

332. Ondersteun je de ouder, dan ondersteun je het kind

DR. J.C. GRAVESTEIJN

Ouderschap is meer dan alleen opvoeden. Ouders hebben meerdere ballen in de lucht te houden, zoals plannen en organiseren van zorg en werk, partnerrelatie en financiële zaken. Aandacht voor al deze ballen door te investeren in ouderwelzijn is belangrijk. In dit artikel wordt ingegaan op beschermende factoren van ouderschap: individuele factoren, thuis- en netwerkklimaat. Uit onderzoek blijkt dat de partnerrelatie een belangrijke beschermende factor is. Vragen die worden beantwoord zijn: wat is de invloed van ouderschap op de partnerrelatie? Op welke manier kun je de samenwerking tussen partners als ouders versterken en wat betekent dit voor de ontwikkeling van kinderen?

Inleiding¹

Er is al jaren lang belangstelling voor de invloed van het krijgen van een kind op de kwaliteit van de partnerrelatie en het welzijn van ouders. LeMasters (1957) was, voor zover bekend, de eerste die aandacht schonk aan de vraag wat ouderschap voor ouders betekent, hoe het met hén ging, los van hun rol als opvoeder. Hij publiceerde zijn artikel met de titel 'Parenthood as crisis'. Uit zijn onderzoek bleek dat 83% van de door hem ondervraagde ouders aangaf een lichte of ernstige crisis te ervaren tijdens de overgang naar ouderschap. Hij claimde dat de overgang naar ouderschap een van de moeilijkste perioden is in het familieleven. Ook recent onderzoek laat zien dat de overgang van partnerschap naar ouderschap gezien kan worden als een van de meest uitdagende gebeurtenissen in een relatie (Kluwer 2010; Ketner et al. 2018). Deze overgang vraagt om aanpassingen aan de nieuwe rol als ouder en de nieuwe taakverdeling tussen partners (dit heeft invloed op het ouderwelzijn en de beleving van de partnerrelatie. Mensen die kinderen krijgen, maken dus een transformatie door. Dit geldt echter niet alleen voor de beginperiode van het ouderschap. Ouderschap is een levenslang proces dat verandert en ontwikkelt (Gravesteyn 2015).

Ouderschap is jongleren

Ouderschap gaat gepaard met mooie momenten en met momenten van stress waarin ouders niet alleen voor de taak staan op te voeden, maar ook andere ballen in de lucht hebben te houden. Zo is er de zorg voor de partnerrelatie,

(geestelijke) gezondheid, plannen en organiseren van zorg en werk en vrije tijd, aangaan en onderhouden van sociale contacten en financiële zaken. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat ouders opvoeden anders ervaren dan ouderschap. Zij geven aan de taken naast het opvoeden, zoals de zorg voor kinderen in combinatie met huishouden, werk, onderhouden van de partnerrelatie en sociale contacten, moeilijker te vinden dan gedacht (Buck 2011; Petterson e.a. 2017). Aandacht voor ouderwelzijn is dan ook belangrijk; wat hebben ouders nodig om zich goed en zeker in hun ouderschap te voelen? Vooral ook omdat uit onderzoek blijkt dat als ouders niet goed in hun vel zitten dit hun opvoedgedrag negatief beïnvloedt en andersom (Nelson, Kushlev & Lyubomirsky 2014; Gravesteyn 2015). Als ouders daarentegen goed in hun vel zitten heeft dit een positieve invloed op gevoelens van welzijn van kinderen (Samaroff 2011).

Aandacht voor ouderlijk welzijn

Aangezien ouderschap meer is dan alleen opvoeden is het belangrijk een onderscheid te maken in individueel gericht welzijn en ouderschapsgerelateerd welzijn (Vermulst, Kroes, De Meyer, Nguyen & Veerman 2015). Onder individueel welzijn wordt verstaan: hoe gelukkig is de ouder met zijn of haar leven en met zichzelf en in hoeverre heeft de ouder de vaardigheden om goed voor zichzelf te zorgen (*levensvaardigheden*)? Ouderschapsgerelateerd welzijn heeft te maken met de vrijheid die de ouder voelt om dingen te ondernemen, zoals afspreken met vrienden of er zelf op uit gaan, en of de ouder vindt dat hij of zij voldoende vaardigheden heeft om het kind op te voeden (*opvoedvaardigheden*). Hoewel deze twee aspecten van welzijn met elkaar interacteren, is het van belang dit onderscheid te maken omdat een ouder naast de rol als

¹ Een deel van deze tekst is afkomstig uit de intree-rede en het boekje 'Ouderschap in ontwikkeling. De kracht van alledaags ouderschap (2015) van Dr. C. Gravesteyn.

opvoeder meerdere verantwoordelijkheden en rollen heeft, en dus niet alleen moet worden gezien als ouder, maar ook als individu (Gravesteyn 2015). Wat ouders meemaken en hoe zij het ouderschap ervaren werkt door in het opvoeden. We slaan dus een belangrijke stap over als we ouders allerlei opvoedadviezen geven, maar geen of weinig oog hebben voor de onzekerheid die ouders voelen, of de stress die ouders ervaren vanwege ‘de vele ballen die zij in de lucht moeten houden’. Om deze reden is het nodig om ouders bewust te maken van goede ouderervaringen. Goede ouderervaringen zijn momenten dat ouders het gevoel hebben dat ze het goed doen als ouder, trots zijn op hun kind en gevoelens van geluk en intimiteit met hun kind delen (Van der Pas 2013). Deze ervaringen kunnen ervoor zorgen dat ouders zich zeker en emotioneel sterk voelen. Tevens is inzicht nodig in de vraag welke factoren ouderlijk welzijn bevorderen, wat beschermende factoren voor krachtig ouderschap zijn.

Beschermende factoren

Onderzoek van Werner en Smith (2001) laat zien dat van kinderen die zijn blootgesteld aan meerdere stressoren, een *minderheid* later serieuze emotionele of gedragsproblemen krijgt. Blijkbaar hebben beschermende factoren significant meer invloed dan specifieke risicofactoren en stressvolle gebeurtenissen op de levensloop van mensen die zich ondanks de risico's in positieve zin ontwikkelden. Er zijn door Werner en Smith talloze beschermende factoren geïdentificeerd. Wij hebben deze ingedeeld in ‘individuele factoren’, ‘netwerkklimaat’ en ‘thuis klimaat’ van ouders. Deze factoren zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden, zijn afhankelijk van elkaar en beïnvloeden elkaar.

Individuele factoren

Een individuele factor die veel invloed heeft op ouderlijk welzijn is de mate waarin ouders zich *voorbereid* voelen op het ouderschap. Ouders die het gevoel hebben voorbereid te zijn op ouderschap hebben doorgaans gevoelens van vertrouwen en controle over hun aanstaande rol als ouder en hun mogelijkheden om de ontwikkeling van het kind en diens omgeving te beïnvloeden (o.a. Delmore-Ko, Pancer, Hunsberger & Pratt 2000). Zij hebben bijvoorbeeld kennis over de ontwikkeling van kinderen en ouderschap, waardoor zij handvatten hebben om met hun kind om te gaan en gedrag op een realistische manier te interpreteren (Diekstra, Sklad, Gravesteyn, Ben & De Ritter 2008). Ook zijn *levensvaardigheden* die mensen inzetten op de ouderlijke werkvloer nodig om adequaat om te gaan met de dagelijkse eisen en verwachtingen op deze ouderlijke werkvloer en in het dagelijks leven (www.casel.org; Petterson, Gravesteyn & Roest 2016). Niet iedere ouder bezit de benodigde levensvaardigheden of zet ze voldoende in om het op de ouderlijke werkvloer naar tevredenheid te laten lopen of zelfs maar te redden. Het gaat hierbij bijvoorbeeld over vaardigheden zoals het beheersen van eigen emoties, kalm blijven in stressvolle situaties, met anderen samenwerken en plannen en organiseren van zorg, huishouden en werk.

Als ouders over deze vaardigheden beschikken heeft dit een positief effect op de vaardigheden van kinderen in de zin dat zij minder agressief gedrag vertonen, het beter doen op school en zich sociaal gedragen (Goleman 1995; Forgatch & DeGarmo 1999).

Netwerkklimaat

Verder laten onderzoeken zien dat een actief en ondersteunend sociaal netwerk een positieve invloed heeft op het welzijn van ouders en kinderen (De Winter 2011). Door goede sociale netwerken krijgen ouders bevestiging, herkenning, emotionele ondersteuning en zijn zij doorgaans beter in staat om te gaan met stress behorende bij ouderschap (Raad voor Maatschappelijke Ontwikkeling & Raad voor de Volksgezondheid & Zorg 2009). Veel ouders geven aan dat zij sociale isolatie als hoofdoorzaak van problemen ervaren (Ketner & Gravesteyn 2019). Hoewel de meeste ouders wel een sociaal netwerk hebben, gebruiken zij dit niet altijd (adequaat), bijvoorbeeld omdat zij zich schamen, last hebben van sociale angst of wantrouwend zijn (Hoek, Miley & Remmerswaal 2010).

Thuis klimaat

Binnen de samenwerking tussen ouders moeten taken in en rondom het huis verdeeld worden: een kind grootbrengen, het huis onderhouden en helpen met huiswerk. Belangrijke vragen bij het verdelen van taken zijn: wie doet wat, wanneer en wie bepaalt het? Taakverdeling betekent ook verdeling van (betaald) werk buitenhuis. Wie gaat hoeveel werken, wie wordt kostwinnaar? Nederlandse moeders zijn steeds meer tijd gaan besteden aan betaald werk, zo blijkt uit een onderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau (Cloin & Schols 2011).

Goede zorg voor het kind begint bij goede zorg voor de ouder

Dit betekent echter niet dat moeders minder tijd zijn gaan besteden aan hun kinderen. Integendeel, moeders met een jongste thuiswonend kind tot 18 jaar zijn juist meer tijd gaan besteden aan hun kinderen. Waar op bezuinigd wordt zijn de huishoudelijke taken en vrije tijd. Ouders bezuinigen op tijd voor zichzelf. Het vinden van deze tijd, om bij te komen en bij te tanken, lijkt voor werkende ouders het grootste probleem te zijn. Wat steunend is, is een goed opvangend netwerk en een goed samenwerkend ouderteam. De partnerrelatie als goed samenwerkend team is een belangrijke beschermende factor. Hier wordt in dit artikel dieper op ingegaan. Tevens wordt een voorbeeld gegeven van een programma dat het ouderteam op effectieve wijze bevordert.

Ouders als samenwerkend team

Onderzoeken tonen aan dat er een verband bestaat tussen ontevredenheid over de partnerrelatie voordat kinderen worden geboren en minder welzijn in het ouderschap

(Nelson 2013). Als er relatieproblemen zijn voor of gedurende de zwangerschap worden deze doorgaans versterkt tijdens de overgang naar het ouderschap. Meer conflicten gedurende de zwangerschap worden gevolgd door een minder goede relatie tussen partners als zij eenmaal ouders zijn. Ook zijn verwachtingen die toekomstige ouders hebben over hun ouderschap en partnerschap van invloed op ouderlijk welzijn. Ouders die verwachten dat hun ouderschap alleen maar een positief effect zal hebben op de partnerrelatie hebben een groter risico op ontevredenheid in de partnerrelatie en depressieve symptomen na de geboorte van hun kind dan ouders met een meer realistische kijk op ouder- en partnerschap (Bouchard 2009). Het is daarom belangrijk dat ouders voorbereid worden op ouderschap en (nieuw) partnerschap. Als het kind eenmaal geboren is ondergaat de partnerrelatie een transformatie. Ouderschap betekent een reorganisatie of herdefiniëring van de relatie tussen de partners.

Investeren in beschermende factoren voor ouders betekent investeren in ouderwelzijn en daarmee in positief opvoeden en een positieve ontwikkeling van kinderen

Talrijke onderzoeken laten zien dat vlak na de geboorte van een kind een (tijdelijke) afname te zien is in tevredenheid en kwaliteit van de partnerrelatie (o.a. Schultz, Cowan & Cowan 2000; Kluwer 2010; Hansen 2012). Dit is het geval voor de helft tot twee derde van de stellen, bij het overige deel wordt de partnerrelatie sterker of blijft deze stabiel (Belsky & Rovine 1990; Shapiro, Gottman, & Carre're 2000). Een mogelijke verklaring is dat er een verandering plaatsvindt in de dynamiek tussen de partners om met de uitdagingen die de geboorte van een kind met zich meebrengt om te gaan. Dit kan voor meer stress en conflicten zorgen (Keizer & Schenk 2012). Bovendien zorgt de overgang naar ouderschap met name bij moeders ook voor een drastische verandering in de tijdsindeling, waardoor er meer tijd aan het gezin wordt besteed en minder tijd aan de partner. Ten slotte ervaren ouders in de beginfase van het ouderschap meer gevoelens van onzekerheid, kunnen zij hun emoties minder goed uiten, reageren ze minder inlevend en hebben zij minder energie (Cowan & Cowan 1988; Gravesteyn 2015). Deze negatieve veranderingen in partnerrelaties kunnen een negatieve invloed hebben op de manier waarop ouders opvoeden en op het welzijn van kinderen. De belastende invloed van beginnend ouderschap op partnerschap geldt uiteraard niet voor ieder koppel. Tevredenheid over de partnerrelatie kan ook stabiel blijven of toenemen door de geboorte van een kind (Shapiro, Gottman, & Carre're 2000). Hoe deze periode verloopt, is afhankelijk van een groot aantal factoren, zoals betrokkenheid van de partner, mentale en fysieke ondersteuning van de partner, temperament van het kind en overwerken van vaders. Een factor die een sterke invloed heeft op welzijn

van ouder en kind is de manier waarop ouders met elkaar samenwerken.

Effecten van investeren in de samenwerking tussen ouders

Investeren in de samenwerkingsrelatie tussen partners in hun rol als ouders is effectief. Hiervoor zijn vier componenten in deze samenwerkingsrelatie van belang; overeenstemming over opvoedkwesties, overeenstemming over verdeling van taken, steunen van elkaar en het samen managen op de ouderlijke werkvloer (Feinberg 2014). Uit grootschalig onderzoek van Feinberg (2014) blijkt dat als partners die nog geen ouder zijn een interventie (*Family Foundation*) aangeboden krijgen voor het versterken van hun samenwerkingsrelatie, zij zich later door elkaar gesteund voelen en zich zeker voelen in hun ouderschap. Ook geven deze ouders aan minder stress en depressie te ervaren en laten zij meer warmte en geduld naar hun kinderen toe zien. Verder wordt het zelfsturend vermogen van kinderen vergroot (zij slapen beter, kunnen hun impulsen beter beheersen) en doen zij het later beter op school (sociaal vaardiger, houden zich beter aan schoolregels, zijn meer gemotiveerd om naar school te gaan). Ouders die weinig/niet voorbereid zijn op het ouderschap en nieuw partnerschap hebben doorgaans meer conflicten met elkaar en zijn ongeduldiger naar hun kinderen. Ook als ouders hun frustraties of verdriet niet afreageren op hun kinderen, kan de aanwezigheid van conflicten het gevoel van veiligheid en het welzijn van kinderen aantasten. Of er problemen bij kinderen ontstaan is voor een belangrijk deel afhankelijk van de mate waarin ouders conflicten hebben en de manier waarop ze samenwerken.

Aangezien in de beginperiode van ouderschap ouders minder tevreden zijn over hun partnerrelatie, zij meer stress ervaren en het aantal conflicten toeneemt is het belangrijk vroegtijdig te investeren in een goede samenwerking tussen ouders en het versterken van communicatievaardigheden. Hierdoor gaan ouders, individueel en samen, beter in hun vel zitten en bevordert dit de ontwikkeling van kinderen. Als ouders tevreden zijn met elkaar zijn ze emotioneel beter in staat om responsief, harmonieus en coöperatief met het kind te communiceren. Bij aanwezigheid van huwelijksconflicten zijn ouders meer prikkelbaar, ongeduldig en hebben ze een meer afstandelijke houding. Dit beïnvloedt de ouder-kind-interactie in negatieve zin en daarmee het welzijn van ouder en kind (Bernier et al. 2014). Dit betekent dat voorbereiding op ouderschap en nieuw partnerschap nodig is voordat partners ouders worden.

Van Family Foundation naar OuderTeam.nu

In Europa bestaan, voor zover bekend, geen effectieve interventies gericht op de samenwerking tussen ouders die het welzijn van ouder en kind op korte en lange termijn ten goede komen. Het programma Family Foundation is wel een effectief bewezen interventie (Feinberg 2014). Dit programma versterkt door middel van oefeningen en video-

fragmenten de samenwerking tussen ouders. Doelen van het programma zijn: verbeteren van het ouderlijk welzijn (positieve samenwerking tussen partners leidt tot meer zelfvertrouwen), verbeteren van de partnerrelatie (onder andere door effectieve communicatie, en gemeenschappelijke belangen voor het welzijn van het kind), verbeteren van oudervaardigheden en versterken van het welzijn van het kind (versterken van de samenwerkingsrelatie zal leiden tot meer sensitiviteit, warmte en een consistente opvoeding bij beide ouders).

Als je ouders voorbereidt op ouderschap en investeert in de samenwerkingsrelatie tussen partners in hun rol als ouders hebben zij een betere relatie en ontwikkelen hun kinderen zich beter

Het Amerikaanse programma Family Foundation is in samenwerking met de grondlegger van het programma, Feinberg, vertaald naar het Nederlands, *OuderTeam.nu*. Vervolgens is OuderTeam.nu, samen met professionals zoals verloskundigen, jeugdverpleegkundigen van het Centrum voor Jeugd en Gezin, maatschappelijk werkers en psychologen, in meerdere rondes aangepast aan de Nederlandse situatie. Op dit moment wordt het programma in Nederland landelijk geïmplementeerd (zie <https://www.hsleiden.nl/ouderschap-en-ouderbegeleiding/onderzoek/programma-ouderteam.nu>). Binnen Europa vinden verschillende initiatieven plaats om het programma breed uit te zetten.

Waarom is OuderTeam.nu belangrijk voor een kansrijke start voor ouder en kind

Onderzoek en praktijkervaring hebben al vaak aangetoond dat vroege bewustwording en educatie bij aanstaande ouders (zelfs voordat de baby geboren is) positief zijn voor effectief ouderschap (o.a. Feinberg 2014). De meeste recente programma's die focussen op prenatale en postnatale bewustwording en educatie zijn gericht op gezinnen met een verhoogd risico op een negatieve ontwikkeling van het kind, zoals een depressieve ouder (nji.nl). Uit onderzoek komt echter naar voren dat de stress en uitdagingen van ouderschap ook een negatieve invloed hebben op ouders en kinderen die *niet* tot een risicogroep behoren (Nelson et al. 2014). OuderTeam.nu is daarom voor elke aanstaande ouder, onafhankelijk van leeftijd, burgerlijke staat of levensomstandigheden. Rond de periode van gezinsvorming blijkt namelijk dat de kwaliteit van de relatie bij veel ouders afneemt. In dezelfde periode wordt een toename van relatieconflicten, stress, huiselijk geweld, depressie en angst waargenomen. Deze factoren zijn gekoppeld aan een lagere opvoedkwaliteit (sensitiviteit, warmte en consequent ouderschap) en lager opvoedvertrouwen (*parenting self-efficacy*). Door het versterken van de samenwerkingsrelatie wordt een gezonde en veilige opvoeding en een kansrijke start voor kinderen bevorderd (Feinberg 2014).

Hoe ziet OuderTeam.nu eruit?

OuderTeam.nu bestaat uit twee face-to-face groepsbijeenkomsten voordat de baby is geboren en twee face-to-face bijeenkomsten als de baby er is. Tussen de bijeenkomsten door volgen deelnemers online modules, die ze zelf thuis doorlopen. De face-to-face bijeenkomsten bestaan uit maximaal vijf deelnemende stellen die een (eerste) kind verwachten en worden begeleid door twee ervaren professionals (bijvoorbeeld verpleegkundigen, maatschappelijk werkers, huisartsen, psychologen of verloskundigen). De bijeenkomsten bestaan uit thema's zoals hechting, omgaan met conflicten, samen bouwen aan een ouderteam en zorg voor elkaar. Binnen deze bijeenkomsten staat het volgende motto centraal: 'Goede zorg voor het kind, begint bij goede zorg voor de ouders'.

In de bijeenkomsten wordt veel aandacht besteed aan de communicatie tussen ouders, onzekerheden en verwachtingen rondom het aanstaand ouderschap en de omgang met stressvolle situaties. Uit onderzoek is gebleken dat bewustwording over en versterking van deze factoren bijdraagt aan een sterkere samenwerkingsrelatie tussen (aanstaande) ouders en een warme, positieve opvoedingsomgeving waar zowel de ouders als het kind van profiteren. De ouders die het programma volgen vullen op drie momenten betrouwbare en valide vragenlijsten in (experimentele groep). Ook worden vragenlijsten afgenomen onder ouders die het programma niet aangeboden krijgen (controlegroep). Vervolgens worden de groepen met elkaar vergeleken, en onderzocht of ouders binnen de experimentele groep in vergelijking tot de ouders uit de controlegroep meer samenwerken, positiever communiceren, minder ouderlijke stress en angst ervaren en of hun kinderen beter slapen en zich anders ontwikkelen.

Tot slot

Voor het ondersteunen van ouders in de praktijk is het belangrijk om ouders voor te bereiden op het ouderschap en (nieuw) partnerschap. Als ouders weten wat hen ongeveer te wachten staat, kennis hebben over hechten en de ontwikkeling van kinderen en als zij met elkaar in gesprek gaan over opvoeding en hoe zij de taken op de ouderlijke werkvloer willen verdelen komt dit het thuis klimaat ten goede. Als ouders nadenken over wie ze uit hun omgeving op welke manier willen inzetten en hoe ze de combinatie zorg voor de kinderen en werk regelen beïnvloedt dit het netwerk klimaat op een positieve manier. Als ouders aandacht besteden aan hun levensvaardigheden zoals plannen, organiseren en besluiten nemen komt dit hun individuele factoren ten goede.

Vooral als ouders kwetsbaar zijn door bijvoorbeeld een scheiding is het nodig dat professionals die ouders ondersteunen oog en oor hebben voor beschermende factoren; wat geven ouders aan nodig te hebben om zich ondanks alle tegenslagen toch krachtig te voelen? Welke beschermende factoren ontbreken en maken ouders kwetsbaar? Welke beschermende factoren zijn aanwezig en kunnen

ouders inzetten? In het geval van een echtscheiding staat de beschermende factor ‘partnerrelatie’ onder druk. Hierdoor komen doorgaans ook andere factoren onder druk te staan. Daarom is het nodig om ook aandacht te besteden aan de aanwezige beschermende factoren zoals ‘het inzetten van een netwerk’ of bepaalde levensvaardigheden van ouders. Om het gesprek hierover te voeren is door het lectoraat Ouderschap & Ouderbegeleiding een oudergerichte benadering ontwikkeld, waarin samenwerking tussen professionaal en ouder centraal staat. De ouder wordt gezien als ervaringsdeskundige, er wordt geen advies aangedragen, de regie wordt niet overgenomen, de focus ligt op de bekwaamheden van de ouders en een samenwerking met ouders waarin gelijkwaardigheid centraal staat. Professionals die aandacht houden voor de gevoelens van ouders en de aanwezige beschermende factoren investeren in het welzijn van ouders. Ondanks een echtscheiding blijft een belangrijke factor ‘ouders als goed samenwerkend team’. Ouders blijven de ouders van hun kinderen en staan voor de taak om *samen* hun kinderen op te voeden. Om dit te kunnen doen hebben ouders zo nu en dan een steuntje in de rug, een schouderklop nodig. Goede zorg voor het kind begint immers bij goede zorg voor de ouder.

Literatuur

- Bouchard, G. (2009). ‘Parents-to-be with Overly Optimistic Expectations of Parenthood: Who Are They and What Should Counsellors Do?’, *Canadian Journal of Counseling*, 43(3), p. 165.
- Bucx, F. (2011). ‘Gezinsrapport, 2011. Een portret van het gezinsleven in Nederland’, in: F. Bucx & S. Roos (Red.), *Opvoeden in Nederland* (p. 152-179). Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Cloin, M. & Schols, M. (2011). ‘De Gezinsagenda’, in: F. Bucx (Red.), *Het Gezinsrapport 2011* (p. 101-126). Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Cowan, C.P. & Cowan, P.A. (2000). *When partners become parents: The big life change for couples*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Cowan, P.A. & Cowan, C.P. (1988). ‘Changes in marriage during the transition to parenthood: must we blame the baby?’, in: G.Y. Michaels & W.A. Goldberg (Eds.), *In the transition to parenthood: current theory and research* (p. 444). New York: Cambridge University Press.
- Delmore-Ko, P., Pancer, S.M., Hunsberger, B. & Pratt, M. (2000). ‘Becoming a parent: the relation between prenatal expectations and postnatal experience’, *Journal of Family Psychology*, 14(4), p. 625-640.
- Diekstra, R., Sklad, M., Gravesteyn, C., Ben, J. & De Ritter, M. (2008). ‘Teaching Social and Emotional Skills Worldwide. A Meta-Analytic Review of Effectiveness’, in: *Social and Emotional Education. An International Analysis* (p. 285-301). Santander: Fundación Marcelino Botin Report.
- Feinberg, M.E., Jones, D.E., Roettger, M.E., Solmeyer, A. & Hostetler, M.L. (2014). ‘Long-term follow-up of a randomized trial of family foundations: Effects on children’s emotional, behavioral, and school adjustment’, *Journal of Family Psychology*, 28(6), p. 821-831.
- Forgatch, M.S. & DeGarmo, D.S. (1999). ‘Parenting through change: An effective prevention program for single mothers’, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67, p. 711-725.
- Goleman, G. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Gravesteyn, C. (2015). *Ouderschap in Ontwikkeling. De kracht van alledaags ouderschap*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Hansen, T. (2012). ‘Parenthood and Happiness: a Review of Folk Theories Versus Empirical Evidence’, *Social Indicators Research*, 108, p. 29-64.
- Hoek, M., Miley, H. & Remmerswaal, P. (2010). ‘Het informele netwerk: een omstandigheid of een buffer?’, *Ouderschapskennis*, 13, p. 172-173.
- Ketner, S.L., Gravesteyn, C. & Verschuur, M.J. (2018). ‘Transition to parenthood. It does not get easier the next time. Exploring ways to support well-being among parents with newborns’, *Journal of Family Social Work*. DOI: 10.1080/10522158.2018.1499063.
- Ketner S.L. & Gravesteyn, C. (2019). *Verantwoordingsrapport Leuker voor Later*. Hogeschool Leiden.

- Kluwer, E. (2010). 'From partnership to parenthood: A review of marital change across the transition to parenthood', *Journal of Family Theory and Review*, 2, p. 105-125.
- LeMasters, E.E. (1957). 'Parenthood as a crisis', *Marriage and Family Living*, 19, p. 352-355.
- Levinson, D., Darrow, C.N., Klein, E.B., Levinson, M.H. & McKee, B. (1978). *The seasons of a man's life*. New York: Knopf.
- Nelson, S.K., Kushlev, K. & Lyubomirsky, S. (2014). 'Parenthood and well-being. The pains and pleasures of parenting: When, why, and how is parenthood associated with more or less well-being?', *Psychological Bulletin*, 140, p. 846-895.
- Pas, A. van der (2013). *Handboek methodische ouderbegeleiding: opvoedproblemen nader verklaard* (5^e druk). Amsterdam: SWP Publishers.
- Petterson, D., Gravesteijn, C. & Roest, J. (2016). 'Strengthening of parenthood: developing a Life Skills Questionnaire for parents (LSQ-P)', *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 217, p. 748-758.
- Petterson, D., Gravesteijn, C. & Peschier, C. (2017). 'De kracht van alledaags ouderschap. Versterken van levensvaardigheden van ouders', *Pedagogiek*, 37(1), p. 29-46: DOI: 10.5117.
- Samaroff, A. (2011). *The transactional model of development: how children and context shape each other*. Washington DC: American Psychological Association.
- Shapiro, A.F., Gottman, J.M. & Carre're, S. (2000). 'The baby and the marriage: Identifying factors that buffer against decline in marital satisfaction after the first baby arrives', *Journal of Family Psychology*, 14, p. 59-70.
- Vermulst, A., Kroes, G., Meyer, R.D., Nguyen, L. & Veerman, J. (2012). *Opvoedingsbelastingvragenlijst (OBVL). Handleiding*. Geraadpleegd op http://praktikon.nl/media/8363/obvl_def_7-5-2012.pdf.
- Werner, E.E. & Smith, R.S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience and recovery*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Winter, M. de (2011). *Verbeter de wereld, begin bij de opvoeding*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.

Over de auteur

Dr. J.C. (Carolien) Gravesteijn

Lector Ouderschap & Ouderbegeleiding.