaal. Maar maak je je zorgen omdat je merkt dat je niet van je baby of het moederschap kunt genieten? Of heb je langere tijd last van klachten die het moeilijk maken de dag door te komen, zoals angst, stress, piekeren, extreme vermoeidheid of lichtgeraakt zijn? Neem die klachten serieus.

### Wat kun je doen?

Schaam je niet als de roze wolk niet komt. Dat geldt voor 1 op de 8 vrouwen. Deskundigen vatten al die klachten samen met de term postpartum depressie. Dat je deze klachten hebt, wil niet zeggen dat je geen goede moeder bent. Deel je gevoelens met iemand die je vertrouwt. Maak ook een afspraak met je huisarts. Die kan je doorverwijzen, er zijn veel vormen van hulp mogelijk. Wacht niet te lang, dan komen er geen of minder problemen bij.

**8**

## Bekijk het af en toe eens vanuit de helikopter



### Zoek het hogerop

Kinderen grootbrengen doe je vaak op de automatische piloot. Het is leerzaam als je af en toe eens van een afstandje naar jezelf en je gezin kijkt. Dat kun je ook met je partner doen. Wat zien we? Hoe kan ik die situatie de volgende keer aanpakken? Waarom reageer ik op die manier?

### Compliment

Als je kindje wat groter is, ga je het vast complimentjes geven. Omdat je weet dat een kind dat af en toe nodig heeft. Maar vergeet jezelf niet. Als je vanuit de helikopter naar jezelf en je gezin kijkt, zie je vast kleine of grote successen. Sta daar eens bij stil. Ben je weleens positief verrast over jezelf? Waar ben je trots op? En als je een partner hebt; vergeet de ander dan niet!



9

### Nuttige sites

Voor jouw regio:

[www.swtdordrecht.nl](http://www.swtdordrecht.nl)

[www.jongjgz.nl](http://www.jongjgz.nl)

[www.ouders.nl](http://www.ouders.nl)

[www.heyhelpt.nl](http://www.heyhelpt.nl) over postpartum depressie

### Meer lezen

Word lid van de bibliotheek; voor weinig geld (je kind zelfs gratis) veel boeken.

Bijvoorbeeld:

- 'Ouderschap is jongleren' van Carolien Gravesteijn en Susan Ketner
- 'Er zijn voor je kind' van Carla Brok en Marilene de Zeeuw
- 'Vader op komst' van Willem Bisseling
- 'Inspiratieboekje Voor de liefhebbers – hoe houd je je relatie leuk met een kindje erbij' 1,95 via [familyfactory.nu](http://familyfactory.nu)

### Verantwoording

Inspiratiebronnen: het bufferschema van Alice van der Pas (2013) en onderzoek van lectoraat Ouderschap en Ouderbegeleiding Hogeschool Leiden. Hey-Campagne van Ministerie van VWS over postpartum depressie. NJI.nl voor meer info over Shaken baby syndroom en geweldloos opvoeden.



Copyright 2020 Sandra van Gameren