

DE PEDAGOG 01

UITGAVE VAN DE NVO - JAARGANG 27 - APRIL/MEI 2026



'Gestreste
ouders maken
**gestreste
kinderen**'

Wachlijsten jeugdhulp
Veendam verdwenen

Frenkie (3) wil
zélf spelen

Al in de geestelijke
gezondheidszorg

Dappere Dino's
internationaal erkend

Opvoedstress

'Sinds de jaren negentig is opvoeden veranderd van iets wat je er gewoon bij deed, naar hét levensproject dat moet slagen', zegt orthopedagoog en gastschrijver Kina Smit in dit nummer van *de Pedagoog*. 'Opvoeden is stressvol en reuze ingewikkeld geworden.'

Volgens Smit kunnen orthopedagogen een tegengeluid laten horen om ouders hun vertrouwen terug te geven. Om te beginnen met de boodschap dat kinderen geen perfecte opvoeder nodig hebben, maar gewoon ouders. 'Mensen die het goed bedoelen, vanuit liefde handelen en soms de mist in gaan.'

Volgens hoogleraar Biologische aspecten van zorgrelaties Peter Bos moeten ouders tegenwoordig veel ballen tegelijk in de lucht houden. 'Dat maakt opvoeden complexer en zorgt voor meer mentale last', vertelt hij in het omslaginterview. Veel gezinnen gaan gebukt onder stress en kinderen nemen de stress over van hun ouders.

'Zelfs als ze niet weten waar die stress vandaan komt. In een ideale gezinssituatie kun je een buffer zijn voor elkaars stress, co-reguleren. Als dat niet meer lukt, wordt de stress alleen maar erger en de kwaliteit van zorg minder. Eigenlijk loopt zo'n systeem dan vast. Voor kinderen heeft dit gevolgen op alle vlakken: emotioneel, op school, hun gezondheid.'

Echtscheidingen zorgen voor veel stress in gezinnen. 'Bij ouders kan de opvoeding onder druk komen te staan', schrijft Femmie Juffer in *opvoeders van nu*. 'Kinderen van gescheiden ouders hebben een lager welbevinden en meer gedragsproblemen.' Om die kinderen en hun ouders te ondersteunen, startte TNO het programma Dappere Dino's. Later kwamen daar Stoere Schildpadden voor kleuters en de ScheidingsATLAS voor ouders bij.

In de *casus* schrijft orthopedagoog Marja Hodes over Priscilla (29), een alleenstaande moeder met een lichte verstandelijke beperking, die het opvoeden van haar drie kinderen erg stressvol vindt. Er zijn grote zorgen over de ontwikkeling van de jongste, Frenkie van 3 jaar. Hij heeft driftbuien, luistert niet, gooit met spullen en praat weinig. Dankzij de opvoedinterventie VIPP-LD, die werkt met videofeedback, leert Priscilla haar zontje beter te begrijpen en op zijn gedrag te reageren. Dat dempt haar stress – en die van Frenkie – enorm.

Pffff...

Annemiek Haalboom
hoofdredacteur *de Pedagoog*



'En de maatschappij, wanneer gaat die eens in behandeling?'

Kina Smit, pagina 27

4 **‘Gestreste ouders maken gestreste kinderen’**
Interview met Peter Bos, hoogleraar Biologische aspecten van zorgrelaties aan de Universiteit Leiden. Over vaderschap, zorggedrag en de rol van hormonen.

12 **Tussen hoop en huiver**
Redactielid Rianne Manenschijn bezoekt een congres over AI in de geestelijke gezondheidszorg en leert over de virtuele psychiater, warme technologie, chatbots, hybride intelligentie en psychose prognose.

20 **‘We hebben de jeugdhulp kleiner en beter gemaakt’**
Dankzij het Jeugd Expertise Punt in Veendam zijn daar de wachtlijsten verdwenen, de kosten verlaagd en crisissituaties verminderd.

Videofeedback voor ouders met een verstandelijke beperking

24 De VIPP-LD opvoedinterventie laat Priscilla zien dat haar zontje Frenkie (3) niet boos op haar is, maar graag zelf wil spelen. Wel dicht bij zijn moeder in de buurt.

Europese erkenning voor Dappere Dino’s

32 Om kinderen van gescheiden ouders te ondersteunen, startten Mariska Klein Velderman en Fieke Pannebakker van TNO het programma Dappere Dino’s. Een interview.



10



32

rubrieken


- 8 Onderzoeksnieuws
- 9 Pedagoog in opleiding
- 10 Over de grens: Liesbeth Klaver
- 14 Promovendus: Mirthe Verbeek
- 17 Pedagoog in de klas
- 18 Speciaal onderwijs
- 23 De Metafoor
- 27 Gast: Kina Smit
- 28 Boeken &zo
- 30 Hoogleraar: Gonneke Stevens
- 35 Juridische en beroepsethische vragen
- 36 Young professionals
- 40 Op de werkvloer: LACCS



18



30



'Bij vaders die veel voor kinderen zorgen, zie je dat hun testosteron daalt en oxytocine stijgt'

‘Gestreste ouders maken gestreste kinderen’

Peter Bos, hoogleraar Biologische aspecten van zorgrelaties aan de Universiteit Leiden, heeft zelf altijd iets zorgzaams in zich gehad. Net als zijn vader. Met zijn onderzoek naar de invloed van stress en hormonen op zorggedrag wil hij ouders – en met name vaders – steunen. ‘Om te beginnen kun je ouders de biologische basis van hun eigen gedrag uitleggen en hun schuldgevoel wegnemen.’

‘Ik was opnieuw een baby’, schrijft Peter Bos (Harderwijk, 1983) in het begin van *Verbonden over de biologie van menselijke relaties*. Dit mooie, vaak grappige en persoonlijke boek opent met een scene in het plaatselijke ziekenhuis. Daar belandt hij, derdejaars student psychologie en vierentwintig uur na het vieren van zijn twintigste verjaardag, wegens ademhalingsmoeilijkheden op de intensive care. Volledig aangesloten aan bedrading en volledig afhankelijk van de zorg van anderen. De diagnose: lymfeklierkanker, met tachtig procent kans om te overleven.

Kwetsbaar

Is toen, in het ziekenhuis, je interesse voor zorgrelaties ontstaan?
“De ervaring dat je zo fundamenteel afhankelijk bent en hulpeloos is zeker vormend geweest. Je beseft dat het goede leven dat je hebt niet vanzelfsprekend is en zelfs je gewone basisbehoeftes niet. Daarvoor ben je afhankelijk van anderen. Het besef dat mensen inherent heel kwetsbaar zijn, heeft zeker een zaadje geplant. Dat neem je mee bij alles wat je daarna doet. En ook mijn dochter.”

Je oudste dochter?

“Ja, ze is nu bijna zeventien. Het was een verrassing dat zij het syndroom van Down had, want m’n vrouw en ik waren allebei nog jong. Echt een donderslag bij heldere hemel. Het ouder worden maakt al heel duidelijk dat jij de verantwoordelijkheid draagt voor zo’n hulpeloos wezentje. In haar geval wisten we meteen dat ze de rest van haar leven meer afhankelijk van ons zou zijn dan anders.”
“Je komt ook in een wereld terecht van zorgbehoefte, van speciaal onderwijs en van instanties als de stichting Downsyndroom. Als je gezonde kinderen hebt, blijft die wereld verborgen. Misschien wel dankzij al die goede zorg, waardoor er een eigen wereldje

is gecreëerd voor mensen die niet mee kunnen met de rest van de stroom. Dat heeft mijn ogen geopend: dat kan toch niet de bedoeling zijn! Dus dat heeft ook meegespeeld. Ik vind het mooi om nu op een instituut te werken waar mensen daar ook onderzoek naar doen en met die doelgroep werken.”

Testosteron en oxytocine

In zijn boek *Verbonden* uit 2020 schrijft Peter Bos dat hij het meest gefascineerd is door de evolutionair oudste sociale band die er is, die tussen ouder en kind. Daarbij interesseert de werking van hormonen hem in het bijzonder. Hij promoveerde als biologisch psycholoog aan de Universiteit Utrecht op de invloed van hormonen op sociaal gedrag.

Hoe ziet de band tussen ouder en kind er evolutionair gezien uit?

“Bij zorggedrag denken we vaak aan het ‘echte’ verzorgen, het vasthouden, het voeden. Maar daar gaat een vorm van zorggedrag aan vooraf: het beschermen. Dat is evolutionair nog ouder, dat zie je al bij vissen. Vandaaruit zijn wij zoogdieren afhankelijk geworden van warmte, lichaamscontact, borstvoeding. Naast bescherming moet je dat een kleintje ook geven, het hele pakket. Het zijn heel oude fundamentele behoeftes, die ook spelen in de complexe wereld van nu.”

Welke hormonen spelen daarbij een rol?

“Testosteron is vanaf het begin betrokken geweest bij dat beschermende zorggedrag. Het maakt je emotioneel reactiever, waakzamer, zorgt dat je sneller in actie komt als er bijvoorbeeld een baby huult. Tegelijkertijd kan veel testosteron ertoe leiden dat je niet altijd de beste inschattingen maakt. Daar is een stof als oxytocine dan weer beter voor. Dit zoogdierhormoon zorgt voor meer kalmte, meer oogcontact, meer sociale verbinding, meer



- > rust. Dat heb je nodig om goed af te stemmen op een kind. Onze hormoonhuishouding is heel dynamisch en wordt beïnvloed door je omgeving en hoe jij je gedraagt. Bij vaders die veel voor kinderen zorgen, zie je bijvoorbeeld dat hun testosteron daalt en oxytocine stijgt.”

Mentale last

Sinds 2024 is hij hoogleraar Biologische aspecten van zorgrelaties bij Pedagogische Wetenschappen in Leiden. In zijn oratie *Een wetenschap van verbondenheid*¹ vorig jaar, vertelde hij dat veel gezinnen gebukt gaan onder stress. ‘Bij ouders kan dit leiden tot het recentelijk erkende fenomeen *parental burn-out*.’

Wat is er aan de hand?

“Ouders moeten veel ballen in de lucht houden. Kinderen krijgen en opvoeden is sowieso zwaar en intensief. Daarnaast wil je een carrière op gang houden. Of je hebt geen werk en de muren komen op je af. Er is ook veel bijgekomen voor ouders: allerlei clubjes en afspraken, meer aandacht voor psychische problemen van kinderen, meer betrokkenheid bij school – denk alleen al aan Magister dat je constant op de hoogte houdt – mobiele telefoons, omgaan met sociale media. Dat maakt opvoeden complexer en zorgt voor meer mentale last.

Waarbij er nog steeds onevenredig veel zorg neerkomt op de schouders van moeders, ondanks alle goede voornemens de taken eerlijk te verdelen wanneer er een eerste kind op komst is. Na een jaar blijkt dat in negen van de tien gevallen niet te zijn gelukt.”

Gezinsstress

Welke gevolgen heeft die stress voor kinderen?

“Stress is breder dan het individu. Mensen hebben stress, maar gezinnen ook. Wat is de weerbaarheid van het hele systeem onder druk? Als ouders stress ervaren, nemen kinderen het over, weten we uit onderzoek. Zelfs als ze niet weten waar die stress vandaan komt. Dus gestreste ouders maken gestreste kinderen. In een ideale gezinssituatie kun je een buffer zijn voor elkaars stress, zorgen dat een ander z’n stress kan laten zakken, co-reguleren. Als dat niet meer lukt, wordt de stress alleen maar erger en de kwaliteit van zorg minder. Eigenlijk loopt zo’n systeem dan vast. Voor kinderen heeft dit gevolgen op alle vlakken: emotioneel, op school, hun gezondheid.”

Hoe kan de kennis van hormonen bijdragen aan minder stress?

“Mijn insteek als onderzoeker is vooral fundamenteel, ik wil weten hoe het zit, niet direct een oplossing brengen. Zo dragen we bij aan meer kennis over hoe stress binnen gezinnen werkt. We geven een biologische basis aan waaróm je je op een bepaalde manier gedraagt. Je kunt ouders uitleggen wat er gebeurt. Het zit niet ‘tussen je oren’. Nu voelen mensen zich vaak schuldig, een

slechte ouder, als er iets misgaat. Maar het kan ook aan je eigen jeugd liggen. Trauma heeft een enorm effect op hoe je op stress reageert en hoe je dat weer overdraagt op de volgende generatie.”

Trauma en opvoedstress

Tijdens het NVO-congres vorig jaar vertelde promovendus Ashish Ghoerbien van de Universiteit Leiden over het vervolgonderzoek naar opvoedstress bij vaders die in hun jeugd zijn mishandeld. Met steun van het NVO-Onderzoeksfonds startte Renate Buisman dit onderzoek in 2023. Samen met hen werkt Peter Bos aan nieuw onderzoek.

“Mijn onderzoek naar hormonen en stress en hun onderzoek naar trauma komen zo mooi bij elkaar. We weten dat trauma veel effect heeft op de hormoonhuishouding en de psychologie van mensen. We willen nu onderzoeken hoe zich dat vertaalt naar zorggedrag met eigen kinderen. Als je een verleden met mishandeling hebt, ben je dan emotioneel reactiever, gevoeliger voor stresssignalen, sneller getriggerd bij kinderen? Kom je sneller in een negatieve spiraal terecht? Dat ingewikkelde proces hopen we beter te gaan begrijpen.”

Volgens Peter Bos wordt in veel onderzoek – tot nu toe – mishandeling of trauma op één hoop gegooid. “Maar waarschijnlijk is de vorm van trauma heel bepalend. Verwaarlozing, wat veel voorkomt, emotioneel of fysiek, kan bijvoorbeeld een heel andere uitwerking hebben dan actieve mishandeling, dus fysiek of emotioneel geweld.

Daar willen we de komende jaren beter zicht op krijgen zodat we die vaders ook beter kunnen ondersteunen. Liefst laagdrempelig, voordat zij problemen ondervinden en er zware, dure interventies nodig zijn. Hoe deze interventies er uit moeten zien, is een urgente vraag. Om die reden hebben we een vader-kenniscafé georganiseerd met professionals over vaderbetrokkenheid, om zo wetenschap en praktijk meer met elkaar te verbinden.”

Grootmoederhypothese

Peter Bos pleit voor het meer collectief grootbrengen van kinderen via informele netwerken, zoals we dat van oudsher gewend zijn, toen we nog in groepen leefden in plaats van tegenwoordig in kerngezinnen. In *Verbonden* legt hij uit dat cognitieve empathie – je in een ander kunnen verplaatsen – in die tijd waarschijnlijk is ontstaan, toen we ons als kinderen nog aan vele opvoeders moesten hechten. Hij ontkracht de mythe dat moeders de beste verzorgers zijn.

“Vaders zijn daar net zo goed in en voegen ook iets toe. Ze dagen kinderen in spel vaker uit bijvoorbeeld en daardoor zijn zij op latere leeftijd minder angstig, hebben ze meer zelfvertrouwen. Daarnaast kan opvoeding door een vader positieve effecten hebben op de cognitieve ontwikkeling en schoolvaardigheden van kinderen.”

Je schrijft in je boek dat oma's van oudsher ook heel belangrijk zijn. Hoe zit dat?

"Vanuit de evolutionaire psychologie is daar de grootmoederhypothese omheen gebouwd. Die stelt een heel crue vraag: waarom zijn er eigenlijk oma's? Waarom leven vrouwen nog als ze niet meer vruchtbaar zijn? Als je door de *survival of the fittest bril* kijkt, zou het slim zijn je tot aan je kist voort te planten. Dus blijkbaar kun je op een bepaalde leeftijd een grotere bijdrage leveren als steun voor je kleinkinderen in plaats van zelf nieuwe kinderen op de wereld te zetten. Uit onderzoek blijkt dat betrokken grootouders – ook opa's – alle succesfactoren verhogen in de ontwikkeling voor kinderen. Dus het is niet voor niks."

Vaderschap

Peter Bos woont met zijn dochter (16), zoon (14) en jongste dochter (8) in Ermelo, vlak naast zijn geboorteplaats Harderwijk. Wat voor vader is hij zelf?

"Ik probeer te *practiseren* wat ik *preach*. Als ik terugkijk op hoe ze zijn groot geworden, heb ik niets gemist, overal bij kunnen zijn en een rol kunnen spelen in het zorgen. Nu ze groter zijn, hoef ik geen luiers meer te verschonen, maar mag ik 's avonds helpen bij de planning van hun huiswerk. Ik maak nog wel dagelijks broodtrommels klaar. Het is een luxe dat ik altijd flexibel ben geweest met mijn werk. Als onderzoeker kun je ook 's avonds en desnoods 's nachts werken. Daardoor kon ik mijn kinderen naar school brengen en ophalen."

Dat zorgzame zit in hem, denkt hij. Hij was dol op zijn kleine neefjes en nichtjes en zijn vader was een groot voorbeeld.

"Thuis lag de bulk van het huishoudelijk werk wel bij mijn moeder, als huisvrouw. Maar mijn vader draaide volwaardig mee. De was doen, stofzuigen, schoonmaken, afwassen, boodschappen doen, de was ophangen. Hij deed het allemaal. Later realiseerde ik me pas hoe bijzonder dat eigenlijk was. Ik heb ook altijd iets zorgzaams in me gehad, vroeger vooral voor dieren en de natuur. Maar peuters en kleuters heb ik altijd leuk gevonden en dat wilde ik ook graag ervaren als vader."

Je was al jong vader?

"Ik was 26 toen mijn oudste dochter geboren werd. In mijn bubbel was dat heel jong. Toen ik het op de universiteit vertelde, moesten mensen erom lachen. Ze geloofden het gewoon niet. 'Jij vader?!' Dat vond ik heel raar en niet zo heel aardig."

Mazzel

Je bent ook een jonge hoogleraar en sinds vorig jaar bovendien wetenschappelijk directeur van het onderzoeksinstituut. Hoe ben je in 2019 als biologisch psycholoog bij Pedagogische Wetenschappen in Leiden beland?

"Dat is echt uit interesse. Onderzoek naar empathie heb ik altijd interessant gevonden. In Utrecht zat ik bij een onderzoeksgroep waar heel fundamenteel onderzoek werd gedaan, vooral naar het visuele systeem en daar had ik weinig affiniteit mee. Ik wilde onderzoek doen dat ertoe doet voor mensen, dat gaat over wat voor mij belangrijk is in het leven. En dat doen we hier bij Pedagogische Wetenschappen."

Dat ik in Leiden terecht kwam, was gewoon mazzel. Ik was universitair docent in Utrecht en er kwam in Leiden een vacature voor hoogleraar. Daar kon ik niet op solliciteren, zover was ik nog helemaal niet. Maar ik heb het toch gedaan. Gaandeweg het gesprek bleek de klik zo goed, dat ik toch mocht komen. Maar nog niet als hoogleraar, dat duurde nog even."

Box

Aan het eind van ons gesprek vraag ik nieuwsgierig naar de grote babybox, die in de hoek van zijn werkkamer in Leiden staat.

Wat doet die daar?

"Die stond in het gezinslab voor onderzoek. Toen dat dicht ging, vroeg een collega of er nog iets bewaard moest worden. Anders ging alles naar de stort. Toen zag ik die box en ik heb toch veel te veel ruimte in deze kamer. Ik dacht: als er een keer iemand op de afdeling is met een baby, mogen ze die even bij mij brengen. Hij is nog niet erg gebruikt. Dat vind ik wel jammer. Een paar uur met een baby lijkt me reuze gezellig."

tekst: Annemiek Haalboom

¹ Oratie Peter Bos, *Een wetenschap van verbondenheid*.

