

Verslag LOOP-sparmoment

#6 Ouderschapsondersteuning – 6 maart 2025



Tijdens het Sparmoment van 6 maart jl. stond het ondersteunen van Oekraïense ouders bij de opvoeding in een vreemd land centraal. We begonnen met een inleiding van drie experts op het gebied van ouderschapsondersteuning. Enerzijds schetsten zij de uitdagingen bij het ondersteunen van ouders en anderzijds gaven zij tips om daarmee om te gaan.

INLEIDING DOOR DE EXPERTS

Als eerste nam **Maryna Looijen** het woord, trainer Parenting Support bij VluchtelingenWerk Nederland (VWN), Maryna heeft inmiddels tweehonderd trainingen gegeven met in totaal vijfhonderd deelnemers. De training Ouderschapsondersteuning richt zich op drie hoofdthema's, waarover Maryna tijdens het sparmoment de achtergrond vertelde:

1. Onderwijs voor kinderen en jongeren.
2. Gezondheidszorg voor kinderen.
3. Integratie in een nieuw land.

1: Onderwijs

Er is relatief veel stress en frustratie bij de ouders van studenten. Terwijl MBO-onderwijs over het algemeen niet veel vragen oproept, zijn HBO en WO ingewikkelder. Gezien de hoge kosten van deze opleidingen zou het handig zijn als ouders informatie krijgen over de beschikbare ondersteuning vanuit het [UAF](#) en de beursmogelijkheden bij onderwijsinstellingen. Hoe werkt het hier? Soms is er ook sprake van gemeentelijke ondersteuning voor getalenteerde studenten. Het is goed om hen te informeren over de bestaande programma's voor mogelijke ondersteuning.

2: Gezondheidszorg

Ouders zijn niet op de hoogte van het bestaan van zogenaamde schoolartsen (jeugdarts, schoolarts) van de GGD, die goede specialisten kunnen zijn om bij aan te kloppen als ze vragen hebben over de ontwikkeling van hun kinderen. Hier zou meer bekendheid aan gegeven kunnen worden. Er zijn zorgen over kinderen die speciaal onderwijs volgen. Dit is een kwetsbare groep die baat zou hebben bij begeleiding, vooral als hun onderwijsbehoeften niet in Oekraïne zijn vastgesteld. Deze ouders bevinden zich vaak in een emotioneel instabiele positie. Psychologische ondersteuning van ouders via de gemeente kan helpen om verdere complicaties te voorkomen.

3: Integratie van kinderen in een nieuw land

Er zijn veel culturele aspecten waarmee rekening moet worden gehouden als we het hebben over aanpassing aan een nieuw land. Maryna besteedde speciaal aandacht aan het aspect dat er helaas regelmatig melding wordt gemaakt van interculturele conflicten en gevallen van pesten, zowel op als buiten school. Het is belangrijk om interculturele conflicten te voorkomen. Dit kan door het creëren van platforms voor samenwerking tussen jongeren, het organiseren van gemeenschappelijke evenementen en het faciliteren van verschillende activiteiten die bruggen helpen bouwen tussen jongeren met verschillende culturele achtergronden.

De volgende inleiding was van **Natasja Dobrova** van het ARQ Centrum'45. Natasja werkt met Oekraïense getraumatiseerde families en ze probeert contact te leggen met vaders die in Oekraïne zijn achtergebleven. Natasja vertelde over wantrouwen, onderliggend trauma en de zogenaamde 'fix het kind'-benadering.

Wantrouwen

Het thema van epistemisch wantrouwen is erg aanwezig. Om goed hulp te kunnen bieden is het nodig om

Verslag LOOP-sparmoment

#6 Ouderschapsondersteuning – 6 maart 2025



eerst dit probleem aan te pakken. De term epistemisch wantrouwen verwijst naar het onvermogen om informatie van anderen te herkennen als relevant en nuttig. Informatie die professionals geven in behandelingen, psycho-educatie en informatiefolders is bedoeld als nuttig en leerzaam. Heel vaak staat het huidige onderliggende epistemische wantrouwen in de weg om te profiteren van die behandelingen en psycho-educatieprogramma's die we de ouders aanbieden. Op de vraag waar dit vandaan komt, is één van de belangrijkste antwoorden dat ouders niet alleen een recent trauma hebben. En zo komen we op het volgende punt.

Onderliggend trauma

Ten tijde van de inval van Rusland in 2022 was Oekraïne aan het herstellen van de wreedheden die het heeft meegemaakt in de Sovjettijd en van meerdere collectieve en historische trauma's. Deze gebeurtenissen hebben een spoor achtergelaten bij de huidige ouders, een zeer bepalend litteken. Een ander belangrijk en ernstig probleem is het wantrouwen tegenover de gezondheidszorg en in het bijzonder de psychiatrische zorg, omdat psychiatrische zorg in de Sovjet-Unie gebruikt werd als een manier om mensen op te sluiten, dissidenten tegen te houden en als een manier om te gaan met mensen die niet geliefd of als onaanvaardbaar werden gezien. Ook is er de onderliggende angst dat hun kind zal worden weggenomen als ze om hulp vragen. Daarom willen velen hun problemen niet delen. Ze zijn echt bang dat als ze zich openstellen, ze zonder kind komen te zitten.

'Fix het kind'-benadering

Er is nog een ander aspect dat een rol kan spelen in de bagage die ouders met zich meebrengen en dat is hoe de gezondheidszorg vroeger werkte en hoe het Sovjetregime het idee van ouderschap en familie probeerde te ondermijnen. Voor aanvang van de oorlog had Oekraïne een van de hoogste aantallen geïnstitutionaliseerde kinderen, terwijl 90 procent van hen nog levende biologische ouders had. Dit is de nasleep van een zeer systematisch beleid om mensen te hersenspoelen en te zeggen dat de overheid beter voor kinderen kan zorgen dan de ouders zelf. Dit kan zich uiten in een 'fix het kind'-benadering.

'Daar is het kind. Maak het kind. Dan ga ik werken want ik heb geen tijd,' dat is een uiting van de 'fix het kind'-houding. Het medische model in combinatie met de oude Sovjetbenadering kan het opbouwen van vertrouwensrelaties met hulpverleners erg in de weg staan. Daarbij hebben de ouders zelf ook last van verschillende trauma's. Daarom is het soms zo dat, voordat interventies effectief kunnen worden, er eerst echt met ouders gepraat moet worden over hoe ze zich voelen en wat er met ze aan de hand is.

Bij de behandeling van getraumatiseerde gezinnen zien we soms dat het kind klaar is om verder te gaan met het verwerken van traumatische gebeurtenissen, terwijl de ouders in volledige ontkenning of in een overlevingsmodus zitten en niet bereid zijn om hun kinderen te ondersteunen bij het verwerken van traumatische ervaringen. Dit is een serieuze uitdaging omdat een kind niet verder kan gaan zonder steun van de ouder. Het opbouwen van relaties is in dat opzicht ook waardevol, bijvoorbeeld door te focussen op dingen die goed gaan en veiligheid te creëren in het contact, maar ook door soms over schaamte en angst heen te stappen die de verdedigingsmechanismen in het aangaan van productieve relaties met de dienstverleners in de weg staan.

Als laatste expert kwam **Maryna Zavhorodnia** van het Empatia-programma aan het woord. Hierbij een samenvatting van de thema's die door Maryna werden besproken.

Problemen

Uit de gegevens van de hulplijn van Empatia blijkt dat 20 tot 25 procent van de problemen betrekking

Verslag LOOP-sparmoment

#6 Ouderschapsondersteuning – 6 maart 2025



heeft op kinderen en opvoedingsproblemen en voornamelijk op aan school gerelateerde problemen zoals aanpassingsproblemen, pesten en afwezigheid op school.

Veel ouders melden dat ze zich zorgen maken over het emotionele welzijn van hun kinderen, zoals angsten, depressieve gevoelens, zenuwtrekjes en gedragsveranderingen. Ook communicatieproblemen komen vaak voor en onder tieners is er naast algemene puberale problemen – zoals identiteitsconflicten, druk van leeftijdgenoten en conflicten met ouders – ook sprake van zelfmoordgedachten. Naast deze issues zien we ook een toenemende bezorgdheid over de diagnose ADHD en eetstoornissen.

Toegang tot zorg

In de afgelopen maanden heeft Empatia negentien gevallen gedocumenteerd waarin gezinnen geen adequate psychologische ondersteuning voor hun kinderen konden vinden. Het probleem is vooral dat er niet zoveel Oekraïens sprekende kinderpsychologen zijn. Sommigen van hen willen namelijk gewoon ondersteuning in het Oekraïens. En als ze dat niet willen en er vertaaldiensten beschikbaar zijn, hebben gezinnen te maken met een lange wachtlijst of moeten ze soms wachten tot het kind 18 is, als het een tiener is. Ook gemeentelijke goedkeuringsproblemen met psychologische ondersteuning voor kinderen bemoeilijken de toegang tot zorg. Dit is extra lastig voor ouders, want zij moeten niet alleen zorgen voor het voortbestaan van het gezin, maar ook hun kinderen emotioneel ondersteunen, maar zonder voldoende eigen middelen. Studies tonen aan dat ouders tijdens conflicten natuurlijk meer gestrest raken en minder emotioneel beschikbaar zijn. Hierdoor ontstaat er een vicieuze cirkel – van zorgen over en conflict met het kind, wat stress geeft, naar nog meer zorgen en conflict vanwege de stress – naast het gegeven dat Oekraïners niet gewend zijn om anderen te vertrouwen en om hulp te vragen, wat de verbinding überhaupt al moeilijk maakt.

Ondersteuning door Empatia

Empatia biedt gezinnen hulp bij het inschatten van de benodigde psychologische ondersteuning op lange termijn, bij toegang tot instanties, bij uitleg van het systeem en met ondersteunende consulten, terwijl ze wachten op de ondersteuning van derden. Daarmee biedt Empatia hulp op de korte termijn. Een nieuwe tendens die zich de laatste tijd heeft aangediend is dat hulpvragen niet alleen over opvoeden gaan, maar dat de behoefte aan hulp in het algemeen groeit. Daarom heeft Empatia recent ook steungroepen voor ouders ingesteld waarin informatie over opvoeden in het algemeen en vooral over opvoeden tijdens en na traumatische gebeurtenissen wordt gegeven.

Oplossingen aangedragen door de experts

1. Oekraïense ouders voorlichten over de verschillen in cultuur met betrekking tot opvoeden. Zo helpt het om uit te leggen wat er eigenlijk onder opvoeding wordt verstaan in Nederland. Daarbij is het wel belangrijk dat ouders zelf ook met eigen inbreng komen en verwachtingen te managen (zoals dat problemen bij wijze van spreken niet in één sessie met een psycholoog zijn opgelost).
2. De metafoor van het zuurstofmasker in het vliegtuig gebruiken. Net zoals in het vliegtuig: zorg eerst goed voor jezelf (zet eerst je eigen zuurstofmasker op) want dan kan je pas voor je kinderen zorgen.
3. Ouders bewust maken van het feit dat schoolartsen ook gebruikt kunnen worden voor consulten en belangrijke contactinformatie kunnen verstrekken van de sociale kaart in de gemeente waar ze wonen.
4. Ouders duidelijk maken dat je er niet op uit bent om hun kinderen af te pakken of hen om als ouder te ondermijnen. Maak duidelijk dat je ze als ouder bewondert omdat ze al die uitdagingen en wreedheden hebben doorstaan. De eerste stap is het erkennen dat ze hebben geholpen in overleving van de hele familie.

Verslag LOOP-sparmoment

#6 Ouderschapsondersteuning – 6 maart 2025



BREAKOUT-ROOMS

Vervolgens gingen we in drie breakout-rooms nader in op issues en tips om deze op te lossen. Hierbij een samenvatting van de issues en tips.

Issue: ouders haken af

Onder de Oekraïense gezinnen en moeders met kinderen zijn er op locaties een aantal voor wie extra hulp is geregeld. Maar vaak haken ze na één of twee gesprekken af. Het lijkt dat ze er mentaal niet klaar voor zijn, omdat ze denken dat het probleem bij het kind ligt en niet bij henzelf. Je hebt ouders die niet kunnen reflecteren op hun gedrag en hoe dat impact heeft op hun kind. Daarnaast weten of snappen mensen niet waar 'het zuurstofmasker' te vinden is. Het kost ook veel energie en tijd om het individuele gesprek met ouders te voeren en uit te leggen hoe opvoeden in zijn werk gaat, hoe zij als moeder of vader invloed hebben en hoe ze hun kind kunnen helpen.

Tips:

1. Het accent op het probleem van het kind, en niet op dat van de ouders, in de Oekraïense cultuur maakt het extra belangrijk om uit te leggen wat ze kunnen verwachten van dit soort hulp. Ze zijn deze diensten immers niet gewend in Oekraïne. Veel Oekraïners zien het als een soort magie die in één gesprek zal helpen, maar we moeten uitleggen hoe het werkt.
2. Indien je verschillende ouders op de opvang bij elkaar wilt brengen maar dit niet helemaal lukt, probeer dan externe hulp in te schakelen om het te begeleiden en geef niet bij de eerste keer op als er weinig opkomt is. Als ouders zien dat steeds meer mensen naar sessies toe gaan en het een herhalende activiteit is, kweek je langzaam het vertrouwen en nemen ze waarschijnlijk ooit een keer de stap om wel aan te sluiten.
3. In plaats van je alleen te richten op gesprekken met ouders: probeer ook eens iets anders, bijvoorbeeld door middel van het organiseren van activiteiten samen met hun kind. Vraag hierbij ook om feedback vanuit de ouders zodat zij actief betrokken raken. Werk bottom-up in plaats van top-down.

Issue: stigma op diagnose

Er lijkt een stigma te heersen onder Oekraïense ouders als het aankomt op het vaststellen van een diagnose bij hun kind. Ouders zijn vaak bang dat ze iets verkeerd hebben gedaan, omdat zij denken dat het stellen van een diagnose niet normaal is. In het oude Sovjettijdperk betekende dit dat je 'niet helemaal goed bent' en vaak was het zo dat mensen met een diagnose in een psychiatrische inrichting zaten. Ouders willen onbewust niet zien dat er iets aan de hand is uit angst om het dus verkeerd te hebben gedaan. Daarnaast speelt schaamte hierbij ook een grote rol: 'Er is iets met mijn kind. Ze willen een diagnose. Dat betekent dat ik het niet goed heb gedaan, maar dat is niet zo.' Deze schaamte leidt dus tot ontkenning: met mijn kind is niks mis. Dit maakt dat er vaak minder aandacht is voor de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen. Dat is overigens ook van invloed op hoe het gaat op school.

Tips:

1. Psycho-educatie over trauma kan helpen. Voor de ouder: je hebt traumatische ervaringen meegemaakt en dat kan je gedrag beïnvloeden. Voor het kind: je kind heeft traumatische ervaringen meegemaakt, dit zijn signalen daarvan en dit is hoe je je kind daarin kan ondersteunen
2. Het kan helpen om de ouders te laten stimuleren tot actie door een professional. Niet gelijk een huisarts of psycholoog, maar misschien iemand die op de school werkt of een sociaal werker uit een wijkteam. Vaak als een professional uitleg geeft, willen ouders hier wel naar luisteren.

Verslag LOOP-sparmoment

#6 Ouderschapsondersteuning – 6 maart 2025



3. Nederland is een multiculturele samenleving. Probeer Oekraïners ook eens in contact te brengen met andere culturen naast alleen de Nederlandse. Dit kan ook helpen hun blik te verbreden.
4. ARQ ontwikkelt een 'comprehensive system approach', die hulp biedt aan ouder en kind tegelijk.

Issue: wantrouwen

Ouders vertrouwen je niet. Daardoor kom je niet tot de kern. Als we het gesprek aangaan vragen bewoners: 'Am I in trouble?' Ze zijn bang dat we hun kinderen meenemen. Daarnaast is er wantrouwen naar instanties.

Tips:

1. Probeer vertrouwen te kweken bij de ouders en uitleg te geven over hoe het in Nederland gaat. Probeer het gesprek aan te gaan, maar wees niet te direct. Het kan helpen om het over andere dingen te hebben en de positieve kanten van het kind te benoemen. In de Nederlandse cultuur zijn we vaak probleemgericht maar dat kan averechts werken bij Oekraïense ouders. Oekraïners zijn in algemene zin niet direct en door direct te zijn kan het overkomen alsof er inderdaad echt iets mis is.
2. Blijf benadrukken dat individuele gesprekken vertrouwelijk zijn. Blijf dit herhalen. En wees tegelijkertijd open en eerlijk, bijvoorbeeld over het feit dat sommige informatie met collega's gedeeld moet worden. Geef aan dit altijd eerst te bespreken. Transparantie helpt.
3. Zorg voor een veilige plek op de locatie om hulpgesprekken te voeren. Privacy en vertrouwelijkheid is erg belangrijk.
4. Creëer een veilige omgeving, zoveel mogelijk een thuis (wat op dit moment helaas niet altijd mogelijk is door ruimtegebrek).

Issue: passiviteit

Tieners komen vaak niet van hun kamer en nemen niet deel aan activiteiten. Ook met de ouders is het lastig contact te krijgen.

Tips:

1. Probeer andere ingangen te vinden, of op beide sporen iets beïnvloeden. Misschien kan je de ouder niet bereiken, maar wel de tiener zelf. Probeer te onderzoeken bij de tiener wat hij of zij interessant vindt. Soms, als je de ouders niet kan bereiken, zijn de kinderen een goede invalshoek om iets in beweging te krijgen. Ook kan het helpen om eerst aan de relatie te bouwen met moeder, zonder dat zij het idee krijgt dat er iets met haar kind is.
2. Koppel jongeren aan ouderen. Laat ze samen activiteiten doen. Dat mes snijdt (sociaal) aan twee kanten.
3. Organiseer een 'gezondheidsnetwerk' om de familie heen, zoals bijvoorbeeld in [Canada](#).

Issue: voeding

Sommige kinderen op de opvang eten niet gezond en dat is niet altijd een eenvoudig te bespreken onderwerp. Als voorbeeld: een jongetje van 4 jaar krijgt als snack c.q. lunch kipnuggets mee naar school. Hij zit op een gezonde school en het is niet de bedoeling dat hij dit meeneemt. Er is geprobeerd met moeder in gesprek te gaan, maar zij zegt dat er niks anders mogelijk is en gaat verder niet in discussie.

Tips:

1. Organiseer kookworkshops op locatie waaraan ouders en kinderen kunnen meedoen en verwerk daarin een spelelement met kaartjes (als een soort memory) over wat kinderen kunnen eten.

Verslag LOOP-sparmoment

#6 Ouderschapsondersteuning – 6 maart 2025



2. Stel samen met de ouders een weekmenu samen. Het is belangrijk dat de ouder ook zelf verantwoordelijkheid neemt.
3. Leg een moestuintje aan waar kinderen en ouders hun eigen groente kunnen verbouwen. Dit is educatief en gezond.

Issue: cultuurverschillen

Er is een groot verschil in opvoeding tussen Nederland en Oekraïne en is het niet duidelijk waar de verantwoordelijkheid ligt. Soms wordt het personeel in de locatie gezien als 'nanny' omdat ze gewend zijn om de opvoeding aan anderen over te laten. Kinderen worden vaak alleen gelaten in de veronderstelling dat er voor ze wordt gezorgd, maar ze zijn eigenlijk niet veilig als de moeder weg is.

Tips:

1. Stel huisregels op en laat die ondertekenen.
2. Accepteer dat er cultuurverschillen zijn. Kinderen worden in Oekraïne nu eenmaal op jongere leeftijd alleen gelaten dan dat we in Nederland gewend zijn.
3. Blijf aan ouders uitleggen waarom dingen belangrijk zijn, zoals dat kinderen op tijd op bed moeten liggen. Lukt het niet de eerste keer? De aanhouder wint. Blijf het herhalen. Op een gegeven moment blijft het hangen.

Issue: vernielingen

Er zijn regelmatig vernielingen door kinderen.

Tip:

Het is belangrijk om consequenties te geven aan vernielingen, bijvoorbeeld strafwerk voor kinderen als ze iets kapotmaken of hen met een ouder laten schoonmaken op de opvang.

Issue: verzuim

Verzuim op school komt veel voor. Jongeren zien het nut niet en hun ouders laten hen daarin vrij.

Tips:

1. Organiseer ouderschapsbijeenkomsten met uitleg voor ouders en tieners samen.
2. Organiseer informatieavonden: Wat kunnen mensen verwachten op de opvang en op school? Wat zijn de mogelijkheden? Daarnaast is het ook belangrijk om de mogelijkheid te bieden voor individuele bijeenkomsten. Mensen durven bepaalde vragen namelijk niet in de groep te stellen.
3. Organiseer een bijeenkomst met de leerplichtambtenaar en een tolk. Niet te veel over rechten, maar vooral ook over de plichten. De leerplichtambtenaar kan ook boetes opleggen.

Issue: kinderen missen hun huisdier

Kinderen missen vaak heel erg hun huisdier om mee te knuffelen en voor te zorgen.

Tip:

Neem kinderen die hun huisdieren missen regelmatig mee naar een boerderij of een plek waar ze met dieren kunnen knuffelen.