

# Dinsdag: Nee, opvoeden doe je zo

## Hulp bij de opvoeding is heus niet alleen voor ouders die mishandelen

Opvoedhulp is hard nodig. En opvoedprogramma Triple P lijkt succesvol te zijn.

**Door Sheila Kamerman**

8 augustus 2006

Zwolle, 8 aug. Moeder, vriendelijk: „Steven, trek je je rode jasje aan?“ Steven (4): „Nee.“ „Steeff schatje, kom op. Trek je jas aan!“ „Nee!“ „Steven, mama zegt het nog één keer. Trék jé jás áán.“ „NEEEEE!“ „DOE JE JAS AAN! NU METEEN.“ Steven beweegt zich niet. Moeder fluistert dreigend: „Nu! Anders gaat de televisie niet meer aan vandaag.“ Mokkend loopt Steven naar de kapstok en trekt zijn jas aan. Missie geslaagd? Nee, zegt Matthew Sanders, hoogleraar klinische psychologie uit Australië. „Het kind leert dat het pas hoeft te reageren als moeder staat te schreeuwen of begint met dreigen.“ De moeder denkt: zie je wel, ik moet gillen en dreigen om iets gedaan te krijgen.“

Beter is het, zegt Sanders, om een heldere opdracht te geven: „Kom, we gaan naar de bakker, trek je jas aan. Als het kind niet luistert, zeg het nog een keer. Ga niet schreeuwen, herhaal het verzoek niet tien keer. Kinderen leren dan dat ze je verzoek niet serieus hoeven nemen. Jonge kinderen kun je helpen de instructie op te volgen. En als Steven dan zijn rode jas aan heeft, zeg je: 'Steven, wat fijn dat je zelf je jas hebt aangetrokken!' Ouders vergeten kinderen vaak te belonen. Ze reageren alleen als het kind iets niet goed doet.“

Sanders was afgelopen maand in Nederland om zijn opvoedprogramma Triple P (Positive Parenting Program) toe te lichten bij onder meer maatschappelijk werkers, gezinsbegeleiders en jeugdzorgwerkers. Programma's voor opvoedondersteuning zijn er genoeg. In elke gemeente kunnen ouders terecht bij wijkcentra, consultatiebureaus en opvoedsprekuren. Maar niemand weet of de programma's werken en of de ouders bereikt worden die het nodig hebben. Er is veel vraag naar programma's waarvan het effect bewezen is.

Sanders en zijn collega's ontwikkelden Triple P 30 jaar geleden aan de universiteit van Queensland. Alle aspecten van het programma zijn sindsdien in tientallen wetenschappelijke studies onderzocht. „Het programma heeft inmiddels een antwoord op allerlei opvoedproblemen“, zegt Geraldien Blokland van het Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn (NIZW). „Van slaapproblemen tot complexe gedragsstoornissen.“ Blokland vindt het aantrekkelijke van Triple P dat ouders niet wordt voorgeschreven hoe ze moeten opvoeden. „Ze houden zelf de regie. Iedereen heeft een eigen stijl. Maar dit programma geeft hen het gereedschap in handen om het beter te doen. Kinderen zijn daardoor plezieriger in de omgang en ouders minder gestrest. Dat maakt opvoeden leuker.“

Afgelopen jaar werd het programma in Nederland uitgeprobeerd: in Leiden, Boxtel en Schijndel. Het Trimbosinstituut en het NIZW hebben de proef begeleid. De eerste resultaten zijn positief, zegt Blokland. GGD-Nederland en de brancheorganisatie Actiz waar de meeste consultatiebureaus onder vallen, bepleiten landelijke invoering van Triple P.

Opvoedhulp is hard nodig. Jaarlijks worden naar schatting tussen de 50.000 en 80.000 kinderen mishandeld, 50 tot 80 kinderen overleven dat niet. Maar opvoedhulp is zeker niet alleen voor ouders die mishandelen, zegt Matthew Sanders. „Bijna alle ouders kunnen af en toe wat advies gebruiken.“ Dat blijkt ook uit de populariteit van de vele, goed bekeken opvoedprogramma's op de televisie als Opvoeden doe je zo!, De opvoedpolitie, Schatjes en Eerste Hulp bij Opvoeden. Sanders: „Je voorkomt ermee dat problemen de pan uit rijzen. Je krijgt een diploma voor autorijden, voor zwemmen, voor een cursus bloemschikken. Maar de extreem lastige taak om kinderen groot te brengen, dat moeten ouders vanzelf kunnen. Zo'n superouder kom ik nooit tegen.“ Staatssecretaris Ross (Welzijn, CDA) schreef drie maanden terug in haar nota Gezinsbeleid dat ze af wil van het taboe dat rust op opvoedondersteuning.

Noodzakelijke ingrediënten voor een positieve opvoeding zijn volgens Sanders een veilige en uitdagende omgeving waarin kinderen kunnen leren. „Niet te weinig maar vooral ook niet te veel speelgoed. En zet je huiskamer niet vol kwetsbare spullen waarop spelende kinderen voortdurend bedacht moeten zijn.” Ouders moeten consequent en voorspelbaar zijn, zo leren kinderen welk gedrag wel en welk gedrag niet acceptabel is. Ze moeten realistische verwachtingen van hun kinderen hebben. „Een tweejarige geef je geen stapeltje kleren met de mededeling zichzelf aan te kleden.” Ouders moeten ook goed voor zichzelf zorgen, bepleit Sanders. „Een uitgeruste moeder heeft het geduld om in de supermarkt bij haar peuter neer te knielen en rustig en vastberaden te zeggen: Nee, dat puddinkje kopen we niet. We hebben thuis nog aardbeienyoghurt. Kom, we zoeken samen scheercrème voor papa.” Volgens Sanders zijn de twee grootste fouten die ouders maken dat ze niet consequent zijn en dat ze te snel schreeuwen.

De opvoedhulp volgens het Triple P-principe is afhankelijk van de behoefte van de ouders. De lichtste variant, voor het grootste deel van de ouders, gaat via de media: artikelen in de lokale kranten en programma's op de televisie over veel voorkomende problemen als bedplassen, niet willen slapen of eten of opstandig gedrag. In Australië drukken kranten regelmatig opvoedquizen (zie kader) af, die gebaseerd zijn op Triple P. Sanders: „Die zijn heel populair, ouders maken de quizen, praten daar samen over. De antwoorden staan een paar dagen later in de krant.”

Hebben kinderen ernstige gedragsproblemen en hebben de ouders daarnaast bijvoorbeeld relatieproblemen of depressieve klachten, dan is de zwaarste variant van het programma nodig: de ouders leren samen werken in de opvoeding en omgaan met stress. Tussen de uitersten varieert het programma van telefonische adviezen, tot sessies van een uur, tot een begeleider die aan huis komt. Door ouders met de opvoeding te helpen, kan het aantal kinderen met gedragsproblemen afnemen, evenals het aantal nieuwe gevallen van kindermishandeling, zegt Sanders. „Maar de overheid moet de preventieve aanpak wel actief ondersteunen, het heeft alleen zin als je veel ouders bereikt.” Massa maken, noemt hij dat. In Australië lukt dat. „Het gaat met opvoeden net als met roken in openbare ruimten of het aanpakken van vetzucht onder de bevolking”, zegt Sanders. „Op een bepaalde moment dringt tot politici door dat een goede opvoeding essentieel is voor de ontwikkeling van kinderen, maar ook voor een gezonde samenleving.”

In Australië is opvoedondersteuning zo vanzelfsprekend dat Triple P-medewerkers lunchseminars geven in bedrijven voor werkende ouders. Sanders: „Als vaders of moeders 's morgens voordat ze naar het werk gaan ruzie hebben met hun kinderen over het ontbijt of over kleding – dé onderwerpen waar 's morgens ruzie over gemaakt wordt – dan hebben ze meer conflicten op het werk. Dat blijkt uit ons onderzoek. Na de seminar nam de stress thuis af, en dus ook op het werk. Werkgevers werken graag mee aan de seminars, zij zien in dat het ook in hun belang is.”