

Alles wat je aandacht geeft, groeit

'Professionals moeten ouders en opvoeders juist wijzen op hun kwaliteit als opvoeder. Commentaar geven heeft een tegengesteld effect. Vaak weten ouders zelf wel wat er niet goed gaat in de opvoeding, maar zijn ze vergeten waar hun krachten liggen.' Dit zegt jeugdverpleegkundige en opvoed- en gezinscoach Ingrid Diepstraten (36). Zij ontwikkelde een spel om ouders op een laagdrempelige manier inzicht te geven in hun opvoedkwaliteiten. Diepstraten: 'Ik was net zo verbaasd dat het nog niet bestond.'



Uitgaan van de kracht van mensen, dat is toch juist wat de hulpverlening doet?

'Dit blijkt toch vrij lastig te zijn. Een voorbeeld: ik geef de cursus Piep zei de Muis. Deze cursus is bedoeld voor kinderen die opgroeien in situaties waar veel stress is, zoals hui-

gaat over wat er allemaal niet goed gaat.'

Maar er gaan waarschijnlijk ook veel dingen niet goed?

'Daar heb je gelijk in, maar geldt dat niet in ieders leven? Ik betrap mezelf er ook steeds op dat ik met

wordt gehaald en andere dingen ook niet goed gaan. Als je je hier bewust van bent als mens, dus ook als ouders, kun je die cirkel doorbreken.'

Wat zijn de gevolgen van negatieve gedachten over de eigen opvoedkwaliteiten voor een kind?

'Als het goed met de ouder gaat, gaat het ook goed met het kind. Althans meestal werkt het wel zo. Als je het omdraait, klopt het helemaal: als het niet goed gaat met de ouder, gaat het ook niet goed met het kind. Dus als wij als professionals willen dat het goed gaat met de kinderen, begint dat bij de ouders.'

Maar wat gebeurt er als ouders denken dat ze niet goed zijn in de opvoeding?

'Om ieder gezin heen staan heel veel mensen die een mening hebben over opvoeden: familie, vrienden, burens. Dat is hartstikke spannend. En als het dan niet goed gaat met de opvoeding, zijn ouders

bang voor kritiek. Het interessante is dat ze als gevolg daarvan zelfkritisch worden, waardoor ook steeds meer dingen niet goed gaan; het is een soort selffulfilling prophecy.'

Op welke manier kunnen hulpverleners deze gedachten sturen?

'Dat is precies waar ik naar zocht, naar handvatten om met ouders specifiek over hun kwaliteiten te praten. En die vond ik niet. Daarom ben ik zelf het opvoedkwaliteitenspel gaan ontwikkelen.'

Hoe heb je dat gedaan?

'Ik ben zelf simpele kaartjes gaan maken met opvoedkwaliteiten en die gebruikte ik tijdens gesprekken. Dat heb ik steeds verder uitgebouwd tot een heel spel. Op Koningsdag ontmoette ik een grafisch ontwerper die enorm enthousiast werd van mijn verhaal, en samen hebben we het spel verder ontwikkeld.'

Wat is je eigen ervaring met het opvoedkwaliteitenspel in je werk?

'Ik heb het spel echt getoetst tijdens mijn eigen werk en ik zie dat het werkt. Er gebeurt iets heel bijzonders met ouders als ze praten over hun talent, over hun kracht. Als ik bijvoorbeeld aan ouders vraag: "Als ik uw kind zou vragen wat hij uw grootste kwaliteit als opvoeder vindt, welk kaartje zou uw kind dan pakken?" Dan openen ouders zich echt. Doordat ouders aan mij en aan hun partner vertellen wat hun kwaliteiten zijn, zie ik ze bijna letterlijk groeien. Een mooi voorbeeld vind ik een moeder die creativiteit als haar grootste kwaliteit beschouwt. Ze is deze kwaliteit gaan gebruiken om haar band met haar zoontje te versterken. Iedere

dag deed ze een kleine creatieve attentie in de broodtrommel van haar zoon. Dit had een hartstikke positief effect op hun band.'

Kun je nog een voorbeeld geven?

'Een aantal maanden geleden kwam ik thuis bij een alleenstaande moeder met drie kinderen. De hulpverlening kreeg niet echt vat op haar. Steeds stopte ze na een aantal weken. Ik kwam erachter dat het geen onwil was, maar schaamte; ze schaamde zich om hulp te vragen. Dat ze moest toegeven dat ze het als volwassen vrouw niet voor elkaar kreeg om zelf haar kinderen op te voeden. In ons contact legde ik de focus op waar ze goed in is in de opvoeding. Ze ontwikkelde daardoor steeds meer zelfvertrouwen en de opvoeding begon ook echt te verbeteren.'

Wat heb jij van haar geleerd?

'Zij heeft mij geleerd om de focus op het probleem los te laten. Dat vond ik spannend. Ik ben een hulpverlener en ook ik ben gewend dat ik ouders kan helpen door het probleem voor hen op te lossen. Nu leg ik de focus op haar positieve eigenschappen als persoon, waardoor zij vertrouwen ontwikkelt in haar eigen oplossingen. Ik vind het dan ook verbazingwekkend hoe snel ouders hun krachten (weer) gaan gebruiken zodra ze zich hier bewust van worden.'

Wat is je uiteindelijke doel met het spel?

'Ik wil dat ouders zich weer goed gaan voelen over zichzelf, dat ze weer in hun kracht komen te staan. Opvoeden is echt heel lastig, en dat geldt niet alleen voor ouders die met hulpverlening te maken krijgen. Ik merk dat professionals het soms moeilijk vinden om met

Foto: Raymond van der Kraap



Ingrid Diepstraten is bedenker van het opvoedkwaliteitenspel en eigenaresse van Inkura. Naast het ontwikkelen van het spel geeft ze training aan organisaties om opvoedkwaliteitgericht te gaan werken en geeft ze workshops aan ouders om zich meer bewust te worden van hun opvoedkwaliteiten. Daarnaast werkt Ingrid als jeugdverpleegkundige en opvoed- en gezinscoach in Amersfoort en Utrecht. www.inkura.nl

ouders te spreken over de opvoeding van hun kind. Dit spel geeft handvatten om dit op een positieve, oordeelvrije manier te doen.'

Het is dus eigenlijk meer een visie dan een spel?

'Ik geloof dat je wanneer je je bewust wordt van je kwaliteiten, weer in je kracht komt. Als professional help je de ouder om zijn krachtbronnen te (her)ontdekken om vandaaruit weer vertrouwen te ontwikkelen in zijn eigen oplossing. Hierdoor zullen ouders weer in zichzelf gaan geloven. Alles wat je aandacht geeft, groeit, zei Aristoteles, daar geloof ik heilig in. Positieve aandacht. <

'Ieder mens heeft zijn eigen veerkracht. Die veerkracht is niet weg op het moment dat iemand tegen problemen aanloopt. De aandacht wordt daardoor dikwijls wel zo in beslag genomen dat de eigen competenties op de achtergrond raken. Het is aan de hulpverlener om de cliënt op zo'n moment op een respectvolle manier zijn eigen veerkracht te laten (her)ontdekken en daardoor te laten vergroten.'
(Louis Cauffman 2013)

selijk geweld en verslaving. Hierbij geef ik de ouders training. We kijken met elkaar hoe ouders ondanks de heftigheid thuis toch veiligheid kunnen bieden. Tijdens deze bijeenkomsten merkte ik dat het veel

name de dingen zie die niet goed gaan. Negatieve stemmen in mijn hoofd nemen dan de overhand en dat wordt een vicieuze cirkel: er gaat iets niet goed, dat herhaal je voor jezelf, waardoor je uit je kracht