

Hulp bij opvoed- verdriet



Toen de eerste lockdown net was begonnen en de Kindertelefoon overuren draaide, vroeg Rolien Sandelowsky zich af: waarom is er eigenlijk geen hulplijn voor ouders? Ze besloot er zelf een op te richten: de Oudertelefoon.

'Goedemorgen, met De Oudertelefoon',

zegt Willem, vrijwilliger met een medische achtergrond, tegen een beller. 'Wat zou je willen bespreken?'

(...)

'Ach jee. Ik hoor aan je stem dat het je heel hoog zit.'

(...)

'Verschrikkelijk, zeg.'

Aan de andere kant van de lijn klinkt gesmoord gesnik.

Het is tien over 11 op een donderdagochtend. Boven de daken van de grote stad razen de wolken voorbij, in het hoge appartement van Willem staan de laptop (voor de chats) en de telefoon (voor de bellers) klaar voor zijn drie uur durende dienst. Ook deze week is hij weer een van de 25 vrijwilligers van De Oudertelefoon, een gratis en anonieme hulplijn voor opvoeders die hun hart willen luchten: iedere week zijn er zo'n 125 bellers en chats. Willem is er al sinds het begin bij. 'Maar', zal hij achteraf enigszins beduusd zeggen, 'dit is wel het heftigste gesprek dat ik tot nu toe heb gevoerd.'

Waarom is er eigenlijk geen hulplijn voor ouders? Vanuit die verbazing richtte Rolien Sandelowsky (32, creatief strateeg en schrijver) in maart 2020 De Oudertelefoon op. De eerste lockdown was net begonnen, de universiteit in Portugal waaraan ze studeerde, was dicht, en ze zat zoals miljoenen anderen thuis toen een vriendin haar vertelde dat de Kindertelefoon nóg meer werd gebeld dan anders. Het was voor veel kinderen dus helemaal niet fijn om zoveel thuis te moeten zijn, concludeerden ze wat treurig. Tijdens datzelfde telefoongesprek kwamen ze tot de conclusie: als je die kinderen wil helpen, moet je hun ouders helpen. 'We zouden rustgevende oefeningen moeten opnemen, bedacht de

vriendin. Nee, dat gaan kwetsbare ouders niet doen, zei Sandelowsky, er moet iets vóór zitten. 'Ik weet nog precies waar ik stond, in de gang van mijn piepkleine huisje in Porto, toen ik zei: 'Er moet gewoon een oudertelefoon komen.'

Binnen een maand zette Sandelowsky de telefoonlijn op, samen met drie andere oud-deelnemers aan de Nationale Denktank, een stichting waar jonge academici in korte tijd een maatschappelijk vraagstuk proberen op te lossen. Freelance reclamemakers, De Brauw, Rabobank, Voys: ze werkten gratis mee aan de stichting die volledig op subsidies draait. Er was momentum, denkt Sandelowsky, die zichzelf sinds september 2020 uitbetaalt als directeur: 'Aan het begin van de pandemie hadden we het gevoel dat we met z'n allen de wereld gingen verbeteren, iedereen wilde helpen.' Ze maakte uitgebreide huiswerkschema's voor ouders die werk en kinderen moesten gaan combineren en schreef alvast de eerste FAQ's: hoe hou ik de sfeer thuis gezellig tijdens een lockdown? Ook de cijfers leken te bewijzen dat de coronanood hoog was: volgens het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid liet 51 procent van de ouders tijdens de coronacrisis weten het moeilijk te hebben met het opvoeden van hun kinderen, terwijl dat voor de crisis maar 14 procent was.

Het gekke was: toen De Oudertelefoon op 1 mei 2020 officieel begon, werd er nauwelijks direct over corona gebeld. Wel was er een vader die worstelde met zijn puberdochter: hij wilde niet dat ze bij haar vriendje bleef logeren, terwijl zijn ex dat wél goed vond. Er belde een man wiens vrouw haar werkstress afreageerde op de kinderen, een moeder met twijfels over het drugsgebruik van haar kind, en er chatte een zenuwachtige vader: 'Goed dat je contact met ons opneemt', typte een vrijwilliger. 'Je spreekt met Ana. Wij zijn hier om oordeelloos naar je te luisteren.'

'Ik zie liever dat een vader of moeder die opgekropte gevoelens uit vóór ze bij het gezin belanden'

(...)

'Je dochter is vandaag in de voetbalkleren van je zoon naar school gegaan, zeg je. Wat maakt dat je daarover twijfelt?'

(...)

'Hoe voelde je dochter zich vanochtend, toen ze naar school ging?'

(...)

'Wat maakte dat ze toch wilde, ondanks dat ze zenuwachtig was?'

(...)

'Dat is leuk. Hopelijk voelt ze zich ook een beetje trots. Even terug naar jouw eigen gevoel, wat maakt dat je twijfelt?'

(...)

'Zeker op deze leeftijd willen kinderen elkaar vaker nadoen of dingen uitproberen. Op welke manier kun jij er toch voor haar zijn als ze vandaag weer thuiskomt en het misschien toch geen goede ervaring was?'

(...)

'Oké, goed idee. Wat fijn trouwens dat je haar dit lekker laat uitproberen, daar zouden sommige ouders een voorbeeld aan kunnen nemen.'

Zou je kunnen stellen dat deze hulplijn, opgericht tijdens een uitzonderlijke en zeldzame pandemie, blootlegt waar ouders op een dagelijks niveau mee worstelen? En zo ja, wat zegt het bestaan van De Oudertelefoon dan over deze tijd? Maar liefst 98 procent van de ouders vindt zichzelf volgens onderzoek van het Nederlands Jeugdinstituut uit 2010 (de meest recente cijfers) goed in staat om voor hun kinderen te zorgen. Tegelijk zegt bijna driekwart van de ondervraagde ouders in een ander onderzoek uit 2020 dat ze vragen of zorgen hebben over de opvoeding, het gedrag of de ontwikkeling van hun

'Ach jee. Ik hoor aan je stem dat het je heel hoog zit'

kinderen. Toch doen ouders niet altijd iets met die twijfels.

'We weten uit onderzoek dat ouders het lastig vinden om hulp te vragen', zegt Esther van Beekhoven van het Nederlands Jeugdinstituut aan de telefoon. Waarom dat zo is, is volgens de projectleider lastig te zeggen, het is voor iedere ouder anders. We willen het sowieso graag zelf oplossen, denkt ze: opvoeding lijkt een privékwestie. Corona hielp daarbij niet mee: 'Het schoolplein, de voetbalclub, de kerk of moskee: veel plekken waar ouders voorheen zo'n laagdrempelig 'heb jij dat nou ook'-gesprekje voerden, vielen afgelopen jaren weg. 'Ouders lezen nog liever een boek dan dat ze om professionele hulp vragen', ziet ook Zelah Dorrestijn (35), psychosociaal therapeut en hoofd kwaliteit en training bij De Oudertelefoon. Ze kan zich voorstellen dat ouders bang zijn voor ingrijpen van buitenaf in plaats van ondersteuning, als het thuis mis dreigt te gaan. 'Kijk naar de toeslagen-affaire, toen meer dan duizend kinderen gedwongen uit huis werden geplaatst, met traumatische gevolgen.'

Ouders voelen zich snel schuldig of schamen zich, zegt Carolien Gravesteijn, lector ouderschap en ouderbegeleiding bij Hogeschool Leiden, zelfs om hun problemen met vrienden te bespreken. 'Ze hebben het idee: het is mijn schuld als het niet goed gaat met mijn kind. Ik heb het zelf ook zo vaak om me heen gezien: een medemoeder die enorm worstelde met haar twee prepubers. Ze luisterden niet, maakten geen huiswerk, wilden niks. Er is hulp zat, zei ik tegen haar, je kunt cursussen volgen, hulpverleners bellen, maar hoe klem ze ook zat, hulp wilde ze niet: dan zou ze zich een slechte moeder voelen, het idee hebben dat ze had gefaald.' Geen wonder dat ouders niet meteen contact opnemen met een hulplijn als De Oudertelefoon. Sandelowsky: 'Als Oudertelefoon spelen we in op een onbewuste behoefte. Daardoor zijn er meer contactmomenten nodig: na de



'We zouden ook moeten investeren in plekken waar ouders elkaar kunnen ontmoeten en ondersteunen'

eerste keer weet iemand van ons bestaan, de tweede keer noteren ze ons nummer, de derde keer bedenken ze: misschien neem ik wel contact op. Vrijdagochtend is een populaire dienst: vaak gaat om vijf over 9 meteen de telefoon. Dan hebben mensen echt besloten: en nú ga ik bellen.' Ook bij Rebecca (26, marketing-/communicatiemedewerker) stond het nummer van De Oudertelefoon maanden in haar telefoon voor ze daadwerkelijk contact opnam. 'Het was al fijn om het achter de hand te hebben.' Toen haar zoon van anderhalf, lief maar nogal bewerkelijk in de omgang, 's middags eindelijk sliep, schoof zij achter de computer om de twijfels en frustratie van zich af te chatten. 'Ik heb geen ouders meer en weinig vriendinnen die in deze fase zitten. Maar het voelt vooral zwak om toe te geven dat ik soms niet meer weet hoe ik de dag moet doorkomen. Ik weet heus wel dat ik niet de enige ben, er zijn ouders die het nog véél zwaarder hebben en mensen die geen kinderen kunnen krijgen. Dus ik wil niet klagen. En ik schaam me: ik wil niet per se aan iedereen vertellen dat ik mijn zoon te hard heb neergezet, of dat ik dagelijks gefrustreerd ben. Wat ik fijn vond, was om mijn verhaal te doen bij iemand die geen oordeel velt en die mij niet kent.'



Veel ouders die bellen, vragen om tips. En dat is weleens lastig, want die mogen de getrainde vrijwilligers van De Oudertelefoon niet geven. 'Vanuit mijn eigen beroep ben ik juist gewend om directief te zijn, soms moet ik me echt inhouden om geen advies te geven,' zegt vrijwilliger Willem. In plaats daarvan gebruiken vrijwilligers de zogenoemde oplossingsgerichte gespreksmethodiek, waarbij ze ouders stimuleren om van hun eigen kracht uit te gaan en zo hun zelfvertrouwen als opvoeder te vergroten. Dat doen ze door vragen te stellen als: 'Wat heeft je afgelopen week wél geholpen, al was het maar een klein beetje?' En: 'Als een goede vriendin van je in deze situatie zou zitten, wat zou je dan zeggen?' Gravesteijn is blij met deze aanpak. 'Lange tijd stonden in tijdschriften en kranten vooral opvoedtips: zó moet het. Maar als die tips voor jou niet werken, werkt dat onzekerheid in de hand. In plaats daarvan is het beter om ouders de rol van ervaringsdeskundige te blijven geven.'

'Als Oudertelefoon verlagen we de spanning,' zegt Sandelowsky. 'Als ouder kun je ontlichten en dan weer verder.' Dat mensen tegenwoordig minder goed tegen de dagelijkse ellende opgewassen zouden zijn, zoals filosoof en psychiater Damiaan Denys sugge-



reert, daar gelooft ze niet in. 'Ik denk niet dat ouders te veel zeuren, eerder dat we hoge verwachtingen hebben van onszelf en de ander, we minder makkelijk toegeven wanneer we iets lastig vinden en daardoor veel opkropen. En ik zie liever dat een vader of moeder die opgekropte gevoelens uit vóór ze bij het gezin belanden.' Het blijft natuurlijk gek, zegt ze, dat juist vier kinderloze mensen, van wie slechts eentje met zorgachtergrond, deze hulplijn voor ouders hebben opgericht. 'We vonden dat het er moest zijn, dus gingen we het doen. Al had het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport dit natuurlijk eigenlijk moeten doen.' Maar ja, dat deed het niet, al kwam VWS tijdens de beginperiode van De Oudertelefoon wel met een onderzoek. De vraag was waaraan kwetsbare ouders behoefte hadden. De conclusie: een telefoonlijn waar ze hun verhaal kwijt konden.

Uit een andere chat: 'Als ik het goed begrijp, loop je over. En dat maakt je verdrietig en machteloos.' (...)
'En hoe hou je dat vol?' (...)
'Als je op een schaal van 1 tot 10 moet aangeven hoe je jezelf als moeder waardeert, waar zit je dan?' (...)
'En wat zit er allemaal in die 3? wat maakt dat het geen 2 is?' (...)
'Dat klinkt als een betrokken moeder die aan het leren is.' (...)
'Wat zou je nú kunnen doen om ietsje beter voor jezelf te zorgen? Wat helpt je te ontspannen?' (...)
'Praten. Mooi. Dat doen we hier.' (...)
'Is dat echt zo? Vind je anderen ook niet gezellig als ze delen dat ze er even doorheen zitten?' (...)
'Je kunt een verademing voor anderen zijn als je dit deelt.'

'Op vrijdagochtend hebben mensen echt besloten: en nú ga ik bellen'

Het tijt keert, zegt ook Gravesteijn: 'Er is meer aandacht voor het welzijn van opvoeders. Dat is prettig, want ouders zijn lang het ondergeschoven kindje geweest als het om opvoeding ging, ook onder professionals. Terwijl we uit onderzoek weten: als je investeert in ouderwelzijn, komt dat de opvoeding ten goede.' Toch gaat die ontwikkeling niet hard genoeg. 'Het zijn allemaal nog woorden. In omstandigheden zoals de coronacrisis zie je dat er toch nog te weinig aandacht is voor hoe ouders, die nóg meer ballen in de lucht moesten houden, zich voelen.' Dat blijkt ook uit het onderzoek Leuker voor later dat het lectoraat aan de hogeschool houdt onder ruim vijfhonderd ouders, die gevolgd worden vanaf het moment van zwangerschap tot het moment dat de kinderen 24 worden: als ouders goed in hun vel zitten, zijn ze beter in staat op te voeden. Toch blijkt uit datzelfde onderzoek dat ouders de meeste steun vinden bij andere ouders. Omdat daar directe herkenning en steun uit voortkomt, maar ook omdat opvoeders zich vaak eenzaam voelen, vooral in de fase met jonge kinderen en pubers. Gravesteijn: 'Een anonieme hulplijn als De Oudertelefoon is nuttig, maar we zouden ook moeten investeren in plekken waar ouders elkaar kunnen ontmoeten en ondersteunen, online of offline.' Ook Van Beekhoven van het Nederlands Jeugdinstituut zou het liefst meer onderling contact tussen ouders zien. Zo bestaan er in Zweden en Finland familiecentra waar ouders al komen vanaf de zwangerschap, vertelt ze. 'Prenatale zorg, opvoedsteun en voorschoolse voorzieningen werken samen. Ik kan me voorstellen dat het op zo'n plek makkelijker is om over je

opvoedvragen te praten, vóórdat ze problemen worden.' Want dat er meer gepraat moet worden, lijkt duidelijk. En dat is misschien een van de weinige positieve effecten van de coronacrisis geweest: dat het iets normaler lijkt te zijn geworden om als ouder je moeilijkheden niet voor je te houden, maar uit te spreken hoe intensief het ouderschap kan zijn. 'Misschien is corona voor ouders een legitimatie geweest,' zegt Sandelowsky, 'een enorme confrontatie met zichzelf als opvoeder zonder een enkele vorm van afleiding, en daarmee een bevestiging dat opvoeden toch echt wel zwaar kan zijn.' 'Corona is voor veel bellers vaak de druppel,' denkt ook vrijwilliger Willem. 'Opvoeden is al lastig, de puberteit is lastig, er alleen voor staan is lastig – en dan is er óók nog die pandemie.'

Ergens houdt het zwijgen op, wil Willem maar zeggen. En dan is er dus De Oudertelefoon. Hij is nog steeds zichtbaar geraakt door het telefoongesprek van drie kwartier dat hij net met de wanhopige moeder heeft gevoerd. Ze belde over haar dochter: die heeft een zwaar ongeluk veroorzaakt. Erover praten wil ze niet echt, de rest van het gezin is druk met eigen bezigheden en haar vrienden en collega's wil de vrouw niet te veel belasten, waardoor ze nergens heen kan met haar gevoelens van schuld, twijfel en machteloosheid. Bovendien schaamt ze zich: ligt het aan haar eigen opvoeding? Zouden anderen haar veroordelen? 'Ik heb haar het verhaal laten doen en bevestigd dat ze mocht voelen wat ze voelde,' zegt Willem. 'Toen ze belde, kon ze nauwelijks uit haar woorden komen, maar toen ze net ophing, was ze gekalmeerd. Dit had ik veel eerder moeten doen, zei ze.'

Uit privacy-overwegingen is een aantal situaties en personen in dit artikel onherkenbaar gemaakt. De echte namen zijn bij de redactie bekend. De Oudertelefoon is op werkdagen van 9 tot 3 uur en van 8 tot 10 uur 's avonds bereikbaar om te bellen of te chatten: 085 130 46 58 of oudertelefoon.nl