



## De kracht van een goede partnerrelatie tussen ouders

Zorg voor preventieve relatieondersteuning in uw gemeente

Met de komst van een kind verandert de relatie tussen de ouders als partners. De meeste ouders kunnen hier goed mee omgaan, maar soms leidt het tot spanningen en relatieproblemen. Echtscheiding, een relatiebreuk of chronische conflicten tussen ouders hebben grote invloed op de ontwikkeling van kinderen.

### Op welke manier kan een gemeente preventieve ondersteuning bieden aan ouders en inzetten op het versterken van partnerrelaties?

Hier vindt u zaken waarmee u direct aan de slag kunt: cijfers en feiten, aangevuld met tips, handreikingen en inspirerende voorbeelden.

#### DIRECT NAAR:



Ouderschap stelt relatie op de proef: belang van preventie >



Gevolgen relatieproblemen en echtscheiding voor kinderen >



Gevolgen voor gemeenten: hoge maatschappelijke kosten >



Behoeften van ouders >



Gemeentelijk beleid voor relatieondersteuning van ouders: belangrijke tips >



## Ouderschap stelt relatie op de proef: belang van preventie

Ken het belang. In 2016 kregen in Nederland ruim 78.000 vrouwen hun eerste kind (CBS, 2017). Dat betekent dat wekelijks honderden partners zich binnen hun relatie ontwikkelen naar ouderschap.

### Waarom is het belangrijk dat u als de gemeente ondersteuning aan deze ouders faciliteert?



Uit onderzoek blijkt dat de komst van een eerste kind de relatie van veel ouders op de proef stelt. Dat is niet vreemd: ze zijn ineens niet alleen meer partners, maar ook ouders. De nieuwe rol betekent dat een aantal zaken in hun leven verandert. Gebroken nachten zorgen voor vermoeiheid, en ook door hooggespannen verwachtingen kunnen ouders sneller prikkelbaar raken, waardoor er een ruzie of een conflict kan ontstaan.



Conflicten en minder aandacht voor elkaar kunnen invloed hebben op de kwaliteit van de relatie, en een voorloper zijn van relatieproblemen en echtscheiding op langere termijn (Kluwer, lezing 07-11-2016). Juist daarom is het belangrijk om aanstaande ouders te informeren over de komende veranderingen in hun relatie, zonder deze te problematiseren.



Relaties tussen ouders worden sterker als zij effectief met elkaar kunnen communiceren, conflicten kunnen hanteren en hun emoties reguleren. Relatievaardigheden, zelfmanagement en zelfbewustzijn zijn belangrijke levensvaardigheden voor alle ouders (Petterson, Gravesteijn & Peschier, 2017) en aandacht hiervoor past in allerlei bestaande preventieve activiteiten voor ouders.

### > VOLGENS WETENSCHAPPERS

Chronische conflicten tussen ouders zijn een risicofactor voor psychische problemen en slecht functioneren van kinderen. (Pieter Dingemans, 07-11-16)

### > VOLGENS DE POLITIEK

'Aandacht voor ouderschap en de gezins-situatie moet normaal worden in de jeugd-gezondheidszorg'.

### > PRAKTIJKVOORBEELD: HUIZEN

Het Centrum Jeugd en Gezin Huizen biedt gratis twee workshops aan voor 'nieuwe' (aanstaande) ouders, bij voorkeur in de vijfde tot negende maand van hun zwangerschap. De workshops zijn bedoeld voor (aanstaande) moeders en hun partner of iemand die dicht bij hen staat. De eerste workshop gaat over contact met de baby, de tweede heeft als thema 'Klaar voor het ouderschap'. Op de website van het [Centrum Jeugd en Gezin](#) wordt de tweede workshop als volgt toegelicht: 'Hoe is het met zo'n klein mensje erbij? Hoe ga je invulling geven aan het ouderschap? We staan stil bij de invloed van het ouderschap op je relatie en op het contact met je familie en vrienden. Daarnaast bekijken we de uitdaging van de verdeling van de zorg, werk en vrije tijd.'



# Gevolgen relatieproblemen en echtscheiding voor kinderen

Ken de gevolgen. Uit onderzoek blijkt dat echtscheiding en chronische conflicten tussen ouders grote gevolgen kunnen hebben voor de ontwikkeling van kinderen. Kinderen die opgroeien bij ouders met een slechte relatie:

- Doen het slechter op school;
- Hebben een slechtere fysieke en mentale gezondheid;
- Gebruiken meer alcohol en drugs;
- Hebben een slechtere relatie met hun ouders;
- Zijn vaker slachtoffer van fysiek en seksueel misbruik;
- Hebben meer emotionele problemen;
- Laten meer delinquent gedrag zien;
- Doen meer pogingen tot zelfdoding;
- Gaan zelf vaker scheiden.

(Family Strengthening Policy Center, 2005. Zie ook [nji.nl](http://nji.nl)).

## > VOLGENS WETENSCHAPPERS

Per jaar maken circa zeventigduizend thuiswonende kinderen een relatiebreuk van hun ouders mee. (Spruijt & Kormos, 2014)

## > VOLGENS DE POLITIEK

‘Heb niet alleen aandacht voor de lichamelijke voorbereiding op de komst van een kindje, maar ook voor mentale voorbereiding’.

## > PRAKTIJKVOORBEELD: UTRECHTSE HEUVELRUG

In de gemeente Utrechtse Heuvelrug organiseerde een verloskundigenpraktijk samen met de jeugdgezondheidszorg een bijeenkomst voor aanstaande ouders met als titel ‘Verbinding in je gezin’. de aanwezige relatiecoach geeft in de uitnodiging op [Facebook](https://www.facebook.com/) aan: ‘Ook als partners heb je een band (die je in de mist van poepluiers, nachtelijke voedingen en huilbuien misschien wel eens kunt vergeten). En misschien ben je je er niet zo bewust van: die band geef je ook door aan je kindje. Alleen al daarom is het dus heel belangrijk dat je blijft investeren in elkaar. Tijdens deze avond krijg je niet alleen informatie over de band tussen jou en je kindje, maar krijg je ook handvatten hoe je je relatie gezond en sprankelend houdt’.



## Gevolgen voor gemeenten: hoge maatschappelijke kosten

Ken de kosten. De negatieve gevolgen van slechte relaties en echtscheidingen leiden tot hoge kosten voor gemeenten. Nederlands onderzoek naar de sociaal-economische gevolgen van echtscheiding en relatiebreuk ([EconoVision, 2013](#)) geeft bijvoorbeeld aan:



‘Toegenomen misdaad als gevolg van gebroken gezinnen kan leiden tot circa 900 miljoen euro kosten per jaar’.



‘Eenoudergezinnen maken jaarlijks aanspraak op ongeveer 380 miljoen euro aan uitkeringen, die door gemeenten worden verstrekt’.

### Hoe kan een gemeente die enorme kosten beperken?

Een maatschappelijke kosten-batenanalyse ([HIIL, 2016](#)) rekende voor dat een investering in integrale preventie en hulp bij echtscheiding van 50 euro per gezin per jaar, veel maatschappelijke baten oplevert. Zo kan een relatief kleine investering bij 10 procent van de kinderen voorkomen dat hun schooluitkomsten en psychisch welbevinden lager worden en dat zij later zelf relatieproblemen krijgen. Bij een vergelijkbaar percentage ouders worden daarmee psychische en gezondheidsproblemen voorkomen.

#### > VOLGENS WETENSCHAPPERS

Kinderen van gescheiden ouders hebben ongeveer dubbel zoveel problemen als kinderen uit intacte gezinnen. ([Spruijt & Kormos, 2014](#))

#### > VOLGENS DE POLITIEK

‘Bij elke zwangerschaps cursus bij de geboorte van een (eerste) kind, hoort ook aandacht voor de veranderende rol als ouder en partner’.

#### > TAAK VAN GEMEENTEN

Sinds de invoering van de Jeugdwet in 2015 valt alle steun en hulp voor jeugd en hun ouders bij ouderschap en opvoeding onder de gemeentelijke verantwoordelijkheid. Vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) hebben gemeenten ook de taak om ouders met relatieproblemen ondersteuning te bieden. Daar hebben ouders en kinderen recht op.

#### > PRAKTIJKVOORBEELD: AMERSFOORT

In de wijk Vathorst in Amersfoort komen veel echtscheidingen voor. In 2016 hebben hier twee pilots plaatsgevonden met het prenatale groepsaanbod Centering-Pregnancy en CenteringParenting. Dit aanbod wordt doorgaans begeleid door een verloskundige of jeugdarts, in Vathorst is de begeleiding specifiek aangevuld met een sociaal werker. Marlies Rijnders van TNO, dat de methodieken ondersteunt, vertelt in het [NRC](#): ‘Doordat de groep elkaar leert kennen komen meer onderwerpen aan bod dan alleen de zwangerschap of de gezondheid van het kind. Het gaat bijvoorbeeld ook over relaties, als daar behoefte aan is’.



## Behoeften van ouders

Ken de behoeften van ouders. Dit is nodig om de juiste preventieve steun te organiseren.

### Wat wijst onderzoek uit over de behoeften van ouders?



Ouders die terugkijken hadden beter voorbereid willen zijn op ouderschap ([Gravestein op 07-11-2016](#)).



Moeders halen hun informatie het liefst van internet, bij andere ouders en vrienden. Vaders het liefst bij hun partner, internet en de eigen ouders. Dit zijn ook de bronnen waarvan zij aangeven er het meeste aan te hebben ([Hogeschool Leiden, onderzoek Leuker voor later](#)).



Uit de raadpleging onder aanstaande en prille ouders die het Nederlands Jeugdinstituut uitvoerde blijkt voorts het volgende ([Ligtermoet & Okma, 2014](#)):

- 90 procent vindt voorbereiding op ouderschap even belangrijk als voorbereiding op de bevalling.
- De geraadpleegde ouders hebben het meest behoefte aan informatie en informele steun.
- 60 procent wil vragen bespreken met professionals.
- 40 procent heeft behoefte aan groepsaanbod.
- 41 procent van de aanstaande ouders vindt voorbereiding op veranderingen in de relatie belangrijk.

### Bekend aanbod en nieuwe initiatieven

- Programma [OuderTeam.nu](#)
- Programma [Pro Parents](#)
- Website [Two2tango](#)
- Groepen [CenteringPregnancy & -Parenting](#)
- Workshop [Klaar voor het ouderschap](#)
- Workshops [Family Factory-Tijd van je leven](#)
- App/cursus [BewustZwanger](#)
- E-cursus [Pinkcloud](#)
- Cursus [Zwanger, bevallen, een kind](#)
- Cursus [EFT/Houd me vast](#)
- [Triple P module partnersteun](#)

In het volgende aanbod van de jeugdgezondheidszorg komt de partnerrelatie ook aan de orde: [Stevig Ouderschap](#), [VoorZorg](#), [Samen Starten](#) en de [GIZ-methodiek](#).

### > VOLGENS WETENSCHAPPERS

Maatschappelijke kosten van echtscheiding zijn in Nederland minimaal 3 miljard per jaar. ([EconoVision, 2013](#))

### > VOLGENS DE POLITIEK

‘Denk ook aan langer zwangerschaps- en bevallingsverlof. Dat geeft ouders meer ruimte om te wennen aan de nieuwe situatie en veranderende rollen.’

### > PRAKTIJKVOORBEELD: HARDERWIJK

Verloskundigenpraktijk Harderwijk attendeert aanstaande ouders via haar [website](#) op de zwangerschapskursus [BewustZwanger](#). Deze cursus wordt aangeboden als app met onder meer ‘Tips over communicatie met je partner, een reminder die je kan helpen herinneren om belangrijke onderwerpen met je partner te bespreken en een apart programma voor aanstaande moeders en aanstaande vaders’.



# Gemeentelijk beleid voor relatieondersteuning van ouders: belangrijke tips

## Agendeer het onderwerp en betrek partijen

- Neem contact op met de lokale jeugdgezondheidszorg en pak het thema samen op.
- Agendeer het onderwerp binnen de gemeente door de urgentie te benadrukken. Bijvoorbeeld met uitkomsten van onderzoek en actueel relevant (lokaal) nieuws.
- Overleg met lokale uitvoerders hoe het versterken van relaties van ouders een standaardonderdeel van de zorg- en dienstverlening kan worden, bijvoorbeeld door informele netwerkvorming in de wijk te stimuleren.
- Bespreek met werkgevers in de gemeente wat zij op dit gebied kunnen betekenen voor hun werknemers.
- Leg contact met andere gemeenten over hun bevindingen: wissel kennis en ervaringen met elkaar uit over wat werkt en succesvol is. Verzamel goede praktijkvoorbeelden waar ouders zelf bij betrokken zijn. Dicht bij en door ouders georganiseerd kan een succesfactor zijn, ook om andere ouders te bereiken.
- Sluit aan bij preventieve landelijke initiatieven zoals [1001 kritieke dagen](#), [Challenge Op naar minder vechtscheidingen](#) en lokale initiatieven van consultatiebureaus, verloskundigen, pre- en postnatale netwerken, en casuïstiekoverleggen. Begin met activiteiten voor de bevalling en vervolg het aanbod daarna. In het buitenland boekt men bijvoorbeeld succes met een groepscursus voor aanstaande en prille ouders.

## Verken feiten, behoeften, initiatieven en regelingen

- Verzamel lokale cijfers om beleid te onderbouwen. De gemeentelijke basisadministratie heeft gegevens over het aantal gezinnen in de gemeente, de leeftijden van de kinderen, het aantal eerste kinderen dat wordt geboren, het aantal echtscheidingen dat jaarlijks plaatsvindt, het aantal alleenstaande ouders, het aantal tienerzwangerschappen et cetera.

## > ONDERSTEUNING EN ADVIES OP MAAT?

Het Nji en het NCJ ontwikkelden samen met aantal partners de [Preventiematrix](#) om gemeenten te ondersteunen bij het inrichten van passend (preventief) jeugdbeleid. Ook het [Kwaliteitskompas](#) is ontwikkeld voor gemeenten.

## > HEEFT UW GEMEENTE ONDERSTEUNING NODIG?

Neem dan contact op met Frouke Sondeijker, [f.sondeijker@nji.nl](mailto:f.sondeijker@nji.nl) of Marga Beckers, [mbeckers@ncj.nl](mailto:mbeckers@ncj.nl)

## > AUTEURS

Ingrid Ligtermoet, Inge Anthonijsz, Esther van Beekhoven & Sanne Berens.

Met medewerking van NCJ, Marieke Timmermans.

- Voer lokaal behoefteonderzoek uit onder ouders: welke ondersteuningsbehoeften hebben zij met betrekking tot het (aanstaande) ouderschap? Wat is er voor hen nodig om daadwerkelijk gebruik te gaan maken van het beschikbare aanbod? Betrek bij het behoefteonderzoek ook specifieke doelgroepen zoals alleenstaande ouders, tienerouders en kwetsbare zwangeren.
- Breng in kaart welke nieuwe inventieve ideeën er in uw gemeente zijn waarin er aandacht is voor relatieondersteuning. Onderzoek de haalbaarheid en de werkzame factoren van deze initiatieven.
- Denk bij preventie niet alleen aan een activiteitenaanbod, maar ook aan de mogelijkheden van regelingen om relatiedruk weg te nemen bij ouders: langer verlof, langere kraamzorg, extra kinderopvang. En aan andere aspecten die een rol kunnen spelen bij relatiedruk, bijvoorbeeld als gevolg van armoede of verlies van een baan.
- Maak bij het inrichten van het aanbod zowel gebruik van de uitkomsten van lokaal behoefteonderzoek als van wetenschappelijke feiten en inzichten en effectieve interventies.

### Zet ouders centraal

- Benader (aanstaande) ouders vanuit een positieve en brede blik op ouderschap en alles wat daarbij komt kijken: balans tussen werk en gezin, partnerschap, financiële situatie en levensvaardigheden. Zie ook het kennisdossier [Ouderschap en opvoeden op nji.nl](https://www.nji.nl/ouderschap-en-opvoeden).
- Kies voor normaliseren in plaats van problematiseren. Benader ouders niet rechtstreeks over hun relatie en mogelijke conflicten of problemen. Kies een positief uitgangspunt door in gesprek te gaan over veranderingen in relaties, en levensvaardigheden die kunnen helpen om daarmee om te gaan.
- Versterk de eigen kracht van ouders door hun handvatten te geven waar ze zelf mee verder kunnen. Bijvoorbeeld algemene levensvaardigheden zoals bewustwording van eigen emoties en gedrag en deze beheersen.
- Organiseer laagdrempelig aanbod in de wijk, liefst gekoppeld aan andere activiteiten zoals zwangerschapsgym of oudercursussen. Kies zoveel mogelijk voor interventies waarvan bekend is dat ze [effectief](#) zijn.
- Besteed extra aandacht aan de manier waarop ouders (structureel) geïnformeerd worden over het informatie-, cursus- en ander preventief aanbod dat in de gemeente beschikbaar is.

### > BRONNEN

CBS, StatLine (2017). 'Levend geboren kinderen; leeftijd vader, rangnummer moeder'. 18 mei 2017. Te downloaden van [statline.cbs.nl](https://statline.cbs.nl)

EconoVision (2013). Socio-economic impact of divorce and family breakdown in the Netherlands. Indicative analysis of socio-economic consequences. Rotterdam: EconoVision. Te downloaden van [marriageweek.nl](https://www.marriageweek.nl)

Dingemans, Pieter (2016). Presentatie tijdens seminar 'Hoe babyproof is je relatie?', 7 november 2016. Video te bekijken via [christenunie.nl](https://www.christenunie.nl)

Family Strengthening Policy Center (2005). 'Marriage and relationship education. Will it reduce poverty and strengthen families?' PolicyBrief, nr. 12, November 2005, p 1-15. Te downloaden van [nassembly.org](https://www.nassembly.org)

Gravesteijn, Carolien (2016). Presentatie tijdens seminar 'Hoe babyproof is je relatie?', 7 november 2016. Video te bekijken via [christenunie.nl](https://www.christenunie.nl)

Kluwer, Esther (2016). 'Hoera een baby? Partnerrelaties en duurzaamheid'. Lezing seminar 'Hoe babyproof is je relatie?', 7 november 2016. Video te bekijken via [christenunie.nl](https://www.christenunie.nl)

Ligtermoet, Ingrid & Okma, Krista (2014). 'Steun voor aanstaande ouders bij ouderschap en opvoeding. Visiedocument voor gemeenten'. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut. Te downloaden van [nji.nl](https://www.nji.nl)

Peterson, Daphne, Gravesteijn, Carolien & Peschier, Concetta (2017). 'De kracht van alledaags ouderschap. Versterken van levensvaardigheden van ouders'. Te downloaden van [researchgate.net](https://www.researchgate.net)

Nederlands Jeugdinstituut (z.j.). 'Ouderschap en opvoeden. Partnerschap'. Op [nji.nl](https://www.nji.nl)

Nederlands Jeugdinstituut (z.j.). 'Scheiding. Opgroeien'. Op [nji.nl](https://www.nji.nl)

Zie voor citaten 'Volgens de politiek' [PvdA en CU](https://www.pvdapartij.nl)