

Samen Reguleren! van onrust naar rust: een programma voor (jongvolwassen) ouders met een kwetsbare achtergrond

Deelnemers

- 59** ouders zijn gestart met de training, waarvan 52 moeders, 6 vaders en 1 grootmoeder
- 12** ouders zijn eerder gestopt met de training (o.a. door verhuizing/geen vervoer, persoonlijke omstandigheden, taalbarrière, tijdsinvestering)
- 8** ouders zijn betrokken als ervaringsdeskundige co-trainer

Deelnemers zijn geworven binnen Koraal en andere hulpverleningsorganisaties. Tot en met begin 2024 worden er nog 10 trainingen aangeboden waarin plek is voor in het totaal 60 ouders.



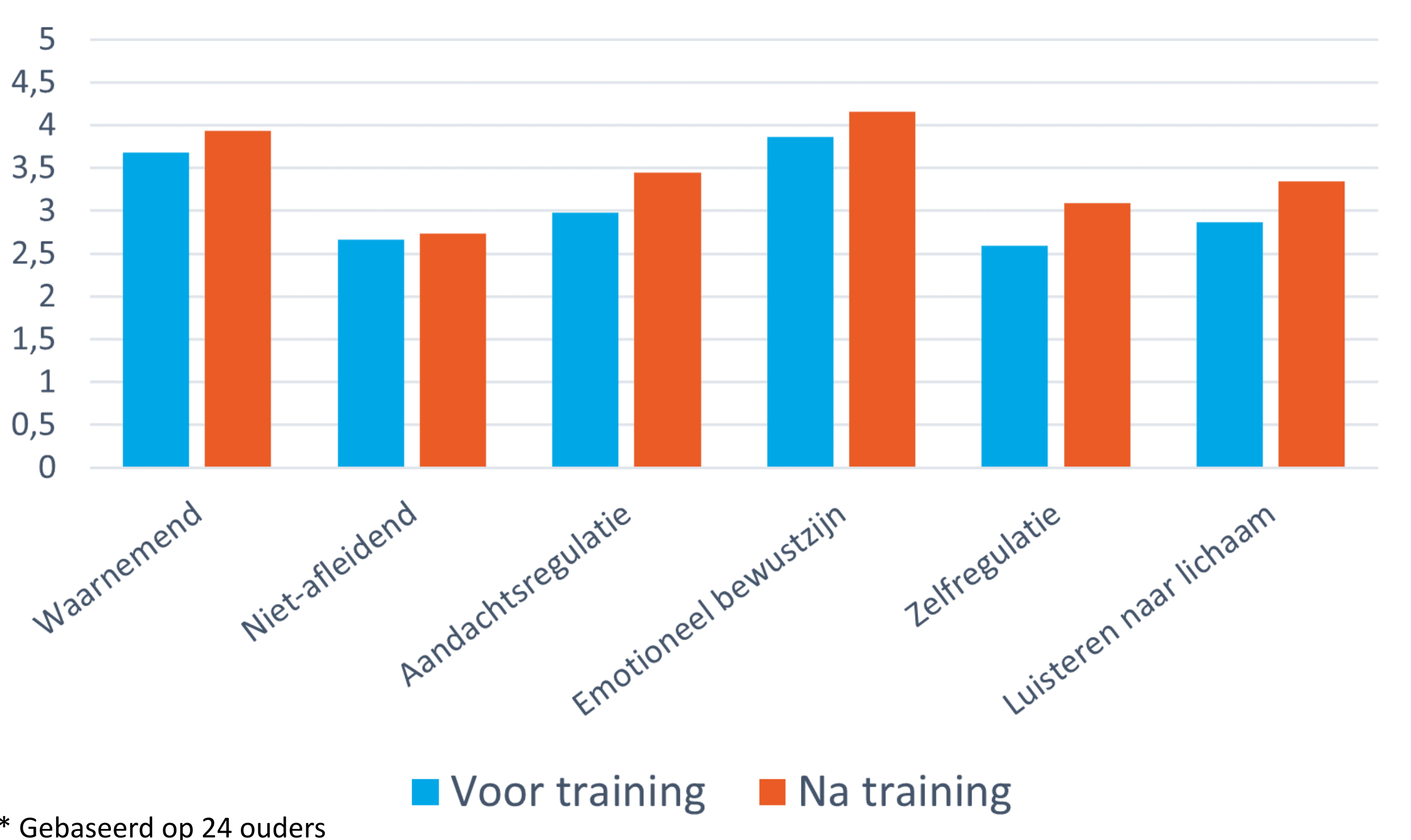
Ouders waren gemiddeld 33 jaar oud. Ze hadden gemiddeld 2 kinderen tussen de 0 en 19 jaar oud.

Een gedeelte van de ouders (N=17) heeft een vragenlijst over ingrijpende jeugdervaringen (*adverse childhood experiences*; ACE's) ingevuld. Hieruit blijkt dat 82% van deze ouders één of meer, 69% twee of meer en 50% vijf of meer ACE's heeft meegemaakt voor hun 18^e verjaardag.

Resultaten in cijfers

Ouders vulden voorafgaand aan en na afloop van de training een vragenlijst in over hun regulatievaardigheden (MAIA-2), bestaande uit 6 subschalen. In de grafiek hieronder is te zien dat ouders op alle subschalen gemiddeld hoger scoorden na afloop van de training. Een hogere score op de subschalen betekent een verbetering in zelfgerapporteerde regulatievaardigheden.

Uit statistische analyses blijkt dat ouders achteraf significant hoger scoorden op de totale schaal en op de subschalen afzonderlijk, met uitzondering van *Niet-afleidend* en *Waarnemend*. Ouders lijken na afloop van de training over het algemeen dus gesterkt in hun regulatievaardigheden.

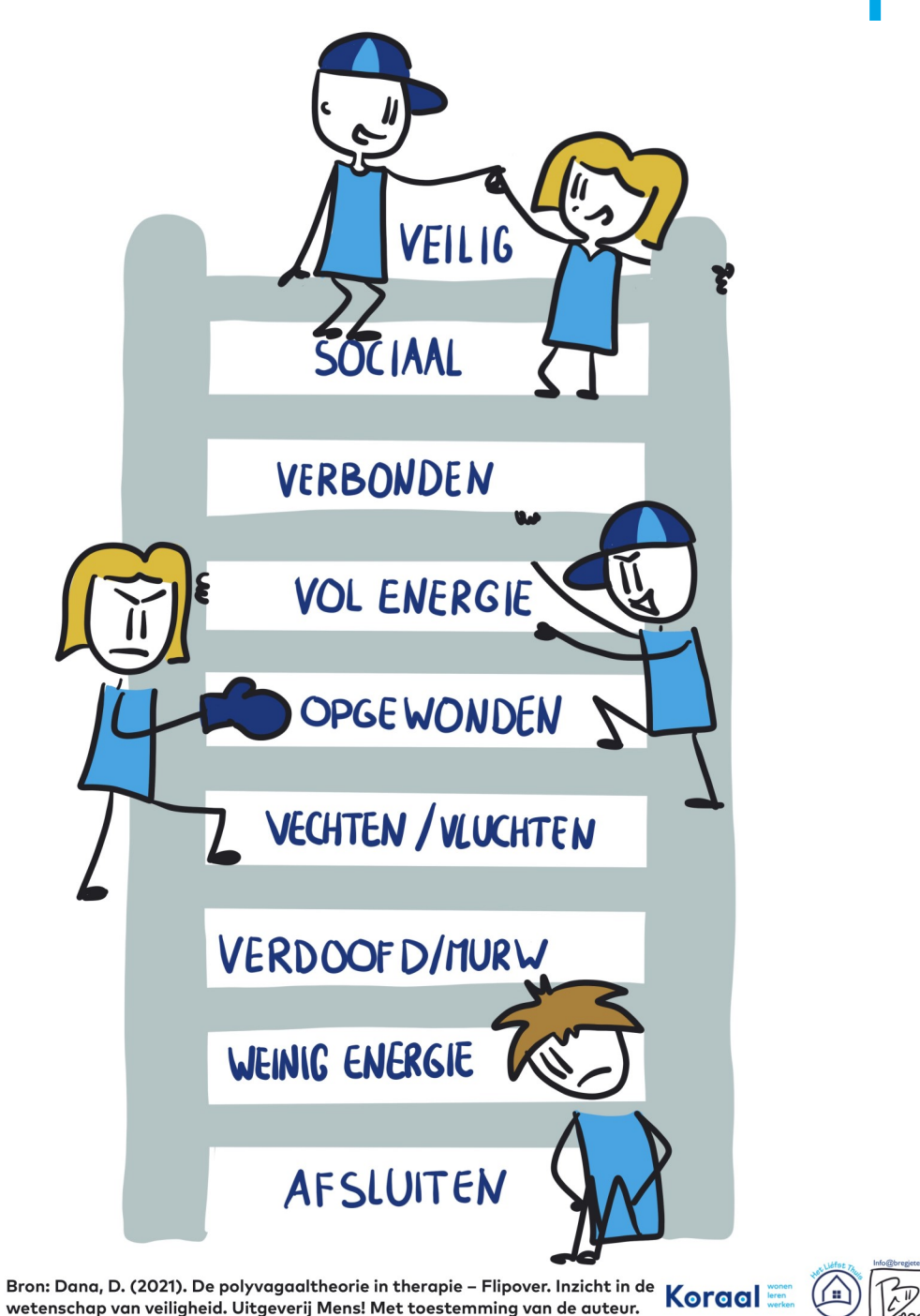


Resultaten uit interviews

Vijf ouders zijn na afloop van de bijeenkomsten geïnterviewd. In deze interviews werd gevraagd naar hun algemene ervaring, zelfregulatie, co-regulatie en toekomstperspectief. Over het algemeen gaven ouders aan de bijeenkomsten als interessant en leerzaam en de groepsfeer als fijn te hebben ervaren.

Bewustwording

“Het wordt zo snel vergeten, het stukje emotie en wat dat met je doet, innerlijk. En die ladder op en af. Het überhaupt bewust worden dat je emoties de hele dag door dit [omhoog en omlaag] doet. Dat laddertje op, laddertje af en hoe ga je daar dan mee om.” [Ouder, 36 jaar]



De bijeenkomsten lijken bijgedragen te hebben aan meer interoceptief bewustzijn en bewustwording van zelf- en co-regulatieprocessen. Zo gaven ouders aan geleerd te hebben wat voor hen triggers zijn die tot spanning kunnen leiden en hoe deze spanning zich bij hen kan uiten (bijv. sarcasme, stem verheffen). Ook gaven ze aan bewust stilgestaan te hebben bij manieren die hen weer tot rust kunnen brengen, zoals wandelen, praten met vrienden, mediteren en focussen op de ademhaling. Tot slot benoemden ouders ook herkenning van lichamelijke sensaties en bewustwording van hun invloed als ouder op de regulatie van hun kind.

Samen

Uit alle interviews kwam naar voren dat ouders het als positief hebben ervaren om ervaringen uit te wisselen met andere ouders en de (co-)trainers. Een van de ouders beschreef de bijeenkomsten als ‘een veilige ruimte’ waarin je persoonlijke ervaringen kon delen. Factoren als interesse, steun, oordeelloosheid en gelijkwaardigheid van alle aanwezigen werden genoemd als bevorderend voor een fijne groepsfeer. Ook het vinden van gelijkgestemden bleek voor sommige ouders bij te dragen aan het gevoel er niet alleen voor te staan.

“Ik vind het zeker vervelend dat andere moeders ook zulke problemen hebben, maar ik geef ook eerlijk toe dat ik het wel fijn vind om zo te ervaren van: weet je, je bent niet alleen en er zijn meer ouders die met dezelfde problemen aankomen.” [Ouder, 24 jaar]

Ouder-kind interactie

In een deel van de interviews kwam naar voren dat ouders een verbetering ervoeren in de interactie met hun kind. Ze gaven bijvoorbeeld aan rustiger te kunnen blijven, meer empathie te tonen en automatische reacties zoals het verheffen van hun stem te kunnen vermijden. Met name de bewustwording van het feit dat kinderen zichzelf leren reguleren d.m.v. interacties met hun ouders (=co-regulatie) leek hierin van belang.

“Alleen de kopjes Samen Reguleren heb ik nu anders leren zien. Ik heb bijvoorbeeld bij de cursus meegekregen, dat wij als ouder zijnde toch nog te vaak hebben gevraagd van onze kinderen om ons te reguleren in plaats van andersom.” [Ouder, 32 jaar]

