

Onzekerheid en ondersteuning bij alledaagse opvoedproblemen. Waar we staan en wat er nodig is.¹

Maartje Luijk
Email: luijk@essb.eur.nl

Samenvatting

Opvoeden is een mooie, maar complexe taak, en ouders twijfelen vaak of ze het wel goed doen. Veel ouders ervaren tegenwoordig stress en vermoeidheid, en sommigen ontwikkelen zelfs een burn-out door opvoeden. Verschillende maatschappelijke trends liggen ten grondslag aan deze ontwikkelingen, waaronder onzekerheid over wat als normaal wordt beschouwd in de ontwikkeling van kinderen, de druk om perfect op te voeden, en een afname van informele steunnetwerken. Deze drie ontwikkelingen staan in deze bijdrage centraal.

Ten eerste hebben ouders tegenwoordig toegang tot een overvloed aan informatie, maar dit leidt paradoxaal genoeg vaker tot verwarring dan tot helderheid. Ouders zijn vaak onzeker over of hun kind zich normaal ontwikkelt. Ten tweede zorgt de maatschappelijke druk om perfect te zijn als ouder voor onrealistische verwachtingen en stress. Deze nadruk op perfectie zorgt ervoor dat ouders minder zelfvertrouwen hebben en zich onbekwaam voelen in de opvoeding. Ten derde voelen ouders zich vaak geïsoleerd en vinden ze het moeilijk om hulp te vragen aan vrienden, familie of bureu. In een individualistische samenleving zorgt het idee van zelfredzaamheid ervoor dat ouders terughoudend zijn om hulp te vragen. Er is een verschuiving nodig naar “goed genoeg ouderschap”. Het accepteren van de verschillen in ontwikkeling, het erkennen dat ouderschap niet perfect hoeft te zijn, en het lef hebben om hulp te vragen in het netwerk, zijn belangrijke stappen om het welzijn van ouders te verbeteren. Door het idee van goed genoeg ouderschap te omarmen, kunnen ouders zich bevrijden van onrealistische verwachtingen, en dat is uiteindelijk beter voor zowel ouders als kinderen.

Abstract

Parenting is a highly fulfilling, yet heavy task, and parents often have doubts about parenting. Many parents experience exhaustion and stress, and some even develop parental burnout. Three overarching societal trends contribute to the complexities of modern parenting: the ambiguity surrounding normal child development, the pervasive influence of perfectionism, and the erosion of traditional support networks. These three trends are described in the current paper.

Firstly, despite access to a wealth of information on child development, parents are often uncertain about whether their child is developing normally. Parents may feel overwhelmed by the discrepancies between prescribed norms and the diverse trajectories of their children's development. Secondly, societal pressures emphasizing perfectionism in parenting foster unrealistic expectations and exacerbate parental stress. This emphasis on perfectionism undermines parental confidence and contributes to feelings of inadequacy. Thirdly, the rise of individualism in contemporary society has eroded traditional support networks, leaving parents feeling isolated and reluctant to seek informal support. The prevailing ethos of self-reliance discourages parents from reaching out to friends, family, or community members for help.

In conclusion, navigating the complexities of modern parenthood necessitates a shift towards the paradigm of "good enough parenting." Embracing the variability of child development, acknowledging imperfections in parenting, and fostering supportive communities are essential strategies for alleviating parental stress. By embracing the concept of good enough parenting, parents can liberate themselves from the burden of unrealistic expectations and focus on nurturing meaningful connections with their children.

Keywords: *Parenting; Child development; Perfectionism; Individualism; Good enough parenting*

Inleiding

Elke ouder vraagt zich wel eens af: doe ik het wel goed? Waar is de handleiding van mijn kind? Moet ik het laten huilen, of moet ik troosten? Mag het bij me in bed slapen, of juist in een eigen kamer? Tóch is er vaak geen goed of fout. Dat is prettig, want dat betekent dat je kunt opvoeden op je eigen manier, volgens je eigen ideeën. Tegelijkertijd zorgen al die mogelijkheden

ook voor onzekerheid: doe ik het wel goed? Opvoeden is van alle tijden, maar lijkt tegenwoordig zwaarder dan ooit. Alle ouders zijn weleens moe, maar volgens de meest recente cijfers is de helft van de ouders uitgeput, en voor 1 op de 5 ouders is het opvoeden zelfs zo zwaar dat ze eigenlijk niet meer bij hun kinderen willen zijn (Séjourné et al., 2018). Deze ouders hebben klachten van een 'parental burnout', een burnout door opvoeden (Mikolajczak & Roskam, 2018). Dat is heftig, zeker omdat je als ouder niet zomaar uit de situatie kunt stappen. Bij een burnout door je werk meld je je ziek of neem je ontslag. Als ouder kan dat niet: je bent en blijft een ouder. Hoe kan zo iets natuurlijk als opvoeden zo ontzettend zwaar zijn geworden? In dit artikel schrijf ik over alledaagse opvoedproblemen, waarom opvoeden zo ingewikkeld is geworden en hoe de pedagogiek kan helpen bij het vinden van oplossingen voor ouders.

Opvoeden is moeilijker dan ooit tevoren

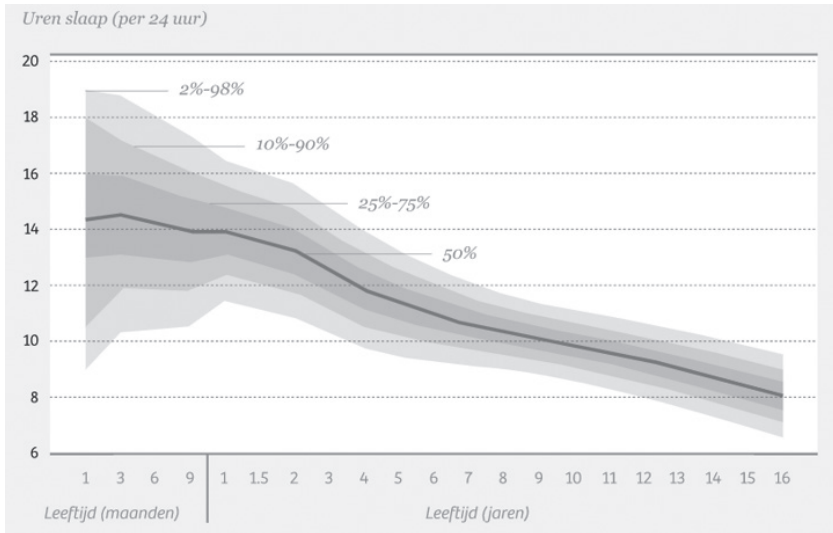
Over de hele wereld groeien kinderen op, soms onder de meest moeilijke omstandigheden. In Nederland hebben we daarentegen ruime toegang tot kennis en zorg en toch gaan veel ouders gebukt onder de last van het opvoeden. Waarom twijfelen ouders zo vaak over het opvoeden? Waarom hebben ze zo vaak het gevoel dat ze het niet goed doen? Er zijn drie belangrijke ontwikkelingen aan te wijzen zijn die opvoeden in onze huidige maatschappij moeilijker maken dan ooit tevoren (Luijk et al., 2013; Luijk et al., 2019; Mileva-Seitz et al., 2016). Om te beginnen zijn ouders, ondanks alle beschikbare kennis, onzeker over of hun kind zich wel normaal ontwikkelt (Bakker, 2009). Ten tweede leven we in een maatschappij waarin perfectionisme een grote rol speelt, hierdoor hebben veel ouders het idee dat opvoeden perfect moet gebeuren (Meeussen & Van Laar, 2018). En ten derde durven veel ouders geen hulp in te schakelen van vrienden, burens of familieleden (Gezonde Generatie, 2021; NJi, 2021). Daardoor kan het gevoel ontstaan dat opvoeden iets is dat ze alleen moeten doen. Ik beschrijf deze ontwikkelingen hieronder.

Wat is normaal?

In het eerste levensjaar ontwikkelt een kind zich razendsnel. Er ontstaat een dag-nachtritme, kinderen leren kruipen en gaan misschien zelfs al voorzichtig staan. Deze mijlpalen in de ontwikkeling van kinderen gaan altijd gepaard

met zogenoemde ‘opvoedingsopgaven’ van de ouders (Blokland, 2015; Riksen-Walraven et al., 2004). Ouders ondersteunen zo het kind in het behalen van de mijlpalen. Denk bijvoorbeeld aan kruipen. Om te leren kruipen, is het aan ouders om een veilige maar ook uitdagende omgeving te bieden voor het kind. Maar hoe weet je of je als ouder de juiste ondersteuning biedt? Hoe weet of je kind zich normaal ontwikkelt? Wat is eigenlijk normaal? Die vraag is niet zo eenvoudig te beantwoorden. Als ouder krijg je op veel plekken informatie over groei en ontwikkeling van het kind. Bijna alle kinderen die in Nederland opgroeien gaan regelmatig naar het Centrum voor Jeugd en Gezin, voorheen de consultatiebureaus. Daarnaast kun je als ouder ook heel veel informatie vinden in opvoedboeken, websites, social media, nieuwsbrieven, en apps, met slogans als ‘voor de juiste informatie op het juiste moment’ (Hardyment, 1995; Otte et al., 2019). Je zou denken dat in dit informatietijdperk opvoeden alleen maar makkelijker is geworden. Maar het tegenovergestelde blijkt waar. Ouders raken juist overbelast (van Bakel et al., 2022). Hoe meer kennis, hoe lastiger het opvoeden wordt (Harries & Brown, 2019). Iets dat zou moeten helpen, blijkt juist onderdeel van het probleem, een zogenoemd ‘wicked problem’ (Rittel & Webber, 1973). Een voorbeeld waaruit blijkt hoe ingewikkeld opvoeden kan worden, is de onzekerheid over het slaappatroon van jonge kinderen. “En, slaapt-ie al door?” is een veelgestelde, maar frustrerende vraag voor jonge ouders. Want heel vaak slapen baby’s nog niet door, ze slapen niet meteen eventueel aanpassen naar ‘van 19:00-7:00’. Dat gebeurt vaak pas vanaf het eerste levensjaar (Galland et al., 2011). In Figuur 1 is een grafiek weergegeven met daarin de slaapduur van jonge kinderen. Hierin is de enorme variatie in slaapduur in het eerste levensjaar zichtbaar. Baby’s slapen gemiddeld zo’n 14 uur per dag. Maar het Figuur toont ook dat er kinderen zijn die 9 uur slapen, en kinderen die 19 uur slapen. Er zijn dus enorme verschillen tussen kinderen. En die verschillen zijn normaal.

Ik wil graag benadrukken dat die verschillen normaal zijn. Dat klinkt misschien vreemd, omdat we erg gewend zijn te denken dat het gemiddelde normaal is. Maar het idee dat het gemiddelde normaal is, of dat het gemiddelde zelfs het ideaal is, dat klopt vaak niet. Zeker in de opvoeding van jonge kinderen geldt: juist de variatie is normaal. Bij jonge kinderen is er niet alleen veel variatie in de slaapduur, maar ook in hoe vaak kinderen ‘s nachts wakker worden (Paavonen et al., 2020). Sommige baby’s worden ‘s nachts maar heel soms wakker, andere kinderen worden nog steeds iedere nacht wakker. Kortom, er is enorm veel variatie in het slaappatroon van jonge kinderen. Toch zijn de Nederlandse richtlijnen voor adviezen over slapen heel uniform (Nederlands Centrum Jeugdgezondheid, 2017). De richtlijnen zijn vooral gericht op het zo snel mogelijk laten doorslapen, in een eigen bedje, de



Figuur 1. Gemiddelden en variatie in slaapduur van jonge kinderen (aangepast van Iglowstein et al. (2003), door De Correspondent).

hele nacht en dan liefst met één of een aantal langere slaapjes overdag. Als dat niet lukt, zou dat slecht zijn voor de ontwikkeling van kinderen (Luijk et al., 2020). Logisch dat veel ouders denken dat ze hulp nodig hebben als hun kind niet in- of doorslaapt. En zo is een lucratieve business ontstaan: de kinderslaapcoaches schieten als paddenstoelen uit de grond (Pointer, 2022). Maar hoe problematisch zijn 'slaapproblemen' eigenlijk?

Uit internationaal onderzoek naar het slaappatroon van baby's en jonge kinderen blijken wisselende resultaten. Neem het wakker worden in de nacht. Uit sommige onderzoeken blijkt dat kinderen die vaker wakker worden, zich net zo goed ontwikkelen als kinderen die minder vaak wakker worden (Mäkelä et al., 2018). Andere onderzoeken laten zien dat kinderen die 's nachts vaker wakker worden, zich op de lange termijn iets minder goed ontwikkelen (Sadeh et al., 2015). En dan zijn er ook onderzoeken die aantonen dat vaker wakker worden juist goed is voor de ontwikkeling (Mosko et al., 1996). Of 's nachts wakker worden daadwerkelijk een probleem is voor de ontwikkeling van kinderen is dus onduidelijk. Wat we wel zeker weten: ouders die het idee hebben dat hun kind een slaapprobleem heeft, voelen zich fysiek en mentaal vaak minder goed, hebben vaker relatieproblemen, slaapproblemen, en geloven minder in hun eigen kunnen als ouder (Price et al., 2012; Wynter et al., 2020). Slaapproblemen van kinderen raken dus vooral de ouders.

Wat het extra zwaar maakt voor ouders is dat de meningen over de juiste aanpak van slapen sterk uiteen lopen. Zo zijn er voorstanders van het laten

huilen van een kind totdat het zelf in slaapt valt – ook wel de cry-it-out-methode genoemd (Davis & Kramer, 2021). En er zijn voorstanders van het kind iedere nacht bij je in bed laten slapen (McKenna et al., 2007). Zo wordt duidelijk dat er niet alleen sprake is van grote variatie in het slaappatroon van kinderen, maar ook in de aanpak van slaapproblemen. Daarnaast zijn ideeën over slapen sterk cultureel en historisch bepaald (van Rosmalen et al., 2022). Zo is een aparte, vroege kinderbedtijd in veel landen, bijvoorbeeld Egypte (Mindell et al., 2017), helemaal niet aan de orde. En een aparte babykamer waar kinderen zelfstandig in slaap moeten leren vallen, is gemeen in de ogen van opvoeders in andere landen, zoals Zuid-Korea en Japan (Mindell et al., 2010). Tot in de 19e eeuw was het ook in Europa volstrekt normaal dat baby's bij hun ouders in bed sliepen. En waar het toen heel normaal was dat gezinnen 's nachts een keer wakker werden, is nu het uitgangspunt dat een kind 10 of 12 uur aaneengesloten moet slapen (Super et al., 2021).

Als ouders zich afvragen: Heeft mijn kind een slaapprobleem? Hoort dit erbij, of is er iets aan de hand? Slaapt mijn kind wel normaal? Dan is het belangrijk om te weten dat er niet één normale manier van slapen is. Er is ontwikkelingspsychologisch, cross-cultureel en historisch bewijs voor zeer grote variatie. De belangrijkste misconceptie over slaap van kinderen is simpel: dat er één correcte manier zou bestaan waarop ze moeten slapen (Barry, 2021).

De afgelopen jaren heb ik onderzoek gedaan naar slaap als onderdeel van opvoeding. Samen met mijn collega deed ik onderzoek naar misschien wel het meest controversiële onderwerp binnen dit domein: bed sharing, oftewel samen slapen van ouders en kinderen in hetzelfde bed (Mileva-Seitz et al., 2017). Er zijn duidelijke kampen voor en tegen samen slapen. Zeker in de populaire literatuur is sprake van polarisatie: er zijn claims over gevaren aan de ene kant, aan de andere kant worden de voordelen van samen slapen breed uitgemeten. Om het wetenschappelijke bewijs voor deze claims boven water te krijgen, hebben we een systematische overzichtsstudie uitgevoerd. Daarvoor lazen we meer dan 600 studies.

Uit dat onderzoek blijkt dat er vooral een nadruk lag op de problematische kant van het samen slapen. Samen slapen zou gevaarlijk zijn voor de fysieke en mentale gezondheid van kinderen. Maar het wetenschappelijk bewijs daarvoor is niet sterk. Naast deze waarschuwingen is er ook de aanhoudende boodschap van de voorstanders van samen slapen. Samen slapen zou iets natuurlijks zijn, en goed voor de ontwikkeling van kinderen. Maar ook voor hun standpunt is het bewijs niet sterk. Beide kampen zijn erg stellig, maar wetenschappelijk zijn beide standpunten niet goed te onderbouwen.

Zelfs na het lezen van meer dan 600 onderzoeken is er geen antwoord op de vraag: is samen slapen goed of slecht voor een kind?

Uit onze overzichtsstudie werd verder duidelijk dat voor sommige ouders geldt dat samen slapen als heel belangrijk en gezellig wordt ervaren, en dat andere ouders samen slapen juist als iets heel problematisch ervaren en iets dat ze liever niet zouden doen. Het verschil tussen deze twee groepen had sterk te maken met intentie (Ramos et al., 2007). De eerste groep ouders had zich vaak voor de geboorte al voorgenomen om samen te slapen en keken daar ook naar uit. De tweede groep ouders, die samenslapen frustrerend vond, voelde zich ertoe gedwongen, bijvoorbeeld vanwege slaapproblemen van het kind. Of samen slapen wordt ervaren als iets fijns, of juist als iets problematisch, hangt dus ook in grote mate af van de intenties en ideeën van de ouders. De discussie voor of tegen samen slapen blijft voortduren. Beide kampen, voor en tegen, worden geplaagd door een gebrek aan sterk wetenschappelijk bewijs voor hun uitspraken. Daarnaast spelen de eigen ideeën en voorkeuren van ouders een belangrijke rol, maar dat wordt zelden onderzocht (Mileva-Seitz et al., 2017).

Belangrijk om te weten: er is dus niet één normaal (Barry, 2021). Niet als het gaat om slaapduur, niet als het gaat om 's nachts wakker worden, en niet als het gaat om samen slapen. En het antwoord op de vraag "Slaapt mijn kind wel normaal?" bestaat dan ook niet, zelfs niet na jaren onderzoek.

Perfectionisme in opvoeden

Iedere ouder wil het beste voor het kind. En dat brengt me op het tweede punt. We leven in een maatschappij waarin grote nadruk ligt op maakbaarheid, van jezelf, van je kind, je carrière. Het is dan ook verleidelijk om ook de opvoeding te zien als maakbaar en iets dat je kunt perfectioneren. Het kan altijd beter. Ik zal dat illustreren aan de hand van een voorbeeld. Er is in de laatste decennia veel aandacht voor het belang van de vroege kindertijd op de ontwikkeling later in het leven. In de eerste 1000 dagen, geteld vanaf conceptie totdat het kind ongeveer 2 jaar oud is, wordt de basis gelegd voor de fysieke en mentale gezondheid voor de rest van het leven (National Research Council, 2012). Een van de belangrijkste mijlpalen in die 1000 dagen is de vorming van de gehechtheidsrelatie.

Hechten is de vorming van een duurzame emotionele band tussen kind en opvoeder (Bowlby, 1969). In deze periode wordt de basis gelegd voor vertrouwen in anderen en voor vertrouwen in jezelf. Voor de vorming van die gehechtheidsrelatie is het belangrijk dat de ouder in staat is te zien

wat het kind nodig heeft. Huilt het kind omdat het moe is, of bang? Wil het kind getroost worden, of is het niet nodig en is het kind alweer aan het spelen? Zien wat het kind nodig heeft wordt ook wel sensitiviteit genoemd (Ainsworth et al., 1971). De ouder heeft dan als het ware voelsprietten voor de behoeften van het kind. In lijn met studies over de hele wereld vond ik dat stabiele relaties in de eerste levensjaren van belang zijn voor de verdere ontwikkeling (Luijk et al., 2010a; Luijk et al., 2010b; Luijk et al., 2011). En dat is belangrijke kennis voor ouders: het bieden van een warme en voorspelbare omgeving, met oog voor de behoeften van het kind, helpt het kind gezond op te groeien.

Paradoxaal genoeg hebben deze belangrijke inzichten ook een onbedoeld negatieve uitwerking: door alle aandacht voor het belang van de vroege kindertijd lijkt er een nieuw opvoedideaal te zijn ontstaan. Er heerst het idee dat kinderen tot gelukkiger en evenwichtiger personen opgroeien als ouders maar genoeg liefde geven. Dat zie je terug in nieuwe opvoedideeën, zoals *attachment parenting* en *gentle parenting*. In de zoektocht van ouders naar 'het beste voor het kind' ligt zo vooral de nadruk op het geven van liefde, warmte en begrip (Grosfeld, 2023). Tegelijkertijd weten we uit internationaal onderzoek dat ouders die de druk voelen om perfect op te voeden, last hebben van stress en uitputting (Sorkkila & Aunola, 2020).

Gelukkig hangt niet alles af van die vroege gehechtheidsrelatie. Twee dingen zijn daarbij belangrijk om te weten. Ten eerste is de gehechtheidsrelatie niet allesbepalend: het is geen vonnis voor de rest van het leven (Sroufe, 2005). We weten uit onderzoek dat kinderen zich aan meerdere personen kunnen hechten, zoals een oma of een naaste vriend van de familie (Dagan & Sagi-Schwartz, 2021). We weten dat ook later de band met een ouder nog kan groeien (van IJzendoorn et al., 2020) en er zijn goed werkende trainingen voor ouders om de sensitiviteit te verbeteren (van IJzendoorn et al., 2023).

Ten tweede weten we dat voor kinderen niet alleen warmte, maar juist de combinatie van warmte en grenzen belangrijk is, zeker als kinderen ouder worden. Sterker nog: grenzen stellen is juist sensitief, het kind heeft grenzen van ouders nodig om de wereld beter te begrijpen (Bridgett et al., 2015). Zo leren kinderen dat niet elke wens in vervulling gaat, dat er grenzen zijn (Korteweg & Spiering, 2022). Met de nadruk op zowel warmte als grenzen, verkondig ik overigens niks nieuws. Het is vooral een herwaardering van de oude bekende autoritatieve of democratische opvoedstijl (Baumrind, 1971). Van die opvoedstijl weten we al heel lang dat die het beste werkt: 'Het kind kiest het spel, de ouder bepaalt de regels.'

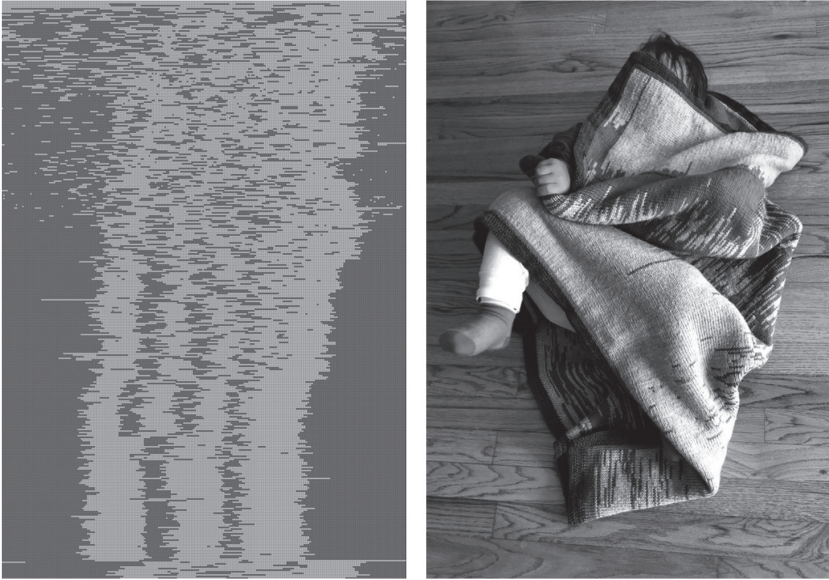
In onze maatschappij streven veel ouders naar perfectie in de opvoeding. Tegelijkertijd ervaren veel ouders stress en vermoeidheid door de druk

om het perfect te doen. Perfect opvoeden is heel goed bedoeld, en past bij deze tijd, maar het heeft een keerzijde. Het leidt vaak juist niet tot de beste resultaten. Niet voor de ouders, en niet voor het kind.

Individualisme

Tot slot is er een derde trend waarvan we weten dat het opvoeden zwaar maakt: individualisme. Het Sociaal en Cultureel Planbureau rapporteerde dat in Nederland maar een kwart van de ouders hulp krijgt vanuit hun netwerk (Bucx et al., 2023). Tweederde van de Nederlandse ouders durft niet om hulp te vragen aan mensen in hun directe omgeving (Gezonde Generatie, 2021), terwijl keer op keer uit onderzoek blijkt dat steun uit het sociale netwerk, zoals vrienden, burens, familie, kan helpen om de opvoeding wat lichter te maken. Mensen in je netwerk kunnen boodschappen voor je doen, je kunt ze vragen wat zij doen als hun kind 's nachts wakker wordt, ze kunnen een avondje oppassen als je even het huis uit wilt, maar dan moet je het wel vragen, en juist dat durven veel ouders niet. Ouders hebben vraagschaamte. Hulp vragen voelt als falen. In Nederland heerst het idee: je moet het zelf oplossen. Opvoeden vindt echt binnen het gezin plaats. Dit wordt in Amerika ook wel de YOYO cultuur genoemd: YOYO: *you're on your own* (Coleman, 2021). Dit sluit nauw aan bij de maatschappelijke trend waarin alles individualiseert. Nederland is een van de meest individualistische landen ter wereld (Beugelsdijk, 2019). Dit heeft allerlei gevolgen. Ouders schakelen eerder een coach in dan dat ze vrienden bellen, en zo belanden ouders te snel in de formele jeugdhulp met milde problemen: uitdagingen die eigenlijk onderdeel zijn van de normale ontwikkeling (VWS, 2020). Dat is zorgelijk, want ons jeugdzorgstelsel is al overbelast en daardoor is er minder hulp voor gezinnen waar de problemen echt groot zijn. Het Nederlands Jeugdinstituut maakt zich dan ook hard voor het versterken van het bredere sociale netwerk van jonge gezinnen, de zogenoemde 'pedagogische basis' (Hoex et al., 2022). Er wordt wel gezegd "it takes a village to raise a child", maar veel gezinnen moeten het tegenwoordig stellen zonder hun village.

Samengevat blijkt uit een brede mix van onderzoek dat ouders onzeker zijn over wat normaal is, dat streven naar perfectie niet helpt, en dat ouders het lastig vinden om informele hulp te vragen. Mijns inziens zou het beter zijn voor ouders én kinderen als we 1) variatie accepteren, 2) erkennen dat opvoeden per definitie niet perfect verloopt, en 3) het lef hebben om een beroep te doen op ons netwerk.



Figuur 2. Foto door Seung Lee via Reddit.

Van de variatie in de ontwikkeling van het kind is een mooi voorbeeld beschikbaar [zie Figuur 2]. De vader van dit kind registreerde wekenlang het slaappatroon van zijn kind. Hij hield alle slaapjes en voedingen bij in een groot excelbestand, en ontwierp op basis van dat patroon een prachtige deken. Op die manier had hij een aandenken aan die tijd. Deze vader nodigt ons uit om variatie te zien als iets moois en waardevols. Variatie wordt dan iets om te vieren.

Het belang van de pedagogiek

Dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Alledaagse opvoedvragen zijn geen eenvoudige of triviale vragen. Het zijn heel essentiële vragen, omdat ze uiteindelijk gaan over de beste kansen voor het kind later in het leven. Door je kind te laten huilen, verstoor je dan de gehechtheidsrelatie? Door je kind bij je in bed te laten slapen, ontwikkelt het zich dan wel tot een zelfstandige volwassene? Ouders willen het beste voor hun kind.

Pedagogisch onderzoek kan bijdragen aan het ondersteunen van ouders bij alledaagse opvoedvragen. De wetenschap van het opvoeden, de pedagogiek, bestaat al ruim 100 jaar. Maar wat definieert de pedagogiek eigenlijk? In 2019 schreven we over de unieke bijdragen van de pedagogiek

(Luijk et al., 2019). Pedagogiek is ten eerste een empirische wetenschap, die gebruikmaakt van observaties en experimenten. Maar enkel een empirische benadering is niet voldoende om pedagogische vraagstukken te begrijpen. Opvoeders laten zich niet alleen leiden door feiten, maar nemen ook hun normen en waarden mee in de opvoeding. Door ruimte te geven aan normen, waarden en behoeften is de pedagogiek ook een normatieve wetenschap. Tot slot is de pedagogiek een wetenschap die opvoedvraagstukken vanuit de praktijk onderzoekt, en op haar beurt ook de praktijkprofessionals informeert over hoe te handelen in opvoedsituaties. Daarmee is de pedagogiek ook handelingsgericht. Empirisch, normatief en handelingsgericht. Dat zijn de drie pijlers die de wetenschap van de pedagogiek uniek maken en die nodig zijn om te werken aan opvoedvraagstukken in onze maatschappij.

De opvoedparadox

Ik startte met de vraag: Doe ik het wel goed? Een vraag die elke ouder zich wel eens stelt, en waarvan we moeten vaststellen dat er geen goed antwoord op is. Opvoeden is één grote paradox. Het is iets prachtigs en het is ongelooflijk zwaar. Het is iets natuurlijks en tegelijkertijd heel complex. Er is meer kennis dan ooit en tegelijkertijd is opvoeden zwaarder dan ooit. Ouders durven geen informele hulp te vragen terwijl tegelijkertijd de druk op formele hulp toeneemt.

Kun je het als ouder wel goed doen? Gelukkig weten we ook een aantal dingen heel zeker:

- De ontwikkeling van kinderen verschilt enorm; laten we die variatie accepteren én vieren;
- Opvoeden is vallen en opstaan; het is per definitie rommelig en dat hoort erbij;
- Opvoeden werkt het beste als je het samen doet; heb het lef om je netwerk te vragen.

Samenvattend komt het hierop neer: opvoeden hoeft niet perfect. Liever niet zelfs. Opvoeden is complex en lastig, en twijfelen en fouten maken horen erbij. Bij opvoeden werkt goed-genoege beter dan perfect (Winnicot, 1965). Hoewel 'goed genoeg' simpel klinkt, weten we op basis van onderzoek in verschillende disciplines en met verschillende methodes dat goed genoeg ouderschap het beste werkt. Voor zowel de ouders als voor de kinderen.

Noot

1. Dit artikel is een bewerkte versie van de inaugurele rede 'De paradox van opvoeden' behorend bij de leerstoel 'Gezinspedagogiek: Ondersteunen van ouders bij alledaagse opvoedproblemen', uitgesproken op 30 juni 2023 aan de Erasmus Universiteit Rotterdam.

Geraadpleegde literatuur

- Ainsworth, M. D. S., Bell, S. M., & Stayton, D. J. (1971). Individual differences in strange-situation behaviour of one-year-olds. In H. R. Shaffer (Ed.), *The origins of human social relations* (pp. 17-57). Academic Press.
- Bakker, N. (2009). De 'goede' opvoeding in het gezin: Over veranderende kwaliteitsnormen in de twintigste eeuw. In A. Minnaert, H. Lutje Spelberg & H. Amsing (Eds.), *Het pedagogisch quotiënt* (pp. 21-44). Bohn Stafleu van Loghum. https://10.1007/978-90-313-7977-4_2
- Barry, E. S. (2021). Sleep Consolidation, Sleep Problems, and CoSleeping: Rethinking Normal Infant Sleep as Species-Typical. *The Journal of Genetic Psychology*, 182(4), 183-204. <https://10.1080/00221325.2021.1905599>
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology*, 4(1), 1-103. <https://10.1037/h0030372>
- Beugelsdijk, S. (2019). *Nederlandse waarden en normen internationaal vergeleken*. Sociaal Cultureel Planbureau. https://www.scp.nl/binaries/scp/documenten/monitors/2019/06/26/denkend-aan-nederland/SCR_H9.pdf
- Blokland, G. (2015). *Over Opvoeden Gesproken*. SWP.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss. Vol. 1: Attachment. Basic Books.
- Bridgett, D. J., Burt, N. M., Edwards, E. S., & Deater-Deckard, K. (2015). Intergenerational Transmission of Self-Regulation: A Multidisciplinary Review and Integrative Conceptual Framework. *Psychological Bulletin*, 141(3), 602-654. <https://10.1037/a0038662>
- Bucx, F., Eggink, E., & De Klerk, M. (2023). *Meer zicht op ouders. Zorgen, problemen en hulpbronnen van ouders van minderjarige kinderen*. Sociaal en Cultureel Planbureau. <https://www.scp.nl/publicaties/publicaties/2023/05/31/deelrapport-meer-zicht-op-ouders>
- Coleman, J. (2021, April 18). Parents are sacrificing their social lives on the altar of intensive parenting. *The Atlantic*. <https://www.theatlantic.com/family/archive/2021/04/intensive-parenting-bad-parents-social-lives/618629/>
- Dagan, O., & Sagi-Schwartz, A. (2021). Early attachment networks to multiple caregivers: History, assessment models, and future research recommendations.

- New Directions for Child and Adolescent Development*, 180, 9-19. <https://10.1002/cad.20446>
- Davis, A. M. B., & Kramer, R. S. S. (2021). Commentary: Does 'cry it out' really have no adverse effects on attachment? Reflections on Bilgin and Wolke (2020). *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 62(12), 1488-1490. <https://10.1111/jcpp.13390>
- Galland, B. C., Taylor, B. J., Elder, D. E., & Herbison, P. (2011). Normal sleep patterns in infants and children: A systematic review of observational studies. *Sleep Medicine Reviews*, 16(3), 213-222. <https://10.1016/j.smrv.2011.06.001>
- Gezonde Generatie. (2021). *Eerste 1000 dagen*. <https://gezondegeneratie.nl/eerste-1000-dagen/>
- Grosfeld, T. (2023, Oct 27). Waarom willen ouders alleen nog maar het allerbeste voor hun kind? Relax toch een beetje! *Trouw*. <https://www.trouw.nl/tijdgeest/waarom-willen-ouders-alleen-nog-maar-het-allerbeste-voor-hun-kind-relax-toch-een-beetje~bab2d3a4/>
- Hardyment, C. (1995). *Perfect parents: parenting advice past and present*. Oxford University Press.
- Harries, V., & Brown, A. (2019). The association between use of infant parenting books that promote strict routines, and maternal depression, self-efficacy, and parenting confidence. *Early Child Development and Care*, 189(8), 1339-1350. <https://10.1080/03004430.2017.1378650>
- Hoex, J., Vlaardingebroek, S., Balledux, M., Speetjens, P., & Vink, C. (2022). *Opgroeien doe je samen. Bouwen aan een stevige pedagogische basis*. Nederlands Jeugdinstituut. <https://www.nji.nl/sites/default/files/2022-12/Opgroeien%20doe%20je%20samen.pdf>
- Korteweg, N., & Spiering, H. (2022, Dec 23). *Is een onveilige hechting bepalend voor de rest van het leven?* Nrc. <https://www.nrc.nl/nieuws/2022/12/23/troost-vormt-het-fundament-van-de-hechting-tussen-ouder-en-kind-a4152185?t=1701266898>
- Luijk, M. P. C. M., Mileva-Seitz, V., Jansen, P. W., Van IJzendoorn, M. H., Jaddoe, V. W. V., Raat, H., Hofman, A., Verhulst, F. C., & Tiemeier, H. (2013). Ethnic differences in prevalence and determinants of mother-child bed-sharing in early childhood. *Sleep Medicine*, 14(11), 1092-1099. <https://10.1016/j.sleep.2013.04.019>
- Luijk, M. P. C. M., Roisman, G. I., Haltigan, J. D., Tiemeier, H., Booth-Laforce, C., IJzendoorn, M. H. V., Belsky, J., Uitterlinden, A. G., Jaddoe, V. W. V., Hofman, A., Verhulst, F. C., Tharner, A., & Bakermans-Kranenburg, M. J. (2011). Dopaminergic, serotonergic, and oxytonergic candidate genes associated with infant attachment security and disorganization? in search of main and interaction effects. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 52(12), 1295-1307. <https://10.1111/j.1469-7610.2011.02440.x>
- Luijk, M. P. C. M., Saridjan, N., Tharner, A., IJzendoorn, M. H. V., Bakermans-Kranenburg, M. J., Jaddoe, V. W. V., Hofman, A., Verhulst, F. C., & Tiemeier, H.

- (2010a). Attachment, depression, and cortisol: Deviant patterns in insecure-resistant and disorganized infants. *Developmental Psychobiology*, 52(5), 441–452. <https://10.1002/dev.20446>
- Luijk, M. P. C. M., Velders, F. P., Tharner, A., IJzendoorn, M. H. v., Bakermans-Kranenburg, M. J., Jaddoe, V. W. V., Hofman, A., Verhulst, F. C., & Tiemeier, H. (2010b). FKBP5 and resistant attachment predict cortisol reactivity in infants: Gene-environment interaction. *Psychoneuroendocrinology*, 35(10), 1454–1461. <https://10.1016/j.psyneuen.2010.04.012>
- Luijk, M. P. C. M., Beijers, R., & Van Rosmalen, L. (2020). Slaapproblemen bij jonge kinderen: Een pleidooi voor een breder spectrum aan interventies. *Nederlands Tijdschrift Voor Geneeskunde*, 164, D4449.
- Luijk, M., Ringoot, A., Kok, R., Lucassen, N., Prinzie, P., Tieman, W., & van der Horst, F. (2019). Opgroeien in de complexe werkelijkheid. De unieke bijdrage van de pedagogiek in Nederland. *Pedagogiek*, 39(1), 79–93. <https://10.5117/PED2019.1.005>.
LUIJ
- Mäkelä, T. E., Peltola, M. J., Nieminen, P., Paavonen, E. J., Saarenpää-Heikkilä, O., Paunio, T., & Kylliäinen, A. (2018). Night Awakening in Infancy: Developmental Stability and Longitudinal Associations With Psychomotor Development. *Developmental Psychology*, 54(7), 1208–1218. <https://10.1037/dev0000503>
- McKenna, J. J., Ball, H. L., & Gettler, L. T. (2007). Mother-infant cosleeping, breastfeeding and sudden infant death syndrome: What biological anthropology has discovered about normal infant sleep and pediatric sleep medicine. *American Journal of Physical Anthropology*, 134(S45), 133–161. <https://10.1002/ajpa.20736>
- Meeussen, L., & Van Laar, C. (2018). Feeling Pressure to Be a Perfect Mother Relates to Parental Burnout and Career Ambitions. *Frontiers in Psychology*, 9, 2113. <https://10.3389/fpsyg.2018.02113>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, 9, 886. <https://10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Mileva-Seitz, V. R., Bakermans-Kranenburg, M. J., Battaini, C., & Luijk, M. P. C. M. (2017). Parent-child bed-sharing: The good, the bad, and the burden of evidence. *Sleep Medicine Reviews*, 32, 4–27. <https://10.1016/j.smr.2016.03.003>
- Mileva-Seitz, V. R., Luijk, M. P. C. M., IJzendoorn, M. H. v., Bakermans-Kranenburg, M. J., Jaddoe, V. W. V., Hofman, A., Verhulst, F. C., & Tiemeier, H. (2016). Association between infant nighttime-sleep location and attachment security: No easy verdict. *Infant Mental Health Journal*, 37(1), 5–16. <https://10.1002/imhj.21547>
- Mindell, J. A., Ph.D, Lee, C., & Sadeh, A. (2017). Young Child and Maternal Sleep in the Middle East. *Sleep Medicine*, 32, 75–82. <https://10.1016/j.sleep.2016.11.011>

- Mindell, J. A., Sadeh, A., Wiegand, B., How, T. H., & Goh, D. Y. T. (2010). Cross-cultural differences in infant and toddler sleep. *Sleep Medicine*, 11(3), 274-280. <https://10.1016/j.sleep.2009.04.012>
- Mosko, S., Richard, C., McKenna, J., & Drummond, S. (1996). Infant Sleep Architecture During Bedsharing and Possible Implications for SIDS. *Sleep*, 19(9), 677-684. <https://10.1093/sleep/19.9.677>
- National Research Council. (2012). *From neurons to neighborhoods: the science of early childhood development*. National Academy Press.
- Nederlands Centrum Jeugdgezondheid. (2017). *Richtlijn Gezonde slaap en slaapproblemen bij kinderen*. Jeugdartsen Nederland (AJN). TNO.
- Nederlands Jeugdinstituut. (2021). *Welbevinden van ouders: Evenwichtige ouders, blije kinderen?* NJi. <https://www.nji.nl/sites/default/files/2021-10/Welbevinden-van-ouders.pdf>
- Otte, R. A., van Beukering, A. J. E., & Boelens-Brockhuis, L. (2019). Tracker-Based Personal Advice to Support the Baby's Healthy Development in a Novel Parenting App: Data-Driven Innovation. *JMIR mHealth and uHealth*, 7(7), e12666. <https://10.2196/12666>
- Paavonen, E. J., Saarenpää-Heikkilä, O., Morales-Munoz, I., Virta, M., Häkälä, N., Pölkki, P., Kylliäinen, A., Karlsson, H., Paunio, T., & Karlsson, L. (2020). Normal sleep development in infants: findings from two large birth cohorts. *Sleep Medicine*, 69, 145-154. <https://10.1016/j.sleep.2020.01.009>
- Pointer. (2022, May). *Grote toename kinderslaapcoaches, maar kwaliteitscontrole ontbreekt*. <https://pointer.kro-ncrv.nl/grote-toename-kinderslaapcoaches-maar-kwaliteitscontrole-ontbreekt>
- Price, A. M. H., Wake, M., Ukoumunne, O. C., & Hiscock, H. (2012). Outcomes at six years of age for children with infant sleep problems: Longitudinal community-based study. *Sleep Medicine*, 13(8), 991-998. <https://10.1016/j.sleep.2012.04.014>
- Ramos, K. D., Youngclarke, D., & Anderson, J. E. (2007). Parental perceptions of sleep problems among co-sleeping and solitary sleeping children. *Infant and Child Development*, 16(4), 417-431. <https://10.1002/icd.526>
- Riksen-Walraven, J. M. A., IJzendoorn, M. H. v., & Tavecchio, L. W. C. (2004). Pedagogische kwaliteit in de kinderopvang: doelstellingen en kwaliteitscriteria. In *De kwaliteit van de Nederlandse Kinderopvang* (pp. 100-124). Boom.
- Rittel, H. W. J., & Webber, M. M. (1973). Dilemmas in a general theory of planning. *Policy Sciences*, 4, 155-169.
- Sadeh, A., De Marcos, G., Guri, Y., Berger, A., Tikotzky, L., & Bar-Haim, Y. (2015). Infant Sleep Predicts Attention Regulation and Behavior Problems at 3-4 Years of Age. *Developmental Neuropsychology*, 40(3), 122-137. <https://10.1080/87565641.2014.973498>

- Séjourné, N., Sanchez-Rodriguez, R., Leboulenger, A., & Callahan, S. (2018). Maternal burn-out: an exploratory study. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 36(3), 276-288. <https://10.1080/02646838.2018.1437896>
- Sorkkila, M., & Aunola, K. (2020). Risk Factors for Parental Burnout among Finnish Parents: The Role of Socially Prescribed Perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*, 29(3), 648-659. <https://10.1007/s10826-019-01607-1>
- Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment & Human Development*, 7(4), 349-367. <https://10.1080/14616730500365928>
- Super, C. M., Blom, M. J. M., Harkness, S., Ranade, N., & Londhe, R. (2021). Culture and the organization of infant sleep: A study in the Netherlands and the U.S.A. *Infant Behavior & Development*, 64, 101620. <https://10.1016/j.infbeh.2021.101620>
- van Bakel, H., Bastiaansen, C., Hall, R., Schwabe, I., Verspeek, E., Gross, J. J., Brandt, J. A., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan, G., Aunola, K., Bajgarová, Z., Beyers, W., Bílková, Z., Boujut, E., Chen, B., Dorard, G., Escobar, M. J., Furutani, K., . . . Roskam, I. (2022). Parental Burnout Across the Globe During the COVID-19 Pandemic. *International Perspectives in Psychology*, 11(3), 141-152. <https://10.1027/2157-3891/a000050>
- Van IJzendoorn, M. H., Luijk, P. C. M., & Juffer, F. (2008). IQ of children growing up in children's homes: A meta-analysis on IQ delays in orphanages. *Merrill-Palmer Quarterly – A Journal of Developmental Psychology*, 54(3), 341-366. <https://10.1353/mpq.0.0002>
- van IJzendoorn, M. H., Schuengel, C., Wang, Q., & Bakermans-Kranenburg, M. J. (2023). Improving parenting, child attachment, and externalizing behaviors: Meta-analysis of the first 25 randomized controlled trials on the effects of Video-feedback Intervention to promote Positive Parenting and Sensitive Discipline. *Development and Psychopathology*, 35(1), 241-256. <https://10.1017/S0954579421001462>
- van IJzendoorn, M. H., Bakermans-Kranenburg, M. J., Duschinsky, R., Fox, N. A., Goldman, P. S., Gunnar, M. R., Johnson, D. E., Nelson, C. A., Reijman, S., Skinner, G. C. M., Zeanah, C. H., & Sonuga-Barke, E. J. S. (2020). Institutionalisation and deinstitutionalisation of children 1: a systematic and integrative review of evidence regarding effects on development. *The Lancet. Psychiatry*, 7(8), 703-720. [https://10.1016/S2215-0366\(19\)30399-2](https://10.1016/S2215-0366(19)30399-2)
- van Rosmalen, L., Buit-van der Kamp, T. P. T., Luijk, M. P. C. M., & van der Horst, F. C. P. (2022). Negeren of reageren? Het debat over de aanpak van huilende baby's in historisch perspectief. *Pedagogiek*, 42(3), 313-337. <https://10.5117/PED2022.3.004>

ROSM

- VWS. (2020). *Stelsel in groei: Een onderzoek naar financiële tekorten in de jeugdzorg*. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2020/12/15/stelsel-in-groei>
- Winnicot, D. W. (1965). *The maturational process and the facilitative environment*. International Universities Press.
- Wynter, K., Francis, L. M., Fletcher, R., McBride, N., Dowse, E., Wilson, N., Di Manno, L., Teague, S., & Macdonald, J. A. (2020). Sleep, mental health and wellbeing among fathers of infants up to one year postpartum: A scoping review. *Midwifery*, 88, 102738. <https://10.1016/j.midw.2020.102738>

Over de auteur

Maartje P.C.M. Luijk is hoogleraar Gezinspedagogiek bij de Erasmus Universiteit Rotterdam.