



Beschermend opvoeden

Niemand wil een helikopterouder zijn,
maar je dochter alleen laten fietsen? Doodeng!



De meeste kinderen doen dat niet, want ouders vinden dat doodeng

Fenna (9) fietst zelf naar tennis

OPVOEDEN

Veel ouders hebben er weleens wat van weg: de overbeschermer. Maar als je kind nooit valt, leert het niet op eigen benen staan.

PAGINA 4-6



Niemand wil een helikopterouder zijn. Maar waar verandert 'gewoon' goed voor je kind zorgen in overbeschermen? „Dingen uit handen nemen, dat gaat bijna vanzelf.”

Door
**Teri van der
Heijden** en
Wouter van Noort

Fotografie
Simon Lenskens

Laat je kind ook eens vallen

O

Overall land je hier zacht: op een kussen, op een trampoline, in een ballenbak. De muur is bekleed met plastic met iets zachts eronder. De zoon en dochter van Julia Straathof (41) klimmen op een groot klimrek met glijbaan, ze zijn vier en vijf jaar oud. Het is een donderdagmiddag in de Monkey Town in Warmond, een binnenspeelruimte in een grote hal op een industrieterrein. Straathof staat naast de glijbaan, haar blik op de kinderen. Nee, hier kan hun niets gebeuren, zegt ze. „En toch sta ik naar ze te kijken.”

De kinderen mochten gisteren voor het eerst eventjes buiten fietsen terwijl zij binnen was, vertelt ze. Voor de deur, in een straatje waar geen auto's rijden. „Ze gillen zoveel dat je ze toch wel hoort. Mijn man is wat meer risico-avers. Dan gaat hij toch weer naar buiten.” Ze vindt dat ze dit soort dingen meer zou moeten doen: ruimte geven, zelfstandigheid stimuleren. „Maar ik vind het ook wel moeilijk: hoe doe je dat?”

Niemand wil een helikopterouder zijn, een ouder die zijn kind bij wijze van spreken omwikkelt met bubbeltjesplastic. Toch hebben veel ouders er weleens wat van weg (ook de auteurs van dit artikel). Op opvoedwebsites, sociale media en opiniëpagina's gaat het al jaren over ouders die hun kinderen te veel zouden beschermen en al hun problemen oplossen. Het gaat over kleuters die hun billen niet zelf kunnen afvegen, sportdagen die niet doorgaan omdat het regent en kinderen die alleen met een locatietracker naar buiten mogen.

Het boek *Generatie Angststoornis* (2024) werd een bestseller. Daarin betoogt de Amerikaanse sociaal-psycholoog Jonathan Haidt dat overbeschermende ouders, in combinatie met sociale media, een generatie van onzekere, angstige en psychisch kwetsbare jongeren voortbrengen. (Vanuit de wetenschap klinkt op zijn werk overigens veel kritiek.)

Waar verandert 'gewoon' goed voor kinderen zorgen in helikopteren? En klopt het dat ouders hun kinderen zo veel meer zijn gaan beschermen? NRC sprak met ouders van kinderen in de basisschool- en crècheleeftijd en met opvoedingsonderzoekers.

Vaccinatie met kleine stressjes

„Gemiddeld zijn Nederlandse ouders heel betrokken bij hun kind, ze geven veel steun en brengen veel tijd samen door. Dat is de afgelopen decennia toegenomen”, zegt Loes Keijsers, hoogleraar pedagogiek aan de Erasmus Universiteit Rotterdam. Meer dan 75 procent van de Nederlandse kinderen zegt goed met hun ouders te kunnen praten over problemen.

Lange tijd werd gedacht dat meer betrokkenheid „alléén maar goed nieuws was”, zegt Keijsers. Maar geleidelijk werd ook een keerzijde zichtbaar. Kinderen moeten geconfronteerd worden met „gedoe, gerommel, moeilijkheid”. Door kinderen als het ware steeds te „vaccineren met kleine stressjes” leren ze daarmee omgaan en zelf problemen oplossen. Ouders zouden hun kind niet meer moeten beschermen dan „strikt noodzakelijk”, zegt Keijsers.

„Soms wordt gesteld dat we te maken hebben met een epidemie van overbeschermende ouders”, zegt ontwikkelingspsycholoog Stijn Van Petegem. Dat is volgens hem overdreven. „Het is nog altijd een minderheid van de ouders die overbeschermend zijn.” Aan de Belgische Universiteit Libre de Bruxelles onderzoekt Van Petegem in tien Europese landen in welke mate er sprake is van overbeschermend opvoeden, hoe dat komt en hoe dat verschilt met eerdere generaties. Exacte cijfers volgen later dit jaar, hij wil wel wat eerste inzichten delen.

Hoe ouders hun kinderen opvoeden hangt af van culturele normen, sociale klasse en veel meer, zegt Van Petegem. „Toch zijn er wel redenen waarom we denken dat er nu gemiddeld meer overbescherming is dan vroeger.” Hij noemt het toegenomen individualisme, waar



Fenna (9) uit De Bilt fietst zelf naar tennisles.



Fenna's vader Joris Groenendijk mocht vroeger ook zelf naar voetbal fietsen, en bedacht met haar hoe ze het kon aanpakken.

door ouders vooral zelf verantwoordelijk zijn geworden voor de opvoeding, in plaats van samen met familie, bureaus en andere ouders. „Dat werkt overbescherming in de hand.” Ook noemt hij de toegenomen economische ongelijkheid, waardoor ouders het gevoel hebben dat het succes van hun kind meer van hun opvoeding afhangt.

Wat als ze wordt aangereden?

Een opvoeddilemma in de praktijk: Fenna van negen wil graag zelf naar tennis fietsen, maar moet onderweg twee drukke wegen oversteken. Haar vader, Joris Groenendijk uit De Bilt: „Dan ga je als ouder bedenken: wat als ze wordt aangereden? Wat als ze een lekke band krijgt? Wat nou als...?” Zelf mocht hij op die leeftijd wel zelf naar voetbal fietsen, waarvoor hij ook een drukke weg over moest.

Fenna had wel een ideeetje. Misschien kon het wel als ze zo'n gps-horloge met belfunctie om zou doen? (Een telefoon mag ze sowieso nog niet.) Niet zo gek, dachten haar ouders eerst - je wil toch weten waar je kind is. Maar toen kwamen ze toch tot een andere conclusie. „We zitten als ouders overal bovenop. Maar ze moet fouten kunnen maken en het zelf weer oplossen”, zegt Groenendijk.

Fenna mag nu alleen naar tennis fietsen, zonder horloge. Sinds dit schooljaar fietste ze ook al zelf naar school, anders dan de meeste van haar klasgenoten, zegt haar vader. „Dat vindt ze heel stoer.”

Andere situatie, andere ouder. Elin van drie maakt een puzzel met een leeftijdsgenoot en algauw willen ze allebei per se dat éne stukje hebben. „Ik begon meteen zo van: nee, sámen doen, om de beurt”, vertelt Elins moeder Elza Zijlstra (42), uit Venlo. „Ik ging het managen.” Haar dochter moet toch leren delen?

Maar Zijlstra vindt eigenlijk dat ze haar dochter de kans zou moeten geven om het zelf op te lossen. „Om te ontdekken: wat gebeurt er eigenlijk als ik aan dat puzzelstukje blijf trekken? Wat als een ander kind gaat huilen? Maar ik wil haar onaangename ervaringen besparen, ook sociaal. En wat ook wel meespeelt, denk ik: ik wil aan anderen laten zien dat ik een goede opvoeder ben.”

Weer een andere ouder, andere kwestie. 's Ochtends op school moeten de kleuters hun broodtrommel en bakje met fruit uit hun tas halen en mee de klas in nemen. Voor ouders is het verleidelijk - je hebt zelf ook haast - om dat even zelf te doen als je kind het vergeet. „Ik blijf dan toch op de gang wachten tot mijn

zoontje er zelf aan denkt”, zegt Tom Grosfeld, een freelance journalist uit Tilburg die een aantal essays over opvoeding publiceerde.

Grosfeld wil „heel graag geen helikopterouder zijn”, zegt hij. „Dat is best lastig. Dingen uit handen nemen, kleine probleempjes oplossen - dat gaat bijna vanzelf.” Zat hij er eerst bovenop als zijn zoon een vriendje te spelen had („Hebben ze het wel leuk?”), nu probeert hij zich afzijdig te houden als ze ruzie krijgen. „Maar goed, dit is de theorie. We doen ook nog best veel voor ze.” Hun melk mogen de kinderen wel zelf inschenken - hij heeft ook een peuter van drie. „Terwijl je weet: 50 procent kans dat het misgaat.”

Kostbare minuten

Waarom trappen ouders in de helikopterval, terwijl ze dat niet willen? Ouders noemen tijdsdruk als een reden. Julia Straathof, in Monkey Town: „'s Ochtends willen we eigenlijk dat ze zelf hun schoenen aantrekken. Maar dan duurt het vijf minuten in plaats van twee.” In het spitsuur telt elke minuut.

Het gaat sneller als je het zelf doet, is ook de

„We denken dat we het kind beschermen, maar eigenlijk pakken we het ontwikkeling af”



ervaring van Anna van Popering-Kalkman, wethouder jeugdzorg (ChristenUnie) in Gouda en moeder van twee kinderen van 9 en 11 jaar. Maar op de langere termijn, zegt ze, levert het tijd op om kinderen dingen zelf te laten doen. En - hier is ze stellig van overtuigd - het is goed voor je kind. Haar kinderen moeten de vloer vegen, de vaatwasser inruimen en de tafel dekken. „Dat moet dan ook echt netjes. Borden recht, vorken links, messen rechts.” Anders nog geen schermtijd. Het heeft even geduurd, zegt ze, maar nu wordt de tafel „perfect gedekt”.

In het najaar schreef Van Popering-Kalkman een opiniestuk in het *Algemeen Dagblad*: ‘Hoogste tijd dat we onze kinderen gaan opvoeden’, was de kop. Over „bakfietsvaders” die hun kinderen niet alleen naar school rijden, „maar ook nog uit de bakfiets tillen en de klas in dragen”. Niks mis met een bakfiets, zegt ze - die had ze zelf ook. „Maar zorg dat je ’m ook op tijd weer wegdoet en ze zelf laat fietsen.” Bijvoorbeeld als een kind vijf is. Haar boodschap: geef kinderen verantwoordelijkheid.

Elke dag een hoogtepunt

Daar komt meer bij kijken dan tijd maken en (veel) geduld opbrengen. Sommige ouders noemen ook de hoge verwachtingen die opvoeders van zichzelf hebben, en de druk van de omgeving om het goed te doen. En goed is dan meestal niet: de boel de boel laten, en je kind het zelf laten uitzoeken.

In de Verenigde Staten kwam de Surgeon General, het gezicht van de gezondheidszorg, afgelopen zomer met een opmerkelijke waarschuwing: veel Amerikaanse ouders zijn „uitgeput, opgebrand en lopen voortdurend achter”. Hij noemde dat een „urgent probleem voor de volksgezondheid”. De druk die ouders ervaren komt mede door een „sterker wordende cultuur van vergelijking”, met „onrealistische verwachtingen” tot gevolg.

Ontwikkelingspsycholoog Stijn Van Petegem ziet dat ook Europese ouders het gevoel hebben dat ze aan hoge maatschappelijke verwachtingen moeten voldoen. Die zorgen voor „druk om het perfect te willen doen”. Gemiddeld, zegt hij, lijken moeders die druk sterker

te ervaren dan vaders, omdat er nog steeds meer van moeders verwacht wordt als het op opvoeden aankomt.

Als Elza Zijlstra op maandag voor haar dochter van drie zorgt, wil ze daar voor haar graag leuke dagen van maken, maar dat kan soms ook druk geven. „Dan hebben we al gepuzzeld en geknutseld met wc-rolletjes - en dan is het pas tien uur. Dan denk ik wel eens: wat moet ik nog bedenken voor de hele dag?” Misschien komt het doordat er meer kennis is over opvoeding, misschien komt het door sociale media, maar het lijkt wel, zegt Zijlstra, „alsof elke dag een hoogtepunt moet zijn”.

Op de hockeyclub van zijn jongste dochter ziet Joris Groenendijk dat ouders zoveel móé-ten. „Er zijn hele schema’s: dan moet je spelbegeleider zijn, dan moet je rijden. Niet alleen bij de wedstrijd staan veel ouders te kijken, maar ook bij de training. Ik denk dat we met z’n allen in een model zijn gerold waarin ouders te veel op zich nemen.”

Hoogleraar Loes Keijzers was laatst in een speeltuin met een jongetje van vier. „De schommel zat vast met een koord aan de grond, zodat die schommel niet te hoog kon schommelen. Dan denken we dat we het kind beschermen, maar eigenlijk pakken we het ontwikkelen af.” Ze ziet voorzichtig ook een soort „tegenbeweging” ontstaan. Ze noemt een tijdelijke speeltuin in Utrecht, de Avonturen Speeltuin, waar ouders niet welkom zijn en kinderen mogen zagen, timmeren en vuurtjes stoken. Deze speeltuin is nu dicht door geldgebrek, maar de wens is om dit voorjaar weer open te kunnen. In Angelsaksische landen is er een maatschappelijke beweging op gang gekomen rondom zogeheten *free range parenting*, waarbij kinderen zoveel mogelijk vrij rondscharrelen.

Veel vrijheid om zelf „op avontuur te gaan”, dat gunt Elza Zijlstra haar dochter ook. Haar eigen jeugd, in een klein dorp, zat daar vol mee. „Wij stonden op een piepschuimen vlot - dat hadden we dan van een bouwplaats gepakt - met een stok en een emmer slakken te vangen in de sloot.” Ze kan zich niet herinneren dat daar een ouder bij was, laat staan dat die de hele tijd stond te waarschuwen. „Ik voelde altijd heel veel vertrouwen: het komt allemaal wel goed.”



Fenna vindt het „heel stoer” dat ze zelf mag fietsen, zegt haar vader.