

Alleenstaande opvoeders steunen elkaar

*Riny Koersen, orthopedagoge,
Community Support*

Het aantal alleenstaande ouders in Nederland blijft toenemen. Opvoeden en grootbrengen in één hand. In de Gemeente Menterwolde (Gr.) is het aantal alleenstaande ouders zo hoog, dat de groep werd gesignaleerd als risicogroep. Om de vraag naar jeugdhulpverlening te verminderen, heeft Community Support een groepsaanpak ontwikkeld voor eenoudergezinnen, die problemen ervaren met de opvoeding. Alleenstaande ouders vormen samen elkaars steungroep. Resultaat: de alleenstaande ouders zitten beter in hun vel, krijgen weer regie over hun eigen leven, het grootbrengen van de kinderen, krijgen en geven elkaar advies over hun opvoedingsvragen en kunnen veel rustiger met de opvoedingsvragen omgaan.

Veranderde omstandigheden

Opvoeden doe je nooit alleen. Je moet het niet in je eentje willen doen. Je hoeft het ook niet alleen te doen! Vroeger deelden de vrouwen vanzelfsprekend hun kennis en ervaringen over het grootbrengen met elkaar. Nu leven wij in een geïndividualiseerde samenleving, waar de voordeuren gesloten blijven en tuinen door schuttingen van elkaar worden gescheiden. Je hebt een heel dorp nodig om een kind op te voeden, is een prachtige Afrikaanse wijsheid. De praktijk is echter, dat opvoeders steeds meer in een isolement bezig zijn. Het is een taboe is om elkaar aan te spreken op de opvoedingsstijl die iemand hanteert.

(Kader / Community Support / Sociaal netwerk / ideaal hulpmiddel)

Bij Community Support werken mantelzorgers en professionals systematisch samen. De hulpbronnen in het sociale netwerk worden methodisch ingezet om de hulpvrager te ondersteunen bij het oplossen van zijn problemen. Het sociale netwerk is voor Community Support geen toverwoord. Het is het beste middel om je te helpen. Om je eigen beslissingen te kunnen nemen. Om gewoon goed voor jezelf te kunnen zorgen. Daar heb je dat sociale netwerk voor nodig. Dat sociale netwerk heb je zelf samengesteld. Met behulp van een Support Medewerker. Samen met hem of haar bouw je je eerste steungroep. De steungroep bestaat uit mensen die het dichtst bij je staan. Gezin, familie, vrienden, straat, buurt, werk, vereniging of welke andere oorsprong dan ook. Zij vormen met jou en de Support Medewerker de steungroep. Samen met de steungroep stel je een doel.

Gerda is een vrouw van 32 jaar. Ze heeft twee kinderen en is gescheiden van haar man, met wie zij weinig contact heeft. Gerda voelt zich geïsoleerd. Zij werkt niet en het

grootbrengen van de kinderen groeit haar boven het hoofd. Zij weet niet bij wie zij met haar vragen terecht kan. Gerda schaamt zich hiervoor en komt steeds minder het huis uit. Zij voelt zich ongelukkig en eet als troost heel veel, als de kinderen naar bed zijn. In de steungroep voor alleenstaande deelnemers komt Gerda erachter, dat zij er niet alleen voor staat. Ze is niet de enige die tegen deze problemen aan loopt. Ook blijkt, dat zij andere opvoeders waardevolle tips kan geven over het organiseren van het huishouden.

Gerda voelt zich nuttig, er wordt naar haar geluisterd. Zij stelt doelen voor zichzelf, zij wil graag een paar uur per week gaan werken. Bovendien wil zij graag meer onder de mensen komen en wat doen aan haar overgewicht. Op advies van de coach en de steungroepleden heeft zij zich ingeschreven bij de vrijwilligerscentrale. Nu doet Gerda vrijwilligerswerk in het bejaardentehuis en sport ze wekelijks met een ander lid van de steungroep.

Gerda voelt zich gewaardeerd. Doordat Gerda beter in haar vel zit, ervaart zij het grootbrengen van haar kinderen als minder zwaar en merkt zij dat ze 's avonds al minder de behoefte heeft om zoveel te eten.

Een gezond sociaal netwerk

Juist voor alleenstaande ouders is het hebben van een gezond sociaal netwerk belangrijk. Steeds weer blijkt, dat bij opvoeding en grootbrengen sociale steun van groot belang is. Er bestaat een positief verband tussen het hebben van iemand uit het netwerk, die kan helpen met de opvoeding van het kind (oppassen, overleg over opvoedingsproblemen) en de kwaliteit van moeder-kind interacties. Het blijkt dat alleenstaande moeders met een laag inkomen, die zulke steun ontvangen, minder dominant zijn, emotioneel warmer zijn en meer respons geven aan de behoefte van hun kinderen. Ook ervaren zij meer gevoelens van vertrouwen en algemeen welzijn (Balaij et al., 2007). Door ouders samen te brengen, zodat zij elkaar kunnen ondersteunen, gaan zij weer leven. Dit komt zowel de ouders zelf als hun kinderen ten goede.

Grootbrengen met steungroep

Het gezamenlijk ondersteunen gebeurt door middel van een steungroep die de opvoeders voor en met elkaar vormen. De bedoeling is om de alleenstaande ouders met elkaar in contact te brengen, zodat zij elkaar van steun kunnen zijn en de thema's die voor hen interessant zijn, kunnen bespreken.

Voorbeelden van deze thema's zijn:

- het alleen opvoeden van je kind
- het contact met de ex-partner/ vader
- tijd maken voor jezelf
- het verbeteren van de participatie.

De belangrijkste doelen

- * het vergroten van sociale netwerken
- * ouders elkaar laten ondersteunen
- * ouders opvoedingsvaardigheden leren
- * verminderen van opvoedingsproblemen
- * verbeteren van het zelfmanagement

Organisatie & Communicatie

Een groep van ongeveer zes alleenstaande ouders vormt met elkaar een steungroep. Deze steungroep wordt begeleid door een professionele coach en komt eens keer per twee weken bij elkaar in aanwezigheid van de coach. De coach brengt samen met de ouders in kaart welke richting elke ouder op wil, wat er goed gaat en wat de ouder zou willen verbeteren. In de steungroep wordt vervolgens op basis van de gekozen richting van elke ouder een individueel plan gemaakt en wordt met elkaar besproken hoe de steungroep elkaar kan ondersteunen in het behalen van de doelen.

Aandacht- en wensenlijstjes

Met de ouders wordt groepsgewijs aandacht besteed aan alles wat belangrijk is in de opvoeding. De onderwerpkeuze wordt gedeeltelijk bepaald door de wens van de deelnemende ouders. Veel voorkomende onderwerpen zijn daarbij:

- luisteren naar en betrokken zijn op je kind
- belonen van gewenst gedrag
- negeren en zinnig straffen bij ongewenst gedrag
- omgaan met opstandig gedrag
- hanteren van een goede dagelijkse routine
- combineren van de opvoeding
- werk en het huishouden
- ondernemen van leuke activiteiten
- houden van toezicht en het beschermen van de kinderen
- samenwerken met andere opvoeders
- samenwerken met de ex-partner
- waar nodig kan alsnog een ouderschapsplan worden opgesteld

Het eigen sociale netwerk

Daarnaast is het van belang om aandacht te besteden aan het sociale netwerk van de alleenstaande ouders. Te vaak gebeurt het, dat de alleenstaande ouder in de put raakt, doordat de opvoedingssituatie de draagkracht te boven gaat. Daarom is het van belang, dat de ouder een goed sociaal netwerk opbouwt en onderhoudt. Dit ontbreekt vaak, mede doordat alle aandacht gaat zitten in de opvoeding en er geen tijd en energie overblijft voor andere zaken.

Door de ondersteuning en opvoedingscoaching aan te bieden in een groep is er op een vanzelfsprekende manier al een uitbreiding van het sociale netwerk. De steungroep bestaat namelijk uit ouders die in hetzelfde schuitje zitten. Vanuit de steungroep komen ook de eigen initiatieven. Ouders hebben contact met elkaar buiten de steungroep, om samen koffie te drinken of omdat bijvoorbeeld samen sporten gemakkelijker is dan alleen.

Sonja is een alleenstaande moeder met drie jonge kinderen. Nadat zij overdag heeft gewerkt, heeft zij de zorg voor haar kinderen. Als die in bed liggen en zij daarna het huishouden heeft gedaan, is haar energie op. Aan het sporten, dat zij eigenlijk wilde doen komt zij niet meer toe. Ook bezoeken aan vriendinnen schieten er bij in, waardoor haar contacten zijn verwaterd.

Sonja is gaan deelnemen aan de steungroep voor alleenstaande opvoeders. In de steungroep heeft zij samen met de coach bepaald wat voor haar belangrijk is en hebben zij een individueel plan opgesteld. De belangrijkste doelen zijn het beter combineren van de opvoeding en het huishouden en het meer toekomen aan zichzelf. Ook wil Sonja haar sociale netwerk graag vergroten.

Aan deze doelen wordt gewerkt door telkens een kleine haalbare stap te zetten. Tijdens elke bijeenkomst wordt de voortgang besproken en worden nieuwe stappen bepaald. De overige leden denken mee en ondersteunen Sonja bij het behalen van haar doelen. Zo vertelt een van de steungroepleden, dat zij het huishouden structureert door middel van een schema. Hierop zet zij per dag welke huishoudelijke taken zij wil doen. Sonja vindt dit een goed idee en heeft een planbord gekocht. Hierdoor heeft zij meer inzicht gekregen in haar planning en heeft ze de organisatie weer terug. Daarnaast heeft zij het contact met twee oude vriendinnen weer opgepakt. Zij hebben inmiddels ook kinderen en Sonja kan bij hen terecht voor vragen en steun. Sonja heeft 's avonds weer energie en heeft nu een nieuw doel opgesteld. Zij staat open voor een nieuwe relatie en wil zich gaan inschrijven op een datingsite.

Netwerk en hulpbronnen

Zorgen voor de juiste mensen om je heen is één van de belangrijkste thema's van de groep. Opvoeden doe je samen met anderen en daarvoor heb je een betrouwbaar sociaal netwerk nodig. Als het netwerk op orde is, kan gekeken worden naar hulpbronnen in het netwerk en de wijze waarop je een beroep kunt doen op deze hulpbronnen.

Te denken valt hierbij aan

- oppas mogelijkheden
- een logeeraadres
- iemand waarmee je over de opvoedingsproblemen kunt praten
- iemand die je oppositionele zoon kan toespreken
- respectvol omgaan met alles wat ex is / exovoort
- respectvol voorbeeld voor kinderen zijn

Jacqueline heeft een zoon van drie jaar oud. De relatie met de vader van haar zoon is kort na zijn geboorte stukgelopen. Dit verliep op een vervelende manier met veel agressie. Het contact met haar ex-partner geeft Jacqueline nog steeds veel onrust. Zij is bang, dat hij de opvoeding verstoort. Ook is er geen omgangsregeling. Jacqueline kan moeilijk rondkomen en gaat daarom naar de voedselbank.

Tijdens de steungroep voor alleenstaande moeders bespreekt Jacqueline deze situatie. Haar doelen zijn: beter leren omgaan met haar ex-partner en zelf het leven weer oppakken. De andere steungroepleden geven Jacqueline advies en vertellen hoe zij met hun ex-partners omgaan en afspraken hebben gemaakt over de opvoeding en omgang. Jacqueline beseft dat ze veel in strijd is en nog niet heeft gezocht naar oplossingen. Zij heeft haar ex-partner nu uitgenodigd om afspraken over de omgangsregeling op papier te zetten. Haar moeder zal haar hierbij ondersteunen. Daarnaast krijgt Jacqueline wekelijks broodbakmix van de voedselbank. Zij heeft echter geen oven. Eén van de andere steungroepleden heeft aangeboden wekelijks brood te bakken voor Jacqueline. Hierdoor hebben ze nu ook buiten de steungroep goed contact.

Steungroep als voorbeeld

Een ouder in een eenoudergezin raakt de greep op het bestaan gemakkelijk kwijt. Van rustig moederen is dan vaak geen sprake meer. Kinderen komen hierdoor gemakkelijk in een risicovolle situatie terecht. De gemeente Menterwolde doet deze eenoudergezinnen een aanbod, waarbij de Methode Community Support groepsgewijs wordt ingezet. In een steungroep wisselen de verschillende ouders hun ervaringen uit. Een natuurlijk proces, ouders die met elkaar praten over de opvoeding van hun kinderen, wordt zo weer in ere hersteld. Ouders maken hierbij gebruik van hun eigen krachten en hulpbronnen uit

hun directe omgeving. Tegelijkertijd horen zij weer ergens bij en werken zij aan het herwinnen van de regie over hun eigen bestaan. Daardoor kunnen kinderen weer leren van het goede voorbeeld. Dat is de primaire taak van de primaire opvoeder: het goede voorbeeld zijn. Met Community Support als hulpmiddel is het opvoeden en grootbrengen van kinderen weer terug waar het hoort. Je kind alleen opvoeden is op deze wijze niet nodig.