



Wat heet (nog) ouderbegeleiding?

Ouderschap: een ontdekkingsreis waarover veel te vertellen valt

en 'Het Ouderschapsspel' zorgt voor welwillend publiek

Inleiding

'Ik vind het bijzonder dat we als ouders zo snel zulke persoonlijke verhalen delen. We zijn tenslotte vreemden voor elkaar', zei een buurtmoeder na haar eerste ervaring met Het Ouderschapsspel. Ouders met een tiener op een school voor voortgezet speciaal onderwijs hadden het over 'warm, open, veilig, welkom, vertrouwen' en vonden het 'heerlijk om met een paar woorden al begrepen te worden'. Na een bijeenkomst met migrantenvrouwen zei een vluchtelingmoeder stralend: "Alles, ik neem alles wat hier is gezegd mee naar huis."

In het alledaagse leven praten ouders meestal 'selectief' over hun kinderen. Ze delen de succesverhalen – want je kind grootbrengen gaat toch vanzelf! – maar 'ruimte' voor gesprekken over wat het ouderschap voor je betekent is er zelden. Toch is het een wezenlijk deel van je leven! Mede daarom delen ouders negatieve ervaringen en vragen liefst met een vertrouweling: iemand met eenzelfde opvoedstijl, wiens kind een jaar ouder is en die hun kind kent (Bolt, 2000).

Zou het spelenderwijs lukken om ouders met elkaar in gesprek te krijgen, vroeg ik me dus af. Via een laagdrempelig spel en met veilige spelregels? Wat zou dit kunnen opleveren? Hieronder mijn verslag over hoe er een echt spel ontstond, wat het ouders aan nieuwe inzichten opleverde en waarom het zo belangrijk is dat juist ouders 'zoekende verhalen' kunnen vertellen.

Trefwoorden: opvoedondersteuning, ouderschapsspel

Margreth Hoek is eigenaar van Bureau Hoek. Zij onderzoekt ouderschap en ontwikkelt voor organisaties 'producten' waarin de ouder centraal staat.

E-mail: m.hoek@bureauhoek.nl

I – HET OUDERSCHAPSSPEL

Vijf uitdagende thema's en vijf veilige spelregels

Lukt het om ouders spelenderwijs met elkaar te laten praten over hun ouderschap? Om die vraag te beantwoorden ontwikkelde ik Het Ouderschapsspel: iets met speelkaarten

en uitnodigende vragen bedacht door ouders. Ouders die problemen hadden met Bureau Jeugdzorg bedachten vier thema's voor het spel en kozen vragen die aan hen gesteld hadden moeten worden om overzicht te krijgen over hun gezinsleven (Hoek, 2014). De thema's gaan stuk voor stuk over gewone, dagelijkse zaken: 'Dit is mijn gezin', 'Zorg voor jezelf', 'Dit ben ik als ouder', 'Dit is mijn kind'. Het vijfde thema: 'Dit ben ik als partner' is naar aanleiding van de pilot aan het spel toegevoegd omdat de ouders vonden dat dit onderwerp ontbrak. De vragen focussen op wat goed gaat, wat ouders willen bereiken en bij wie ze steun vinden. En zo boort het spel een denk-laag aan die bij ouders zelden aan bod komt en inspireert het tot door-denken met 'lotgenoten'.

Ik heb het onder andere uitgeprobeerd tijdens vier gesprekken van twee uur met zes moeders in een Amsterdamse buurtkamer: om zeker te zijn dat de vragen die ouders met jeugdzorgervaringen hadden bedacht inderdaad uitnodigen tot uitwisselen van ervaringen. Ouders werden geworven met posters op basisscholen en kinderopvang, en via persoonlijke benadering op het plein van de buurtschool. Om de vier weken kwamen zij bijeen en tijdens vier bijeenkomsten bespraken ze de thema's: 'Dit is mijn gezin', 'Zorg voor jezelf', 'Dit ben ik als ouder' en 'Dit is mijn kind'.

Enkele van de verhalen die zij vertelden verbind ik in dit artikel met kennis uit wetenschappelijk onderzoek naar gespreksprocessen die helpen om (negatieve) ervaringen te vertalen in acceptabele verhalen. Deze verhalen konden bij Het Ouderschapspel ontstaan omdat ouders de regie hebben en omdat vijf 'spelregels' zorgen voor de veiligheid waarin 'gelaagde' verhalen mogen ontstaan waarin wordt uitgewijd over gedachten, gevoelens en handelingen. Al spelend en pratend vinden ouders nieuwe betekenissen, worden zij zich bewust van hun situatie en zichzelf, en bouwen zij zelfvertrouwen op.

Ouders hebben de regie

Tijdens de bijeenkomsten houden ouders de regie over het eigen verhaal: zij beslissen waarover ze praten en hoeveel tijd ze nemen. Vijf gespreksregels creëren bovendien een veilige vertelsituatie, en ze worden uitgelegd én bewaakt door de gespreksleider. De eerste regel luidt dat de verhalen niet met derden worden gedeeld. Niets zo vervelend als op het schoolplein, tijdens een feestje of in de supermarkt jouw verhaal terug horen! De tweede regel is dat de spelleider deelneemt aan het spel en niet slechts toeschouwer is. De derde regel: ouders praten alleen over onderwerpen die zij zelf hebben gekozen en per bijeenkomst staat één thema centraal. Hierdoor ontstaat samenhang tussen de verhalen en dit geeft herkenning. Om het kiezen van onderwerpen te vergemakkelijken bevat Het Ouderschapspel 90 kaarten met door kunstenaars ontworpen plaatjes. De 10 à 15 kaarten die horen bij het gekozen gespreksonderwerp worden op tafel gelegd en iedere ouder kiest een plaatje dat haar of hem aanspreekt. Dit werkt als 'opwarmer' en meteen al ontspant de sfeer. Ouders wijzen de plaatjes aan die ze grappig, vreemd of mooi vinden: 'Heb je dit al gezien?' Ook kunnen zij in alle rust de vraag vinden waarover ze het willen hebben. Op de achterkant van elke kaart staat namelijk één vraag zoals: 'Waar ben je trots op als ouder?' 'Wat geeft jou kracht?' 'Wat is belangrijk in jullie gezinsleven?' 'Waar is jouw kind goed in?' Wil een ouder over een bepaalde vraag praten, dan houdt hij of zij die kaart. Zo niet, dan zoek je verder.

Wanneer iedere ouder een vraag heeft, opent één van hen het gesprek en dient de gekozen kaart als ‘talkingstick’: die ouder heeft het woord zolang hij/zij de kaart in de hand heeft. Dat is namelijk de vierde gespreksregel die de taakverdeling tussen verteller en publiek regelt. Ouders leiden hun verhaal in met een toelichting op de keuze voor deze kaart en die vraag, en ze vertellen dan over hun situatie, wat ze denken, voelen en hebben gedaan. De anderen luisteren tot die ouder de kaart neerlegt en kunnen dan op twee manieren reageren: de vijfde gespreksregel. De anderen vertellen wat dit verhaal voor hen betekent of ze nodigen de ouder uit om (nog) meer te vertellen. Die ouder houdt echter de regie, beslist zelf of ze wel of niet ingaat op de vraag, en bepaalt wanneer een volgende ouder aan de beurt is. De gespreksleider bedankt de ouder voor het delen van het verhaal en vraagt wie nu de gekozen vraag wil beantwoorden. Nadat alle ouders aan de beurt zijn geweest, worden de kaarten teruggelegd en start een volgende gespreksronde met het kiezen van een nieuwe kaart. Elke bijeenkomst duurt twee uur en met acht ouders kan elke ouder twee tot drie vragen beantwoorden, maar ik heb het spel eens met 25 ouders gespeeld en iedereen kon één vraag aan de orde stellen. Elke bijeenkomst wordt afgesloten met een ‘deelronde’. De gespreksleider nodigt ouders uit om kort de ogen te sluiten en een woord te laten opkomen dat hun ervaring typeert. Als iedereen de ogen weer open heeft, worden deze woorden gedeeld. ‘Openheid’, ‘vertrouwen’, ‘warm en veilig’, ‘herkenning’: dit zijn de steeds terugkerende woorden waarmee men de ervaring met het spelen van dit spel benoemt.

Bijeenkomst I: Is mijn gezin wel een gezin?

‘Mijn gezin’ was het thema van de eerste bijeenkomst, maar al pratend bleek dat alle moeders het standaardbeeld voor ogen hadden van ‘man, vrouw en twee kinderen’. De leefsituatie van slechts één van hen voldeed aan die omschrijving; de anderen hadden meer of minder kinderen, of waren gescheiden. Dit schuurde vooral bij de gescheiden moeders die ‘in deeltijd samenwonen met hun kind’. Al pratend werden ze zich ervan bewust dat hun situatie te ‘mager’ voelde voor het etiket ‘gezin’, maar in de loop van het gesprek over hun intenties en inspanningen om hun kind goed groot te brengen vond er betekenisverandering plaats. Ook hun leefsituatie voelde wel degelijk als een écht gezin: hun ‘gezin’. Een belangrijk resultaat van deze avond was het inzicht dat je een gezin niet herkent aan de vorm, maar aan één van de belangrijkste gezinspraktijken: een kind grootbrengen.

Wat mag in onze maatschappij ‘een gezin’ heten?

Betekenisverschuiving vindt niet alleen plaats in het persoonlijke domein. Midden jaren negentig voltrok zich een vergelijkbare verandering in de politiek (Hoek, 2008). Toentertijd was in media en politiek het gezin een *hot item*. Een discussie die draaide om het ‘goed’ opvoeden van kinderen en de rol van de overheid mondde in 1996 uit in de nieuwe beleidsdefinitie voor ‘gezin’ van het toenmalige eerste Paarse kabinet: ‘Elk leefverband van één of meer volwassenen die verantwoordelijkheid dragen voor de verzorging en opvoeding van één of meer kinderen’. Daarvoor werd het gezin in

juridische termen gedefinieerd: een gehuwd stel met of zonder kinderen, maar deze gezinsvorm stond al sinds de jaren zestig onder druk door het groeiend aantal scheidingen.

Nieuwe gezinnen; nieuwe emoties

Gezinsvormen veranderen en tijdens de gesprekken blijkt dat dit het grootbrengen van kinderen van nieuwe emotionele lagen voorziet. Voor lotgenoten zijn ze ook herkenbaar. Zo vertelden gescheiden moeders over het missen van hun kind als dat bij vader is. Samenwonende moeders die zeggen dat zij de gescheiden moeders benijden om deze vrijheid, slaan de plank totaal mis: 'Ik heb deze situatie niet gekozen', aldus een gescheiden moeder. Hun ideaal was samenwonen, kinderen krijgen en grootbrengen en samen oud worden, maar het bleek niet houdbaar. De pijn hierover verdwijnt nooit helemaal en dan moet je soms ook nog *dealen* met de nieuwe geliefde met wie de vader van je kind gaat samenwonen. Hij vormt een nieuw gezin en die onbekende vrouw gaat jouw kind groot brengen. Zelfs als dit goed gaat en je kind vindt stiefmoeder lief, dan nog is dit genoeg bitterzoet. Gaat het niet goed, om wat voor reden ook, dan heb je er een zorg bij en weinig invloed op de situatie. Een paar vaders hebben een andere partner gevonden, de moeders niet – hoewel ze een nieuwe relatie zouden willen.

De vragen van het spel nodigen uit tot zogenaamde 'gelaagde verhalen' met ervaringen, gevoelens en gedachten daarin verweven. Ouders herkennen zich deels in elkaars verhalen omdat elk een ander aspect belicht. Aan het eind van de bijeenkomst zegt een moeder hoezeer het haar raakt: de openheid en de vertrouwelijkheid waarmee vreemden persoonlijke verhalen delen.

Bijeenkomst II: Zorg voor jezelf

Dit onderwerp wordt niet meteen herkend als een aspect van ouderschap. De ouders die de vragen voor het spel bedachten, vonden dit thema echter belangrijk. Als het niet goed gaat met je kind of je gezin, dan schiet de zorg voor jezelf er snel bij in. En: zorg je niet goed voor jezelf, dan kun je ook niet goed voor kinderen zorgen. Daarom is dit thema essentieel voor Het Ouderschapsspel en het gesprek met de buurtmoeders leert dat 'Zorg voor jezelf' vele kanten heeft.

Natuurlijk hoort 'tijd voor jezelf' in de vorm van genieten en ontspanning erbij maar met jonge kinderen en een baan is dat al gauw een luxe. Sporten, wandelen en naar de film zijn niet meer vanzelfsprekend – nog afgezien van praktische zaken als huis en financiën op orde houden. Door de vragen van het spel verbreedt het gesprek zich dan ook naar 'hoe kunnen anderen daaraan bijdragen?' In eerste instantie gaat het over samen sporten, wandelen of naar de film, maar het spel vraagt ook aandacht voor activiteiten met je kind waarvan je zelf energie krijgt. En zo komt het gesprek op genieten van de kind(eren): samen rennen en spelen, observeren, spelletjes, voorlezen en (later) samen een televisieserie volgen.

Ook de opvoedrelatie met het kind krijgt aandacht. Het ideaalbeeld is de altijd beschikbare moeder, maar welk gedrag van het kind sta je toe en wat niet? Zo vertelt een moeder dat 'zorgen voor jezelf' voor haar ook betekent dat ze haar grenzen in relatie met

haar kind goed bewaakt. Bijvoorbeeld je kind laten wachten omdat jij nog even bezig bent, of je kind aanspreken dat je een brutale toon niet acceptabel vindt.

De partner: een hoofdstuk apart

Zeker jonge kinderen slurpen zoveel tijd dat de partnerrelatie er bij inschiet. Allereerst gaat het dus over: hoe maak je tijd voor elkaar en hoe pak je de relatiedraad weer op nadat 'de kinderen' en 'het ouderschap' enkele jaren op de voorgrond hebben gestaan? Vragen van andere ouders zorgen ervoor dat het gesprek ook gaat over hoe de partner kan bijdragen aan de zorg voor jouzelf. En: durf je het te vragen?

In datzelfde kader hoort de vervolgstap in de carrière. 'Kinderen krijgen' betekent soms een pauze op het arbeidsfront maar terwijl er thuis zoveel gebeurt kan de rust en regelmaat op het werk juist heerlijk zijn. En: ook in hun werk willen ouders zich blijven ontwikkelen. Nadenken over de volgende carrièrestap en de juiste meedenkers organiseren worden dan ook genoemd als voorbeelden van 'zorg voor jezelf'.

Zelfzorg als onderdeel van ouderschap

'Zorg voor jezelf' kreeg een verrassend brede invulling. In eerste instantie dachten de moeders niet aan 'zorg voor zichzelf' als onderdeel van hun ouderschap, maar dat veranderde al pratende. Zij zagen het belang ervan in, beseften hoe cruciaal het voor hen was, en raakten geïnspireerd. Er kwamen opmerkingen als: 'Zo had ik er nog nooit naar gekeken!' en: 'Zoals jij op het schoolplein gewoon een andere moeder vraagt om mee te gaan sporten, dat brengt me op een idee: zo ga ik het ook doen!'

Bijeenkomst III: Mijn ouderschap is een ontdekkingsreis

"Typeer jezelf in twee woorden als ouder..." is de eerste opdracht van deze bijeenkomst over 'ik als ouder'. "En neem rustig de tijd, want uit eerdere interviews met ouders weet ik dat het even duurt voordat je de goede woorden vindt." Een uur later hebben vier moeders verteld wie zij als ouder zijn. In hun verhalen zijn wensen voor hun kind verweven met eigen mogelijkheden en onmogelijkheden.

Eigen wegen naar het ouderschap

Iedere ouder legt een eigen weg naar het ouderschap af en die beïnvloedt hoe ze de kinderen grootbrengen. Zo vertelt een moeder dat zij met haar jeugdliefde twee kinderen kreeg zonder dat er afspraken waren over ieders bijdrage aan het grootbrengen van de kinderen. Terugkijkend vindt ze zichzelf enorm naïef. Ze staat er grotendeels alleen voor. Sinds de scheiding helpt de vader van haar kinderen haar af en toe met een klusje in huis en eet hij mee, maar haar vriendinnen zijn haar steun en toeverlaat. Zij raadt haar dochter af om zonder afspraken moeder te worden.

Een ander vertelt dat ze al een tijdje samenwoonde met haar jeugdliefde toen ze zei dat zij tegen haar dertigste wel kinderen wilde. Hij voelde zich in eerste instantie overvalen: 'Een kind?!' maar al snel kwam hij tot de conclusie dat ook hij ouder wilde worden. Toen zij begin dertig was, kwam dus hun eerste kind en, na een korte aarzeling, enkele jaren later nog een.

Weer een andere moeder ontdekte als dertiger haar kinderwens, maar had geen geschikte partner. Zij wilde het ouderschap eerlijk delen en vertelt over haar zoektocht naar een man die én met haar een kind wilde krijgen én een betrokken en zorgzame vader worden. Dat is gelukt en zij geniet vaak van hoe hij hun kind grootbrengt. Maar bovenal is ze blij met deze ruimte om op adem te komen. Dat is extra nodig omdat haar moederschap deels wortelt in angst om, net als haar moeder, gek te worden en dus geen goede ouder te zijn. Voor haar is ‘alleen een kind grootbrengen’ een te grote verantwoordelijkheid.

Hoe bereik je je doel?

Er komen duidelijke doelen naar voren: er zijn voor je kinderen, hun kwaliteiten leren kennen en ze daarin steunen. ‘Een mooi doel, maar hoe doe je dat?’ vraagt iemand. En dan blijkt dat een kind grootbrengen niet volgens een uitstippelbaar traject gaat. Als ouder voel je je verantwoordelijk en kun je wel precies weten wat je wilt, maar een kind grootbrengen blijft een onvoorspelbaar proces. En dan heb je ook nog te maken met diverse beroepsopvoeders en met scholen die jouw puzzelkind met dyslexie of doofheid lang niet altijd goed begeleiden.

Planmatig denken lijkt me niet toereikend bij ouderschap en ik moet denken aan de filosofe Margaret Urban Walker (1999) en haar kritiek op de metafoer van het leven als een carrière. Dat is het dominante verhaal in onze samenleving: in het leven als carrière is het belangrijk om het juiste pad tot succes te vinden en te volgen. Die metafoer past niet goed bij zorgpraktijken zoals een kind grootbrengen. Maar Walker introduceert ook een alternatief: het leven als een reis met allerlei lessen, taken, genoegens, ervaringen en banden. Zo bezien wordt ouderschap een ontdekkingsreis: je vindt voor jezelf en het kind van alles en nog wat uit, praat veel met lotgenoten over je twijfels en vragen, en verder blijf je gewoon proberen. Dit idee bevat de aanwezige moeders en het is ook terug te vinden in het *Uitvindboek voor ouders* van Janneke van Bockel en Alice van der Pas (2014). Parel van Panama (2015) noemt ook het belang van sparringpartners want ook zij puzzelt als ouder liever niet alleen. Het Ouderschapsspel biedt ouders een unieke mogelijkheid om een deel van die ontdekkingsreis te delen met andere ouders en om te horen wat zij hebben ervaren en uitgevonden.

Bijeenkomst IV: best lastig praten over je kind

Het thema ‘mijn kind’ had ik bewaard tot het laatst. Eerst al die zaken bespreken waar ouders niet zo snel over praten: het gezin, zorg voor jezelf en ouderschap. Ja, ik dacht dat praten over je kind makkelijker is dan praten over je ouderschap, zoals ik ook de flyer voor Het Ouderschapsspel open met de zinnen: ‘Als ouders praten we meestal over onze kinderen en weinig over onszelf en wat ouderschap voor ons betekent. Eigenlijk is dat vreemd want ouderschap is belangrijk voor mensen.’ De vierde bijeenkomst met de moeders zette mij echter aan het denken: het gesprek over de kinderen liep stroever dan de eerdere bijeenkomsten. Eigenlijk kon ik maar één ding concluderen: praten over je kind kan heel lastig zijn. Waarom en wanneer? Dat onderzoek ik hieronder.

Al puzzelend en zoekend vertellen

De bijeenkomst begon met de vraag aan ouders om één van hun kinderen kort te beschrijven. Het lijkt een simpel verzoek, maar de verhalen van ouders zijn korter en meer gefragmenteerd dan die over het eigen ouderschap tijdens de vorige bijeenkomst. Hun kind blijkt een dierbare vreemde ... en via observeren, zich inleven en zichzelf bevragen proberen ze die te leren kennen. Het is prettig als een kind uit zichzelf vertelt over ervaringen, indrukken, gedachten en gevoelens, maar lang niet alle kinderen doen dat. Ook niet als je het ze vraagt. Een moeder verzucht: 'Mijn kind zegt dan: Mam, dat weet je toch!', Oftewel: ik heb geen zin om hier (nu) met jou te praten. Sommige kinderen praten op speciale momenten: wanneer je ze ophaalt en ze bij jou achter op de fiets zitten, wanneer je 's avonds voor het slapen gaan voorleest of wanneer je samen een paard verzorgt. Deze momenten verdwijnen echter als het kind ouder wordt, meer zijn eigen leven leidt en een eigen gang gaat.

Kortom: zicht krijgen op je kind en betekenis geven aan wat je ziet, is lastig. Het is niet voor niets dat een puzzelkind voor ouders een belangrijke reden is om steun te zoeken bij professionals. Deze ouders zitten midden in wat ik 'een zoekend verhaal' noem. Zij zitten met een probleem, hebben misschien al veel dingen geprobeerd, nog geen oplossing gevonden, en in het beste geval hebben zij de hoop op een goede afloop nog niet opgegeven.

Maar wat zijn nu precies zoekende verhalen en welk publiek hebben ouders nodig om een goed verhaal te kunnen ontwikkelen?

II – VERANTWOORDING: HET BELANG VAN 'ZOEKENDE' VERHALEN

Verhalen vertel je niet zomaar

Niet alle ervaringen lenen zich voor het vertellen van een verhaal, aldus McLean die met haar collega's (2007) een verklarend model ontwikkelde waarin de wederzijdse invloed van het delen van persoonlijke ervaringen en de identiteitsontwikkeling centraal staan. Verhalen over goede ervaringen, zoals een goed huwelijk, zijn moeilijk te vertellen omdat zonder een probleem of een hachelijke situatie het al snel een saai verhaal wordt. Het zijn de problemen die maken dat er iets te vertellen valt. Een probleemverhaal dat goed afloopt, is dan ook een ijzersterk verhaal, maar dat verhaal ontstaat niet in één keer. Het vraagt tijd, een welwillend publiek en de gelegenheid tot hervertellen, herschikken, schrappen, aanvullen en er een nieuwe draai aan geven. Maar verhalen vertellen is volgens McLean essentieel juist omdat het de verteller helpt om een probleem te begrijpen. Volgens Bruner (1990) biedt verhalen vertellen de mogelijkheid om 'the uncanonical' (de ruwe gegevens) om te bouwen tot 'the canonical' (een verhaal). Mensen vertellen dus niet alleen over negatieve ervaringen omdat dat goede verhalen oplevert. Het ontwikkelen van een verhaal geeft inzicht, verleent betekenis aan een situatie, en leidt tot bewustwording, zelfvertrouwen en zelfkennis (McLean *et al.*, 2007). Het vertellen over negatieve ervaringen is extra belangrijk omdat het bijdraagt aan het neutraliseren van de negatieve emoties die daaraan zijn verbonden. Zo vond Pasupathi (2003) dat positieve emoties niet veranderen tijdens het vertellen over een ervaring, terwijl negatieve emoties afnemen door erover te vertellen. Het omzetten van negatieve ervaringen via vertel-

len – al pratend of schrijven – verhoogt het welbevinden, terwijl alleen denken daarover het welbevinden verlaagt.

Praten over je kind = praten over jezelf

Het is niet duidelijk hoe dit werkt in relatie tot ervaringen met je kind. Wel is duidelijk dat wanneer een ouder over haar kind vertelt het óók over de ouder gaat: wat die voelt, denkt en doet. Of zoals een moeder zei: ‘Ik praat niet alleen over mijn kind, maar ook over mezelf als ouder’. Zo verwoordt ze ook de kwetsbaarheid en raakbaarheid van ouders. Als ouder weet je immers dat jij verantwoordelijk bent voor dit kind, én: je wilt een goede ouder zijn terwijl je invloed beperkt is. Al pratend komt de ouderlijke ervaring onder een vergrootglas te liggen en wordt de ouder zich van allerlei zaken bewust. Het is natuurlijk leuk als je dan tot verrassende of leerzame inzichten komt, maar je kunt ook ontdekken dat één van je kinderen in de drukte van jullie gezin te kort is gekomen en dat je meer voor dat kind zou willen doen, maar dat je overbelast bent. Ook kun je concluderen dat je een puber misschien wel meer zou moeten beperken in zijn computergebruik maar dat je het eigenlijk al hebt opgegeven omdat jij toch geen invloed hebt. Je invloed als ouder blijkt beperkt: een moeder maakt zich zorgen over de toekomst van haar kind: het leven is zo onzeker en de arbeidsmarkt verandert razendsnel, zal hij wel een baan vinden? Een andere moeder vindt het lastig om met haar kinderen te praten over de veranderende samenleving. ‘Meer en meer worden mensen aan hun lot overgelaten. Dit past niet bij wat ik belangrijk vind en mijn kinderen wil meegeven...’

Tijdens het spelen van Het Ouderschapsspel ontstaan zo, al pratend, ‘zoekende’ verhalen: ouders verwoorden voor het eerst een ervaring, puzzelen over een situatie en zoeken naar herkenning of inspiratie. Hoe doe jij dat? Hoe ga jij daarmee om? Die vragen worden regelmatig gesteld tijdens de gesprekken.

‘Zoekende’ verhalen en latent schuldgevoel

Praten over kind en ouderschap is kwetsbaar. Het gaat onvermijdelijk gepaard met oordelen over jezelf als ouder. Je praat immers niet in een vacuüm. Al vertellend beleef je je verantwoordelijkheid intens en word je je bewust van je eigen oordelen, én die van de luisteraar. Vertellers zijn ook goed in het signaleren van non-verbale signalen van het publiek en passen hun verhaal aan opdat het acceptabel wordt (McLean *et al.*, 2007). Ouders zijn daarom selectief in de keuze van hun gesprekpartners (Bolt, 2000, Van Panama, 2015). Hun vertelruimte wordt verder beïnvloed door de maatschappelijk dominante verhalen van bijvoorbeeld deskundigen die op allerlei podia in het belang van het kind hun visie op een gewenste soort opvoeding etaleren. Sinds de jaren zeventig moeten ouders zich inzetten voor de optimale ontwikkeling van hun kind (Wubs, 2004). Intensief moederschap is de hedendaagse norm (Lynn O’Brien Hallstein, 2008). Ook zou opvoedkundig falen kunnen worden voorkomen door ouders goed te informeren of hun opvoedvaardigheden te trainen. Kinderen grootbrengen is omringd geraakt door een illusie van maakbaarheid, en als onbedoeld neveneffect worden de schuldgevoelens van ouders gevoed. Volgens Kaat Schaubroeck (2010) loopt schuldgevoel als een rode draad door de gesprekken van ouders: “De schuldgevoelens zijn de laatste decennia stevig aangewakkerd doordat ouders worden gebombardeerd met eisen, tips,

waarschuwingen en regelrechte beschuldigingen. Die hebben ons gesterkt in het idee dat elk kind van nature perfect is en dat elke sukkel van een ouder het zomaar kan verknoeien”, aldus Schaubroeck achter op haar boek. Zij concludeert dat een ‘gezond’ schuldgevoel bij het ouderschap hoort, maar dat een ‘toxisch’ schuldgevoel het verziekt en ouders in een isolement doet belanden. Zij ontwikkelen volgens Sabine Vermeire (2015) gefragmenteerde, zwarte verhalen die draaien om de schuldvraag: had ik dit kunnen voorkomen? Het transformeren van gefragmenteerde verhalen naar gelaagde betekenisvolle verhalen gebeurt in narratieve therapie (Vermeire, 2015) en via het vertellen van je verhaal voor een zelfgekozen publiek van ‘getuigen’ (Vermeire *et al.*, 2015). Het mooiste is natuurlijk dat ouders voordat ze in een denk-isolement raken met lotgenoten hun gelaagde verhaal kunnen ontwikkelen.

Verhalen ter vermaak versus waarheidsverhalen

Voor het vertellen van verhalen is publiek nodig, maar dat heeft wel een voorkeur voor bepaalde verhalen. McLean en collega’s maken daarom een onderscheid tussen verhalen ter vermaak en waarheidsverhalen. Het is geen verrassing dat positieve verhalen gebruikt worden ter vermaak: de verteller maakt contact met het publiek en tijdens gedeelde momenten van plezier communiceert hij aspecten van zichzelf. Mijn indruk is dat ouders vooral positieve verhalen over hun kinderen vertellen en daarmee zichzelf als ‘goede ouder’ presenteren. Succesverhalen over wat ze hebben bereikt: het eerste lachje, stapje, leren fietsen, zelfstandig naar school, een diploma, nieuwe baan, huwelijk, het eerste kleinkind – die zijn sociaal acceptabel en worden gedeeld. Verhalen waarin ouders na strubbelingen toch opvoedsucces behalen, zijn dat ook: de luisteraar kan zich makkelijk met de verteller identificeren. Tot slot zijn verhalen waarin verworven inzicht of een pas geleerde les wordt gedeeld relevant: inzicht en les zijn wie-weet-bruikbaar voor de luisteraar.

Het delen van negatieve verhalen oftewel ‘waarheidsverhalen’ is minder veilig: de verteller wordt kwetsbaar én het verhaal legt een last bij de luisteraar. Eén manier om de last te verlichten is om dergelijke verhalen te delen met lotgenoten. Zij hebben vaak genoeg aan een paar woorden doordat zij vergelijkbare ervaringen kennen. Verteller en luisteraar vinden dan erkenning voor een herkenbare situatie. Door het stellen van vragen kan de verteller zich vervolgens bewust worden van bepaalde zaken, inzicht krijgen en misschien een les leren. Zo ontwikkelt zich in samenspraak en vanuit gedeelde ervaringen een betekenisvol verhaal dat binnen de groep sociale acceptatie krijgt. Het Ouderschapsspel is dan ook bij uitstek geschikt voor het ontwikkelen van waarheidsverhalen die in het dagelijks leven weinig gehoor vinden. Het maakt daar ruimte voor.

De extra kracht van humor

Daarnaast is humor een goede manier om negatieve ervaringen als ouder te delen: de negatieve ervaring krijgt de vorm van een vermaakverhaal, zoals wanneer Brigitte Kaandorp in de sketch *De nadelen van het moederschap* vertelt over haar ervaringen als moeder en hoe ingewikkeld van huis weggaan is als je een jong kind hebt (zie YouTube). Ook de staande ovatie die Anita Renfroe krijgt na het zingen van haar *Mom song* op mu-

ziek van de opera Wilhelm Tell is een voorbeeld hiervan (zie YouTube). Beiden etaleren herkenbare negatieve ervaringen als moeder en er valt veel plezier te beleven aan hun uitvergroting daarvan. Luisteren naar de ervaringen van deze moeders is absoluut geen last: zij doorbreken de dominante verhalen dat een kind grootbrengen vanzelf gaat en dat een perfecte moeder alles onder controle heeft. Maar niet alleen op het toneel worden er vermaakverhalen verteld. Ook op het schoolplein heb ik moeders ontmoet die via humor een negatief verhaal lichter maken, maar zonder het te bagatelliseren. Als luisteraar reageren zij ook gevat op herkenbare verzuchtingen van moeders over wat er die ochtend weer net niet of wél is misgegaan. Humor relatieveert en helpt om met gepaste mildheid naar begrijpelijke missers te kijken. Deze verteltrant is echter niet voor alle ouders weggelegd. Het zijn de rasvertellers die een negatieve ervaring met humor naar hun hand kunnen zetten.

Verhalen van hoop

Ouders met zoekende verhalen zetten hun verhaal nog niet naar hun hand. De goede afloop moet nog worden gevonden en daarbij verdienen zij steun. Dit kan door een publiek van lotgenoten met wie ze hun ervaringen kunnen delen of één aandachtige luisteraar die niet wordt afgeleid. Zodra ze merken dat iemand niet volledig luistert, vertellen zij namelijk minder uitgebreid. Verder is de verteller gebaat bij ‘publiek’ dat de juiste vragen stelt en dat de verteller laat uitweiden over zijn gedachten, emoties en ervaring (McLean *et al.*, 2007). Ook helpt het om terug te horen welke betekenis jouw verhaal heeft voor een ander (White, 2007). Tijdens het spelen van Het Ouderschapsspel valt er soms een stilte, maar na een tijdje neemt dan toch iemand het woord en deelt een eigen ervaring: niet om het podium over te nemen of de ervaring van de verteller te bagatelliseren, maar om die ouder een hart onder de riem te steken en te laten zien dat er hoop is. Hetzelfde zie je in ervaringsboeken van ouders die negatieve verhalen delen (Moedige moeders, 2015; Booth, 2015). Het zijn geen verhalen ter vermaak, maar waarheidsverhalen tot troost. Ze willen andere ouders tot steun zijn, want ook al denk je dat misschien: jij bent niet de enige met een kind met autisme of een verslaafd kind.

Het spelen van Het Ouderschapsspel is iedere keer bijzonder: de openheid van de gesprekken, ook over kwetsbaarheid, en het vertrouwen waarmee ervaringen worden gedeeld. Het ontroert mij en de deelnemende ouders: we zijn blij met de gelaagde verhalen, met ieders nieuwe, eigen verhaal – en met de overeenkomsten waardoor elke ouder herkenning, erkenning en inspiratie krijgt.

Conclusie: Het Ouderschapsspel als podium voor zoekende verhalen

Het testen van Het Ouderschapsspel heeft mijn denken over ouderschap en steun voor ouders verder ontwikkeld. Het Ouderschapsspel is zo waardevol omdat het de veilige ruimte biedt waar zoekende verhalen mogen worden verteld. Een kant en klaar verhaal met de juiste verhaalstructuur dat iedereen vermaakt – dat vindt vanzelf een welwillend publiek, maar dat geldt niet voor het kwetsbare en on-affe waarheidsverhaal. Het Ouderschapsspel voorkomt dan ook dat ouders een gefragmenteerd verhaal ontwikke-

len en zich alleen voelen staan. Het spel laat aan ouders over welk verhaal ze vertellen, maar garandeert ze een geïnteresseerd publiek: lotgenoten! Zoekende verhalen vertellen is zo belangrijk omdat het negatieve emoties helpt neutraliseren; omdat het zicht geeft op hun situatie thuis, hun kind en hun intenties als ouders; en omdat men ziet hoe ingewikkeld en onvoorspelbaar de ontdekkingsreis van het ouderschap is. Iedere ouder heeft een eigen verhaal, maar samen verhalen vertellen, versnelt het ontstaan van nieuwe betekenissen. Het persoonlijke verhaal krijgt meer waarde, meer gewicht, en zo ontstaan er alternatieven voor de veelal inperkende dominante verhalen van onze samenleving.

Het Ouderschapsspel boort een laag van het ouderschap aan die in het dagelijks leven weinig aan bod komt. Het steunt ouders bij hun persoonlijke ontdekkingsreis en biedt inspiratie bij het uitvinden hoe zij een goede ouder kunnen zijn.

Literatuur

- Bockel, J. & A. van der Pas (2014). *Uitvindboek voor ouders. Aha! Zo doe ik dat*. Uitgeverij Humm.
- Bolt, L. (2000). *Sociale Erfenissen. Oriëntaties van ouders bij het opvoeden*. Delft: Eburon.
- Booth, L. (2015). *Billy de Kat. Redder in Nood*. Amsterdam: The House of Books.
- Bruner, J. S. (1990). *Acts of meaning*. Cambridge MA: Harvard University Press.
- Hoek, M. (2008). *Ontheemd ouderschap. Betekenissen van zorg en verantwoordelijkheid in beleidsteksten opvoedingsondersteuning 1979-2002*, Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Hoek, M. (2013). Ouderschap een caleidoscopische ervaring die je als mens verandert. Een moeder denkt al pratend na over haar ouderschap. *Tijdschrift Ouderschapskennis*. 16,1: 25-47.
- Hoek, M. (2013). Hier ben ik trots op. Met ouders in gesprek over 'goede ouder'-ervaringen *Tijdschrift Ouderschapskennis*. 16,2: 167-177.
- Hoek, M. (2013). Je staat er alleen voor! Ouder zijn van een kind met een beperking. *Vroeg, Vakblad voor vroegtijdige onderkenning en integrale vroeghulp bij ontwikkelingsstoornissen*. 30,1: 18-19.
- Hoek, M. (2014). Houvast voor ouders die steun zoeken. *Tijdschrift Ouderschapskennis*. 17,3: 171-178.
- Hoek, M. (2015). 'Ik ben niet zo'n makkelijke, zorgeloze moeder, en autisme is nog een ding erbij!' - Een narratief onderzoek naar ouderidentiteit, *Tijdschrift Ouderschapskennis*, 18,2: 143-160.
- Hoek, M. (2015). Zin in ouderschap? - Zes moeders vragen zich af of hun gezin een gezin mag heten, hoe ze het volhouden en wat hun nog te wachten staat. In: Alice van der Pas (red.). *Hoezo denken ouders niet na? Twaalf opstellen over de ouder als beleidsbepaler*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Lynn O'Brien Hallstein, D. (2008) Second Wave Silences and Third Wave Intensive Mothering. In: Amber E. Kinser (red.). *Mothering in the Third Wave*. Toronto: Demeter Press.
- McLean, K. et al. (2007). Selves Creating Stories Creating Selves: A Process Model of Self-Development. *Personality and Social Psychology Review*, 11,3: 262-278.
- Moedige Moeders (2014). *Dagboek van een drugsbode. 'Verslaafd? Ik? Echt niet' en Aan-*

grijpende verhalen van Moedige Moeders. 'Drugs? Mijn kind? Nee! Of toch...?' Nieuwegein: Arko.

- Panama, P. van (2015). Als ouder puzzel ik liever niet alleen. In: Alice van der Pas (red.), *Hoezo – denken ouders niet na? Twaalf opstellen over de ouder als beleidsbepaler*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Pasupathi, M. (2003). Social remembering for emotional regulation: Differences between emotions elicited during an event and emotions elicited when talking about it. *Memory*, 11, pp. 151-163.
- Schaubroeck, K. (2010). *Een verpletterend gevoel van verantwoordelijkheid. Waarom ouders zich altijd schuldig voelen*. Breda: De Geus.
- Vermeire, S. (2015). Ouders en schuldgevoelens: een hefboom tot verandering? In: Margreth Hoek en Hanneke Miley (red.), *Ouderschapsgroei en bufferprocessen*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Vermeire, S. & Tomas Van Reybrouck (2015). Een zoektocht naar sprankeltjes hoop en een toekomst. Op stap met, en interviewen van ouders met een verslaafd kind of een kind dat gestorven is mede door verslaving. In: Margreth Hoek en Hanneke Miley (red.), *Ouderschapsgroei en bufferprocessen*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Walker, M.U. (1999). Getting out of Line: Alternatives to Life As a Career. In: Margaret Urban Walker (red.), *Mother Time. Women, Aging and Ethics*. Lanham: Rowman & Littlefield Publishers.
- White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. New York/London: W.W. Norton & Company.
- Wubs, J. (2004). *Luisteren naar deskundigen. Opvoedadvies aan Nederlandse ouders 1945-1999*. Assen: Van Gorcum.