



Handleiding Ouderschapsprogramma

Algemene informatie

Het Ouderschapsprogramma is tot stand gekomen in samenwerking met Menso Kuik en verschillende medewerkers van Embloom. Menso Kuik is psycholoog en heeft ruime ervaring in de behandeling en begeleiding van stellen met opvoedvraagstukken, partnerrelatietherapie en volwassenen met ADHD. Daarnaast is hij vader van vijf kinderen, wat zijn professionele expertise aanvult met brede persoonlijke ervaring in het ouderschap. Het programma is gebaseerd op recente pedagogische inzichten, met de nadruk op Geweldloze Communicatie en het doorbreken van patronen. Hierbij is inspiratie gehaald uit onder andere het werk van Philippa Perry, Laurence Perry en *Onvoorwaardelijk ouderschap* van Alfie Kohn. Het doel van dit programma is om ouders te ondersteunen om een warme en veilige verbinding met hun kind op te bouwen door inzicht, zelfzorg en verbindende communicatie. Het versterkt ouders in hun eigen rol door hen te ondersteunen bij het maken van bewuste, doorvoelde keuzes en het doorbreken van hardnekkige patronen.

Het programma kiest bewust voor een holistische benadering gericht op verbinding en inzicht, in plaats van systemen van straf en beloning. Het doel hiervan is het versterken van een veilige en open band tussen ouder en kind. Daarnaast bieden enkele modules ruimte voor de praktische aspecten van (aanstaand) ouderschap, zoals de zwangerschap en de kraamperiode.

Het Ouderschapsprogramma is geschikt voor blended-care, waarbij online modules gecombineerd worden met (face-to-face) gesprekken. Het programma is flexibel in te zetten en gemakkelijk aan te passen aan de situatie van de ouder.

Hoe zet ik de modules klaar?

Het Ouderschapsprogramma bevat de volgende onderdelen:

- Ouderschapsmodule 1: Aan de slag met het ouderschapsprogramma
- Ouderschapsmodule 2: Van zwangerschap tot bevalling
- Ouderschapsmodule 3: De kraamperiode
- Ouderschapsmodule 4: Ouderschap in balans
- Ouderschapsmodule 5: Wat voor ouder wil je zijn?
- Ouderschapsmodule 6: Ontwikkeling van het kind
- Ouderschapsmodule 7: Communiceren met je kind
- Ouderschapsmodule 8: Omgaan met uitdagend gedrag

Het gehele programma zet je klaar via het tabblad 'Programma's'. Ouders kunnen het in hun eigen tempo volgen, waarbij één module per week of per twee weken een fijne richtlijn is. Omdat het programma verschillende fases van het ouderschap en uiteenlopende opvoedsituaties behandelt, hoeven ouders niet alle modules te doorlopen. Modules kunnen ook los worden ingezet, passend bij wat de ouder op dat moment nodig heeft in de interactie met hun kind. Dit doe je via het tabblad 'Modules'.

Daarnaast adviseren we het volgende als je modules flexibel wilt inzetten:

1. Wij raden aan om altijd te starten met module 1, omdat deze de basis legt voor de rest van het programma.

Doelgroep

Het Ouderschapsprogramma is bedoeld voor ouders en verzorgers van kinderen in alle leeftijdsfasen, van baby tot jongvolwassene, die hun opvoedvaardigheden willen versterken en een diepere verbinding met hun kind willen opbouwen. Het programma is geschikt voor zowel beginnende als ervaren ouders en kan ingezet worden binnen de huisartsenzorg (POH-ggz), generalistische en specialistische ggz.

Het Ouderschapsprogramma is niet geschikt voor ouders die behandeling nodig hebben voor complexe psychologische aandoeningen waarvoor specialistische zorg vereist is, zoals een bipolaire stoornis of psychotische problematiek.

Wat houdt dit programma in?

In het Ouderschapsprogramma leert de ouder reflecteren op de eigen opvoedstijl, bewuste keuzes te maken en op een verbindende manier met het kind om te gaan. Het programma is opgebouwd uit losse modules die aansluiten bij verschillende fasen en thema's van het ouderschap, zodat ouders gericht kunnen werken aan wat in hun situatie speelt. Elke module bevat moderne video's, korte uitleg, reflectievragen en praktische oefeningen die ouders helpen inzichten direct toe te passen. Het programma biedt zowel algemene handvatten als concrete tips voor herkenbare opvoedsituaties, zodat ouders stap voor stap bewuster en steviger hun rol kunnen invullen. Daarnaast ondersteunt het programma ouders bij het herkennen en doorbreken van hardnekkige patronen, zodat er ruimte ontstaat voor nieuw, bewuster gedrag.

Als behandelaar heb je toegang tot de antwoorden van de ouder. Na het beëindigen van de behandeling kun je het account van de ouder actief laten, zodat deze het programma kan blijven raadplegen bij opvoeduitdagingen of ter verdieping van vaardigheden. De technieken vereisen herhaling voor blijvend effect.

Hieronder beschrijven we per module de inhoud daarvan.

Module 1: Aan de slag met het ouderschapsprogramma

Module 1 verwelkomt (aanstaande) ouders in het programma en nodigt hen uit om stil te staan bij hun eigen opvoeding. De module laat zien hoe vroegere ervaringen de huidige opvoedstijl kunnen beïnvloeden. Thema's zoals zwangerschap, kindontwikkeling en veelvoorkomende misvattingen, zoals "ouderschap komt vanzelf", komen aan bod. Ouders formuleren persoonlijke doelen, bijvoorbeeld beter leren communiceren met hun kind. Ze worden uitgenodigd te reflecteren op hun emoties, hun manier van contact maken en de invloed van hun eigen jeugd

op hun rol als ouder. De centrale boodschap is dat ouderschap een leerproces is, samen met de mensen om hen heen.

Module 2: Van zwangerschap tot bevalling

Module 2 richt zich op de zwangerschap en bevalling, met speciale aandacht voor rust en zelfzorg. Dit helpt stress te verminderen en draagt bij aan een gezonde ontwikkeling van de baby. De moeder kan aan de slag met het invullen van een persoonlijk schema voor rust en voeding. Daarnaast wordt ze gestimuleerd om een keuzeplan in te vullen, ter ondersteuning bij beslissingen over onder andere borstvoeding, medische testen en het bevallingsplan. Ook kan er een checklist gemaakt worden om de babyuitzet en het verlof overzichtelijk te maken. Ouders leren zo bewuste keuzes te maken op basis van betrouwbare informatie én hun eigen waarden. De module sluit aan op de verloskundige zorg en stimuleert weloverwogen stappen, inclusief het maken van plannings en afspraken die passen bij het gezin.

Module 3: De kraamperiode

Module 3 bereidt (aanstaande) ouders voor op de eerste weken met de pasgeboren baby en op de zorg voor zichzelf in deze periode. De module behandelt thema's zoals voeding, slaap en troosttechnieken. Ook is er aandacht voor emotionele hobbels, zoals babyblues, met ruimte om gevoelens te erkennen en te bespreken. In deze module staat zelfzorg centraal: rust nemen, gezond eten en een beetje bewegen. Ouders leren hoe ze hulp kunnen vragen aan naasten om de druk te verlagen. Daarnaast worden praktische tips gegeven om kraambezoek en rust in balans te houden. Tot slot gaat de ouder in deze module aan de slag met het opstellen van een plan voor rust en taken, met voldoende ruimte om goed voor zichzelf te zorgen.

Module 4: Ouderschap in balans

Module 4 ondersteunt ouders bij het vinden van balans en het onderhouden van goede zelfzorg. De module stimuleert ouders om te reflecteren op hun ouderrol en om bewuste keuzes te maken over taken en prioriteiten. Obstakels zoals tijdgebrek of schuldgevoelens worden benoemd en er worden handvatten geboden om hiermee om te gaan. Open communicatie met de partner is belangrijk om taken en verwachtingen op elkaar af te stemmen. Daarom werkt de ouder in deze module aan een zelfzorgplan met haalbare activiteiten, zoals korte rustmomenten. Met herkenbare voorbeelden wordt inzichtelijk gemaakt hoe balans ontstaat door prioriteiten te stellen. Tot slot worden wekelijkse check-ins aangemoedigd om de samenwerking tussen ouders te versterken en zelfzorg blijvend aandacht te geven voor een warm en stabiel gezin.

Module 5: Wat voor ouder wil je zijn?

Module 5 ondersteunt ouders bij het ontdekken van hun opvoedstijl en het reflecteren op de invloed van hun eigen jeugd. Verschillende stijlen, zoals autoritatief, permissief en verbindingsgericht, worden geïntroduceerd en toegelicht met herkenbare voorbeelden van hun effect op kinderen. Dilemma's, zoals grenzen stellen versus vrijheid geven, worden op een toegankelijke manier besproken. Ouders onderzoeken welke elementen uit hun eigen jeugd zij

willen doorgeven en welke zij juist anders willen aanpakken. Een quiz en verdiepende reflectievragen helpen om meer inzicht te krijgen in patronen. Tot slot werkt de ouder aan een persoonlijk plan om gewenste veranderingen in hun opvoedgewoontes door te voeren, bijvoorbeeld meer ruimte geven voor emoties. Hierbij wordt samenwerking met de partner aangemoedigd om tot een consistente en ondersteunende opvoedaanpak te komen.

Module 6: Ontwikkeling van het kind

Module 6 helpt ouders inzicht te krijgen in de verschillende ontwikkelingsfasen van kinderen en hoe zij hierop kunnen afstemmen. De module beschrijft de behoeften per leeftijdsfase, van hechting bij baby's tot het vergroten van zelfstandigheid bij pubers. Hierbij wordt besproken wat kinderen in elke fase nodig hebben. Ouders krijgen praktische tips, zoals grenzen stellen en emoties benoemen. Daarnaast worden strategieën aangereikt voor structuur, actief luisteren en het stimuleren van zelfstandigheid, passend bij de ontwikkeling van het kind. Tot slot worden ouders gestimuleerd om te reflecteren op hun eigen jeugd om ongewenste patronen te herkennen en te doorbreken. De opgedane inzichten kunnen direct toegepast worden in het dagelijks leven.

Module 7: Communiceren met je kind

Module 7 introduceert Geweldloze Communicatie om een open en respectvolle band tussen ouder en kind te versterken. Ouders leren observeren zonder oordeel en gevoelens, ze leren behoeften te benoemen en duidelijke verzoeken te doen in plaats van eisen te stellen. Deze stappen worden toegepast in situaties die spanning oproepen, zoals momenten van weerstand of conflict. De module biedt communicatietips die aansluiten bij verschillende leeftijden, variërend van non-verbaal contact met baby's tot het stellen van open vragen aan pubers. Ouders oefenen met het herformuleren van reacties om de verbinding met hun kind te bevorderen. Tot slot worden ouders gestimuleerd om oude patronen te herkennen en te doorbreken, zodat er ruimte is voor het ontwikkelen van nieuwe communicatiestijlen.

Module 8: Omgaan met uitdagend gedrag

Module 8 helpt ouders om uitdagend gedrag te begrijpen als een normaal onderdeel van de ontwikkeling. Dit kan gaan om driftbuien bij peuters of om weerstand bij pubers. De module biedt strategieën zoals kalm blijven, emoties benoemen en keuzes aanbieden om spanningen te verminderen. Ouders leren de behoeften achter gedrag te herkennen en Geweldloze Communicatie toe te passen. Daarnaast worden leeftijdsgerichte tips gegeven om samenwerking te stimuleren en het zelfvertrouwen van kinderen te versterken. Ouders worden aangemoedigd om positieve pogingen van hun kind te waarderen en conflicten om te buigen naar leermomenten. Deze technieken kunnen ze oefenen met mildheid voor zichzelf.

Introductievideo Ouderschapsprogramma

Klik [hier](#) om de introductievideo te bekijken.

Bronnen

De volgende bronnen zijn voor dit programma geraadpleegd:

Barends, H., & Horneman, L. (2019). *Patronen doorbreken: Praktische handvatten voor duurzame verandering*. Boom.

Belsky, J. (1990). [Review of the book *The transition to parenthood: Current theory and research*, by G. Y. Michaels & W. A. Goldberg, Eds.]. *Contemporary Psychology*, 35(6), 565.

Belsky, J., & Kelly, J. (1994). *The transition to parenthood: How a first child changes a marriage*. Dell Publishing.

Berger, K. S. (2020). *The developing person through childhood and adolescence* (11th ed.). Worth Publishers.

Boomsma, A., & Van der Poel, L. (2023). *Kraamzorg in Nederland: Praktische gids voor aanstaande ouders*. Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ).

Boulder Community Health. (2022, February). *Baby blues, postpartum depression or postpartum anxiety?* <https://www.bch.org/latest-news/2022/february/baby-blues-postpartum-depression-or-postpartum-a/>

Centraal Bureau voor de Statistiek. (2023). *Division of work and care between parents often different than desired*. Geraadpleegd op 27 oktober 2025, van <https://www.cbs.nl/en-gb/news/2023/10/division-of-work-and-care-between-parents-often-different-than-desired>

Doucleff, M. (2021). *Jagen, verzamelen en opvoeden*. Ten Have.

Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Murphy, B. C. (1998). Parents' reactions to children's negative emotions: Relations to children's social competence and comforting behavior. *Child Development*, 69(3), 821–835. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1998.tb06247.x>

Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W. W. Norton & Company.

Feldman, R. S. (2019). *Ontwikkelingspsychologie: Een leven lang*. Pearson Benelux.

GGZ Standaarden. (2023). *GGZ kinderen van ouders met psychische problemen of van verslaafde ouders*. Akwa GGZ / Zorginstituut Nederland.

Gordon, T. (2000). *Luisteren naar kinderen: Effectief communiceren in het gezin*. Kosmos Uitgevers.

Gordon, T. (2008). *Luisterend opvoeden: Effectieve communicatie met kinderen*. Kosmos Uitgevers.

Gottman, J. M. (1997). *Raising an emotionally intelligent child: The heart of parenting*. Simon & Schuster.

Grolleman, J. F., Gravesteyn, C., & Hoffenaar, P. J. (2023). Trajectories of change in parental self-esteem and emotion regulation from pregnancy until 4 years postpartum. *Journal of Child and Family Studies*, 32(4), 1088–1101. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02306-0>

Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy* (2nd ed.). New Harbinger Publications.

Juul, J. (2011). *Your competent child: Toward a new paradigm in parenting and education*. Balboa Press.

Katz-Wise, S. L., Priess, H. A., & Hyde, J. S. (2010). Gender-role attitudes and behavior across the transition to parenthood. *Developmental Psychology*, 46(1), 18–28. <https://doi.org/10.1037/a0017820>

Kluwer, E. S. (2010). From partnership to parenthood: A review of marital change across the transition to parenthood. *Journal of Family Theory & Review*, 2(2), 105–125. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00045.x>

Koelewijn, M. (2022). *Zwanger en kraamtijd: Praktische tips voor de eerste weken*. Ouders van Nu.

Kohn, A. (2005). *Onvoorwaardelijk ouderschap: Opvoeden zonder voorwaarden*. SWP.

Kohnstamm, R. (2019). *Onvoorwaardelijk ouderschap: Van beloning en straf naar liefde en redelijkheid*. SWP Uitgeverij.

Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen. (z.d.). *KNOV-standaard prenatale verloskundige begeleiding*. Geraadpleegd op 27 oktober 2025, van <https://assets.knov.nl/p/557056/none/PDF%20richtlijnen%2C%20standaarden%2C%20standpunten/KNOV-Standaard%20Prenatale%20verloskundige%20begeleiding.pdf>

Lieberman, M. D. (2021). *Jagen, verzamelen, opvoeden: Wat we van oude culturen kunnen leren over het opvoeden van kinderen*. Ten Have.

Miller, P. H. (2022). Developmental theories: Past, present, and future. *Developmental Review*, 66, Article 101049. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2022.101049>

MIND. (z.d.). Postpartum depressie. Geraadpleegd op 27 oktober 2025, van <https://wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/postpartum-depressie>

Murkoff, H. (2014). *What to expect the first year*. Workman Publishing.

National Institute of Mental Health. (2023, May). Perinatal depression. Geraadpleegd op 27 oktober 2025, van <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/perinatal-depression>

Nederlands Centrum Jeugdgezondheid. (2022). *Onderbouwing richtlijn opvoedingsondersteuning*. JGZ-Richtlijnen.

Nederlands Huisartsen Genootschap. (z.d.). *Zwangerschap en kraamperiode*. Geraadpleegd op 24 juli 2024, van <https://richtlijnen.nhg.org/standaarden/zwangerschap-en-kraamperiode>

Nederlands Jeugdinstituut. (z.d.). *Cijfers over opvoeden*. Geraadpleegd op 22 juli 2024, van <https://www.nji.nl/cijfers/opvoeden>

Perry, P. (2019). *Het boek waarvan je wilde dat je ouders het hadden gelezen (en je kinderen blij zijn dat jij het doet)*. Lev.

Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children*. International Universities Press.

Physiopedia. (2022). *Current guidelines and recommendations for postnatal exercise*. Geraadpleegd op 27 oktober 2025, van https://www.physio-pedia.com/Current_Guidelines_and_Recommendations_for_Postnatal_Exercise

Psychologie Magazine. (z.d.). *Liefde in tijden van luiers*. Geraadpleegd op 27 oktober 2025, van <https://www.psychologiemagazine.nl/artikel/liefde-in-tijden-van-luiers/>

Rijksoverheid. (z.d.). *Zwangerschaftsverlof en bevallingsverlof*. Geraadpleegd op 27 oktober 2025, van <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/zwangerschaftsverlof-en-bevallingsverlof>

Rosenberg, M. B. (2003). *Nonviolent communication: A language of life*. PuddleDancer Press.

Rosenberg, M. B. (2011). *Geweldloze communicatie: Een taal van mededogen*. Lemniscaat.

Rosenberg, M. B. (2015). *Geweldloze communicatie: Ontwapenend en doeltreffend communiceren*. Erdee Media Groep. (Oorspronkelijke uitgave 1999).

Shaffer, D. R., & Kipp, K. (2021). *Developmental psychology: Childhood and adolescence* (11th ed.). Cengage Learning.

Thuisarts.nl. (z.d.). *Depressie na de bevalling*. Geraadpleegd op 27 oktober 2025, van <https://www.thuisarts.nl/depressie-na-bevalling>

Trimbos-instituut. (z.d.). *Zwangerschap en depressie*. Geraadpleegd op 15 juli 2024, van <https://www.trimbos.nl/kennis/mentale-gezondheid-preventie/expertisecentrum-mentale-gezondheid/mentale-gezondheid-en-zwangerschap/zwangerschap-en-depressie/>

UWV. (z.d.). *Regeling betaald ouderschaftsverlof*. Geraadpleegd op 27 oktober 2025, van <https://www.uwv.nl/particulieren/overige-onderwerpen/regeling-betaald-ouderschaftsverlof/index.aspx>

Van der Wal, M. (2021). *Kraamzorg en hechting: Een praktische handleiding*. Kraamzorg de Waarden.

Van Genderen, J., Jacob, G., & Seebauer, M. (2015). *Patronen doorbreken*. Boom.

Verloskundigenpraktijk Nederland. (2022). *Prenatale verloskundige begeleiding: Aanbevelingen voor ondersteuning, interactie en voorlichting*. KNOV.

