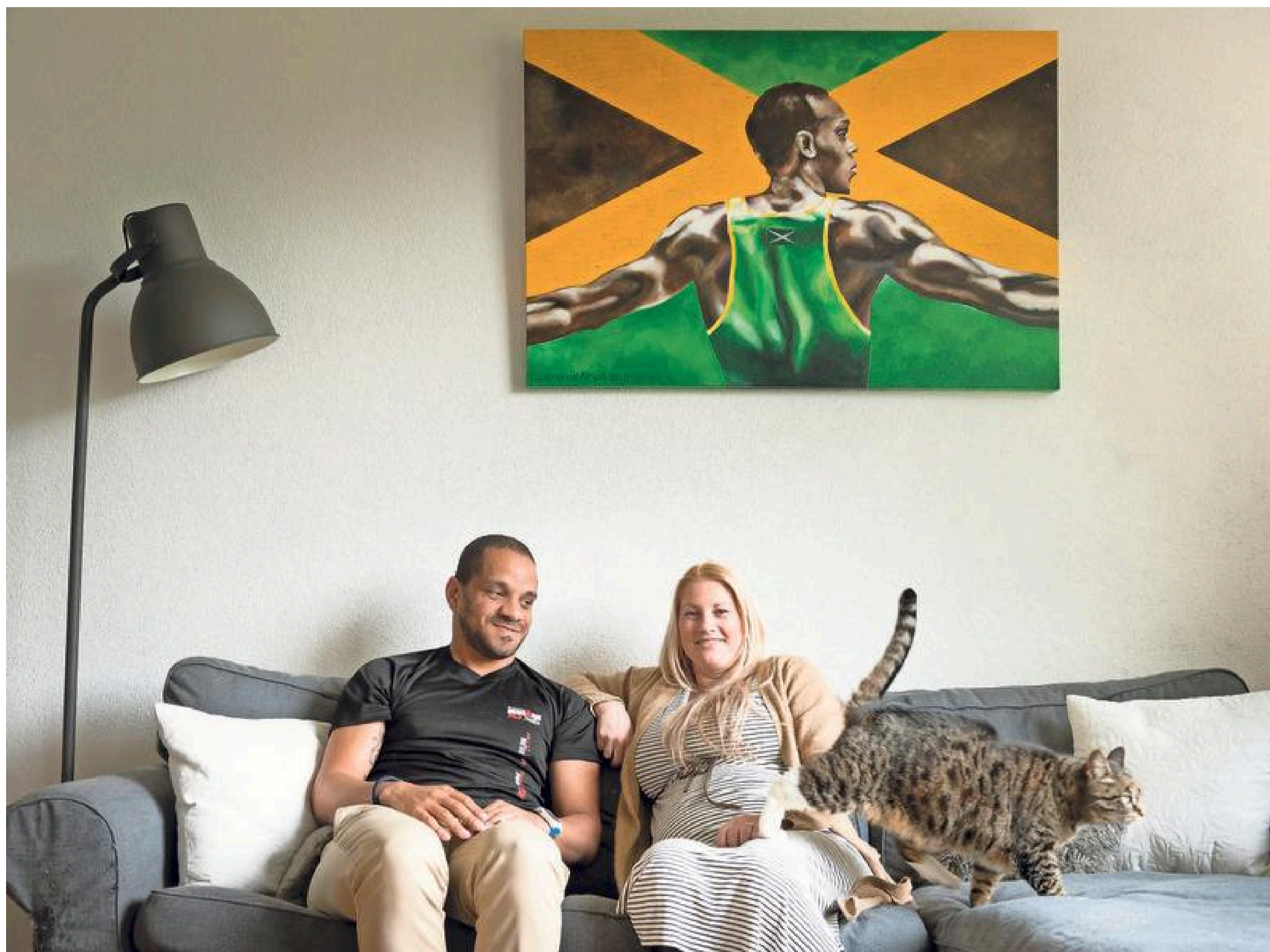


Voor het ouderschap heb je geen vergunning nodig en ook geen diploma. Maar sinds kort kun je wel op ouderschapscursus bij de Hogeschool Leiden.

Verhaal van de dag

'Ik denk dat alle ouders maar wat doen'



Marnix Cornelisse en Laura Westbrook. „Iedereen kan ouder worden, dat is de natuur.“



Leiden * Voor van alles en nog wat in het leven moet je een diploma halen. Maar dat geldt niet voor misschien wel de grootste verandering die een mens kan ondergaan: vader of moeder worden. Hogeschool Leiden wil aanstaande ouders helpen om zich beter voor te bereiden op hun nieuwe rol, waarin ze meer moeten samenwerken dan ooit. De eerste proeftrainingen van 'Ouderteam.nu' zijn begonnen.

Laura (35) en Marnix Cornelisse (36) wonen samen in een appartement in Leiden. Een aannemer is hard aan het werk om hun nieuwe huis in Gouda af te krijgen. Kortgeleden trouwden ze. Deze zomer wordt hun eerste kindje geboren. Laura hoorde van haar verloskundige over de cursus Ouderteam.nu en was direct enthousiast. „Iedereen kan ouder worden, dat is de natuur. Ik denk dat alle ouders maar wat doen, en heel vaak komt dat goed. Je kijkt hoe je zelf bent

opgevoed en je leest boeken”, zegt ze. „Maar door van tevoren te praten over hoe je communiceert en hoe je je erover voelt, ben je een paar stappen vooruit. Dat lijkt me belangrijk.“

Zwangerschapsgym

Ellen Buschman uit Leiden is een van de trainers die het programma aanbiedt. Ze werkt in de kinderopvang en ziet veel kersverse ouders binnenkomen met 'best veel vragen'. „Het is waanzinnig leuk en goed dat zo'n training als deze er eindelijk komt. Aanstaande ouders volgen nu als voorbereiding zwangerschapsgym, en dat is nodig, maar het is te beperkt.“

Veel ouders staan niet stil bij het grote effect dat een kind heeft op je relatie, zegt Buschman. „Het is echt een overgang: van twee partners naar samen ouders worden. Wat vraagt dat van je? Ben je erop voorbereid? Daarover praten is hier een beetje een taboe. In Scandinavische landen en in Duitsland gebeurt dat veel meer.“ Vanuit het lectoraat Ouderschap & Ouderbegeleiding wil Hogeschool Leiden ouders in spe hierbij helpen. De hogeschool begon in 2015

Ouderteam

Volwassenen die de training 'Ouderteam.nu' volgen komen vier keer met een groepje bij elkaar: twee keer voor, en twee keer na de bevalling. Ook zijn er vier digitale modules. Meer informatie: www.hsleiden.nl/ouderteam.

met een langdurig onderzoek onder 200 ouders, met als titel 'Leuker voor later'. Doel is boven tafel halen hoe mensen het ervaren om vader of moeder te worden. Uit de eerste resultaten van het onderzoek blijkt dat veel mensen niet goed weten wat hen te wachten staat. „De informatie die je krijgt in het bestaande aanbod, is erg op de verzorging en de opvoeding gericht”, aldus onderzoekster Mirel van Grimbergen. „De boodschap luidt vaak: als je het op deze manier aanpakt, dan gaat het goed. Maar de informatie gaat veel minder over wat je kunt verwachten. Dat is slapeloze nachten krijgen, weten de meeste mensen wel. Maar hoe ga je daarmee om? Wat gebeurt er met je als je zwaar vermoed wordt? Hoe kun je elkaar ondersteunen?” De training Ouderteam-

.nu moet daarbij helpen. De naam zegt het al: het programma spreekt ouders als een team aan. Veel stellen hebben, voordat ze een kind kregen, al wel samengewerkt: ze runnen samen een huis houden en hebben misschien wel samen een huis verbouwd. Hierbij is vaak sprake van een taakverdeling waarbij ieder zijn eigen verantwoordelijkheid heeft. Het opvoeden van een kind gaat veel verder, vinden de twee deskundigen. Trainer Buschman: „Als je een kind op de wereld zet dan ben je samen verantwoordelijk voor de ontwikkeling van je kind. Je wilt het een stabiele basis geven. Dat doe je samen, en daar moet je elkaar bij helpen.“ Onderzoeker Van Grimbergen: „Als je hier van tevoren over nadenkt, dan versterkt dat het welzijn van de ouder, en uiteen-

delijk ook het welzijn van het kind.” Dat effect blijkt uit onderzoek rond het oorspronkelijke Amerikaanse programma. Vijftientig professionals, voornamelijk uit de Randstad, zijn inmiddels opgeleid om de trainingen te geven. Dit zijn onder meer jeugdverpleegkundigen, kraamhulpverleners, psychologen, verloskundigen, therapeuten en gezinscoaches. Buschman is zo iemand. Zij heeft onder de naam 'Opus Vitae' haar eigen trainingsbedrijf in Leiden en is een van de mensen die genoeg aanmeldingen heeft om met een pilottraining te beginnen. Ook in Den Haag, Amsterdam, Almere, Houten en Amersfoort draaien groepen op proef.

Partnerrelatie

De volwassenen die het programma volgen, doen ook mee aan het onderzoek van Hogeschool Leiden. Daarnaast is er een controlegroep die het programma niet volgt. „Zo kunnen we vaststellen of iets verandert in de partnerrelatie en de ontwikkeling van het kind”, aldus Van Grimbergen. De pilot draait tot na de zomer. In oktober is het definitieve program-

ma klaar. „We hopen dat we het daarna breder in Nederland kunnen uitzetten. Veel gemeenten hebben al aangegeven met het programma aan de slag te willen, onder andere Leiden en Katwijk. Uiteindelijk hopen we dat het iets vanzelfsprekends wordt voor aanstaande ouders, naast de zwangerschapsgym, of daarmee geïntegreerd.“

Luisteren

Buschman heeft de eerste trainingsavond achter de rug. „Tijdens die bijeenkomst zet je de partners in een dialoog, met de opdracht goed naar elkaar te luisteren. Het gesprek gaat over wat je belangrijk vindt voor het kind, en over dingen waar ze zich onzeker over voelen. De reacties waren echt heel waardevol. Mensen wisten niet dat hun partner ergens zo mee bezig was in voorbereiding op het ouderschap. Thuis ben je vaak niet altijd in staat om zulke gesprekken te voeren.“ Laura en Marnix herkennen zich daar niet in. „Wij praten best veel. We zijn ook al iets ouder. Veel mensen in onze omgeving hebben kinderen, dus we zijn redelijk goed

'Je kijkt hoe je zelf bent opgevoed'

voorbereid”, zegt Laura. Toch leerde ze wel wat van de training. „De oefening waarbij je echt naar elkaar moest luisteren en elkaar niet mocht onderbreken, was bijzonder. Dan merk je dat je er nog dieper op ingaat.“ Marnix vindt het belangrijk dat de relatie tussen hem en Laura straks niet anderszins is. „Je moet ervoor waken dat je als stel leuke dingen blijft doen. Je moet elkaar dat avondje uit gunnen.“ Aan de andere kant snapt hij dat het straks misschien niet handig is als hij vier uur weg is op zijn racefiets, als Laura de hele dag alleen is geweest met de baby. Daarom staat de hometrainer al klaar. Hij heeft een sterke motivatie om er samen te zijn voor hun kind en het kind een goede opvoeding te geven. „Ik ben een adoptiekind.

Verhaal van de dag

Visser in de stad

Jaap Visser reageren: jaap@kickuitgevers.nl

De Alberts Corner, en 't Museumplein

Twaalf was ik toen Ajax in 1971 zijn eerste Europa Cup won. Dat was in Londen, op Wembley, tegen Panathinaikos. Vijfde minuut, schijnbeweging Pietje Keizer op links, voorzter, schampkopbal Dick van Dijk: 1-0. Daarna was het heel lang wachten op de bevrijdende tweede treffer van invaller Arie Haan. Ik telefoonde met een paar vrienden om te vragen of zij ook nog even de straat op mochten, greep het scheepstoetertje waarmee ik doorgaans het eerste elftal van mijn eigen clubje RCL aanvuurde en vormde met Jan en Kees een driemans-polonaise die door de uitgestorven straten van Leiderdorp trok. 'Ajax: toet-toet-toet.' Het weergalmen van ons vreugdekabaal tegen de forensenwoningen deed gordijnen opzij schuiven waarna er verbaasde hoofden voor de ramen verschenen. Een kleine twee jaar eerder maakte grote opwinding zich van mij meester toen mijn vader volkomen onverwacht met kaartjes voor Nederland-Engeland thuiskwam. Heimelijk hoopte ik na mijn tribunedebuut in het Olympisch Stadion op meer, maar dat zat er voorlopig niet in. De grote Ajax-jaren braken aan, maar mijn vader verkoos het gerief van de huiskamer boven de schreeuwerige drukte van het stadion. Er zat niets anders op dan te wachten tot ik oud genoeg werd bevonden om er zelf op uit te mogen trekken. Maar ach, toen het zo ver was, voetbalde Cruiffie in Barcelona en hing Keizer zijn kicken aan de wilgen. Ajax zakte weg uit de Europese top, maar de herinneringen aan de glorie-tijden waren voor mij reden

genoeg om toch te gaan, liftend vanaf de Alberts Corner dicht bij de rijksweg naar Amsterdam, of met trein en tram. Heilig nam ik mij voor om, mocht ik een zoon krijgen die net zo hunkert naar Ajax als zijn vader in diens jonge jaren, ik hem niet alleen mee naar Amsterdam zou nemen, maar ook de grens over, mocht de club weer furor in Europa gaan maken.

Ajax-Lyon was nog niet afgelopen of het stralende gezicht van zoon Lev deed mij naarstig op zoek gaan naar betaalbare vluchten naar Stockholm. Onvoorstelbaar, maar onder mijn ogen vlogen de prijzen omhoog: van 60 naar 600 euro, en dan moest de uitwedstrijd in Lyon nog komen. Een kansloze missie, want na de wurgend spannende return gingen de prijzen nog eens over de kop. Met de auto is geen optie, omdat mijn zoon dan te veel school dient te verzuimen, ik kan slechts hopen dat Ajax na Stockholm niet al die beloftevolle lefgozertjes kwijtraakt en weer opnieuw moet beginnen. Een volgende finale, wat makkelijker aan te rijden, en we gaan, mijn zoon. Zo erg als in papa's tijd is het nu niet. Ik zal weliswaar de geriefelijkheid van de huiskamer moeten ondergaan, maar voor jou en je vrienden is er het stadion-alternatief van het Museumplein. Je mag dan pas vijftien zijn, mijn zegen heb je.

Jaap Visser



FOTO TACO VAN DER EB.