Anna van den Breemer

Alle ouders klungelen maar wat aan

De ontspannen opvoedgids

2019 Prometheus Amsterdam

Eerste druk oktober 2019
Tweede druk oktober 2019

© 2019 Anna van den Breemer
Omslagontwerp Bas van Vuurde
Illustraties Claudie de Cleen
Foto auteur Lisanne van Campenhout
Zetwerk Mat-Zet bv, Soest
www.uitgeverijprometheus.nl
ISBN 978 90 446 4338 1

Woord vooraf

Waarom heeft niemand mij dit ooit verteld?

Hoe vaak ik dát niet heb gedacht tijdens die overweldigende, slapeloze en kwetsbare jaren waarin ik moeder werd van twee kinderen.

Eén zo'n moment was op een vroege herfstochtend: mijn eerste dag alleen thuis met een pasgeboren baby en dreumesdochter. Sinds de kraamweek had ik hier tegen opgezien, maar mijn vriend moest aan het werk.

Dit is onmenselijk, dacht ik in paniek – alle luiers, hapjes en slaapjes die ik zou moeten verdelen over twee naar aandacht hunkerende partijen. Iedere keer als ik mijn borst tevoorschijn toverde om mijn zoon te voeden, sprintte mijn dochter als een professionele rugbyspeler door de huiskamer om zich tussen mijn lichaam en dat van haar pasgeboren broertje te wurmen.

'Hoe deed jij dit in godsnaam?' appte ik een vriendin die al een peuter en een kleuter had rondlopen.

'Probeer dat eerste moment zo lang mogelijk uit te stellen,' adviseerde ze – een tip die voor mij te laat kwam. 'Regel een oma, een buurvrouw desnoods. Ik was die eerste maanden bijna niet alleen.'

Nóóit had ik iemand gehoord over die – voor de buitenwereld onzichtbare – hulptroepen.

En zo zijn er meer verrassingen waar je als ouder mee te maken krijgt: je baby kan pas na zestien maanden doorslapen, opeens moet je werkelijk álles in je leven plannen (ja, zelfs een wc-bezoek vergt organisatie), je leert je partner op een nieuwe manier kennen, namelijk als vader of moeder, en je kunt opeens heel angstig worden om dit nieuwe geluk kwijt te raken. Het ouderschap is één groot cliché. We ploeteren ons allemaal door dezelfde fases van tandjes, sprongetjes, driftaanvallen en schermtijddiscussies. Maar voor zo'n gedeelde ervaring, voelt het soms behoorlijk eenzaam.

Die eerste dag alleen met baby en dreumes heb ik overleefd. Toen mijn vriend thuiskwam, zei hij met zijn jas nog aan: 'Waarom ga jij niet even een ommetje lopen?' Iets in mijn voorkomen (pyjama? spuugvlekken? algehele ontreddering?) wekte kennelijk de indruk dat ik een pauze goed kon gebruiken. Terwijl ik de frisse lucht inademde en verbaasd toekeek hoe buiten het gehaaste leven gewoon doorging, realiseerde ik me dat ik wél ben gewaarschuwd voor slaapgebrek en andere ouderschapsongemakken. Ik heb het alleen niet opgeslagen – of dacht eigenwijs dat het voor mij niet zou gelden. Er wordt vaak gezegd: als je écht weet wat het ouderschap inhoudt, zou je er misschien niet aan beginnen. Dat lijkt me wat overdreven, maar die roze bril, of pure onwetendheid, heeft ook zijn voordelen. Het

zorgt ervoor dat je, met een open blik, de stap aandurft om een gezin te beginnen.

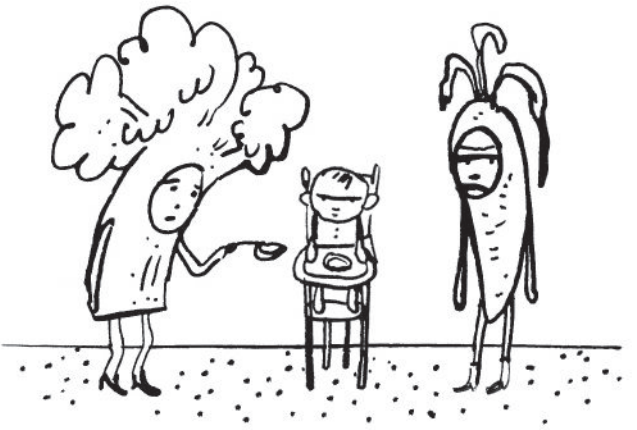
En toch is het de basisbehoefte van iedere ouder: weten dat je niet de enige bent. Het is fijn om te lezen dat anderen óók worstelen met bijvoorbeeld *witching hour*; je weet wel, dat moment aan het einde van de dag waarop alle gezinsleden hongerig en doodmoe thuiskomen en er ook nog gekookt moet worden. Met dit boek hoop ik andere ouders te helpen door herkenbare situaties te schetsen en praktische adviezen te geven. Met hulp van experts, andere ouders en mijn eigen ervaringen. Wat je bijvoorbeeld kunt doen om meer rust in huis te creëren en meer worteltjes in die kindermondjes te krijgen. Tips die je gewoon eens kunt uitproberen, en waar je gerust je eigen draai aan kunt geven zonder het gevoel te hebben dat je alles verkeerd doet. Want opvoedstress hebben we al genoeg.

Uiteindelijk wil iedere ouder een goede opvoeder zijn. Maar er zijn natuurlijk momenten waarop je het minder slim aanpakt dan je zou willen. Je snauwt naar je tienerdochter of gebruikt een surprise-ei om je kleuter in de autostoel te lokken. Ik troost mezelf met de gedachte: ik wil mijn kinderen zo goed mogelijk voorbereiden op de echte wereld. In dat licht: hoe nuttig zijn perfecte ouders dan helemaal?

Want ja, we klungelen allemaal maar wat aan. En dat is prima.

1

(Niet) eten, slapen en andere dagelijkse beslommeringen



Moeilijke eters tóch aan de broccoli krijgen

'Geen idee waarover iedereen zo moeilijk doet,' zei ik tegen mijn vriend, terwijl we trots naar onze dochter keken, die gulzig een stronk bloemkool opat. Ouders van groenteweigerende kinderen waren prutsers, wij hadden dit onder de knie. Maar toen werd ze één en leerde ze het woord 'nee'. Geregeld moest ik de broccoliprut van het behang schrapen. Waarom is gezonde kost bij kinderen zo'n gedoe? En hoe zorg je dat je kind genoeg groente binnenkrijgt?

Wat zeggen de deskundigen?

'Na twaalf maanden krijgen baby's last van neofobie: ze worden bang voor alles wat vreemd is,' zegt voedingshoogleraar Jaap Seidell van de Vrije Universiteit Amsterdam. 'Vanuit de evolutie is dat logisch, want kinderen beginnen met lopen en kunnen giftige dingen in hun mond stoppen.' Volgens deskundigen is het dus belangrijk vóór de eerste verjaardag veel smaken te introduceren.

Kinderarts Carlos González geeft in zijn boek *My Child*

Won't Eat (2012) een andere verklaring voor groente-aversie: de lage caloriewaarde. Volgens hem kiezen kinderen, met hun kleine magen, automatisch voor geconcentreerde voeding waar ze veel energie uit halen. Voor ouders kan het een geruststelling zijn: dit is normaal gedrag. Toch benadrukt Seidell: 'Kinderen hebben naast calorieën ook vitamines en mineralen nodig.'

Die voedingsstoffen krijgen Nederlandse kinderen niet voldoende binnen. Slechts 19 procent van de kinderen van één tot drie jaar haalt de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid van 50 tot 100 gram groente, blijkt uit een peiling van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Van de kinderen van vier tot acht eet slechts 1 procent genoeg groente (100-150 gram).

Wat kun je doen?

Dat Franse papa's en mama's in alles superieur zijn, weten we nu wel. Toch biedt *French Kids Eat Everything* (2012) van Karen Le Billon inzichten om thuis te kopiëren. Fransen zien *le repas* als een ceremonie, stelt Le Billon, inclusief mooi tafelkleed, kaarsen en servetten. Klinkt truttig, maar ik merk dat mijn dochter en zoon enthousiast reageren als ik de maaltijd leuk aankleed met placemats en een kaars.

Hun bordjes decoreer ik met een olijfje en stukjes avocado. Want meer keuze op het bord betekent meer kans dat ze iets opeten. Schep om de paar dagen een nieuw soort groente op, raden deskundigen aan. Blijven de bietjes on-

aangeroerd? Geen paniek. Herhaaldelijke en onverstoorbare blootstelling is het geheim. Kinderen moeten soms wel tien keer iets proeven voordat ze het in hun smaakgeheugen opslaan. Zie het aanleren van groente eten als een proces van maanden, soms jaren.

'Geef je je kinderen selderij, dan zullen ze die eerst negeren en de volgende keer oppakken en als trompet gebruiken. Spelen is het voorstadium van eten, dus ontmoedig dat nooit,' aldus Claire Potter, auteur van *Getting the Little Blighters to Eat* (2013). 'Leg geen druk op eten. Dan geef je ze niets om tegen te rebelleren.'

Uit diverse Amerikaanse onderzoeken blijkt dat de groenteconsumptie van kinderen toeneemt als in de schoolkantine banners en videoschermen hangen waarop broccoli en wortels zijn afgebeeld als stoere figuurtjes. Thuis kun je die marketingskills ook inzetten: geef groenten coole namen, snijd ze in de vorm van frietjes of maak grappige gezichtjes.

'De kans dat kinderen groente eten is groter als je ze bij het bereidingsproces betrekt,' zegt Seidell. Laat je kroost dus onder het mom van 'meehelpen is mee-eten' boontjes wassen of broccoliroosjes breken.

Tot slot: wie wanhopig is, kan groente ook verstoppen. Maak bijvoorbeeld pannenkoeken met geraspte wortel of biet door het beslag of bereid een smoothie van banaan en spinazie. Klinkt bijna als iets wat powerfoodie Rens Kroes zou voorschrijven, dus drink gerust een glaasje mee.

Met jonge kinderen rustig tafelen – het kan wel

De Britten noemen het *witching hour*: dat gestreste moment aan het einde van de middag wanneer je als ouder eten op tafel probeert te toveren terwijl de kinderen moe en hongerig zijn. Na een lange werkdag op kantoor is koken misschien wel het laatste waar je zin in hebt, en dan moet de maaltijd zélf – die soms iets wegheeft van een slagveld – nog beginnen. Hoe creëer je een rustig eetmoment, als gezin met jonge kinderen?

Wat zeggen de deskundigen?

'Het begint met accepteren dat het niet gaat zoals je wilt,' zegt Elsbeth Teeling, auteur van het boek *Relax Mama in de keuken* (2016) en zelf moeder van twee kinderen. 'Kies een recept dat je kunt maken met je ogen dicht. Het ideaalplaatje van uitgebreid koken bewaar je maar voor in het weekend.'

Teeling is een groot voorstander van ontspannen ouderschap, wat in de praktijk betekent dat je soms best de makkelijke weg mag kiezen. In haar boek schrijft ze dat

vaders en moeders wekelijks recht hebben op een kanskaart, zoals bij Monopoly: 'Deze dag is zojuist uitgeroepen tot nationale tostidag.'

Kleine kinderen kunnen kritische eters zijn. Het is daarom verleidelijk om wéér lasagne of pannenkoeken voor te schotelen omdat ze dat tenminste lusten. 'Ik merkte dat ik steeds simpeler ging koken omdat mijn zoon anders niets at,' zegt Teeling. 'Maar dat wilde ik helemaal niet, want ik moet het zelf ook lekker vinden. Nu maak ik curry en doe ik voor mijn zoon de boontjes en kip apart, zonder saus. Maar hij moet wel proeven.'

Je kunt kinderen tot een jaar of twaalf een gezond en gevarieerd eetpatroon aanleren en dus is het blijven aanbieden van verschillende smaken en texturen belangrijk, ook al nemen ze maar één hapje.

Hoe pak je het aan?

Eten is een van de weinige dingen waarover jonge kinderen controle kunnen uitoefenen. Ga je als vader of moeder hameren op het leegeten van het bord, dan kan het avondmaal uitlopen op een machtsstrijd. 'Het maakbaarheidsidee dat je precies in de hand hebt hoeveel je kind eet, klopt niet,' zegt Teeling. 'In plaats van je kind te dwingen om te eten, kun je beter het goede voorbeeld geven. Als kinderen zien dat jij geniet, dan leren ze daarvan. Je moet ook een beetje vertrouwen hebben dat je kind genoeg binnenkrijgt.'

Als ouder haal je wat druk van de ketel door vlak voor de avonddis al gezonde kost te geven. 'Mijn zoon vindt het heerlijk om een halve komkommer met ketchup te eten,' vertelt Teeling. 'Ook stukjes paprika en snoeptomaatjes gaan er goed in. Hij is toch hongerig. En dan is het minder erg als hij later minder broccoli eet.'

Wil je onrust tijdens het diner vermijden, dan is het verstandig om eens kritisch te kijken naar wie op welke plek zit aan tafel. Die opstelling gaat in veel gezinnen verkeerd: het jongste kind wordt bijvoorbeeld vaak aan de kop gezet. Niet doen, zegt familiecoach Miriam van Kreij in *Relax Mama in de keuken*, want dan creëer je een koningskind met privileges die te groot zijn voor die leeftijd.

In de ideale opstelling zitten de ouders naast elkaar. Tegenover hen komen de kinderen, met de klok mee van oud naar jong. Waarom juist die volgorde? 'De kinderen krijgen zo de plek aan tafel die past bij hun positie in het gezin,' aldus Teeling. 'Het geeft bovendien rust als de partners naast elkaar zitten, omdat ze onderling beter contact kunnen houden. En voor de kinderen is het fijn om de ouders gezellig samen te zien. Het is gek, maar het werkt echt.'

Hoe maak je van je kind een goede (in)slaper als je er zelf doorheen zit?

Heb je een kind dat moeilijk in slaap valt, dan snak je naar die ene gouden tip en kun je iedereen die met algemeen advies komt achter het behang plakken ('Een liedje zingen? Goh, nog niet aan gedacht'). Hoewel er online tientallen slaapmethoden te vinden zijn, is de kans groot dat je maanden maar wat aanklooit – juist omdát je zo kapot bent. Hoe maak je van je kind een betere (in)slaper als je zelf helemaal op bent?

Wat zeggen de deskundigen?

Vanaf een maand of zeven zou een baby in principe een hele nacht moeten kunnen doorslapen. Volgens sociaal-pedagoog Ruttien Schregardus kun je spreken van slaapproblemen als het slaappatroon van het kind het gezin in zijn geheel ontregelt. 'Ouders modderen vaak langer door dan goed voor ze is.'

Om families met slecht slapende kinderen van zes maanden tot zes jaar te helpen, schreef Schregardus bijna dertig jaar geleden een handzaam boekje dat nog door

veel consultatiebureaus wordt gebruikt. Het werd opnieuw uitgegeven met de titel *Nachtbrekertjes. Doorslapen in drie weken.*

Iedereen kent de tips voor de nacht (niet te veel prikkels voor het slapengaan en een duidelijk slaapritueel), maar wat deze methode speciaal maakt, is dat Schregardus begint met te kijken wat er overdag in het gezin gebeurt.

'Toen ik in het Wilhelmina Kinderziekenhuis in Utrecht werkte, zag ik dat veel ouders de leiding aan hun hummeltjes hadden gegeven. Kinderen kregen veel keuze ("Wat wil je op je brood?"), weinig grenzen en ze werden kleine driftkikkertjes als ze wel een keer "nee" te horen kregen. Ik ontdekte dat kinderen beter slapen als ze overdag weten waar ze aan toe zijn.'

In haar slaapmethode staat de eerste week in het teken van het creëren van rust en duidelijkheid zodat opvoeders weer zelfvertrouwen krijgen. 'Geef positieve aandacht aan je kind en negeer ongewenst gedrag. Dat noem ik "liefdevolle autoriteit",' zegt Schregardus.

'Als je zoon met zijn schoenen op de bank klautert, verbied je het één keer en let je daarna, als hij het weer doet, niet meer op hem door naar de keuken te lopen. Als je het woordje "nee" tien keer gebruikt dan is het nog steeds een vorm van "ja". Die onduidelijkheid werkt 's nachts door.'

Hoe pak je het 's nachts aan?

'Vaak zijn er verkeerde patronen ingeslopen omdat je als vermoeide ouder geneigd bent de kortetermijnoplossing te kiezen,' vertelt Margreet de Ruiter, stafverpleegkundige Jeugdgezondheidszorg bij GGD Gelderland-Zuid en medeopsteller van de landelijke slaaprichtlijn voor kinderen.

In *Nachtbrekertjes* wordt de tip gegeven om alles wat je 's nachts bedenkt waardoor je je bed uit gaat, nu vóór het slapengaan te doen. 'Een slokje water, een stukje appel, een fopspeen? Geef ze allemaal nu. Leg desnoods een paar spenen extra in het bedje. Of zet een flesje met wat water in de hoek van het ledikant. Kinderen zijn vaak veel handiger in het vinden van wat ze nodig hebben dan je denkt.' Zo neem je alle twijfel weg.

'Kinderen maken zich niet druk om jouw nachtrust, dat moet je echt zelf doen,' zegt De Ruiter. 'Dat betekent dat je soms iets moet doorbreken en je kind moet laten huilen.'

Maar hoelang? Er zijn verschillende smaken om uit te kiezen: consequent niet naar je kind toe gaan of opbouwen: eerst na vijf minuten teruggaan, vervolgens na tien minuten. Het geheim van een succesvolle slaapmethode is dat ouders écht overtuigd zijn van de gekozen strategie. 'Je moet je hart volgen. Dat voelt een kind aan,' zegt De Ruiter. Dan is het een kwestie van drie dagen volhouden. Begin in het weekend. En o ja, licht de buren even in.

Wat doe je als je kind nachtmerries heeft?

Laatst vroeg ik mijn ouders of ze ergens spijt van hadden bij mijn opvoeding. Mijn moeder hoefde niet lang na te denken: ze vond dat ze mijn nachtmerries serieuzer had moeten nemen. Ik herinner me als achtjarige inderdaad hoe frustrerend het was dat ik mijn vrees niet kon overbrengen.

Veel kinderen hebben wel eens last van enge dromen. Uit onderzoek blijkt dat bijna de helft van de kinderen van acht tot tien jaar zes maanden of langer last heeft gehad van problemen met inslapen of van vreemde verschijnselen tijdens de slaap. Wat doe je dan als ouder? Is het verkeerd om er weinig aandacht aan te besteden, zoals mijn moeder, in de hoop dat de angsten niet groter worden?

Wat zeggen de deskundigen?

'Het is belangrijk om nachtmerries te onderscheiden van nachtelijke angst. Die twee worden makkelijk verward,' vertelt Frits Boer, emeritus hoogleraar kinder- en jeugdpsychiatrie van het AMC in Amsterdam. Nachtangsten vinden vooral in het begin van de nacht plaats tijdens de overgang