Afstudeeropdracht Toegepaste Psychologie

OuderTeam.nu

Onderzoek naar de relatiekwaliteit van aanstaande ouders

Student: Simone Langelaan
Organisatie: Lectoraat Ouderschap & Ouderbegeleiding
Opdrachtgever: Lieneke Jooren
Inhoudelijk begeleider: Nathalie van Hulzen
Examinator: Bertine Zech

OuderTeam.nu
Samen voor een sterke start!

hogeschool Leiden

S1084165 Beroepsproduct Onderzoeken (TPH48) 20-06-2018

Dit product bevat enkel eigen werk.

Voorwoord

Dit onderzoeksrapport is ontwikkeld in het kader van het afstuderen voor de opleiding Toegepast Psychologie aan de hogeschool Leiden. Met dit beroepsproduct wordt de competentie Onderzoeken behaald. In opdracht van het lectoraat Ouderschap en Ouderbegeleiding van de Hogeschool Leiden heb ik, Simone Langelaan, de afgelopen maanden onderzoek gedaan naar de relatiekwaliteit van aanstaande ouders. Hierbij heb ik ook de verwachtingen van het ouderschap, ouderlijke eigen effectiviteit en samenwerkingsrelatie van aanstaande ouders onder de loep genomen. Het ontwikkelen van dit beroepsproduct heeft mijn onderzoekvaardigheden doen vergroten in zowel het uitvoeren van kwantitatief onderzoek als het uitvoeren van kwalitatief onderzoek. Door het opzetten en uitvoeren van dit onderzoek heb ik mijn opgedane kennis over kwantitatief onderzoek doen met SPSS (uit studiejaar 1 en 2) kunnen toepassen op data van het lectoraat. Binnen het kwalitatieve onderzoek heb ik tijdens de interviews geleerde gesprektechnieken kunnen gebruiken en heb ik nog meer ervaring opgedaan in het afnemen van interviews. De opgedane kennis en vaardigheden binnen dit onderzoek dragen bij aan mijn ontwikkeling als professional en zal ik meenemen in mijn verdere loopbaan als Toegepast Psycholoog. Buiten de onderzoekvaardigheden heb ik ook veel geleerd over de zwangerschap, partnerrelaties en het ouderschap. Ik zal mijn voordeel met deze kennis doen als ik zelf ooit moeder mag worden, waar ik op hoop. Ik vind het ouderschap een prachtig iets, maar weet inmiddels ook dat het zeer kwetsbaar is. In mijn verdere loopbaan wil ik graag bijdragen aan het welzijn van ouders en/of de ontwikkeling van kinderen. Deze afstudeeropdracht sluit daar mooi op aan.

Hierbij wil ik Lieneke Jooren van het lectoraat Ouderschap & Ouderbegeleiding bedanken voor het verstrekken van deze opdracht, het aanleveren van bestanden en nuttige informatie en haar hulpvaardigheid. Ook wil ik docent Nathalie van Hulzen bedanken voor haar toegewijde begeleiding tijdens het onderzoekstraject. Ten slotte wil ik de geïnterviewde aanstaande ouders bedanken voor hun bereidbaarheid tot deelname aan dit onderzoek en hun openheid tijdens de interviews.

Samenvatting

In opdracht van het lectoraat Ouderschap en Ouderbegeleiding van de Hogeschool Leiden is onderzoek gedaan naar de relatiekwaliteit van aanstaande ouders. Dit onderzoek draagt bij aan de interventie OuderTeam.nu, waarin de (samenwerkings)relatie van ouders wordt verstrekt. De probleemstelling van dit onderzoek luidt: *Welke volgende factoren: demografie, ouderlijke eigen effectiviteit en verwachtingen van het ouderschap spelen een rol in de relatiekwaliteit van aanstaande ouders?*

De overgang van partnerschap naar ouderschap veroorzaakt een afname in relatiekwaliteit bij ouders. Een slechte partnerrelatie zorgt voor een toename van relatieconflicten, stress, huiselijk geweld, depressie en angst, wat weer een negatieve invloed heeft op de ontwikkeling en gezondheid kinderen. Het doel van de interventie OuderTeam.nu is om de samenwerkingsrelatie van aanstaande ouders te versterken, wat een positieve bijdrage levert aan het welzijn van ouders én kinderen.

In het deskresearch is het hoofdbegrip 'relatiekwaliteit' en zijn de factoren 'ouderlijke eigen effectiviteit', 'verwachtingen van het ouderschap' en 'demografie' gedefinieerd. In het kwantitatieve onderzoek (N = 67) is geanalyseerd hoe de bovenstaande factoren samenhangen met de relatiekwaliteit van aanstaande ouders. In het kwantitatieve onderzoek (N = 10) zijn aanstaande ouders geïnterviewd over hun relatie, de zwangerschap, het aankomend ouderschap en de samenwerkingsrelatie met hun partner.

Uit de resultaten blijkt dat de relatiekwaliteit van aanstaande ouders gemiddeld is; het geslacht maakt geen verschil. De ouderlijke eigen effectiviteit en verwachtingen van het ouderschap hangen positief samen met de relatiekwaliteit van aanstaande ouders, waarbij de factor 'verwachtingen van het ouderschap' een unieke bijdrage levert aan de voorspelling van de relatiekwaliteit. Aanstaande ouders verwachten een toename in geluksniveau door het krijgen een kindje. Zij kunnen hun samenwerkingsrelatie versterken door elkaar te ondersteunen in de ouderrol en samen activiteiten te ondernemen zonder baby.

Summary

Research into the relationship quality of expectant parents has been done commissioned by the lectureship Parenting and Parental guidance at Hogeschool Leiden. This research contributes to the intervention OuderTeam.nu, in which the (coparenting) relationship of parents is provided. The question of the following research is: *Which factors: demography, self-efficacy in the nurturing role and expectations of parenthood play a role in the relationship quality of expectant parents?*

The transition from partnership to parenthood causes a decrease in relationship quality. A low partner relationship causes an increase in relationship conflicts, stress, domestic violence, depression and anxiety, which in turn has a negative influence on children's development and health. The purpose of the intervention OuderTeam.nu is to strengthen the coparenting relationship of expectant parents, which makes a positive contribution to the well-being of both parents and children.

During desk research the main concept 'relationship quality' and the factors 'self-efficacy in the nurturing role', 'parenting expectations' and 'demography' are defined. The quantitative study (N = 67) analyzes how the factors are related to the relationship quality of expectant parents. In the quantitative study (N = 10) prospective parents were interviewed about their relationship, the pregnancy, the future parenthood and the cooperative relationship with their partner.

The results show that the relationship quality of expectant parents is average; sex makes no difference. The self-efficacy in the nurturing role and expectations of parenthood are positively related to the relationship quality of expectant parents, whereby the factor 'expectations of parenting' has a unique contribution to the prediction of relationship quality. Expectant parents anticipate an increase in happiness by getting a child. They can strengthen their cooperative relationship by supporting each other in the parent role and by doing activities together without their baby.

Inhoudsopgave

Inleiding 8
1. Het praktijkprobleem 9
1.1 Probleemanalyse / maatschappelijke relevantie 9
1.2 OuderTeam.nu: Samen voor een sterke start 10
1.3 Doelstellingen 11
1.4 Probleemstelling 11
2. Theoretisch Kader 12
2.1 Relatiekwaliteit 12
Liefde 12
Relatiekwaliteit volgens de NRV 13
Relatieduur 14
Huwelijk 15
Ouderschap 16
Zwangerschap en seksualiteit 17
2.2 Verwachtingen van het ouderschap 18
2.3 De overgang van partnerschap naar ouderschap 19
2.4 Ouderlijke eigen effectiviteit 20
2.5 De positieve invloed op kinderen 21
2.6 Demografie 21
2.7 Samenvatting 22
3. Deelvragen 23
4. Onderzoeksmethode 23
4.1 Kwantitatief onderzoek 23
4.2 Kwalitatief onderzoek 25
4.3 Omschrijving van de steekproef 25
Kwantitatief onderzoek 25
Kwalitatief onderzoek 26
5. Resultaten 27
Deelvraag 1 27
Kwantitatief onderzoek 27
Kwalitatief onderzoek 27
Deelvraag 2 27
Kwantitatief onderzoek 27

Kwalitatief onderzoek 28
Deelvraag 3 28
Kwantitatief onderzoek 28
Kwalitatief onderzoek 29
Deelvraag 4 32
Kwantitatief onderzoek 32
Kwalitatief onderzoek 33
Deelvraag 5 35
Kwantitatief onderzoek 35
Kwalitatief onderzoek 36
Deelvraag 6 37
Kwantitatief onderzoek 37
Kwalitatief onderzoek 37
Deelvraag 7 37
Kwalitatief onderzoek 37
Deelvraag 8 40
Kwalitatief onderzoek 40
7. Conclusies 43
Deelvraag 1 43
Deelvraag 2 43
Deelvraag 3 43
Deelvraag 4 43
Deelvraag 5 43
Deelvraag 6 44
Deelvraag 7 44
Deelvraag 8 44
Probleemstelling 45
8. Aanbevelingen 46
9. Discussie / Kritische blik 48
Product 48
Proces 49
Literatuurlijst 51
Bijlagen 55
Bijlage 1: Oproep deelname interview 55

Bijlage 2: Topiclijst semigestructureerd interview 56
Bijlage 3: SPSS-outputs 61
Bijlage 3.1: SPSS-output frequentietabel deelvraag 1 61
Bijlage 3.2: SPSS-output T-toets deelvraag 2 61
Bijlage 3.3: SPSS-output gemiddelde testscores in de steekproef (inclusief interpretatie) 61
Bijlage 3.4: SPSS-output Pearson's correlatie deelvraag 3/4 63
Bijlage 3.5: SPSS-output T-toets deelvraag 5 64
Bijlage 3.6: SPSS-output tweeweg anova deelvraag 5 64
Bijlage 3.7: SPSS-output regressie-analyse deelvraag 6 65
Bijlage 4: Beoordelingsformulier opdrachtgever 66

Inleiding

Het krijgen van een kindje: een roze wolk of toch een roze dolk? Wat houdt het ouderschap eigenlijk in? Wat doet het ouderschap met je als persoon? En wat doet het met je partnerrelatie? Tegenwoordig krijg je haast overal een gebruiksaanwijzing bij, denk aan keukenapparatuur, de nieuwste Iphone en zelfs bij simpel speelgoed zoals waterballonnen. Opvallend genoeg bestaat er voor de ingrijpende gebeurtenis van het krijgen en opvoeden van een kind geen handleiding. Er zijn genoeg boeken te vinden over ouderschap en opvoeding, maar de geboorte van een kind heeft ook grote impact op de partnerrelatie (Vermeij, 2018). Daarbij moeten ouders tegenwoordig steeds meer ballen in lucht houden: zorg voor de kinderen, opvoeden, werk, sporten, huishoudelijke taken, een leuk sociaal leven en dan ook nog tijd vinden om hun relatie te onderhouden. Het is belangrijk dat ouders goed in hun vel zitten, want als zij goed in hun vel zitten gaat het ook goed met het kind (Gravesteijn, 2015).

De overgang van partnerschap naar ouderschap zorgt voor een toename in stress en relatieconflicten (Feinberg, 2010). Nieuwe ouders moeten wennen aan de bijkomende rol en verantwoordelijkheid van het ouderschap en zijn voornamelijk druk bezig met hun kind, waarbij ze elkaar als partners weinig aandacht geven. De cijfers liegen er niet om: het scheidingspercentage ligt rond de 40% en 1 op de 3 ouders gaat uit elkaar voordat hun eerste kind drie jaar is (Brouwer & Donders, 2011). Scheiding, maar ook alleen conflicten binnen het gezin hebben negatieve gevolgen voor de psychische gezondheid en ontwikkeling van kinderen (Spruijt & Kormos, 2014). Volgens filosoof Corrie Haverkort is voor een gelukkige opvoeding van een kind de relatie tussen de ouders de belangrijkste factor (Vermeij, 2018).

Om partners voor te bereiden op het ouderschap en de (samenwerkings)relatie tussen ouders te versterken heeft het Lectoraat Ouderschap & Ouderbegeleiding van de Hogeschool Leiden de preventieve interventie OuderTeam.nu ontwikkeld. In opdracht van het lectoraat is onderzoek gedaan naar de relatiekwaliteit van aanstaande ouders. Dit document is het eindresultaat van het ontwikkelde onderzoekrapport. Er is onderzocht hoe de factoren demografie, ouderlijke eigen effectiviteit en verwachtingen van het ouderschap een rol spelen in de relatiekwaliteit van aanstaande ouders. Ook is er gekeken hoe 'zwangere ouders' verwachten dat het ouderschap hun relatie zal beïnvloeden en hoe zij hun samenwerkingsrelatie als ouders kunnen versterken.

Allereerst volgt de aanleiding van dit onderzoek inclusief het praktijkprobleem. Op basis van dit praktijkprobleem is de probleemstelling geformuleerd: *Welke volgende factoren: demografie, ouderlijke eigen effectiviteit en verwachtingen van het ouderschap spelen een rol in de relatiekwaliteit van aanstaande ouders?* In het theoretisch kader wordt kennis over relaties en de overgang van partnerschap naar ouderschap beschreven. Hierop volgen de deelvragen en onderzoekmethode. Na weergave van de onderzoeksresultaten worden de conclusies van dit onderzoek beschreven. Op basis van deze conclusies zijn aanbevelingen naar het lectoraat geformuleerd. Dit rapport wordt afgesloten met een kritische blik op het onderzoek.

1. Het praktijkprobleem

Wat is het praktijkprobleem? Wat is de rol van het lectoraat Ouderschap & Ouderbegeleiding bij dit probleem? En wat is OuderTeam.nu? De antwoorden op deze vragen worden in dit hoofdstuk beschreven.

1.1 Probleemanalyse / maatschappelijke relevantie

Volgens Gravesteijn (2015), lector van het lectoraat Ouderschap & Ouderbegeleiding, komt uit (inter)nationaal onderzoek naar voren dat 'gelukkig ouderschap' een mythe is. De geboorte van een kind zorgt bij ouders voor een nieuwe vorm van liefde; ze ontwikkelen positieve zorg en gevoelens van verantwoordelijkheid voor het kind. Daar staat echter tegenover dat ouders minder gelukkig en tevreden zijn over hun huwelijk en leven in vergelijking tot kindloze koppels (Hogeschool Leiden, 2018a). De overgang van partnerschap naar ouderschap vraagt veel van ouders. Er is veelvuldig onderzoek (Doss & Rhoades, 2017; Feinberg, 2002; Keizer & Schenk, 2012) gedaan naar de overgang van partnerschap naar ouderschap en de gemeenschappelijke conclusie is dat vlak na de geboorte van een kind, de tevredenheid en kwaliteit van de partnerrelatie afnemen. Deze afname kent een tijdelijk of blijvend karakter. Na de geboorte van een kind komt de relatie onder druk te staan, onder andere door onzekerheid, minder tijd voor elkaar en meningsverschillen over de taakverdeling. Slaapgebrek en minder energie spelen hierbij ook een rol. Daarnaast worden (huwelijks)problemen binnen de partnerrelatie die er al waren voor de geboorte van het kind, vaak versterkt wanneer het kind er eenmaal is. De (conflict) interacties tussen partners worden daarbij steeds negatiever (Hogeschool Leiden, 2018b). In de periode rond gezinsvorming wordt een toename van relatieconflicten, stress, angst, (huiselijk) geweld en depressie waargenomen. Deze factoren zijn gekoppeld aan hechtingsproblemen, een lagere opvoedkwaliteit (warmte, sensitiviteit en consequent ouderschap) en minder vertrouwen in het eigen opvoeden (Feinberg, 2002). In de overgang van partnerschap naar ouderschap maakt vrijwel ieder stel een 'relatiedip' mee. Door de afname in relatiekwaliteit gaat 1 op de 3 stellen uit elkaar voordat hun (eerste) kind drie jaar oud is (Brouwer & Donders, 2011).

Het echtscheidingpercentage ligt in Nederland rond de 40% (CBS, 2017b). In Nederland hebben ruim 16.000 kinderen in ernstige mate last van de scheiding van hun ouders (Vermeij, 2018). Wanneer ouders scheiden heeft dit psychologische gevolgen voor de kinderen. Zo blijkt dat kinderen van gescheiden ouders in vergelijking tot kinderen uit intacte gezinnen een verdubbelde kans hebben op (emotionele) problemen. Een scheiding is enorm ingrijpend voor kinderen en vormt dus een risicofactor voor sociaal-emotionele en ontwikkelingsproblemen (Meddens, 2017). Volgens Spruijt en Kormos (2014) scoren kinderen van gescheiden ouders hoger op angst, agressie en depressie, en lager op welbevinden. Ook hun eigen scheidingsrisico ligt hoger. De mate van ouderlijke ruzie is de belangrijkste risicofactor voor deze problemen. Kinderen uit intacte gezinnen waar chronisch veel ruzie wordt gemaakt hebben eveneens een verhoogd risico op problemen (Spruijt & Kormos, 2014).

Aan de andere kant is gevonden dat huwelijkstevredenheid positief verbonden is met de kwaliteit van de ouder-kind interactie en de ontwikkeling van kinderen (Ketner, Gravesteijn & Verschuur, 2018). Daarnaast zorgt een goede relatiekwaliteit ook voor hoger persoonlijk welzijn van ouders. Uit het onderzoek van het lectoraat Ouderschap & Ouderbegeleiding (Ketner et al., 2018) blijkt namelijk dat de relatiekwaliteit belangrijk is voor het persoonlijk welzijn van ouders en dat dit verband door veel verschillende studies wordt benadrukt. Ook is in de studie van het lectoraat (2018) gevonden dat de relatiekwaliteit een unieke bijdrage levert aan de voorspelling van individueel welzijn.

Voor het welzijn en de ontwikkeling van ouders én kinderen is het dan ook van belang om vroegtijdig te investeren in de samenwerkingsrelatie van (aanstaande) ouders, zodat zij goed kunnen omgaan met alle veranderingen die de komst van een kindje teweeg brengen. Het lectoraat Ouderschap & Ouderbegeleiding van de hogeschool Leiden gaat

daarom de interventie OuderTeam.nu implementeren in Nederland. OuderTeam.nu is een preventief psycho-educatief programma voor aanstaande ouders en ouders die al een of meerdere kinderen hebben, dat zich richt op het versterken van de samenwerkingsrelatie tussen partners in de overgang van partnerschap naar ouderschap (Hogeschool Leiden, 2018b). Het is gebaseerd op het Amerikaanse programma 'Family Foundations': een effectief bewezen interventie die sterke lange en korte termijn effecten liet zien bij ouders en kinderen. Uit Amerikaans onderzoek (Feinberg, Jones, Hostetler, Roettger, Paul, & Ehrenthal, 2016) blijkt namelijk dat partners die deelnamen aan het programma het gevoel kregen beter te kunnen samenwerken en zij konden elkaar beter steunen in de nieuwe rol van vader of moeder. Het programma heeft ook positieve effecten op de kinderen, het zorgde namelijk voor minder gedragsproblemen en verbeterde sociale vaardigheden en slaapgedrag, zie tabel 1 voor alle positieve effecten van 'Family Foundations' (Hogeschool Leiden, 2018e).

Ouders *Stress vermindert* *Minder postnatale depressie (moeders)* *Minder angst (moeders)* *Welzijn verbetert*	***Kinderen*** *Slaapgedrag verbetert* *Sociale vaardigheid verbetert* *Gedragsproblemen verminderen* *Welzijn verbetert*
Partnerrelatie *Positieve samenwerking versterkt* *Negatieve communicatie vermindert* *Warmere en hechtere band*	***Opvoeding*** *Meer sensitiviteit en warmte* *Minder gebruik van streng straffen*

Tabel 1: Effecten van het Amerikaanse programma Family Foundations (Hogeschool Leiden, 2018e)

1.2 OuderTeam.nu: Samen voor een sterke start

Door het programma van OuderTeam.nu zullen aanstaande ouders beter voorbereid zijn op de veranderingen die de overgang naar het ouderschap met zich meebrengen. Het lectoraat Ouderschap en Ouderbegeleiding wil met OuderTeam.nu het ouderlijk welzijn, de partnerrelatie en de oudervaardigheden verbeteren. Het uiteindelijke doel van OuderTeam.nu is het stimuleren van een gezonde, veilige opvoeding en het voorkomen van psychosociale en fysieke problemen bij (pasgeboren) kinderen (OuderTeam.nu, 2018a). Het uitgangspunt van het lectoraat is dat goede zorg voor het kind begint bij goede zorg voor de ouders en dat een positieve samenwerkingsrelatie een basisprincipe is voor sterk ouderschap (Hogeschool Leiden, 2018b).

Het programma is speciaal ontwikkeld voor toekomstige en net beginnende ouders. In deze periode (de overgang van partnerschap naar ouderschap) is het namelijk van belang om te investeren in de relatiekwaliteit en hoe je als partners samenwerkt. Ouders hebben in deze periode veel vragen, en geven achteraf vaak aan dat ze beter geïnformeerd hadden willen zijn over de effecten van het krijgen van een kindje op de relatie. Ook professionals geven aan dat het belangrijk is hier aandacht aan te besteden. Juist de beginperiode van het ouderschap vraagt veel afstemming tussen ouders. In deze periode krijgt de samenwerkingsrelatie tussen ouders vorm (Hogeschool Leiden, 2018b).

Het programma van OuderTeam.nu bestaat uit twee prenatale ouderbijeenkomsten en twee postnatale ouderbijeenkomsten, die begeleid worden door een professional en worden bijgewoond door maximaal negen ouderparen. In de prenatale bijeenkomsten vergaren ouders kennis en leren zij vaardigheden die hen voorbereiden op het

(aanstaande) ouderschap en verandering van het partnerschap. In de postnatale bijeenkomsten vergaren ouders wederom kennis en leren zij vaardigheden die hen ondersteunen in hun ouderschap. Naast deze bijeenkomsten is voor zowel voorafgaand aan de geboorte als na de geboorte een online programma beschikbaar, dat stellen naast de ouderbijeenkomsten thuis kunnen volgen. De inhoud van dit online programma sluit aan op de ouderbijeenkomsten (OuderTeam.nu, 2018a).

Binnen het lectoraat Ouderschap en Ouderbegeleiding hebben onderzoek en jarenlange praktijkervaring al vaak aangetoond dat bewustwording en educatie bij aanstaande ouders (zelfs voordat de baby is geboren) positief zijn voor effectief ouderschap. De meeste recente programma's die focussen op prenatale en postnatale bewustwording en educatie, zijn enkel voor 'risico'-stellen, families of alleenstaande moeders. Echter, de stress en uitdagingen van ouderschap hebben ook een negatieve invloed op ouders en kinderen die niet tot een risicogroep behoren. Ouderteam.nu is er daarom voor alle toekomstige ouders, onafhankelijk van leeftijd, burgerlijke staat of levensomstandigheden (Hogeschool Leiden, 2018e). Het lectoraat Ouderschap & Ouderbegeleiding wil het programma van OuderTeam.nu dan ook grootschalig implementeren. Het plan is om het programma te integreren in bestaande hulp/ondersteuning van toekomstige ouders (bijvoorbeeld zwangerschapsgym), vanuit Centra voor Jeugd en Gezin (CJG), Verloskundigenpraktijken, kraamzorg en ziekenhuizen. Daarnaast kan de samenwerking en verbinding tussen organisaties in de prenatale voorlichting door dit programma versterkt worden (Hogeschool Leiden, 2018b).

De pilot van OuderTeam.nu is recentelijk afgerond. Voordat OuderTeam.nu grootschalig geïmplementeerd wordt, is het voor de onderzoekers/ontwikkelaars interessant om te weten hoe de relatiekwaliteit en samenwerkingsrelatie binnen OuderTeam.nu zo effectief mogelijk versterkt kunnen worden. Het afstudeeronderzoek, dat zich richt op de factoren die verband houden met de (verminderde) relatiekwaliteit van aanstaande ouders ondersteunt de onderzoekers in hun onderbouwing van de interventie OuderTeam.nu en geeft hen extra informatie over de doelgroep waar zij hun voordeel mee kunnen doen tijdens de implementatie.

1.3 Doelstellingen

Doelstelling van het beroepsproduct:
Het in kaart brengen van het verband tussen de factoren (demografie, ouderlijke eigen effectiviteit en verwachtingen van het ouderschap) en de relatiekwaliteit bij aanstaande ouders met als doel om onderzoekgegevens te verstrekken aan het lectoraat Ouderschap & Ouderbegeleiding ter bevordering van het programma van OuderTeam.nu.

Doelstelling voor de opdrachtgever:
Het ontvangen van onderzoekgegevens die het verband tussen de factoren (demografie, ouderlijke eigen effectiviteit en verwachtingen van aanstaande ouders van het ouderschap) en de relatiekwaliteit beschrijven met als doel om het programma van OuderTeam.nu zo effectief mogelijk te laten zijn in het versterken van de samenwerkingsrelatie van aanstaande ouders.

1.4 Probleemstelling

De probleemstelling van dit onderzoek luidt als volgt:
Welke volgende factoren: demografie, ouderlijke eigen effectiviteit en verwachtingen van het ouderschap spelen een rol in de relatiekwaliteit van aanstaande ouders?

2. Theoretisch Kader

In dit theoretische kader wordt eerst het onderzoeksonderwerp relatiekwaliteit uitgelegd aan de hand van verschillende begrippen. Daarop volgend wordt dieper ingegaan op het begrip ouderschap en komen de volgende onderwerpen aan bod: de verwachtingen met betrekking tot ouderschap, de overgang van partnerschap naar ouderschap, de ouderlijke eigen effectiviteit en de positieve invloed van een goede partnerrelatie op kinderen. Het theoretisch kader wordt afgesloten met de beschrijving van het begrip demografie.

2.1 Relatiekwaliteit

In de eerste helft van de 20e eeuw was het huwelijk de enige denkbare vorm waarin een langdurige relatie tussen twee personen kon bestaan. Mensen trouwden uit economische en religieuze motieven; zij lieten zich leiden door het kerkelijk gezag dat het huwelijk propageerde en besloten te trouwen wanneer zij (lees: de man) over voldoende financiële middelen beschikte om zorg te dragen voor het gezin. Ongehuwd samenwonen kwam vrijwel niet voor en ook scheiden was ongebruikelijk (Liefbroer, 2010). Tijden veranderen en daarmee ook de sociale klok. Dit is een cultureel bepaald psychologisch uurwerk dat aangeeft of mensen belangrijke mijlpalen in het leven bereiken op passende momenten in vergelijking met leeftijdsgenoten, zoals in het huwelijksbootje stappen en het krijgen van kinderen (Feldman, 2011). De toegenomen welvaart (sociale voorzieningen), individualisering, secularisering en technische ontwikkelingen (de pil) hebben er voor gezorgd dat er sterke veranderingen hebben plaatsgevonden in de relatievorming en het ouderschap; stellen wonen eerst samen en het huwelijk vindt minder vaak en pas op latere leeftijd plaats. Ook krijgen partners op latere leeftijd minder kinderen dan voorheen (Feldman, 2011). Een bijkomend verschijnsel is dat relaties steeds brozer worden; zo was in 2016 het echtscheidingspercentage 39% (CBS, 2017b).

Waaruit bestaat een gelukkige relatie? Hoe behoud je een langdurige relatie? En wat heeft het krijgen van kinderen voor invloed op de partnerrelatie? In dit onderzoek staat de relatiekwaliteit van (aanstaande) ouders centraal. Het onderwerp relatiekwaliteit wordt gedefinieerd aan de hand van de volgende begrippen: liefde, relatiekwaliteit volgens de Nederlandse Relatievragenlijst, relatieduur, huwelijk, zwangerschap en ouderschap. Vervolgens worden de verwachtingen van het ouderschap, de ouderlijke eigen effectiviteit en de overgang van partnerschap naar ouderschap beschreven. Ook wordt uitgelegd hoe een goede partnerrelatie van de ouders positieve invloed heeft op de kinderen.

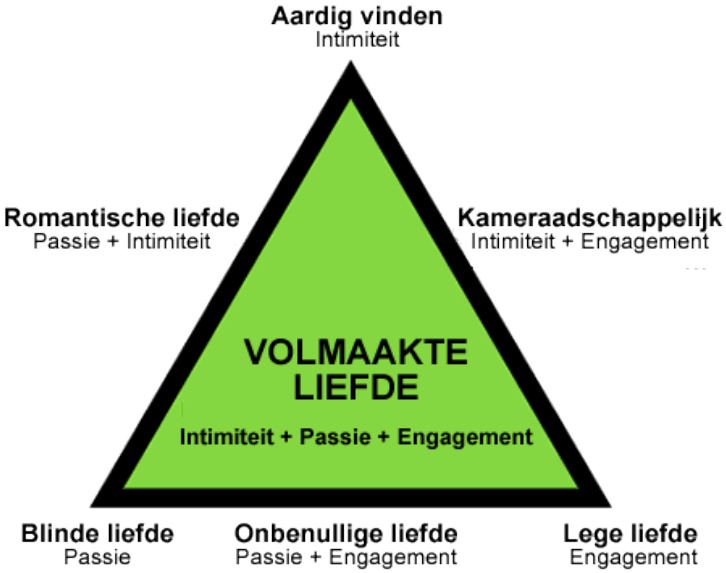
Liefde

De zoektocht naar een partner is een belangrijk onderdeel van de vroege volwassenheid. In de meeste culturen, waaronder de Nederlandse cultuur, is liefde de belangrijkste factor in de keuze van een levenspartner (Feldman, 2011). Volgens verschillende ontwikkelingspsychologen kan liefde opgesplitst worden in twee categorieën: gepassioneerde liefde en kameraadschappelijke liefde, waarbij gepassioneerde liefde wordt gekenmerkt door intense fysiologische arousal, intimiteit en zorg, terwijl kameraadschappelijke liefde zich kenmerkt door respect, bewondering en genegenheid (Feldman, 2011). Psycholoog Robert Sternberg heeft een belangrijke liefdestheorie ontwikkeld, namelijk de driehoekstheorie van de liefde, beter bekend als de 'triangular theory of love'. Volgens Sternberg (1986) bestaat liefde uit drie componenten: intimiteit, passie en beslissing/verbintenis. De component intimiteit omvat gevoelens van innigheid, genegenheid en verbondenheid. De component passie omvat drijfveren in verband met seks, lichamelijke nabijheid en romantiek, wat zich kenmerkt in gevoelens van aantrekkingskracht en intense fysiologische arousal. De component beslissing/verbintenis omvat de perceptie dat men iemand liefheeft en de beslissing om die liefde voor langere tijd in stand te houden (Sternberg, 1986). De hoeveelheid en soort liefde die men ervaart

hangt af van de aan- of afwezigheid van de drie componenten. De componenten kunnen samen acht verschillende soorten liefde vormen (zie afbeelding 1):

- *Geen liefde:* geen van de drie componenten is aanwezig, bijvoorbeeld de relatie met een caissière.
- *Aardig vinden:* alleen intimiteit is aanwezig, bijvoorbeeld een goede vriendin.
- *Verblindende liefde:* alleen passie is aanwezig, bijvoorbeeld een 'affaire' gebaseerd op lust.
- *Lege liefde:* alleen beslissing/verbintenis is aanwezig, bijvoorbeeld een echtpaar dat 'bij elkaar blijft voor de kinderen'.
- *Romantische liefde:* intimiteit en passie zijn aanwezig, bijvoorbeeld een stel dat twee maanden samen is, maar nog geen gezamenlijke toekomstplannen heeft.
- *Kameraadschappelijke liefde:* intimiteit en beslissing/verbintenis zijn aanwezig, bijvoorbeeld een ouder stel dat geniet van elkaars gezelschap zonder seksuele interesse.
- *Onbenullige liefde:* passie en beslissing/verbintenis zijn aanwezig, bijvoorbeeld een stel dat gaat samenwonen twee weken na de eerste ontmoeting.
- *Volmaakte liefde:* de drie componenten zijn aanwezig, wat resulteert in een liefhebbende, seksueel levendige, langdurige relatie (Feldman, 2011).

Door de meeste mensen wordt volmaakte liefde gelijk gesteld aan 'ideale liefde', maar dit hoeft niet zo te zijn. Veel langdurige en bevredigende relaties zijn gebaseerd op andere soorten liefde dan volmaakte liefde. Het soort liefde dat in een relatie domineert kan bovendien veranderen in de loop der tijd. De component passie piekt meestal aan het begin van een relatie, maar neemt later af en stabiliseert dan. Intimiteit piekt ook aan het begin van een relatie en kan gedurende de relatie verder blijven groeien. De component beslissing/verbintenis piekt aan het begin van een stevige, liefhebbende relatie en blijft daarna redelijk stabiel. De liefdestheorie van Sternberg benadrukt zowel de complexiteit als dynamische kwaliteit van liefde. Mensen en relaties ontwikkelen zich en veranderen gedurende de tijd en zo doet hun liefde dat ook (Feldman, 2011).



Afbeelding 1: Sternbergs driehoekstheorie van de liefde (Mandala, z.j.)

Relatiekwaliteit volgens de NRV

De Nederlandse Relatievragenlijst meet de relatiekwaliteit. Volgens deze vragenlijst zijn de volgende aspecten de belangrijkste onderdelen van intieme relaties (Barelds, Luteijn & Arrindell, 2003):

- *Onafhankelijkheid.* Wanneer iemand zelfstandig functioneert en de steun, hulp en goedkeuring van anderen niet/nauwelijks nodig heeft spreek men van onafhankelijkheid. Relaties zijn verbanden tussen mensen. Wanneer iemand denkt niet te kunnen leven zonder de ander is de relatie niet gelijkwaardig en is er sprake van afhankelijkheid (Van de Wetering, 2011). Een hoge mate van onafhankelijkheid in de relatie kenmerkt zich door partners die elkaar respecteren, elkaar niet proberen te veranderen, niet de baas spelen over elkaar en die alles met elkaar kunnen bespreken (Barelds et al., 2003).
- *Emotionele saamhorigheid.* Dit aspect slaat op het gevoel van verbondenheid dat partners met elkaar delen. Partners hebben niet langer het gevoel dat ze alleen in

het leven staan maar juist samen; het wij-gevoel. De mate van emotionele saamhorigheid wordt sterk bepaald door de manier waarop partners aan elkaar gehecht zijn. In een saamhorige relatie hebben partners een sterke emotionele band met elkaar, doen zij graag dingen samen en uiten ze hun liefde naar elkaar (Dijkstra & Barelds, 2007). Daarnaast kunnen de partners op elkaar bouwen en vertrouwen. Ze kunnen goed over gevoelens praten en er is overeenstemming tussen de partners met betrekking tot doelen, activiteiten en opvattingen (Barelds et al., 2003).

- *Identiteit.* Dit is het gevoel en beeld dat iemand over zichzelf heeft (Zimbardo, Johnson & McCann, 2013). Identiteit is alles wat er voor zorgt dat mensen uniek zijn. Mensen hebben veel verschillende eigenschappen, zoals normen en waarden, leeftijd, uiterlijk, ideeën, gedachtegangen, die hun uniek maken. Identiteit betreft hoe iemand zichzelf ervaart en hoe die persoon in de wereld staat, maar ook hoe anderen die persoon zien en ervaren. Identiteit wordt dus gedeeltelijk door mensen zelf gevormd, maar ook door het beeld van anderen. Het (h)erkennen en accepteren van deze identiteit is de basis voor een gezonde ontwikkeling en het aangaan van gezonde relaties (Direct-psycholoog, 2018). Een gezonde identiteit van partners kenmerkt zich door een positieve zelfevaluatie en, mede door de relatie, een positief zelfbeeld en algemene levenssatisfactie (Bareld et al., 2003).
- *Conflicthantering.* Dit is de manier waarop iemand met conflicten omgaat. Er zijn verschillende conflicthanteringstijlen. Dit zijn min of meer stabiele patronen die een persoon in verschillende situaties gebruikt om een conflict te hanteren. De verschillende stijlen zijn: forceren (zich laten gelden), toedekken (erkenning geven), ontlopen (zich afzijdig houden) en confronteren (aanpakken). Hoe iemand reageert op een conflict, is grotendeels afhankelijk van de mate waarin hij zich laat leiden door twee basismotieven die aan het handelen ten grondslag liggen: de zorg voor (de relatie met) anderen en de zorg voor eigen doelen en belangen (Prein, 2007). De functie van conflicten binnen relaties is het uiten van meningen en gevoelens die anders voortwoekeren en de relatie ontwrichten. Door het conflict effectief en positief aan te gaan kunnen partners dichter naar elkaar groeien (Dijkstra & Barelds, 2007). Partners gaan op een adequate manier met conflicten om als zij rustig met elkaar praten en op een rustige manier tot een oplossing proberen te komen (Barelds et al., 2003).
- *Seksualiteit*. Dit aspect duidt iemands seksuele gedrag en neigingen aan. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie is seksualiteit een centraal aspect van het leven van de mens. Het omvat seks, genderidentiteit en –rollen, seksuele oriëntatie, erotiek, plezier, intimiteit en voortplanting. Seksualiteit wordt ervaren en vormgegeven in gedachten, fantasieën, verlangens, overtuigingen, attituden, waarden, gedrag, handelingen, rollen en relaties. Seksualiteit is een integraal onderdeel van intieme relaties (Rutgers, 2018). Gezonde seksualiteit in de relatie kenmerkt zich door partners die tevreden zijn over de seks en over de afstemming van elkaars individuele behoeftes op seksueel gebied (Barelds et al., 2003). Een intieme relatie zonder seks wordt als problematisch gezien (Rutgers, 2018).

Relatieduur

Hoe lang iemand in een (intieme) relatie bij zijn/haar partner blijft is volgens verschillende psychologen grotendeels te voorspellen aan de hand van sociale uitwisselingstheorieën (Engels: Social Exchange Theories) die verklaren hoeveel een relatie iemand oplevert en kost (Miller, 2012). Dit is vergelijkbaar met een kosten-batenanalyse en wordt daarom ook wel de economie van relaties genoemd. Relaties blijven in stand als de baten (liefde, vriendschap, vervulling van seksuele behoeften) hoger zijn dan de kosten (conflicten, geweld, compromissen sluiten).

De bekendste sociale uitwisselingstheorie is de afhankelijkheidstheorie van John Thibaut en Harold Kelly, Amerikaanse sociaal psychologen (Miller, 2012). Volgens deze theorie wordt de waardering van een relatie ook bepaald door het verschil tussen beloningen en

kosten. Hoe tevreden partners zijn met de relatie wordt vervolgens bepaald door hun verwachtingen en hun vergelijkingsniveau. Iedereen heeft een persoonlijk vergelijkingsniveau dat de verwachte waarde van relaties met anderen beschrijft. Dit wordt gebaseerd op hoe mensen over zichzelf denken en wat ze vinden dat ze waard zijn in relaties met anderen. Dit vergelijkingsniveau wordt gevormd door persoonlijke verwachtingen en eerdere ervaringen, zoals vorige relaties en wat men hoort over de relaties van anderen. Als de waardering van de huidige relatie hoger ligt dan het vergelijkingsniveau dan is er sprake van tevredenheid in de relatie. Iemand is ontevreden met zijn huidige relatie als de waardering lager ligt dan het vergelijkingsniveau.

Binnen de afhankelijkheidstheorie is tevredenheid niet het enige criterium dat bepaalt hoe lang een relatie voort duurt. Of mensen blij zijn met hun relatie hangt ook af van het vergelijkingsniveau van alternatieven. Dit bepaalt de mate waarin we verwachten in een andere situaties en/of met andere personen beter af te zijn. Dit vergelijkingsniveau van alternatieven bepaalt de mate van afhankelijkheid in een relatie. Als de waardering van de huidige relatie hoger ligt dan de vergelijking met alternatieven, dan zal iemand in een relatie blijven en daarmee is die persoon (grotendeels) afhankelijk van de ander. Wanneer de waardering van de huidige relatie lager ligt dan het vergelijkingsniveau van alternatieven dan is iemand bereid de relatie de beëindigen en daarmee onafhankelijk. Volgens sociaal psycholoog Caryl Rusbult is de keuze om in een relatie te blijven ook sterk afhankelijk van de investeringen die iemand in de relatie heeft gedaan en de dingen die iemand zou verliezen als de relatie beëindigd wordt. Dit kan variëren van waardevolle spullen (inclusief het huis) tot psychologische voordelen, zoals een gezamenlijke opvoeding van de kinderen en liefde en respect van gemeenschappelijke vrienden. De nadelen van het verbreken van de relatie verlagen het vergelijkniveau van alternatieven; meer investeringen zorgen voor meer trouw (Miller, 2012). Met de kennis over het vergelijkingsniveau van alternatieven kan verklaard worden waarom sommige mensen in een ongelukkig relatie blijven. Ze hebben dan geen betere alternatieven en denken nog slechter af te zijn zonder hun partner, dit maakt hen afhankelijk. Deze theorie verklaart ook waarom mensen besluiten hun relatie te beëindigen, ondanks dat ze hun huidige relatie wel waarderen: er is een beter alternatief beschikbaar en mensen willen nou eenmaal de meest belonende situatie (Miller, 2012). Op basis van de afhankelijkheidstheorie zijn er vier typen relaties te onderscheiden:

- *Gelukkig en stabiel:* De waardering van de huidige relatie ligt hoger dan iemands verwachtingen (vergelijkingsniveau) en er zijn geen betere alternatieven.
- *Gelukkig, maar instabiel:* De verwachtingen over de waarde van de relatie wordt overtroffen (vergelijkingsniveau), maar er zijn betere alternatieven.
- *Ongelukkig, maar stabiel:* De waardering van de relatie ligt lager dan de verwachtingen (vergelijkingsniveau), maar er zijn geen alternatieven.
- *Ongelukkig en instabiel:* De waardering van de relatie ligt lager dan verwacht en er zijn goede alternatieven (Miller, 2012).

De waardering van een relatie en de verwachtingen kunnen in de loop der tijd veranderen. Wanneer iemand een fijne relatie heeft dan kan het verwachtingspatroon gedurende de tijd stijgen. De beloningen worden als vanzelfsprekend gezien en als er vervolgens niets binnen de relatie verandert wordt iemand minder tevreden. Sociaal-culturele invloeden hebben ervoor gezorgd dat mensen hogere verwachtingen hebben van relaties. Het is lastiger om gelukkig te zijn in een relatie als het vergelijkingsniveau hoog ligt. Uit onderzoek blijkt dat mensen minder gelukkig zijn met hun relatie dan 30 jaar geleden. Culturele veranderingen hebben er ook voor gezorgd dat alternatieven makkelijker beschikbaar zijn: meer vrouwen werken, mensen kunnen makkelijker scheiden en de huidige generatie is mobieler dan ooit (Miller, 2012).

Huwelijk

Er is veel onderzoek gedaan naar wat huwelijken succesvol maakt. Uit deze onderzoeken komt de gemeenschappelijke conclusie dat gelukkige stellen op elkaar lijken; ze hebben

dezelfde normen en waarden, hetzelfde opleidingsniveau, dezelfde sociaal-economische achtergrond en gemeenschappelijke interesses. Gelukkig getrouwde stellen geven elkaar veel aandacht en tonen veel genegenheid naar elkaar. Ook hebben ze gemeenschappelijke ideeën over de rolverdeling en hun gezamenlijke toekomst (Feldman, 2011). Volgens een grootschalig Duits onderzoek wordt het belang van veel en goede seks overschat als succesfactor voor huwelijksgeluk. Nederlands onderzoek bevestigt dat het gevoel van verbondenheid belangrijker is; de drie succesfactoren van een goede relatie zijn intimiteit, zelfregulatie en waardering/dankbaarheid (Leclaire, 2012).

Veel huwelijken eindigen in een scheiding, met name in de eerste tien jaar van het huwelijk. In Amerika strandt de helft van alle huwelijken en in Nederland bijna 40% (CBS, 2017b; Feldman, 2011). De oorzaak hiervan ligt meestal in de beginjaren van het huwelijk; in eerste instantie idealiseren partners elkaar; ze zien elkaar als het ware door een 'roze bril'. Zodra de realiteit van het dagelijks samenleven doordringt, worden partners zich meer bewust van elkaars zwakke punten. Geleidelijk aan worden mannen en vrouwen minder enthousiast over hun relatie in de eerste huwelijksjaren. Vervolgens stabiliseert de huwelijkstevredenheid, waarop het enthousiasme later weer verder afneemt (Feldman, 2011). Anderzijds zijn er ook partners die zichzelf en hun relatie blijven ontwikkelen. Zo zijn er ook veel stellen die de eerste huwelijksjaren beschrijven als de gelukkigste periode in hun getrouwde leven (Feldman, 2011). Volgens Stutzer en Frey (2006) verschilt het per stel welke voordelen men van het huwelijk ondervindt. In de literatuur bestaat dan ook geen eenduidig antwoord op de vraag of het huwelijk gelukkiger gemaakt. Sociaal psycholoog DePaulo (2016) heeft in haar studie gevonden dat de relatiestatus van vrouwen geen invloed heeft op hun psychisch welzijn; single vrouwen en getrouwde vrouwen waren even gelukkig. Voor het welzijn van mannen bleek het wel wat voordeliger om een relatie te hebben (DePaulo, 2016). In deze studie werd dan ook verwacht dat samenwonende mannen minder gelukkig zouden zijn dan getrouwde mannen, maar dit was niet waar. In tegendeel, getrouwde mannen bleken iets meer last te hebben van stress en depressiviteit. Het huwelijk bleek dan ook geen recept te bieden tegen eenzaamheid (DePaulo, 2016). In de studie van Stack en Eshlemen (1998) waarin 17 nationaliteiten zijn onderzocht, is gevonden dat getrouwde stellen gelukkiger zijn dan samenwonende stellen. Het huwelijk brengt hierbij dezelfde gelukstijging teweeg bij zowel mannen als vrouwen. Volgens dit onderzoek bevordert het huwelijk de financiële tevredenheid en de gezondheid, terwijl enkel samenwonen deze voordelen niet heeft. Lucas en Clark (2006) ontkrachtten met hun longitudinale onderzoek het gegeven dat door het huwelijk het geluk van mensen toeneemt. Getrouwde stellen rapporteerden een korte termijn gelukstijging, maar ook zij waren daarna weer volledig op het basisniveau van welbevinden. De conclusie van dit onderzoek (Lucas & Clark, 2006) is dat mensen na het huwelijk geen blijvende gelukservaring houden.

Ouderschap

De keuze voor wel of geen kinderen is één van de belangrijkste beslissingen die een stel moet nemen. (Jong)volwassenen geven voornamelijk psychologische redenen voor het feit dat ze graag kinderen willen, namelijk de verwachting van het plezier om eigen kinderen te zien opgroeien, de bevrediging over hun prestaties en successen en de vreugde over de hechte relatie met een kind. Maar de beslissing om kinderen te krijgen kan ook een andere reden hebben, zoals de verwachting van (aanstaande) ouders dat kinderen voor hen zullen zorgen als ze oud zijn of dat de kinderen het familiebedrijf overnemen. De sterke sociale norm vanuit de maatschappij om kinderen te krijgen speelt voor veel mensen ook mee. Economisch gezien is in westerse landen het opvoeden van kinderen niet voordelig: een modaal gezin met twee kinderen besteed gemiddeld 27% van het netto inkomen aan de kinderen (Feldman, 2011). Soms is het krijgen van kinderen geen bewuste keuze, bijvoorbeeld door mislukte of afwezige anticonceptie. Kwetsbare groepen in de samenleving lopen het grootste risico om ongewenst zwanger te worden, dit zijn jongere, armere en minder hoogopgeleide vrouwen (Feldman, 2011).

De toegang tot anticonceptiemiddelen en het gebruik hiervan, heeft de gemiddelde gezinsgrootte flink doen dalen. Ook de veranderde rol van de vrouw op de arbeidsmarkt heeft hiervoor gezorgd; meer vrouwen zijn buitenshuis gaan werken en meer vrouwen willen eerst carrière maken voordat ze moeder worden. Het aantal geboortes neemt bij vrouwen tussen de 30 en 34 jaar toe en hierdoor blijven er minder jaren over om nog meer kinderen te krijgen (Feldman, 2011). Het aantal kinderen per gezin is in de afgelopen 100 jaar flink gedaald: in Nederland van gemiddeld 4,5 kind per vrouw (1900) naar gemiddeld 1,7 kind per vrouw (2000). Dit cijfer is de laatste dertig jaar stabiel gebleven (CBS, 2017a). Volgens Feldman (2011) heeft meer dan 90% van de getrouwde stellen minstens één kind, waarbij de meeste ouders twee kinderen krijgen. In Nederland krijgt de helft van de vrouwen met partner twee kinderen (CBS, 2001).

Zwangerschap en seksualiteit

De zwangerschap zorgt voor veranderingen in de relatie. Partners kunnen verschillend reageren wanneer zij zich bewust worden van het feit dat ze voor altijd aan elkaar verbonden zullen zijn door het kindje. Vaak brengt het hen dichter tot elkaar, maar het kan ook, tijdelijk, gevoelens van spanning en onrust (benauwdheid) oproepen (Hanewinckel & Deij, z.j.). Tijdens de zwangerschap richten partners samen hun blik op de toekomst en het lichaam van de vrouw verandert. De zwangerschap roept vragen, onzekerheden en zorgen op, zoals *'Zal het allemaal goed gaan?'*, *'Hoe zal de bevalling zijn?'*, *'Is ons kindje wel gezond?'*, *'Zal onze relatie veranderen?'*, *'Voldoet mijn inkomen straks wel?'* (vooral de man) en *'Heb ik niets verkeerds genuttigd?'* (de vrouw). De zwangerschap is een kwetsbaar proces waarin aanstaande ouders met hun eigen kwetsbaarheid worden geconfronteerd; buiten het toepassen van een gezonde levensstijl heeft de vrouw weinig controle over het verloop van haar zwangerschap. Van de zwangere vrouwen maakt 93% zich dan ook zorgen over of alles wel in orde is met het kindje (Nieuwboer, 2005). Het lichaam van de vrouw is onderhevig aan zwangerschaphormonen wat zorgt voor zwangerschapskwalen zoals vermoeidheid, misselijkheid, pijnlijke borsten en stemmingswisselingen. Zo kan de stemming van een zwangere vrouw opeens volledig omslaan en kan zij het gevoel hebben geen controle te hebben over haar emoties. Dit kan vervolgens leiden tot onvoorspelbare (onredelijke) woede-uitbarstingen waarbij de partner doorgaans het aanspreekpunt is. Aan het begin van de zwangerschap (1-3 maanden) zijn deze zwangerschapskwalen vaak het sterkst aanwezig, in de middelste periode (4-6) vaak het minst aanwezig en in de laatste periode (7-9) maanden komen de zwangerschapkwalen normaliter weer wat meer terug (Hanewinckel & Deij, z.j.).

Ook de seksualiteit van partners verandert gedurende de zwangerschap. Vrouwen hebben in de eerste periode door de zwangerschapshormonen weinig zin in seks. In de tweede periode keert de behoefte aan seks vaak terug, waarop deze in de derde periode weer afneemt door zwangerschaphormonen en de aanwezigheid van de dikke buik (Hanewinckel & Deij, z.j.). Mannen reageren heel verschillend op seks tijdens de zwangerschap: de één heeft gewoon zijn normale seksuele behoefte en de ander heeft (veel) minder zin. De zin in seks wordt bij mannen meestal vanzelf minder naarmate de baby groter wordt. Een verklaring hiervoor is dat mannen vaak bang zijn om het kindje te beschadigen. Ook vrouwen zijn soms bang dat seks de rust en veiligheid van het kindje verstoort. Deze angst is onrealistisch, want de placenta, het vruchtwater en de vliezen beschermen de baby. Seks kan juist tijdens de zwangerschap voor ontspanning en plezier zorgen, omdat de genitaliën van de vrouw meer opgezwollen en extra gevoelig zijn (Nieuwboer, 2005). Na de bevalling wordt door artsen en verloskundigen geadviseerd om minimaal 6 weken te wachten met geslachtsgemeenschap, maar nog belangrijker is dat beide partners er lichamelijk en psychisch weer klaar voor zijn. Volgens Brits onderzoek in 2013 hebben 41% van de stellen 6 weken na de bevalling weer seks. Na 6 maanden loopt dit percentage op naar 94% van de stellen (24Baby, z.j.).

2.2 Verwachtingen van het ouderschap

Vanaf het moment dat de vrouw zwanger is bereiden partners zich psychisch voor op het ouderschap door het maken van mentale voorstellingen. Deze beelden (verwachtingen) zijn van invloed op het welzijn van ouders (Gravesteijn & Aartsma, 2015). Volgens familie- kindertherapeut Nelson zijn ook de beleving van het ouderschap en opvattingen over ouderschap voorafgaand aan de zwangerschap van voorspellende waarde voor het welzijn van ouders. De beelden en opvattingen van ouders worden gevormd door hun ervaringen uit het verleden, hun cultuur en hun omgeving. Sommige ouders zijn bang voor de verantwoordelijkheid die het ouderschap met zich meebrengt, terwijl anderen de komst van een baby juist zien als dé oplossing voor hun huwelijksprobleem. Ook denken veel ouders geen vrije tijd meer over te houden, terwijl anderen verwachten de ouderschapstaken goed te kunnen verdelen (Feldman, 2011). De mate waarin de verwachtingen van aanstaande ouders realistisch zijn, beïnvloedt zoals eerder genoemd het welzijn maar ook het zelfvertrouwen van ouders; als hun beelden kloppen met de werkelijkheid ervaren ouders veel succesmomenten en groeien ze in hun ouderrol, maar andersom neemt het zelfvertrouwen af als de realiteit anders blijkt te zijn dan verwacht. Het roept volgens ontwikkelingsdeskundige Galinsky frustratie op wanneer ouders onvoldoende in staat zijn om hun beelden of gedrag aan te passen aan de werkelijkheid. Hierdoor kan het welzijn van ouder en kind in het geding komen (Gravesteijn & Aartsma, 2015).

Galinsky onderscheidt zes fasen in het ouderschap, waarin ouders steeds verschillende ouderschapstaken dienen te vervullen. Als het ouders lukt deze taken te vervullen, vergroot dit hun welzijn en levensvaardigheden. De zes fasen zijn: de voorstellingfase (zwangerschap), de voedingsfase (geboorte tot 1,5 jaar), de autoriteitsfase (1,5 tot 4 jaar), de interpretatiefase (4 tot 12 jaar), de interafhankelijkheidsfase (12 tot 18 jaar) en de vertrekfase (18 tot 24 jaar) (Gravesteijn & Aartsma, 2015). In dit afstudeeronderzoek staat de voorstellingsfase centraal. Gedurende deze fase (de zwangerschap) dienen de ouders zich een voorstelling te maken van hun toekomstig ouderschap en zich hier op voor te bereiden. Daarnaast hebben ze als taken om bestaande relaties te evalueren, de zwangerschap te accepteren en zich voor te bereiden op de komst van de baby. (Aanstaande) ouders evalueren in deze fase de relatie met de eigen ouders, de partner en vrienden. Ze identificeren zich met hen of nemen afstand van hen. In de relatie met de eigen ouders speelt het thema 'geven en krijgen' een rol, omdat ze zelf verantwoordelijk willen zijn voor een kind, terwijl ze ook nog willen dat er voor hen wordt gezorgd door hun eigen ouders. In de relatie met de partner speelt het thema 'onafhankelijkheid en afhankelijkheid' een rol, omdat de zwangerschap partners dichter bij elkaar brengt of hen juist van elkaar verwijdert. Door de zwangerschap kunnen nieuwe vriendschappen ontstaan met mensen die in dezelfde fase zitten, terwijl bestaande vriendschappen minder hecht kunnen worden. Tijdens het accepteren van de zwangerschap en het voorbereiden op de geboorte zijn 'controle en verlies van controle' en 'gescheidenheid en verbondenheid' belangrijke thema's (Gravesteijn & Aartsma, 2015).

Om als aanstaande ouder te leren omgaan met de komende veranderingen is een goede voorbereiding en communicatie met de partner belangrijk. Wanneer ouders over hun verwachtingen durven te praten en onderling afspraken maken, dan kunnen zij beter anticiperen op veranderingen die de komst van een kindje met zich meebrengt (Nederlands Jeugdinstituut, 2018a).

Vaak hebben ouders het idee dat het leven met kinderen hun meer zal geven dan een leven zonder kinderen; dat kinderen hun op een bepaalde manier iets zullen 'brengen'. Volgens Gunster (2012) is dit een verkeerde verwachting die voor problemen bij ouders zorgt:
"Als we kinderen nemen met als doel ons gelukkiger te gaan voelen, dan wedden we op het verkeerde paard. Mogelijk dat we aan het eind van ons leven voldaan en gelukkig terugblikken, maar wie verwacht op de korte termijn gelukkig te worden van het

ouderschap komt bedrogen uit. Ouderschap is vooral een kwestie van de lange adem'' (Gunster, 2012, p. 108).
Gunster (2012) beweert ook dat veel ouders hun geluk afhankelijk maken van het gedrag van hun kind; als dit gedrag goed is dan zijn ouders blij en tevreden, maar als een kind zich 'lastig' gedraagt dan worden ouders ontevreden, gefrustreerd of verdrietig waardoor het ouderschap tegenvalt. Ouders denken controle te hebben over het gedrag, maar dit is niet zo. Volgens Gunster (2012) moeten ouders niet verwachten dat kinderen hun iets komen brengen: *'Wij zijn er voor hen, zij niet voor ons.' (Gunster, 2012, p. 11).* Het grootbrengen van kinderen betekent onvoorwaardelijk geven en houden van.

2.3 De overgang van partnerschap naar ouderschap

De geboorte van een kind verandert het leven van ouders volledig. Het brengt een ingrijpende verschuiving teweeg in de rollen en verantwoordelijkheden die partners moeten vervullen. Waar de ouders voorheen nog alle aandacht aan elkaar konden schenken, zorgt de nieuwe ouderrol ervoor dat ze in de oude, maar nog steeds bestaande partnerrol vaak tekort schieten (Feldman, 2011). Er is tussen paren veel variabiliteit in de manier waarop ze zich aanpassen aan het ouderschap, maar de meerderheid van nieuwe gezinnen ervaart aanzienlijke spanningen gedurende deze periode (Cowan & Cowan, 2002). De spanningen rond de geboorte van een kind leiden voor veel stellen tot een dieptepunt in hun relatie/huwelijksgeluk (Feldman, 2011).

Er is een gemeenschappelijke conclusie binnen studies dat de overgang van partnerschap naar ouderschap gepaard gaat met verslechtering van de partnerrelatie (Doss & Rhoades, 2017; Feinberg, 2002; Keizer & Schenk, 2012). De relatiekwaliteit van stellen die kinderen krijgen neemt gemiddeld meer af dan bij stellen die kinderloos blijven (Feinberg et al., 2016). Ook neemt het aantal relatieconflicten bij stellen met kinderen toe. Sommige partners herstellen hier niet van, waardoor spanningen, relatieproblemen en conflicten gebruikelijk worden, wat vaak leidt tot echtscheiding. Daarbij ervaren nieuwe ouders veel stress en roloverbelasting, wat een verhoogde kans geeft op depressie- en angstklachten (Feinberg et al., 2016). Niet alle koppels ervaren vermindering in de relatiekwaliteit na de geboorte van de baby; sommigen zien hun relatie juist verbeteren. Daarnaast verschillen ouders en niet-ouders nog maar weinig in relatiefunctionering naarmate de kinderen ouder worden (Doss & Rhoades, 2017). De dalende relatietevredenheid van nieuwe ouders stabiliseert na enkele jaren. De relatietevredenheid begint weer te stijgen wanneer het kind de gemiddelde leeftijd van zeven jaar bereikt en naar de basisschool gaat. In deze periode worden kinderen zelfstandiger, hebben ze minder behoefte aan intensieve zorg en nemen de huishoudelijke taken van de vrouw af (Keizer & Schenk, 2012).

Verschillende persoons- en relatiekenmerken lijken de hoeveelheid veranderingen in de relatie na de geboorte te beperken. Zo zijn er drie factoren die ervoor zorgen dat de relatie bestand is tegen de toegenomen stress door de komst van het kind (Feldman, 2011):

- Blijven investeren in gevoelens van genegenheid en tederheid voor de partner.
- Alert blijven op belangrijke gebeurtenissen in het leven van de partner en daar actief op reageren.
- Problemen opvatten als beheersbaar en oplosbaar.

Ook Feinberg (2002) benadrukt dat in de stressvolle periode van het beginnend ouderschap partners elkaar onderling dienen te steunen en dat het belangrijk is dat zij problemen, verschillende verwachtingen en opvoedkundige opvattingen met elkaar bespreken en oplossen.

Veel onderzoeken laten zien dat vrouwen na de geboorte van het kind minder tevreden zijn met hun relatie dan mannen. De meest gebruikte verklaring voor dit sekseverschil is dat vrouwen over het algemeen een grotere toename in verantwoordelijkheden ervaren dan mannen (Feldman, 2011). In tegenstelling tot onderzoeken die suggereren dat vrouwen anders worden beïnvloed door de overgang naar ouderschap dan mannen, is er

ook bewijs dat mannen en vrouwen binnen relaties op dezelfde manier reageren op de nieuwe ouderrol (Keizer & Schenk, 2012). Volgens Keizer en Schenk (2012) is een lagere relatietevredenheid van de vrouw een algemeen gegeven; vrouwen zijn minder tevreden over hun relatie in de loop der tijd, ongeacht of ze moeder zijn. De afname in relatietevredenheid van nieuwe ouders kan voor een deel toegeschreven worden aan de toename van huishoudelijke taken. Na het worden van ouders, besteden partners, met name de moeder, veel tijd en energie aan het zorgen voor het kind en het huishouden. Onderzoek toont aan dat de afname van de tevredenheid van nieuwe moeders kan worden toegeschreven aan vermindering van de 'quality-time' die ze doorbrengen met hun partner. Ook vaders blijken minder tevreden te zijn met hun relatie als er minder tijd is om alleen samen te zijn met hun partner (Keizer & Schenk, 2012).

Onderzoek naar de opvoedkwaliteit van ouders laat zien dat de spanningen (in de beginfase van het ouderschap) op individueel en partnerniveau gekoppeld zijn aan een verminderde opvoedingskwaliteit (Feinberg et al., 2016). Daarnaast voorspelt negativiteit in de partnerrelatie tijdens de zwangerschap moeilijkheden in de latere interactie tussen beide ouders en het kind (Lindahl, Clements, & Markman, 1997). Ernstigere vormen van spanningen, zoals familiegeweld komen het meest voor wanneer kinderen jong zijn. Relatieconflicten, onaangepast gedrag van ouders, slechte opvoedingskwaliteit en familiegeweld zijn allemaal verbonden aan mentale gezondheidsproblemen, gedragsproblemen en verminderde schoolprestaties van het kind. Het is een schrijnend gegeven dat het risico op gezinsproblemen het hoogst is wanneer kinderen het meest kwetsbaar en gevoelig zijn in hun ontwikkeling. Het disfunctioneren van ouders/het gezin vormt een bewezen risico voor de ontwikkeling van het kind, bijvoorbeeld in emotieregulatie en sociale betrokkenheid (Feinberg et al., 2016).

2.4 Ouderlijke eigen effectiviteit

Het begrip ouderlijke eigen effectiviteit (Engels: self-efficacy in the nurturing role) verwijst naar het vertrouwen dat ouders hebben in hun opvoedvaardigheden (Ardelt & Eccles, 2001). Dit begrip is afgeleid uit de self-efficacy theorie van Bandura, die stelt dat verwachtingen over eigen effectiviteit invloed hebben op de motivatie en het gedrag van mensen (Zimbardo et al., 2013). Eigen effectiviteit betekent in het algemeen de inschatting en het vertrouwen in het eigen kunnen om gewenst gedrag uit te kunnen voeren. Verschillende literatuurstudies bevestigen dat ouderlijke eigen effectiviteit voorspellend is voor het opvoedgedrag van ouders: een hoge ouderlijke effectiviteit hangt samen met positief opvoedgedrag (warmte, structuur en positieve disciplinering). Het tegenovergestelde verband wordt ook bevestigd door de literatuur: ouders die een lage ouderlijke effectiviteit hebben en dus onzeker zijn over hun ouderlijke capaciteiten, zijn meer geneigd tot negatief opvoedgedrag (weinig affectie, inconsistentie en een sterke behoefte aan controle en macht over het gedrag van het kind). Ouders met een hoge ouderlijke effectiviteit ervaren succes in het ouderschap; zij hebben positieve verwachtingen over veranderingsmogelijkheden (groei) en zij hebben meer vertrouwen in het verkrijgen en beoefenen van effectieve opvoedingsvaardigheden, (Van Brakel, Cuppen, Hevink, Groels, 2016). Daar tegenover raken ouders met een lage ouderlijke eigen effectiviteit vaak overweldigd door de ouderlijke verantwoordelijkheden. Ze hebben moeite met uitdagende situaties met betrekking tot het kind, wat vaak leidt tot frustratie of zelfs conflicten.

In de literatuur zijn een aantal factoren bekend die invloed hebben op de ouderlijke eigen effectiviteit, namelijk het geslacht van de ouder en het aantal kinderen. Moeders blijken over het algemeen een hogere mate van ouderlijke eigen effectiviteit te hebben dan vaders. Het gegeven of ouders hun eerste kindje krijgen of al ervaring hebben in het ouderschap heeft ook effect. Onervaren ouders hebben tijdens de eerste levensjaren van hun kind een lagere ouderlijke eigen effectiviteit. De leeftijd van de ouder heeft geen effect op de ouderlijke eigen effectiviteit (Van Brakel, Cuppen, Hevink, Groels, 2016). In de literatuur wordt gesproken over vermoedelijke voorspellers van ouderlijke eigen effectiviteit. Bij moeders zijn de belangrijkste voorspellers: een hoge mate van

algemene- en prenatale eigen effectiviteit en gunstige contextuele factoren, zoals een hoge sociaal economische status, makkelijk temperament van het kind en weinig gedragsproblemen. De belangrijkste voorspellers van ouderlijke eigen effectiviteit voor vaders zijn: betrokkenheid bij de opvoeding, sociale steun en gunstige contextuele factoren (Van den Berg, De Bruin, Stoutjesdijk & Zijleman, 2016).

Vanuit het principe van selffulfilling prophecy (Nederlands: een zichzelf waarmakende voorspelling), worden de observaties en het gedrag van mensen veroorzaakt door verwachtingen (Zimbardo et al., 2013). Als een kersverse moeder verwacht dat het geven van de borst makkelijk zal gaan, dan zal dit volgens de selffulfilling prophecy theorie ook daadwerkelijk beter gaan dan bij moeders die denken dat het geven van de borst lastig en onhandig is. Partners kunnen elkaars gedrag ook wederzijds beïnvloeden: de verwachtingen (labels) van de partner beïnvloeden iemands eigen overtuiging en gedrag. Als een partner (on)bewust vertrouwen toont en hoge verwachtingen heeft over de ouderlijke kwaliteiten van de ander, dan zal de ander ook beter gaan functioneren als ouder (Zimbardo, et al., 2013). Een goede en duurzame partnerrelatie is belangrijk; het heeft een positieve invloed op zowel het welzijn, als de lichamelijke gezondheid van beide partners. Een sterke, goede relatie zorgt ervoor dat de partners zich veilig voelen en vertrouwen hebben in hun eigen kunnen. Hierdoor kunnen ouders met vertrouwen de nieuwe fase van het ouderschap betreden. Door dit vertrouwen is het makkelijker om met de veranderingen en toenemende druk rond het ouderschap om te gaan (Nederlands Jeugdinstituut, 2018b).

2.5 De positieve invloed op kinderen

Als ouders een goede, sterke relatie hebben, dan heeft dit ook een positieve invloed op het welbevinden van de kinderen. Het Nederlands Jeugdinstituut heeft de voordelen voor kinderen die opgroeien bij ouders met een goede relatie op een rijtje gezet. *"Deze kinderen:*

- *Doen het beter op school;*
- *Hebben een betere fysieke en mentale gezondheid;*
- *Gebruiken minder alcohol en drugs;*
- *Hebben een betere relatie met hun ouders;*
- *Er is minder sprake van fysiek en seksueel misbruik;*
- *Hebben minder emotionele problemen;*
- *Laten minder delinquent gedrag zien;*
- *Minder pogingen tot zelfdoding;*
- *Gaan zelf minder scheiden" (Nederlands Jeugdinstituut, 2018b).*

2.6 Demografie

Demografie is het vakgebied waarin de kwantitatieve kenmerken van een bevolking worden bestudeerd, zoals de verdeling van leeftijd, geslacht, etniciteit en opleidingsniveau binnen een samenleving. Demografie komt uit het Grieks en betekent zoiets als 'volkbeschrijven'. Demografie omvat niet alleen de omvang en opbouw van de bevolking, maar bestudeert ook ontwikkelingen in de tijd, zoals het aantal geboorten, sterfgevallen en migratie. Met name binnen de sociale wetenschappen, krijgt het bestuderen van de demografie veel aandacht. Met demografische gegevens kunnen vergelijkingen gemaakt worden tussen (groepen) mensen, wat inzicht geeft in en verklaringen geeft voor (sociaal) gedrag van de mens (Ensie, 2016). Door te vragen naar demografische gegevens wordt veel nuttige informatie over de respondenten verkregen. Binnen het onderzoek van OuderTeam.nu kan er bijvoorbeeld met deze gegevens onderzocht worden welke demografische factoren invloed hebben op de (samenwerkings)relatie van aanstaande ouders. De gegevens uit de pilot (steekproef) kunnen in een bredere context worden geplaatst, namelijk alle aanstaande ouders in Nederland (populatie). In de pilot van de OuderTeam.nu zijn de volgende demografische gegevens in de vragenlijst opgenomen: *geslacht, leeftijd, nationaliteit/etnische achtergrond, opleidingsniveau, arbeidsuren, inkomen, samenstelling gezin,*

zwangerschapsduur, relatieduur, ervaring met de verantwoordelijk voor de verzorging en opvoeding van kinderen en lichamelijke problemen.

2.7 Samenvatting

De zoektocht naar een partner is een belangrijk onderdeel van de (vroege) volwassenheid. In de Nederlandse cultuur is liefde de belangrijkste factor in de keuze van een levenspartner. Volgens de 'triangular theory of love' van Sternberg bestaat liefde uit drie componenten: intimiteit, passie en beslissing/verbintenis. De Nederlandse Relatievragenlijst meet de relatiekwaliteit. Belangrijke aspecten in intieme relaties zijn volgens deze test: onafhankelijkheid, emotionele saamhorigheid, identiteit, conflicthantering en seksualiteit. De relatieduur is grotendeels te voorspellen aan de hand van sociale uitwisselingstheorieën, die te vergelijken zijn met kosten-batenanalyses. Onderzoek naar wat een huwelijk succesvol maakt geeft als gemeenschappelijke conclusie dat gelukkige stellen op elkaar lijken. Ruim 40% van de huwelijken in Nederland strandt. Binnen de relatie is de keuze voor wel of geen kinderen één van de belangrijkste beslissingen dat een stel moet nemen. Het aantal kinderen per gezin is flink gedaald tot 1,7 kind per vrouw door het gebruik van anticonceptiemiddelen en de actievere rol van de vrouw op de arbeidsmarkt. Vanaf het moment dat de vrouw zwanger is roept dit vragen en onzekerheden bij beide partners op. Ook hun seksualiteit verandert. Beide partners bereiden zich mentaal voor op het ouderschap door het vormen van beelden. In hoeverre deze beelden kloppen is van invloed op het welzijn van ouders. Het begrip ouderlijke eigen effectiviteit verwijst naar het vertrouwen dat ouders hebben in hun opvoedvaardigheden. De geboorte van een kind verandert het leven van ouders volledig; er ontstaat een nieuwe ouderrol naast de bestaande partnerrol. De gemeenschappelijke conclusie binnen studies is: de overgang van partnerschap naar ouderschap gaat samen met verslechtering van de partnerrelatie. Ook neemt het aantal relatieconflicten bij stellen met kinderen toe. Na de geboorte van een kind ontstaat een dieptepunt in het huwelijksgeluk van partners. De relatiekwaliteit van stellen die kinderen krijgen neemt gemiddeld meer af dan bij stellen die kinderloos blijven. Een goede en sterke relatie van ouders zorgt voor individueel welzijn en heeft ook een positieve invloed op de ontwikkeling en het welbevinden van kinderen. De interventie van OuderTeam.nu heeft als doel om de samenwerkingsrelatie van (aanstaande) ouders te versterken.

3. Deelvragen

De onderzoeksvraag luidt: '*Welke volgende factoren: demografie, ouderlijke eigen effectiviteit en verwachtingen van het ouderschap spelen een rol in de relatiekwaliteit van aanstaande ouders?'* Om de relatiekwaliteit van ouders te meten worden de testresultaten van de Nederlandse Relatievragenlijst (NRV) gebruikt. Deze test is opgebouwd uit vijf schalen: Onafhankelijkheid, Emotionele saamhorigheid, Identiteit, Conflicthantering en Seksualiteit.

De onderzoeksvraag wordt beantwoord door middel van de volgende deelvragen:

1. Wat is de gemiddelde relatiekwaliteit van aanstaande ouders?

2. Is er een verschil tussen de ervaren relatiekwaliteit van de man (aanstaande vader) en de vrouw (aanstaande moeder)?

3. Is er een verband tussen de verschillende schalen van de NRV en de ouderlijke eigen effectiviteit van aanstaande ouders?

4. Is er een verband tussen de verschillende schalen van de NRV en de verwachtingen van het ouderschap van aanstaande ouders?

5. Is er een verschil tussen de relatiekwaliteit van aanstaande ouders die enkel samenwonen en die al getrouwd zijn?

6. In hoeverre kunnen de factoren ouderlijke eigen effectiviteit en verwachtingen van het ouderschap de relatiekwaliteit van aanstaande ouders voorspellen?

7. Hoe ervaren aanstaande ouders de invloed van de zwangerschap op hun partnerrelatie?

8. Hoe kunnen aanstaande ouders elkaar ondersteunen in de ouderrol en hun samenwerkingsrelatie versterken?

4. Onderzoeksmethode

Het doel van dit afstudeeronderzoek is om het verband tussen verschillende factoren (demografie, ouderlijke eigen effectiviteit en verwachtingen van het ouderschap) en de relatiekwaliteit van aanstaande ouders te analyseren. Het onderzoek is opgebouwd uit een kwantitatief onderzoeksdeel en een kwalitatief onderzoeksdeel.

4.1 Kwantitatief onderzoek

Kenmerkend voor kwantitatief onderzoek is dat er gegevens worden verzameld door te meten, bijvoorbeeld door het gebruik van vragenlijsten en enquêtes. Het gaat bij kwantitatief onderzoek om vragen als hoeveel, hoe vaak en wat is gemiddeld? Er worden feiten achterhaald die uitgedrukt worden in cijfers. Het gaat vaak om grote aantallen onderzoeksobjecten. De onderzoeker registreert zoveel mogelijk onderzoeksgegevens. Statistiek helpt bij het verwerken van deze gegevens. Het resultaat van kwantitatief onderzoek bestaat meestal uit een samenvatting van de gegevens, bijvoorbeeld in gemiddelden, grafieken en tabellen (Brinkman, 2011).

Eerst is binnen dit afstudeeronderzoek door middel van kwantitatief onderzoek onderzocht in hoeverre er een verband is tussen de verschillende factoren en de relatiekwaliteit van aanstaande ouders. Hiervoor zijn de prenatale gegevens uit de pilot

van OuderTeam.nu gebruikt. De volledige pilot van OuderTeam.nu inclusief postnatale metingen is recentelijk, in april 2018, afgerond.

De factoren die onderzocht zijn en mogelijk verband houden met de relatiekwaliteit van aanstaande ouders zijn: demografie, ouderlijke eigen effectiviteit en verwachtingen van het ouderschap. De rol die deze factoren spelen in de relatiekwaliteit is onderzocht door het analyseren van data uit verschillende vragenlijsten die reeds zijn afgenomen tijdens de pilot. Er vonden deze pilot drie meetmomenten plaats:

- T0: 20 – 30 weken zwanger.
- T1: 5 – 8 maanden na de bevalling.
- T2: 12 – 14 maanden na de bevalling.

Dit afstudeeronderzoek gaat over de prenatale periode (T0). Tijdens de pilot van OuderTeam.nu zijn op ieder meetmoment verschillende online vragenlijsten individueel afgenomen. Ook heeft op ieder meetmoment met een select aantal stellen een semigestructureerd interview plaatsgevonden tijdens een huisbezoek, waarbij beide partners individueel werden geïnterviewd (OuderTeam.nu, 2017).

Uit de volgende vragenlijsten (T0) is de data voor dit onderzoek verkregen:

- Algemene vragenlijst: meet demografische gegevens.
- Nederlandse Relatievragenlijst (NRV): meet de relatiekwaliteit.
- Self-Efficacy in the Nurturing Role (SENR), prenatale versie: meet de zelfovertuiging in de verzorgende ouderrol, ook wel ouderlijke eigen effectiviteit.
- Expectations of parenthood, prenatale versie: meet de verwachtingen van aanstaande ouders van het ouderschap (OuderTeam.nu, 2017).

Met het programma SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) zijn statistische analyses uitgevoerd op de gegevens uit de vragenlijsten (Baarda, De Goede & Van Dijkum, 2011). Voorafgaand aan het uitvoeren van deze analyses is het SPSS bestand gereed gemaakt voor het onderzoek door middel van het controleren op fouten/missende waarden, hercoderen van vragen en meten van de homogeniteit van de vragen die hetzelfde begrip dienen te meten. Homogeniteit is een aspect van de betrouwbaarheid van een schaal/begrip en wordt berekend met de homogeniteits-coëfficient alpha. Deze alpha kan een waarde hebben van 0,00 tot 1,00: bij 0,00 is er totaal geen samenhang tussen de vragen en bij 1,00 hebben de vragen volledige overlap. De gewenste minimale alpha is afhankelijk van de complexiteit van het te meten begrip: 0,60 volstaat bij complexe begrippen (zoals intelligentie en ouderlijke eigen effectiviteit) en 0,80 volstaat bij minder complexe begrippen (zoals rekenvaardigheid) (Baarda, et al., 2011). In SPSS is de betrouwbaarheidsmaat Cronbach's alpha (α) berekend voor de onderzochte begrippen:

- Relatiekwaliteit (NRV Totaal) α: 0, 910
- NRV schaal Onafhankelijkheid α: 0, 781
- NRV schaal Emotionele Saamhorigheid α: 0, 795
- NRV schaal Identiteit α: 0, 716
- NRV schaal Conflicthantering α: 0, 751
- NRV schaal Seksualiteit α: 0, 867
- Verwachtingen van het ouderschap (EP) α: 0, 752
- Ouderlijke eigen effectiviteit (SENR zonder vraag 15) α: 0, 817

Met vraag 15 had de SENR een Conbrachs's alpha van 0,780. Vraag 15: '*Dat ik straks een kind zal voeden en met hem of haar zal spelen, is een vooruitzicht dat voor mij niet bijzonder ingewikkeld of moeilijk is'*, is door de verlaging van de betrouwbaarheid niet meegenomen in de meting van het begrip ouderlijke eigen effectiviteit. Bij de andere begrippen zijn geen vragen (items) verwijderd.

Door middel van statistische analyses is onderzocht welk verband er is tussen de verschillende factoren en de relatiekwaliteit van aanstaande ouders (zie hoofdstuk Resultaten). Er zijn verschillende analyse toegepast, namelijk:

- Pearson's correlatie: meet de mate van samenhang.
- T-toets: meet het verschil tussen gemiddelde van variabelen.
- Variantie-analyse / anova: meet het effect van verschillende variabelen (op intervalniveau).
- Regressie-analyse: meet het effect van meerdere variabelen (op nominaal niveau) (Baarda et al., 2011).

Met deze statistische onderzoeksinformatie is antwoord gevonden op de onderzoeksvraag (zie hoofdstuk Conclusies).

4.2 Kwalitatief onderzoek

Bij kwalitatief onderzoek worden interviews afgenomen waarin wordt doorgevraagd op de antwoorden van de geïnterviewde. Kwalitatief onderzoek wordt daarom toegepast om dieper in te gaan op de probleemstelling. Het gaat hierbij om de hoe- en waarom-vraag in plaats van om cijfers en feiten (kwantitatief onderzoek). De resultaten van kwalitatief onderzoek laten zich vaak beschrijven in termen van inzicht en begrip (Brinkman, 2011).

Voorafgaand aan de interviews hebben (potentiële) respondenten een oproep toegestuurd gekregen over deelname aan het onderzoek (zie bijlage 1 voor deze oproep). Verdere informatie over de respondenten wordt gegeven in paragraaf 4.3 'omschrijving van de steekproef'. Voor het kwalitatieve onderzoek zijn semigestructureerde interviews afgenomen, waarbij gebruik werd gemaakt van een topiclijst (zie bijlage 2). De onderzoekresultaten van het kwantitatieve onderzoek (SPSS) vormden het uitgangspunt en de basis voor deze topiclijst. Er is tijdens semigestructureerde diepte-interviews met aanstaande ouders aanvullende informatie op deelvraag 1 t/m 6 verkregen. De verschillende factoren (demografie, ouderlijke eigen effectiviteit en verwachtingen van het ouderschap) zijn uitgevraagd en er is doorgevraagd op de (verminderde) relatiekwaliteit en verwachtingen van het ouderschap. Daarnaast stonden de volgende onderwerpen centraal in de diepte-interviews: 'de invloed van de zwangerschap op de partnerrelatie' en 'het versterken van de samenwerkingsrelatie als ouders' (deelvraag 7 en 8). Ook was er gedurende de interviews ruimte voor andere onderwerpen waar partners tegenaan lopen in de prenatale periode. De onderwerpen (topics) die tijdens de interviews zijn uitgevraagd hadden een opbouw in moeilijkheidsgraad. Er werden eerst neutrale topics uitgevraagd (demografie, verwachtingen van het ouderschap) en vervolgens werden de topics steeds iets persoonlijker (relatiekwaliteit inclusief seksualiteit). Er zijn in totaal tien interviews afgenomen bij aanstaande ouders. Alle partners zijn individueel geïnterviewd om de openheid en eerlijkheid van de respondenten te stimuleren en de betrouwbaarheid van het onderzoek te vergroten. De interviews vonden bij de respondenten thuis plaats en gemiddeld duurde een interview 50 minuten.

4.3 Omschrijving van de steekproef

De steekproef van het kwantitatieve onderzoek en de steekproef van het kwalitatieve onderzoek worden hier beschreven.

Kwantitatief onderzoek

De steekproef van het kwantitatieve onderzoek bestaat uit de deelnemende ouders van de pilot van OuderTeam.nu. De data voor dit onderzoeksdeel is dan ook verkregen en geleverd door de onderzoekers van OuderTeam.nu. Zij hebben ouders geworven via flyers (in verloskundigenpraktijken, consultatiebureaus en andere plaatsen waar een hoog bereik onder zwangere vrouwen werd verwacht), (online) advertenties en nieuwsbrieven (van organisaties die relevant zijn voor de beoogde doelgroep). Daarnaast is voor de pilotstudie geworven binnen het eigen netwerk van de onderzoekers en deelnemende professionals (OuderTeam.nu, 2018a). Deze steekproef is een combinatie

van een gelegenheids- en sneeuwbalsteekproef, omdat de respondenten zichzelf aanmelden en/of deel uit maken van het netwerk van de onderzoekers (gelegenheid) of van het netwerk van de geworven professionals (sneeuwbal) (Brinkman, 2011).

Voor deze pilotstudie werden 41 ouderparen (82 personen) geworven, waarvan 8 ouderparen (16 personen) werden toegewezen aan de controlegroep (geen deelname aan ouderbijeenkomsten), omdat zij bij aanmelding aangaven niet voldoende tijd te hebben voor de ouderbijeenkomsten. Zes ouderparen (12 personen) hebben zich voortijdig afgemeld voor (verdere) deelname aan het programma. De andere 27 ouderparen (54 personen) zijn toegewezen aan de experimentele groep en hebben deelgenomen aan de ouderbijeenkomsten (OuderTeam.nu, 2018a). De prenatale meting (T0) voorafgaand aan de ouderbijeenkomsten is gebruikt voor dit onderzoek, wat maakt dat het verschil tussen de controle- en experimentele groep voor dit onderzoek niet relevant is.

De steekproef die is gebruikt voor dit afstudeeronderzoek bestaat uit 69 respondenten. De groep respondenten is opgebouwd uit 31 koppels (62 respondenten) en 7 respondenten waarvan de partner niet deelnam. De meerderheid van de groep is vrouw: 36 vrouwen tegenover 33 mannen. De gemiddelde leeftijd van de aanstaande ouders is 32,6 jaar. De nationaliteit van de respondenten is overwegend Nederlands (94%). De meerderheid van de aanstaande ouders binnen deze pilot is hoogopgeleid: 48% deed Universiteit en 29% deed HBO. De minderheid had MBO (17%) of mavo/vmbo (5%) als hoogst genoten opleiding afgerond. Van de deelnemende ouders werkt 15% 16-32 uur, bijna de helft werkt 32-40 uur, 30% werkt meer dan 40 uur en de overige 5% werkt minder dan 16 uur of werkt niet. Alle respondenten van deze steekproef wonen samen en de meerderheid van deze partners is ook getrouwd (54%) (OuderTeam.nu, 2018a).

Kwalitatief onderzoek

De steekproef van de diepte-interviews is opgebouwd uit tien respondenten die 20 tot 30 weken in verwachting zijn van hun eerste kindje. Het betreft een combinatie van een gelegenheidssteekproef en sneeuwbalsteekproef, omdat de respondenten zijn geworven via het netwerk van de onderzoeker waarbij de geworven respondenten vaak een nieuw persoon aandroegen, namelijk de partner (Brinkman, 2011). In de meeste gevallen kende de onderzoeker één van de partners voorafgaand aan het onderzoek. Aan het onderzoek deden 4 koppels (8 respondenten) mee en 2 vrouwelijke respondenten waarvan de partner niet deelnam. Alle respondenten hebben de Nederlandse nationaliteit. De groep is opgebouwd uit 6 vrouwen (gemiddelde leeftijd 31 jaar) en 4 mannen (gemiddelde leeftijd 33 jaar). Van deze respondenten werkt de meerderheid fulltime (7 personen) en een aantal werkt parttime (3 personen). Het opleidingsniveau van deze aanstaande ouders is overwegend HBO (6 personen), gevolgd door MBO (2 personen), universiteit (1 persoon) en vmbo (1 persoon). De meerderheid van de geïnterviewden is dus hoogopgeleid. De respondenten kennen hun partner gemiddeld 6,5 jaar en ze hebben gemiddeld 6 jaar een relatie. Alle respondenten wonen samen met hun partner, waarbij één respondent verloofd is en vijf respondenten getrouwd zijn (gemiddeld 1,5 jaar). De aanstaande moeders (en vaders) van deze steekproef waren gemiddeld 27 weken zwanger.

5. Resultaten

De resultaten van het kwantitatieve en kwalitatieve onderzoek worden hieronder per deelvraag beschreven. Deze onderzoekresultaten zijn verkregen voor het beantwoorden van de probleemstelling: '*Welke volgende factoren: demografie, ouderlijke eigen effectiviteit en verwachtingen van het ouderschap spelen een rol in de relatiekwaliteit van aanstaande ouders?'* Bij deelvraag 1 t/m 6 worden eerst de uitkomsten van de SPSS-analyses toegelicht, waarop aanvullende informatie uit de interviews volgt. Deelvraag 7 en 8 hebben enkel betrekking op het kwalitatieve onderzoek. Er wordt bij de beschrijving van de resultaten uit de interviews aangeven hoeveel aanstaande ouders soortgelijke antwoorden hebben gegeven. De ruwe data van het kwalitatieve onderzoek zijn op te vragen bij de onderzoeker (student).

Deelvraag 1: Wat is de gemiddelde relatiekwaliteit van aanstaande ouders?

Kwantitatief onderzoek

Aan de hand van de totaalscores op de Nederlandse Relatievragenlijst (NRV) is de relatiekwaliteit van de aanstaande ouders berekend. De gemiddelde totaalscore op relatiekwaliteit is afgelezen van de frequentietabel in SPSS (zie bijlage 3.1 voor de SPSS-output van deze analyse).

Aanstaande ouders scoren gemiddeld 64,87 ≈ 65 punten op hun relatiekwaliteit. De score is vergeleken met de normgroep van de NRV en hieruit blijkt dat deze score voor zowel de mannen als de vrouwen 'gemiddeld' is (Barelds et al., 2003).

Kwalitatief onderzoek

De geïnterviewde aanstaande ouders (10/10) zijn tevreden met hun relatie en waarderen hun relatie gemiddeld met het cijfer 8,7. Ze benoemen dat ze het goed hebben samen (10/10), dat er weinig is veranderd sinds de zwangerschap (4/10), dat ze een veilige sterke relatiebasis hebben (3/10), dat ze hun partner ondersteunend vinden (3/10) en dat ze bezonnen de relatie zijn aangegaan op latere leeftijd, doordat ze zichzelf toen beter kenden (2/10).

Vrouw: "Ik heb altijd het gevoel dat ik thuiskom bij hem. Dat gevoel dat je vroeger had met je ouders als je buiten had gespeeld: dan ben je thuis en dan ben je bij papa en mama. Nu heb ik dat hier: als ik thuis ben dan ben ik bij hem, wat ik ook heb meegemaakt. Het voelt als een veilige basis."

De meerderheid (8/10) geeft echter ook aan hun relatie niet perfect te vinden, omdat er altijd wel (kleine) dingetjes, irritaties, ruzies of slechte momenten zijn binnen de relatie. Dit vinden de respondenten (8/10) normaal en zij verwachten ook niet dat een relatie perfect kan zijn.

Man: "Je hebt altijd ruzie, of het nou om een klein dingetje gaat of om een groot ding. Nee, je relatie zou ik nooit een 10 geven; niet omdat het dan niet perfect is, maar gewoon omdat het ook niet perfect kan zijn. Zo werkt een relatie gewoon niet."

Deelvraag 2: Is er een verschil tussen de ervaren relatiekwaliteit van de man (aanstaande vader) en de vrouw (aanstaande moeder)?

Kwantitatief onderzoek

Om te onderzoeken of er een verschil is tussen de relatiekwaliteit bij mannen of vrouwen is een T-toets uitgevoerd (zie bijlage 3.2 voor SPSS-output van deze analyse).

Uitkomst T-toets

Er is geen significant verschil in de relatiekwaliteit tussen mannen en vrouwen. Gemiddeld genomen waarderen vrouwen (relatiekwaliteit 66,72 punten, spreiding 7,94) hun relatie hoger dan mannen (relatiekwaliteit 62,85 punten, spreiding 11,73), maar dit verschil is niet significant; $t = -1,6$; $df = 67$; $p > 0,05$ bij tweezijdige toetsing. Ook is er geen significant verschil gevonden in ouderlijke eigen effectiviteit tussen mannen en vrouwen. In de steekproef scoorden de vrouwen gemiddeld 88,4 en de mannen gemiddeld 83,9, maar dit verschil is niet significant; $t = -1,9$; $df = 67$; $p = 0,058$. Ook is er geen significant verschil gevonden in de verwachtingen van het ouderschap die mannen (44,6) en vrouwen (43,0) hebben: $t = 1,1$; $df = 67$; $p = 0,267$. Aanstaande vaders en moeders in Nederland verschillen niet significant van elkaar in relatiekwaliteit, ouderlijke eigen effectiviteit en verwachtingen van het ouderschap.

Kijkend naar de exacte testscores van de aanstaande ouders uit de steekproef, zijn er wel noemenswaardige verschillen gevonden tussen de gemiddelden van mannen en vrouwen. De gemiddelde scores van de steekproef op de testen NRV (relatiekwaliteit), SENR (ouderlijke eigen effectiviteit) en EP (verwachtingen van het ouderschap) worden in bijlage 3.3 per geslacht beschreven en geïnterpreteerd.

Kwalitatief onderzoek

Tijdens de interviews is aan de respondenten gevraagd om de waardering van hun relatie uit te drukken in een cijfer. De mannen waarderen hun relatie gemiddeld met een 8,8 en de vrouwen waarderen hun relatie gemiddeld met een 8,7. Alle respondenten, zowel de mannen als de vrouwen, geven aan hun relatie goed te vinden zoals die nu is.

Man: "Ik denk dat er altijd wel ergens verbetering mogelijk is in je relatie. Iedereen heeft zijn eigen dingetjes, maar ik heb ook aan de andere kant helemaal niks te klagen. Ik ben hartstikke blij, dus ja, zo."

Deelvraag 3: Is er een verband tussen de verschillende schalen van de NRV en de ouderlijke eigen effectiviteit van aanstaande ouders?

Kwantitatief onderzoek

Om te berekenen of er een lineair verband bestaat tussen de schalen van de NRV en de variabele 'ouderlijke eigen effectiviteit' is de Pearson's correlatiecoëfficiënt (r) toegepast (zie bijlage 3.4 voor de SPSS-output van deze analyse). Voor deze samenhangberekeningen zijn de resultaten van de testen NRV (relatiekwaliteit), SENR (ouderlijke eigen effectiviteit) en EP (verwachtingen van het ouderschap) gebruikt.

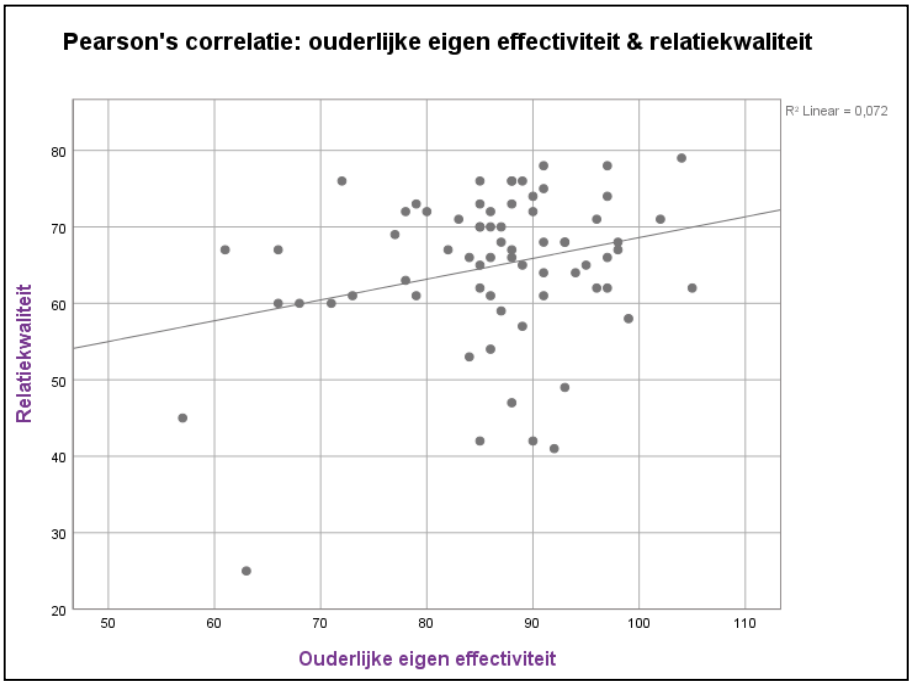
De waarde van Pearson's correlatiecoëfficiënt r kan lopen van -1 tot +1. Als $r = 1$ dan is er een perfect positief verband tussen beide variabelen en als $r = -1$ dan is er perfect negatief verband. Wanneer $r = 0$ dan is er geen lineair verband (Baarda et al, 2011). Een veel gebruikte maat om de sterkte van het verband aan te duiden is Cohen's effectgrootte. Volgens de classificatie van Cohen hebben de correlatiecoëfficiënten de volgende waarde: $r = 0,1$ is een zwak verband, $r = 0,3$ is een middelgroot verband en $r = 0,5$ is een sterk verband (Lawner Weinberg & Knapp Abramowitz, 2008).

Uitkomst Pearson's correlatie

- Er blijkt een middelgrote positieve samenhang ($r = 0,27$; $p < 0,05$; $n = 69$) te zijn tussen de totale relatiekwaliteit en ouderlijke eigen effectiviteit. De relatiekwaliteit en ouderlijke eigen effectiviteit van aanstaande ouders zijn positief lineair met elkaar verbonden, zie afbeelding 2.
- Tussen de schaal Onafhankelijkheid (ON) van de NRV en ouderlijke eigen effectiviteit is ook een middelgroot positief verband gevonden ($r = 0,36$; $p < 0,01$; $n = 69$). De mate van onafhankelijkheid in de relatie en het vertrouwen

in de ouderlijke vaardigheden zijn positief met elkaar verbonden bij aanstaande ouders.

- Ook is een relatief sterke positieve samenhang (r = 0,47; p < 0,01; n = 69) gevonden tussen (positieve) verwachtingen van het ouderschap en de ouderlijke eigen effectiviteit. De positieve verwachtingen van het ouderschap en het vertrouwen in de ouderlijke vaardigheden zijn positief met elkaar verbonden bij aanstaande ouders.
- Er is geen verband gevonden tussen de ouderlijke eigen effectiviteit en de NRV-schalen: Emotionele Saamhorigheid (ES), Identiteit (ID), Conflicthantering (CH), en Seksualiteit (SE). Deze aspecten van intieme relaties hangen niet samen met de ouderlijke eigen effectiviteit van aanstaande ouders.



Afbeelding 2: Spreidingsdiagram van de samenhang tussen ouderlijke eigen effectiviteit (X-as) en de relatiekwaliteit (Y-as)

Kwalitatief onderzoek

Er is tijdens de interviews gevraagd naar de gevoelens die het ouderschap oproepen, de voorbereidingen op het ouderschap en de ouderlijke eigen effectiviteit. Ook zijn de factoren die met de ouderlijke eigen effectiviteit samenhangen bevraagd: onafhankelijkheid en positieve verwachtingen van het ouderschap.

Gevoelens

Het aanstaande ouderschap roept bij alle respondenten (10/10) blijdschap op, maar het gaat ook gepaard met negatieve emoties als spanning, angst en onzekerheid (9/10). De respondenten geven aan voornamelijk bang te zijn niet te weten wat er mis is met hun kindje als het blijft huilen (6/10). Vier aanstaande moeders hebben een verliefd gevoel naar hun kindje in de buik. Twee aanstaande vaders voelen zich trots en nog mannelijker door de verwachting van hun kindje. Eén aanstaande vader voelt zich nederig, omdat hij het ouderschap ziet als iets dat groter is dan hemzelf. Een andere aanstaande vader geeft aan dat het ouderschap zorgt voor meer betekenis en een doel in zijn leven. Voor één aanstaande moeder versterkt de zwangerschap het gemis van haar vader.

Vrouw: "Van vreugde tot angst. Van alles, echt van alles. Het is gewoon heel uitgebreid en dat zal het ook de hele tijd blijven. Het is de angst van: kunnen we het aan? Het is blijdschap van: het is steeds dichterbij. Het is ook en beetje nervositeit van: gaat alles wel goed, ook tijdens de bevalling?"

Voorbereiding

De meerderheid (9/10) van de respondenten bereid zich voor op de komt van hun kindje door met de partner te praten en te sparren over het aankomend ouderschap. Zo gebruiken de partners (6/10) situaties met kinderen waar ze getuigen van zijn als voorbeeld om te bespreken of ze het in zo'n situatie als ouders hetzelfde of anders zouden aanpakken. Veel respondenten (7/10) geven ook aan te praten met vrienden en kennissen die recent ouder zijn geworden en ze ontvangen tips van hen. Ook met (schoon)ouders wordt gesproken over het aankomend ouderschap (6/10). De aanstaande ouders (8/10) verkrijgen verder informatie uit boeken, apps en van het internet. De helft van de respondenten (5/10) ziet de voorbereiding voornamelijk als iets praktisch doordat het volgens hen bestaat uit het kopen van babyspullen en het inrichten van de babykamer. Eén stel (2/10) ziet de zwangerschap als hét moment om de relatie te verdiepen als voorbereiding op het ouderschap en doet dit door samen een relatieboek te lezen. Ook worden er cursussen gevolgd door de respondenten als voorbereiding op de bevalling: 'cursus hypnobirthing' (3/10) en het ouderschap: 'hechting met je baby' (2/10). Twee aanstaande moeders gaven aan alleen met de bevalling bezig te zijn en niet met het ouderschap dat daarop volgt. Een andere respondent is ook nog niet bezig met de bevalling en wil alles stapje voor stapje doen. De meeste respondenten (6/10) benoemen de voorbereiding op de opvoeding nog even voor zich uit te schuiven. Alle aanstaande ouders vinden dat ze nooit helemaal voorbereid op het ouderschap kunnen zijn, omdat het een onbekende situatie voor hen is. Ze weten niet hoe het daadwerkelijk zal zijn als het kindje er eenmaal is en wat het ouderschap voor gevoelens en gedrag bij hen zal oproepen. Ook geeft de meerderheid van de respondenten (6/10) aan dat ze nog nauwelijks stilstaan en nadenken over de impact die het ouderschap gaat hebben op de (samenwerkings)relatie met hun partner.

Man: "Je krijgt van iedereen allemaal tips, je leest erover, je hoort erover en je ziet hoe andere mensen het doen. Maar ik denk niet dat het iets is waar je écht op voorbereid kan zijn. Je hebt van te voren ook allerlei dingen in je hoofd over hoe je denkt dat het gaat worden, maar je weet het eigenlijk helemaal niet. Volgens mij weet je echt niet wat je mee gaat maken, maar het komt allemaal wel goed."

Vrouw: "Je kan 1000 boeken lezen en dan weet je alsnog niet hoe je gaat reageren als je eenmaal een kind in je armen hebt, maar ik denk dat we er gewoon klaar voor zijn."

Ouderlijke eigen effectiviteit

Van de aanstaande ouders gaat de meerderheid (7/10) met vertrouwen het ouderschap tegemoet, drie respondenten hebben gematigd vertrouwen in hun ouderlijke vaardigheden. Deze drie respondenten hebben wel het idee dat ouderschap een natuurlijk iets is waar je in groeit en dat het uiteindelijk vanzelf goed komt. Deze overtuiging benoemen de meeste respondenten (8/10). De onzekerheid en onwetendheid van het ouderschap zorgt ervoor dat de drie respondenten hun ouderlijk eigen effectiviteit wat lager inschatten. Veel aanstaande ouders (6/10) benoemen expliciet bang te zijn voor de situatie dat hun kindje blijft huilen terwijl de oorzaak hiervoor onduidelijk is. Ook is één aanstaande vader bang om iets te beschadigen bij zijn kleine kwetsbare baby. Hij houdt daarom baby's van anderen nooit vast. Van de respondenten die aangeven vertrouwen te hebben in hun eigen ouderschap (7/10), hebben de meesten (6/10) al ervaring met kinderen door werk (kinderopvang, oppassen, basisschooljuf) of familie (broertje, zusje, neefje, nichtje).

Man: "Ik heb wel vaak genoeg baby's in mijn handen gehad; ik heb kleine neefjes en ik heb vroeger ook bij kinderen opgepast. Ik heb me daar nooit ongemakkelijk bij gevoeld. Waar andere mannen wel eens zeggen van: 'Ja wat moet ik ermee?' Dat heb ik helemaal niet. Ook in de babyfase, als je er nog niet echt mee kan spelen ofzo. Dus ja, ik heb genoeg ervaring en ik heb er wel alle vertrouwen in."

Samenhang onafhankelijkheid en ouderlijke eigen effectiviteit

Bijna alle aanstaande ouders (9/10) voelen zich onafhankelijk in hun relatie; één aanstaande vader zou zich soms nog wat meer een eigen persoon los van zijn partner willen voelen. Dezelfde man geeft ook aan momenteel gematigd vertrouwen te hebben in zichzelf als vader. Als de baby er is verwacht hij eerst veel samen te doen met zijn partner en hij verwacht dat het uiteindelijk ook goed komt alleen. Zijn partner verwacht dat zij meer geneigd zal zijn om hem te verbeteren dan dat hij dat bij haar zal doen, maar ze heeft wel vertrouwen in hem als ouder. Volgens een andere vrouw is onafhankelijkheid in je relatie het grondbeginsel voor vertrouwen in elkaar en vertrouwen in elkaar als ouder. Een andere respondent benoemt dat je automatisch al meer vertrouwen in jezelf hebt als je onafhankelijk bent in de relatie en de ander niet per se nodig hebt, en dat dit ook zorgt voor een evenwichtig patroon in het ouderschap. Je partner respecteren en vertrouwen naar elkaar uiten zorgt bij twee respondenten voor meer vertrouwen in zichzelf als ouder. Vier aanstaande moeders benoemen het fijn te vinden bevestiging te krijgen van anderen (partner, vrienden, familie) dat ze het goed doen als ouder en dat hun zelfvertrouwen (als ouder) hierdoor zal toenemen. Een aanstaande vader is van mening dat alle ouders onafhankelijk zouden moeten zijn en eigen ruimte zou moeten nemen voor persoonlijke ontwikkeling om ervoor te zorgen dat ze positief naar zichzelf blijven kijken en daardoor goede ouders kunnen blijven. De helft van aanstaande ouders benoemt het belangrijk te vinden om individueel dingen te blijven ondernemen en dat dit bijdraagt aan het vertrouwen in elkaar als ouder, omdat de ander het vertrouwen krijgt alleen te zijn met de baby. Alle aanstaande ouders zagen een verband tussen onafhankelijkheid in de relatie en vertrouwen in elkaar (10/10) en vertrouwen in zichzelf (8/10).

Man: "Ja ik zie zat voorbeelden waarbij de vrouw zo expliciet is over hoe een kind behandeld moet worden enzo.. En dat ik dan de man echt zo zie van: nou.., uuh.., doe jij het maar, want ja uhh, weet ik veel. Ik zie dat bij ons wel met vertrouwen tegemoet, ook omdat we elkaars punten respecteren."

Vrouw: "Dat je het stukje vertrouwen meer voelt van je partner. Je denkt: hij laat me toch alleen met het kind en hij laat me doen wat ik wil dus dat betekent dat hij mij vertrouwt. En daardoor heb je meer vertrouwen in jezelf en gaat het ook wat beter, want als je begint te twijfelen aan jezelf ben je denk ik sneller geneigd om de mist in te gaan."

Samenhang verwachtingen van het ouderschap en ouderlijke eigen effectiviteit

De meerderheid van de aanstaande ouders heeft vertrouwen in zijn/haar rol als ouder (7/10). Bij alle respondenten overheerst de overtuiging dat het ouderschap iets moois, bijzonders en leuks brengt en dat het ondanks moeilijke of zware momenten altijd weer goed komt (10/10). De meerderheid van respondenten (7/10) benoemt dat het ouderschap iets natuurlijks is en ze verwachten vanzelf in hun ouderrol te zullen groeien. De drie ouders met gematigde ouderlijke eigen effectiviteit hebben iets vaker benoemd te verwachten dat het ouderschap (vooral het eerste jaar) ook moeilijk zal zijn. Een andere aanstaande moeder, met veel vertrouwen in haar ouderschapsvaardigheden, geeft aan het ouderschap realistisch te bekijken en te verwachten dat het heus niet zo makkelijk zal zijn. Bij alle aanstaande ouders overheerst de verwachting dat het ouderschap het allemaal waard is. Zij gaan zeer positief (6/10) of overwegend positief (4/10) het ouderschap tegemoet.

Man: "Ik kijk er wel erg naar uit, maar ik zie erg op tegen de moeilijke dingen en ik kijk erg uit naar de leuke dingen. Aan het begin zijn het denk ik wel vooral moeilijke dingen."

Man: "Ja, ik heb wel vertrouwen in mijn rol als ouder. Zeker in praktisch opzicht, ben ik wel.. In ieder geval, ik kan redelijk goed met kinderen omgaan en ik vind het ook heel erg leuk. Dat is denk ik een wisselwerking. Ik vind het ook leuk om te zorgen, dus dat."

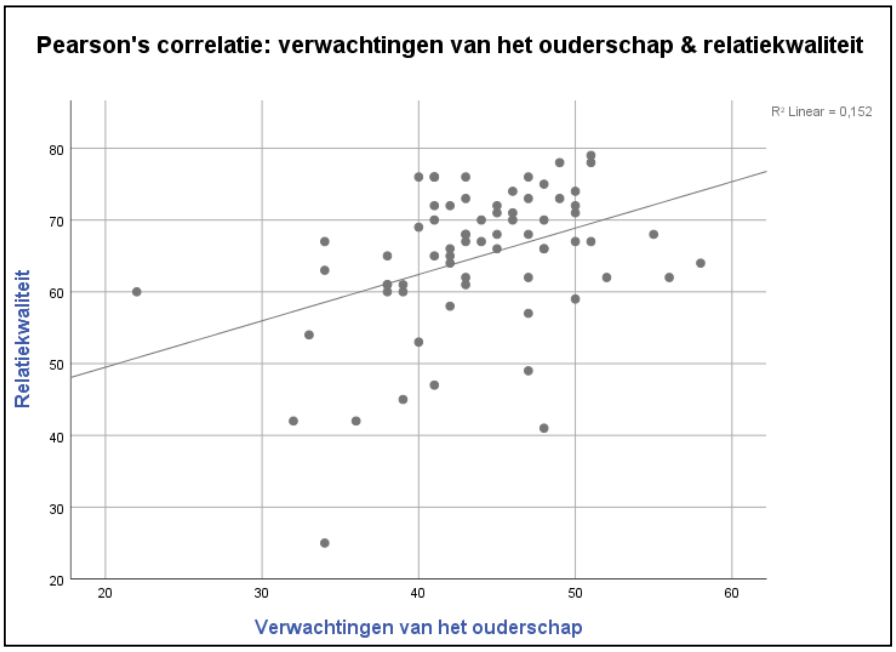
Deelvraag 4: Is er een verband tussen de verschillende schalen van de NRV en de verwachtingen van het ouderschap van aanstaande ouders?

Kwantitatief onderzoek

Om te berekenen of er een lineair verband bestaat tussen de schalen van de NRV en de variabele 'verwachtingen van het ouderschap' is opnieuw de Pearson's correlatiecoëfficiënt (*r*) gebruikt (zie bijlage 3.4 voor de SPSS-output van deze analyse).

Uitkomst Pearson's correlatie

- Er is een middelgroot positief verband (r = 0,39; p < 0,01; n = 69) gevonden tussen de totale relatiekwaliteit en (positieve) verwachtingen van het ouderschap. Er is sprake van een positieve lineaire samenhang tussen de relatiekwaliteit en (positieve) verwachtingen van het ouderschap bij aanstaande ouders, zie afbeelding 3.
- Tussen de schaal Emotionele Saamhorigheid (ES) van de NRV en (positieve) verwachtingen van het ouderschap is ook een middelgroot positief verband gevonden (r = 0,35; p < 0,01; n = 69). De mate van emotionele saamhorigheid in de relatie en de positieve verwachtingen van het ouderschap zijn positief verbonden met elkaar bij aanstaande ouders.
- Ook blijkt er een middelgrote positieve samenhang (r = 0,25; p < 0,05; n = 69) te zijn tussen de schaal Identiteit (ID) van de NRV en (positieve) verwachtingen van het ouderschap. Bij aanstaande ouders zijn de mate van positieve zelfevaluatie (identiteit) en positieve verwachtingen van het ouderschap positief met elkaar verbonden.
- Tussen de schaal Onafhankelijkheid (ON) van de NRV en (positieve) verwachtingen van het ouderschap is ook een middelgroot positief verband gevonden (r = 0,33; p < 0,01; n = 69). De mate van onafhankelijkheid in de relatie en de positieve verwachtingen van het ouderschap zijn positief met elkaar verbonden bij aanstaande ouders.
- Ook is er een relatief sterk verband (r = 0,47; p < 0,01; n = 69) gevonden tussen de ouderlijke eigen effectiviteit en (positieve) verwachtingen van het ouderschap. Het vertrouwen in de ouderlijke vaardigheden en positieve verwachtingen van het ouderschap zijn positief met elkaar verbonden bij aanstaande ouders.
- Er is <u>geen</u> verband gevonden tussen (positieve) verwachtingen van het ouderschap en de NRV-schalen: Conflicthantering (CH) en Seksualiteit (SE). De aspecten van intieme relaties hangen niet samen met (positieve) verwachtingen van het ouderschap bij aanstaande ouders.



Afbeelding 3: Spreidingsdiagram van de samenhang tussen verwachting van het ouderschap (X-as) en de relatiekwaliteit (Y-as)

Kwalitatief onderzoek

Er is tijdens de interviews gevraagd naar de verwachtingen van het ouderschap. Ook zijn de aspecten van de relatie die samen hangen met de verwachtingen van het ouderschap bevraagd: onafhankelijkheid, emotionele saamhorigheid en identiteit. De toelichting op de samenhang tussen de verwachtingen van het ouderschap en de ouderlijke eigen effectiviteit is te vinden bij deelvraag 3.

Verwachtingen van het ouderschap

Alle aanstaande ouders kijken uit naar de komst van hun kindje. Ze gaven alle tien aan te verwachten dat hun leven sterk gaat veranderen, omdat hun prioriteit bij het verzorgen van de baby komt te liggen en de baby voor extra verantwoordelijkheid zorgt. Dit gaat gepaard met positieve en negatieve verwachtingen, waarbij vier van de aanstaande ouders benadrukken te verwachten dat het ouderschap ook regelmatig lastig en zwaar zal zijn. Alle respondenten zijn in verwachting van hun eerste kindje en geven aan geen eenduidig beeld te hebben bij het ouderschap; het is nog onbekend terrein en daardoor weten ze niet hoe het echt zal zijn en wat het ouderschap met hen zal doen.

Vrouw: "Ik verwacht sowieso dat mijn hele leven gaat veranderen, dus dat ik niet meer de vrijheid heb om al mijn dingen te doen. Dat heel erg de focus bij zo'n kindje komt natuurlijk. Dat is sowieso een verwachting die ik heb, maar op wat voor manier weet ik eigenlijk nog niet. Ik probeer daar ook wel heel open in te staan."

Positieve verwachtingen van het ouderschap

Het hebben van een eigen kindje staat op nummer één van de positieve verwachtingen die alle aanstaande ouders hebben. Ze denken dat dit *'fantastisch', 'super mooi', 'heel bijzonder'* of *'leuk'* gaat zijn. Andere veel genoemde positieve verwachtingen zijn dat het ouderschap voor voldoening zorgt (8/10), dat ze het kindje zien ontwikkelen inclusief alle eerste keren (7/10), dat ze samen met het kindje leuke dingen zullen doen (7/10) en het kindje zullen zien lachen en plezier hebben (6/10). De meerderheid van de ouders (6/10) benoemt dat ze positieve verwachtingen hebben over de sociale steun, omdat hun eigen ouders aangeven graag op het kindje te passen. Drie respondenten benoemen uit te kijken naar het totale gezinsplaatje en één andere respondent kijkt vooral uit naar de hechting en verbinding met haar baby. Eén mannelijke respondent verwacht dat zijn partner vooral veel zal doen qua verzorging van de baby, mede omdat hij dan druk is met de verbouwing van hun nieuwe huis.

Vrouw: "Ik denk dat het over het algemeen gewoon altijd leuk is dat er een kleintje is. Dat je daar gewoon heel vaak een warm gevoel van krijgt. Dat kan ik me wel echt voorstellen."

Negatieve verwachtingen van het ouderschap

De meest genoemde negatieve verwachting die samengaat met het ouderschap is verminderde nachtrust (8/10). De aanstaande ouders verwachten dat de slapeloze nachten zwaar zullen zijn, mede omdat het slaaptekort overdag zorgt voor vermoeidheid, gevoeligheid of chagrijnigheid. De zorgen over dat er iets mis is of dat er iets ergs gebeurt met het kindje is een andere veelgenoemde negatieve verwachting (7/10). De aanstaande ouders zien vooral op tegen situaties waarin de baby voor een lange tijd blijft huilen en ze niet weten wat er mis is (6/10). Vier respondenten benoemen het opvoeden moeilijk te gaan vinden en drie respondenten geven aan het lastig te gaan vinden dat ze minder vrijheid (eigen tijd en eigen ruimte) zullen hebben door de komst van het kindje. Drie van de vier aanstaande vaders geven aan te verwachten dat het eerste levensjaar van het kindje het minst leuk zal zijn. Zij kijken meer uit naar het samen spelen en dingen ondernemen als het kind wat ouder is.

Vrouw: "Minder leuk is de nachtrust. Ik denk dat als je natuurlijk 's nachts 3, 4, 5 keer eruit moet dat je echt gebroken gaat zijn, waardoor je overdag misschien ook weer wat minder kan hebben. Dat vind ik wel iets waarvan ik denk: ah, dat zal best pittig zijn."

Samenhang onafhankelijkheid en verwachtingen van het ouderschap

Bijna alle respondenten voelen zich onafhankelijk (9/10). De aanstaande ouders gaan zeer positief (6/10) of overwegend positief (4/10) het ouderschap tegemoet. Alle aanstaande ouders herkennen bij zichzelf een verband tussen onafhankelijkheid in de relatie en positieve verwachtingen van het ouderschap. De meesten (7/10) linken dit aan het feit dat onafhankelijkheid samengaat met vertrouwen hebben in elkaar (6/10) en/of in de mogelijkheid om hun eigen dingen te blijven doen (5/10). Het ondernemen van eigen activiteiten draagt bij aan het welzijn van de meeste aanstaande ouders (8/10). Bij drie respondenten gaat de onafhankelijkheid in de relatie samen met een goede taakverdeling en bepaalde kaders waarbinnen afspraken worden gemaakt, wat bijdraagt aan een positief toekomstbeeld als het kindje er is. Een aanstaande moeder vindt dat je pas aan kinderen begint als de relatiebasis goed is en ook vertrouwen in elkaar hebt. Een aanstaande vader ziet afhankelijkheid in de relatie als teken dat de relatie niet helemaal lekker zit en hij denkt dat afhankelijke ouders mogelijk het kind als onderdeel van hun probleem kunnen gaan zien.

Man: "Ik denk gewoon dat je daar positiever tegenaan kijkt als je elkaar allebei al vrijlaat. En dat je dan ook een stuk lekkerder in je vel zit."

Samenhang emotionele saamhorigheid en verwachtingen van het ouderschap

Alle aanstaande ouders zijn van mening dat emotionele saamhorigheid de positieve kijk op het aanstaande ouderschap versterkt. Dit komt doordat de verbondenheid zorgt voor vertrouwen in elkaar (9/10) en vertrouwen in het samen oppakken van het ouderschap (6/10); de aanstaande ouders kunnen op elkaar bouwen (7/10) en elkaar steunen (3/10), wat van positieve invloed is op de verwachtingen van het ouderschap. Vier respondenten (twee stellen) benoemen allebei afzonderlijk dat hun openheid en eerlijkheid zorgen voor verbinding en ook voor vertrouwen in het ouderschap. Volgens één van deze respondenten schept emotionele verbondenheid veel spirituele ruimte waarin emoties van blijdschap tot uiting komen.

Vrouw: "Voor mij is eerlijkheid dat je kan vertrouwen op dat je partner ook de binnenwereld met je deelt. Dat geeft gewoon wel heel veel vertrouwen, ook naar het ouderschap toe. Dat ik denk van: ja, we gaan waarschijnlijk tegen heel veel dingen aanlopen, maar als je gewoon de mogelijkheid hebt om dat te kunnen delen met elkaar, en niet gaan binnenvetten of het op een ander afreageren.."

Man: "Omdat je dan vertrouwen hebt dat je het samen gaat doen en dat je elkaar niet in de steek laat, denk ik."

Samenhang identiteit en verwachtingen van het ouderschap

De meeste respondenten hebben overwegend een positieve identiteit / positief zelfbeeld (9/10). Eén respondent geeft aan wat vaker negatief naar zichzelf te kijken. Volgens alle aanstaande ouders zijn het zelfbeeld (identiteit) en de verwachtingen van het ouderschap aan elkaar verbonden in positieve zin: een positief zelfbeeld zorgt dat mensen het ouderschap positief tegemoet gaan. De meerderheid van de respondenten (6/10) benoemt dat zelfvertrouwen de verbindende factor is tussen het zelfbeeld en de positieve verwachtingen van het ouderschap: een positief zelfbeeld geeft zelfvertrouwen en zelfvertrouwen zorgt ervoor dat de respondenten verwachten goede ouders te zijn en dat zij daar ook vertrouwen in hebben. Daar tegenover zorgt een negatief zelfbeeld volgens de respondenten (4/10) voor onzekerheid, twijfels, zorgen en dat er meer dingen misgaan binnen het ouderschap. Volgens twee aanstaande moeders zorgt een positief zelfbeeld ervoor dat je dingen makkelijk kan loslaten en dat het je weinig kan schelen wat andere mensen van je vinden, wat volgens hen positief bijdraagt aan de eigen invulling van het ouderschap. Vier aanstaande ouders benoemen dat het zelfbeeld verbonden is aan de algemene instelling van mensen en dat dit bepaalt in hoeverre mensen dingen positief bekijken en positief met ingrijpende gebeurtenissen, zoals het

ouderschap omgaan. Hierbij geven twee respondenten aan dat ze hun positieve instelling willen overbrengen op hun verwachte kindje.

Vrouw: "Als je gewoon denkt van: nou ja, het komt wel goed en ik heb vertrouwen in mezelf en mijn partner en samen redden we het wel, dan wordt het een stuk makkelijker."

Vrouw: "Ik denk dat mensen met een positief zelfbeeld sowieso positiever tegen het leven aankijken, met alles wat erin hoort.. Of het nou geboorte is, of ziekte, of moeilijke periode, of.. Dat het op al die manieren geldt. Ik merk ook wel in mijn omgeving hoe verschillende mensen op verschillende situaties reageren. Dus ja, positief zijn is ook altijd wel mijn doel."

Deelvraag 5: Is er een verschil tussen de relatiekwaliteit van aanstaande ouders die enkel samenwonen en die al getrouwd zijn?

Kwantitatief onderzoek

Om te onderzoeken of de score op relatiekwaliteit verschilt tussen aanstaande ouders die ongehuwd samenwonen of gehuwd samenwonen is een T-toets uitgevoerd (zie bijlage 3.5 voor de SPSS-output van deze analyse).

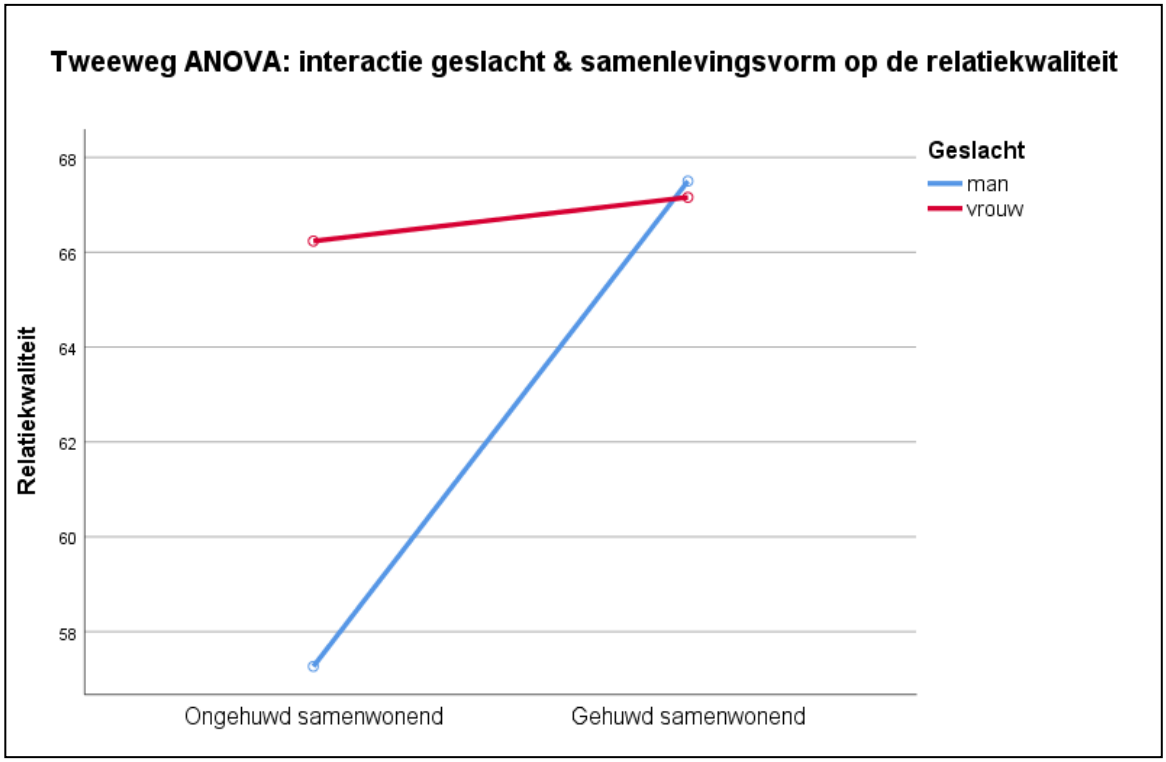
Uitkomst T-toets

Gemiddeld genomen waarderen getrouwde stellen (gemiddelde relatiekwaliteit 67,32 punten, spreiding 7,62) hun relatie hoger dan ongehuwd samenwonende stellen (gemiddelde relatiekwaliteit 62,03 punten, spreiding 11,81). Dit verschil is significant; $t = -2{,}24$; $df = 67$; $p < 0{,}05$ bij tweezijdige toetsing.

Deze uitkomst riep de vraag op of het significante verschil in relatiekwaliteit tussen gehuwde en ongehuwde stellen gelijk is bij mannen en vrouwen. Door middel van een tweeweg anova (variantie-analyse) is het effect van de onafhankelijke variabelen 'geslacht' en 'samenlevingsvorm' en hun interactie onderzocht. De relatiekwaliteit was hierbij de afhankelijke variabele (zie bijlage 3.6 voor de SPSS-output van deze analyse).

Uitkomst tweeweg anova

- Het effect van de factor 'geslacht' is niet significant; $F(1,65) = 3{,}59$; $p = 0{,}063$. Volgens de gecorrigeerde gemiddelden waarderen vrouwen hun relatie iets hoger dan mannen, maar dit verschil is niet significant; $p > 0{,}05$. Dit komt overeen met de uitkomst van deelvraag 2.
- Het effect 'samenlevingsvorm' is wel significant; $F(1,65) = 6{,}00$; $p = 0{,}017$. De gecorrigeerde gemiddelden laten zien dat de relatiekwaliteit van gehuwde stellen hoger is dan van stellen die ongehuwd samenwonen. Dit is een significant verschil; $p < 0{,}05$.
- Ook de interactie tussen deze twee factoren is significant; $F(1,65) = 4{,}18$; $p = 0{,}045$. De gemiddelden laten zien dat de relatiekwaliteit van gehuwde mannen ($M = 67{,}50$) significant hoger is dan die van ongehuwde mannen ($M = 57{,}27$). Bij vrouwen maakt het voor de relatiekwaliteit geen verschil of ze getrouwd zijn ($M = 66{,}24$) of ongehuwd samenwonen ($M = 67{,}16$), zie afbeelding 4.
- De som van de drie effecten (geslacht, samenlevingsvorm en interactie) geven de totale effectgrootte; $R^2 = 0{,}163$ (16,3% totale verklaarde variantie). Dit maakt dat 16,3% van de relatiekwaliteit wordt verklaard door het geslacht en de samenlevingsvorm.



Afbeelding 4: Lijndiagram van de interactie tussen geslacht en samenlevingsvorm op de relatiekwaliteit

Kwalitatief onderzoek

De vijf getrouwde respondenten (waaronder twee stellen) ervaren geen verschil in relatiekwaliteit sinds zij in het huwelijk zijn getreden. Het gemiddelde relatiecijfer van deze vier respondenten komt ook overeen met het groepsgemiddelde (van alle tien de respondenten), namelijk een 8,7. Eén van de mannen had alleen kort na de bruiloft een euforisch gevoel, maar over het algemeen merkt hij geen verschil. De andere man ervaart ook geen verschil in relatiekwaliteit en geeft aan misschien iets meer rust te hebben gevonden nu hij getrouwd is. De aanstaande moeder die verloofd is ziet het regelen van de bruiloft als goede oefening voor het afstemmen en op één lijn komen met haar partner, wat volgens haar nog in sterkere mate nodig zal zijn binnen het ouderschap. De zwangerschap zorgt bij getrouwde en niet-getrouwde respondenten (8/10) voor meer saamhorigheid in de relatie, omdat ze door hun kindje altijd aan elkaar verbonden zullen blijven.

Vrouw: "Toen we getrouwd waren was het echt zo de dag erna: ja nu zijn we getrouwd, er is eigenlijk niks veranderd. En dat is een beetje nu ik zwanger ben ook zo, van: ja nu ben ik zwanger en eigenlijk is er nog niet heel veel veranderd. Het gaat gewoon goed tussen ons."

Man: "De zwangerschap brengt wel een extra dimensie met zich mee. Daar kan je een grapje over maken met: 'nu kan je echt nooit meer van me af', maar het is feitelijk wel zo. Je bent echt wel voor de rest van je leven aan elkaar verbonden op de één of andere manier. Terwijl, daarvoor was dat niet zo. Ik bedoel, je tekent een papiertje en je bent in principe van elkaar af. Dat is nu anders."

Deelvraag 6: In hoeverre kunnen de factoren 'ouderlijke eigen effectiviteit' en 'verwachtingen van het ouderschap' de relatiekwaliteit van aanstaande ouders voorspellen?

Kwantitatief onderzoek

Om te onderzoeken in hoeverre de relatiekwaliteit van aanstaande ouders te verklaren is door ouderlijke eigen effectiviteit en positieve verwachtingen van het ouderschap is een multipele regressie-analyse uitgevoerd. In deze analyse is relatiekwaliteit de afhankelijke variabele en zijn ouderlijke eigen effectiviteit en verwachtingen van het ouderschap de onafhankelijke variabelen (zie bijlage 3.7 voor de SPSS-output van deze analyse).

Uitkomst regressie-analyse

De multipele correlatie was zeer significant: $R = 0{,}402$; $R^2 = 0{,}162$; $F(2,66) = 6{,}36$; $p < 0{,}01$. Dit betekent dat 16,2% van de score op relatiekwaliteit van aanstaande ouders wordt voorspeld door factoren ouderlijke eigen effectiviteit en (positieve) verwachtingen van het ouderschap.

Ook is onderzocht of deze predictoren een unieke bijdrage leveren aan de voorspelling van de relatiekwaliteit. De factor 'verwachtingen van het ouderschap' vertoonde een unieke positieve bijdrage aan de voorspelling van de relatiekwaliteit ($\beta = 0{,}34$; $p \leq 0{,}01$), terwijl de factor 'ouderlijke eigen effectiviteit' geen unieke bijdrage leverde aan de voorspelling van de relatiekwaliteit ($\beta = 0{,}11$; $p > 0{,}05$).
Kortom, aanstaande ouders die positievere verwachtingen hebben van het ouderschap waarderen hun relatie ook hoger.

Kwalitatief onderzoek

Alle aanstaande ouders zijn tevreden over hun relatie en gaven hun relatie minimaal het cijfer 8. De respondenten hebben naast de positieve verwachtingen ook negatieve verwachtingen. Zij vinden dit normaal en realistisch. Voor alle aanstaande ouders is het ouderschap een bewuste keuze geweest en zij gaan zeer positief (6/10) of overwegend positief (4/10) het ouderschap tegemoet.

Vrouw: "We hebben een goed systeem in dingen managen, dat is eigenlijk best wel natuurlijk gegaan. Doordat het al zo goed gaat, maak ik me geen zorgen over hoe het gaat als er straks een kindje is. Daar heb ik wel heel veel vertrouwen in. Neemt dat alle spannende dingen weg van een kindje verzorgen de hele dag? Dat niet helemaal, maar het geeft in ieder geval de zekerheid dat we samen een team zijn. Dus ik denk dat wel allebei heel positief in het ouderschap staan."

Deelvraag 7: Hoe ervaren aanstaande ouders de invloed van de zwangerschap op hun partnerrelatie?

Kwalitatief onderzoek

Tijdens de interviews is onderzocht in hoeverre de zwangerschap de relatie van de aanstaande ouders verandert. Hierbij zijn de vijf aspecten van een relatie van de Nederlandse relatievragenlijst (NRV) bevraagd. Ook is aan de respondenten gevraagd of en hoe ze verwachten dat de aanwezigheid van hun kindje hun relatie zal beïnvloeden.

Veranderingen binnen de relatie tijdens de zwangerschap

De meeste aanstaande ouders (8/10) geven aan dat hun relatie enigszins is veranderd sinds de zwangerschap. Twee aanstaande ouders merken geen verschil in hun relatie. De aanwezigheid van zwangerschapshormonen bij de vrouw is de meest genoemde verandering (7/10). Deze hormonen zorgen bij de vrouwen voor prikkelbaarheid en wisselvalligheid. Binnen een stel geeft de man aan geen verschil te merken aan zijn vriendin en dat zij geen last heeft van zwangerschapshormonen, terwijl de vrouw

aangeeft feller en sneller geïrriteerd te zijn door haar zwangerschapshormonen. Vier respondenten benoemen dat de zwangerschap zorgt voor andere intimiteit, zoals meer behoefte aan knuffelen (2/10) en het voelen van de man aan de zwangere buik (3/10). De zwangerschap zorgt er bij vier respondenten ook voor dat ze nadenken en praten over nieuwe dingen (4/10) en zo een andere kant van hun partner leren kennen (2/10). Verder geven de aanstaande ouders aan dat de zwangerschap ervoor zorgt dat ze dichter tot elkaar komen (3/10), minder slapen (2/10), meer aandacht nodig hebben (1/10) en gezonder zijn gaan leven (1/10).

Vrouw: "Ik merk dat ik heel veel aandacht nodig heb, vooral in de vorm van knuffelen en heel veel tegen hem aanzitten, terwijl hij af en toe zoiets heeft van: 'Okee.. ja, ja, je mag wel tegen me aanzitten'. En dan kom je op zo'n moment van: 'Nou, als je niet wil dan hoeft het niet hoor', dat zijn dan even de hormoonmomentjes."

Relatieaspect onafhankelijkheid

Volgens alle aanstaande moeders (6/6) is de onafhankelijkheid in hun relatie minder geworden sinds de zwangerschap. De vrouwen vinden dat hun partner behulpzamer is geworden (5/6) en dat ze voornamelijk meer afhankelijk zijn in praktische dingen (3/6), zoals geen zware boodschappen tillen of niet meer koken na een werkdag. Eén vrouw merkt ook dat ze liever samen thuis is met haar partner sinds de zwangerschap. Drie mannen vinden dat ze iets minder onafhankelijk zijn sinds de zwangerschap. Eén man merkt geen verschil in onafhankelijkheid. De mannen houden meer rekening met hun zwangere vrouw (3/4) en zijn vaker met haar samen (2/4).

Vrouw: "Hij is nog zorgzamer. Hij let nog meer op me. Dat deed hij al, maar dat was meer van: 'Nou dan doe je het niet, dan luister je niet.' Maar hij heeft nu een zorg richting twee en wil wel dat ik rustig aan doe."

Relatieaspect emotionele saamhorigheid

De emotionele saamhorigheid tussen de partners is bij de meerderheid van de respondenten (8/10) versterkt sinds de zwangerschap. Eén vrouw en één man merken geen verschil, terwijl de partner van deze man wel een toename in emotionele saamhorigheid ervaart. De acht aanstaande ouders voelen zich meer verbonden met hun partner, doordat het kindje zorgt voor onomkeerbare verbinding (8/10) en zij de voorbereiding op het ouderschap samen doormaken (5/10). Twee respondenten benoemen dat de zwangerschapshormonen waarschijnlijk een aandeel hebben in de toegenomen verbondenheid.

Man: "Voor mijn gevoel is de verbondenheid heel erg versterkt. Absoluut. En dat is denk ik wederzijds, want ik voel ook van haar kant dat ze wel meer behoefte heeft aan samen zijn sinds ze zwanger is. En dat hele samen voorbereiden en bezig zijn, dat voelt ook heel goed, ook in emotioneel opzicht."

Relatieaspect identiteit

Drie van de vier aanstaande vaders ervaart een verschil in hun zelfbeeld sinds de zwangerschap. Twee mannen hebben een positiever zelfbeeld, doordat zij het aanstaande ouderschap zien als bevestiging dat zij er klaar voor zijn om vader te worden en omdat de zwangerschap hun gevoel van mannelijkheid doet vergroten. De zorgen en onzekerheden die samengaan met het ouderschap zorgen er bij één aanstaande vader voor dat zijn zelfbeeld een beetje is afgenomen. De andere vader merkt geen verschil in zijn zelfbeeld sinds de zwangerschap. Vier aanstaande moeders hebben een positiever zelfbeeld gekregen sinds de zwangerschap. Zij zitten lekkerder in hun vel (3/6), hebben meer zelfvertrouwen (3/6) en zijn blij met de extra identiteit van moeder zijn (2/6). De andere twee aanstaande moeders merken geen verandering in hun zelfbeeld. Drie vrouwen geven aan dat hun partner hen helpt om dingen te relativeren op momenten van stress en onzekerheid die veroorzaakt worden door de zwangerschap. Het relativeren en de steun van de partner dragen positief bij aan het zelfbeeld van deze zwangere

vrouwen.

Vrouw: "Mijn zelfbeeld is positief veranderd. Alleen al door het idee dat het gewoon gelukt is. Al moet het allemaal nog maar helemaal tot uiting komen, maar het geeft echt een boost!"

Man: "Ja, ik ben nu natuurlijk een echte vent. Ik voel me mannelijker denk ik, ja."

Relatieaspect conflicthantering

De omgang met conflicten is bij de meerderheid van de aanstaande ouders (8/10) veranderd sinds de zwangerschap. Twee vrouwen merken geen verschil hierin. Alle mannen geven aan sinds de zwangerschap milder te zijn tijdens conflicten. Ze houden hun commentaar in, zetten hun ego aan de kant en zijn toegeeflijker om een conflict niet te laten escaleren. Toch merken een aantal aanstaande ouders dat ze heftigere ruzies (3/10) en/of meer ruzies hebben (2/10). De respondenten (8/10) benoemen dat de zwangerschapshormonen een rol spelen in de veranderde conflicthantering. Volgens de vrouwen (5/6) zorgen deze hormonen ervoor dat ze feller zijn en stemmingswisselingen hebben (3/6).

Man: "Ik denk dat ik iets vaker probeer om het niet te laten escaleren. Dat ik denk: oo wat zeg ik nou, en dan probeer ik het een beetje recht te lullen."

Relatieaspect seksualiteit

Door de zwangerschap is de seksualiteit van de aanstaande ouders veranderd: ze hebben minder vaak seks (10/10). De helft van de ouders (5/10) geeft aan dat de kwaliteit van de seks is toegenomen sinds de zwangerschap, doordat het fijner en intenser is. Bijna alle vrouwen (5/6) geven aan minder behoefte te hebben aan seks en dit was voornamelijk zo in het eerste trimester van de zwangerschap. Bij één vrouw is de seksuele behoefte vergroot sinds de zwangerschap, maar haar partner heeft juist minder behoefte aan geslachtgemeenschap. Bij een andere vrouw zorgt haar verminderde seksuele behoefte voor wat irritaties binnen de relatie. Twee vrouwen hadden gelezen dat de behoefte aan seks weer terug zou keren in het tweede trimester. Zij hoopten hierop, maar hebben deze verandering zelf niet ervaren, waarbij één vrouw aangeeft het erg jammer te vinden dat ze nog steeds zo weinig zin heeft in seks. Alle mannen benoemen er geen moeite mee te hebben dat de frequentie is afgenomen. Ze vinden seks momenteel minder belangrijk (4/4), mede doordat ze hun partner nu anders (meer liefhebbend) zien (2/4). Twee mannen geven aan er vertrouwen in te hebben dat geslachtsgemeenschap tijdens de zwangerschap gewoon kan (2/4), terwijl een andere man aangeeft het juist geen fijn idee te vinden om seks te hebben terwijl de baby in de buik zit.

Vrouw: "Het is wel heel erg veranderd. Zeker in het begin toen ik erg misselijk was, dan was het echt gewoon: blijf van mijn lijf. Nu is het nog steeds heel anders, hiervoor was de frequentie veel beter."

Man: "Het is niet dat ik het heel erg mis. Mijn eigen seksdrive is ook minder, dus het is niet dat het aan haar zou liggen ofzo. Het is gewoon ook van mijn kant."

Vrouw: "Soms is het wel confronterend. Ik lees dan op internet dat het in het tweede trimester alles weer goed komt. Nou, daar merk ik niet zo heel veel van. Dus ik hoop dat mijn behoefte wel snel terugkomt, of in ieder geval als de baby er is."

Deelvraag 8: Hoe kunnen aanstaande ouders elkaar ondersteunen in de ouderrol en hun samenwerkingsrelatie versterken?

Kwalitatief onderzoek

De onderwerpen 'welzijn' en '(samenwerkings)relatie met de partner' zijn tijdens de interviews aan bod gekomen: wat hebben de respondenten nodig om zich goed te voelen? Hoe is de samenwerking? Hoe verwachten ze dat de relatie en samenwerking zullen zijn als de baby geboren is? En hoe kan de partner ondersteuning bieden in de ouderrol?

Welzijn

De aanstaande ouders benoemen verschillende dingen die zij nodig hebben om zich goed te voelen. De meeste respondenten (8/10) geven aan dat omringd zijn door leuke mensen (vrienden en familie) belangrijk is voor hun welzijn, waarbij vier respondenten expliciet het samenzijn met hun partner benoemen als geluksversterker. Een goede werk-privé balans (5/10), sporten (4/10), buitenshuis (leuke) dingen doen (4/10) en een goede nachtrust (4/10) zijn ook belangrijk voor het welzijn van de respondenten. Verder benoemen de respondenten nog verschillende dingen die hun welzijn bevorderen, zoals yoga (2/10), muziek maken (2/10), plezier in het werk (2/10), nieuwe hobby's (1/10), lekker eten (1/10), shoppen (1/10) en een opgeruimd huis hebben (1/10).

Welzijn als ouders

De respondenten (9/10) verwachten nog (veel) gelukkiger te worden als ze straks echt ouders zijn, waarbij vijf respondenten aangeven dat het kindje soms ook wel zal zorgen voor een lager welzijnsniveau (door gebrek aan slaap, minder eigen tijd en lastige momenten). Eén aanstaande moeder geeft aan geen idee te hebben hoe haar welzijnsniveau zal zijn als de baby er eenmaal is. De respondenten benoemen dat de baby zal zorgen voor voldoening (3/10) en onvoorwaardelijke liefde (3/10), wat hun welzijn bevordert.

Man: "Ik denk dat je onvoorwaardelijke liefde krijgt. Die liefde is er in het begin al gelijk en daar word ik heel gelukkig van."

Vrouw: "Ik denk dat de baby wel heel erg goed doet in mijn geluksniveau. Het idee van iets missen is een beetje groot, maar het is ook wel iets dat je op een gegeven moment graag wil. Ik kijk er echt naar uit en denk dat ik het wel echt heel erg leuk ga vinden."

Als het kindje er is verwachten de respondenten (8/10) dat het voor hun welzijn nodig is om ruimte voor zichzelf te houden om hun eigen dingen te kunnen blijven doen. Vier respondenten benoemen dat een goede afstemming en balans binnen de relatie hiervoor belangrijk is. Ook geven drie aanstaande moeders aan dat erkenning van anderen (partner en familie) zal bijdragen aan hun welzijn als moeder. Drie vrouwen benoemen dat de sociale steun van hun moeder en vriendinnen (die ook moeder zijn) nodig te hebben voor hun welzijn als ouder. Twee vrouwen verwachten dat de overstap van fulltime naar parttime werken en meer thuis zijn met het kindje hun gelukkiger zal maken. Ook benoemen respondenten (2/10) dat een goede gezondheid van het kind zal bijdragen aan hun welzijnsniveau.

Vrouw: "Ik denk ook dat ik heel vaak naar mijn moeder zal gaan, om je verhaal kwijt te kunnen en je weer een goed gevoel te geven."

Verwachte invloed van het ouderschap op de partnerrelatie

Alle aanstaande ouders denken dat de komst van de baby aan het begin zorgt voor meer druk op hun relatie. De respondenten verwachten dat het ouderschap voor een uitdading gaat zorgen, omdat ze door de baby in de eerste periode moe en uitgeput zullen zijn (8/10). Het verzorgen van de baby wordt volgens de respondenten prioriteit nummer één (7/10) en ze verwachten daarom dat het harder werken wordt om tijd voor elkaar (7/10)

en zichzelf (2/10) vrij te maken. Acht respondenten benoemen het belangrijk te vinden om elkaar als partners niet uit het oog te verliezen en willen daarom ook dingen samen blijven doen zonder de baby, zoals een weekendje weg of avondje uit. De aanstaande ouders (9/10) verwachten dat komst van de baby zal zorgen voor positiviteit binnen de relatie. Volgens de helft van de respondenten (5/10) wordt de emotionele saamhorigheid nog sterker zodra de baby er is. Vier respondenten benoemen dat de baby iets moois toevoegt aan hun relatie, wat de verwachting schept dat de relatie (nog) leuker wordt. Twee vrouwen benoemen dat de impact van het ouderschap op hun relatie afhangt van hoe makkelijk de baby zal zijn; een huilbaby zal zorgen voor meer spanning en negativiteit.

Vrouw: "Ik kan me voorstellen dat de relatie best wel even onder spanning komt te staan. Ik heb ook ergens al in artikelen gelezen: 'Als je denkt mijn relatie is het niet meer, neem dan nooit die beslissing in de eerste 4 jaar van je kind zijn leven, want daarna wordt het pas weer wat rustiger en komt er ook meer tijd voor jezelf."

Samenwerkingsrelatie

De respondenten vinden allemaal dat zij momenteel al een team vormen met hun partner, waarbij acht respondenten vinden dat ze een goed team zijn en twee respondenten vinden dat de samenwerking nog wat beter kan. Eén man vindt zelf dat hij meer huishoudelijke taken op zich zou moeten nemen. Het verschilt per stel of de man (4/10) of de vrouw (4/10) meer leiding neemt in de samenwerking. De respondenten zijn tevreden met de huidige samenwerking (8/10), doordat ze tijdens de zwangerschap betrokkenheid ervaren vanuit hun partner en samen bezig zijn met dingen voorbereiden voor het ouderschap (7/10). Ook een goede taakverdeling (5/10) en het waarderen van elkaars kwaliteiten (4/10) draagt positief bij aan de huidige samenwerking. De aanstaande ouders werken voornamelijk samen in het huishouden: ze verdelen de taken of voeren deze samen uit, zoals koken en boodschappen doen. De samenwerking komt ook tot uiting in het overleggen van (grote) besluiten (4/10) en delen van de auto (2/10). Drie aanstaande ouders benoemen dat er soms wat onenigheid ontstaat binnen de samenwerking.

Binnen de samenwerking vinden alle aanstaande ouders communicatie het meest belangrijk, hieronder valt ook het afstemmen/overleggen (5/10) en uitspreken van verwachtingen (4/10). Ook een goede balans in de taakverdeling (4/10) vinden de respondenten belangrijk binnen de samenwerking met hun partner.

Man: "Wij zijn vanaf dag één al team. Ja, we doen bijna alles samen en als het niet samen gaat, dan gaat het in overleg samen. We zijn altijd al een team geweest."

Samenwerkingsrelatie als ouders

Volgens alle aanstaande ouders zal de samenwerking met hun partner toenemen zodra de baby er is. De helft van de respondenten benoemt hierbij te verwachten dat ze zullen moeten investeren (tijd en energie) in hun samenwerkingsrelatie. De samenwerking als ouders zal versterken door heldere communicatie (8/10), waarin er niet vanuit wordt gegaan dat er met een half woord genoeg gezegd is. Twee vrouwen denken juist dat ze straks niet alles hoeven te zeggen, omdat het wel vanzelf zal gaan als de baby er is. De samenwerking als ouders zal volgens de respondenten ook versterken als zij het gevoel hebben dat ze het echt samen doen (6/10) en hierbij wel partners blijven in plaats van alleen maar ouders te zijn of zelfs 'collega's' te worden. Ook het maken van duidelijke en goede afspraken zal bijdragen aan de samenwerking als ouders (7/10), waardoor ouders dezelfde regels hanteren (3/10) en/of geen ruzie maken waar de kinderen bij zijn (5/10). Vijf respondenten benoemen dat zij gaan zorgen voor meer structuur in de samenwerking door het gebruik (gezins)takenlijstjes, waardoor het voor de partner ook duidelijk is wat er allemaal moet gebeuren (4/10). Vier respondenten (voornamelijk mannen: 3/4) vinden het belangrijk dat de partner hen de vrijheid geeft om dingen op hun eigen manier te doen als ouder. De helft van de respondenten (5/10) vindt het invoeren van een 'papadag' of 'mamadag' een goed idee. Andere dingen die de

samenwerking zullen versterken zijn: ontspanning (4/10), eerlijkheid (3/10), compromissen sluiten (2/10), aanmoediging voor vervelende klusjes (2/10), dat de partner weet wat er thuis speelt (1/10) en dat de manier van ruzie maken verandert door meer met elkaar te communiceren (1/10). Drie respondenten benadrukken nogmaals dat communicatie het sleutelwoord is voor een goede samenwerking (als ouders).

Vrouw: "Dat we het straks wel samen blijven doen. Dat het niet op een gegeven moment is: zij doet de baby en het huishouden en ik werk en doe de auto's en het klussen. En dat je dan allebei echt zo'n aparte rolverdeling hebt, dat je op een gegeven moment niks meer met elkaar te maken hebt. Ik hoop wel dat we echt het gevoel blijven houden dat we het samen doen."

Man: "Het moet wel echt allemaal een beetje in overleg. Ik houd niet van: 'Oo, maar ik ging er vanuit dat jij dat zou doen, of ik ging er vanuit dat jij..', want dat gaat fout bij mij."

Ondersteuning partner

Volgens de respondenten kunnen hun partners ondersteuning bieden in hun ouderrol als zij hen het gevoel geven dat ze het ouderschap samen doen (4/10) en complimenten aan hen geven (3/10). Blijven communiceren met elkaar wordt ook als ondersteunend ervaren (5/10). Drie respondenten vinden het ondersteunend als hun partner goed luistert en helpt in het oplossen en/of relativeren van problemen. Twee mannen vinden het ondersteunend als hun partner genoeg ruimte geeft voor de invulling van hun rol als vader. Ook hopen twee aanstaande vaders dat zij 's nachts door kunnen slapen en dat hun partner uit bed gaat voor de baby, omdat zij moeten werken en de vrouw verlof heeft. Eén aanstaande vader is blij dat zijn partner in de kinderopvang werkt, omdat hij met zijn vragen over de baby bij haar terecht kan. Ook zullen extra liefde en aandacht voor elkaar zorgen voor ondersteuning als de partners straks ouders zijn (3/10).

Man: "Dat doet ze denk ik ook nu al, maar dat ze wel ruimte laat voor mijn rol als vader. En daarin faciliteren dat ik dan inderdaad een 'papadag' kan hebben."

7. Conclusies

Op basis van de verkregen onderzoeksresultaten worden in dit hoofdstuk conclusies getrokken. Deze conclusies geven antwoord op de deelvragen en de probleemstelling van het onderzoek.

Deelvraag 1: Wat is de gemiddelde relatiekwaliteit van aanstaande ouders?

De relatiekwaliteit van aanstaande ouders is berekend met de Nederlandse Relatievragenlijst (NRV). Uit resultaten van deze test kan geconcludeerd worden dat aanstaande ouders 'gemiddeld' scoren op relatiekwaliteit. Ook de geïnterviewde aanstaande ouders zijn tevreden met hun relatie; zij waarderen hun relatie gemiddeld met een 8,7. De relatiekwaliteit van partners die een kindje verwachten is gelijk aan de gemiddelde relatiekwaliteit van partners in Nederland.

Deelvraag 2: Is er een verschil tussen de ervaren relatiekwaliteit van de man (aanstaande vader) en de vrouw (aanstaande moeder)?

Er is geen verschil in de relatiekwaliteit van mannen of vrouwen die in verwachting zijn van een kindje. De geïnterviewde aanstaande ouders, zowel de mannen als de vrouwen vinden hun relatie goed.

Deelvraag 3: Is er een verband tussen de verschillende schalen van de NRV en de ouderlijke eigen effectiviteit van aanstaande ouders?

De ouderlijke eigen effectiviteit van aanstaande ouders hangt positief samen met de totale relatiekwaliteit en het relatieaspect (de schaal) onafhankelijkheid. Ook is er een sterke positieve samenhang gevonden tussen ouderlijke eigeneffectiviteit en (positieve) verwachtingen van het ouderschap. Er is geen verband tussen de ouderlijke eigen effectiviteit en de relatieaspecten (schalen): emotionele saamhorigheid, identiteit, conflicthantering en seksualiteit. Aanstaande ouders hebben vertrouwen in zichzelf als ouder en zien het ouderschap als iets natuurlijks dat vanzelf goed komt. Eerdere ervaring met kinderen draagt positief bij aan de ouderlijke eigen effectiviteit. Aanstaande ouders bereiden zich voor op het ouderschap door hierover te praten met hun partner, familie en kennissen en het lezen van informatie over het ouderschap. Onafhankelijkheid in de relatie geeft aanstaande ouders het idee dat ze het ouderschap zelf aankunnen en dat de partner vertrouwen in hen heeft. Vertrouwen in zichzelf en bevestiging van de partner dragen bij aan de positieve blik op het ouderschap.

Deelvraag 4: Is er een verband tussen de verschillende schalen van de NRV en de verwachtingen van het ouderschap van aanstaande ouders?

De verwachtingen van het ouderschap van aanstaande ouders hangen positief samen met de totale relatiekwaliteit en de relatieaspecten (schalen): onafhankelijkheid, emotionele saamhorigheid en identiteit. Er is geen samenhang met de relatieaspecten conflicthantering en seksualiteit. Hoe groter de onafhankelijkheid en emotionele saamhorigheid binnen de relatie is, des te positiever zijn de verwachtingen over het ouderschap. Vertrouwen in elkaar als ouder en vertrouwen in het samen volbrengen van het ouderschap is hierin de verbindende factor. Ook een positieve zelfevaluatie (zelfbeeld) zorgt voor positieve verwachtingen van het ouderschap, omdat een hoog zelfbeeld zorgt voor zelfvertrouwen en een positieve kijk op het leven in het algemeen. Aanstaande ouders hebben overwegend positieve verwachtingen van het ouderschap.

Deelvraag 5: Is er een verschil tussen de relatiekwaliteit van aanstaande ouders die enkel samenwonen en die al getrouwd zijn?

Getrouwde mannen waarderen hun relatie hoger dan mannen die ongehuwd samenwonen. Wel of niet getrouwd zijn maakt bij vrouwen geen verschil in relatiekwaliteit. Dit is in lijn met de theorie dat de relatiestatus van vrouwen geen verschil maakt in hun welzijn, maar dat bij mannen een relatie wel zorgt voor meer

welzijn (DePaulo, 2016). Deze uitkomst komt niet overeen met het gegeven van DePaulo (2016) dat samenwonende mannen gelukkiger zouden zijn dan getrouwde mannen. Alle geïnterviewde aanstaande ouders die getrouwd zijn (1-2 jaar), inclusief de mannen, merken geen verschil in relatiekwaliteit en welzijn sinds zij in het huwelijk zijn getreden. Dit komt overeen met het onderzoek van Lucas en Clark (2006) dat als conclusie heeft dat getrouwde stellen na een korte termijnstijging in geluk weer op het basisniveau van welbevinden komen.

Deelvraag 6: In hoeverre kunnen de factoren 'ouderlijke eigen effectiviteit' en 'verwachtingen van het ouderschap' de relatiekwaliteit van aanstaande ouders voorspellen?

De factoren 'ouderlijke eigen effectiviteit' en 'verwachtingen van het ouderschap' voorspellen samen voor 16,2% de relatiekwaliteit van aanstaande ouders. Tussen deze twee factoren is een sterke samenhang gevonden (zie deelvraag 3). Bij de voorspelling van de relatiekwaliteit levert de factor 'verwachtingen van het ouderschap' een unieke bijdrage, de factor 'ouderlijke eigen effectiviteit' doet dit niet. Aanstaande ouders met positieve verwachtingen van het ouderschap waarderen hun relatie hoger.

Deelvraag 7: Hoe ervaren aanstaande ouders de invloed van de zwangerschap op hun partnerrelatie?

Aanstaande ouders ervaren dat hun relatie enigszins veranderd is sinds de zwangerschap. Alle relatieaspecten van een intieme relatie zijn in meer of mindere mate anders dan voor de zwangerschap. Aanstaande ouders voelen zich minder onafhankelijk en de emotionele saamhorigheid binnen de relatie is verstrekt. De komst van het kindje en de gezamenlijke voorbereiding op het ouderschap brengt de aanstaande ouders dichter bij elkaar en het verwachte kind zorgt voor een onomkeerbare verbinding. De zwangerschap leidt bij de meeste aanstaande moeders en vaders tot een positiever zelfbeeld. De conflicthantering tussen partners is ook veranderd door de zwangerschap; mannen zijn meer toegeeflijk en vrouwen zijn feller en sneller geïrriteerd, dit komt voornamelijk door zwangerschapshormonen. Ook seksualiteit tussen partners verandert door de zwangerschap, zowel mannen als vrouwen hebben minder behoefte aan seks. De frequentie neemt af, maar de kwaliteit neemt toe. Het gegeven dat de zin in seks bij vrouwen terugkeert in het tweede trimester van de zwangerschap geldt niet voor iedereen, wat leidt tot teleurstelling bij vrouwen.

Deelvraag 8: Hoe kunnen aanstaande ouders elkaar ondersteunen in de ouderrol en hun samenwerkingsrelatie versterken?

Aanstaande ouders verwachten een toename in geluksniveau als ze straks echt ouders zijn; de baby voegt iets moois toe aan hun relatie. Aanstaande ouders vinden dat ze nu al een team vormen met hun partner en denken nog intensiever samen te gaan werken als de baby er is. Ze verwachten dat het ouderschap vooral in het begin wat extra druk op hun relatie zal leggen. Het zal harder werken worden om elkaar niet uit het oog te verliezen en daarom willen ze ook tijd samen zonder baby blijven doorbrengen. Heldere en volledige communicatie is het belangrijkst in de samenwerking (als ouders). Ze kunnen elkaar ondersteunen door elkaar de ruimte te geven voor individuele activiteiten. Mannen willen ook genoeg ruimte krijgen voor hun vaderrol. Communicatie, eerlijkheid, heldere afspraken, complimenten, ontspanning, het gebruik van lijstjes zullen de samenwerkingsrelatie van ouders versterken. Aanstaande ouders willen straks het gevoel hebben dat ze ouderschap écht samen doen. Tijdens de zwangerschap denken ze nog weinig na over de (emotionele) impact die het ouderschap gaat hebben op hun relatie.

Probleemstelling: Welke volgende factoren: demografie, ouderlijke eigen effectiviteit en verwachtingen van het ouderschap spelen een rol in de relatiekwaliteit van aanstaande ouders?

Aanstaande ouders scoren gemiddeld op relatiekwaliteit. Tussen aanstaande vaders/mannen en aanstaande moeders/vrouwen is geen verschil gevonden in relatiekwaliteit. De ouderlijke eigen effectiviteit en verwachtingen van het ouderschap hangen positief samen met de relatiekwaliteit van aanstaande ouders, waarbij de factor verwachtingen van het ouderschap een unieke bijdrage levert aan de voorspelling van de relatiekwaliteit. Getrouwde mannen hebben een hogere relatiekwaliteit dan samenwonende mannen. Bij vrouwen is dit verschil niet gevonden. De relatieaspecten onafhankelijkheid, emotionele saamhorigheid, identiteit, conflicthantering en seksualiteit worden door de zwangerschap beïnvloed in verschillende mate. Aanstaande ouders verwachten dat de baby zal zorgen voor positiviteit binnen hun relatie en dat ze nog gelukkiger zullen zijn als ouders, maar ook dat het harder werken zal worden als ouders én partners. Elkaar ondersteunen en samen zijn (zonder baby) wordt gezien als bevorderlijk voor de (samenwerkings)relatie.

8. Aanbevelingen

Op basis van de conclusies worden aanbevelingen gedaan naar het lectoraat Ouderschap & Ouderbegeleiding over de interventie OuderTeam.nu. Het programma van OuderTeam.nu is de Nederlandse variant van het effectief bewezen Amerikaanse programma 'Family Foundations'. Dit onderzoek en de aanbevelingen hebben betrekking op de prenatale periode van aanstaande ouders (bijeenkomst 1 en 2 van OuderTeam.nu). Eerst worden de aanbevelingen beschreven die overeenkomen met het huidige programma van OuderTeam.nu. Deze aanbevelingen bevestigen de waarde van de interventie. Daarnaast worden twee aanbevelingen gedaan die het programma van OuderTeam.nu kunnen versterken.

Aanbevelingen die overeenkomen met het programma van OuderTeam.nu

Aanbeveling 1: Het bevorderen van de communicatie tussen de partners dient een hoofdrol te hebben in het programma van OuderTeam.nu.

Zowel in de eerste als tweede bijeenkomst en de digitale modules van OuderTeam.nu staat communicatie tussen partners centraal (OuderTeam.nu, 2018b). Tijdens bijeenkomsten worden oefeningen gedaan die ervoor zorgen dat stellen de basis communicatievaardigheden eigen maken, waar zij gebruik van kunnen maken binnen het ouderschap. Het kunnen verwoorden van je eigen standpunt en gevoelens en het kunnen luisteren naar de ander, zijn kernvaardigheden die stellen helpen elkaar beter te begrijpen (OuderTeam.nu, 2018b). De digitale modules stimuleren ouders om thuis te oefenen met de geleerde communicatievaardigheden.

Aanbeveling 2: In het programma van OuderTeam.nu dienen aanstaande ouders elkaars waarden (over ouderschap) te leren kennen. Met respect voor elkaars waarden dienen de deelnemers afspraken te maken over het ouderschap.

Een aantal oefeningen in de eerste bijeenkomst van OuderTeam.nu geven ouders de mogelijkheid om te leren over de normen en waarden van hun partner. Ook moedigen ze elkaar aan om zich bewust te worden van hun eigen normen en waarden en deze te kunnen verwoorden. De digitale module geeft ouders de opdracht om basisregels en beloften in het gezin te formuleren (OuderTeam.nu, 2018b).

Aanbeveling 3: Het programma van OuderTeam.nu vergroot de ouderlijke eigen effectiviteit van aanstaande ouders.

Het vergroten van ouderlijke eigen effectiviteit is een basisprincipe in het programma van OuderTeam.nu. Er wordt binnen het programma gewerkt aan het versterken van het eigen zelfvertrouwen en dat van hun partner, want een zelfverzekerde ouder is een succesvolle ouder. Hij of zij is ook de ouder die zich kan verweren tegen moeilijkheden en teleurstellingen zonder dat zijn/haar eigenwaarde hierdoor vermindert. Volgens de ontwikkelaars van OuderTeam.nu is het belangrijker dat deelnemers in de bijeenkomsten zelfvertrouwen verkrijgen en zich bekwaam voelen dan dat ze het 'goed' doen. De voorbereiding op het ouderschap komt ook aan bod in de online modules. Stellen die het gevoel hebben goed voorbereid te zijn op een kind, voelen zich over het algemeen zekerder en meer competent over het ouderschap (OuderTeam.nu, 2018b).

Aanbeveling 4: Het programma van OuderTeam.nu schept een realistisch beeld over het ouderschap bij aanstaande ouders.

Veel partners zijn zich nog niet bewust van wat het ouderschap voor (negatieve) impact gaat hebben op hun relatie en hun leven in het algemeen. In het programma van OuderTeam.nu wordt hier aandacht aan besteed. In de online modules zorgen videofragmenten van ouders ervoor dat verwachtingen en onzekerheden binnen het ouderschap worden gedeeld en dat de deelnemers hierover met elkaar in gesprek gaan. In de tweede bijeenkomst worden oefeningen en handvatten geboden aan de deelnemers voor als zij zich als ouders overspoeld voelen of gestrest zijn (OuderTeam.nu, 2018b).

Aanbeveling 5: Het programma van OuderTeam.nu draagt positief bij aan de conflicthantering van aanstaande ouders.

OuderTeam.nu biedt een veilige omgeving voor stellen om te oefenen met het omgaan met gevoelens en conflicten voordat de baby er is. Ze oefenen hoe ze om kunnen gaan met conflicten, door middel van de aanpak:

1. Stop, pauze, aandacht (stop met wat je doet, zodat je uit de fight-flight modus komt).
2. Ademen om te ontspannen en je gevoelens te (h)erkennen.
3. Gebruik van de 3 G's (gevoelens, gedachten, gesprek).

In de online modules wordt veel aandacht besteed aan het omgaan met conflicten. Ook wordt er in de tweede bijeenkomst geoefend met realistische conflictscenario's (OuderTeam.nu, 2018b).

Aanbeveling 6: Het programma van OuderTeam.nu stimuleert voldoende ruimte voor de ouderrol van de vader.

In de online module van OuderTeam.nu komen fabels en feiten over de vaderrol aan bod. Vaders kunnen evenveel affectie tonen naar hun kind als moeders, maar hierover bestaat nog bij veel mensen een misvatting. Het is belangrijk dat vaders veel één-op-één tijd doorbrengen met de baby, zodat ze elkaar goed leren kennen. Ook het feit dat ouders alleen als stel deel kunnen nemen aan het programma en dat zij voordurend als koppel worden aangesproken bevordert de ouderrol van de vader (Ouderteam.nu, 2018b).

Aanbeveling 7: Het programma van OuderTeam.nu stimuleert dat ouders tijd voor zichzelf vrij maken en eigen activiteiten blijven ondernemen.

Door de komst van een kindje hebben partners minder 'eigen tijd'. In de online modules worden deelnemers gemotiveerd om te bespreken welke activiteiten en/of hobby's zij (niet, soms, vaak of altijd) bereid zijn op te geven na de komst van hun kind. Echter is tijd nemen voor zichzelf ook belangrijk; hierdoor gaan ouders beter in hun vel zitten en voor hun kind is het ook prettig om een ontspannen ouder te hebben: goed zorgen voor jezelf, is ook goed zorgen voor je kind. In de tweede bijeenkomst bekijken de deelnemers hoe ze ervoor kunnen zorgen dat ze daadwerkelijk tijd voor zichzelf nemen en hoe de partner hierin kan ondersteunen.

Aanbevelingen ter aanvulling van het programma van OuderTeam.nu

Aanbeveling 8: Het programma van OuderTeam.nu stimuleert dat ouders tijd samen zonder kind(eren) doorbrengen.

Het samen doorbrengen van tijd en ondernemen van leuke activiteiten zonder kind(eren) draagt positief bij aan de partnerrelatie van ouders (Vermeij, 2018). Veel aanstaande ouders hebben het voornemen aandacht te blijven besteden aan hun partnerrelatie en om samen dingen te blijven doen zonder kinderen. Door de drukte van het ouderschap en het alledaagse leven verliezen partners elkaar toch in meer of mindere mate uit het oog. Er wordt daarom aanbevolen dat in het programma van OuderTeam.nu opgenomen wordt dat aanstaande ouders voor de geboorte van hun kind bespreken hoe en wanneer ze tijd samen willen doorbrengen. Deze plannen dienen concreet (SMART) geformuleerd te worden, want hoe concreter de plannen van mensen zijn, hoe groter de kans is dat ze daadwerkelijk worden uitgevoerd. Een voorbeeld: als het kindje 3 maanden oud is komt tante X oppassen en gaan we samen uit eten bij restaurant Y, na een half jaar brengen we ons kindje naar opa en oma en gaan we samen een weekendje weg naar Parijs.

Aanbeveling 9: OuderTeam.nu stimuleert dat aanstaande ouders samen wat ervaring op doen in het verzorgen van een baby.

Als aanstaande ouders samen voor een dag(deel) de verzorging van een baby (familie of kennissen) op zich nemen, krijgen ze een beter beeld bij het aankomend ouderschap. Door realistische verwachtingen kunnen partners zich (samen) beter voorbereiden en afstemmen op het ouderschap, wat positief bijdraagt aan de ouderlijke eigen effectiviteit.

9. Discussie / Kritische blik

In dit hoofdstuk wordt er terugblikkend op het onderzoek een kritische blik geworpen op het product en het proces.

Product

Het eindresultaat, dit onderzoeksrapport, geeft het lectoraat Ouderschap en Ouderbegeleiding informatie over de relatiekwaliteit van aanstaande ouders. Deze informatie is relevant voor het programma van OuderTeam.nu. De vraag van het lectoraat was in eerste instantie om data van de pilot van OuderTeam.nu te analyseren door middel van kwantitatief onderzoek. Vanuit de opleiding Toegepaste Psychologie is de eis dat data van het afstudeeronderzoek door de student zelf wordt verkregen. Aangezien de data uit de pilot van OuderTeam al beschikbaar was, is er voor gekozen om het kwantitatieve onderzoek aan te vullen met kwalitatief onderzoek. Om de betrouwbaarheid van het kwalitatieve onderzoek te vergroten zijn er tien interviews afgenomen. De antwoorden van deze tien geïnterviewde aanstaande ouders hebben er voor gezorgd dat er verbanden konden worden gelegd en dat er verdiepende informatie werd gegeven op de onderzoeksresultaten van het kwantitatieve onderzoek.

Voor de volledigheid van dit onderzoek was het nog beter geweest als de geïnterviewde aanstaande ouders de gebruikte testen uit de pilot van OuderTeam.nu ook hadden ingevuld, zodat hun testresultaten vergeleken konden worden met de antwoorden die ze in de interviews gaven. Daarnaast bleek achteraf dat de topiclijst voor de interviews van te voren niet voldoende was doordacht. De topics kwamen overeen met de onderwerpen van het kwantitatieve onderzoek en waren dan ook als voldoende beoordeeld door de opdrachtgever en docent. Door de open manier van vragen stellen hebben de respondenten op dezelfde vraag zeer gevarieerde antwoorden gegeven. Op zich is het goed dat zij de ruimte hadden om het eerste dat in hun opkwam te vertellen, want in de meeste gevallen is dat het belangrijkste antwoord, maar dit betekent niet dat ze geen mening hebben over onderwerpen die ze niet genoemd hebben. Zo werd er op de vraag welke negatieve verwachtingen ze hebben van het ouderschap, door vier respondenten benoemt dat ze de opvoeding lastig gaan vinden. Dit betekent echter niet dat de conclusie kan worden getrokken dat de andere zes respondenten verwachten dat opvoeding makkelijk gaat zijn. Door de openheid van de vragen zijn bepaalde begrippen daarom beperkt gemeten. SPSS-analyses geven door significantie een helder antwoord: wel of niet geldend voor de hele populatie. Voor het vergelijken van het kwantitatieve en kwalitatieve onderzoek was het makkelijker geweest als sommige vragen in de interviews duidelijker meetbaar waren gesteld, zoals: 'Verwacht je dat jullie relatie beter of slechter wordt door de komst van de baby?' of 'Welk cijfer geef je het vertrouwen in jezelf als ouder?' Met dit soort 'harde' cijfers uit de interview hadden de SPSS-resultaten en interviews beter met elkaar vergeleken kunnen worden, maar het verzamelen van 'harde' data is natuurlijk niet het doel van kwalitatief onderzoek. Daarbij hebben de open vragen tijdens de interviews wel veel nuttige informatie opgeleverd en deze informatie heb ik kunnen gebruiken ter verdieping en illustratie van het kwantitatieve onderzoek. Op de open vragen waarin verbanden werden voorgelegd, bijvoorbeeld 'hoe komt het denk je dat partners die zich verbonden met elkaar voelen positiever tegen het ouderschap aankijken?', gaven de respondenten hun ideeën hierover, en die ideeën waren bij alle respondenten ook op henzelf van toepassing. De manier van vraagstelling heeft daarom veel nuttige informatie opgeleverd, maar doordat er een richting in het verband wordt genoemd zorgt deze vraagstelling wel voor subjectiviteit. Ook de verschillende relatieaspecten werden door sommige respondenten anders geïnterpreteerd, bijvoorbeeld de term 'onafhankelijkheid'. De onderzoeker heeft dit geprobeerd te voorkomen door ieder relatieaspect van te voren toe te lichten. Verder heeft de onervarenheid van de onderzoeker als interviewer ervoor gezorgd dat op sommige vragen onvoldoende is doorgevraagd.

Bij het interpreteren van de resultaten bleek dat de terminologie van psychologische begrippen erg nauw meet. Zo is een uitkomst van dit onderzoek dat getrouwd zijn zorgt voor een hogere relatiekwaliteit bij mannen. In de literatuur is alleen informatie te vinden over de invloed van het huwelijk op het geluksniveau van partners. Relatiekwaliteit en geluksniveau hebben wel met elkaar te maken, maar zijn uiteindelijk niet hetzelfde.

Tijdens de interviews gaven veel respondenten aan nog geen helder beeld te hebben bij het ouderschap en hoe dit de (samenwerkings)relatie met hun partner zal beïnvloeden. Toch hebben zij (bijna) alle vragen over de verwachtingen van het ouderschap kunnen beantwoorden. Het is voor lectoraat Ouderschap en Ouderbegeleiding nog interessanter en belangrijker om te onderzoeken in hoeverre deze verwachtingen van aanstaande ouders kloppen. In eigen onderzoek van het lectoraat wordt dan ook gebruik gemaakt van een prenatale -en postnatale meting. Helaas kon er in mijn afstudeeronderzoek geen voor- en meting uitgevoerd worden door de beperkte onderzoekstermijn van vijf maanden.

Proces

Het onderzoek heb ik uitgebreid en zorgvuldig aangepakt. Toch zijn er wel wat dingen anders gelopen tijdens het onderzoekstraject dan dat ik van te voren had gehoopt en gepland. Ten eerste kostte het ophalen van mijn kennis over SPSS mij meer tijd dan ik had verwacht. Ik kreeg voor het eerst te maken met een bestand met 'ruwe data', terwijl de oefenbestanden uit de lessen van jaar 1 en 2 al gereed waren voor bepaalde analyses. Ik kwam er daarbij achter dat het codeboek dat bij dit SPSS-bestand hoorde niet helemaal overeen kwam met het SPSS-bestand, wat zorgde voor het nodige puzzelen en opnieuw uitvoeren van analyses. Gelukkig heeft mijn inhoudelijke begeleider Nathalie van Hulzen al mijn vragen over SPSS beantwoord en heeft opdrachtgever Lieneke Jooren ervoor gezorgd dat het codeboek in orde kwam. Toen ik na het voorwerk in SPSS uiteindelijk analyses kon uitvoeren en ik significante verschillen vond, was ik een blij onderzoeker.

Inmiddels had ik al afspraken gemaakt met aanstaande ouders voor de interviews. Tussen het uitwerken van onderzoekresultaten in SPSS en het afnemen van de interviews zat naar mijn idee voldoende tijd. Helaas kwam ik door ziekte in de familie toch in tijdsnood met het voorbereiden van de interviews. Mijn idee was om eerst een 'proefinterview' af te nemen en op basis daarvan mijn topiclijst met voorbeeldvragen te verbeteren. De afspraken met de aanstaande ouders stonden al vast en helaas was er geen tijd meer voor het proefinterview. Tijdens het bestuderen van de resultaten uit de interviews kwam ik er ook achter dat de topiclijst wat meer aangescherpt had mogen worden. Desondanks hebben de interviews veel nuttige informatie opgeleverd voor dit onderzoek. Naar mijn mening eigenlijk net iets te veel informatie. Mijn onderzoek gaat over veel grote onderwerpen, zoals ouderlijke eigen effectiviteit, verwachtingen van het ouderschap, de partnerrelatie (met alle aspecten) en de samenwerking. Daarbij heb ik ook nog onderzocht hoe deze begrippen met elkaar samenhangen. Dit was een flinke klus en af en toe zag ik door de bomen het bos niet meer, maar ik ben blij dat het gelukt is om alle informatie uit het kwantitatieve en kwalitatieve onderzoek gestructureerd weer te geven.

In de periode dat ik de interviews afnam speelde de ziekte van een familielid en de daarmee samengaande stress een grote rol in mijn leven. Toch lukte het mij steeds om mijn volledige aandacht bij de interviews te houden. Dit vond ik professioneel van mezelf. Voorafgaand aan ieder interview voelde ik 'gezonde' spanning, omdat ik het toch wel spannend vond om persoonlijke dingen over de relatie aan de aanstaande ouders te vragen. Ik keek voornamelijk op tegen de vragen over seksualiteit, maar bedacht mij steeds dat dit ook gewoon een onderdeel is van de relatie. Ook merkte ik dat de respondenten hier niet ongemakkelijk over deden als ik dat ook niet deed. Eigenlijk verliepen alle interviews vrij soepel en naarmate het interview vorderde kreeg ik ook steeds meer plezier in het interviewen. Achteraf gezien duurden de meeste interviews

wel iets te lang doordat mijn topiclijst erg uitgebreid was, maar hier had ik alleen mezelf mee tijdens het transcriberen van de interviewopnames en uitwerken van de resultaten. Tijdens de inleiding van mijn interview bracht ik de aanstaande ouders ervan op de hoogte dat het interview langer zou duren dan dat ik in eerste instantie had vermeld. Zij hadden hier gelukkig geen problemen mee.

Ik ben tijdens dit onderzoek tegen wat (kleine) dingen aangelopen, waar ik van heb geleerd. Over het algemeen is de uitvoering en verwerking van het onderzoek goed gegaan. Ik heb veel geleerd over relaties en het ouderschap, en ben blij met het eindresultaat.

Literatuurlijst

Ardelt, M., & Eccles, J. S. (2001). Effects of mothers' parental efficacy beliefs and promotive parenting strategies on inner-city youth. *Journal of Family Issues, 22*(8), 944-972.

Baarda, B., Goede, van, M., & Dijkum, van, C. (2011). *Basisboek Statistiek met SPSS.* Groningen: Noordhoff Uitgevers B.V.

Barelds, D.P.H., Luteijn, F., & Arrindell, W. A. (2003). *Handleiding Nederlandse Relatievragenlijst.* Lisse: Swets & Zeitlinger.

Berg, van den, K., De Bruin, I., Stoutjesdijk, N., & Zijleman, S. (2016). *De relatie tussen ouderlijke eigen effectiviteit, ouderlijke attributies en opvoedgedrag van ouders* (Bachelorthesis). Pedagogische Wetenschappen, Universiteit Utrecht, Utrecht.

Brakel, van, M. E. C., Cuppen I. M. J, Groels, M. A. J., & Hevink, M. V. (2016). *Ouderlijke eigen effectiviteit als voorspeller voor opvoedgedrag* (Bachelorthesis). Pedagogische Wetenschappen, Universiteit Utrecht, Utrecht.

Brinkman, J. (2011). *Cijfers spreken.* Groningen: Noordhoff Uitgevers B.V.

Brouwer, G., & Donders, S. (2011). *Een baby erbij en samen gelukkig blijven.* Houten: Het Spectrum B.V.

CBS. (2001). *Samenleven: Nieuwe feiten over relaties en gezinnen.* Voorburg: Centraal Bureau voor Statistiek.

CBS. (2017a). *Geboorte: Kerncijfers.* Verkregen op 10 maart, 2018, van http://statline.cbs.nl/Statweb/publication/?DM=SLNL&PA=37422ned&D1=40-44&D2=0,10,20,30,40,50,60-66&VW=T

CBS. (2017b). *Huwelijksontbindingen: Door echtscheiding en door overlijden.* Verkregen op 2 maart, 2018, van http://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?VW=T&DM=SLNL&PA=37425ned&D1=3-9&D2=0,10,20,30,40,50,58-l&HD=120104-1512&HDR=G1&STB=T

Cowan, C. P., & Cowan, P. A. (2000). *When Partners Become Parents: The Big Life Change for Couples.* Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.

DePaulo, B. (2016). *No Partner, No Worries: New Study of Psychological Health.* Verkregen op 2 mei, 2018, van https://www.psychologytoday.com/intl/blog/living-single/201611/no-partner-no-worries-new-study-psychological-health

Doss, B. D., & Rhoades, G. K. (2017). The transition to parenthood: Impact on couples romantic relationship. *Current Opinion in Psychology, 13*(3), 25–28.

Dijkstra, P., & Barelds, D. (2007). *Verhoog je relatie-IQ: Met behulp van de vijf succesfactoren.* Utrecht: Het Spectrum B.V.

Direct-psycholoog. (2018). *Identiteitsproblemen.* Verkregen op 3 maart, 2018, van https://www.direct-psycholoog.nl/klachten/identiteitsproblemen/

Ensie. (2016). *Demografie.* Verkregen op 4 maart, 2018, van https://www.ensie.nl/redactie-ensie/demografie

Feinberg, M. E. (2002). Coparenting and the transition to parenthood: A framework for prevention. *Clinical Child and Family Psychology Review, 5*(3), 173-195.

Feinberg, M. E., Jones, D. E., Kan, M. L.,& Goslin, M. C. (2010). Effects of family foundations on parents and children: 3.5 years after baseline. *Journal of Family Psychology, 24*(5), 532–542.

Feinberg, M. E., Jones, D. E., Hostetler, M. L., Roettger, M. E., Paul, I. M., & Ehrenthal, D. B. (2016). Couple-Focused Prevention at the Transition to Parenthood, a Randomized Trial: Effects on Coparenting, Parenting, Family Violence, and Parent and Child Adjustment. *Prev Sci, 17(*6*),* 751-774.

Feldman, R.S. (2011). *Ontwikkelingspsychologie II: Levensloop vanaf de jongvolwassenheid.* Benelux: Pearson.

Gravesteijn, C. (2015). *Ouderschap in ontwikkeling: De kracht van alledaags ouderschap.* Amsterdam: Uitgeverij SWP.

Gravesteijn, C., & Aartsma, M. (2015). *Meer dan opvoeden: Perspectieven op het werken met ouders.* Bussum:Uitgeverij Coutinho.

Gunster, B. (2012). *Lastige kinderen? Heb jij even geluk: Omdenken in opvoeding en onderwijs.* Amsterdam: A.W. Bruna Uitgevers B.V.

Hanewinckel, L., & Deij, P. (z.j.). *Hoe verandert je relatie tijdens de zwangerschap?* Verkregen op 3 mei, 2018, van https://www.24baby.nl/baby/relatie-ouderschap/relatie-tijdens-zwangerschap/

Hogeschool Leiden. (2018a). *Lectoraat Ouderschap en Ouderbegeleiding.* Verkregen op 14 februari, 2018, van https://www.hsleiden.nl/ouderschap-en-ouderbegeleiding

Hogeschool Leiden. (2018b). *Lectoraat Ouderschap en Ouderbegeleiding: Achtergrond OuderTeam.nu.* Verkregen op 15 februari, 2018, van https://www.hsleiden.nl/ouderschap-en-ouderbegeleiding/onderzoek/achtergrond-ouderteam-nu

Hogeschool Leiden. (2018c). *Lectoraat Ouderschap en Ouderbegeleiding: OuderTeam.nu.* Verkregen op 5 februari, 2018, van https://www.hsleiden.nl/ouderschap-en-ouderbegeleiding/onderzoek/ouderteam.nu

Hogeschool Leiden. (2018d). *Lectoraat Ouderschap en Ouderbegeleiding: Waarom OuderTeam.nu?* Verkregen op 16 februari, 2018, van https://www.hsleiden.nl/ouderschap-en-ouderbegeleiding/onderzoek/waarom-is-ouderteam.nu-belangrijk

Hogeschool Leiden. (2018e). *Onderzoek.* Verkregen op 15 februari, 2018, van https://www.hsleiden.nl/onderzoek

Keizer, R., & Schenk, N. (2012). Becoming a Parent and Relationship Sastisfaction: A Longitudinal Dyadic Perspective. *Journal of Marriage and Family, 74*(4), 759–773.

Ketner, S.L., Gravesteijn, C., & Verschuur, M.J. (2018). Transition to parenthood: It does not get easier a next time. Exploratory research on well-being among parents with newborns*. Journal of Family Social Work.* Accepted for publication.

Lawner Weinberg, S., & Knapp Abramowitz, S. (2008). *Statistics using SPSS: An integrative approach.*Cambridge: Cambridge University Press.

Leclaire, A. (2012). *Het geheim van een succesvolle relatie.* Verkregen op 4 maart, 2018, van https://www.vn.nl/het-geheim-van-een-succesvolle-relatie/

Liefbroer, A. (2010). Veranderingen in partnerrelaties. *Demos, 26*(9), 5–7.

Lindahl, K. M., Clements, M., & Markman, H. (1997). Predicting marital and parent functioning in dyads and triads: A longitudinal investigation of marital processes. *Journal of Family Psychology, 11*(2), 139-151.

Lucas, R.E., & Clark, A. E. (2006). Do People Really Adapt to Marriage? *Journal of Happiness Studies, 7*(4), 405-426.

Mandala. (z.j.). *Je relatie boeiend houden.* Verkregen op 3 maart, 2018, van http://www.mandala.be/partnerrelatie/boeiend_romantische_liefde_2.html

Meddens, R. (2017). *Psychologische gevolgen van een scheiding op kinderen.* Verkregen op 20 mei, 2018, van http://www.psyblog.nl/2017/05/03/psychologische-gevolgen-scheiding-kinderen-psychische-problematiek-stress/

Miller, R. S. (2012). *Intimate Relationships.* New York: McGraw-Hill.

Nederlands Jeugdinstituut. (2018a). *Ouderschap.* Verkregen op 10 maart, 2018, van https://www.nji.nl/nl/Opvoeden-Achtergronden-Definitie/Ouderschap

Nederlands Jeugdinstituut. (2018b). *Partnerschap.* Verkregen op 10 maart, 2018, van https://www.nji.nl/nl/Opvoeden-Achtergronden-Definitie/Partnerschap

Nieuwboer, C. (2005). *Samen zwanger: Het zwangerschapsboek met oog voor je relatie.* Tielt: Uitgeverij Lannoo.

OuderTeam.nu. (2017). *F1 Vragenlijsten OuderTeam.nu.* Leiden: Lectoraat Ouderschap en Ouderbegeleiding Hogeschool Leiden.

OuderTeam.nu. (2018a). *Procesevaluatie OuderTeam.nu.* Leiden: Lectoraat Ouderschap en Ouderbegeleiding Hogeschool Leiden.

OuderTeam.nu. (2018b). *Trainershandleiding en Curriculum 2018.* Leiden: Lectoraat Ouderschap en Ouderbegeleiding Hogeschool Leiden.

Prein, H. (2007). *Trainingsboek conflicthantering en mediation.* Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Rutgers Kenniscentrum Seksualiteit. (2018). *Definities volgens de WHO.* Verkregen op 3 maart, 2018, van https://www.seksindepraktijk.nl/beleid-maken/seksualiteitsbeleid-maken/een-visie-ontwikkelen/definities-volgens-de-who

Spruijt, E., & Kormos, H. (2014). *Handboek scheiden en de kinderen: Voor de beroepskracht die met scheidingskinderen te maken heeft.* Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Stack, S., & Eshlemen, J. R. (1998). Marital Status and Happiness: A 17-Nation Study. *Journal of Marriage and Family, 60*(2), 527-536.

Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review, 93*(2), 119–135.

Stutzer, A., & Frey, B.S. (2006). Does marriage make people happy, or do happy people get married? *Journal of Socio-Economics, 35*(2), 326-347.

Vermeij, L. (2018). *Hebben aaanstaande ouders een 'ouderschapscursus' nodig?* Verkregen op 18 mei, 2018, van https://www.metronieuws.nl/nieuws/binnenland/2018/02/hebben-aanstaande-ouders-ouderschapscursus-nodig

Wetering, van der, J.W. (2011). *Een liefdevolle relatie: Over de liefde, je leven en het enneagram.* Utrecht: AnkhHermes

Zimbardo, P. G., Johnson, R. L., McCann, V. (2013). *Psychologie een inleiding*. Benelux: Pearson.

24Baby. (z.j.). *Seks na de bevalling.* Verkregen op 3 mei, 2018, van https://www.24baby.nl/baby/relatie-ouderschap/seks-na-de-bevalling/

Bijlagen

Bijlage 1: Oproep deelname interview

NB: De respondenten krijgen een uitgebreide samenvatting van dit onderzoeksrapport toegestuurd.

Bijlage 2: Topiclijst semigestructureerd interview

Inleiding

In dit document zijn de topics en interviewvragen vragen voor het afstudeeronderzoek naar de relatiekwaliteit van aanstaande ouders uitgewerkt. Dit onderzoek wordt uitgevoerd in opdracht van het lectoraat Ouderschap & Ouderbegeleiding, interventie OuderTeam.nu. Allereerst worden de probleemstelling en deelvragen weergegeven. Daarna zijn de topics met voorbeeldvragen beschreven.

Probleemstelling en deelvragen

Probleemstelling en deelvragen: '*Welke volgende factoren: demografie, ouderlijke eigen effectiviteit en verwachtingen m.b.t. ouderschap spelen een rol in de relatiekwaliteit van aanstaande ouders?'*

1. Wat is de gemiddelde relatiekwaliteit van aanstaande ouders?

2. Is er een verschil tussen de ervaren relatiekwaliteit van de man (aanstaande vader) en de vrouw (aanstaande moeder)?

3. Is er een verband tussen de verschillende schalen van de NRV en de ouderlijke eigen effectiviteit van aanstaande ouders?

4. Is er een verband tussen de verschillende schalen van de NRV en de verwachtingen m.b.t. ouderschap van aanstaande ouders?

5. (Is er een verschil tussen de relatiekwaliteit van aanstaande ouders die enkel samenwonen en die al getrouwd zijn?)

6. In hoeverre kunnen de factoren ouderlijke eigen effectiviteit en verwachtingen m.b.t. ouderschap de relatiekwaliteit van aanstaande ouders voorspellen?

7. **Hoe ervaren aanstaande ouders de invloed van de zwangerschap op hun partnerrelatie?**

8. **Hoe kunnen aanstaande ouders elkaar ondersteunen in de ouderrol en hun samenwerkingsrelatie versterken?**

Interview

1. Introductie

- Voorstellen interviewer
- Aanspreken: je of u?
- Achtergrond, doel onderzoek.
- Omgang met gegevens: vertrouwelijk / anoniem. Gegevens worden niet gedeeld met professionals en ook niet met partners.
- Toestemmingsformulier of toestemming op audio recorder.
- Benoem onderwerpen: verwachtingen, vertrouwen (ouderrol) en relatiekwaliteit.

2. Demografie

Topic	Vraag
Algemeen	Kun je iets meer over jezelf vertellen?
Leeftijd	Hoe oud ben je?
Werk	- Wat voor werk doe je? - Parttime/fulltime?
Opleiding	- Welke opleiding heb je gedaan? - Binnen welk opleidingsniveau?
Zwangerschap	Hoeveel weken ben je/is je partner zwanger?
Relatie	- Hoe lang kennen jullie elkaar? - Waar kennen jullie elkaar van? - Hoe lang hebben jullie een relatie met elkaar? - Wonen jullie samen? - Zijn jullie getrouwd? Zo ja, hoe lang? - !Man → gelukkiger sinds huwelijk?

3. Verwachtingen van het ouderschap + ouderlijke eigeneffectiviteit

Topic	Vraag
Verwachtingen	- Welke verwachtingen heb je bij het ouderschap? - Wat betekent ouderschap voor jou? - Wat zal leuk zijn en wat zal minder leuk zijn? - Wat denk je dat moeilijk of juist makkelijk zal zijn?
Ouderlijke eigen effectiviteit *(Het vertrouwen dat ouders hebben in hun opvoed en zorgvaardigheden. Ouders met een hoge ouderlijke effectiviteit ervaren succes in het ouderschap; zij hebben positieve verwachtingen over veranderingsmogelijkheden (groei) en zij hebben meer vertrouwen in het verkrijgen en beoefenen van effectieve opvoedingsvaardigheden.)*	- Welke gevoelens roepen het aanstaande ouderschap bij je op? - In hoeverre heb je vertrouwen in je rol als ouder? - In hoeverre ben je voorbereid op het ouderschap?
Welzijn	- Wat heb je nodig om jezelf goed te voelen? - Wat denk je dat je straks nodig hebt om jezelf goed te voelen als ouder? (Wie of wat heb je nodig?) - Wat verwacht je dat de komst van het kind zal doen met je welzijn (geluk/gesteldheid)?

4. Partnerrelatie / Relatiekwaliteit

Topic	Vraag
Partnerrelatie	- Hoe is de relatie met je partner op dit moment? - Welk cijfer zou je jullie relatie geven, hoe kom je hierbij? - Hoe beïnvloedt de zwangerschap je relatie?
Onafhankelijkheid *(Je partner heeft respect voor je en probeert je niet te veranderen, maar accepteert je zoals je bent. Je partner heeft niet de neiging je te controleren of de baas over je te spelen). Eerlijkheid is eveneens belangrijk: alles kan gezegd worden en jullie luisteren goed naar elkaar).*	- In hoeverre voel je je gerespecteerd en geaccepteerd door je partner? Hoe komt dit? - In hoeverre voel je eigen baas in je relatie? - In hoeverre laten jullie elkaar vrij? *(Positieve samenhang met ouderlijke eigen effectiviteit):* - In hoeverre zijn onafhankelijkheid binnen jullie relatie en vertrouwen in jezelf als ouder met elkaar verbonden? Voorbeeld: 'Als ik meer ruimte krijg van mijn partner om mijn eigen ding te doen, dan geeft mij dat vertrouwen dat ik het goed doe als ouder.' - (Op welke manier is respect en waardering van je partner verbonden aan jouw mate van zelfvertrouwen als ouder?) Voorbeeld: 'Als mijn partner waardering uitspreekt over mijn doen en laten dan geeft me dat het gevoel dat hij vertrouwen in mij heeft als ouder.) *(Positieve samenhang met verwachtingen van het ouderschap):* - Hoe komt het denk je dat partners die zich vrij voelen in hun relatie positiever tegen ouderschap aankijken? Hoe zit dit bij jou? - (In hoeverre zijn onafhankelijkheid binnen je relatie en positieve verwachtingen van het ouderschap bij jou met elkaar verbonden? Voorbeeld: Als ik ruimte krijg van mijn partner, dan zal ik beter functioneren als ouder.) **- Zwangerschap**: Is (on)afhankelijkheid veranderd?
Emotionele Saamhorigheid *(Je partner laat regelmatig merken dat je van de ander houdt, jij en je partner kunnen op elkaar bouwen en elkaar vertrouwen. Er kan goed over gevoelens worden gepraat en deze worden ook geuit. Je zou niet zonder je partner kunnen of willen leven).*	- In hoeverre voel je je verbonden met je partner? Wanneer is dit het geval? - In hoeverre je het gevoel dat je op je partner kan bouwen?

	(Positieve samenhang met verwachtingen van het ouderschap): - Hoe komt het denk je dat partners die zich verbonden met elkaar voelen positiever tegen het ouderschap aankijken? Hoe zit dit bij jou? → zie volgende vraag. - (Op welke manier heeft verbondenheid met je partner te maken met positieve verwachtingen van het ouderschap? Voorbeeld: Op momenten dat ik me echt verbonden voel met mijn partner denk ik dat het ouderschap makkelijk en leuk is.) **- Zwangerschap:** Is emotionele saamhorigheid veranderd?
Identiteit *(Een positieve evaluatie van jezelf als partner en, mede door de relatie, een positief zelfbeeld en algemene levensatisfactie).*	- In hoeverre heb je een positief beeld van jezelf? - Vind je dat je een eigen identiteit hebt los van je partner? *(Positieve samenhang met verwachtingen van het ouderschap):* - Hoe komt het denk je dat mensen met een positief zelfbeeld positiever tegen het ouderschap aankijken? Hoe zit dit bij jou? **- Zwangerschap:** Is identiteit veranderd?
Conflicthantering *(Jij en je partner gaan op een adequate manier met conflicten om, door rustig met elkaar te praten en op een rustige manier tot een oplossing proberen te komen).*	- Hoe gaan jullie als partners om met conflicten? - Wat vind je de manier waarop jullie met conflicten omgaan? **- Zwangerschap:** Is de manier van omgaan met conflicten veranderd?
Seksualiteit *<u>Als je deze vragen niet wil beantwoorden is dat ook helemaal oké. Het gaat om enkel om de tevredenheid en of die is veranderd sinds de zwangerschap.</u>* *(Je bent tevreden over de seksualiteit en over de afstemming tussen jou en je partner met betrekking tot jullie individuele behoeftes op seksueel gebied).*	-In hoeverre ben je tevreden met het seksleven met je partner? **- Zwangerschap:** Is seksualiteit veranderd?
Ouderschap	- Wat verwacht je dat de komst van het kindje zal doen met de relatie tussen jou en je partner?

5. Samenwerking met partner

Topic	Vraag
Samenwerking	- In hoeverre voel je je op dit moment een team samen met je partner? - Waaraan merk je dat? - Wat is binnen de samenwerking met je partner voor jou belangrijk? (Bv: taakverdeling, communicatie) - Wanneer werken jullie al samen? - Wat gaat er goed, wat gaat er minder goed?
Ouderschap	- Wat verwacht je dat de komst van het kindje zal doen met de samenwerking tussen jou en je partner?
Ondersteuning partner	- Hoe kan je partner jou ondersteunen in de rol van ouder? - Wat vind je prettig? - (Welk gedrag van je partner denk je dat jou zou helpen in je rol als ouder?) - Hoe kan de samenwerking tussen jullie als ouders goed lopen? - Wat heb je hiervoor nodig?

Tot slot: Vragen, tips of opmerkingen?
Samenvatting onderzoek wordt opgestuurd: e-mailadres doorgeven.

Bijlage 3: SPSS-outputs

Voor het kwantitatieve onderzoek zijn SPSS-analyses uitgevoerd. De outputs van deze analyses in SPSS worden in deze bijlage weergegeven.

Bijlage 3.1: SPSS-output frequentietabel deelvraag 1

Frequencies

Statistics

		U bent een	T0_NRV_Total	T0_NRV_CH_Total	T0_NRV_ES_Total	T0_NRV_ID_Total	T0_NRV_SE_Total	T0_NRV_ON_Total
N	Valid	69	69	69	69	69	69	69
	Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean		1,52	64,87	6,04	22,55	13,33	6,43	16,51
Median		2,00	67,00	6,00	23,00	14,00	7,00	17,00
Mode		2	67[a]	5[a]	23	15	11	19
Std. Deviation		,503	10,066	2,385	3,274	2,070	3,376	2,779
Variance		,253	101,321	5,689	10,722	4,284	11,396	7,724

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Bijlage 3.2: SPSS-output T-toets deelvraag 2

T-Test

Group Statistics

	U bent een	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
T0_NRV_Total	man	33	62,85	11,734	2,043
	vrouw	36	66,72	7,974	1,329

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
T0_NRV_Total	Equal variances assumed	2,684	,106	-1,616	67	,111	-3,874	2,398	-8,659	,912
	Equal variances not assumed			-1,590	55,698	,118	-3,874	2,437	-8,756	1,009

Bijlage 3.3: SPSS-output gemiddelde testscores in de steekproef (inclusief interpretatie)

In de steekproef zijn de relatiekwaliteit (test: NRV), ouderlijke eigen effectiviteit (test: SENR) en verwachtingen van het ouderschap (test: EP) gemeten. De totaalscore van de relatiekwaliteit is opgebouwd uit 5 aspecten (schalen) van intieme relaties, waarbij de totaalscore een beeld geeft van de relatiekwaliteit. De relatiekwaliteit van mannen en vrouwen verschilt niet significant, maar er zijn in de steekproef wel verschillen gevonden tussen mannen en vrouwen op basis van de gemiddelde testscores (zie tabel 2). Aan de hand van de normtabel van NRV worden verschillen toegelicht (Barelds et al., 2003). De uitspraken over deze verschillen gelden dus alleen voor deze steekproef (pilot).

- De totaalscore op relatiekwaliteit is voor beide geslachten 'gemiddeld', maar de gemiddelde score van de vrouwen neigt naar 'hoog'. De vrouwen (66,7) scoren dan ook iets hoger op relatiekwaliteit dan mannen (62,9), wat betekent dat de vrouwen in deze steekproef hun relatie wat beter waarderen.
- Op de schaal Conflicthantering scoren zowel de mannen als de vrouwen 'beneden gemiddeld', wat een licht gebrek aan communicatieve vaardigheden voor het oplossen van problemen aanduidt. In deze steekproef scoren de mannen (6,2) net iets hoger dan de vrouwen (5,9) op deze schaal.
- Op de schaal Emotionele Saamhorigheid scoren de vrouwen (23,3) en de mannen (21,8) beide 'hoog'. De vrouwen scoren wel hoger, wat betekent dat de vrouwen in deze steekproef zich iets meer verbonden voelen met hun partner dan de mannen in deze steekproef.
- Op de schaal Identiteit scoren beide geslachten met 13 punten 'hoog'. Dit betekent dat zowel de mannen als de vrouwen in de steekproef allebei een positieve zelfevaluatie hebben mede door hun relatie.
- Voor de schaal Seksualiteit is er een verschillende normtabel voor mannen en vrouwen. Op deze schaal scoren de mannen (5,7) 'gemiddeld' en de vrouwen (7,1) 'beneden gemiddeld'. Dit betekent dat de mannen in deze streekproef iets meer tevreden zijn over het seksleven met hun partner dan de vrouwen in deze steekproef.
- Op de schaal Onafhankelijkheid scoren de vrouwen (17,2) 'hoog' en de mannen (15,8) 'gemiddeld', wat betekent dat de vrouwen in deze steekproef zich iets meer gerespecteerd en vrijer voelen in de relatie dan de mannen in deze steekproef.
- Op de test die de ouderlijke eigen effectiviteit meet scoren de vrouwen (88,4) gemiddeld hoger dan de mannen (83,9). Dit verschil is net niet significant ($t = -1,9$; $df = 67$; $p = 0,058$). In deze steekproef hebben de vrouwen meer vertrouwen in hun ouderlijke vaardigheden dan de mannen.
- Op de test die de verwachtingen van het ouderschap meet scoren de mannen (44,6) iets hoger dan de vrouwen (43,0). Dit betekent dat de mannen in deze steekproef enigszins positievere verwachtingen hebben van het ouderschap.

Gemiddelde testscores per geslacht

	Geslacht	Aantal	Gemiddelde	Std. Deviatie
NRV Totaal: Relatiekwaliteit	man	33	62,85	11,734
	vrouw	36	66,72	7,974
Schaal NRV: Conflicthantering	man	33	6,21	2,315
	vrouw	36	5,89	2,470
Schaal NRV: Emotionele Saamhorigheid	man	33	21,76	3,897
	vrouw	36	23,28	2,410
Schaal NRV: Identiteit	man	33	13,42	2,278
	vrouw	36	13,25	1,888
Schaal NRV: Seksualiteit	man	33	5,70	3,414
	vrouw	36	7,11	3,241
Schaal NRV: Onafhankelijkheid	man	33	15,76	3,123
	vrouw	36	17,19	2,253
SENR Totaal: Ouderlijke Eigen Effectiviteit	man	33	83,91	10,187
	vrouw	36	88,44	9,333
EP Totaal: Verwachtingen Ouderschap	man	33	44,64	6,009
	vrouw	36	43,00	6,113

Tabel 2: Frequentietabel van de gemiddelde scores (m/v) op de testen.

Bijlage 3.4: SPSS-output Pearson's correlatie deelvraag 3/4

Groen weergeeft een significant verband.
Oranje weergeeft geen significant verband.

Correlations

		T0_NRV_Total	T0_NRV_CH_Total	T0_NRV_ES_Total	T0_NRV_ID_Total	T0_NRV_SE_Total	T0_NRV_ON_Total	T0_SENR_Total	T0_EP_Total
T0_NRV_Total	Pearson Correlation	1	,586**	,849**	,688**	,652**	,815**	,269*	,390**
	Sig. (2-tailed)		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,026	0,001
	N	69	69	69	69	69	69	69	69
T0_NRV_CH_Total	Pearson Correlation	,586**	1	,430**	0,182	0,138	,454**	0,202	0,234
	Sig. (2-tailed)	0,000		0,000	0,135	0,257	0,000	0,096	0,053
	N	69	69	69	69	69	69	69	69
T0_NRV_ES_Total	Pearson Correlation	,849**	,430**	1	,545**	,382**	,656**	0,187	,348**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000		0,000	0,001	0,000	0,123	0,003
	N	69	69	69	69	69	69	69	69
T0_NRV_ID_Total	Pearson Correlation	,688**	0,182	,545**	1	,341**	,535**	0,055	,249*
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,135	0,000		0,004	0,000	0,651	0,039
	N	69	69	69	69	69	69	69	69
T0_NRV_SE_Total	Pearson Correlation	,652**	0,138	,382**	,341**	1	,323**	0,151	0,234
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,257	0,001	0,004		0,007	0,217	0,053
	N	69	69	69	69	69	69	69	69
T0_NRV_ON_Total	Pearson Correlation	,815**	,454**	,656**	,535**	,323**	1	,355**	,331**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,007		0,003	0,005
	N	69	69	69	69	69	69	69	69
T0_SENR_Total	Pearson Correlation	,269*	0,202	0,187	0,055	0,151	,355**	1	,467**
	Sig. (2-tailed)	0,026	0,096	0,123	0,651	0,217	0,003		0,000
	N	69	69	69	69	69	69	69	69
T0_EP_Total	Pearson Correlation	,390**	0,234	,348**	,249*	0,234	,331**	,467**	1
	Sig. (2-tailed)	0,001	0,053	0,003	0,039	0,053	0,005	0,000	
	N	69	69	69	69	69	69	69	69

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Bijlage 3.5: SPSS-output T-toets deelvraag 5

T-Test

Group Statistics

	Wat is de samenstelling van uw gezin op dit moment?	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
T0_NRV_Total	Ongehuwd samenwonend	32	62,03	11,806	2,087
	Getrouwd samenwonend	37	67,32	7,616	1,252

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
T0_NRV_Total	Equal variances assumed	2,538	,116	-2,242	67	,028	-5,293	2,361	-10,006	-,580
	Equal variances not assumed			-2,175	51,576	,034	-5,293	2,434	-10,178	-,408

Bijlage 3.6: SPSS-output tweeweg anova deelvraag 5

Univariate Analysis of Variance

Between-Subjects Factors

		Value Label	N
U bent een	1	man	33
	2	vrouw	36
Wat is de samenstelling van uw gezin op dit moment?	3	Ongehuwd samenwonend	32
	4	Getrouwd samenwonend	37

Descriptive Statistics

Dependent Variable: T0_NRV_Total

U bent een	Wat is de samenstelling van uw gezin op dit moment?	Mean	Std. Deviation	N
man	Ongehuwd samenwonend	57,27	13,879	15
	Getrouwd samenwonend	67,50	7,081	18
	Total	62,85	11,734	33
vrouw	Ongehuwd samenwonend	66,24	7,838	17
	Getrouwd samenwonend	67,16	8,282	19
	Total	66,72	7,974	36
Total	Ongehuwd samenwonend	62,03	11,806	32
	Getrouwd samenwonend	67,32	7,616	37

Levene's Test of Equality of Error Variances[a,b]

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
T0_NRV_Total	Based on Mean	4,253	3	65	,008
	Based on Median	1,675	3	65	,181
	Based on Median and with adjusted df	1,675	3	36,483	,189
	Based on trimmed mean	3,605	3	65	,018

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Dependent variable: T0_NRV_Total

b. Design: Intercept + T0_DG_geslacht + T0_DG_gezinsamenst + T0_DG_geslacht * T0_DG_gezinsamenst

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: T0_NRV_Total

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	1122,808[a]	3	374,269	4,218	,009
Intercept	285207,430	1	285207,430	3214,570	,000
T0_DG_geslacht	318,460	1	318,460	3,589	,063
T0_DG_gezinsamenst	532,593	1	532,593	6,003	,017
T0_DG_geslacht * T0_DG_gezinsamenst	370,981	1	370,981	4,181	,045
Error	5767,018	65	88,723		
Total	297246,000	69			
Corrected Total	6889,826	68			

a. R Squared = ,163 (Adjusted R Squared = ,124)

Bijlage 3.7: SPSS-output regressie-analyse deelvraag 6

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,402[a]	,162	,136	9,356

a. Predictors: (Constant), T0_EP_Total, T0_SENR_Total

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1113,015	2	556,508	6,358	,003[b]
	Residual	5776,811	66	87,527		
	Total	6889,826	68			

a. Dependent Variable: T0_NRV_Total

b. Predictors: (Constant), T0_EP_Total, T0_SENR_Total

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	30,675	10,702		2,866	,006
	T0_SENR_Total	,112	,129	,111	,868	,388
	T0_EP_Total	,560	,211	,338	2,652	,010

a. Dependent Variable: T0_NRV_Total

Bijlage 4: Beoordelingsformulier opdrachtgever

Beoordelingsformulier opdrachtgever
HBO Toegepaste Psychologie

hogeschool
Leiden

Student:	Simone Langelaan
Studentnummer:	S1084165
Opdrachtgever:	Lieneke Jooren (Lectoraat Ouderschap & Ouderbegeleiding, Hogeschool Leiden)
Opdracht in het kader van (minor, stage, afstuderen):	Afstuderen
Datum:	12-6-2018

Beoordeling: Onvoldoende – Voldoende - Goed

Onderdeel	O/V/G	opmerkingen
Formulering aanleiding.	G	Helder en netjes beschreven.
Formulering relevantie van de opdracht.	G	Duidelijke beschrijving.
Formulering doelstelling van de opdracht.	G	Duidelijk.
Bestaande informatie vanuit de praktijk/opdrachtgever (voorgeschiedenis) is op hoofdlijnen weergegeven.	G	Is uitgebreid beschreven in het hoofdstuk 'Het praktijkprobleem' en komt ook terug in het hoofdstuk 'Onderzoeksmethode'.
Er is een duidelijke samenhang tussen aanleiding, relevantie, doelstelling, kennis vanuit praktijk en kennis vanuit theorie.	G	In de gehele scriptie is duidelijk een rode draad aanwezig, die leidt tot een schat aan kwantitatieve en kwalitatieve informatie en uitmondt in duidelijke conclusies en passende aanbevelingen.
De stappen die gezet zijn, binnen de gekozen methodiek, zijn verantwoord en passen binnen de context.	V	Ja.
Indien van toepassing is er een pilot uitgevoerd met een passende doelgroep.	N.v.t.	
Er is, indien van toepassing, een handleiding of uitvoeringsprotocol aanwezig.	N.v.t.	

Er is, indien van toepassing, een implementatieplan ontwikkeld inclusief risicofactoren met mogelijke oplossingen of er zijn aanbevelingen voor een adequate implementatie.	N.v.t.	
Er is een relevante kritische blik op het eigen onderzoek / product / proces (zoals een discussie, SWOT-analyse).	V	Duidelijke kritische blik op je onderzoek en het proces.
Het product/ de producten voldoen aan de verwachtingen van de opdrachtgever.	G	Jazeker! Wat heb je veel werk verzet en wat heb je een mooi eindproduct afgeleverd! Hier mag je écht trots op zijn. Voor ons is je scriptie een waardevol document, waarmee wij ons programma kunnen aanscherpen.
De student heeft adequaat samengewerkt met de medewerkers in de organisatie.	ZG	Erg prettige samenwerking, waarbij je mij regelmatig op de hoogte stelde van de voortgang en duidelijk aangaf als je nog iets nodig had om verder te kunnen werken. Zeer zelfstandig, flexibel en betrouwbaar.
De student heeft op adequate wijze gebruik gemaakt van de geboden begeleiding.	G	Door regelmatig af te stemmen en je zorgen te delen heb je goed gebruik gemaakt van de begeleiding.

Totaaloordeel opdrachtgever:	~~O of~~ V

Plaats: Leiden Datum:12-6-2018

Naam en handtekening opdrachtgever:

Lieneke Jooren

Dit formulier wordt door de student bij het inleveren van zijn/haar product aan de opdrachtgever overhandigd. De opdrachtgever vult het formulier in, geeft dit terug aan de student, die het vervolgens aan de docent geeft.