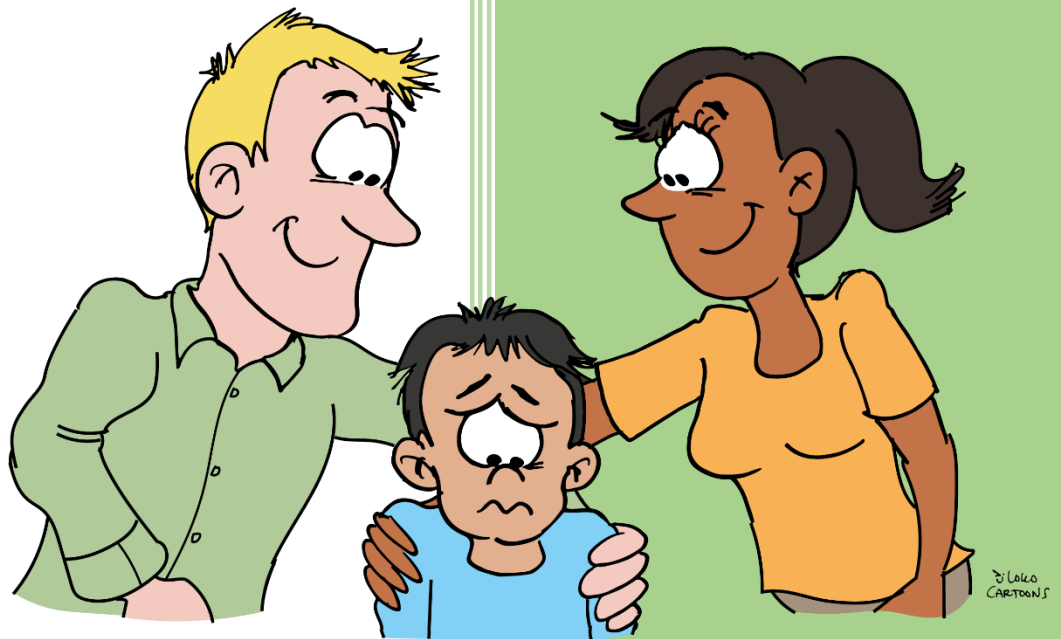


2023

Adviesrapport

*De werkzame (en niet werkzame) elementen van
OBIC- Ouderbegeleiding*



Universiteit Leiden

19-6-2023

***De werkzame (en niet werkzame) elementen van OBIC-
Ouderbegeleiding***

Bachelorscriptie

Esmee Blazer, S2562405

Jasmijn Dijkstra, S2630966

Ilse Hamminga, S3054187

Sanne Geertsema, S2893819

Anne-Sophie Baars, S2857170

Pedagogische Wetenschappen

Universiteit Leiden

Begeleider: Dr. M. Stoltenborgh

Het onderzoek waarover deze publicatie rapporteert, is door studenten van de universiteit Leiden uitgevoerd in het kader van hun opleiding. Het advies dat hieruit voortkomt is geen formeel advies namens de universiteit.

Opdrachtgever: M. Van Rossum

Instelling: OBIC-Ouderbegeleiding

Datum: 19-06-2023

Abstract

Dit adviesrapport richt zich op het onderzoek naar de werkzame elementen van OBIC-Ouderbegeleiding (OBIC), een interventie die zich nog in de beginfase bevindt.

Doel

Het doel is om een advies op te stellen dat bijdraagt aan de verbetering van OBIC, met als uiteindelijk doel gezinnen zo goed en passend mogelijk te ondersteunen bij hun problematiek middels deze interventie.

Onderzoeksmethode

De data is verzameld door middel van een literatuurstudie naar emotieregulatie, zelfcompassie en mindful parenting en door middel van twee online focusgroepen. In de literatuurstudie worden de drie belangrijkste onderliggende concepten van OBIC onderzocht. Daarbij is gekeken naar wat bekend is over deze concepten, én hoe de bevindingen van de literatuurstudie kunnen bijdragen aan een wetenschappelijke onderbouwing van OBIC. Daarnaast hebben twee focusgroepen plaatsgevonden waarin trainers van OBIC (n=5) werd gevraagd naar welke elementen van OBIC (oefeningen, opzet etc.) volgens hen toepasbaar en bruikbaar waren in de praktijk en welke niet.

Resultaten

Uit het literatuuronderzoek is gebleken dat een goede beheersing van emotieregulatie, zelfcompassie en mindful parenting leidt tot een verbetering van de ouder-kind relatie en het welzijn van de ouder. Ook leidt een goede beheersing van deze concepten tot een afname van probleemgedrag van het kind. Tijdens de focusgroepen kwam naar voren dat de trainers een aantal elementen als bruikbaar en toepasbaar ervaren, zoals het Genogram en Poppetje positief & Poppetje negatief, maar ook een aantal niet/minder. De belangrijkste elementen die hierbij genoemd werden, waren de Diagnostische imaginaties en de opbouw van OBIC.

Conclusie

Concluderend, volgens de OBIC-trainers en de literatuur bevat de OBIC een aantal werkzame elementen. De Diagnostische imaginatie wordt als bruikbaar gezien door de diepgang die hiermee bereikt wordt bij ouders. In de Diagnostische imaginatie wordt gewerkt aan een hogere zelfcompassie en mindful parenting. Daarnaast wordt het Genogram door trainers als bruikbaar

3 en toepasbaar gezien doordat het op een snelle en duidelijke manier inzicht in het familiesysteem geeft. Ook met het Genogram wordt gewerkt aan zelfcompassie en mindful parenting. Verder werd het Poppetje-positief/Poppetje-negatief ook benoemd als werkzaam element. Dit is ook waardevol volgens de literatuur, want bij dit element wordt gewerkt aan emotieregulatie. Ook is uit het empirisch onderzoek gebleken dat de trainers de elementen Vijfvragen methode en de Video van shark music werkzame elementen vinden. De elementen Brief aan je ouders, de Zon en de Piramide werden daarentegen als niet werkzaam gezien. Dit geldt ook voor de video's in de online omgeving door de lange duur hiervan.

Advies

Op basis hiervan is een advies opgesteld betreffende de informatiestroom naar de trainers, een duidelijk stappenplan van OBIC voor de trainers, het inkorten van video's, een community opbouwen en het inkorten van OBIC en Diagnostische imaginaties. Met bovenstaande aanpassingen wordt verwacht dat het gebruik van OBIC toegankelijker is voor de trainers en het hierdoor vaker gebruikt zal worden.

Inhoud

Abstract	2
Inleiding	5
Onderzoeksaanpak	7
Resultaten literatuuronderzoek.....	11
Resultaten empirisch onderzoek.....	18
Conclusie en discussie.....	22
Advies.....	26
Literatuurlijst	29
Bijlage	35

Inleiding

OBIC-Ouderbegeleiding is ontwikkeld om ouders te ondersteunen die stress, vermoeidheid en/of spanning ervaren door de gedragsproblemen bij hun kind. Stress van ouders kan ervoor zorgen dat ouders minder adequaat reageren op het kind en het kind als reactie hierop meer probleemgedrag vertoont (Neff, 2003). OBIC-Ouderbegeleiding is ontstaan doordat de oprichters vonden dat de traditionele kindgerichte benadering van gedragsproblemen te beperkt was. Het doel van OBIC-Ouderbegeleiding is om inzicht te verkrijgen in processen die bij de ouders en het familiesysteem spelen, en op basis daarvan tot de beste aanpak van hulpverlening te komen en stress bij ouders te verminderen. Daarnaast wordt binnen OBIC gewerkt aan de opvoedingsvaardigheden van ouders. (*OBIC – Ouderbegeleiding, z.d.*)

OBIC-Ouderbegeleiding staat nog in de kinderschoenen en vraagt daarom om een wetenschappelijke onderbouwing en eventuele ontwikkelpunten om de interventie verder te verbeteren (M. van Rossum, persoonlijke communicatie). De vraag van de opdrachtgever was om te onderzoeken welke elementen van OBIC-Ouderbegeleiding trainers bruikbaar vinden in hun werk en wat zij als knel- en verbeterpunten ervaren. Daarnaast wilde de opdrachtgever weten wat in de literatuur bekend is over zelfinzicht en emotieregulatie van ouders, en naar wat ouders motiveert om aan zichzelf te werken volgens de literatuur. Na een korte overweging is besloten dat de andere onderzoeksgroep zich zal richten op de laatste vraag, die betrekking heeft op de motivatie van ouders. Dit is passender, aangezien ons onderzoek zich richt op trainers en het andere onderzoek zich richt op ouders. Aan de hand van dit wetenschappelijke onderzoek wordt een advies opgesteld dat bij kan dragen aan zowel de wetenschappelijke onderbouwing als aan de verbetering van OBIC-Ouderbegeleiding, om uiteindelijk gezinnen zo goed en passend mogelijk te kunnen ondersteunen bij hun problematiek.

In dit adviesrapport wordt het onderzoek naar de werkzame elementen van OBIC-Ouderbegeleiding besproken. De hoofdvraag van dit onderzoek luidt: *‘Wat zijn de werkzame elementen van OBIC-Ouderbegeleiding volgens de literatuur en de trainers?’*

De eerste deelvraag luidt: *‘Wat is in de literatuur bekend over de verschillende elementen van OBIC, zoals bijvoorbeeld zelfinzicht en emotieregulatie?’* De tweede deelvraag luidt: *‘Welke elementen van OBIC-Ouderbegeleiding vinden trainers bruikbaar (inhoudelijk) en toepasbaar (praktisch) in hun werk en waarom?’* De derde deelvraag luidt: *‘Welke elementen van OBIC-*

Ouderbegeleiding vinden trainers minder bruikbaar en toepasbaar in hun werk, in vergelijking met de bruikbare en toepasbare elementen, en waarom?'

Onderzoeksaanpak

Empirisch onderzoek

Participanten

Aan het onderzoek hebben vijf trainers deelgenomen, waarvan vier vrouwen en één man. Drie participanten hebben praktijkervaring, en twee participanten hebben geen praktijkervaring met het geven van OBIC-Ouderbegeleiding.

De werving leverde in eerste instantie tien aanmeldingen op, waarvan vijf participanten overbleven na uitval. De uitval is het gevolg geweest van een niet passende beschikbaarheid voor de focusgroepen van de trainers.

Dit onderzoek hanteert één inclusie criterium, namelijk dat aan dit onderzoek uitsluitend (jeugdzorg-)professionals mee kunnen doen die een opleiding hebben gevolgd tot OBIC-trainer. OBIC-Ouderbegeleiding staat nog in de kinderschoenen, waardoor slechts een kleine groep trainers beschikbaar is. Om zoveel mogelijk trainers te kunnen werven, is gekozen om geen exclusiecriteria te hanteren zoals praktijkervaring met OBIC-Ouderbegeleiding en/of andere relevante opleidingen.

Meetinstrument

Data werd verzameld middels twee focusgroepen, waarbij de eerste groep bestond uit twee trainers en de tweede groep uit drie trainers. Deze focusgroepen werden online gehouden in Teams, omdat dit de voorkeur was van de participanten. Focusgroepen waren het meest passende instrument voor dit onderzoek omdat het een goede manier is om op elkaars ervaringen en meningen te reageren. Aangezien de trainers van OBIC verschillende achtergronden hebben, kan een discussie tijdens focusgroepen diepgaand inzicht in de toepasbaarheid en bruikbaarheid van de elementen van OBIC bieden. Ook bleek uit literatuur dat focusgroepen een goede methode is om inzicht te krijgen in verschillende visies en in de dynamiek van interactie binnen een groepscontext (Litosseliti, 2003). De focusgroepen werden opgenomen met video via Teams. Gedurende de focusgroepen is gebruik gemaakt van een Topic Guide met onderwerpen die dienden als leidraad voor het gesprek.

Procedure

Om deel te nemen aan de focusgroepen hebben de participanten een wervingsmail ontvangen met daarin een Qualtrics vragenlijst. De wervingsmail met de Qualtrics link is via de opdrachtgever doorgestuurd naar de trainers. In deze wervingsmail stonden de begeleidend

docent en de onderzoekers in de CC en de trainers in de BCC. De anonimiteit van de trainers werd hierdoor gewaarborgd omdat de identiteit van trainers pas aan de onderzoekers bekendgemaakt werd nadat zij zich hadden aangemeld. Door onvoldoende aanmeldingen naar aanleiding van de eerste mail hebben potentiële participanten per mail twee keer een herinnering ontvangen via de opdrachtgever. De werving heeft in totaal 10 weken open gestaan.

Voordat de Qualtrics-vragenlijst van start ging, hebben alle participanten (door middel van een *informed consent*) toestemming gegeven voor hun deelname aan het onderzoek. Hierbij gaven ze ook toestemming dat hun data anoniem in dit onderzoek zou worden verwerkt. Daarna werden de participanten op de hoogte gesteld van het doel van dit onderzoek. Na het informed consent konden participanten hun persoonsgegevens achterlaten, wat hun woonplaats, e-mailadres en telefoonnummer betreft. De woonplaats werd uitgevraagd om te bepalen of een fysieke focusgroep eventueel haalbaar zou zijn. Het email-adres werd uitgevraagd voor het algemene contact met de participanten. Het telefoonnummer werd uitgevraagd om de trainers één dag voor de focusgroep een herinnering te sturen via Whatsapp om onverwachte uitval te voorkomen. Als laatste werd gevraagd naar de voorkeur van de participanten voor een online of fysieke focusgroep. Voor dit onderzoek is ethische goedkeuring gegeven door de Ethiek Commissie Pedagogische Wetenschappen.

Data-analyse

Om de data te analyseren werd gebruikt gemaakt van ATLAS.ti (Versie 23.1.1.0). De focusgroepen zijn getranscribeerd met behulp van de video-opnamen en daarna gecodeerd met behulp van ATLAS.ti. Vooraf aan het coderen, zijn deductief een aantal categorieën (codes) vastgesteld. Vervolgens hebben twee paren van onderzoekers het transcript van de eerste focusgroep gecodeerd en nieuwe codes toegevoegd. Daarna zijn de vier onderzoekers die een transcript hadden gecodeerd, samengekomen om de codes te vergelijken en zo tot de beste codering te komen. Het transcript van de tweede focusgroep is vervolgens gecodeerd door twee onderzoekers, met de vastgestelde codes van transcript één, en de codering hiervan is beoordeeld en waar nodig bijgesteld door alle overige onderzoekers. Deze werkwijze vermindert subjectiviteit en waarborgt zo de wetenschappelijke kwaliteit. Het kan bijvoorbeeld de kans op 'confirmation bias' verkleinen. Dit is de menselijke neiging van het zoeken en verzamelen van informatie die onze eigen aannames rechtvaardigen (Glick, 2017).

Literatuuronderzoek

In het literatuuronderzoek is nagegaan wat in de literatuur bekend is over de elementen die een significante rol spelen in de uitvoering van OBIC-Ouderbegeleiding. De elementen die gekozen zijn voor het literatuuronderzoek zijn zelfinzicht, zelfacceptatie en emotieregulatie. Voorafgaand zijn basiscriteria opgesteld waarop de literatuur is geselecteerd, namelijk 1) Geschreven in de Nederlandse of Engelse taal; 2) Peer-reviewed; 3) Ouders als participanten met kinderen tot 18 jaar; 4) Geschreven na het jaartal 2000. Voor de drie elementen zijn een aantal specifieke zoektermen en aanvullende selectiecriteria gebruikt die hieronder per element beschreven worden. Na selectie op basis van de criteria werd aan de hand van de titel en het abstract geselecteerd of de publicaties voldoende aansloten bij het onderzoek. Vervolgens werden de publicaties tegen elkaar afgewogen op basis van kwaliteit van het onderzoek om de best mogelijke publicaties te selecteren. Hierbij is gestreefd om publicaties met een relevante onderzoeksaanpak en een zo groot mogelijke steekproef te selecteren. Met een relevante onderzoeksaanpak worden bijvoorbeeld publicaties die gebruik maken van controlegroepen bedoeld. Voor het literatuuronderzoek is de zoekmachine APA Psycinfo gebruikt. Dit is een psychologische database en past het beste bij dit onderzoek omdat de onderzochte elementen psychologische concepten zijn.

Mindful parenting

De zoekterm ‘‘zelfinzicht’’ en verscheidene synoniemen van ‘‘zelfinzicht’’ leverden onvoldoende publicaties op waardoor gekozen is om te zoeken op een term die dicht bij dit concept ligt qua betekenis, namelijk ‘‘mindful parenting.’’ Mindful parenting is een benadering van ouderschap waarbij ouders worden aangemoedigd om met hun volledige aandacht aanwezig te zijn bij de opvoedingstaak, zonder oordeel, met acceptatie naar het kind en zichzelf. Hierbij is de ouder zich volledig bewust van zijn eigen emoties, gedachten en reacties, evenals van de behoeften en ervaringen van hun kinderen. Het doel van mindful parenting is dat ouders bewuster, en dus gepaster, reageren in de interactie met hun kind (Duncan et al., 2009; Ahemaitijiang et al., 2021). Mindful parenting gaat dus ook om bewustzijn en acceptatie van jezelf en je kind, wat dichtbij ‘‘zelfinzicht’’ ligt in het ouderschap. De zoekterm ‘‘mindful parenting’’ leverde 155 bruikbare publicaties op. Vervolgens zijn de artikelen met doelgroepen met medische problemen, ADD, huidproblemen of andere specifieke beperkingen van ouders of kind buiten beschouwing gelaten. Uiteindelijk zijn op basis van de titel en de abstract 12 artikelen geselecteerd.

Emotieregulatie

Voor dit onderwerp is gezocht met behulp van de functie "Advanced Search." Hiervoor is gekozen omdat de term "emotion regulation" al meer dan 30.000 publicaties opleverde. "Advanced Search" heeft geholpen om de zoekresultaten te beperken, omdat gebruik kan worden gemaakt van gecombineerde zoektermen. Hiervan zijn de volgende gebruikt: 1) Emotion regulation or affect regulation or emotional control or emotion coaching AND training or intervention or treatment or program or therapy AND parents or caregivers or mother or father or parent AND randomized controlled trial or RCT or randomized controlled trial; 2) Parental emotion regulation AND effect on children or impact on children; 3) Emotion-related self-regulation parenting. In totaal leverden de zoektermen in combinatie met de algemene criteria 492 publicaties op. Hierbij is gestreefd om een zo groot mogelijk aantal RCT's te selecteren. Daarnaast zijn ook andere typen onderzoeken (bv. correlatief onderzoek) geselecteerd. De relevante publicaties zijn op basis van de titel en de abstract teruggebracht tot 9 artikelen.

Zelfcompassie

Ook na het testen van verschillende zoektermen met betrekking tot het concept "Zelfacceptatie", bleek het aantal relevante publicaties te beperkt. Hierdoor is besloten om een term te gebruiken die gerelateerd is aan zelfacceptatie, namelijk *zelfcompassie*. Zelfcompassie houdt in dat je je negatieve gevoelens en pijn accepteert en hier op een milde en liefdevolle manier mee omgaat, in plaats van een kritische houding tegenover deze emoties op te stellen. (Neff, 2011; Neff, 2003). Doordat "Zelfcompassie" ook het accepteren van jezelf omvat, is ervoor gekozen om publicaties te zoeken die gerelateerd zijn aan deze term. De gecombineerde zoekterm '*selfcompassion*' and '*parenting*' leverden in totaal 263 publicaties op. In combinatie met de basiscriteria bleven er 13 artikelen over. Uiteindelijk zijn op basis van de titel en de abstract 11 publicaties geselecteerd.

Resultaten literatuuronderzoek

In dit stuk zal een overzicht worden gegeven van de belangrijkste bevindingen en inzichten uit de literatuur op het gebied van emotieregulatie, zelf-compassie en mindful parenting. Het doel van deze literatuurstudie is om de huidige kennis en inzichten in de literatuur over deze onderwerpen te analyseren, om zo antwoord te geven op de onderzoeksvraag: *Wat is in de literatuur bekend over de verschillende elementen van OBIC zoals bijvoorbeeld zelfinzicht en emotieregulatie?*

Emotieregulatie

Definitie

Emotieregulatie is een doelgericht intern proces waarbij men de eigen emotionele reactie kan monitoren, evalueren en aanpassen (Thompson, 1994). Een voorwaarde voor emotieregulatie is het bewustzijn van eigen emoties. Bij de beschrijving van de resultaten wordt onderscheid gemaakt op welke manier emotieregulatie samenhangt met het functioneren van de ouder, het kind en de ouder-kind relatie.

Ouder

Emotieregulatie heeft zowel een positieve invloed op het emotioneel welzijn van de ouder als op de kwaliteit van het opvoedgedrag (Fabrizio et al., 2015; Havighurst et al., 2021; Hiller et al., 2016; Dawe et al., 2021; Sanders et al. 2019). In het onderzoek van Fabrizio et al. (2015) leerden moeders uit Hong Kong strategieën aan om hun emoties beter te beheersen. Deze moeders hadden minder negatieve gevoelens, meer positieve gevoelens en een hogere geluksbeleving ten opzichte van moeders uit de controlegroep, die voorlichting kregen over een gezonde leefstijl binnen het gezin. Havighurst et al. (2021) vergeleken ouders die de interventie ‘‘Tuning in to Toddlers’’ volgden met ouders op een wachtlijst. Vergeleken met ouders die op de wachtlijst stonden, lieten ouders uit de experimentele groep een grotere daling zien in problemen met hun emotieregulatie en in afwijzing van de emoties van hun kind. Daarbij lieten deze ouders een sterkere toename zien in empathie en coachten ze hun kind meer in de omgang met emoties. In de studie van Hiller et al. (2016) werd onderzoek gedaan naar ouders met angstige kinderen. De ouders in de controlegroep kregen cognitieve gedragstherapie (CGT) met als doel hun kind te helpen bij het overwinnen van angst. De interventiegroep kreeg naast CGT ook een aantal sessies waarbij zij middels emotieregulatie de negatieve emoties van hun kind leerden tolereren. Ouders uit beide groepen lieten in de nameting, vergeleken met de voormeting, een significante verbetering zien in de tolerantie van negatieve emoties van hun

kind; de extra sessies in de interventiegroep leverden dus geen voordeel op. In het onderzoek van Dawe et al. (2021) werden 100 gezinnen die betrokken waren bij gemeentelijke verslavingszorg random verdeeld over behandeling zoals gewoonlijk (n = 48) en het programma *Parents under Pressure* (PuP; n = 52). In het programma PuP werd gefocust op het aanleren van emotieregulatievaardigheden aan ouders. In dit onderzoek kwam naar voren dat participatie aan PuP een grotere vermindering van emotiedysregulatie bij ouders opleverde dan behandeling zoals gewoonlijk. Als laatste kwam in de literatuurstudie van Sanders et al. (2019) naar voren dat programma's die positieve ouder-kind relaties bevorderen, ouders de kans geven om hun zelfregulatievermogen te verbeteren. Zelfregulatie betreft hier het stellen van doelen, zelfcontrole en het reguleren van gedachten en emoties. Deze vaardigheden hangen samen met probleemoplossend en responsief ouderschap.

Kind

In aanvulling op de positieve invloed van emotieregulatie op de ouders is ook gevonden dat emotieregulatie van de ouders een positieve invloed heeft op het functioneren van het kind. Kinderen van ouders die *Tuning in to Toddlers* volgden, lieten een grotere afname zien in hun gedragsproblemen en cortisolniveau en een grotere toename van hun emotionele competentie vergeleken met kinderen van ouders op de wachtlijst (Havighurst et al., 2021). Daarnaast vonden Pezehski et al. (2020) dat een verbeterde emotieregulatie bij moeders een positieve invloed had op de emotieregulatie, internaliserende gedragsproblemen en emotionele instabiliteit van hun kinderen. Echter, de bevindingen uit deze twee studies dienen met zorgvuldigheid te worden geïnterpreteerd omdat ouders ook leerden hoe ze konden reageren op de emoties van hun kind. Het is hierdoor onduidelijk in hoeverre de effecten op het kind kunnen worden toegeschreven aan de verbetering in emotieregulatie van ouders of aan de mate waarin ouders leerden de emoties van hun kind te coachen. Bovendien kunnen de effecten op het kind in de studie van Havighurst et al. (2012) mogelijk ook worden toegeschreven aan de verbeterde empathie van de ouder en de daling in afwijzing van de negatieve emoties van hun kind. Verder werd in de studie van Fassot et al. (2022) de invloed van emotieregulatie-strategie 'herwaardering' bij ouders op hun kinderen onderzocht. Bij herwaardering wordt een vervelende situatie positief geherinterpreteerd door gedachten en overtuigingen te veranderen waardoor de emotie over de situatie verandert. Herwaardering door ouders en een adequate reactie op de negatieve emoties van hun kinderen voorspelde het gebruik van herwaardering door kinderen waardoor zij hun eigen emoties beter konden reguleren.

Ouder-kind relatie

Fabrizio et al. (2015) vonden, naast een positieve invloed van emotiebeheersing van moeders op emotioneel welzijn, meer tevredenheid in de ouder-kindrelatie en meer harmonie in het gezin. Dit was te zien bij moeders die strategieën voor emotiebeheersing aangeleerd kregen in vergelijking met moeders uit de controlegroep. In de studie van Colegrove et al. (2019) leerden ouders emotieregulatievaardigheden door middel van een muziekinterventie die zij samen met hun kind volgden. De omgang van ouders met kinderen uit de interventiegroep werd gekenmerkt door een verbeterde emotieregulatie, meer voorspelbaarheid en consistentie en minder conflict vergeleken met ouders uit de controlegroep die behandeling zoals gewoonlijk ontvingen.

Zelfcompassie

Definitie

Zelfcompassie wordt door Neff (2011) gedefinieerd als een compassievolle, accepterende en bedachtzame houding tegenover jezelf wanneer je tegen persoonlijke problemen aanloopt. Hiermee wordt bedoeld dat je negatieve gevoelens en pijn accepteert en hier op een milde en liefdevolle manier mee omgaat, in plaats van een kritische houding tegenover deze emoties aan te nemen. Zelfcompassie bestaat volgens Neff (2003) uit drie elementen. Het eerste element stelt dat bewustzijn gecreëerd moet worden van de eigen problemen, in plaats van deze te ontwijken. Daarnaast houdt zelfcompassie volgens Neff (2003) ook een vergevingsgezinde houding tegenover eigen gevoelens in, in plaats van deze gevoelens te bekritisieren. Tenslotte houdt het laatste element in dat men begrip moet ontwikkelen dat falen en pijn menselijk is en ons met elkaar kan verbinden, in plaats van dat men zich isoleert van de omgeving (Neff, 2003).

Positieve effecten zelfcompassie

Het hebben van hoge zelfcompassie kan leiden tot een verscheidenheid aan positieve uitkomsten die in deze literatuurstudie onderverdeeld zijn in welzijn van de ouder en in het ouderlijk functioneren.

Welzijn van de ouder

Sirois et al. (2019) laat in een studie zien dat ouders met hoge zelfcompassie beter omgaan met ouderlijke schuldgevoelens wanneer zij het idee hebben dat zij tegenslagen binnen de

opvoeding anders hadden moeten aanpakken. Verder stellen Mikolajczak & Roskam (2020) dat zelfcompassie kan leiden tot het minimaliseren van negatieve zelfevaluatie. Een negatieve zelfevaluatie kan ouderlijke schuldgevoelens tot gevolg hebben en dus kan een vermindering van negatieve zelfevaluatie leiden tot een vermindering van ouderlijke schuldgevoelens.

Onderzoek van Macbeth & Gumley (2012) wijst uit dat een hoge mate van zelfcompassie kan bijdragen aan een verbeterde ouderlijke mentale gezondheid, een vermindering van piekeren en zorgen maken en een verbetering van emotie-gefoceuste copingsmechanismen.

Ook rapporteerden participanten met hoge zelfcompassie in het onderzoek van Neff (2003) dat zij meer optimistisch en blij waren. Daarnaast lieten zij een gereduceerde fysiologische reactie op stress zien. Deze vergelijking is gemaakt ten opzichte van mensen zonder hoge zelfcompassie. Het hebben van een hoge zelfcompassie kan dus op bovenstaande manieren bijdragen aan het welzijn van de ouder.

Ouderlijk functioneren

Volgens Shenaar-Golan et al. (2022) is een hoge mate van zelfcompassie een beschermende factor voor stress van ouders met kinderen met psychische problemen. Een vermindering van stress helpt in het omgaan met uitdagingen in de opvoeding van deze kinderen met psychische problematiek. Finlay-Jones (2017) en Inwood & Ferrari (2018) zijn ook tot de conclusie gekomen dat zelfcompassie tot positieve effecten op ouderlijk functioneren leidt. Zelfcompassie kan namelijk zorgen dat ouders in staat zijn om kalm te blijven en hun emoties te reguleren en hierdoor op een adequate manier hun kind kunnen ondersteunen. Een hoge mate van zelfcompassie heeft volgens Neece et al. (2012) ten eerste als gevolg dat ouders beter in staat zijn om zelfkritiek tegen te gaan en ten tweede helpt het ouders een optimistische houding binnen de opvoeding te hebben. Deze factoren hebben vervolgens als resultaat dat ouders meer adequaat op het kind reageren, wat kan helpen bij een vermindering van de internaliserende en/of externaliserende gedragsproblemen van het kind (Neff, 2003).

Mindful parenting

Definitie

Mindful parenting is een benadering van ouderschap waarbij ouders worden aangemoedigd om met hun volledige aandacht aanwezig te zijn bij de opvoedingstaak, zonder oordeel, met acceptatie naar het kind en zichzelf. Hierbij is de ouder zich volledig bewust van zijn eigen emoties, gedachten en reacties, evenals van de behoeften en ervaringen van hun kinderen. Het

doel van mindful parenting is dat ouders bewuster, en dus gepaster, reageren in de interactie met hun kind om zo een gezonde ouder-kind relatie te bevorderen (Duncan et al., 2009; Ahemaitijiang et al., 2021).

Een concreet voorbeeld van mindful parenting in de praktijk is als volgt: wanneer een kind boos is omdat hij niet krijgt wat hij wil, zal de ouder in plaats van automatisch reageren (boos of ongeduldig) even de tijd nemen om zich bewust te worden van zijn eigen emoties. Daarna richt de ouder zich met volledige aandacht op het kind (is ondertussen niet bezig met eigen gedachten of emoties) en probeert te luisteren naar het kind zonder meteen een oordeel te vellen. Op deze manier accepteert de ouder de gevoelens van het kind en zijn eigen reactie daarop, en reageert vanuit kalmte en begrip. Zo doorbreekt de ouder automatische reacties zoals boosheid en ongeduld en kan hij liefdevoller reageren.

Positieve effecten van mindful parenting

In deze literatuurstudie worden de verschillende positieve effecten van mindful parenting op de opvoedstijl van ouders, de ouder-kind relatie, denkpatronen en het kind beschreven.

Opvoedstijl

Onderzoek laat zien dat mindful parenting samenhangt met een positieve opvoedstijl van ouders. Ouders vertonen meer warmte, zijn consistent in de opvoeding en tijdens disciplineren, hebben meer respect voor de autonomie van het kind, gebruiken meer positieve bekrachtigingen en hebben minder negatieve emoties tijdens conflict met het kind ten opzichte van ouders die geen mindful parenting gebruiken (Duncan et al., 2015; Lippold et al., 2015; Tyrpyn & Chapling 2016; Ahemaitijiang et al., 2021). Daarnaast hanteren mindful ouders over het algemeen een minder negatieve opvoedstijl. Zo zijn zij minder streng, disciplineren milder, zijn minder geneigd om impulsief te reageren en zijn minder autoritair in de opvoeding. Dit is in vergelijking met ouders die geen mindful gebruiken (Duncan et al., 2015; de Bruin et al., 2014; Ahemaitijiang et al., 2021).

Ouder-kind relatie

Mindful parenting bevordert ook positieve interacties tussen ouders en kind en draagt daarom bij aan een betere ouder-kind relatie. Dit komt doordat ouders hun volledige aandacht geven aan hun kinderen tijdens de interactie. Hierdoor zijn ouders scherper en alerter op het gedrag van hun kinderen en op hun eigen gedachten en emoties die daaruit voortkomen (Medeiros, 2016). Bovendien zijn ouders beter in staat om emoties te reguleren die tijdens interacties met

hun kinderen kunnen ontstaan, en weten ze beter om te gaan met de stress die gepaard gaat met ouderschap (Bögels et al., 2010; Duncan et al., 2009a; Chaplin et al., 2021). Als gevolg hiervan reageren ouders minder impulsief in de omgang met hun kinderen, reageren ze bewuster en handelen ze minder instinctief (Bögels et al., 2010; Duncan et al., 2009a). Mindful parenting kan daardoor bijdragen aan de ontwikkeling van een veilige gehechtheidsrelatie (Medeiros et al., 2019). Een veilige gehechtheidsrelatie kan positieve effecten hebben op het kind. Zhang et al. (2019) lieten zien dat een grotere mate van mindful parenting een positieve invloed heeft op het tot stand brengen van een veilige gehechtheidsrelatie, wat op zijn beurt leidt tot een verbeterde emotieregulatie bij kinderen. Ook Medeiros et al. (2019) vonden dit verband: uit hun onderzoek blijkt dat mindful parenting samenhangt met een gerapporteerde veilige gehechtheidrelatie, wat het welzijn van kinderen verbetert.

Denkpatronen

Mindful parenting kan ouders ook helpen bij het omgaan met aangeleerde negatieve denkpatronen die worden geactiveerd tijdens stressvolle interacties met hun kinderen. Ouders hebben hun eigen denkpatronen over de opvoeding, gebaseerd op wat ze zelf hebben geleerd als kind. Deze denkpatronen beïnvloeden het opvoedgedrag van ouders, zonder dat ze zich volledig bewust van zijn (Bögels et al., 2010).

Wanneer ouders meer mindful zijn, zijn ze beter in staat om deze negatieve denkpatronen op te merken en te herkennen. Deze bewustwording stelt ouders in staat om adequaat te reageren in toekomstige situaties (Bögels et al., 2010).

Kinduitkomsten

Zoals hierboven te lezen zorgt mindful parenting voor verandering in het ouderlijk gedrag. Uit onderzoek blijkt dat mindful parenting kan leiden tot een afname van externaliserend en internaliserend probleemgedrag bij kinderen (Parent et al., 2016; Geurtzen et al., 2015). Parent et al. (2016) vonden dat deze relatie consistent aanwezig is in verschillende ontwikkelingsfasen van het kind (leeftijd 3 tot 17 jaar). Mindful parenting bij ouders werd ook in relatie gebracht met minder depressie en angst bij adolescenten. Hierbij leek vooral de niet-oordelende houding van ouders belangrijk (Geurtzen et al., 2015). Ook werd de verandering in ouderlijk gedrag in verband gebracht met minder risicovol gedrag bij adolescenten (Turpyn & Chaplin, 2016). Siu et al. (2016) vonden dat mindfulness bij ouders samenhangt met minder strenge disciplinerende maatregelen, wat leidde tot minder problemen met leeftijdsgenoten bij kinderen. Daarnaast hadden moeders die mindful zijn een indirect effect op gedragsproblemen, hyperactiviteit en problemen met

leeftijdsgenoten van het kind. Dit komt doordat mindful ouders beter in staat zijn om hun emoties te reguleren. Ze zijn minder geneigd om zich te blijven vasthouden aan negatieve gedachten over hun kinderen en ze kunnen beter omgaan met frustratie binnen hun ouder-kindrelatie (Siu et al., 2016).

Resultaten empirisch onderzoek

In dit stuk worden de resultaten van het empirisch onderzoek besproken om uiteindelijk antwoord te geven op de vragen: *Welke elementen van OBIC-Ouderbegeleiding worden als bruikbaar en toepasbaar gezien en waarom, en welke elementen niet of minder?* De informatie die tijdens de focusgroepen is verkregen is te verdelen in de volgende thema's: de opbouw van OBIC, aspecten van OBIC, oefeningen van OBIC en redenen om OBIC toe te passen.

Opbouw van OBIC

Trainers ervoeren het als prettig aan OBIC dat ouders, onder begeleiding van een trainer, eerst onderzoekend en daarna praktisch te werk gaan. Zo begint de interventie met het verkrijgen van zelfinzicht door de ouder. Hierdoor ontstaat meer besef van ouders in hun eigen patronen en jeugd én hoe deze van invloed zijn op de opvoeding die zij hun kind geven. Daarna, in het praktische gedeelte, wordt stilgestaan bij hoe patronen, gedachten en opvoedgedragingen veranderd kunnen worden.

Echter, geven trainers wel aan dat zij de oefening Diagnostische imaginaties niet laagdrempelig genoeg vinden voor de opstartfase van de interventie. De reden hiervoor is dat trainers meteen de diepte ingaan terwijl een vertrouwensrelatie met ouders nog niet is opgebouwd. Trainers geven daarom aan dat het wenselijk zou zijn om te beginnen met het Genogram, om zo een duidelijk beeld te krijgen van de gezinsstructuur.

Verder wordt door alle trainers aangegeven dat OBIC te uitgebreid is: zij hebben geen tijd om alle 30 sessies te doorlopen en denken daarbij dat zo veel sessies ook niet nodig zijn om het opgestelde doel te behalen. Daarnaast geven trainers aan dat het onhaalbaar is om alle oefeningen die horen bij de sessies van OBIC uit te voeren in de tijd die ze hebben met de cliënt. Hier werd als voorbeeld gegeven dat trainers bijvoorbeeld tien sessies hebben met de cliënt. Als er dan 30 sessies aangeboden worden vanuit OBIC, zonder dat het duidelijk is wat er in die tien sessies gedaan moeten worden door de trainer, is dit ingewikkeld. Hierdoor zijn trainers genoodzaakt om zelf te beoordelen wat haalbaar is per sessie en dit maatwerk is ongewenst.

Aspecten van OBIC

Waardevolle aspecten van OBIC

OBIC-Ouderbegeleiding wordt over het algemeen positief ervaren. Trainers noemen het waardevol dat bij OBIC vooral gekeken wordt naar het onderliggende probleem.

“Als die vader in ieder geval bewust kan zijn waar zijn eigen gevoel op dat moment vandaan komt, zijn eigen ervaring en geschiedenis, dat hij dan anders kan reageren op het kind. Als hij daar niet van bewust is, zit hij meer in emotie en handelt hij vanuit emotie. En dat vind ik uiteindelijk een mooi gedachtegoed wat gebeurt door OBIC”.

Andere aspecten die als waardevol worden benoemd zijn de Vijf-vragen methode, het Poppetje-positief/Poppetje-negatief en de video van Shark music. Ook wordt nog genoemd dat interventies in de huidige tijd vooral gericht zijn op pedagogische adviezen. Trainers waarderen dat OBIC hierin een tegengeluid geeft door zich te richten op het hele systeem en daarbij voornamelijk op de ouders, in plaats van alleen het kind. Door je te richten op het hele systeem heb je als behandelaar een kans om een goede band op te bouwen met ouders, wat op zijn beurt ook weer als waardevol wordt ervaren.

Niet waardevolle aspecten van OBIC

Naast de waardevolle aspecten van OBIC gaven trainers ook aan een aantal aspecten van OBIC niet als waardevol te ervaren. Hierbij worden aspecten zoals Brief voor je ouders, de Zon en de Piramide door een enkele trainer genoemd. Daarnaast waren de trainers het unaniem eens dat de video's/audio's in de online omgeving te lang duren. Ook gaven trainers aan dat OBIC onoverzichtelijk is voor de trainers door de hoeveelheid informatie over de interventie.

De trainers benadrukten bovendien tijdens de focusgroep dat OBIC specifiek gericht is op het verleden en op het huidige handelen van ouders, maar daarbij weinig handvatten geeft voor gedragsverandering in de toekomst. Ook wordt benoemd dat OBIC voor sommige trainers een interventie is met bepaalde onderdelen, bijvoorbeeld van de Diagnostische imaginatie, die buiten hun comfortzone liggen. Hierdoor zijn zij minder snel geneigd deze toe te passen.

Tevens kwam naar voren dat OBIC niet toepasbaar is op ieder gezin. Trainers zijn van mening dat OBIC een westerse insteek heeft en daarom niet binnen elke cultuur van ouders die in Nederland wonen kan worden toegepast. Ook voor laagopgeleide ouders en ouders die niet open staan voor bepaalde oefeningen, zoals de Diagnostische imaginatie, vinden trainers OBIC minder geschikt.

“En ik denk inderdaad dat het dan de OBIC voor bepaalde doelgroepen wel nog verder van ze af kan staan dus dat je ook wat meer weerstand krijgt”.

Doordat OBIC geen doelgroep specificiert vinden trainers het soms lastig in te schatten bij welk gezin ze de gehele OBIC of bepaalde oefeningen uit OBIC kunnen inzetten. Dit vraagt om een cliëntgerichte benadering wat complexiteit met zich meebrengt vanwege maatwerk. Het gevolg hiervan is dat trainers vaak twijfelen om OBIC toe te passen.

“Er wordt aangegeven: het is voor iedereen eigenlijk een hele goede methode, maar wij waren juist op zoek maar naar welke doelgroep zou je dit nou echt inzetten, want ik zou dit niet bij elk gezin gaan doen”.

Oefeningen van OBIC

Genogram

Het Genogram is een veelgenoemde oefening van OBIC dat door alle trainers als zeer waardevol wordt ervaren. Dit komt mede doordat er diepe gesprekken op gang komen door het Genogram, bijvoorbeeld het bespreken van doodgeboren kindjes.

“Er komen gewoon echt zoveel dingen boven die ik in een gewoon gesprek denk ik minder snel naar boven komt”.

Het tweede punt waardoor trainers het Genogram waarderen komt door het visuele aspect hiervan: op deze manier wordt namelijk snel duidelijk hoe een familiesysteem in elkaar zit. Het Genogram van OBIC is nog specifiek in vergelijking met een oorspronkelijk Genogram. Het Genogram van OBIC verdiept zich niet alleen in familierelaties, maar ook in karaktereigenschappen van familieleden zoals zelfverzekerdheid, drammerigheid en nuchterheid. Dit draagt bij aan beter zelfinzicht van de ouder.

Diagnostische imaginatie

Het tweede veelbesproken element is de Diagnostische imaginatie, die wisselend wordt gewaardeerd. Aan de ene kant wordt eenduidig gezegd dat dit element praktisch onhandig is, wat ervoor zorgt dat de meerderheid van de trainers deze oefening niet heeft toegepast. Zo wordt bijvoorbeeld genoemd dat OBIC-Ouderbegeleiding te veel imaginaties bevat en dat de imaginaties in het algemeen niet toepasbaar zijn op elk gezin (zie ook kopje ‘niet waardevolle aspecten van OBIC’). Daarnaast zijn de imaginaties volgens alle participanten te diep omdat tijdens deze imaginaties trauma’s naar boven kunnen komen en men als OBIC-trainer niet bevoegd is om die trauma's te behandelen.

Aan de andere kant wordt wel gezegd dat door imaginaties dingen naar boven komen die diep waren weggestopt, maar wel voor dagelijkse belemmeringen zorgen.

“Ik had altijd wel een conflict met mijn moeder, altijd wel een discussie met haar.” Eigenlijk weet ik niet precies waarover maar als je daar rustig over gaat praten (..) dan denk ik van hé, daar zit nog oud zeer”.

Deze belemmeringen blijven zonder imaginaties onopgemerkt, wat ervoor zou kunnen zorgen dat een ouder het noodzakelijke zelfinzicht mist om tot de kern van het probleem te kunnen komen.

Redenen om OBIC toe te passen

Ondanks dat trainers kunnen twifelen om OBIC toe te passen, worden ook redenen genoemd om dit juist wel te doen. Een reden hiervoor kan zijn wanneer ouders emotioneel reageren op het gedrag van het kind. Dit is bijvoorbeeld wanneer ouders zeggen:

“Hé door dit gedrag van mijn kind ja voel ik me gekwetst’ of ‘voel ik me een slechte ouder’ of ehm ja ik denk dat dat voor mij wel zo’n indicatie zou zijn van dan zou OBIC misschien wel goed zijn”

Daarnaast noemen trainers nog andere redenen, bijvoorbeeld wanneer ouders het nodig hebben om hun eigen denkpatronen te doorbreken, trainers de veerkracht van ouders willen vergroten door meer inzichten te geven, of de autonomie van ouders willen versterken.

Conclusie en discussie

Het doel van dit onderzoek was om een beeld te krijgen van de werkzame elementen van OBIC-Ouderbegeleiding volgens zowel de literatuur als de trainers.

Volgens de OBIC-trainers en de literatuur bevat OBIC-Ouderbegeleiding een aantal werkzame elementen. Het eerste element is de Diagnostische imaginatie. Trainers geven aan dat de Diagnostische imaginatie als bruikbaar wordt gezien door de diepgang die hiermee bereikt wordt bij ouders. In de Diagnostische imaginatie wordt gewerkt aan een hogere zelfcompassie en aan mindful parenting. Uit de literatuur is gebleken dat deze concepten samenhangen met een verbeterde ouder-kindrelatie. Het hebben van zelfcompassie betekent dat je een compassievolle houding tegenover jezelf opstelt, dus op een accepterende manier met je eigen denk- en gedragspatronen omgaat. Hierdoor zijn ouders beter in staat om te gaan met tegenslagen binnen de opvoeding. Tijdens de Diagnostische imaginaties staat centraal inzicht te geven in deze denk- en gedragspatronen, én hoe deze doorbroken moeten worden. Op deze manier kan de Diagnostische imaginatie dus bijdragen aan het verhogen van de zelfcompassie van de ouder. Het hebben van een hoge zelfcompassie kan leiden tot een verbeterde ouder-kind relatie, en een vermindering van gedragsproblemen. In de Diagnostische imaginatie wordt ook gewerkt aan mindful parenting, omdat bij mindful parenting ouders zich bewuster worden van hun denken en handelen waardoor ze minder impulsief en instinctief reageren op hun kind. Dit kan leiden tot een positievere opvoedstijl, betere ouder-kind relatie en afname van gedragsproblemen van het kind. Bewustwording zorgt bij de Diagnostische imaginatie voor een verandering in het gedrag van ouders, net zoals bij zelfcompassie en mindful parenting, wat volgens de literatuur leidt tot bovenstaande positieve effecten.

Aan deze bewustwording wordt niet alleen gewerkt in de Diagnostische imaginatie, maar ook bij het Genogram. Het Genogram geeft ouders namelijk meer inzicht in karaktereigenschappen van familieleden, terugkerende familiepatronen en relatiepatronen die leiden tot meer bewustwording bij ouders. Dit kan volgens de literatuur leiden tot positieve effecten voor ouder en kind. Daarnaast wordt het Genogram als werkzaam gezien door trainers. Het Genogram wordt door trainers als bruikbaar en toepasbaar gezien vanwege het visuele aspect hiervan. Het geeft namelijk op een snelle en duidelijke manier inzicht in het familiesysteem voor zowel trainers als cliënten.

Bovendien wordt het Poppetje-positief/Poppetje-negatief door de trainers benoemd als waardevol element. Ook is dit waardevol volgens de literatuur, want bij dit element wordt gewerkt aan emotieregulatie. Door het werken aan emotieregulatie leert de ouder zich bewust te zijn van zijn/haar negatieve emoties, welke gebeurtenis of gedachte hieraan voorafgaat en tot welk gedrag de negatieve emotie leidt, wat centraal staat tijdens Poppetje- positief/Poppetje-negatief. Dit heeft positieve effecten op het oudergedrag; een verbeterde emotieregulatie bij ouders hangt samen met een beter welzijn en positiever opvoedgedrag van ouders en met een positievere ouder-kind interactie. Daarbij vertonen kinderen van ouders met een verbeterde emotieregulatie minder gedragsproblemen en betere emotionele competentie.

Beperkingen van het onderzoek

Steekproefgrootte

Om te beginnen vormt de kleine steekproefgrootte van het empirisch onderzoek een limitatie aan dit onderzoek. Als gevolg hiervan zijn de bevindingen uit het empirisch onderzoek beperkt generaliseerbaar naar andere trainers van OBIC. Hierdoor vormen de bevindingen mogelijk een beperkte kijk op de mate waarin trainers de elementen bruikbaar en toepasbaar vinden in hun werk. Tijdens de laatste focusgroep kwam nog relatief veel nieuwe informatie ter sprake, dit wijst erop dat het theoretisch saturatiepunt, het punt waarop weinig tot geen nieuwe bevindingen gevonden worden bij het verzamelen van extra data en alle belangrijke inzichten zijn geput uit de data, niet is bereikt. Uit onderzoek blijkt ook dat theoretische saturatie pas wordt bereikt bij een steekproef van vier tot acht focusgroepen (Hennink & Kaiser, 2022).

Naast de totale steekproefgrootte was de groepsgrootte van de focusgroepen ook kleiner dan wenselijk. De richtlijn die hierbij in de literatuur wordt aangehouden is een groepsgrootte van minimaal vier en maximaal twaalf participanten (Tang & Davis, 1995). Een focusgroep met een kleinere groepsgrootte wordt vaak gekenmerkt door meer passiviteit en minder ideeën (Tang & Davis, 1995). Dit kan nadelige gevolgen hebben voor de rijkdom van de verzamelde data. Terugkijkend op de focusgroepen lijkt dit een rol te hebben gespeeld, aangezien de trainers op momenten terughoudend waren om op elkaar te reageren waardoor de interactie soms langzaam op gang kwam.

Het voorkomen van deze twee beperkingen in toekomstig onderzoek start ons inziens met de wervingsprocedure. Hierbij kan gedacht worden aan het meesturen van de voorgestelde data voor focusgroepen met de wervingsmail, in de hoop de beschikbaarheid van participanten te vergroten. Hierdoor kunnen participanten ruim van tevoren de data vrijhouden in hun agenda. Daarnaast wordt aanbevolen om in vervolgonderzoek de bereikbaarheid van trainers te

vergroten door het creëren van een community (zie ook het Advies). Hierdoor kunnen trainers en de opdrachtgever op een laagdrempelige manier met elkaar in contact komen. Tot slot is een positieve noot dat verwacht wordt dat het werven van een grotere steekproef gemakkelijk zal worden wanneer OBIC groeit en nog meer bekendheid onder trainers ontwikkelt.

Praktijkervaring

Een ander aspect uit het onderzoek dat een negatieve invloed kan hebben gehad op de verzamelde data is dat geen enkele trainer het volledige OBIC-traject heeft toegepast op een cliënt, enkel losse elementen. Hierdoor was het voor trainers soms moeilijk om vanuit hun eigen ervaring te praten. Daardoor hebben trainers soms een voorstelling moeten maken van wat zij in de toekomst zouden doen en hoe zij in de toekomst zouden reageren, maar dit kan afwijken van de toekomstige werkelijkheid. Het gevolg hiervan kan zijn dat resultaten die zijn verzameld niet de huidige, maar de verwachte toekomstige werkelijkheid weerspiegelen.

In toekomstig onderzoek zou dit voorkomen kunnen worden door slechts participanten te includeren die tenminste één keer OBIC volledig hebben toegepast, iets wat in het huidige onderzoek niet mogelijk was vanwege de kinderschoenen waarin OBIC staat. Ook hierbij is de verwachting dat dit in de toekomst steeds makkelijker zal worden als OBIC groeit en nog meer bekendheid onder trainers ontwikkelt.

Sociale wenselijkheid

Een andere kanttekening bij de bevindingen uit het empirisch onderzoek is de rol die sociale wenselijkheid mogelijk heeft gespeeld. Met name in één focusgroep zijn – mede door de onervarenheid van de gespreksleider - relatief vaak suggestieve vragen gesteld (bijvoorbeeld: *‘Dus de Diagnostische imaginatie, die vind jij ook waardevol toch?’*). Daarnaast zijn in beide focusgroepen door de gespreksleider meerdere malen gesloten vragen en keuzevragen gesteld. Door dit soort vragen kunnen participanten gestuurd worden in hun antwoorden; dit kan de kans op sociale wenselijkheid vergroten. Indien sociale wenselijkheid inderdaad een rol heeft gespeeld, komen de antwoorden van participanten mogelijk minder overeen met hun werkelijke ervaring en mening. Dit kan nadelige gevolgen hebben voor de validiteit van het empirisch onderzoek. De verwachting hierbij is dat participanten tijdens focusgroepen enigszins positiever zijn geweest over OBIC-Ouderbegeleiding vergeleken met hun werkelijke mening.

Om sociale wenselijkheid in toekomstig onderzoek te beperken wordt aanbevolen vooral gebruik te maken van open vragen, en om meer door te vragen. Het zou hierbij goed zijn om veel te oefenen met de juiste vraagtechnieken.

Sterke punten van het onderzoek

Intercodeurbetrouwbaarheid

Ondanks enkele beperkingen van dit onderzoek kent dit onderzoek ook sterke kanten. Om te beginnen vormt de intercodeurbetrouwbaarheid tijdens de data-analyse van focusgroepen een sterke kant van dit onderzoek. Dit is een vorm van betrouwbaarheid die aangeeft wat de mate van overeenstemming is van coderingen die onderzoekers geven aan de data (Armstrong et al., 1997). In het huidige onderzoek is de intercodeurbetrouwbaarheid geprobeerd te verhogen door te werken met twee paren van onderzoekers, die elkaars codes controleerden en waar nodig aanvulden. Vervolgens werd na een overleg tussen de onderzoekers besloten welke codes het beste aansloten. Naast dat dit de kwaliteit van de codes verbetert, verbetert hiermee indirect ook de kwaliteit van de data-analyse.

Vervolgonderzoek

Zoals eerder benoemd zijn de bevindingen uit het empirisch onderzoek beperkt generaliseerbaar. Echter, de huidige onderzoeksbevindingen geven een waardevol eerste beeld van hoe trainers OBIC ervaren en leggen hiermee een basis voor vervolgonderzoek. Aangezien dit het eerste onderzoek is naar OBIC, kunnen op basis van de huidige onderzoeksbevindingen hypothesen worden gegenereerd die in een grootschaliger onderzoek getoetst zouden kunnen worden. Dit zou kunnen door vragenlijsten naar trainers te versturen waarin ze de mate van bruikbaarheid en toepasbaarheid beoordelen.

Advies

Op basis van het onderzoek naar de werkzame elementen van OBIC-Ouderbegeleiding zijn vijf punten ter advies tot stand gekomen.

Het eerste adviespunt betreft de informatiestroom naar de trainers. Het is wenselijk om deze te verminderen en overzichtelijker te maken. Uit de focusgroepen kwam namelijk naar voren dat de trainers overweldigd kunnen raken door de hoeveelheid informatie (zo werd bijvoorbeeld aangegeven dat trainers mails moeten verwijderen als gevolg van een overvolle opslag). Een praktische oplossing die werd aangedragen door een trainer is een werkboek waarin alle oefeningen zijn gebundeld. Hierin kunnen de oefeningen, en de uitleg hiervan, worden beschreven. In de Google classroom van OBIC (de online omgeving voor trainers) is een start gemaakt met het bundelen van de oefeningen, maar trainers ervaren de online omgeving nog als te uitgebreid en onoverzichtelijk. Wij verwachten dat een betere structuur en selectie van informatie in Google classroom trainers zal helpen bij de toepassing van OBIC in gezinnen, waardoor OBIC voor trainers makkelijker is in gebruik. Deze structuur zou verbeterd kunnen worden door sub-kopjes aan te brengen onder de huidig bestaande stappen in de online omgeving. Door sub-kopjes toe te voegen wordt de informatie meer gestructureerd en daarmee minder overweldigend, en kunnen trainers zelf beslissen welke informatie ze op welk moment tot zich willen nemen.

Bovendien gaven trainers aan dat zij momenteel zelf een afweging maken welke oefeningen ze uit OBIC toepassen tijdens een sessie. Het zou nuttig zijn voor trainers om een duidelijk stappenplan van OBIC te hebben. Hierin zou een overzicht beschikbaar gesteld kunnen worden met een koppeling tussen de gedragingen van ouders en specifieke oefeningen van OBIC-Ouderbegeleiding die hiervoor ingezet kunnen worden. Dit zou vormgegeven kunnen worden door een schema of beslisboom, zie de bijlage voor een voorbeeld van een mogelijke opzet. Dit kan trainers meer houvast bieden om de juiste oefening bij de juiste cliënt te selecteren. Hierdoor is de verwachting dat trainers de oefeningen sneller inzetten.

Daarnaast werd aangegeven dat de video's bij sommige oefeningen, zoals de Diagnostische imaginaties, te lang en veel kunnen zijn. Een OBIC-sessie duurt over het algemeen één uur dus een video van 30 tot 50 minuten is moeilijk haalbaar. Een praktische oplossing zou kunnen zijn

om de inhoud van deze video's in te korten tot de kernpunten van het onderwerp. Wij verwachten hierdoor dat trainers de sessies efficiënter kunnen benutten.

Een volgend adviespunt gaat over de opbouw van OBIC. Trainers ervaren verschillende knelpunten aan de interventie, bijvoorbeeld dat het traject als geheel te lang is. Een praktische oplossing kan zijn om een verkorte versie van OBIC aan te bieden met daarin de kernelementen. Op basis van de resultaten van zowel het empirisch onderzoek als het literatuuronderzoek, blijkt dat het in elk geval wenselijk zou zijn om de Diagnostische imaginaties, het Poppetje-positief/ Poppetje-negatief en het Genogram op te nemen in deze verkorte versie. Bij het element Diagnostische imaginatie is wel een kanttekening te maken, namelijk dat trainers herhaaldelijk hebben aangegeven dat de Diagnostische imaginaties te veel tijd innemen tijdens de uitvoering van OBIC. Voor het maken van een verkorte versie is het dus van belang om het aantal Diagnostische imaginatie oefeningen te reduceren. Momenteel bevat OBIC vijf Diagnostische imaginatie oefeningen waarbij drie daarvan gaan over herinneringen uit de jeugd. Wij adviseren om deze samen te voegen tot één overkoepelende Diagnostische imaginatie over de jeugd van de ouder. Dit werd ook geopperd door de trainers. De twee overige Diagnostische imaginaties over 'je gezinsleven' en 'je bent goed zoals je bent' zouden wij adviseren te behouden. Dit geldt met name voor de Diagnostische imaginatie 'je bent goed zoals je bent', omdat deze werkt aan de zelfcompassie van ouders en dit positieve effecten heeft voor het hele gezin volgens de literatuur.

Als laatste geven trainers aan dat het waardevol zou zijn om contact te hebben met andere trainers. Dit kan worden gerealiseerd door het opbouwen van een community. Het creëren van een Facebook-pagina kan hiervoor een eerste stap zijn. Op deze manier kunnen trainers makkelijk met elkaar in contact komen en kan de opdrachtgever op een laagdrempelige manier de trainers op de hoogte houden van nieuwe ontwikkelingen rondom OBIC. Daarnaast kan een centraal punt ook helpen bij het vinden van participanten voor vervolgonderzoek en beperkt dit de binnenkomende mailstroom. Ook kunnen de trainers hier dan terecht met eventuele vragen en kunnen zij onderling sparren over OBIC.

Naast de Facebook-groep zouden jaarlijkse bijeenkomsten georganiseerd kunnen worden waarin trainers de kans krijgen om elkaar fysiek te leren kennen en ideeën en ervaringen over OBIC uit te wisselen. Hier zou de opdrachtgever ook nieuwe ontwikkelingen of verdieping rondom OBIC kunnen aanbieden. Trainers komen dan vaker in aanraking met OBIC en kunnen geïnspireerd raken om dit regelmatig te gebruiken.

Al met al, met bovenstaande aanpassingen verwachten wij dat het gebruik van OBIC toegankelijker is voor de trainers en het hierdoor vaker gebruikt zal worden, met als gevolg dat een groter aantal gezinnen kan profiteren van OBIC-Ouderbegeleiding.

Literatuurlijst

- Ahemaitijiang, N., Fang, H., Ren, Y., Zhuo Rachel Han, & Singh, N. N. (2021). A review of mindful parenting. *Journal of Pacific Rim Psychology, 15*. <https://doi.org/10.1177/18344909211037016>
- Armstrong, D., Gosling, A., Weinman, J., & Marteau, T. (1997). THE PLACE OF INTER-RATER RELIABILITY IN QUALITATIVE RESEARCH: AN EMPIRICAL STUDY. *Sociology (Oxford), 31*(3), 597–606. <https://doi.org/10.1177/0038038597031003015>
- ATLAS.ti Scientific Software Development GmbH [ATLAS.ti 23 Windows]. Retrieved from <https://atlasti.com>
- Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful Parenting in Mental Health Care. *Mindfulness, 1*(2), 107–120. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0014-5>
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock Publications.
- De Bruin, E. I., Zijlstra, B. J. H., Geurtzen, N., Van Zundert, R. M. P., Van De Weijer-Bergsma, E., Hartman, E., Nieuwesteeg, A. M., Duncan, L. G., & Bögels, S. M. (2014). Mindful Parenting Assessed Further: Psychometric Properties of the Dutch Version of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale (IM-P). *Mindfulness, 5*(2), 200–212. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0168-4>
- Chaplin, T. M., Turpyn, C. C., Fischer, S., Martelli, A. M., Ross, C. E., Leichtweis, R. N., Miller, A. A., & Sinha, R. (2021). Parenting-Focused Mindfulness Intervention Reduces Stress and Improves Parenting in Highly Stressed Mothers of Adolescents. *Mindfulness, 12*(2), 450–462. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1026-9>
- Colegrove, V. M., Havighurst, S. S., & Kehoe, C. E. (2019). Emotion regulation during

- conflict interaction after a systemic music intervention: Understanding changes for parents with a trauma history and their adolescent. *Nordic Journal of Music Therapy*, 28(5), 405–425. <https://doi.org/10.1080/08098131.2019.1616807>
- Dawe, S., Harnett, P. R., Gullo, M. J., Eggins, E., & Barlow, J. (2021). Moderators and mediators of outcomes of parents with substance use problems: further evaluation of the Parents under Pressure programme. *Addiction*, 116(11), 3206–3218. <https://doi.org/10.1111/add.15579>
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent–Child Relationships and Prevention Research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255–270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., Gayles, J. G., Geier, M. A., & Greenberg, M. T. (2015). Can mindful parenting be observed? Relations between observational ratings of mother–youth interactions and mothers’ self-report of mindful parenting. *Journal of Family Psychology*, 29(2), 276–282. <https://doi.org/10.1037/a0038857>
- Fabrizio, C. S., Lam, T. H., Hirschmann, M. R., Pang, I., Yu, N. X., Wang, X., & Stewart, S. M. (2015). Parental emotional management benefits family relationships: A randomized controlled trial in Hong Kong, China. *Behaviour Research and Therapy*, 71, 115–124. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.05.011>
- Fassot, E., Tuschen-Caffier, B., & Asbrand, J. (2022). Association of parental characteristics and emotion regulation in children and adolescents with and without psychopathology: A case-control study. *Plos One*, 17(7), <https://dx.doi.org/ezproxy.leidenuniv.nl:2048/10.1371/journal.pone.0271486>

- Finlay-Jones, A. L. (2017). The relevance of self-compassion as an intervention target in mood and anxiety disorders: A narrative review based on an emotion regulation framework. *Clinical Psychologist*, *21*(2), 90–103. <https://doi.org/10.1111/cp.12131>
- Geurtzen, N., Scholte, R. H. J., Engels, R. C. M. E., Tak, Y. R., & Van Zundert, R. M. P. (2015). Association Between Mindful Parenting and Adolescents' Internalizing Problems: Non-judgmental Acceptance of Parenting as Core Element. *Journal of Child and Family Studies*, *24*(4), 1117–1128. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-9920-9>
- Glick, M. (2017). Believing is seeing: Confirmation Bias. *Journal of the American Dental Organization*. *148*(3), 131-132. <https://doi.org/10.1016/j.adaj.2017.01>
- Havighurst, S. S., Kehoe, C. E., Harley, A. E., Radovini, A., & Thomas, R. (2022). A randomized controlled trial of an emotion socialization parenting program and its impact on parenting, children's behavior and parent and child stress cortisol: Tuning in to Toddlers. *Behaviour Research and Therapy*, *149*, 104016–104016. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2021.104016>
- Hennink, M., & Kaiser, B. N. (2022). Sample sizes for saturation in qualitative research: A systematic review of empirical tests. *Social Science & Medicine (1982)*, *292*, 114523–114523. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114523>
- Hiller, R. M., Apetroaia, A., Clake, K., Hughes, Z., Orchard, F., Parkinson, M., & Creswell, C. (2016). The Effect of Targeting Tolerance of Children's Negative Emotions among Anxious Parents of Children with Anxiety Disorders: A Pilot Randomised Controlled Trial. *Journal of Anxiety Disorders*, *42*, 52–59. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.05.009>
- Hintsanen, M., Gluschkoff, K., Dobewall, H., Cloninger, C. R., Keltner, D., Saarinen, A., Wesolowska, K., Volanen, S.-M., Raitakari, O. T., & Pulkki-Råback, L. (2019). Parent–


- child-relationship quality predicts offspring dispositional compassion in adulthood: A prospective follow-up study over three decades. *Developmental Psychology*, 55(1), 216–225. <https://doi.org/10.1037/dev0000633>
- Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of Change in the Relationship between Self-Compassion, Emotion Regulation, and Mental Health: A Systematic Review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(2), 215–235. <https://doi.org/10.1111/aphw.12127>
- Lathren, C., Bluth, K., & Zvara, B. (2020). Parent Self-Compassion and Supportive Responses to Child Difficult Emotion: An Intergenerational Theoretical Model Rooted in Attachment. *Journal of Family Theory & Review*, 12(3), 368–381. <https://doi.org/10.1111/jftr.12388>
- Litosseliti, L. (2003). *Using Focus Groups in Research*. A&C Black.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545–552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
- Medeiros, C., Gouveia, M. J., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). The Indirect Effect of the Mindful Parenting of Mothers and Fathers on the Child’s Perceived Well-Being Through the Child’s Attachment to Parents. *Mindfulness*, 7(4), 916–927. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0530-z>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2020). Parental burnout: Moving the focus from children to parents. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174), 7– 13. <https://doi.org/10.1002/cad.20376>
- Mindfulness with Parenting and Youth Psychopathology Across Three Developmental Stages. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44(1), 191–202. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-9978-x>

- Neece C. L., Green S. A., Baker B. L. (2012). Parenting stress and child behavior problems: A transactional relationship across time. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 117(1), 48–66. <https://doi.org/10.1352/1944-7558-117.1.48>
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1– 12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- OBIC – Ouderbegeleiding*. (z.d.). <https://www.obic-ouderbegeleiding.nl>
- Parent, J., McKee, L. G., Rough, J. N., & Forehand, R. (2016). The Association of Parent Mindfulness with Parenting and Youth Psychopathology Across Three Developmental Stages. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44(1), 191–202. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-9978-x>
- Pezeshki, P., Doos Ali Vand, H., Aslzaker, M., & Jafari, M. (2020). The Effectiveness of Emotion Coaching Parenting Program (ECP) in Iranian Preschool Children With Internalizing Disorders. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 8(3), 203-216. <https://doi.org/10.32598/jpcp.8.3.676.2>
- Sanders, M. R., Turner, K. M. T., & Metzler, C. W. (2019). Applying Self-Regulation Principles in the Delivery of Parenting Interventions. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 22(1), 24–42. <https://doi.org/10.1007/s10567-019-00287-z>
- Shenaar-Golan, V., Gur, A., & Yatzkar, U. (2022). Emotion regulation and subjective well-being among parents of children with behavioral and emotional problems – the role of self-compassion. *Current Psychology (New Brunswick, N.J.)*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03228-2>

- Sirois, F. M., Bögels, S., & Emerson, L. M. (2018). Self-compassion improves parental well-being in response to challenging parenting events. *The Journal of Psychology, 153*(3), 327–341. <https://doi.org/10.1080/00223980.2018.1523123>
- Siu, A. F. Y., Ma, Y., & Chui, F. (2016b). Maternal Mindfulness and Child Social Behavior: the Mediating Role of the Mother-Child Relationship. *Mindfulness, 7*(3), 577–583. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0491-2>
- Tang, K. C., & Davis, A. (1995). Critical factors in the determination of focus group size. *Family Practice, 12*(4), 474–475. <https://doi.org/10.1093/fampra/12.4.474>
- Turpyn, C. C., & Chaplin, T. M. (2016). Mindful Parenting and Parents' Emotion Expression: Effects on Adolescent Risk Behaviors. *Mindfulness, 7*(1), 246–254. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0440-5>
- Zhang, W., Wang, M., & Ying, L. (2019). Parental Mindfulness and Preschool Children's Emotion Regulation: the Role of Mindful Parenting and Secure Parent-Child Attachment. *Mindfulness, 10*(12), 2481–2491. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01120-y>

Bijlage

De koppeling tussen OBIC oefeningen en kenmerken van ouders.

		
Koppeling OBIC-kenmerken ouder		
Oefening OBIC	Doel	Kenmerken ouder
Genogram	Inzicht in familiestructuur, relaties tussen familieleden en belangrijke gebeurtenissen geschiedenis.	Voor alle ouders relevant, tenzij cliënt al langer bekend is bij therapeut.
Diagnostische imaginatie: Jeugd	Inzicht in eigen jeugd en hoe dit de ouder gevormd heeft.	Moeizame jeugd; traumatische gebeurtenis(sen), huwelijksproblemen/scheiding eigen ouders, ziekte in de familie, lastige relatie met eigen ouders.
Diagnostische Imaginatie: Gezin	Inzicht in relatie partner en gezin functioneren	Moeizame relaties met leden binnen het gezin.
Diagnostische imaginatie: Goed zijn zoals je bent	Zelfacceptatie	Negatief zelfbeeld, gevoelens van minderwaardigheid, schuldgevoelens, krampachtig vasthouden aan beeld ideale ouder.
Poppetje positief, Poppetje negatief	Zelfinzicht en emotieregulatie	Handelen vanuit onmacht of heftige emoties, hardnekkige denkpatronen, negatieve gedachten over zichzelf of andere gezinsleden, gebrekkige zelfcontrole, agressie of impulsiviteit.