

*De ene dag is de andere niet: een  
dynamische kijk op  
autonomieondersteunend opvoeden*

**Jolene Van der Kaap-Deeder, Elien  
Mabbe, Lisa Dieleman, Katrijn  
Brenning, Maarten Vansteenkiste & Bart  
Soenens**

**Kind en adolescent**

ISSN 0167-2436

Kind Adolesc

DOI 10.1007/s12453-019-00201-y



**Your article is protected by copyright and all rights are held exclusively by Bohn Stafleu van Loghum is een imprint van Springer Media B.V., onderdeel van Springer Nature. This e-offprint is for personal use only and shall not be self-archived in electronic repositories. If you wish to self-archive your article, please use the accepted manuscript version for posting on your own website. You may further deposit the accepted manuscript version in any repository, provided it is only made publicly available 12 months after official publication or later and provided acknowledgement is given to the original source of publication and a link is inserted to the published article on Springer's website. The link must be accompanied by the following text: "The final publication is available at [link.springer.com](http://link.springer.com)".**

# De ene dag is de andere niet: een dynamische kijk op autonomieondersteunend opvoeden

Jolene Van der Kaap-Deeder · Elien Mabbe · Lisa Dieleman · Katrijn Brenning · Maarten Vansteenkiste · Bart Soenens

Tina komt thuis van haar werk en voelt zich voldaan. Ze is erin geslaagd om een aantal taken succesvol af te ronden en kreeg hiervoor ook erkenning van haar collega's. Ze kijkt er nu naar uit om wat tijd door te brengen met haar dochter Febe. Wanneer ze samen met Febe een spelletje doet en Febes schooldag doorloopt, voelt Tina zich ontspannen en luistert ze geïnteresseerd naar Febes verhalen. Febe vertelt honderduit en gaat 's avonds vlot slapen. Tina's volgende werkdag verloopt helaas minder aangenaam door een oplopende discussie met een collega. Wanneer ze later die dag thuiskomt en merkt dat er overal speelgoed ligt, zegt ze geïrriteerd: 'Febe, je gaat nu alles opruimen of anders mag je vanavond geen tv meer kijken. Jij denkt altijd dat mama alles in jouw plaats zal opruimen.' De hele avond hangt er een gespannen sfeer tussen Tina en Febe. Febe doet moeilijk als ze moet gaan slapen. Omdat Tina haar ongeduld dreigt te verliezen en kwaad worden niet langer helpt, doet papa haar in bed.

---

## De opvoeding van ouders verschilt van dag tot dag

Wanneer ouders het over hun opvoeding hebben, zijn ze soms geneigd om nadrukkelijk te wijzen op hun onderlinge overeenkomsten en verschillen. De ene ouder vinden ze te laks en toegankelijk, terwijl ze een andere ouder als te streng bestempelen. Deze manier van spreken suggereert dat opvoedingskenmerken tamelijk stabiel van aard zijn. Ook in onderzoek naar opvoeding was het lang een gangbare praktijk om de verschillen tussen ouders te accentueren. De onderliggende

---

Voorbereiding van dit artikel werd ondersteund door een beurs (nr. 12X5818N) vanuit het Fonds Wetenschappelijk Onderzoek – Vlaanderen.

Dr. J. Van der Kaap-Deeder (✉) · Dr. E. Mabbe · Dra. L. Dieleman · Dr. K. Brenning · Prof. dr. M. Vansteenkiste · Prof. dr. B. Soenens  
Vakgroep Ontwikkelings-, Persoonlijkeids- en Sociale Psychologie, Universiteit Gent, Henri Dunantlaan 2, 9000 Gent, België  
e-mail: Jolene.Deeder@ugent.be

*Kind Adolesc.*, <https://doi.org/10.1007/s12453-019-00201-y>

© Bohn Stafleu van Loghum is een imprint van Springer Media B.V., onderdeel van Springer Nature 2019

assumptie leek te zijn dat het weinig zinvol is om fluctuatie in opvoeding op korte termijn te bestuderen.

Opvoeding is echter veeleer een dynamisch dan een statisch gegeven. Verschillende recente dagboekstudies die focussen op de mate waarin ouders de autonomie van kinderen ondersteunen (d.w.z. een gevoel van autonoom functioneren aanmoedigen door mee te gaan in het perspectief van kinderen en door kinderen ruimte voor initiatief te laten) dan wel eerder deze autonomie fnuiken door druk te zetten (bijvoorbeeld door verplichtende taal te hanteren en het kind schuldgevoelens aan te praten), ondersteunen dit gegeven. Zowel lagereschoolkinderen (Aunola et al. 2013) als ouders van adolescenten (Mabbe et al. 2018a) rapporteren veel dagelijkse variatie in opvoeding. Ongeveer de helft van de verschillen in autonomieondersteunend opvoeden weerspiegelt (tamelijk stabiele) onderlinge verschillen tussen ouders. De andere helft van de verschillen weerspiegelt dan dagelijkse afwijkingen van de gemiddelde stijl van ouders, al bevat dit gedeelte ook een foutenmarge die aan dergelijke schattingen kleven. Rond het 'setpoint' van ouders bestaat er dus behoorlijk veel ruimte voor dagelijkse ups en downs. Deze vaststelling roept twee vragen op. Hangt deze dagelijkse variatie in opvoedingsgedrag samen met de dagelijkse aanpassing van kinderen? Hoe komt het dat ouders de ene dag meer druk zetten en de andere dag meer autonomieondersteunend omgaan met hun kinderen?

---

## **Uitkomsten en bronnen van dagelijkse variatie in autonomie-relevant opvoeden**

Van der Kaap-Deeder et al. (2017) stelden vast dat lagereschoolkinderen meer welbevinden rapporteerden op dagen waarop ze hun moeder als meer autonomieondersteunend ervoeren. Op die dagen hadden kinderen meer het gevoel zichzelf te kunnen zijn (autonomie), hadden ze er een groter vertrouwen in taken succesvol aan te pakken (competentie) en ervoeren ze een hechtere band met de ouder (verbondenheid). De schommelingen in deze drie ervaringen, die in de zelfdeterminatietheorie worden beschouwd als drie cruciale psychologische basisbehoeftes (Ryan en Deci 2017; Vansteenkiste en Soenens 2015), voorspellen op hun beurt schommelingen in dagelijks welzijn (Van der Kaap-Deeder et al. 2017). Omgekeerd rapporteerden kinderen en adolescenten meer dagelijkse negatieve gevoelens (zoals stress, angst en depressieve klachten) en ook moeilijker gedrag op dagen waarop ze het gevoel hadden dat hun moeder hun behoefte aan autonomie ondermijnde (Aunola et al. 2013; Mabbe et al. 2018b; Van der Kaap-Deeder et al. 2017). Deze verbanden kunnen in twee richtingen geïnterpreteerd worden, waarbij dagelijks autonomieondersteunend opvoeden niet enkel het welbevinden van kinderen bevordert, maar waarbij kinderen ook meer autonomieondersteuning ontlokken op dagen waarop ze zich goed gedragen en goed voelen.

De psychologische basisbehoeftes, die op dagelijkse basis een rol spelen bij kinderen, zijn bovendien ook belangrijk in het functioneren van ouders zelf. De veronderstelling is dat ouders meer energie hebben wanneer aan deze basisbehoeftes voldaan is, waardoor ze ook meer mentaal beschikbaar zijn voor hun kind en

bijvoorbeeld creatiever en flexibeler kunnen inspelen op de behoeften van het kind (Van der Kaap-Deeder et al. 2018). Echter, op dagen waarop ouders meer behoeftefrustratie ervaren, en dus gevoelens van druk, mislukking en sociaal isolement, zou dit gepaard gaan met stress en met een tunnelperspectief, waarbij de zorgen, wensen en agenda van de ouders zelf centraal komen te staan (Dieleman et al. 2018). Op dagen waarop ouders van adolescenten meer behoeftebevrediging ervoeren, rapporteerden ze op die dag inderdaad meer autonomieondersteuning, terwijl ze meer autonomieondermijnd opvoedingsgedrag rapporteerden op dagen waarop behoeftefrustratie piekte (Mabbe et al. 2018a).

---

## Implicaties

De vaststelling dat autonomie-relevant opvoedingsgedrag dynamisch is, heeft belangrijke praktische implicaties. Ten eerste kan deze vaststelling de bespreekbaarheid van het thema opvoeding en de *ontvankelijkheid* van ouders voor opvoedingsadvies vergroten. Wanneer psycho-educatie uitgaat van de vaststelling dat opvoedingsgedrag sterk schommelt en dus een dagelijkse uitdaging vormt, worden ouders deels 'veront-schuldigd'. Ze krijgen dan de boodschap dat opvoeding althans een eenvoudige taak is en dat allerlei factoren, zoals het gedrag van hun kind of hun eigen werkervaringen, deze taak op dagelijkse basis kunnen bemoeilijken of vergemakkelijken. Het delen van dit inzicht voorkomt dat ouders defensief reageren omdat zij bang zijn gestigmatiseerd te worden. Informatie over dagelijkse variabiliteit kan dus de bereidheid van ouders om advies op te volgen doen toenemen, omdat ze zich beter begrepen voelen in hun dagelijkse rol als opvoeder.

Ten tweede nopen de bevindingen uit dagboekonderzoek tot een zeker *optimisme*, omdat ze suggereren dat er ruimte voor verandering is en dat opvoedvaardigheden dus in zekere mate getraind kunnen worden. Opvoedingsprogramma's die autonomieondersteunend opvoeden proberen te bevorderen, zijn dus zinvol. Onderzoek begint ook aan te tonen dat dergelijke programma's positieve effecten hebben op het opvoedgedrag en op de motivatie en aanpassing van kinderen (Joussemet et al. 2014).

Ten derde wijzen de bevindingen op het belang van de psychologische *behoeftehuishouding* van de ouders zelf. Ouderlijke ervaringen van psychologische vrijheid, bekwaamheid en sociale verbondenheid (de drie psychologische basisbehoefte) bepalen in belangrijke mate hoeveel energie ouders ter beschikking hebben, wat samenhangt met de kwaliteit van de opvoeding die zij geven. In ouderinterventies kan het dus een meerwaarde zijn om ouders, naast het informeren over kwaliteitsvolle opvoeding en het bijbrengen van specifieke opvoedvaardigheden, ook de capaciteit tot zelfzorg bij te brengen (Vansteenkiste en Soenens 2015). Het is aanbevelenswaardig dat ouders niet enkel weten hoe je het best kunt reageren in een specifieke situatie en deze vaardigheid ook onder de knie hebben, maar dat ze ook voldoende energie in de tank hebben om hun kennis en vaardigheden in daden om te zetten. Vanuit een preventief standpunt is het dus wenselijk om ouders aan te moedigen om meer op zoek te gaan naar, en meer te

investeren in, behoeftebevredigende activiteiten (bijv. door in hun dagelijkse activiteiten voorrang te geven aan dingen die ze echt boeiend of betekenisvol vinden en door bewust het gezelschap op te zoeken van mensen bij wie ze zich oprecht begrepen en veilig voelen). Daarnaast kunnen ouders getraind worden in het beter hanteren van behoeftefrustrerende ervaringen. Omdat mindfulness ouders in staat stelt om op een niet-veroordelende, maar eerder observerende, wijze stil te staan bij dagelijkse negatieve ervaringen, zouden ouders dankzij mindfulness-training minder vatbaar kunnen worden voor emotionele reactiviteit en voor de stress die gepaard gaat met behoeftefrustratie (Campbell et al. 2015; Duncan et al. 2009).

---

## Besluit

In tegenstelling tot bepaalde stereotiepe denkbeelden over opvoeding als een vaststaande stijl blijkt autonomie-relevant opvoeden bijzonder dynamisch te zijn. Dagelijkse variatie in opvoeden hangt op een betekenisvolle manier samen met hoe het kind en de ouder zich van dag tot dag voelen en gedragen. Het is dan ook belangrijk om aan ouders de boodschap mee te geven dat elke dag nieuwe kansen biedt en om ouders bewust te maken van hun eigen psychologische behoeften-huishouding in deze dynamiek. Naarmate ouders zelf in hun dagelijks leven meer autonomie, competentie en verbondenheid ervaren, zijn ze beter gewapend om de dagelijkse uitdaging van het opvoeden succesvol aan te gaan.

---

## Literatuur

- Aunola, K., Tolvanen, A., Viljaranta, J., & Nurmi, J.-E. (2013). Psychological control in daily parent-child interactions increases children's negative emotions. *Journal of Family Psychology, 27*, 453–462.
- Campbell, R., Vansteenkiste, M., Delesie, L. M., Mariman, A. N., Soenens, B., Tobbac, E., et al. (2015). Examining the role of psychological need satisfaction in sleep: a self-determination theory perspective. *Personality and Individual Differences, 77*, 199–204.
- Dieleman, L. M., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Prinzie, P., Laporte, N., & De Pauw, S. S. (2018). Daily sources of autonomy-supportive and controlling parenting in mothers of children with ASD: the role of child behavior and mothers' psychological needs. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. <https://doi.org/10.1007/s10803-018-3726-3>.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review, 12*, 255–270.
- Joussemet, M., Mageau, G. A., & Koestner, R. (2014). Promoting optimal parenting and children's mental health: a preliminary evaluation of the How-To Parenting Program. *Journal of Child and Family Studies, 23*, 949–964.
- Van der Kaap-Deeder, J., Soenens, B., Mabbe, E., Dieleman, L., Mouratidis, A., Campbell, R., & Vansteenkiste, M. (2018). From daily need experiences to autonomy-supportive and psychologically controlling parenting via psychological availability and stress. Manuscript in bewerking.
- Van der Kaap-Deeder, J., Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Mabbe, E. (2017). Children's daily well-being: the role of mothers', teachers', and siblings' autonomy support and psychological control. *Developmental Psychology, 53*, 237–251.
- Mabbe, E., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Van der Kaap-Deeder, J., & Mouratidis, A. (2018a). Day-to-day variation in autonomy-supportive and psychologically controlling parenting: the role of pa-

rents' daily experiences of need satisfaction and need frustration. *Parenting: Science and Practice*, 18, 86–109.

Mabbe, E., Vansteenkiste, M., Van der Kaap-Deeder, J., Dieleman, L., Mouratidis, A., & Soenens, B. (2018b). The role of child personality in effects of psychologically controlling parenting: an examination at the level of daily fluctuations. *European Journal of Personality*, 32, 459–479.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford.

Vansteenkiste, M., & Soenens, B. (2015). *Vitamines voor groei: ontwikkeling voeden vanuit de Zelf-Determinatie Theorie*. Leuven: Acco.

**Dr. Jolene Van der Kaap-Deeder** is werkzaam als postdoctoraal onderzoeker aan de vakgroep Ontwikkelings-, Persoonlijkheden- en Sociale Psychologie van de Universiteit Gent.

**Dr. Elien Mabbe** is werkzaam als postdoctoraal onderzoeker aan de vakgroep Ontwikkelings-, Persoonlijkheden- en Sociale Psychologie van de Universiteit Gent.

**Dra. Lisa Dieleman** is werkzaam als doctoraatsstudente aan de vakgroep Ontwikkelings-, Persoonlijkheden- en Sociale Psychologie van de Universiteit Gent.

**Dr. Katrijn Brenning** is werkzaam als postdoctoraal onderzoeker aan de vakgroep Ontwikkelings-, Persoonlijkheden- en Sociale Psychologie van de Universiteit Gent.

**Prof. dr. Maarten Vansteenkiste** is werkzaam als hoogleraar aan de vakgroep Ontwikkelings-, Persoonlijkheden- en Sociale Psychologie van de Universiteit Gent.

**Prof. dr. Bart Soenens** is werkzaam als hoofddocent aan de vakgroep Ontwikkelings-, Persoonlijkheden- en Sociale Psychologie van de Universiteit Gent.