

VOORWOORD

Dit boek over opvoeden is geschreven omdat gebleken is dat ouders behoefte hebben aan houvast bij het opvoeden van kinderen. Dat hebben mijn jarenlange ervaring als gezinstherapeute en het werken met gezinnen, met ouders afzonderlijk, en met kinderen – kleine en grote – geleerd. Ouders willen graag gelukkige en tevreden kinderen en ook hopen zij dat hun kinderen volwaardige, sociale, zelfstandige mensen zullen worden.

De eerste persoon die mij vanuit collegiale hoek suggereerde om een boek te schrijven was een kinderarts. Hij vond de praktische manier van benaderen waarmee ouders met de aangereikte suggesties uit de voeten konden en de reacties van de ouders op wat zij bereikt hadden in korte tijd zo effectief, opvallend eenvoudig en verhelderend, dat hij mij vroeg tips op te schrijven waarmee hij in zijn dagelijkse praktijk in het ziekenhuis aan het werk kon.

Die vraag werd bijna zeventien jaar geleden voor het eerst gesteld. Daarna heeft het nog tien jaar geduurd voor ik de beslissing nam om daar serieus over na te denken. Toen ik eenmaal wist wat ik wilde ben ik op zoek gegaan naar iemand die mij, waar nodig, zou kunnen ondersteunen vanuit een andere discipline. Aletta Wagenaar, orthopedagoge, was bereid met mij dit avontuur aan te gaan. Het zijn leuke en inspirerende jaren geweest in een positieve samenwerking.

Hier ligt dan het resultaat van bijna zeven jaar werken aan de totstandkoming van dit boek. De maatschappij lijkt er rijp voor, de ouders zelf zijn eraantoe om hun kinderen gewoon weer zelf te gaan opvoeden. Want in de handen van de kinderen ligt nog altijd onze toekomst en het is niet alleen voor henzelf, maar in het belang van iedereen dat zij goed terecht komen.

Omdat wij beiden werkzaam zijn in de jeugdhulpverlening hebben wij kunnen putten uit een rijk arsenaal aan voorbeelden en ervaringen. Ouders die wij gesproken hebben in de loop van ons gezamenlijke werk, in diverse instituten, zijn ons op een heel buitengewone en zeer specifieke manier behulpzaam geweest. En zij wisten het niet! Doordat zij al zoveel jaren problemen hadden met hun kroost, hielpen zij ons aan stof om dit boek te kunnen schrijven.

Zó aardig zijn ouders nu, zo onbaatzuchtig, zo bereid om ons bij het groeiproces van dit boek over kinderen en voor kinderen te helpen. Ouders kunnen zo geweldig zijn... Niemand zal zichzelf kunnen herkennen. Iedere vermeende gelijkenis berust op louter toeval. Alle voorbeelden zijn verzamelingen van: ervaringen-met-mensen-met-problemen-met-kinderen-en-met-ouders over een periode van samen vijfendertig jaar, vanuit verschillende instituten. Alle namen zijn gefingeerde namen.

Een speciaal woord van waardering, respect en erkenning willen wij uitspreken aan het adres van een aantal mensen die geholpen hebben en die op verzoek al die jaren hebben gezwegen.

In de allereerste plaats onze echtgenoten en onze kinderen. Naast hun morele steun zijn zij ook onze inspiratiebron geweest en soms ook onderwerp van schrijven. Maar al te vaak hebben zij met een kritisch oor naar ons geluisterd, soms waren ze onze vraagbaak en regelmatig ons referentiekader.

Heel speciaal willen wij danken Simone Schenk, Lutgart Michielsen-Teunen, Stef Michels en Anje Hornman. Zij vieren zijn, onafhankelijk van elkaar en ieder op zijn eigen specifieke terrein, vanaf een heel vroeg stadium actief betrokken geweest. Simone en Lutgart waren ook de eersten die onze teksten onder ogen kregen en zijn vele uren, dagen en weken onze recensent, vraagbaak, corrector, stimulans en motivator geweest.

Dank ook aan degenen die antwoord gaven in ons interview op de vraag: ‘Wat is opvoeden?’ Zij wisten niet waarom die vraag nu juist aan hen werd voorgelegd, ze wisten zelfs niet waarvoor hun antwoord dienen zou.

De laatste achttien maanden hebben de volgende personen ons steeds op technisch gebied ondersteund en daarmee ook moreel houvast gegeven. Bert Leene, Brigitte Feddema, Harmke Rijpkema, Joop Keus, René Withagen en Jaap van Nimwegen en alle mensen die hier niet met name genoemd zijn. Onze roep om hulp kwam voor hen vaak op de meest ongeschikte momenten. Voor hun bereidwillige medewerking zijn wij hen nog steeds zeer erkentelijk.

Gitty Feddema

INLEIDING

De meeste ouders willen hun kinderen graag verantwoord en goed opvoeden, maar het ontbreekt hun, zeggen zij, aan kennis, vaardigheden, inzicht en ervaring. Omdat de ouders van nu de nazaten zijn van de ouders uit de flowerpowertijd, van de provobeweging en de Kabouterpartij, hebben zij het gevoel niet meer verwant te (kunnen) zijn met het gedachtegoed dat in de jaren zestig maatgevend was. Zij voelen zich vervreemd van wat zij zelf aan bagage hebben meegekregen in hun eigen opvoeding. De *laisser faire*-houding uit die jaren is achterhaald, men begint niet alleen het gevoel te krijgen, maar ook in te zien dat de zogeheten vrije opvoeding, waarin 'het kind gevolgd werd' en alle vrijheid kreeg, niet die positieve effecten heeft gehad waarnaar ouders en opvoeders gestreefd hadden, maar juist een tegengesteld resultaat heeft opgeleverd. Niet voor niets wordt er op de radio en op de televisie en ook in de geschreven pers steeds meer aandacht besteed aan het thema 'opvoeding'.

De tijd dat ouders dachten dat niet zozeer zichzelf, maar vooral de maatschappij, de school en de overheid verantwoordelijk waren voor de opvoeding van (hun) kinderen is voorbij, hebben we de indruk. En niet alleen wij denken dat, steeds meer ouders vinden dat en zeggen dat zelf ook.

Ouders willen het niet alleen weer zelf gaan doen, maar wat daarnaast nog veel belangrijker is, ouders krijgen ook zelf steeds meer behoefte aan regels, grenzen en structuur, aan waarden en normen, aan duidelijkheid en voorspelbaarheid. Veel ouders vinden dat de toename van de criminaliteit, het vandalisme, het geweld, seksueel misbruik, kinderporno enzovoort te maken heeft met en een oorzaak vindt in het feit dat sommige ouders lijken te zijn vergeten dat er opgevoed moet worden.

Maar hoe moet ik dat dan doen? is de volgende vraag die ouders ons stellen. Hoe voed ik mijn kinderen goed op? Wat heb ik daarvoor nodig? Ouders voelen zich vaak schuldig en soms doodongelukkig als het met hun kind niet goed gaat, of zelfs de verkeerde kant op gaat. Ze weten in heel veel gevallen niet hoe ze het tij kunnen keren, al hun goede bedoelingen ten spijt. Wat mag er nog wel en wat niet, wat kan er nog wel en wat kan niet? Een ding staat voor veel ouders inmiddels wel vast: we willen weer gewoon gaan opvoeden.

Iedere opvoeder en iedere ouder die vragen heeft over de opvoeding van een kind of kinderen, kan voor hulp en ondersteuning en goede raad een beroep doen op de eigen ouders, op familie of vrienden. Je kunt er ook voor kiezen om samen dit boek te lezen en dat wat je aanstaat en bruikbaar is als leidraad gebruiken bij de opvoeding van je kinderen.

In dit boek worden veel van de opvoedingsaspecten besproken en uitgelegd die een gemiddeld echtpaar, met gewone kinderen, met alledaagse problemen, in de loop van de eerste twaalf jaar van de opvoeding kan tegenkomen.

In dit boek zijn geen tips en adviezen opgenomen voor bijzondere kinderen, of buitengewone en/of ernstige problemen. Nee, wat in dit boek beschreven staat zijn die opvoedingsaspecten en die opvoedingsituaties die we allemaal kunnen tegenkomen

als je met het opvoeden van kinderen te maken krijgt en je daar ook verantwoordelijk voor voelt.

We hopen dan ook dat dit een boek is dat ouders en opvoeders aan het denken zal zetten en dat het een vraagbaak zal zijn. We hopen natuurlijk ook dat men in dit boek de meeste van de antwoorden zal vinden op de vragen die rijzen kunnen als je met de opvoeding van kinderen te maken krijgt.

Wij zijn ons ervan bewust dat ouders een zeer belangrijke rol vervullen bij de opvoeding van hun kind(eren), maar dat wil niet automatisch zeggen dat je kind zich precies zo zal ontwikkelen als je je dat als ouders had voorgesteld. Ieder kind is anders, ieder kind is uniek. Elk kind brengt bij de geboorte zijn eigen specifieke persoonlijke bagage mee. Twee kinderen van dezelfde ouders, opgroeiend in hetzelfde gezin, zullen zich anders ontwikkelen, juist omdat ze uniek zijn. Als ouder ben je wel de belangrijkste persoon in de opvoeding en ontwikkeling van kinderen, maar niet de enige.

Wat opvoeders kunnen doen is dit boek lezen en dat wat ze gelezen hebben in praktijk brengen. Zo eenvoudig is dat. De lezer zal situaties en voorbeelden herkennen en die wijzen vanzelf de weg in wat jij vindt dat belangrijk is in de opvoeding van jouw kind en welke richting je daarin op wilt gaan. Als je weet wat je wilt in het belang van het kind, ben je bewust bezig met opvoeden.

Wat betreft de opbouw en het gebruik van dit boek het volgende.

In het eerste hoofdstuk gaan we in op de betekenis van opvoeden, wat opvoeden eigenlijk is en wat het betekent om 'ouder' te worden.

In het tweede hoofdstuk belichten we aan de hand van concrete voorbeelden de basisprincipes en opvoedingsregels in de praktijk van alledag. Wat komt er allemaal kijken bij het opvoeden van kinderen, welke elementen zijn belangrijk en in welke valkuilen kun je ongewild lopen? Het is een heel belangrijk hoofdstuk, sla dit bij het lezen beslist niet over.

In de overige hoofdstukken worden de verschillende speciale leeftijdsfasen besproken: de babyperiode, de peutertijd, de kleutertijd en de lagereschoolperiode. Per hoofdstuk komen er opvoedingsaspecten en thema's aan de orde die voor die leeftijdsfase specifiek zijn. Daarbij worden zoveel mogelijk concrete tips en adviezen gegeven.

Met de lagereschoolperiode wordt dit boek afgesloten. De periode van voortgezet onderwijs en puberteit wordt in dit boek niet meer behandeld. Hopelijk zijn de voorbeelden en tips in dit boek voldoende geweest om ouders en kind met genoeg bagage deze soms turbulent verlopende periode te laten ingaan.

Als in dit boek gesproken wordt over 'hij' of 'zij' dan bedoelen we het 'kind in het algemeen' en niet specifiek alleen een jongen of alleen een meisje. In een voorbeeld dat gegeven wordt zijn dus beiden, de jongen of het meisje van toepassing. Of het nu over een baby, een peuter, een kleuter of een lagereschoolkind gaat, met hij of zij wordt steeds 'het kind' bedoeld. Behalve in de gegeven voorbeelden waar het duidelijk gaat over een meisje of over een jongen. Dan is de verwijzing naar de mannelijke of vrouwelijke persoonsvorm wel op zijn plaats.

Als we spreken van ouder, of ouders, of over vader of moeder, dan is dit onderling inwisselbaar. Een vader kan streng zijn, maar een moeder natuurlijk ook. En een situatie in een gezin waar een vader weinig actief is bij de opvoeding en meer weg is dan thuis, is evengoed van toepassing op een moeder, dat kan per gezin en per situatie verschillen. In onze huidige samenleving is de rol van en de taakverdeling tussen man en vrouw per gezin inwisselbaar, ook wat betreft het opvoeden van kinderen. Als wij het hebben over 'moederen' en 'vaderen' geldt wat ons betreft hetzelfde als we hierboven gezegd hebben. Een moeder kan evengoed vaderen als een vader moederen kan.

Uit ervaring weten we dat de meningen hierover nogal uiteen kunnen lopen.

In gezinnen waar de vader thuis is en voor de opvoeding van de kinderen zorgt omdat de vrouw buitenshuis werkt, zullen kinderen als zich iets voordoet even snel om 'pappa' roepen, als zij om 'mamma' zouden roepen als moeder de eerste opvoeder zou zijn. Vaders die moederen en andersom, kunnen zichzelf tijdens het lezen van dit boek dus gewoon in de positie van de ander denken.

In sommige van de beschreven voorbeelden kan de indruk gewekt worden dat de situatie(s) bij jou thuis niet zo ernstig is (zijn) als het zich in de beschreven voorbeelden laat aanzien, of dat je er weinig in herkent. Dat kan inderdaad zo zijn. Als dat het geval is, denk dan niet in eerste instantie: zo erg is het bij mij niet of dit herken ik niet, ik kan dit deel wel overslaan. Als die gedachte bij je opkomt, probeer je juist dan af te vragen wat je zou willen doen als het wél zo zou zijn. De situatie in het voorbeeld hoeft niet identiek te zijn aan jouw situatie thuis. Het patroon dat wordt beschreven kan echter wel bruikbare tips en gedachten opleveren in de eigen huistuin- en keukenomstandigheden. Kijk daarbij dan vooral kritisch naar jezelf en je eigen positie, je eigen rol én jezelf als opvoeder en niet in eerste instantie of uitsluitend naar je partner.

De voornaamste basis van dit boek ligt in de praktijk van het omgaan met ouders en kinderen. Bij het schrijven van dit boek zijn we voornamelijk dáárvan uitgegaan en niet zozeer vanuit de theorie. Wij zijn uitgegaan van de ouders en waar zij behoefte aan hebben en aan wie wij onze adviezen in al die jaren getoetst hebben. Zonder die ouders en hun kinderen die we ontmoet hebben, zou dit boek niet geschreven zijn. Uiteraard hebben wij wel menig deskundige geraadpleegd. We hebben onze voorgangers en hun theoretisch kader zeker nodig gehad.

1 OPVOEDEN, WAT IS DAT?

Inleiding

Opvoeden bestaat al zolang er mensen zijn.

Vroeger werden er nauwelijks boeken geschreven over de opvoeding. De tradities, de sociale controle en regelgeving, de maatschappelijke stand waartoe men behoorde, de Kerk en het geloof bepaalden hoofdzakelijk hoe er opgevoed werd en moest worden. De ouders waren de eerstverantwoordelijken voor de opvoeding en zij werden op vele terreinen bijgestaan en dat allemaal volgens vaste regels en in goede samenwerking. Ouders zaten meer op één lijn met hún ouders, met de familie, met de sociale omgeving en met de school. Doordat iedereen ongeveer dezelfde opvoedings- en gedragsregels hanteerde, dezelfde waarden en normen had, wist het kind precies waar het aan toe was en hoe hij of zij later zijn kinderen weer moest/wilde opvoeden.

Mensen kijken van elkaar de kunst van het opvoeden af. Kinderen leren het rechtstreeks van hun ouders (of grootouders soms). Sommige mensen doen het volgens hun intuïtie of met het verstand, weer anderen slaan er boeken op na.

Sinds de Tweede Wereldoorlog is er op het gebied van opvoeden veel veranderd. Ook hebben afgeleide veranderingen van bepaalde opvoedingsstijlen elkaar in hoog tempo opgevolgd. Wie van ons hoort tegenwoordig niet vaak zeggen: 'Toen ik jong was...', of: 'In mijn tijd...'. Uitspraken als deze worden bijna altijd gedaan door de generatie van vóór de Tweede Wereldoorlog. Op het waaróm van deze vraag gaan we hier niet in. Feit is dat er sinds deze wereldoorlog veel veranderd is in onze maatschappij en daarmee ook op het gebied van de opvoeding.

Vrouwen zijn steeds actiever gaan deelnemen aan het arbeidsproces, waardoor de opvoeding niet meer alleen een taak van de vrouw is. Bovendien is het niet meer gebruikelijk dat ouders en grootouders bij elkaar in of in elkaars directe omgeving wonen, waardoor tradities en overlevering niet langer meer vanzelfsprekend worden overgedragen.

In veel gevallen hebben vreemden de taak van de opvoeding van de heel kleine kinderen overgenomen. Crèches en peuterspeelzalen, opvangmoeders en onthaalmoeders, gastgezinnen en gastouders hebben hun intrede gedaan. De vraag daarbij is of dat in het belang is van het kind of van de ouders.

Er zijn op het gebied van de opvoeding lang twee algemene hoofdstromingen te herkennen geweest.

In grote lijnen zou gezegd kunnen worden dat de ene stroming van mening was dat de ontwikkeling van een kind wordt bepaald door zijn erfelijke aanleg en dus op voorhand vaststaat en dat de omgeving deze ontwikkeling 'tot op zekere hoogte' positief of negatief kan beïnvloeden.

De andere partij beschouwde het kind als een onbeschreven blad dat alleen wordt gevormd door alle invloeden van zijn omgeving. Zo zijn er theoretici die ervan uitgaan dat alle gedrag aangeleerd wordt.

Er is lang en fel gediscussieerd tussen de aanhangers van deze twee stromingen. Inmiddels is men het erover eens dat de ontwikkeling van een kind bepaald en beïnvloed wordt door *een combinatie van zijn erfelijke aanleg, zijn milieu (omgeving), door zijn rijping (ontwikkeling) en zijn leren (het opdoen van eigen ervaringen)*.

Voor de opvoeding van kinderen betekent dit dat een kind weliswaar met zijn eigen 'bagage' (erfelijke aanleg en aangeboren kenmerken) wordt geboren, doch dat zijn omgeving (en dus zeker ook zijn ouders) een belangrijke rol speelt in zijn ontwikkeling. Erfelijke aanleg betekent niet dat je in de opvoeding geen invloed kunt uitoefenen op een kind en zijn ontwikkeling. De erfelijke aanleg van een kind bepaalt wel de grenzen van wat je van hem mag verwachten wat betreft onder andere zijn intelligentie, zijn temperament en zijn talenten (denk hierbij aan de bekende 'reken-' en 'talenknobbel').

Als je een heel temperamentvol kind hebt, kun je dit wel beïnvloeden door je manier van opvoeden, doch het temperament zelf kun je niet veranderen. Een baby die driftig huilt in de wieg, kan zeker uitgroeien tot een kind dat snel driftig kan worden, maar heeft misschien wel door een gerichte opvoeding geleerd hoe met deze drift om te gaan.

Je kunt je kind in verstandelijk opzicht nog zo goed stimuleren, zijn erfelijke aanleg bepaalt toch zijn intelligentieplafond. Een kind dat geboren wordt met een groot gebrek aan inzicht in rekenen, kan best redelijk leren rekenen, voorzover dat in het dagelijkse gebruik nodig is, maar zal nooit bijvoorbeeld wiskunde kunnen gaan studeren.

Andersom werkt het ten dele ook zo, dat als je je kind te weinig stimuleert, hij op een lager intelligentieniveau kan blijven steken dan in aanleg mogelijk zou zijn geweest. Echter, een kind is van nature leergierig en nieuwsgierig. Het kind kan er ten dele zelf voor zorgen dat het zich in verstandelijk opzicht goed ontwikkelt. Een kind heeft dus ook zijn eigen aandeel in zijn ontwikkeling (en opvoeding), en is dus niet alleen afhankelijk van zijn erfelijke aanleg en zijn omgeving. En misschien is dat maar goed ook. De ontwikkeling en opvoeding van een kind worden dus bepaald door een combinatie van factoren. Als opvoeder heb je dan ook een belangrijke rol in het leven en de ontwikkeling van je kind.

Maar wat is nu een goede manier van opvoeden?

Zoals gezegd had men vroeger andere opvoedingsideeën en -idealen dan nu. De invloed van de Kerk, die duidelijk voorschreef waaruit een goede opvoeding bestond, is sterk verminderd, soms nagenoeg geheel verdwenen. Ook de maatschappij waarin wij leven is erg veranderd en veel ingewikkelder geworden mede door toedoen van media zoals televisie en radio en ook het leven in een multiculturele samenleving. De wereld waarin wij leven is veel groter geworden dan het dorp, de wijk of de straat waarin wij wonen, juist door de televisie en de radio. Er zijn meer omgevingsfactoren die van invloed zijn op het kind en deze zijn daarbij ook veel complexer geworden. Oorlogen, hongersnood, massaslachtingen zoals in Afrikaanse landen en in Oost-Europa, kindermoorden, verkrachtingen, kinderarbeid, kinderprostitutie, kinderporno, het komt allemaal onze huiskamers binnen. En de kinderen kijken ernaar. Kinderen worden ook daardoor beïnvloed. Films met als voornaamste thema seks en geweld, het kan niet goed zijn voor kinderen om daar ongelimiteerd naar te kijken

en maar zien hoe ze dat verwerken. Hoe zijn kinderen daartegen te beschermen? Niet elk programma is geschikt voor kinderen, niet iedere ouder heeft voldoende gezag om het kijken naar ongeschikte programma's te voorkomen en een grens te trekken door zelf de tv uit te zetten. Veel ouders kunnen de ontwikkelingen op dit gebied zelf al niet bijhouden, laat staan dat zij er hun kinderen op kunnen voorbereiden en hen ervoor kunnen behoeden.

Misschien is het door die enorm veranderende maatschappij dat veel (jonge) ouders het gevoel hebben dat zij onvoldoende weten over het opvoeden van kinderen en dat zij het mogelijk niet goed (genoeg) doen. Wellicht doen zij daarom een beroep op nieuwe 'bijbels' als *Ouders van Nu* en *Kinderen* en willen ze boeken lezen over de opvoeding en ontwikkeling van kinderen.

Vaak willen ouders hun kinderen anders opvoeden dan zij zelf opgevoed zijn. Zij vonden bijvoorbeeld hun eigen opvoeding te autoritair. In de jaren zestig werd als reactie op de vrij autoritaire manier van opvoeden die bestond de 'vrije' opvoeding gepredikt: het kind mocht zijn eigen weg kiezen en kreeg een belangrijke stem in de opvoeding. Als ouders moest je je kind volgen en niet klein houden.

Als je ongeveer dertig jaar geleden door de stad liep, om een voorbeeld te geven, zag je geen winkels die uitsluitend gespecialiseerd waren in de kleding van kinderen en jongeren. Toen werden de terrasjes niet overbevolkt door middelbare scholieren, er waren geen tv-programma's die door kinderen gepresenteerd werden, enzovoort. Kinderen van 10 jaar hadden nog geen 'verkering', kinderen van 12 en 13 hadden geen geslachtsverkeer en er waren, op een enkele uitzondering na misschien, geen kindsterren. Kinderen droegen kinderkleding en geen quasi-volwassen kleding. Kinderen hadden minder speelgoed en eerder speelgoed dat een beroep deed op hun creativiteit en fantasie. Tegenwoordig kijken kinderen veel meer tv (en helaas niet alleen naar kinderprogramma's, maar ook naar programma's voor volwassenen) en brengen veel tijd door achter de spelcomputer. Noch de tv noch de computer doet een groot beroep op de eigen fantasie en creativiteit van kinderen. Het zijn vrij passieve bezigheden die kinderen in hun eentje doen. Tv-kijken en computerspelletjes nodigen niet uit tot samenspel en je kunt je als ouder afvragen of het voor de sociale ontwikkeling van je kind wel zo wenselijk is dat hij of zij zoveel (vrije) tijd doorbrengt met dergelijke activiteiten.

Kinderen worden door volwassenen vaak benaderd als gelijkwaardige gesprekspartners. Er wordt hun niets opgedragen, er wordt hun gevraagd of ze iets willen doen. Er wordt heel wat overlegd tussen ouders en kinderen, zelfs als het peuters of kleuters betreft. Kinderen bepalen wat zij wel en niet willen doen, wel en niet willen eten, welke kleren zij willen aandoen, hoe laat zij naar bed gaan. Hiervan komt men nu echter terug. De ouders moeten niet autoritair zijn maar er zou meer gezag en autoriteit moeten komen. Men heeft ontdekt dat kinderen nog niet in staat zijn om hun eigen weg te kiezen, doch dat ze daarbij geleid en begeleid moeten worden door hun ouders en dat is nu precies wat opvoeden is. Kinderen hebben behoefte aan duidelijke en consequent toegepaste regels en grenzen, binnen en buiten het gezin. Kinderen willen weten wie de (kindvriendelijke en invoelende) 'baas' is thuis, omdat hun dat een gevoel van veiligheid en geborgenheid geeft. Als ouders de baas zijn, wil dat nog niet zeggen dat het kind op bepaalde punten geen enkele inbreng

of zeggenschap heeft, of mag hebben. Naarmate een kind ouder wordt zal dit wel steeds meer het geval zijn. Er zal in toenemende mate rekening gehouden worden met zijn gevoelens, wensen, positie, mogelijkheden en beperkingen, doch zonder dat dit ten koste van zijn ontwikkeling gaat.

Maar het mag ook niet gaan ten koste van zijn ouders en de rest van het gezin. De perfecte, ideale manier van opvoeden bestaat niet. De volmaakte ouder ook niet.

Ouderschap

Op het moment dat de eerste baby geboren is ben je ouder geworden van een kind. Een belangrijk moment in je leven en een heel grote verandering.

In dit hoofdstuk willen we stilstaan bij:

- wat het betekent om ouder te worden,
- wat voor veranderingen dit meebrengt in je dagelijks leven en je relatie en
- hoe je als ouder bij de opvoeding van je kinderen beïnvloed wordt door je eigen opvoeding.

De komst van het eerste kind

De eerste baby kondigt zich aan. Volgens plan of niet, zonder moeite of na veel medische inspanningen.

In verwachting dus.

Blij, in de zevende hemel, het gevoel op rozen te lopen, het gevoel dat je nu toch iets heel bijzonders beleeft, het hoort er allemaal bij. Ook al zit de baby in de buik van de vrouw, ook de partner is mee in verwachting. In die periode hoor je de man zeggen: 'Wij krijgen een kind.' De vrouw spreekt eerder in termen van: 'Ik ben in verwachting.' Iedere man en elke vrouw beleeft het anders. In veel gevallen is het vaker de vrouw die er zich een voorstelling van maakt hoe de baby eruit zal zien.

Van de beide ouders is de vrouw eerder geneigd in beelden te denken en zich het wezentje in haar buik concreet voor te stellen, wellicht omdat zij het kind ook in haar buik voelt. Soms krijgt het kind al een koosnaampje voordat het geboren is. Hoe sterk die verbeelding en dat voorstellingsvermogen kunnen zijn mag blijken uit het volgende voorbeeld:

Een echtpaar meldt hun driejarig dochttertje Katja aan vanwege gedragsproblemen. Katja is bazig, druk, vernielzuchtig, kan niet luisteren, zwerft urenlang in de buurt van het huis rond zonder af en toe naar huis te komen. Ze wil niet eten en heeft inslaapproblemen. En zij kan heel moeilijk tegen het woordje 'nee'.

Tijdens het eerste gesprek vertelt de jonge moeder dat zij het indertijd zo geweldig vond om zwanger te zijn. Voor deze 25-jarige vrouw en haar man was het hun eerste kind.

De moeder vertelde dat zij, zelf enig kind, een groot gezin wilde. Ze had ook een duidelijk beeld gehad over hoe haar kind eruit zou zien: mollig, blonde zachte haartjes, lieve blauwe ogen en heel mooi. En het zou een stille, rustige baby zijn. Zoals ze zelf zei: 'Net zoals een Zwitsal-baby.' Maar toen de baby eenmaal geboren was, was ze heel anders dan deze moeder zich dat had voorgesteld. Haar baby was kaal, rood en gerimpeld en had oogjes die bijna niet te zien waren. Dit kind had niets van die baby van de tv-reclame.

De moeder van Katja had veel moeite haar kind te accepteren. Ze had het gevoel dat het kind niet van haar was. En Katja deed de hele dag niets anders dan huilen.

Fantasieën over en voorstellingen van de nieuwe baby zijn normaal en horen er natuurlijk bij. Maar ze mogen geen eigen leven gaan leiden, alsof de baby er alleen maar 'zo en zo' uit mag zien. Ook als het per se een jongen moet zijn, zal het meisje dat uiteindelijk geboren wordt een teleurstelling zijn.

Als verwachtingen te bepalend gaan worden, wordt de baby niet meer ontvangen zoals hij geboren wordt. Het is bijna vragen om problemen als het kind niet aan de verwachtingen voldoet en om die reden niet geaccepteerd kan worden.

De baby die geboren wordt is een volledig mens en groeit en ontwikkelt zich het best en meest harmonieus bij een ouderpaar dat dit nieuwe mensenkind volledig in zijn totale wezen aanvaardt en respecteert.

Van belang is dat je als paar, wanneer je besluit kinderen te krijgen, samen over een aantal zaken van gedachten wisselt. En dat liefst vóór een eventuele zwangerschap, daar het hebben van een baby een onomkeerbaar gegeven is.

Wat kunnen belangrijke vragen zijn die je samen moet zien te beantwoorden?

Thema's die op je afkomen kunnen zijn:

Wie gaat er voor de kinderen zorgen? Fulltime?

Gaat de vrouw minder werken of stoppen met werken?

Of ga je allebei minder werken?

Man als huisvader?

Ouderschapsverlof? En wie komt daarvoor het meest in aanmerking?

Oppas of crèche? Grootouders als oppas?

Hoe zit het met de huisvesting?

Wiens achternaam krijgt het kind? Wil je het vernoemen naar iemand?

Wel of niet eerst trouwen?

Wil je het kind laten dopen?

Ervaringen en tekortkomingen uit je eigen jeugd kunnen onbewuste motieven zijn, die de beslissing om kinderen te nemen beïnvloeden.

Vragen die dan van belang zijn:

Ben je voor een vrije of een strengere opvoeding?

Hoe heb je je eigen opvoeding ervaren, wat neem je daarvan over en wat wil je beslissen anders doen?

Is er voldoende basis in de relatie om samen zo harmonieus mogelijk een kind op te voeden of twijfel je daaraan?

Is het kind niet alleen een 'hulpmiddel' om je relatie nieuw leven in te blazen of om de ander aan je te binden?

Of een manier om aan verveling of een vervelende baan te ontsnappen? Leg je dan zo niet een te grote hypotheek op dat kind?

Mag je als ouder een kind op de wereld zetten om via dat kind in te halen wat je zelf als kind te kort gekomen bent?

Het is in het belang van zowel de ouders als de te verwachten baby dat de partners van elkaar weten hoe ze denken, wat ze voelen en wat de verlangens zijn. De relatie van de ouders is het fundament van elk gezin. Hoe harmonieuzer die relatie is, hoe gunstiger dit is voor de ontwikkeling van een kind.

Van echtpaar tot gezin

In het dagelijks leven van een echtpaar dat weet dat er over enige tijd een baby komt, verandert in eerste instantie niet zoveel.

Natuurlijk zijn er de nodige voorbereidingen: de inrichting van de babykamer, de aanschaf van een babyuitzet, de 'in huis'-verhuizing die er soms aan voorafgaat. Er wordt gelezen in tijdschriften en boeken, gepraat en overlegd met vriendinnen, vrienden, zussen, ouders. Kortom, de aanstaande ouders bereiden zich voor op de komst van hun baby, ieder op zijn eigen manier, volgens hun eigen ideeën en met middelen die hun ter beschikking staan. Ze stevenen af op de overgang van 2 naar 3. Zolang je nog met z'n tweeën bent hoeft je alleen maar rekening te houden met elkaar. Er is een huishouden dat alleen volwassenen telt. Je kunt je tijd indelen zoals je zelf wilt en je kunt gaan en staan wanneer en waar je wilt. Als je zin hebt kun je zo weggaan. Je hoeft alleen rekening te houden met jezelf en met je partner.

Maar ben je eenmaal met z'n drieën, dan zijn de psychische, emotionele en sociale veranderingen, vaak ongemerkt en onbewust, van veel meer betekenis dan alle praktische veranderingen die zich voordoen. Wat te denken van de zes voedingen, de dagelijkse was, de beperkte nachtrust soms, het zoeken naar evenwicht in het dagprogramma, de achterstand in het huishoudelijk werk die je oploopt. Maar daarvoor kun je nog hulp krijgen van buitenstaanders, al dan niet betaald.

Wat veel jonge ouders zich niet realiseren is de verandering in de onderlinge partnerrelatie. Want ook al ben je nu vader en moeder geworden, je bent tegelijkertijd ook nog steeds partners van elkaar, man en vrouw, vrienden en minnaars van elkaar. Was voorheen de aandacht volledig op elkaar gericht, nu moet de aandacht gedeeld worden met een derde persoon. Het is vooral de jonge vader die dan nogal eens te kort dreigt te komen. Dat kan soms heel ver gaan, omdat de aandacht van zijn vrouw meer naar de baby gaat dan naar hem. Gevoelens van jaloezie kunnen dan gaan optreden en het zal niet de eerste keer zijn dat zo'n versgebakken vader denkt: 'Maar dat kan toch niet! Ik? Jaloers op mijn kind?' En het zal ook niet de eerste keer zijn dat het de moeder ontgaat wat zich afspeelt in het gevoelsleven van haar man, omdat ze zo opgaat in haar (pasgeboren) kind.

Ageet en Pieter zijn tien jaar getrouwd als de baby zich aankondigt. Ze hadden er al niet meer op gerekend. Veel moeite en inspanningen hadden zij zich getroost, maar zich uiteindelijk neergelegd bij het onvermoede: dat van een huwelijk zonder kinderen. En dan, als zij ruim tien jaar getrouwd zijn, kondigt zich totaal onverwacht een baby aan. En als het eerste kind bijna 14 maanden is, is Ageet in verwachting van het tweede kind.

Nu, zes jaar later, zijn ze gescheiden. Pieter vertelt mij vol bitterheid: 'Ik bestond gewoon niet meer voor haar, alles was vóór de kinderen en mét de kinderen, en nooit meer zónder de kinderen. Ageet was de kinderen volledig als haar persoonlijk eigendom gaan beschouwen, en van haar alléén. Ze lagen zelfs bij ons in bed en vaak heb ik in het bed van

onze zoon Jonas geslapen, omdat ik gewoon ons eigen bed werd uitgeduwd. Vroeger kwam ik op de eerste plaats bij haar, later was ik alleen nog maar een noodzakelijke bron van inkomsten geworden. Zo dol als we vroeger op elkaar waren en altijd alles samen deden, zo deed ze nu alles met de kinderen. En uitgaan zoals vroeger was er niet meer bij. We zijn al onze vrienden kwijtgeraakt, want altijd moesten die kleine apen mee. Nooit meer zijn we een dag samen met z'n tweetjes geweest. Als ik dat geweten had... Het leek wel of ze alleen met me getrouwd was om kinderen te krijgen. Ze is totaal veranderd en een vreemde voor me geworden. Ik was de verwekker en mocht niet meer zijn dan dat.'

Bij de komst van een eerste kind en dus de overgang van twee naar drie personen, is het belangrijk dat de aanstaande ouders stilstaan bij en denken over en vervolgens vooral praten over de ophanden zijnde veranderingen. Maar als de baby er eenmaal is en de kraamtijd voorbij is, dan pas worden de veranderingen in de posities voelbaar en merkbaar.

Het is duidelijk dat Pieter zich verwaarloosd heeft gevoeld en vermoedelijk niet heeft geweten hoe op de nieuwe gezinssamenstelling te reageren. Ageet is door de komst van de kinderen helemaal opgegaan in haar rol als moeder, zij deelde haar gevoelens niet meer met haar man, waarop Pieter zich terugtrok. Ageet kreeg daarop minder aandacht van haar man en ging zich daarop vervolgens nog meer richten op de (haar) kinderen. Daardoor werd de afstand tussen haar en haar man nog groter en dat bracht Pieter ertoe om zich nog meer te isoleren in het gezin. Hij begon zich steeds meer verwaarloosd te voelen. De kinderen op hun beurt, zich onbewust van hun actieve aandeel, vulden de leegte op die ontstond tussen het echtpaar onderling en bevestigden weer de positie van de moeder die zich daarop nog meer met hen ging bezighouden, met als gevolg dat haar man nog verder van haar weg groeide en uiteindelijk onbereikbaar was geworden. Het was een vicieuze cirkel geworden waarin zij waren vastgelopen. Enkele jaren later volgde de scheiding. Iets wat zij vroeger voor ondenkbaar hadden gehouden.

Ook jonge, kersverse ouders blijven mensen met hun behoeften en verlangens. Op het moment dat je een kind krijgt, krijg je er een nieuwe rol bij, namelijk die van vader en moeder. Dat wil echter niet zeggen dat je je andere rollen moet verwaarlozen. Je blijft man en vrouw met ieder je eigen behoeften, je blijft vrienden van elkaar door dik en dun, je blijft minnaars van elkaar, echtgenoten. Kortom, het zijn allemaal belangrijke rollen die hun aandacht blijven vragen en de basis zijn en blijven van het nieuwe gezin.

Als de ene ouder alle emotionele en affectieve aandacht richt op alleen dat nieuwe gezinslid, dan kan de ander zich verwaarloosd gaan voelen. Hem (of haar) wordt dan onthouden wat voor de komst van de baby in ruime mate aanwezig was. Verwaarlozing en ontkenning zijn ideale voedingsbodems voor jaloezie, hetgeen verwijdering en op den duur echtscheiding tot gevolg kan hebben.

En of kinderen van echtscheiding nou echt zo veel gelukkiger worden ...

Zeker is dat er een heleboel verandert in een relatie wanneer er een kind (bij) komt, doch dit hoeft niet alleen in negatieve zin te zijn. Het samen delen, genieten van de ontwikkeling van je kind en het samen verantwoordelijk zijn scheidt een sterke band.

Door op tijd bij elkaar aan de bel te trekken als het evenwicht verloren dreigt te gaan in de partner- en gezinsrelaties, kun je elkaar een hoop verdriet en narigheid besparen. Hieronder volgen enkele tips om onnodige jaloezie en problemen te voorkomen.

Tips

- * Besteed iedere avond of op een ander tijdstip van de dag gerichte aandacht aan elkaar (al is het maar een kwartiertje).
- * Leg de baby niet de hele nacht bij je in bed (ook later niet als ze zelf uit hun bed trippelen en bij je in bed kruipen).
- * Reserveer een vaste avond per maand om met z'n tweeën iets te doen, buitenshuis, zonder kind.
- * Blijf je ervan bewust dat een baby geen vervanging kan zijn wat betreft het geven en ontvangen van liefde en genegenheid aan elkaar, maar dat het kind een aanvulling is op de relatie die je samen hebt en had.
- * Deel de zorg en de taken samen, een kind krijgen is niet de zaak van de moeder alleen. Je hebt toch samen een kind gekregen.
- * Onderneem ook als vrouw en als man activiteiten die voor jezelf zijn (bijv. sport, hobby, of met een vriend(in) iets ondernemen).
- * Zorg dat je meer gespreksstof hebt dan alleen de kinderen.
- * Zorg dat de baby niet tussen jullie als ouders komt te staan.

Je eigen opvoeding als leerschool

Iedere man of vrouw heeft z'n eigen unieke vorm van opvoeding gehad. En ieder brengt deze 'opvoedingsbagage' mee in zijn koffertje op het moment dat je besluit samen te gaan leven en kinderen te gaan krijgen. Voordat het kind er is, is het verstandig om eens samen te gaan kijken wat er in dat opvoedingskoffertje zit.

Werden er gezelschapsspelletjes gespeeld?

Wat deed je samen met je vader of moeder, bijvoorbeeld boswandelingen maken, slootje springen, of boompje klimmen?

Was je lid van een sportclub?

Hoe werd je beloond en/of gestraft?

Mocht je tv kijken en naar welke programma's werd er dan gekeken?

Wat zijn de overeenkomsten en verschillen?

Lopen de opvoedingsstijlen van eenieder sterk uiteen?

Wat voor ideeën heb je over de opvoeding van kinderen in het algemeen?

Hoe ben je zelf opgevoed? Autoritair of redelijk vrij?

Denk je dat je 'het opvoeden' in grote lijnen net zo wilt doen zoals je zelf door je eigen ouders bent opgevoed?

Lopen de ideeën over opvoeden van jou en je partner erg uiteen?

Wat zijn zoal de overeenkomsten en wat de verschillen?

Wat vond je in je eigen opvoeding positief en wat negatief?

Als de inhoud van die koffertjes sterk uiteenloopt, kan dat de nodige problemen opleveren als het kind er is. Immers, door de komst van een kind zie je van zeer nabij hoe de ander ermee omgaat en tegen het kind optreedt en dat kan wel eens anders zijn dan jij voorstaat, waardoor conflicten kunnen ontstaan. Veronderstel dat een