

# Bestaat er universeel geldig opvoedingsadvies? Een genuanceerd antwoord op basis van de Zelf- Determinatie Theorie

Bart Soenens & Maarten Vansteenkiste  
e-mailadres: bart.soenens@ugent.be

## Samenvatting

Debatten over opvoeding handelen vaak over de vraag of er zoiets bestaat als universeel geldig opvoedingsadvies. Vanuit een relativistisch standpunt wordt de mogelijkheid van universele wetmatigheden in opvoeding in twijfel getrokken. Bovendien zou opvoedingsadvies vaak een normatief karakter hebben en ouders moeilijk haalbare idealen opdringen. In deze bijdrage nemen we, op basis van de Zelf-Determinatie Theorie (ZDT), een genuanceerde positie in binnen dit debat. Volgens deze theorie is het universeel bevorderlijk voor de ontwikkeling van kinderen om via opvoeding de noden aan autonomie, competentie, en verbondenheid van kinderen te ondersteunen. De theorie erkent echter dat er gradaties zijn in de effecten van noodondersteunend opvoeden, waarbij deze effecten deels (maar niet eindeloos) afhankelijk zijn van individuele en contextuele factoren. Opvoeden is ook een zaak van maatwerk, waarbij verschillende noodondersteunende ingrediënten afgestemd dienen te worden op kenmerken van het kind en de situatie. Er is dus ruimte voor diversiteit binnen de universaliteit. Opvoedingsadvies blijft binnen dit perspectief zinvol. Opdat ouders hiervoor zouden openstaan is het belangrijk dat het advies met de nodige empathie en ruimte voor keuzevrijheid wordt gecommuniceerd. Bovendien is het belangrijk om ook de noden van ouders zelf te ondersteunen op individueel en contextueel vlak opdat zij hun ouderrol met voldoening en een gevoel van zinvolheid kunnen vervullen.

## Abstract

Debates about parenting often revolve around the question whether there is such a thing as universally valid parenting advice. Relativistic

perspectives cast doubts about the existence of universal processes in parenting. Moreover, parenting advice is often considered to be normative in nature, thereby imposing ideals on parents that are difficult to achieve. In this article, we draw on Self-Determination Theory (SDT) to take a nuanced position within this debate. According to this theory, it is universally beneficial for children's development when parents support children's needs for autonomy, competence, and relatedness. However, the theory recognizes that the effects of need-supportive parenting are a matter of gradation, with these effects depending partly (but not endlessly) on individual and contextual factors. Parenting is also a matter of calibration, where different ingredients of need-supportive parenting must be tailored to characteristics of the child and the situation. As such, there is room for diversity within universality. Parenting advice remains useful from this perspective. For parents to be open to advice, it is important that the advice is communicated in empathic ways and with room for personal choice. Moreover, it is important to also support parents' own psychological needs at the individual and contextual level in order for them to fulfill their parental role with satisfaction and a sense of meaning.

**Keywords:** *Parenting; Advice; Self-Determination Theory; Parenting Support; Child Development*

## Inleiding

Het thema opvoeding is een delicaat gespreksonderwerp. Wanneer iemand op een familiefeest het thema aansnijdt, ontstaan wel vaker twee 'kampen'. Sommige familieleden hebben een duidelijk beeld van hoe je best kinderen dient op te voeden en bevelen die aanpak ook aan. Anderen vinden het allemaal zo simpel niet: een aanpak die in het ene gezin werkt, is niet noodzakelijk een goed idee in een ander gezin. Meer zelfs, dezelfde aanpak kan contraproductief zijn. Er zijn immers veel factoren die bepalen of je opvoedgedrag werkzaam is, zoals de leeftijd van kinderen, hun temperament, of de doelen die je als ouder wil bereiken. Volgens deze laatste ouders bestaat er niet zoiets als "goede opvoeding": het is voor elke ouder in elke situatie via vallen en opstaan ondervinden wat werkt en wat niet.

De tweedeling in familie- of vriendenkring komt ook voor in het wetenschappelijke debat over opvoeding. Terwijl sommige uitspraken van

onderzoekers getuigen van een meer universele visie op opvoeding, geven andere uitspraken blijk van een meer relativistische kijk (Soenens et al., 2015). Een universeel perspectief stelt dat er een aantal algemeen geldende wetmatigheden over opvoeding bestaan. Sommige vormen van opvoeding zouden altijd meer bevorderlijk zijn voor de ontwikkeling en het welzijn van kinderen dan andere. Die wenselijke vormen van opvoeding kunnen dan ook breed aanbevolen worden aan ouders en opvoedingsondersteuners. Vanuit een relativistisch perspectief daarentegen wordt het bestaan van universele wetmatigheden voor opvoeding ontkend: effecten van opvoeding zouden steeds afhankelijk zijn van een lange waslijst aan factoren, waaronder leeftijd, persoonlijkheid, de socio-economische situatie van het gezin, of culturele achtergrond.

Vanuit de relativistische optiek zijn er meerdere redenen om zich te onthouden van algemeen opvoedingsadvies. Zo'n advies is te ongenueanceerd want houdt te weinig rekening met de individuele omstandigheden van elk gezin of elke ouder (Ramaekers & Suissa, 2011). Opvoedingsadvies zou ook een normatief karakter hebben. Er wordt ouders een ideaalbeeld voorgeschoteld dat voor iedereen geldig zou zijn, maar dat ideaalbeeld is stilzwijgend gestoeld op waarden en doelen die historisch en cultureel bepaald zijn (Vandenbroeck, 2019). In hedendaagse Westerse maatschappijen zou autonomie bijvoorbeeld een belangrijke waarde zijn die het opvoedingsideaal sterk kleurt. Autonomie was in eerdere tijdsperiodes (zoals de jaren '50, toen strikte gehoorzaamheid aan autoriteit belangrijker werd geacht) minder belangrijk en zou ook vandaag vooral een ideaal vormen voor de middenklasse. Het opdringen van een tijd- en cultuurspecifiek opvoedingsideaal aan iedereen zou onvoldoende ruimte laten voor een eigen invulling van de ouderrol en dreigt aldus bij ouders over te komen als belerend, verstikkend, en ongevoelig voor verschillen in (culturele) achtergrond.

In deze bijdrage willen we onze eigen positie in dit belangrijke debat verhelderen. Ons opvoedingsonderzoek vertrekt vanuit een theoretisch kader, de Zelf-Determinatie Theorie (ZDT; Ryan & Deci, 2017), met een expliciete kijk op de aard van wenselijke opvoeding. Deze theorie biedt op het eerste gezicht een sterk universele en normatieve kijk op opvoeding. We zullen echter betogen dat er binnen dit kader ruimte is voor nuance en dat er een positie mogelijk is tussen universele en relativistische perspectieven op opvoeding. Vanuit deze genuanceerde tussenpositie, die we benoemen als 'universalisme zonder uniformiteit', laten we ons licht schijnen op de vraag wat het betekent om advies te geven aan ouders en een normatief standpunt in te nemen over opvoeding.

## Het ZDT-perspectief op Opvoeding

Een gedegen opvoedingsdebat is pas mogelijk dankzij heldere concepten. De ZDT biedt een duidelijk begrippenkader dat helpt om terminologische verwarring te vermijden. Een ander voordeel van deze theorie is dat ze gebaseerd is op een metatheorie die uitspraken toelaat over de wenselijke aard en richting van menselijke ontwikkeling. De ZDT gaat er, net zoals andere ontwikkelingspsychologische en humanistische theorieën (vb. Erikson, Loevinger, Rogers), vanuit dat mensen fundamenteel op groei zijn gericht (Ryan & Deci, 2017). Mensen komen volgens deze theorie ter wereld met een inherente neiging om de wereld en onszelf beter te begrijpen. Ze vertonen daarbij van nature de tendens om, in interactie met belangrijke anderen (bijv. ouders, leraren), een groeiend inzicht te verwerven in hun interesses, voorkeuren, en waarden. Met toenemende leeftijd slagen mensen er beter in om te durven en kunnen handelen op basis van een zich ontluikend 'intern kompas'. Op deze manier ervaren ze het leven als betekenisvol en verhouden ze zich ook op een authentieke en altruïstische manier tot anderen en de wereld. Mensen hebben kortom een inherente inclinatie om te evolueren naar meer psychosociale maturiteit naarmate ze ouder worden.

Het menselijk potentieel tot psychosociale groei ontwikkelt zich echter niet op automatische piloot. Het dient gevoed te worden om te ontluiken. De ZDT stelt in dat opzicht dat drie psychologische noden fungeren als katalysator voor groei (Vansteenkiste et al., 2020). Wij verwijzen graag naar deze psychologische noden als vitamines voor groei omdat ze essentiële voedingsstoffen zijn voor de mentale gezondheid en sociale aanpassing (Vansteenkiste & Soenens, 2015). De nood aan verbondenheid betreft ervaringen van warmte, liefde, en wederkerige zorg in relaties met anderen. De nood aan competentie verwijst naar de ervaring om bekwaam te zijn en om eigen vaardigheden te kunnen inzetten en ontwikkelen. Terwijl de noden aan verbondenheid en competentie ook in diverse andere (psychologische) theorieën een plaats krijgen, is de derde nood meest uniek voor de ZDT. De nood aan autonomie verwijst naar ervaringen van keuze, psychologische vrijheid, en authenticiteit. Tijdens activiteiten waarin de nood aan autonomie bevredigd is, functioneren mensen vrijwillig en kunnen ze zichzelf zijn.

Het is belangrijk om de notie autonomie te preciseren. De ZDT wordt soms onterecht bekritiseerd als een theorie die typisch Westerse waarden zoals zelfstandigheid en individualisme propageert (Ryan & Deci, 2017). Autonomie zoals begrepen in de ZDT is echter duidelijk onderscheiden van het begrip onafhankelijkheid: het gaat niet over de mate waarin mensen op eigen houtje handelen en zonder inbreng van anderen functioneren, laat

staan over egoïsme en het nastreven van persoonlijke glorie. Autonomie betreft de ervaring van trouw te kunnen zijn aan een aantal diep verankerde waarden, interesses, en voorkeuren waar men ten volle achter staat. Mensen kunnen ook autonomie ervaren wanneer ze zich afhankelijk en kwetsbaar opstellen, zoals wanneer een adolescent er voor kiest om advies van zijn ouders in te winnen in een moeilijke situatie. Autonomie staat ook niet haaks op collectivistische culturele waarden. In de mate dat mensen ten volle het belang omarmen van waarden zoals sociale harmonie, samenwerking, en een hechte band met de bredere gemeenschap, ervaren ze een grote authenticiteit (en dus autonomie) in het handelen op basis van die waarden. Begrepen als vrijwillig functioneren en authenticiteit blijkt autonomie in landen over de hele wereld geassocieerd te zijn met betere mentale gezondheid (Ryan et al., 2022), zelfs bij mensen die opgroeien in een collectivistische cultuur (Yu et al., 2018) of te kampen hebben met grote financiële onzekerheid (Chen et al., 2015).

Gegeven de essentiële rol van deze drie basisnaden, stelt de ZDT dat ouders er goed aan doen om deze drie psychologische vitamines te ondersteunen. Op deze manier kunnen zij, naast andere contextuele en persoonlijke bronnen van invloed, zoals temperament, leeftijdgenoten, en cultuur, een positieve rol spelen in de ontwikkeling van kinderen (Vansteenkiste & Soenens, 2015). Drie opvoedingsdimensies sluiten hierbij hoofdzakelijk aan bij één van de drie psychologische basisnaden. *Relationele steun* speelt vooral in op de nood aan verbondenheid en wordt gekenmerkt door ouderlijke affectie, zorg, het bieden van troost op emotioneel moeilijke momenten, en het ondernemen van gezamenlijke activiteiten die bijdragen aan een gezinsidentiteit. Door *structuur* te bieden kunnen ouders de nood aan competentie van kinderen ondersteunen. Dit doen ze door heldere afspraken en verwachtingen te communiceren, maar ook door constructieve (procesgerichte) feedback te geven en, indien gevraagd, adequate hulp te bieden in het proces om die verwachtingen te halen. *Autonomieondersteuning* is kenmerkend voor ouders die, vanuit een oprechte interesse, onbevooroordeeld luisteren naar wat er leeft bij hun kind. Deze ouders moedigen ook initiatief aan en laten, voor zover mogelijk, kinderen zelf kiezen en beslissingen maken die aansluiten bij de interesses en voorkeuren van het kind. In de ZDT gaat autonomieondersteuning dus niet over ouders die louter aansturen op onafhankelijkheid en zelfredzaamheid, laat staan over ouders die hun kind aan hun lot overlaten. Het gaat net over ouders die actief interesse tonen voor hun kind en vanuit die afstemming ruimte laten voor zinvolle keuzes en inspraak in beslissingen.

Elk van de drie opvoedingsdimensies heeft ook een donkere zijde, waarbij de vitamines voor groei van kinderen worden gefnuikt (Joussemet et al., 2008). Behoeftte-ondermijnende opvoeding doet zich voor wanneer ouders afstandelijk, koud, en kil zijn (ondermijning van de nood aan verbondenheid), chaotisch handelen en kritisch communiceren (ondermijning van de nood aan competentie), of dwingende en manipulatieve strategieën hanteren (ondermijning van de nood aan autonomie). Dwingende ouderlijke communicatie kan expliciet zijn (zoals wanneer ouders dreigen om privileges weg te nemen) of meer subtiel (zoals wanneer ouders schuldgevoelens induceren).

Een sterkte van het ZDT perspectief op opvoeding is alvast de helderheid ervan. Zo is het onderscheid tussen ouderlijke structuur en dwang erg belangrijk in debatten omtrent het gebruik van ouderlijke controle (Grolnick & Pomerantz, 2009). Terwijl voorstanders van ouderlijke controle vaak bedoelen dat kinderen nood hebben aan duidelijke communicatie van verwachtingen (structuur), waarschuwen tegenstanders van ouderlijke controle voor de nefaste gevolgen van ouderlijke druk en verplichting (dwang). Omdat beide partijen in het debat dezelfde term gebruiken, maar iets anders bedoelen, dreigt al snel het gevaar van een dovemansgesprek en van relativisme ('controle is soms goed en soms slecht').

Op basis van het ZDT-perspectief op opvoeding kunnen ook duidelijke uitspraken gedaan worden over de wenselijkheid van opvoedingsgedrag. Elke vorm van opvoeding die ondersteunend is voor de vitamines voor groei wordt bevorderlijk geacht voor de ontwikkeling van kinderen, terwijl opvoeding die deze noden belemmert of ondermijnt de groei afremt of zelfs ondermijnt (Vansteenkiste & Soenens, 2015). Het ondersteunen van de drie vitamines voor groei is niet enkel functioneel (i.c. groeibevorderend), maar inherent waardevol. Het vormt een doel op zich. De drie psychologische noden vormen immers de psychologische kern van wat ons tot mens maakt. Deze opvatting is dus te onderscheiden van een utilitaire opvatting over opvoeding waarbij het gedrag van ouders instrumenteel zou moeten zijn om het sociaal kapitaal van kinderen te maximaliseren.

## Universalisme Zonder Uniformiteit

Omdat de drie centrale opvoedingsdimensies (relationele steun, structuur, en autonomieondersteuning) inspelen op de drie universeel belangrijke psychologische vitamines voor groei, is een noodondersteunende opvoeding belangrijk en adaptief voor alle mensen, ongeacht cultuur, persoonlijkheid, en achtergrond. Volgt hieruit dan geen extreem universalistische kijk op

opvoeding met een sterk normatief karakter? De vraag is wat er precies wordt bedoeld met normatieve uitspraken over opvoeding. Als dit betekent dat er een gemiddelde trend bestaat, waarbij sommige vormen van opvoeding doorgaans meer bevorderlijk zijn voor de ontwikkeling van kinderen dan andere, dan scharen wij ons volmondig achter een normatieve kijk op opvoeding. Die gemiddelde trend bestaat namelijk zeer duidelijk.

Uit onderzoek blijkt inderdaad dat noodondersteunende opvoeding voorspellend is voor betere mentale gezondheid en positieve ontwikkelingsuitkomsten. Omgekeerd voorspelt opvoeding die gekenmerkt wordt door afstandelijkheid en afwijzing, chaos, en een dwingende communicatiestijl meer kwetsbaarheid voor psychopathologie en gedragsproblemen (Joussemet et al., 2008; Ryan et al., 2022). Deze verbanden zijn aangetoond vanaf de eerste levensjaren tot de adolescentie en zelfs de opkomende volwassenheid. Veel van deze verbanden zijn uiteraard wederkerig van aard, maar zelfs na het in rekening brengen van het uitlokkend effect van het gedrag van kinderen op opvoeding, blijken er gunstige effecten van noodondersteunende opvoeding op de latere ontwikkeling van kinderen (Pinquart, 2017).

Binnen de ZDT krijgt vooral de dimensie van ouderlijke autonomieondersteuning bijzondere aandacht, omdat deze meest uniek is voor deze theorie en tegelijk ook meest controversieel. In tegenstelling tot het argument dat autonomieondersteuning vooral in het Westen belangrijk en adaptief zou zijn, heeft cross-cultureel onderzoek overtuigend getoond dat gepercipieerde ouderlijke autonomieondersteuning ook in landen met een meer collectivistisch cultureel klimaat systematisch samenhangt met betere mentale gezondheid en prestaties (Vasquez et al., 2016). Hoewel verschillende vormen van dwingend opvoeden (zoals fysiek straffen, schuld-inductie, en voorwaardelijke aandacht) relatief frequenter voorkomen in collectivistische contexten (en daar dus meer de norm zijn), blijkt toch dat zelfs kinderen die vaker die vormen van opvoeding ervaren, meer problematisch gedrag en mentale gezondheidsproblemen vertonen (Wang et al., 2007). De voordelen van ouderlijke autonomieondersteuning en de nadelen van dwingend opvoeden zijn ook gedocumenteerd als ouders lager zijn opgeleid of kinderen opgroeien in een onveilige buurt (Levitt et al., 2022).

Er is dus toenemende evidentie voor de universele relevantie van noodondersteunend opvoeden, en zelfs van ouderlijke autonomieondersteuning. Betekent dit dan dat de effecten van dergelijk opvoeden voor iedereen identiek zijn en dat hierin geen verschillen bestaan op basis van leeftijd, persoonlijkheid, cultuur, en andere factoren? Neen, en we willen de universaliteitsclaim binnen ZDT hier op twee manieren nuanceren. De effecten van noodondersteunend opvoeden zijn namelijk een zaak van gradatie en van manifestatie.



Met *gradatie* bedoelen we dat de mate waarin noodondersteunend opvoeden bevorderlijk is voor het welzijn en de aanpassing voor een deel kan verschillen tussen personen en contexten. Die gradatie is echter niet eindeloos: het is bijvoorbeeld zelden of nooit het geval dat een dwingende aanpak beter is dan een autonomie-ondersteunende benadering. In een recente studie werden 159 Nederlandse adolescenten gedurende 100 dagen gevraagd om dagelijks te rapporteren over hun ervaren opvoeding en welzijn (Bulow et al., 2022). In sommige gezinnen bleken de verbanden tussen dagelijkse ouderlijke relationele steun en autonomieondersteuning enerzijds en dagelijkse welzijn anderzijds meer uitgesproken dan in andere. Deze verbanden waren echter bijna zonder uitzondering positief: op dagen waarop adolescenten meer ouderlijke warmte en meer autonomieondersteuning kregen, voelden ze zich beter in hun vel. Er was dus vrijwel geen enkel gezin waarin noodondersteuning een ondermijnend effect had op welzijn.

Eén factor die een rol speelt in de gradatie van opvoedingseffecten is de wijze waarop kinderen ouderlijk gedrag interpreteren en betekenis geven (Soenens et al., 2015). Cultuur kleurt bijvoorbeeld voor een deel de blik waarmee kinderen kijken naar het gedrag van ouders en bepaalt dus het proces van betekenisverlening. Kinderen met een meer collectivistische culturele achtergrond interpreteren potentieel dwingend ouderlijk gedrag gemakkelijker op een meer welwillende en positievere manier dan kinderen uit individualistische culturen. Ze zien het dwingende ouderlijk gedrag vaker als een teken van oprechte ouderlijke bezorgdheid en goede wil. Chinese adolescenten ervaren ouderlijke schuldinductie bijvoorbeeld minder als een sterke inbreuk op hun psychologische noden dan Belgische adolescenten (Chen et al., 2016). Mogelijks signaleert een schuldgevoel bij hen meer het belang dat ouders hechten aan waarden zoals sociale harmonie en loyaliteit, waardoor schuldinductie voor hen een sterkere informatieve waarde heeft. Toch vinden zelfs Chinese adolescenten dat een autonomie-ondersteunende ouderlijke aanpak beter is dan een dwingende aanpak (Chen et al., 2016). Hoewel er dus enige culturele variatie is rond de interpretatie van schuldinductie, blijft autonomieondersteuning ook binnen een collectivistische context globaal te verkiezen. Ook de rol van cultuur in de interpretatie van opvoeding is dus een zaak van gradatie. De interpretatie die kinderen vanuit een culturele bril geven aan ouderlijk gedrag kan de scherpe randen van dwingend opvoeden enigszins afvijlen, maar doet het globalere onderscheid met autonomie-ondersteunende opvoeding niet teniet (Soenens et al., 2015).

De tweede nuance die we willen aanbrengen is dat noodondersteunend opvoeden zich op verschillende manieren kan *manifesteren*, afhankelijk van kenmerken van het kind en de context. Kinderen met een meer besluiteloze



persoonlijkheid hebben bijvoorbeeld meer nood aan een combinatie van autonomieondersteuning en structuur, waarbij volwassenen niet louter keuzes aanbieden, maar ook ondersteuning geven en helpen bij het maken van een zinvolle keuze (Waterschoot et al., 2019). Noodondersteunend opvoeden is in dat opzicht ook een zaak van maatwerk, waarbij ouders specifieke opvoedingsgedragingen combineren op een manier die afgestemd is op de kenmerken van een kind (Vansteenkiste & Soenens, 2015). Dit maatwerk kan ook deels afhangen van de context. In gesprekken over thema's waar jongeren nog minder mee vertrouwd zijn (bijvoorbeeld seksualiteit) hebben zij meest baat bij een combinatie van autonomieondersteuning en structuur. De ouder leidt het gesprek dan in goede banen en geeft op verschillende momenten ook ruimte voor inbreng van de adolescent. In gesprekken over meer vertrouwde thema's (zoals vrijetijdsactiviteiten) volstaat autonomie-ondersteuning, zodat de jongeren zelf het gesprek leiden en ouders het ritme van de jongeren volgen (Mauras et al., 2013). Maatwerk is dus belangrijk, maar dit is altijd een kwestie van het combineren van verschillende noodondersteunende ingrediënten, eerder dan dat een mix van noodondersteunende en noodondermijnende elementen gevormd wordt.

Dit alles brengt ons bij de vraag wat we doen met de gemiddelde trend (of 'norm') die in veel opvoedingsonderzoek wordt waargenomen. Gegeven de systematiek waarmee die trend zich voordoet en gegeven dat uitzonderingen op de trend een zaak van gradatie en manifestatie zijn, lijkt het ons aanvaardbaar om te stellen dat noodondersteunend opvoeden algemeen wenselijker is dan noodondermijnd opvoeden. We verdedigen hierbij een positie van universaliteit zonder uniformiteit (Soenens et al., 2015): Er is geen perfecte universaliteit, want kenmerken zoals cultuur en persoonlijkheid kunnen voor een deel mee bepalen in welke mate noodondersteunend (respectievelijk noodondermijnd) opvoeden bevorderlijk (respectievelijk nefast) is. Maar deze factoren wissen de positieve effecten van noodondersteunend opvoeden nooit helemaal uit en maken ook de nadelige gevolgen van noodondermijnd opvoeden niet helemaal ongedaan. Het blijft dan ook universeel verdedigbaar en wenselijk om noodondersteunend opvoeden aan te bevelen.

## Opvoedingsadvies met een Opgeheven Vingertje?

Wanneer de term normatief verwijst naar een gemiddelde trend in de effecten van opvoeding, hebben wij er geen probleem mee om een normatieve positie in te nemen in het opvoedingsdebat. Maar normatief kan ook

betekenen dat opvoedingsadvies op een dwingende manier wordt gebracht: het advies wordt met een belerend vingertje gecommuniceerd. Het advies komt dan ongevraagd of dwingt ouders in een keurslijf met kant-en-klare recepten (Ramaekers & Suissa, 2011; Vandenbroeck, 2019). Wanneer ouders opvoedingsadvies krijgen op een manier die hen de les spelt, kunnen zij hier onzeker door worden of zelfs ronduit geërgerd raken en zich afkeren van het advies.

Het zou nogal ironisch zijn indien een theorie zoals de ZDT, die het belang van autonomie zo sterk voorstaat, zou aanleiding geven tot betuttelend en verstikkend opvoedingsadvies. Een belangrijke aanbeveling vanuit de ZDT is dan ook om de autonomie van ouders zelf maximaal te respecteren. Dit betekent concreet twee zaken: ruimte laten voor persoonlijke keuzes en ten volle het perspectief van ouders zelf innemen.

De algemene principes van noodondersteunend opvoeden kunnen door ouders op verschillende manieren worden ingevuld. Het ZDT-perspectief op opvoeding schrijft geen kant-en-klare recepten voor, maar geeft wel richting en laat ouders toe om te reflecteren over hoe zij deze principes zelf kunnen vormgeven. Om een metaforische vergelijking met voedingsadvies te maken: het is aanbevolen om veel fruit en groenten te eten en om junkfood zoveel mogelijk te vermijden. Maar welke gerechten je precies met de gezonde ingrediënten klaarmaakt is voor een groot deel zelf te bepalen. Het maakt niet zoveel uit of je nu hutsepot dan wel moussaka maakt, als er maar veel gezonde vitamines in zitten. Zo is het ook met opvoedingsadvies: er zijn in concrete opvoedingssituaties vaak verschillende manieren om noodondersteunend te communiceren en ouders kunnen naargelang hun eigen voorkeuren en de vereisten van de situatie zelf bepalen wat voor hen de meest geschikte actie zal zijn. Soms zullen ook combinaties van noodondersteunende ingrediënten nodig zijn. Een kind dat worstelt met huiswerk zal bijvoorbeeld meer nodig hebben dan enkel ouderlijke interesse in het schoolwerk en keuzevrijheid, maar zal ook gepaste hulp en begeleiding kunnen gebruiken om te leren plannen en moeilijke leerstof te verwerken. Dit is het maatwerk waar we eerder naar verwezen: door actief aandacht te hebben voor wat er echt leeft bij een kind (de basis van autonomieondersteuning) kunnen ouders hun gedrag afstemmen op de wensen, noden, en voorkeuren van het kind (Vansteenkiste & Soenens, 2015).

Vaak hebben ouders een vrij goed aanvoelen van wat er in een gegeven opvoedingssituatie nodig is. Het ZDT perspectief op opvoeding helpt om deze intuïtie van ouders aan te scherpen en beter te weten welke opvoedingsgedragingen echt voedend zijn en welke gedragingen schijnbaar voedzaam zijn maar ultiem toch eerder ongezond. Net zoals een calorierijke snack

een instant gevoel van voldoening kan geven, kan het in het heetst van de strijd soms goed lijken om als ouder te grijpen naar snelle oplossingen, zoals dreigen met straf, roepen, of privileges. Dit zijn strategieën die, hoe begrijpelijk het ook is dat ouders ze inzetten om op korte termijn een gedragsverandering te zien, weinig bijdragen aan diepere verinnerlijking van regels en waarden op langere termijn (Grolnick & Pomerantz, 2009).

Soms is het voor ouders niet evident om deze principes uit zichzelf toe passen. Recente interventies ontwikkeld binnen de ZDT hebben als doel om ouders te ondersteunen in het vinden van oplossingen op maat voor hun kind (Grolnick et al., 2021). Eerder dan generieke inhoud aan te bieden aan alle ouders, zoals doorgaans het geval is in opvoedingsinterventies, hebben ouders een individueel gesprek met een begeleider waarin ze aangeven welke moeilijkheden ze zelf als ouder ervaren. Ouders krijgen informatie over de algemene principes van het ZDT perspectief op opvoeding en bespreken in overleg met de begeleider een specifieke aanpak voor de opvoedingsmoeilijkheden waar zij zelf mee worstelen. Op die manier zitten ouders zelf mee aan het stuur en denken ze actief mee na over hoe ze kunnen inspelen op de vitaminen voor groei van hun kind.

Naast keuzevrijheid en inspraak is een tweede belangrijk element in de ondersteuning van ouders dat ook hun perspectief wordt bevestigd en gevalideerd. Noodondersteunend opvoeden is allesbehalve evident. Het vergt mentale energie, creativiteit, en flexibiliteit om in te spelen op de noden van kinderen, en de ene dag is daarbij de andere niet (van der Kaap-Deeder et al., 2019). In zowel algemene communicatie over opvoeding als bij individuele begeleiding van ouders is het dan ook zeer belangrijk om de complexiteit van opvoeden met veel mededogen te erkennen en ouders te ‘verontschuldigen’.

Daarbij is het nodig om ook aandacht te hebben voor de psychologische noden van de ouders zelf. Ze vormen een cruciale ingangspoort bij opvoedingsondersteuning. Niet alleen voor kinderen maar ook voor ouders is het immers essentieel om autonomie, competentie, en verbondenheid te kunnen ervaren (Mabbe et al., 2018). Deze vitaminen voor groei zijn immers de hofleveranciers van energie en psychologische beschikbaarheid, hulpbronnen voor een noodondersteunende opvoeding (van der Kaap-Deeder et al., 2019). Bevrediging van de drie psychologische basisbehoeften houdt ook de mentale gezondheid van ouders op peil en zorgt ervoor dat zij het ouderschap als een verrijking kunnen ervaren (Brenning et al., 2019). Omgekeerd voorspelt frustratie van de drie psychologische noden ouderlijke stress. Overmand door stress bestaat het gevaar dat ouders een tunnelvisie krijgen waarbij ze enkel nog problemen zien in de opvoeding en ook gemakkelijker ongeduldig en dwingend worden in de interactie met kinderen. Wanneer de ervaren

stress intensief en langdurig is, kunnen ouders zich uiteindelijk helemaal uitgeput gaan voelen in de ouderrol.

In de begeleiding van ouders met een hulpvraag is het omwille van verschillende redenen nuttig om te polsen naar hun eigen vitamines voor groei. Door interesse te tonen in hun persoonlijk functioneren kunnen ouders zich meer erkend voelen als persoon. Ouders zijn inderdaad niet louter opvoeders maar ook gewoon mensen die de ouderrol in hun identiteit een plaats proberen te geven en te combineren met belangrijke andere rollen in het leven. Als ze zich in hun eigen psychologische behoeftes ondersteund voelen, dan ontstaat er ongetwijfeld een grotere ontvankelijkheid voor gericht en gedoseerd opvoedingsadvies.

Bovendien kunnen ouders ook aangemoedigd worden om zelf meer aandacht te schenken aan hun basisbehoeftes via een proces van behoeftevormgeving (Laporte et al., 2021). Dit houdt in dat ouders zich meer bewust worden van de eigen psychologische behoeften in dagelijkse activiteiten met hun kinderen. Wat zijn momenten waarop ouders zich dicht verbonden voelen met hun kinderen, zich bekwaam voelen om kinderen te helpen, en volop zichzelf kunnen zijn in gezamenlijke activiteiten waar ze ook zelf van genieten? Dit kan voor elke ouder verschillend zijn en tot uiting komen in diverse activiteiten (samen sporten, wandelen, helpen bij huiswerk, koken, of zelfs gewoon TV kijken). Dezelfde vraag kunnen ouders zich ook stellen omtrent activiteiten in het dagelijks leven buiten de ouder-kind context. Door zich bewuster te worden van welke activiteiten 'vitaminerijk' zijn, kunnen ze positieve ervaringen meer koesteren en er ook actief opnieuw naar op zoek gaan.

Behoeftvormgeving is iets anders dan oppervlakkige zelfzorg. Eerder dan hedonistische vormen van me-time en escapisme na te streven, kiezen ouders dan voor activiteiten die echt energie geven en hun batterijen terug opladen, met de drie psychologische basisnoden als richtingaanwijzers. Het is ook niet zo dat de verantwoordelijkheid voor zelfzorg louter bij het individu komt te liggen. Ouders hoeven allerminst alleen te staan in dit proces van behoeftevormgeving. Het is perfect mogelijk, en zelfs wenselijk in het licht van de nood aan verbondenheid, om anderen uit de dichte en bredere sociale omgeving te betrekken bij de zoektocht naar meer vitamines voor groei.

Ook op maatschappelijk en contextueel vlak zou er meer aandacht kunnen komen voor de vitamines voor groei van ouders. In een ideale wereld wordt er rekening gehouden met de autonomie, competentie, en verbondenheid van ouders op het macroniveau (bijvoorbeeld bij beleidsbeslissingen op politiek vlak), het niveau van exosystemen (bijvoorbeeld op vlak van de buurt van het gezin, de kinderopvang, en de school), en het microniveau (het gezin zelf en het dichtste sociaal netwerk van ouders). Een interessant initiatief op het niveau van de buurt is bijvoorbeeld de organisatie van

ontmoetingsplaatsen voor ouders (Vandenbroeck, 2019). Hier kunnen ouders in hun eigen buurt contact leggen met andere ouders, informatie uitwisselen, en op een informele manier sociale steun verlenen en verkrijgen. Omdat ouders hier vrijuit kunnen spreken en zichzelf kunnen organiseren is er veel autonomie. Verder biedt dit kansen om er niet langer alleen voor te staan en zich verbonden te weten met andere ouders. Door de sociale steun kan ook het vertrouwen groeien om de uitdagingen van het ouderschap goed aan te kunnen (competentie). Wij pleiten dus niet louter voor individuele ondersteuning van ouders, maar voor bredere contextuele en maatschappelijke aandacht voor de ‘vitamines voor groei’ van kinderen én ouders.

## Conclusie

In debatten omtrent de (on)zin van opvoedingsadvies stellen wij dat we vandaag voldoende weten over een aantal fundamentele wetmatigheden in opvoeden om universeel geldende aanbevelingen te doen. Wanneer ouders een hulpvraag hebben, is het altijd zinvol om relationele steun, structuur, en autonomieondersteuning naar voor te schuiven als belangrijke basis-ingrediënten van opvoeding. Met die ingrediënten kunnen ouders zelf aan de slag en via maatwerk tegemoet komen aan de specifieke zorgen van hun kind en de vereisten van de situatie. Deze positie is duidelijk onderscheiden van een sterk relativistisch standpunt, waarin elke vorm van opvoeding zowel bevorderlijk als nefast kan zijn. Noodondersteunend opvoeden is steeds te verkiezen boven opvoedingsgedrag dat afstandelijk en kil, chaotisch en bekritiserend, of dwingend en manipulatief van aard is. Dit betekent uiteraard niet dat ouders vanuit een expertpositie de les moeten gespeld worden. Mededogen voor de complexiteit van het opvoeden en voor de uitdagingen van het ouderschap is essentieel. De eerste en belangrijkste vraag om aan ouders te stellen is hoe het met hen gaat en hoe zij zelf het ouderschap ervaren. De drie vitamines voor groei kunnen ook daar richting geven en concrete handvaten bieden, op individueel en contextueel niveau, om de batterijen van ouders op te laden en hen de ouderrol met grotere voldoening en veerkracht te laten opnemen.

## Geraadpleegde literatuur

Brenning, K., Soenens, B., Mabbe, E., & Vansteenkiste, M. (2019). Ups and downs in the joy of motherhood: Maternal well-being as a function of psychological needs, personality, and infant temperament. *Journal of Happiness Studies*, 20, 229-250.

- Bülöw, A., Neubauer, A. B., Soenens, B., Boele, S., Denissen, J. J., & Keijsers, L. (2022). Universal ingredients to parenting teens: Parental warmth and autonomy support promote adolescent well-being in most families. *Scientific Reports*, *12*(1), 16836.
- Chen, B., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Van Petegem, S., & Beyers, W. (2016). Where do the cultural differences in dynamics of controlling parenting lie? Adolescents as active agents in the perception of and coping with parental behavior. *Psychologica Belgica*, *56*(3), 169-192.
- Chen, B., Van Assche, J., Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Beyers, W. (2015). Does psychological need satisfaction matter when environmental or financial safety are at risk?. *Journal of Happiness Studies*, *16*(3), 745-766.
- Grolnick, W. S., Levitt, M. R., Caruso, A. J., & Lerner, R. E. (2021). Effectiveness of a brief preventive parenting intervention based in self-determination theory. *Journal of Child and Family Studies*, *30*, 905-920.
- Grolnick, W. S., & Pomerantz, E. M. (2009). Issues and challenges in studying parental control: Toward a new conceptualization. *Child Development Perspectives*, *3*(3), 165-170.
- Joussemet, M., Landry, R., & Koestner, R. (2008). A self-determination theory perspective on parenting. *Canadian Psychology*, *49*(3), 194-200.
- Laporte, N., Soenens, B., Brenning, K., & Vansteenkiste, M. (2021). Adolescents as active managers of their own psychological needs: The role of psychological need crafting in adolescents' mental health. *Journal of Adolescence*, *88*, 67-83.
- Levitt, M. R., Grolnick, W. S., & Raftery-Helmer, J. N. (2022). Maternal control and children's internalizing and externalizing symptoms in the context of neighbourhood safety: moderating and mediating models. *Journal of Family Studies*, *28*(4), 1543-1565.
- Mabbe, E., Soenens, B., Vansteenkiste, M., van der Kaap-Deeder, J., & Mouratidis, A. (2018). Day-to-day variation in autonomy-supportive and psychologically controlling parenting: The role of parents' daily experiences of need satisfaction and need frustration. *Parenting*, *18*(2), 86-109.
- Mauras, C. P., Grolnick, W. S., & Friendly, R. W. (2013). Time for "The talk"... Now what? Autonomy support and structure in mother-daughter conversations about sex. *The Journal of Early Adolescence*, *33*(4), 458-481.
- Pinquart, M. (2017). Associations of parenting dimensions and styles with externalizing problems of children and adolescents: An updated meta-analysis. *Developmental Psychology*, *53*(5), 873-932.
- Ramaekers, S., & Suissa, J. (2011). Parents as 'educators': Languages of education, pedagogy and 'parenting'. *Ethics and Education*, *6*(2), 197-212.
- Ryan, R. M., Duineveld, J. J., Di Domenico, S. I., Ryan, W. S., Steward, B. A., & Bradshaw, E. L. (2022). We know this much is (meta-analytically) true: A meta-review of meta-analytic findings evaluating self-determination theory. *Psychological Bulletin*, *148*(11-12), 813-842.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford.
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., & Van Petegem, S. (2015). Let us not throw out the baby with the bathwater: Applying the principle of 'universalism without uniformity' to autonomy-supportive and controlling parenting. *Child Development Perspectives*, 9, 44-49.
- Vandenbroeck, M. (2019). *Het gezin is dood. Leve het gezin. Van verdeelde naar gedeelde opvoedingsverantwoordelijkheid*. Gompel & Scavina.
- Van der Kaap-Deeder, J., Mabbe, E., Dieleman, L., Brenning, K., Vansteenkiste, M., & Soenens, B. (2019). De ene dag is de andere niet: Een dynamische kijk op autonomieondersteunend opvoeden. *Kind en Adolescent*, 40, 89-93.
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion*, 44, 1-31.
- Vansteenkiste, M. & Soenens, B. (2015). *Vitamines voor groei: Ontwikkeling voeden vanuit de Zelf-Determinatie Theorie*. Leuven: Acco.
- Vasquez, A. C., Patall, E. A., Fong, C. J., Corrigan, A. S., & Pine, L. (2016). Parent autonomy support, academic achievement, and psychosocial functioning: A meta-analysis of research. *Educational Psychology Review*, 28(3), 605-644.
- Wang, Q., Pomerantz, E. M., & Chen, H. (2007). The role of parents' control in early adolescents' psychological functioning: A longitudinal investigation in the United States and China. *Child Development*, 78(5), 1592-1610.
- Waterschoot, J., Vansteenkiste, M., & Soenens, B. (2019). The effects of experimentally induced choice on elementary school children's intrinsic motivation: The moderating role of indecisiveness and teacher-student relatedness. *Journal of Experimental Child Psychology*, 188, 104692.
- Yu, S., Chen, B., Levesque-Bristol, C., & Vansteenkiste, M. (2018). Chinese education examined via the lens of self-determination. *Educational Psychology Review*, 30, 177-214.

## Over de auteurs

Bart Soenens en Maarten Vansteenkiste zijn verbonden aan de Universiteit Gent, Vakgroep Ontwikkelings- en Persoonlijkheidspsychologie en Sociale Psychologie (beiden als hoogleraar).