

# “DIT HEEFT ONS **GEZIN** GERED”

**OPVOEDINGSSTRESS** Ann en Bert Verhelst uit Stabroek waren in de wolken toen in 2007 hun tweeling Tinne en Wouter geboren werd. Maar de baby's waren prematuur en huilden. Na vier maanden was vooral Ann uitgeput en trok ze aan de alarmbel: ze zocht hulp bij een Centrum voor Kind- en Gezinsondersteuning (CKG). TEKST MARJORIE BLOMME | FOTO BOB VAN MOL | ILLUSTRATIE ELISABETH NOELS

Een maand geleden kreeg het gezin er nog een zusje bij, Lotte. “Het is een wereld van verschil”, zegt Ann. Ze wiegt Lotte zachtjes in haar armen. “Bij Tinne en Wouter was ik een wrak, op van de zenuwen. Tinne en Wouter waren premature, kwetsbare kindjes, die veel zorg nodig hadden. We gingen vaak naar het ziekenhuis en waren onzeker. Ze huilden ook de hele dag. Ik kon geen moment rust vinden. Ik werd al zenuwachtig bij het eerste kreetje. Of ik raakte overstuurd bij de gedachte dat ik hen samen groente-

pap moest geven. Met mij ging het bergaf. Ik was oververmoeid en kon niets meer verdragen. Bovendien maakten Bert en ik ruzie. De situatie moest veranderen of ik ging eronderdoor.”

Ann werd door haar toenmalige huisarts doorverwezen naar een psychiatrisch centrum. “Daar namen ze de kinderen weg van mij. Nu begrijp ik waarom. Er zaten vrouwen die hun kinderen écht iets aangedaan zouden hebben. Maar op dat moment was ik razend. Ik wilde terug naar huis.”



### VIDEO LEGT PROBLEEM VAST

Na haar opname in het centrum besloot Ann zelf initiatief te nemen. “Bij Kind en Gezin reageerden ze nauwelijks op mijn noodkreten, hoewel ik er verschillende keren mijn hart heb gelucht. Ik heb dan thuis de Gouden Gids genomen en het nummer van de opvoedingstelefoon gebeld. Zij hebben me meteen doorverwezen naar het CKG Open Poortje in Schilde.”

**ER RUST NOG STEEDS EEN TABOE OP OPVOEDING:  
ALS JE HET NIET ALLEEN AANKUNT, HEB JE GEFaald.  
ZO DENKEN VEEL OUDERS EROVER. TERWIJL JE NET  
JE VERANTWOORDELIJKHEID NEEMT DOOR RAAD  
EN BEGELEIDING TE VRAGEN.”**

Ann kreeg een begeleidster. Die filmde haar en de kinderen om in kaart te brengen wat er fout liep in het gezin. “Ze gaf me niet het gevoel dat ik iets fout deed, integendeel. Ze toonde aan dat er een probleem was, maar gaf ook verbetertips. We waren te veel bezig met de praktische dingen: koken, bad, eten, bed en opruimen. Voortdurend met gehuil en geschreeuw op de achtergrond, waar we nog zenuwachtiger van werden.”

“Met Lotte geniet ik van elk moment. Bij Tinne en Wouter voelde elke dag als een zware opdracht. Ik zat volgens de arts op de rand van een serieuze depressie. Ik had geen zin meer om op te staan, legde de schuld bij mezelf. Het lag aan mij dat het niet gelukt was met de borstvoeding, dat ze bleven huilen.”

### OPNIEUW LEREN GENIETEN

Het advies van Katrien was duidelijk: Ann moest de tweeling twee weken vroeger dan gepland naar de

## KLEINE KINDEREN, KLEINE ZORGEN?

Bij JOnG!, het onderzoeksprogramma ‘Jeugd en Gezin’ van het Steunpunt Welzijn, Volksgezondheid en Gezin, loopt momenteel het onderzoek ‘Kleine kinderen, kleine zorgen? Ondersteuningsbehoeften van ouders met zuigelingen in relatie tot ouder-, kind- en gezinskenmerken.’ Weliswaar sprak met professor Karla Van Leeuwen (KULeuven) over de nood aan en het belang van opvoedingsadvies.

Het JOnG!-team onderzocht het verband tussen de bezorgdheid van ouders over het gedrag van hun kind en hun nood aan professionele hulp. Uit het eerste deel van het onderzoek bleek dat nogal wat ouders met vragen zitten over het gedrag en de opvoeding van hun baby. “Opvoeding is natuurlijk een breed woord. Bij een baby van drie maanden zijn vooral hechting en verzorging prioritair. Maar we hebben wel kunnen afleiden dat veel ouders zich vragen stellen over het gedrag van hun kind”, zegt Van Leeuwen.

De wetenschappers volgden 2.106 kinderen van drie maanden en trokken bij het afsluiten van dit onderzoeksdeel enkele opmerkelijke conclusies. Zo geeft slechts een klein percentage van de ouders aan daadwerkelijk nood te hebben aan professionele opvoedingsondersteuning. “De ouders die het wel doen, hebben daarom niet noodzakelijk een opvoedingsprobleem”, nuanceert Van Leeuwen. “Zich vragen stellen is niet hetzelfde als een probleem signaleren. Meestal gaat het om eenvoudige, alledaagse vragen. Maar die zijn daarom niet minder belangrijk.”

### HET BESTE VOOR HET KIND

“Vaak wordt aangenomen dat de socio-economische situatie van de ouders bepaalt in welke mate ouders professionele hulp zullen inroepen”, zegt Van Leeuwen. “Uit ons onderzoek blijkt dat er andere factoren een beslissende rol spelen, zoals emotionele of relatieproblemen. De mate waarin ouders geïsoleerd leven speelt ook mee. Of het al dan niet bezitten van een informeel netwerk.”

Elke ouder wil het beste voor zijn kind en wil het zo goed mogelijk opvoeden, zegt Van Leeuwen. “Daarom is opvoedingsondersteuning belangrijk. Voor ouders die vragen hebben, moet de drempel naar professioneel advies of hulp zo laag mogelijk zijn. We zien een mattheuseffect optreden: hoe meer steun een gezin uit zijn informele en persoonlijke omgeving haalt, hoe groter de nood aan professionele ondersteuning zal zijn. Deze mensen krijgen meer informatie uit hun informele netwerk en komen daardoor sneller en vaker bij aangepaste zorg uit. Terwijl mensen met een bescheiden sociaal netwerk over minder vaardigheden beschikken om de stap te zetten naar professionele hulp. Ze leven vaak geïsoleerder en kennen niet alle kanalen of middelen om aan die hulp te geraken. Iedereen zal in de eerste plaats hulp zoeken in zijn informele netwerk. Professionele hulp is vaak de laatste optie.”

### ANDERE TIJDEN, ANDERE VRAGEN

“Er bestaat discussie over de vraag of ouders vandaag met meer stress kampen. Er zijn alleszins geen cijfers

crèche brengen, zodat ze kon uitrusten. Bovendien moesten Ann en Bert – om de band met de kinderen weer aan te halen – het eerste halfuur na de crèche alleen bezig zijn met de kinderen. “We kregen de opdracht om te genieten van onze kinderen. Want dat had ik vergeten, al die maanden.”

Katrien bracht ook heel wat structuur aan in het leven van Ann, Bert en de tweeling. “We waren zo zenuwachtig en moe dat het moeilijk was om regelmatig te leven. We gunden onszelf geen rust. Katrien leerde ons de kinderen op hetzelfde uur eten te geven, in bad te steken en te laten slapen. Ook al verliep het in het begin moeilijk – ze huilden nog vaak – toch zag ik al na een paar keer dat het hielp. Zij werden rustiger en ik ook.”

“Tinne en Wouter zijn opgegroeid tot twee prachtige kinderen. Dankzij Katrien geloof ik weer in mezelf en kan ik weer fier zijn op mezelf en op mijn kinderen.

over. Waarschijnlijk zaten ouders zestig jaar geleden met dezelfde vragen. Alleen werd er toen minder aandacht aan besteed en was het aanbod voor opvoedingsondersteuning kleiner – zeg maar onbestaand. Vandaag proberen initiatieven voor opvoedingsondersteuning iedereen te bereiken en gaan er meer mensen op in.” Ouders van nu hebben misschien niet meer stress dan vroeger, maar de maatschappij is wel ingrijpend veranderd. Er doemen nieuwe vragen en onzekerheden op. Van Leeuwen: “De digitalisering maakt ouders ongerust. Het kerngezin van vroeger – mama, papa en kinderen – staat onder druk door de opkomst van nieuwe gezinsmogelijkheden. Er is niet echt een rolmodel meer, waardoor ouders wat in de war geraken. Maar ook het wettelijk vastleggen van de rechten van het kind heeft een invloed gehad. Kinderen krijgen steeds meer hun eigen stem, worden mondiger opgevoed, waardoor het voor veel ouders moeilijk wordt om grenzen te stellen. Opvoedingsondersteuning kan voor die vragen en onzekerheden een welkome hulp bieden.” (MB)

- ▶ ‘Kleine kinderen, kleine zorgen’, is een onderdeel van de rapportering van het JOnGI-onderzoek, een multidisciplinaire samenwerking tussen verschillende Vlaamse universiteiten (KULeuven en Universiteit Gent) | [www.steunpuntwvg.be/jong/nl/onderzoek/onderzoek.html](http://www.steunpuntwvg.be/jong/nl/onderzoek/onderzoek.html)
- ▶ [www.ckgopenpoortje.be](http://www.ckgopenpoortje.be)
- ▶ De opvoedingstelefoon: 078 15 00 10 | [www.opvoedingstelefoon.be](http://www.opvoedingstelefoon.be)

De relatie met onze kinderen en die tussen Bert en mij is er ook door gered. Meer ouders zouden de stap naar opvoedingsondersteuning moeten zetten, hoewel ik weet dat het voor veel van hen niet makkelijk is. Er rust nog steeds een taboe op opvoeding: als je het niet alleen aankunt, heb je gefaald. Zo denken veel ouders erover. Terwijl je net je verantwoordelijkheid neemt door raad en begeleiding te vragen.”

▶ Reacties welkom op [www.weliswaar.be/forum](http://www.weliswaar.be/forum)



Karla Van Leeuwen (KULeuven): “Meestal hebben jonge ouders eenvoudige, alledaagse vragen. Maar die zijn daarom niet minder belangrijk.”