

Kind & Gezin magazine

Peuterpuberteit...
drama in het kwadraat

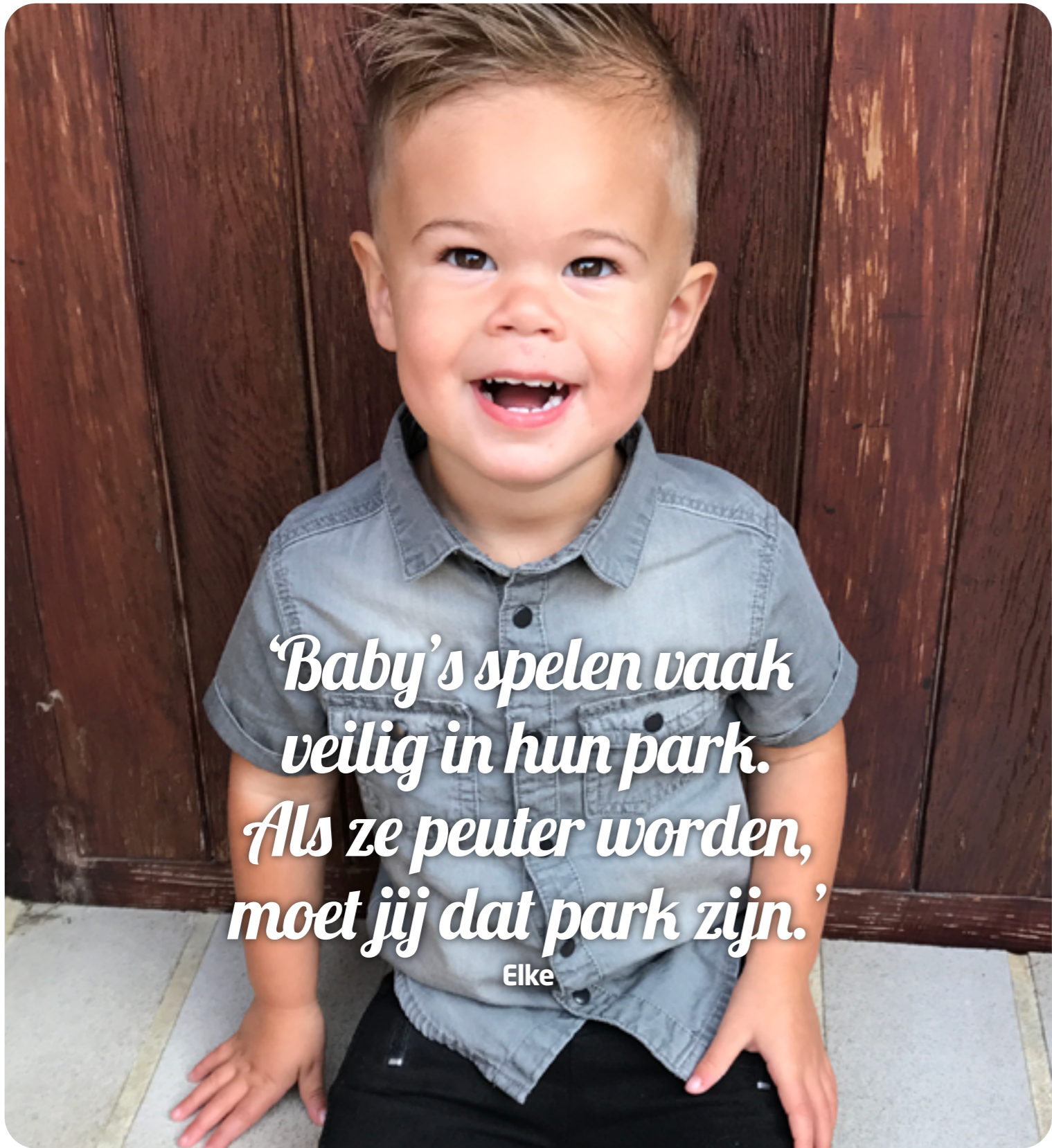
Anders en toch gewoon:
peuter met een beperking

Good enough parenting:
7/10 is een perfecte score

Bij dit magazine

GRATIS
POSTER EN
SPEELKAARTJES

Kind & Gezin



'Baby's spelen vaak veilig in hun park. Als ze peuter worden, moet jij dat park zijn.'

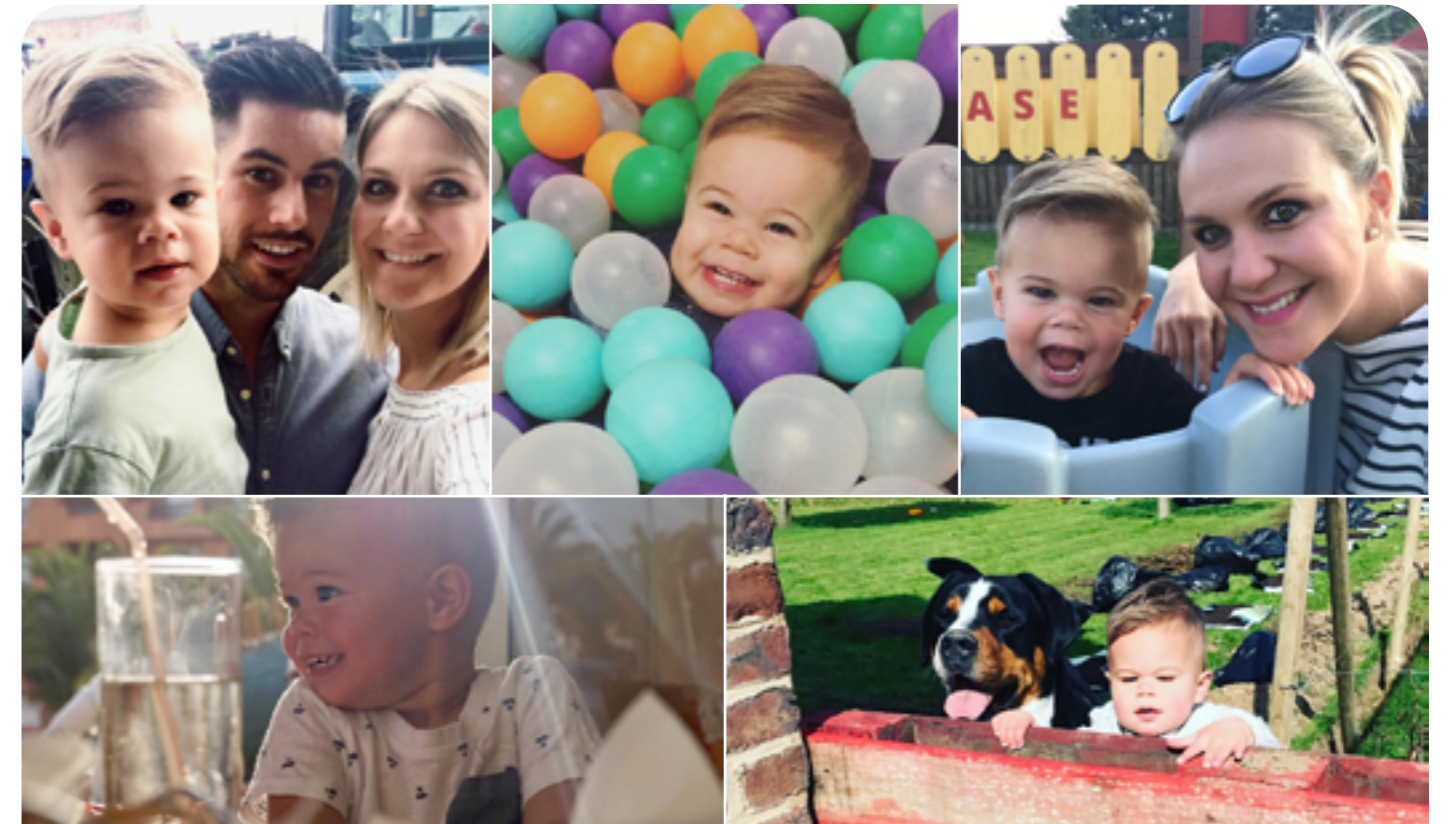
Elke

Kind en Gezin-Lijn: 078 150 100.

Bel met een medewerker van Kind en Gezin, elke werkdag van 8 tot 20 uur.
Mail ons via het contactformulier op kindengezin.be.

Vind ons op  En kijk of jouw regio een eigen pagina heeft.

Volg ons ook op   



Hoi, ik ben Elke,

mama van Floris, baasje van onze hond Bas en echtgenote van Tom. Sinds 2011 werk ik als verpleegkundige bij Kind en Gezin in Genk. Ik luister naar ouders, ondersteun hen en geef advies waar en wanneer ze dat nodig hebben. Het is zo fijn om kindjes te zien groeien, en hun ouders samen met hen.

Of ik tips en tricks had om een 'evenwichtige' peuter op te voeden? Voor ik zelf een peuter had, kon ik jou die mooi verpakt met een grote strik rond, overhandigen. Alsof het niets was. Maar nu ik zelf een 2-jarige door mijn huis heb lopen, weet ik hoe verdomd moeilijk het is. Mijn vakkennis (en gezond verstand) worden soms weggeduwd door mijn mamaliefde. En ja, dan geef ik ook wel eens toe. Gelukkig zijn mijn man en ik een hecht team met elk onze 'betere' ouderkwaliteiten. We leren bij en groeien in onze rol als ouders. We proberen consequent te zijn. Al moet ik toegeven dat mijn man dit beter kan. En ik soms 'te lief' ben.

Voor Floris is structuur en regelmaat belangrijk. Zo weet hij wat er gaat gebeuren en dat zorgt voor rust. Baby's liggen vaak in hun park. Dit is letterlijk heel veilig hé. Ze spelen en ontdekken in een afgebakende ruimte. Als ze groter worden, moet jij dat park zijn. Zorgen voor ruimte en vrijheid binnen afgelijnde veilige grenzen. Floris krijgt de ruimte om

te ontdekken en te leren. En dat is met vallen en opstaan, letterlijk. Zeker nu hij sinds enkele maanden zijn 'ik' begint te ontdekken. Heerlijk om te zien hoe snel hij leert en frapant hoe zijn woordenschat opeens gedomineerd wordt door het woordje 'nee'.

Floris betekent levendig. En energie heeft hij. Hij is meestal zo vrolijk en actief: dat is heel fijn, maar ook heel vermoeiend. Er zijn dagen waarop ik aftel tot z'n bedtijd. HALLELUJAH. Eindelijk rust.

En ja hoor, soms wordt mijn vrolijke Floris een echte 'Flauwris', hij blijft een echte peuter. Als hij iets wil, maar het niet krijgt, dan verandert zijn lach in een pruil, inclusief grote krokodillentranen. Drama als iets niet lukt, huilen als de hond niet mee naar buiten wil of schreeuwen in de winkel als hij iets niet mag. Het zweet breekt me dan uit. Maar ik weet ook dat dat normaal is. Het hoort erbij, iedereen herkent het en net zoals alles is het een fase. Een fase die ik niet zou willen missen.

Veel leesplezier en geniet van elke fase!

Liefs, Elke

‘Het is zo mooi om te zien hoe verwonderd hij is. Gisteren kwam hij dolenthousiast aangelopen omdat een mier ons huis binnenwandelde.’

Julie



Met een peuter en 3 kleuters op stap. Het is voor velen een hele onderneming. Voor Julie (30), mama van Flore (6), Olivia (4) en Mil (2), is het dagelijkse kost tijdens de vakantie maanden. Als leerkracht is ze elke zomer 2 maanden thuis met 3 kinderen. En er is altijd wel een vriendje of vriendinnetje extra in huis. Vandaag gaan ze samen naar de kinderboerderij en wij mogen mee.

Het woord ‘nee’

We spreken bij hen thuis af en voelen meteen de vakantie in huis. De zon schijnt, de ramen staan open, er klinkt enthousiast geschater uit de tuin. Als we de tuin binnenstappen, kijken 3 verbaasde kleuters ons vanop de trampoline aan. Dochter Olivia roept: ‘Wauw mama, zoveel mevrouwen in ons huis vandaag.’ Iedereen lacht. De toon is gezet.

Niet veel later besluiten ze om met plasticen stoeltjes op de trampoline te springen. Als Julie zegt dat stoeltjes niet thuishoren op de trampoline, strubbelen Flore, Felix (een vriendje van Flore) en Olivia even tegen, maar je ziet hen denken: het was mooi zolang het duurde. Nog geen minuut later zitten ze te kleuren aan hun tafeltje. Mil daarentegen heeft het moeilijker met de ‘nee’ en gooit zich dramatisch op de grond. Zo zijn we 10 minuten na aankomst al getuige van een peuteruitbarsting. Niemand die er van opkijkt. Flore en Felix kleuren rustig verder. Julie gaat de keuken in en zegt: ‘Dat is de peuterfase hé. Hij zegt zelf heel graag ‘nee’, maar hij hoort het niet graag.’ (lacht)

Wachten op de trap

Dan is het tijd om te vertrekken. De oudsten krijgen de opdracht om naar het toilet te gaan en hun schoenen te nemen. Wie klaar is, zet zich op de trap. Julie: ‘Dat is begonnen toen ik zwanger was van Mil.’ En voilà, na een kwartier zitten er 4 glimlachende gezichten op de trap.



‘Tja, dat is de peuterfase hé. Hij zegt zelf heel graag ‘nee’, maar hij hoort het niet graag.’ (lacht)

Ieder maakt z'n afspraakjes

Aan de ingang van de kinderboerderij zijn we getuige van een schattig tafereel. Julie roept de 4 kinderen bij zich om ‘hun afspraakje te maken’. Flore gaat eerst: ‘Eén, naar mama luisteren. Twee, flink zijn.’ Dat wordt bezegeld met een vuistje. Dan volgt Olivia met: ‘Niet roepen’, en Felix met: ‘Eerst komen vragen voor we iets doen.’ Weer volgen de vuistjes. En ook Mil geeft een vuistje aan mama. Ah ja, want alle afspraakjes gelden voor iedereen.

‘Eigenlijk herhalen ze gewoon de afspraken die ze kennen van school of thuis. Alleen denken ze nu dat ze die zelf gekozen hebben. (lacht) Als er nog ontbreken, voeg ik die zelf toe.’ Een paar seconden later: ‘Enfin, dat wil niet zeggen dat ze zich altijd aan de afspraakjes houden hoor.’

Ondertussen zit Mil op een speeltractor, leest Flore de namen van de dieren luidop voor en hangen Olivia en Felix aan een klmspeeltuig. Julie staat er opvallend ontspannen bij. ▀



Tip van Julie, voor ouders van peuters en kleuters

Download de Geocaching app.

Geocaching is een activiteit waarbij je een smartphone met gps gebruikt om 'caches' (verstopplaatsen) te vinden. 'Peuters én kleuters vinden dit het einde! We hebben op reis in Frankrijk makkelijk 5 kilometer gewandeld, omdat ze de ene na de andere schat zochten.'

Hoe ga je om met grenzen stellen en tegelijkertijd loslaten?

'Tja, dat moet je leren. Zeker vanaf de peuterleeftijd, dan willen ze de wereld ontdekken. Bij Mil ben ik redelijk relaxed. Maar bij m'n eerste was ik zo niet hoor. Dan zou ik hier straks niet rustig op het terras iets drinken. Nu zit ik met Jelle (haar man, red.) soms al eens een half uur op een terras en dan zeggen we: 'Oei, precies al lang niets meer gehoord.' (lacht)

'Toen Flore een peuter was, waren we constant bij haar. Dus ja, je leert het wel: loslaten. Nu zijn er ook de meisjes die Mil in de gaten houden. Als er toch iets gebeurt, dan hoor ik het snel.'

Ben je de mama die aanmoedigt, of ben je eerder het type dat loslaat?

'Dat hangt van kind tot kind en situatie tot situatie af. Olivia moet ik wat intomen, die durft alles. Terwijl Flore eerder bang is, haar moet ik wat aanmoedigen om dingen te proberen en te durven. Ze is ook heel perfectionistisch. Alles moet meteen goed zijn. Dat heeft Olivia to-taal niet.' (lacht) 'Als ik Olivia te veel aanmoedig, werkt dat averechts, dan vindt ze het niet interessant meer. Mil zit tussen hen in. Maar hij groeit op met 2 oudere zussen, dus hij wil gewoon alles proberen wat zijn zusjes doen.'

Dus ja, hij probeert veel gekkere dingen dan Flore op die leeftijd.

Er is ook meer om te ontdekken: thuis hebben we nu een trampoline en een schommel. Nu denk ik, het ergste wat er kan gebeuren is dat hij eraf valt.'

We drinken iets op het terras. Olivia is een nepkoe aan het melken, Flore en Felix rijden rond op de tractoren. Daar is Julie duidelijk gerust in, Mil wordt nog iets nauwgezetter gevolgd. 'Mil doe ik meestal een opvallende T-shirt aan als we op



uitstap gaan, dan kan ik hem van ver in het oog houden. Hij is vrij en ik voel me toch iets geruster.'

Het lijkt je allemaal zo makkelijk af te gaan. Is het dan nooit eens moeilijk met 3 jonge kinderen?

'Tuurlijk wel, het is niet altijd rozengeur en maneschijn hé. Activiteiten vinden die ze alle 3 leuk vinden, is niet makkelijk. Je voelt het leeftijdsverschil nu heel hard. Mil is nog een peuter. Hij is niet zindelijk. Hij heeft nog nood aan dutjes. Dat past niet altijd goed bij 2 actieve kleuters. Mil moet zich dan soms wat aanpassen. En dan wordt hij wel eens lastig en gooit hij zich op de grond, zoals je weet. (lacht en heft haar schouders op) Dat is niet altijd makkelijk nee.'

En dan volgt meteen weer de relativering: 'Alhoewel, een peuter is zoveel makkelijker dan een baby. Bij een baby moet je denken aan luiers, flesjes en doekjes. Dan is een peuter heel makkelijk. Geen eten bij? Dan koop je dat. Is hij vuil geworden? Dan speelt hij in een short vol modder. Klaar.'

Je hebt alle fases met je 2 dochters al doorlopen, is er een fase bij Mil waar je naar uitkijkt?

'Naar volgende zomer. Dan is Mil ook zindelijk, heeft hij er een jaar school opzitten en kan hij al veel meer. Maar deze fase heeft ook echt z'n charmes hoor. Het is zo mooi om te zien hoe verwonderd hij is over de wereld. Gisteren kwam hij nog vol extase aangelopen, omdat er, hou je vast: een mier ons huis aan het binnenwandelen was. Ja, dat is zo plezant, dat kan je niet uitleggen hé.' ♥



Samen op stap, samen ontdekken

Op stap gaan met je peuter is dé manier om hem nieuwe dingen te laten ontdekken. Tijdens een uitstap leren ze zoveel. Bekijk de dingen zelf alsof je ze voor het eerst ziet en vertel hoe ze werken, wat je ziet, wie wat doet, enz. Je peuter leert omgaan met vreemden en doet kleine vaardigheden op, zoals hoe je een treinticketje koopt, een brief post of een dier voedert. Samen erop uittrekken geeft je kind zelfvertrouwen en het gevoel dat het iets zelf kan. Daardoor gaat je kind later nog meer proberen en durven.

Verrassen hoeft niet

Peuters weten graag wat er komt: vertel op voorhand waar je naartoe gaat en wat er te zien en te doen is.

Op hun tempo

Plan de dag niet te vol: peuters willen rustig kijken en ondertussen nog wat spelen. Maak het jezelf makkelijk door hun tempo te volgen (en bv. een middagdutje te voorzien). Plan de dag nadien een rustig dagje thuis. Op uitstap gaan is vermoeiend voor je peuter: al de nieuwe dingen die hij ziet, moet hij verwerken.

Meer lezen over 'de peuterleeftijd samen ontdekken'?
Surf naar kindengezin.be/ontwikkeling.

Een peuter in huis is als een soap:

veel drama, maar ook zoveel mooie en grappige momenten die je geen enkele dag zou willen missen.



'Nee!' 'Ikke.' 'Zelf doen.'

Rond hun tweede groeit bij peuters het besef van hun 'ik', los van mama en papa. Ze ontwikkelen een eigen wil en willen deze ook doen gelden. Het gevolg: de 'peuterpuberteit' waarin peuters de grenzen opzoeken, en ja, daar hoort af en toe drama bij. Maar je maakt ook zoveel moois en grappigs mee. Een paar dingen die je kan doen om door de peuterpuberteit heen te navigeren.

Doen: laat je peuter zijn grenzen verkennen

De peuterpuberteit is een perfect normale fase: een belangrijke fase ook in de ontwikkeling van je peuter naar zelfstandigheid. Ze gaan hun grenzen verkennen. En maar goed ook, want zonder je grenzen te verleggen, leer je geen nieuwe dingen. Geef hem experimenteeruimte en ga samen op ontdekking.

Doen: laat je peuter zelf kleine dingen doen

Stimuleer je peuter in zijn drang om zelf dingen te doen. Peuters willen je graag helpen met je dagelijkse bezigheden en doen je graag na: geniet van die lieve, belangeloze hulp. Laat hem ook al kleine keuzes maken, zoals de keuze tussen de rode of groene T-shirt 's ochtends. Zijn eigen wil af en toe laten gelden is belangrijk voor hem. Je zal merken dat hij dan bij andere dingen minder de behoefte heeft om te bepalen hoe ze verlopen.

Doen: zorg voor duidelijkheid

Ben je bang om te veel regels op te leggen? Dat hoeft niet. Je bent goed bezig. Regels en duidelijkheid zorgen voor veiligheid, zekerheid en voorspelbaarheid. Ze brengen rust in

je peuters zoektocht naar zijn eigen persoon. Wil dit zeggen dat je peuter zich altijd aan al deze regels zal houden? Nee, dat niet. Hij moet dan ook leren dat niet alles wat hij wil ook effectief mag.

Doen: volg zijn tempo

Een te volle planning of te veel drukte loopt fout af. Naar de supermarkt na een dag in de kinderopvang is veel voor een peuter. Net als ergens op bezoek gaan op het einde van een vermoeiende dag. Misschien kan dit morgen of kan je alleen gaan terwijl je peuter thuisblijft?

Doen: blijf rustig, ook al is hij dat niet

Het is belangrijk dat je als ouder tijdens een driftbui rustig blijft en je niet laat meeslepen, hoe moeilijk dat soms ook is. Probeer zeker niet toe te geven, want zo wordt een driftbui dé manier voor je peuter om z'n zin te krijgen. Een driftbui gaat daar zelfs helemaal niet om: die draait om het uiten van emoties. Kies samen een aparte plek voor hem om uit te razen. Dat is geen straf. Het is een plek waar hij kwaad mag zijn en hij de ruimte krijgt om zijn emoties te uiten.

Toon begrip voor z'n gevoelens en probeer ze na de uitbarsting te benoemen.

Doen: help hem als hij het moeilijk heeft

Vraag jezelf af waarom je peuter zo gefrustreerd is en zoek naar een oplossing. Misschien is het speelgoed niet echt geschikt voor zijn leeftijd en frustreert hem dit? Misschien is zijn jas zelf aandoen nog te moeilijk? Je kan je peuter helpen zonder hem het gevoel te geven dat hij het niet kan. Soms zit je peuter koppig vast in zijn eigen woedebui. Dan helpt het om hem af te leiden: ga buiten wandelen, begin een verhaal te vertellen, speel een spelletje. Het geeft hem vaak dat beetje houvast die hij nodig heeft om uit de boze bui te komen.

Doen: babbel samen en laat hem voluit vertellen

Oudere peuters kennen steeds meer woorden en proberen te vertellen over alles wat ze zien en opmerken. Ze zijn tegelijkertijd te klein om alles te kennen of begrijpen. Het gevolg: geniale uitspraken en hilarische conversaties waarvan je nu al weet dat je ze gaat missen. 🍷

Hé, het is oké

Opvoeden... het gaat niet altijd 'volgens het boekje'. Peuters zetten je wel eens aan tot opvoedtechnieken die je op voorhand niet helemaal had zien aankomen. Iedereen deed wel eens iets gek om z'n peuter rustig te krijgen, te doen slapen, te doen eten, niet kwijt te spelen, ... Wees dus gerust, je bent niet de enige. Het is oké.



Een aparte stoel boeken op het vliegtuig om een paar uur rust te hebben.

Oké

'Ik had nooit gedacht dat ik het zou doen, maar als we nu vliegen, boeken we de zitplaatsen altijd zo dat er 1 ouder bij de kinderen zit, en de andere alleen. We vliegen vaak met het gezin, omdat mijn ouders ver weg wonen. Om de zoveel tijd wisselen Bert en ik. Zo kunnen we elk ook even een boek lezen, een dutje doen. We doen het nooit nog anders.'

Samira (36),
mama van Anas (5) en Noor (3)



Je kind helemaal in fluo kleden?

Oké

'Dat is mijn truc om Lex altijd snel terug te vinden in een megadrukke speeltuin. Als al die andere mama's dat nu ook gaan doen, tja, dan moet ik iets anders gaan verzinnen.' (lacht)

Evi (36),
mama van Lex (3)



De nagels van je peuter 's nachts knippen?

Ook echt oké

'Ik zeg het: de kans dat jij én je peuter hier ongedeerd uitkomen, stijgt meteen met 200%.'

Bart (33),
papa van Lucien (4) en Max (2)



Je kind eerst dessert laten eten, ook al heb je altijd gezegd dat je dat nooit zou doen?

Kei oké

'De regel was dat Emma een dessertje mocht, als ze flink haar groentjes opat. Maar je zag haar denken: jullie beloven dat wel, maar hoe weet ik dat zeker? En dus at ze koppig helemaal niets. Tot ik het omdraaide: ze eet nu eerst haar dessert en daarna alles wat er op tafel komt. Ja, alles: ook broccoli, witloof en spruitjes.'

Eline (29),
mama van Emma (2,5)



Als een pinguïn door de straat wandelen?

Oké

'Nara wandelt niet graag: zij begint heel snel te zeuren of weigert gewoon verder te wandelen. Maar ik heb onlangs ontdekt dat als ik iets gek begin te doen, zij meedoet en we makkelijk dat laatste stukje nog kunnen wandelen. We hebben al gemarcheerd als soldaten, gegaloppeerd als een paard en gewaggeld als pinguïns. Dus als je een gekke vrouw tegenkomt die aan het waggelen is als een pinguïn, geen nood, ik ben het.'

Miyoko (38),
mama van Nara (2)



Je peuter de was laten sorteren of de afwasmachine laten uitladen?

Mega oké

'Flo doet sinds kort graag taakjes. De laatste tijd laat ik haar dus de sokken sorteren of de lepels uitladen en in de kast leggen. Zo heb ik wat tijd om de rest van de was te plooiën of 5 minuutjes rustig te koken.'

Tim (31),
papa van Flo (2) en Fien (2 maanden)

Je ronde billen, je niet zo platte buik, je striemen, je euh ... nogal flexibele borsten. Ze zijn er. Gelukkig.

Ieder lichaam is anders. Ieder verhaal is anders. Iedere ervaring ook. Maar we zijn allemaal mama. 14 mama's vertellen over hun lichaam post-baby: de voordelen, de nadelen, de nieuwigheden, wat ze graag zien en wat ze graag anders zouden zien. Het leven zoals het echt is: ons lijf.

'In je hoofd mag je jezelf een goddelijk lichaam toe fantaseren, zolang je de spiegels dan maar een beetje mijdt.'

'Mijn borsten zijn echt helemaal anders. De extra cupmaten van de zwangerschap zijn er niet meer afgegaan. Ik ben van een D naar een F-cup gegaan. Ik moet je niet vertellen dat dit de stevigheid niet bepaald ten goede komt.'

'4 kindjes die borstvoeding hebben gehad, betekent een veel kleinere cupmaat en hangborsten. Tja.'

'Ik heb nog een zwemband om u tegen te zeggen, wat het dan wel weer makkelijk maakt om de peuter in kwestie te dragen.'

'Een goeie vriendin zei me onlangs: 'Niet moeilijk dat onze jongste zo graag op mij slaapt. Alles is toch wat zachter geworden.' Dat slaat de nagel op de kop!'

'De aambeien die ik heb gekregen tijdens de laatste bevalling zullen we er helaas bij moeten nemen zeker?'

'Ik ben nog altijd aan het sukkelen met stressincontinentie waardoor ik volgens de kiné best nog niet terug ga lopen of sit-ups doe. Daar heb ik het wel moeilijk mee.'

'De bloedspinnetjes die op mijn benen achterbleven vind ik minder oké. In de zomer dus niet meer pronken met mooie benen, maar gewoon met mijn mamabenen.'



'Ja, lief lijf, je bent veranderd door het moederschap, maar ik zie je veel liever. Ik snap nu dat ik je echt nodig heb in het leven.'

'Bericht aan mijn borsten: vroeger was ik trots op mijn mooie grote cup, maar na elke zwangerschap en borstvoeding werden jullie kleiner en zakten jullie wat verder. En als ik een extra effort doe om van de zwangerschapskilo's af te raken, gaan jullie nog meer op hangende theezakjes lijken. Nu ben ik niet meer trots op hoe jullie eruitzien, maar wel op wat jullie gedaan hebben.'

'Van de eerste zwangerschap zijn er toch wat kilo's blijven hangen en ook nu, na de tweede, lijken de kilo's er niet vanzelf af te gaan. Vooral mijn buik vind ik niet mooi. Dat is echt een blubberbuik geworden. Ja, ik vind het wel lastig om mijn nieuwe lichaam te aanvaarden.'

'Mijn buikspieren zijn gewoon 'verdwenen'. Daardoor heb ik veel last van mijn onderrug. Dat is niet zo prettig nee.'

'Doit eens op Facebook een foto gezien van een vrouw met een buik vol striemen en daarbij: 'This tigress earned her stripes'. Wel, dat vond ik goed gezegd sé.'

'Er zijn wel een paar kleine striemen bijgekomen. Gelukkig kozen die voor plaatsen die ik gemakkelijk kan verbergen en vallen ze ook qua kleur niet echt op. Ik mag dus niet echt klagen.'

De weg naar ouderschap is niet voor iedereen eenvoudig. Daar kunnen Hannes Coudenys en zijn vrouw Deborah over meespreken. 7 jaar, zo lang duurde het voor ze hun zoon Rae Morris eindelijk in hun armen konden nemen. Niemand beter dan Hannes om over de schoonheid van de sleur te vertellen.

'Geniet van de sleur lieve mensen, want zonder wil je niet leven.'

Anderhalf jaar geleden zijn we na een adoptieprocedure van 7 jaar de ouders geworden van onze zoon Rae Morris. Hij was anderhalf toen we afreisden naar zijn geboorteland, Guinee. Plots stonden we oog in oog met onze zoon en konden we eindelijk samen aan ons leven beginnen. Rae Morris is een prachtig mensje dat ons zoveel geeft en aan wie we alles willen teruggeven. Je kan ouderliefde pas echt snappen eens je zelf ouder bent. En we genieten met volle teugen.

Mijn vrouw Deborah en ik zijn allebei zelfstandig. Niet de meest ideale job om mama en papa te zijn. We hebben onze carrières opgebouwd in de lange periode waarin we kinderloos bleven en we ons gingen focussen op andere dingen: hobby's, maar toch vooral ook ons werk. We doen onze job supergraag, dus kloppen we lange dagen en nemen we de rare uren erbij.

De lange dagen en rare uren zijn er nog altijd, maar nu is er met Rae Morris eindelijk ook een beetje sleur in ons leven gekomen. Sleur waar we 7 jaar naar verlangd hebben. Sleur die wonderwel past in ons hectische leven, omdat we niets liever willen dan sleur met onze lieve schat.

Ik lees elke avond een verhaaltje voor van Dikkie Dik, Milan of Liefste liefde: Rae kent de teksten ondertussen vanbuiten en doet niets liever dan ze mee opzeggen. En mijn vrouw geeft hem z'n yoghurtje. Hij lust geen melk, dus werd yoghurt ons avondritueel. Elke avond opnieuw gaat hij zelf zijn slabbetje en lepel halen.

Papa mag zeker niet helpen. En na het yoghurtje, stop ik hem in bed. Ik geef hem zijn kruisje, zoals mijn mémé ook bij mij deed, God zegene en beware u. Ik fluister in z'n oor: 'I love you Rae Morris.' En hij fluistert terug: 'I love you, papa.' Op dat moment verlang ik alweer naar de volgende dag. Zodat we weer samen kunnen opstaan, hem wassen, z'n kroeshaar heel voorzichtig doorkammen, hem zijn boterham met confituur geven, z'n tandjes poetsen en hem weer samen naar de opvang kunnen brengen. Om dan heel de dag te verlangen naar het moment waarop we 's avonds samen zijn.

En zo glijdt de week voorbij. En na de week volgt het weekend. Dan gaan we fietsen en wandelen. Dan gaat

Rae 150 keer van de glijbaan. Dan halen we een chocolaatje om samen op te eten. En gaan we naar alle grootouders. Exact hetzelfde. Elke week opnieuw.

Geniet van de sleur lieve mensen, want zonder wil je niet leven. ♥

Hannes Coudenys is ondernemer. Bekijk zijn docu over alle emoties, verwachtingen en omzwervingen uit de 7 jaar die aan de allereerste ontmoeting met hun zoon Rae Morris voorafgingen.

clubsocial.be





De tablet als ideale babysit?

Je krijgt vandaag als jonge ouder nogal wat naar je hoofd geslingerd. Zo zou je van je kinderen 'digitale verslaafden' maken als je hen een tablet geeft. Wat is daar van aan? We praatten erover met experten **Elke Boudry** en **Hadewijch Vanwynsberghe** van Mediawijs. Daarnaast spraken we op een zonnige woensdag af met een groep ouders (en hun peuters) en legden hen de 3 'digitale verwijten' over tablets, smartphones en televisie zelf voor.

Dat is voor zo meteen. Alvast eerst dit: 'Het is oké om een smartphone of tablet even te gebruiken als virtuele babysit.' Zo is dat alvast rechtgezet.

Verwijt 1: 'In gezinnen zit vandaag iedereen achter een scherm: ze praten niet meer met elkaar.'

De smartphone, tablet en computer zijn niet meer weg te denken uit het gezin. Dat is een feit. Maar uit het

onderzoek van Mediawijs blijkt dat ouders heel bewust bezig zijn met welke plek digitale media krijgen in het gezin. Ouders stellen duidelijke regels op: ze bepalen wanneer de kinderen wat mogen met welk toestel.

Najat: 'Bij ons mogen de 2 jongens elke week een half uurtje op de tablet, in het weekend. Daar is geen ruzie over. De afspraak is duidelijk.'

Laila, mama van 3 jongens, pikt in: 'De 2 oudsten mogen 1 uur per dag tv kijken of een spelletje spelen op de smartphone. De jongste niet, die speelt gewoon op zichzelf.'

Lisa: 'Ik probeer Louise (2) nog even weg te houden van de smartphone of tablet. Ik heb liever dat ze buiten speelt dan dat ze op een scherm bezig is, maar dat ligt ook aan mij hoor. Ik ben niet zo mee met al die dingen.'

Hadewijch (Mediawijs): 'Media-opvoeding verschilt niet van gewone opvoeding. Volg je buikgevoel. Vind je dat je kind te lang op de tablet of computer zit? Maak dan afspraken die voor jullie werken en die ervoor zorgen dat smartphones en tablets jullie leven niet overheersen. Kondig op tijd aan wanneer ze moeten stoppen en pas dit aan hun bezigheid aan: het is vaak doeltreffender om te zeggen dat ze nog 1 spelletje mogen spelen of 1 filmpje mogen kijken, eerder dan dat de kinderen abrupt moeten stoppen.'

Wat betreft afspraken blijven de familiemomenten heilig: samen eten aan tafel, samen op familie-uitstap, samen tv kijken. Daar hoort de smartphone of tablet niet thuis. Als de regels dan toch overtreden worden is dat meestal door - ja, je raadt het juist - de ouders zelf. Het zijn de kinderen die hen terechtwijzen.

Bram geeft toe: 'Ik betrapte mezelf er onlangs op dat ik met m'n smartphone bezig was terwijl we aan tafel zaten. Yollan is 16 maanden, dus te klein om daar iets op te zeggen. Maar ik hoop dat hij het later wel gaat doen.'

Afspraken maken is belangrijk, maar niet altijd gemakkelijk. Je moet voldoende afstemmen. Niet alleen met je partner, maar ook met de grootouders en de kinderen zelf natuurlijk. **Elke (Mediawijs):** 'De rol van grootouders in het mediagebruik van kinderen is groot, omdat ze er zo vaak zijn. Bovendien zijn grootouders vaak losser en hanteren ze minder regels.'

Najat herkent dit wel: 'Op een bepaald moment ontdekte ik dat mijn zoon bij zijn grootouders alleen op een kamer spelletjes zat te spelen op de computer. Tja. Toen hebben we samen regels afgesproken.'

Holly, mama van 3 dochters, pikt in: 'Mijn schoonouders wilden een tablet kopen voor de oudste. Ik vond het geen goed idee dat enkel de oudste een tablet zou hebben. Dus ik heb gezegd dat ik dat liever niet wilde.'

'Voor het slapen kijken we samen 5 minuten naar Tik Tak, dat is een leuk ritueel.'

Mediawijs raadt aan om de regels die bij jullie thuis gelden gewoon door te trekken op verplaatsing, ook bij de grootouders. Met als tip: voer het gesprek zo vroeg mogelijk. 'Grootouders geven aan dat ze het moeilijk vinden om zo'n gesprek aan te gaan met ouders. Begin er dus gewoon zelf over', zegt **Elke**.

Verwijt 2: 'De tablet is de babysit van luie ouders.'

Het is duidelijk, familiemomenten zijn nog lang niet bedreigd door de nieuwe media. Ze kunnen zelfs zorgen voor nieuwe familiemomenten. Wanneer mogen Vlaamse kinderen dan wél op de tablet of smartphone? Ze worden vandaag vooral ingeschakeld als ouders een momentje van rust willen, ■



‘Ja, om ‘s ochtends alles gedaan te krijgen laat ik de jongste 5 minuten op de tablet spelen.’

op zondagochtend bijvoorbeeld. Of wanneer ze hun kind ergens rustig willen houden, zoals op restaurant of tijdens het winkelen.

Rina knikt. ‘Het grootste deel van de dag speelt Mark gewoon alleen. Maar als ik moet koken, kijkt hij 20 minuutjes naar Nijntje op de tablet. Dan is hij even echt rustig en kan ik ook even rustig koken.’

Holly, mama van Elise, Evi en Anja, gaat verder: ‘Na het middageten kijken de meisjes een uurtje televisie, terwijl ik opruim. En ‘s avonds tijdens het koken nog eens een uurtje. Ik weet dat het minder kan. Ik ben gewoon zo blij dat ze even rustig zijn.’ Ze lacht en grijpt ondertussen naar haar jongste Anja (2) die vakkundig aan onze opnamerecorder aan het sabbelen is.

Najat knikt: ‘Ja, om ‘s ochtends alles gedaan te krijgen laat ik de jongste 5 minuten op de tablet spelen.’

Wat zegt Mediawijs? Het is oké om een smartphone of tablet te gebruiken als virtuele babysit. Sommige taken moeten nu eenmaal gebeuren. Daarnaast is het vooral belangrijk dat je ook samen met digitale media bezig bent. En samen zoekt wat er gespeeld of gekeken wordt. Gebruikt je kind dan toch eens alleen digitale media, kijk dan af en

toe bewust mee. En praat samen over wat jullie zien.

Johan: ‘Onlangs ontdekte ik hoe gefascineerd Sebas was door een filmpje van zichzelf. Heerlijk om te zien hoe hij zichzelf ontdekt.’

Rina: ‘Voor het slapen kijken we samen 5 minuten naar Tik Tak, dat is een leuk ritueel.’

Verwijt 3: ‘Digitale media hebben een negatieve invloed op jonge kinderen.’

Uiteraard is het, zoals we al aanhaalden, belangrijk dat er duidelijke grenzen zijn voor de kinderen. En voor jezelf. Wanneer ouders zich niet aan hun eigen regels houden en ze té vaak of op belangrijke familiemomenten op hun smartphone of laptop zitten, leidt dit tot frustratie bij kinderen: ze hebben het gevoel dat hun ouders niet naar hen luisteren en voelen zich uitgesloten.

Hadewijch: ‘Je bent geen slechte ouder als je op je smartphone zit waar je kind bij is. Maar weet ook dat een kind vanaf 2 jaar het gedrag van anderen nabootst, dus ook mediagedrag. Overdrijven is nooit goed en regels moeten ook duidelijk blijven voor de kinderen. Voel je je op het einde van de dag schuldig omdat je vindt dat je iets te veel bezig was

3

dingen om te onthouden

1 ‘Samen’ is zo belangrijk bij digitale media. Peuters weten heel goed wat ze leuk vinden, maar ze kunnen een tablet of smartphone nog niet helemaal zelfstandig gebruiken. Help je kind toestellen te bedienen, praat over wat je kind ziet, zoek naar leuke, positieve inhoud.

2 Schuldgevoel is nergens voor nodig. Uit onderzoek in Vlaanderen blijkt zelden dat digitale media een negatief effect hebben op kinderen.

3 Volg je buikgevoel.

met je smartphone? Elke nieuwe dag is een nieuwe kans om er bewuster mee om te gaan.’ Uit onderzoek blijkt trouwens dat heel wat ouders actie ondernemen: ze zetten hun notificaties uit of verwijderen hun meest verslavende apps.

Een andere tip is om je kind te betrekken bij je smartphonegebruik.



Kinderen zijn nieuwsgierig en ouders staan er vaak niet bij stil dat ze zich nogal afsluiten als ze op hun smartphone zitten. Het helpt om je kind te laten zien waar je mee bezig bent, dan voelt hij of zij zich minder uitgesloten.

En dan is er ook nog dit: niet iedere frustratie van je kind is terecht. Het is normaal dat je eens je mails checkt op je telefoon of thuis moet werken op je laptop. **Hadewijch**: ‘Soms ben je als ouder met iets bezig en kan je even geen aandacht geven,

dat moeten kinderen leren. Je hoeft je dan niet schuldig te voelen als je kortaf hebt gereageerd op je kind terwijl je op je smartphone of laptop zat. Net zoals wanneer je aan het koken, telefoneren of winkelen bent, komen deze momenten ook voor bij media. Dat is ouderschap.’

Zoek en vind het juiste evenwicht

Kortom, mediawijsheid is evenwichtig omgaan met de voor- en nadelen van nieuwe media. Benut de

mogelijkheden die erin zitten, maar wees je ook bewust van de risico’s.

Bram, papa van Yollan, kan zich daar wel in vinden: ‘Het is een opportuniteit dat ze al zo jong die nieuwe media kunnen ontdekken. Maar tegelijkertijd is de tablet ook wel heel makkelijk entertainment. Er gaat niets boven buiten spelen.’



Met Mediawijs wil de Vlaamse overheid haar inwoners helpen bewust, actief, kritisch en creatief media te gebruiken. Neem zeker eens een kijkje op medianest.be, een initiatief van Mediawijs. Je vindt er tips en info over hoe je mediagebruik aanpakt bij kinderen van 0 tot 18 jaar. Lees er ook meer over in de folder ‘Schermen, moet mijn kind niet spelen?’

Ook op kindengezin.be/ontwikkeling/spelen/digitale-kinderwereld vind je meer info.



Hadewijch
Coördinator onderzoek
bij Mediawijs



Elke
Projectontwikkeling
bij Mediawijs



Zo vader, zo zoon?

Korneel heeft samen met zijn vriendin Anke een stralend zoontje van bijna 1 jaar: Berre. Berre is een echt papa's kindje. Samen brengen ze dan ook graag veel tijd door. De trap op- en afrennen, dansen en springen op muziek, samen grenzen aftasten en onnozel doen. Spelen met papa is tof! Korneel: 'Berre is een ongelooflijke charmeur en heeft een enorm guitige lach: er zijn weinig mensen die niet voor hem smelten.'



Hoe kijk je naar het vaderschap?

'Grotendeels zoals ik me had voorgesteld: fantastisch, maar ook heel intens, en soms ook vermoeiend. Berre is een 'geniaal' en energiek kind. Het vaderschap vind ik super, het is ongelooflijk hoeveel liefde je hebt voor je eigen 'mini-mensje'.

Lastig op dit moment zijn de verstoorde nachten: Berre vraagt 's nachts nog vaak eens om een flesje, een fopspeentje of om hem te troosten. Dat is natuurlijk wel vermoeiend, maar ik heb iets minder slaap nodig dan mijn vriendin Anke. Voor haar is de vermoeidheid en het slaapttekort soms slopend. Bovendien zijn we volop aan het verbouwen in ons huis. We zitten dus in een hectische periode.'

Hoe heeft de komst van je zoon Berre je leven veranderd?

'Met een kindje erbij vraagt onze planning wat extra aandacht. Zo verdelen we de huishoudelijke taken goed onder ons twee. Aangezien we 's nachts nog vaak opstaan, proberen we elkaar ook daar wat af te wisselen. Anke en ik besloten ook dat we één avond in de week iets voor onszelf mogen inplannen. Dat kan zijn om samen, of met vrienden iets te doen ... Ik ben nog altijd met heel wat andere dingen bezig naast het papa zijn. Zo werk ik bijvoorbeeld deeltijds als zelfstandige. Met of zonder kind, ik bruis nog ook altijd van de ideeën.'

Wat doe jij het liefst samen met Berre?

'Ik vind het heel fijn om eens 'zot' te doen en te knuffelen met Berre. We spelen vaak samen en dan laat ik hem dingen uitproberen en ontdekken: door er af en toe eens over te gaan, leert hij zijn grenzen aftasten. Mama is misschien wat voorzichtiger en alerter voor gevaar, maar ook bij haar daagt hij zijn limieten wel eens uit.

Berre is zot van boekjes en prentjes. Anke en Berre hebben hun eigen ritueel voor 't slapengaan: samen in boekjes kijken. Verhaaltjes vertellen zal voor later zijn, want ik heb veel fantasie.

Berre en ik maken samen graag gekke geluiden, we trommelen en luisteren naar papa's favoriete muziek. Als hij me ziet springen of dansen, wil hij ook meedoen en dan wordt hij helemaal gek. Zo kunnen we samen onze energie kwijt. Ook tanden poetsen is een avontuur. Vaak draait het erop uit dat hij eerder mijn tanden poetst dan omgekeerd. (lacht)

Wat vind je zo fijn aan je zoon?

'Berre is een grote brok aan energie, bijna net zoveel als zijn papa. Hij is een slimme, sterke kerel ... een deugniet. Zo trok hij zich al op jonge leeftijd recht. Een hele uitdaging om hem te behoeden voor de vallende wereld. Een week zonder buil is een echte overwinning.

Een grappig verhaal: zijn bedje staat in onze slaapkamer, maar redelijk ver van ons bed. Om dichterbij ons te raken, had hij er 's nachts niets beter op gevonden dan zijn bedje onze richting uit te schudden. Zo werd ik 's ochtends wakker met Berre die vrolijk 'ta da' door z'n bedspijlen riep, op 20 cm van mijn hoofd. Toch wel verschieten, zo'n vrolijke wakker!

Als vrolijke baby steelt hij ook vaak de aandacht met zijn stralende lach én 2 trotse tandjes. De kinderbegeleiders in de crèche draait hij met veel plezier rond zijn vinger. Er zijn weinig mensen die hij onberoerd laat. Stiekem smelt ik dan een beetje mee.' 🍌

Mannen: onderschat ze niet

'Met papa spelen, dat is fysiek, spannend en onvoorspelbaar. Dat is spelen met meer 'risico'. Want een vader plaagt, prikkelt, daagt uit en brengt zijn kind eventjes uit balans: mannen spelen anders. Wanneer een vader zijn peuter in de lucht gooit, krijgt die extra energie. De combinatie van spanning en veiligheid is bijzonder en zorgt ervoor dat het kind met meer zelfvertrouwen in het leven staat. Alsof de papa zegt: 'Vertrouw op jezelf, ook als je een risico neemt'. Kinderen die vaak spelen met mannen zijn actiever, competitiever, autonomer en nieuwsgieriger en dat heeft een positief effect op de sociale ontwikkeling. Ja, zelfs op de taalontwikkeling, ook al praten papa's minder met hun kind dan mama's. Tijd dus om de rol van vaders, en mannen *tout court*, bij de ontwikkeling van kinderen serieus te nemen.'

Louis Tavecchio,
professor Maatschappij- en
Gedragswetenschappen, Uni. Amsterdam



Op elk potje p(l)ast een kindje



Een kind heeft tijd nodig om zindelijk te worden. Hoe help je daarbij? Met rustige aanmoediging. Met het idee dat ongelukjes erbij horen. En vooral met geduld en vertrouwen, vindt **psychopedagoog Christel Daenen van Kind en Gezin**.

Hoe zit dat juist, zindelijk worden?

'Een kind is zindelijk als het voelt dat het pipi of kaka moet doen en dat kan ophouden tot als het op een potje of toilet zit. Tussen 2 en 5 jaar leren de meeste kinderen dit. Elk kind op zijn tempo.'

Er gebeurt heel wat in deze periode: de sluitspieren rijpen verder zodat de peuter deze zelf kan aansturen (wat een baby nog niet kan) en tegelijk oefent het kind met zijn opvoeders alle gewoontes, woorden en handelingen rond het toiletmoment. Ten slotte worden kinderen - als ze er klaar voor zijn - ook nieuwsgierig naar het potje. Het gaat dus om kunnen, begrijpen én willen.

Als ouder kan je veel betekenen door je kind stap voor stap uit te nodigen, aan te moedigen en te motiveren. (Tip: het stappenplan op onze website kan je hierbij inspireren.) Een peuter kan je bijvoorbeeld al inwijden in het ritueel door er gewoon over te praten bij het verschonen. Later kan je een potje in huis halen en hen uitnodigen om erop te gaan zitten. Als je kind er klaar voor is, zal het doorgaans graag willen oefenen. Zodra dit vlot loopt, kan je vaste potmomenten installeren doorheen de dag. Tussendoor blijft de luier voorlopig best nog aan ... tot de grote test. De luier kan uit als je kind geregeld enkele uren droog blijft of als je denkt dat je kind er klaar voor is. Een spannende stap waarvoor je als ouder best wat tijd uittrekt. Vakanties of momenten waarop je enkele dagen thuis bent, zijn hier ideaal voor.'

Moet een kind droog zijn voor de start van de kleuterschool?

'Nee, dat is geen vereiste. Een kind is droog als het overdag tussen de potmomenten geen natte broekjes meer heeft. Vaak lukt startende kleuters dit met hulp van de ouder, juf of meester, op voorwaarde dat ze regelmatig potmomentjes aanbieden. Sommige kleuters kunnen het ook zonder deze hulp. Andere kinderen lukt dit nog niet, bijvoorbeeld omdat hun sluitspier nog niet voldoende ontwikkeld is. Niet alle instappertjes slagen er dus in om droog te zijn op 2 jaar en 6 maanden. Je kan er als ouder wel naar streven door tijdig te ondersteunen, maar je kan het niet forceren.'

Wat als je peuter niet op het potje wil gaan zitten?

'Niet forceren, maar motiveren: beloon elk stapje vooruit en verwacht niet te veel ineens. De eerste keer op het potje zitten met een broekje nog aan is prima. De volgende keer met de billen bloot: super! Wees enthousiast en bereid je kindje voor op het potje door samen filmpjes te kijken of boekjes te lezen. Geef duidelijk de instructie: 'Kom,

potjestijd!'. Dit werkt beter dan de vraag: 'Kom je op het potje?', zeker als je peuter in zijn nee-fase zit. Koppel die momenten aan situaties die dagelijks terugkeren, zoals na de maaltijden en na het opstaan. Een peuter houdt van regelmaat en werkt dan beter mee. Als hij of zij dat moment niet ziet aankomen, zullen ze makkelijker protesteren. Als een kindje echt bang is of heel hardnekkig weigert, stop je best een tweetal weken en probeer je dan opnieuw zonder druk, op een positieve manier.'

En als je peuter mee op stap gaat?

'Voor een peuter is het heel belangrijk dat de verwachtingen overal hetzelfde zijn, anders is dat heel verwarrend. Ga dus voor een consequente aanpak in de opvang, thuis, op school en ook op uitstap. De autostoel kan je beschermen met een handdoek en het potje kan mee voor snelle noodstoppen. Lukt het droog blijven nog niet goed en moet je bijvoorbeeld naar een feestje? Dan kan je eerst een onderbroekje aantrekken en daarover een luier. Zo voelt je kindje dat het aan het plassen is, maar wordt het toch opgevangen door de luier.'

Heb je een gouden plastip voor ouders?

'Zelfs 3!'

- **Brons: werk samen** met de grootouders, onthaalouder of kinderopvang. Stem elke stap goed met elkaar af. Gebruik hiervoor het Plaspoort. Wanneer het niet zo goed loopt of als je twijfelt, praat erover of vraag advies. De medewerkers van Kind en Gezin helpen je graag verder.
- **Zilver: start tijdig** met het introduceren van het potje. Je kind zal op zijn tempo stapjes zetten. De ene met veel natte broekjes, de andere met weinig. Door veel rustige oefenkansen leert je kind het moeilijke samenspel van druk op de blaas voelen, ophouden, op het potje gaan zitten en ontspannen plassen onder de knie krijgen.
- **Goud: blij positief**, relaxed en heb vertrouwen in het proces. Het komt goed. Op het potje gaan, is voor een peuter leuk maar ook nieuw, spannend en soms beangstigend. Een ontspannen sfeer en jouw vertrouwen geven de beste resultaten. 🍀

Meer weten? Lees meer over zindelijkheid op kindengezin.be/ontwikkeling/zindelijkheid

Vlot op de pot!

Isabelle, mama van Mirte (20 maanden) en Rune (5 jaar), toont ons in woord én beeld enkele tips om peuters zindelijk te helpen worden. Lees en leer mee!



Toen we merkten dat Mirte interesse kreeg in het potje, schakelden we ons Plasteam in: onthaalouder Joke, de grootouders ... Elke dag noteren we Mirte's belevenissen thuis op het potje in haar Plaspoort. In de opvang oefent ze met haar vriendjes en vriendinnetjes. Onthaalouder Joke noteert in het Plaspoort hoe het die dag op het potje vlotte en deelt af en toe wat tips en tricks. Die aanpak zetten wij dan weer verder thuis en bij de grootouders. Handig zo'n heen-en-weer boekje.



Knuffelkonijn, de dikke vriend van Mirte, gaat ook graag op het potje. Hij geeft haar het goede voorbeeld en gaat zelf op zijn minipotje. Zijn konijnenpoepje wordt altijd grondig afgeveegd. Schattig om te zien!



Mirte leest graag boekjes. In de bibliotheek vond ik boekjes over op het potje gaan. Zo leert ze woorden zoals droog, nat, broekje omlaag ... en leert ze begrijpen waar het potje voor dient. Ook filmpjes zijn trouwens een toppertje!



Een boekje erbij, wat vertellen ... kan zorgen voor een ontspannen sfeer. We volgen haar tempo en bieden vooral veel oefenkansen aan. Soms wil ze uren blijven zitten, maar dat is natuurlijk ook niet de bedoeling. Spelen met het potje om het te leren kennen, kan dan weer wel.



We hebben vaste tijdstippen waarop Mirte op het potje gaat. Na het opstaan, na het eten (ontbijt, middagmaal, vieruurtje en avondmaal), voor het badje, voor het slapengaan en uiteraard als ze er zelf om vraagt. Ze weet dit heel goed, en die voorspelbaarheid doet haar makkelijker meewerken. Win-win!



Mirte is vlot gestart, doet enthousiast mee en geeft meestal goed aan dat het tijd is voor het potje. Af en toe is er een ongelukje, maar ook dan blijven we positief.



Grote broer Rune gaat al op het 'grote toilet'. Het voorbeeld van haar broer werkt voor Mirte heel motiverend. Samen op het toilet wat babbelen met broer ... en even rust voor ons.



Elk kind wordt zindelijk op zijn of haar eigen tempo. Zindelijk worden, daar werk je samen aan: met ouders, opvang, grootouders, kleuterschool ... Het Plaspoort helpt je om elkaar op de hoogte te houden. Bestel het via kindengezin.be



Lezen is leuk

Haleh is kinderbegeleider in opvang Elmer in Brussel. Voorlezen is haar passie. 'Voorlezen is meer dan een boek nemen en lezen. Het is een activiteit waarbij je een verhaal vertelt met inleving, gebaren, interactie en vooral: veel plezier. Het is een van de leukste manieren om de taalontwikkeling van je peuter te stimuleren. Je kan altijd vertellen over jullie dag, maar boeken dagen je peuter nog meer uit.'

Haleh geeft ons haar 5 boekentips.

- 1** *Uk en Poes in het donker - Jeanne Ashbé*
'Een herkenbaar verhaaltje over het slapengaan. Het leert kinderen het verschil tussen licht en donker. Ideaal als je met je peuter wil praten over bang zijn in het donker.'
- 2** *Tandenpoetsen! - Helga Warmels en Barbara de Wolf*
'Met dit boek stimuleer je kinderen op een speelse manier om hun tanden te poetsen. Als we dit boek hier lezen, breng ik allerlei attributen mee en ontdekken we samen hoe het in elkaar zit.'
- 3** *Allemaal oogjes - Mylo Freeman*
'Een grappig boekje dat via verschillende dieren alle emoties toont. Als ik hieruit voorlees laat ik enthousiast de gezichtsuitdrukkingen van de dieren zien. Ik laat me volledig gaan.' (lacht)
- 4** *Mijn eerste voelboek over de seizoenen - Xavier Deneux*
'Een interactief boekje waarin je samen de 4 seizoenen leert kennen: alle jonge kindjes vinden dit geweldig fascinerend. Je kan samen kijken, voelen en de voorwerpen benoemen.'
- 5** *Kamishibai*
'Geen boek, maar een Japans verteltheater waarin je grote prenten kan schuiven: de leukste manier om verhalen te vertellen aan de kinderen. Bij Elmer hebben we er zelf een gemaakt. Het is zo leuk om samen het verhaal tot leven te brengen.'

Meer boekentips vind je op iedereenleest.be en boekstart.be.

Het leven: één grote puzzel

We vroegen aan ouders met heel verschillende carrières hoe ze hun werk-gezinpuzzel gelegd krijgen. 4 gezinnen, 4 verhalen, 1 constante: hoe moeilijk de puzzel ook is, de puzzelstukken vallen uiteindelijk altijd wel in elkaar.



Wonen en werken in dezelfde stad: dat is volgens Goele dé sleutel tot een goede werk-gezincombinatie. Ze is leerkracht en voedt haar 2-jarig zontje Rein alleen op.

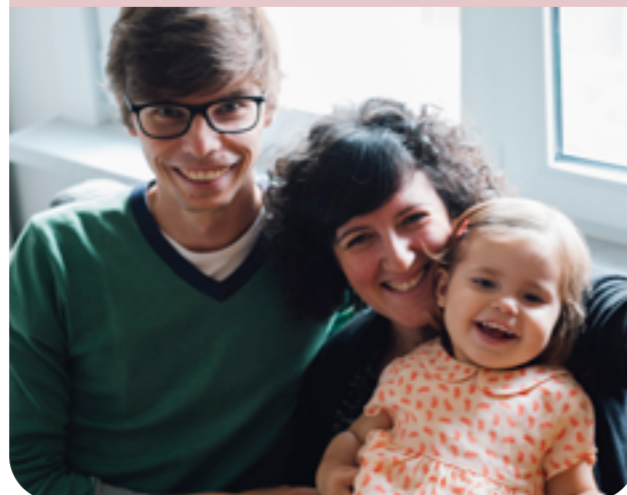
Goele: 'Ik heb altijd geweten dat ik mama wou zijn, maar ben tot nu toe niet de juiste partner tegengekomen. Dus koos ik ervoor om alleen mama te worden. Het is geen bewuste keuze, eerder een gevolg van mijn situatie. Ik wil mijn zontje niet enkel in het weekend zien. Ik werk in het onderwijs, dus dat geeft ruimte. Maar ik heb er ook bewust voor gekozen om te wonen waar ik werk. Zo verlies ik heel weinig tijd en moet ik 's ochtends niet op een onmogelijk uur de deur uit. Er zijn natuurlijk ook nadelen aan. Mijn opvangmogelijkheden zijn zeker niet gigantisch. Ik heb hier geen groot netwerk, want mijn hele familie woont ver weg. Ook vrienden kunnen niet zo vaak inspringen. Nee, het is niet altijd eenvoudig. Maar er zijn zoveel moeilijkere dingen dan dit. Ik heb een prachtig kind. Hij is gezond en gelukkig. Dat is zoveel waard. Had ik liever samen met een partner een kindje gekregen? Tuurlijk. Maar het is wat het is. Ik hoop ooit een gezin te kunnen vormen met iemand, dat komt wel. Voorlopig hebben we het goed met ons 2.'

De combinatie van jobs met onregelmatige uren en een dochter van 1,5 jaar is niet eenvoudig. Dat beseffen Tom, eindredacteur bij een krant en Charona, vroedvrouw, maar al te goed. Daarom kozen ze bewust om beiden vier vijfde te werken.

Charona: 'Onze jobs hebben geen standaarduren. Bovendien matchen ze vaak nogal slecht. Gelukkig wonen onze ouders in de buurt. Op momenten dat Gitte niet naar de opvang kan of als onze avondshiften samenvallen, kunnen we op hen rekenen.'

Tom: 'Ik werk altijd met avondshiften en vertrek pas in de namiddag naar het werk. 's Ochtends kan ik tijd doorbrengen met Gitte. Eens ze naar school gaat, kan dat helaas niet meer. Daar zie ik tegenop, want dat wil zeggen dat ik haar veel minder zal zien.'

Charona: 'Meestal zijn we afwisselend thuis, dus we staan er vaak alleen voor met Gitte. Ook onze vrije tijd regelen is niet evident. Als ik 's avonds wil gaan sporten, moet er iemand bij Gitte blijven. Ook dat nog eens aan onze ouders vragen, zullen we niet snel doen.'



Maandag is 'kindjesdag' voor Stijn, inspecteur bij het Agentschap Wegen en Verkeer. Dan zorgt hij voor Victor en Charlotte, zijn tweeling van 17 maanden oud. En mama Nathalie? Die is aan het werk.

Stijn: 'Voor mij was het logisch dat ik mijn ouderschapsverlof opnam. Op het werk was het geen probleem. En zo kan ik nog bewuster genieten van mijn kindjes.'

Op maandag ben ik thuis, op dinsdag vangen mijn ouders ze op en de andere dagen zijn ze in de opvang. Die puzzel werkt voor ons. We wilden niet dat onze ouders hun kleinkinderen moesten opvoeden. Ze hebben dat al bij ons moeten doen. (lacht) Als Victor of Charlotte ziek is, dan proberen mijn vrouw of ik zelf thuis te blijven.

In mijn vriendenkring zijn er geen andere papa's die ouderschapsverlof nemen. Maar ze zijn wel jaloers. (lacht) Eerlijk? Eigenlijk zou ik altijd bij de kinderen kunnen zijn. Het zal aanpassen zijn als ik terug fulltime ga werken. Gelukkig heb ik dan nog 20 maanden ouderschapsverlof over, het voordeel van een tweeling.' (lacht)

De job van Steven als Officier binnen de Medische Component van Defensie vraagt heel wat flexibiliteit. Gelukkig kan Natalie haar werk grotendeels zelf plannen. Hun dochter Louise is 2 jaar en ze verwachten een tweede kindje.

Steven: 'Een goede planning is belangrijk voor ons. En dan nog durft ze soms in het water te vallen, omdat ik vaak last-minute word opgeroepen. Ik kan niet dankbaar genoeg zijn dat mijn vrouw dan inspringt. We zijn eerlijk tegen elkaar en hebben realistische verwachtingen over wat ik kan bijdragen, dat is belangrijk. Toen ik mijn vrouw leerde kennen, heb ik het met haar expliciet gehad over de impact van het leven met een militair. Gelukkig werk ik niet constant aan dit ritme. Als het minder druk is, profiteer ik maximaal van quality time met m'n gezin.'

Nathalie: 'We hebben een duidelijke taakverdeling. Zo vermijden we discussies. Ik hou wel van de routine die ik heb opgebouwd in de zorg voor ons dochtertje. Ik heb een dag ouderschapsverlof per week. En ik weet dat ik altijd op Steven kan rekenen. Als het echt nodig is, dan laat hij verstek gaan op het werk. Met het tweede kindje op komst en Louise die start met school zullen we moeten zoeken naar een nieuw evenwicht. Dat is zo.'



Koop gerust wat tijd voor jezelf

Ideeën die de werk-vrijetijdpuzzel minder complex maken:

- Diepvriesgroenten! Je hoeft ze niet te snijden, ze zitten vol vitamines en je hebt ze snel bij de hand voor een gezonde maaltijd.
- Vandaag kan je je boodschappen bij de meeste grote supermarkten online bestellen. Nadien ga je ze ophalen. Klaar.
- Combineer. Nodig vrienden uit om op een weekdag samen te eten. Je hebt hulp bij het koken, de kinderen spelen samen en er is tijd voor een gezellige babbel.
- Koop voor elk kind een 15-tal paar dezelfde sokken: nooit meer paren zoeken. Ondergoed vind je terug in de slipeslade: waarom zou je ze nog opplooiën?
- Krijg je het niet rond? Kies voor een poetsvrouw, strijkhulp of gezinshulp. Het leven is zo al druk genoeg.
- Via de Gezinsbond vind je snel een goede babysit in je buurt. Via de online applicatie (sommige gemeenten) of de lokale coördinator word je snel geholpen. Meer info op [gezinsbond.be/ledenvoordelen/kinderoppasdienst](https://www.gezinsbond.be/ledenvoordelen/kinderoppasdienst).

Weet je nog? Die keer dat je peuter een nieuw spelletje kreeg en hij enkel oog had voor de verpakking?

Grappige misverstanden over hoe, waar, wanneer en waarmee peuters spelen: er zijn er heel wat. En dat is logisch. Peuters zijn geen baby's meer, maar ze hebben toch ook nog niet de zelfstandigheid van kleuters. Al spelend worden ze handiger en leren ze heel wat over zichzelf en de wereld. Dat levert leuke situaties op, maar ook grappige misverstanden, zoals wanneer 2 mama's een speeldate organiseerden, maar hun peuters totaal geen oog voor elkaar hadden. Hier zijn 9 uitspraken over spelen. Aan jou en je partner om aan te duiden of ze correct zijn of niet (benieuwd wie jullie peuter het beste kent?). Nadien kan je weer wat beter inschatten wat je nog allemaal kan verwachten op deze peuterleeftijd.



Peuters spelen lang en geconcentreerd met één ding

- Huh, nog nooit meegemaakt
- Ja, gebeurt hier elke dag

We denken vaak dat kinderen zich eindeloos kunnen verliezen in een spel. Dat is ook zo, alleen start dat pas rond de leeftijd van 3 jaar. Peuters spelen meestal korte momentjes met iets. Een peuter kan heel erg genieten van een balspelletje, verstopperkje of het spelen van 'winkeltje', maar hij is ook weer snel afgeleid: door een auto die door de straat rijdt, een ander kind dat met iets interessanter speelt of ja hoor, een felgekleurd papiertje op de grond. Pas als de peuter kleuter wordt, lukt het om langer met hetzelfde te spelen. Dus: nog even geduld.

Peuters zijn goed in samenspelen

- Natuurlijk
- Helemaal niet

Nee dus. Tot 2 jaar zijn kinderen heel erg op zichzelf gericht. Daarom hebben peuters het moeilijk met hun beurt afwachten of speelgoed delen met een ander kind. Dat is helemaal normaal. Een peuter is soms wel benieuwd naar wat andere kinderen doen, maar vooral vanuit z'n eigen perspectief. Als hij een andere peuter met iets ziet spelen, wil hij dit ook doen. Vandaar dat ze zo vaak speeltjes van elkaar afpakken.

Spelen peuters dan helemaal niet met elkaar? Jonge peuters kunnen wel gezellig naast elkaar spelen en elkaar aandacht geven, maar het blijft wel 'naast' en niet 'mét elkaar'. Ze leren intussen wel veel, want ze observeren en imiteren elkaar. En dat is de eerste stap naar het ontwikkelen van het besef dat anderen ook een mening, gevoelens en wensen hebben. Rond hun 3 jaar lukt het hen alsmat beter om samen te spelen. Maak je dus geen zorgen. Je kind is niet asociaal of egoïstisch: hij is gewoon een peuter.

De zetel is om in te zitten

- Feit
- Fictie

Een zetel is zoveel meer dan een zetel. Je kan hem ombouwen tot een kamp, omtoveren tot een poppenkast of inrichten als een gezellige voorleeshoek. Zo maak je van de zetel een speelalternatief wanneer de regen roet in je plannen gooit. Handig als je thuis vakantie neemt.

Is de vakantie gedaan? Dan wordt de zetel terug zetel. Oh ja, voor salto's bestaat een trampoline. Een zetel blijft ook maar een zetel hé.

Leuk speelgoed kost veel geld

- Eens
- Oneens

Het is misschien wel een situatie die je ondertussen herkent: je peuter krijgt een nieuw blinkend speelgoedje, maar hij of zij heeft maar oog voor één ding: de verpakking ervan. Juist, het beste speelgoed is vaak gratis. Huis-, tuin- en keukenspullen zijn heel gegeerd door peuters. Een grote doos, een pot, een houten lepel: het worden de mooiste speelkameraden, waar kinderen bovendien creatief door leren te denken. De populairste voorwerpen? Dingen die geluid maken, zoals een oud tijdschrift waarmee je kan ritselen. Dingen waarmee je volwassenen kan nadoen, zoals een lepel of een oude telefoon. En spullen met een eenvoudig mechanisme dat ze kunnen bestuderen: een wasknijper, een ritsluiting of een potje met een schroefdeksel. Stop je kind zeker eens in een doos, uren gratis plezier gegarandeerd!

Peuters moet je voortdurend entertainen

- Zeker wel
- Zeker niet

Zeker niet... gelukkig! Peuters moet je niet elke minuut van de dag zelf bezighouden. Maar zelfstandig worden en dus ook zelfstandig spelen is een leerproces en lukt niet meteen. Kinderen hebben hun ouders nodig om hierin te evolueren. Hoe help je hen hierbij? Zorg voor een kidsproof maar boeiende omgeving: zijn er dingen aanwezig om mee te spelen en die stimuleren om op ontdekking te gaan? Als die er niet zijn, ben jij misschien het enige interessante in de buurt en word jij onderdeel van het spel. Zeker als je daarbij zelf de hele tijd achter je kind aanholt. Maak ook van spelen een uitdaging: 'Ik ben benieuwd hoe hoog jij die toren kan maken!'. Wees enthousiast over wat je peuter doet: 'Je hebt de toren helemaal alleen hoger gemaakt. Zo knap van je!'. Kies speelgoed dat niet te moeilijk, maar ook niet te makkelijk is. Dan kent je peuter kleine succesjes in zijn spel en leert hij zo om korte momentjes alleen te spelen. Benoem ook dat je ziet dat hij alleen speelt, dit moedigt aan om het meer te doen. Blijf ook consequent: 'Na het telefoontje bouwt mama mee verder aan je toren.' Doe wat je beloofde; kinderen weten wanneer je enkel iets zegt om hen te paaien en gaan je dan claimen.

Kinderen kunnen kapotgaan

- Oei, is dat waar?
- Haha, dat is helemaal niet waar

Nope, kinderen kunnen niet zomaar kapotgaan. Oké, we lachen er nu mee. Toch ben je als jonge ouder bezorgd over hoe fragiel je kindje is en dat blijft nog een tijdje zo (waarschuwing: het gaat nooit helemaal over, sorry). Zeker als ze de wereld willen ontdekken en alles in huis een potentieel gevaar lijkt. Dat is heel normaal. Maar vallen en stoten hoort bij de ontwikkeling. Als je peuter valt, leert hij zichzelf ook op te vangen. Geef je je kind al van jongs af veel bewegingsvrijheid, dan wordt hij minder bang om te vallen. En als hij toch valt, heeft hij minder kans op een groot letsel, omdat hij weet hoe hij dat moet doen.

Heel wat kinderen houden van wilde spelletjes. En ze zijn goed voor de ontwikkeling van je peuter, zeker als jij ook meespeelt. Rondlopen en elkaar proberen te pakken, een parcours afleggen met klimmen, springen en trekken: kortom, hun grenzen verkennen, ze soms overschrijden en ze laten voelen wat de gevolgen zijn, dat hoort allemaal bij kind zijn.

Als ouder moet je altijd met al je kinderen tesamen spelen

- Moetje
- Magje

Het is niet omdat er meerdere kinderen zijn, dat je altijd allemaal samen moet spelen. Het is erg waardevol om af en toe alleen-tijd voor te behouden voor één kind. Dat is echte kwali-tijd voor dat kind. Sommige ouders plannen hier echte dates voor in, maar vaak is deze één-op-ééntijd klein en onopvallend. De momenten komen gewoon spontaan tot stand in jullie familieroutine.

Zo is het slapengaan vaak een intiem moment tussen jullie 2, met een vast ritueel: voorlezen, de dag overlopen, instoppen, ...

Maar ook samen onderweg zijn of boodschappen doen is fijne één-op-ééntijd. Als zo'n kostbaar momentje met papa of mama toevallig wegvalt, vragen kinderen daar vaak zelf naar.

Eindelijk lente! De kinderen kunnen weer buitenspelen

- Helemaal akkoord
- Totaal niet akkoord

Kinderen kunnen ALTIJD buiten spelen. Dus ook in de winter. En ook als het regent dat het giet. En ja, ook als ze bijna wegwaaien. De voordelen van buiten spelen verdwijnen niet als het winter wordt. Integendeel, dan gelden ze nog meer. Koude dagen krijgen vaak de schuld van griep en verkoudheden: dat is zeer onterecht. De kans op een verkoudheid is in de winter net gróter doordat kinderen zoveel tijd binnen doorbrengen in amper ververste binnenlucht, vol 'vieze' bacillen die zich makkelijk verspreiden. Kinderen die veel buiten zijn, hebben een sterker immuunsysteem. In alle Scandinavische landen bestaat een sterke buitenspeelcultuur. In Zweden slapen baby's zelfs buiten bij min 10°C (ja, die Zweden zijn *die hard*). Volgens die Scandinaven bestaat er trouwens geen slecht weer, 'er bestaat alleen slechte kledij'. Zo, de winter ziet er meteen helemaal anders uit.

Klimmen doe je op klimtuigen

- Waar anders?
- Er zijn zoveel leuke alternatieven!

Mensen zijn de leukste klimtuigen. Je kleuter op je laten klauteren als je rechtstaat of neerzit, is leuk om samen te doen én de perfecte manier voor je peuter om zijn grenzen te verleggen. Die klimmende peuter aan je been kan je maar beter zien als een goedkope work-out.





En wanneer komt het volgende kindje?

Je kindje is ondertussen een peuter. Dan heb je bovenstaande vraag waarschijnlijk al wel een keer te horen gekregen (wij gokken zelfs al iets vaker). Bij heel wat mensen leeft nog altijd het ideaalbeeld van een gezin met 2 kinderen. Hoeveel kinderen jij wil en op welk ritme is iets heel persoonlijks en intuïtiefs. En toch merken Joke Vandamme, psychopedagoog bij Kind en Gezin, en experte bij Sensoa Katrien Vermeire hoeveel ouders hiermee dagelijks worstelen.



Joke Vandamme
Psychopedagoog



Katrien Vermeire
Experte bij Sensoa

'Ik wil nu een kind', werkt helaas niet

Katrien: 'Vaak willen koppels de komst van een kind graag op het perfecte moment inplannen. Helaas werkt dat niet zo. Sommige ouders moeten heel lang wachten op hun eerste kindje, anderen moeten dan weer veel geduld uitoefenen voor een tweede of derde. Sommige koppels raken heel erg moeilijk zwanger, anderen worden het ongepland. En ook dat laatste gebeurt vaker dan we denken: 1 op 4 zwangerschappen is ongepland.'

Joke: 'Ongeplande zwangerschappen zijn een realiteit. Soms is die zwangerschap ook echt ongewenst. Het is dan belangrijk om met die ouders te bekijken hoe zij hun verdere leven als ouder zien. We mogen in geen geval een taboesfeer creëren rond die onbedoelde situatie, want dat doet de deur dicht om met ouders naar oplossingen te zoeken. Of je nu dolgraag een kindje wil of liever (nog even) niet: vruchtbaarheid kan je nooit helemaal perfect plannen. Hoe graag we dat ook willen.'

Het ideale gezin, bestaat dat nog?

Joke: 'Vaak hebben volwassenen een duidelijk idee over hoeveel kinderen ze willen. Het wordt natuurlijk lastig als ze hun beeld van het ideale gezin door omstandigheden moeten opgeven. Omdat ze bijvoorbeeld geen partner

'Relaties komen soms serieus onder druk te staan door een meningsverschil over het aantal kinderen die beide partners willen.'

hebben op het moment dat hun kinderwens groot is. Of omdat ze voor een tweede kind gaan, maar plots geconfronteerd worden met een tweelingzwangerschap. Of door ziekte of een financiële tegenslag niet meer voor een derde kindje kunnen gaan. Deze situaties gaan soms gepaard met gevoelens van rouw. Voor veel ouders voelt hierover spreken aan als een taboe. En typische opmerkingen zoals 'Je wist toch dat dit kon gebeuren' of 'Je hebt toch al 2 gezonde kinderen' werken dit alleen maar in de hand. Met deze ouders toch het gesprek aangaan, is uitermate belangrijk.'

Wanneer zijn we er klaar voor?

Joke: 'Als we nadenken over een volgend kind, spelen heel wat dingen mee: emoties, praktische en financiële zaken, de vorige bevalling, je beleving van het ouderschap, je huidige partnerrelatie ... Het is voor heel wat ouders een moeilijke beslissing.'

Katrien: 'We proberen al die dingen in rekening te brengen en af te wegen, maar uiteindelijk is het toch vooral een beslissing die je neemt met je hart. En maar goed ook.'

De grote vraag: wat als de ene partner wel nog een kindje wil, en de andere niet? Dat is vaak de moeilijkste horde: samen de juiste beslissing nemen. Je moet rekening houden met de gevoelens van 2 mensen en die zijn niet altijd hetzelfde.

Joke: 'Relaties komen soms serieus onder druk te staan door een meningsverschil over het aantal kinderen. Je kunt deze beslissing namelijk niet even uitproberen om er later weer op terug te komen. Wat we soms zien, is dat partners elkaar in extreme posities duwen (een voorbeeld: 'Jij dwingt mij om nog een kind te willen' en 'Jij bent te egoïstisch om een groot gezin te willen') waardoor het moeilijk wordt om nog open naar elkaar te luisteren.'

Vaak schuilt er in die 'ja'- of 'nee'-boodschap een belangrijke nood of waarde zoals 'Ik ben bang dat we dit als koppel niet aankunnen' of 'Ik had zo graag een groot gezin gevormd met jou'. Door over die onderliggende gevoelens te praten, ontstaat er vaak een ander soort gesprek tussen partners.

Zorg voor openheid, zet niemand onder druk, luister naar elkaar. Iemand overtuigen die iets écht niet wil, is geen oplossing. Het is zo belangrijk om te blijven praten en je gevoelens, angsten en verlangens te delen met je partner. Liefst in ik-boodschappen: 'Ik zou graag hebben dat ...', 'Ik maak me zorgen dat ...'

Katrien: 'Gezinsplanning lijkt altijd een koppelbeslissing, maar vaak komen koppels er gewoon niet mee naar buiten als dat niet zo is. Het gebeurt meer dan je denkt dat partners op een heel andere golflengte zitten. Praat erover met anderen, zo kan je het taboe doorbreken.'

Ouders kijken er soms vreemd van op als ze tijdens de dienstverlening bij Kind en Gezin over gezinsplanning aangesproken worden.

Joke: 'Wij bespreken het thema anticonceptie al in de eerste zes weken na de bevalling om aan optimale preventie van onbedoelde zwangerschappen te kunnen doen. Vaak gaan ouders in die periode immers zelf niet over anticonceptie beginnen, omdat ze vooral bezig zijn met de kersverse baby. Als we hierover met ouders spreken, merk je wel dat je hen aanzet tot nadenken over hun gezinsplanning. Nadien vinden ze dan sneller de weg naar ons om over anticonceptie of kinderwens te spreken. Want, om het even welke keuze een ouder maakt, wij zijn er om hen daarbij te ondersteunen.' 🍷

Lees meer over gezinsplanning op sensoa.be of kindengezin.be/kinderwens/

‘Ik heb 3 kinderen hier, en eentje in mijn hart, dat ik elke dag mis.’

Het verhaal van Amelia en haar man neemt een onverwachte wending 24 uur na de geboorte van hun jongste dochtertje. Hun dochter overlijdt thuis, totaal onverwacht, tijdens haar slaap.

‘De bevalling was vlot verlopen. Na maanden wachten was ze er eindelijk: onze prachtige dochter. Iedereen was blij. En ik wilde vooral snel naar huis om met heel het gezin samen te zijn. Je komt thuis en je denkt: dit is de start van ons nieuwe leven. Je hebt zoveel plannen, verwachtingen en dromen. En dan ben je plots een begrafenis aan het regelen. Dat kan je je gewoon niet voorstellen.

Ik heb al zo vaak herleefd hoe ik haar reanimeerde. Ik ben kraamverzorgende van opleiding en kan reanimeren. Maar ik had nooit gedacht dat ik mijn kind zou moeten reanimeren. Toch doe je dat: je hoopt met heel je hart dat dat andere hartje weer gaat slaan. En dan komt de ambulance en nemen ze het over. Je ziet dat er geen verbetering is. Je weet wat dat betekent, ook al wil je dat niet. Nadien bleef ik die reanimatie afspelen in mijn hoofd.

Ik wilde elke echo analyseren, al zei mijn gynaecoloog dat ik het antwoord niet zou vinden. Het is heel gek, maar ik had tijdens deze zwangerschap een ander gevoel dan bij m'n andere zwangerschappen. Op die echo's wilde ik iets vinden dat niet klopte. Ik wilde weten of we het hadden kunnen weten. Ik wilde zien wat ik ergens wel voelde. Ik wilde begrijpen wat je niet kan begrijpen. Maar uiteindelijk is het gewoon pech. Niemand zag dit aankomen.

Ik heb haar zelf haar laatste kleertjes aangedaan. Ik was zo trots en fier, op mezelf, op haar. Daar lag ze, niet op de materniteit, maar in een echt babybedje op een rustig kamertje. Ik hield haar vast, heb haar gekust en geknuffeld.

Erover praten. Erover zwijgen.

Iedereen verwerkt zo'n verdriet op zijn manier. Er is geen goede of slechte manier. Mijn partner en ik gaan heel verschillend om met ons verdriet. Dat maakt het ons moeilijk. Ik vind troost in praten over haar. Mijn partner zit helemaal anders in elkaar. Hij heeft het moeilijk met praten. Hij wil zich sterk houden. Heel lief, maar dat helpt niet altijd. In je verdriet ben je vaak het meest boost op diegene die je het liefst ziet. Dit als koppel samen overleven is heel hard werken.

En dan zijn er ook nog je andere kinderen. Mijn zoon van 12 was zo dapper. Hij zette door op school, hij was er voor mij. We hadden sowieso altijd al een heel hechte band, omdat we zo lang met z'n tweeën waren geweest. Ons oudste dochtertje was net 2. Ze besepte nog niet wat er gebeurde, maar ze was toen heel afhankelijk, zo gaf ze me onbewust veel troost. En toch. Je probeert je ook sterk te houden voor je kinderen. Ik huilde zo vaak 's avonds. Helemaal alleen.

Je kan je gewoon niet voorstellen dat het echt is gebeurd. Mijn dochter was er, we waren er allemaal zo klaar voor, en toch verloren we haar. Zelfs nu weet ik nog niet hoe ik die eerste maanden ben doorgelopen.

Op een bepaald moment voelde ik dat ik het alleen niet meer kon redden. Dus heb ik hulp gezocht. Ondertussen ga ik vaak bij mijn psychologe langs. Zij geeft me tips en nieuwe inzichten. En gelukkig was er ook een vriendin die zelf een miskraam had gehad. Natuurlijk is het anders, maar ik heb wel veel steun aan haar, gewoon omdat we er samen over kunnen praten. En ik kreeg zoveel hulp uit onverwachte hoek; de burens die zorgden voor eten en zelfs nu nog helpen met opvang, of Nina van Kind en Gezin die er altijd was.

‘Ik had nooit gedacht dat ik mijn kind zou moeten reanimeren. Toch doe je dat: je hoopt met heel je hart dat dat andere hartje weer gaat slaan.’

Ondertussen heb ik al zoveel verhalen gehoord over miskramen of mensen die hun kindje net na de geboorte zijn kwijtgeraakt. We dragen zo'n groot verborgen verdriet in onze samenleving: het komt veel vaker voor dan we denken. Praten is belangrijk. Ik heb zoveel liever dat mensen me vragen hoe het gaat, dan dat ze me aanstaren en niets zeggen. Natuurlijk is het moeilijk, natuurlijk is het confronterend, maar zwijgen is niet beter. Ik ben alle vrienden die belden om te vragen hoe het ging met ons zo dankbaar.

Het leven staat stil. Het leven gaat door.

Het is vreemd: het leven gaat door, maar voor mij heeft het echt stilgestaan.

En dan, na een paar maanden, was ik terug zwanger. Het was snel, ja. Omdat ik bang was dat ik het anders

nooit meer zou durven. Maar eerlijk? Ik heb het emotioneel én fysiek onderschat. Als ik nu kon terugkijken, zou ik mezelf aanraden wat langer te wachten.

Ondertussen ben ik bevallen van een flinke zoon. Het helpt dat hij een jongen is. Hij heeft geen enkel kleertje van haar gedragen. Die had ik voor haar gekocht, niet voor haar broertje. Maar ik kan perfect naar hem kijken zonder te vergelijken. Het is goed dat hij er is. Ook hij helpt me met mijn verdriet om haar. Want natuurlijk is dat er nog altijd: het verdriet. De eerste maanden van zijn leven waren een blijde en gelukkige, maar ook immens verdrietige periode. Gelukkig ben ik goed omringd.

Lies, mijn vroedvrouw en Nina volgden de baby mee op en stonden altijd klaar met praktische raad, maar ook met een luisterend oor.

We zijn nu bijna 1 jaar verder. Tijd is zo belangrijk. En tegelijkertijd ook heel relatief. Het verdriet kan nog altijd in al zijn hevigheid toeslaan, even hard als op dag één. Als er een brief met haar naam tussen de post zit, op haar verjaardag, op mijn verjaardag, op speciale dagen of gewoon op een doorsnee maandag met als enige reden dat ze er niet meer is. Je hebt tijd nodig om het te verwerken. Veel tijd. Geef en gun jezelf die tijd.

Er komen nog veel moeilijke momenten, dat weet ik. Ik zit nog even op deze rollercoaster. Tegelijkertijd ben ik dankbaar dat ik nog op die rollercoaster mag zitten, want ondanks alles is hij heel mooi: die rollercoaster die het leven is. ♥

Surf naar kindengezin.be/ zwangerschap-en-geboorte/ anders-dan-verwacht en lees meer over dit thema.



‘Kinderen reageren helemaal anders op Milly dan volwassenen, ze vragen dingen als: Is het armpje van Milly dan kapot?’

Greet en Tom zijn de fiere ouders van 2 prachtige kindjes, Milly (2,5) en Gus (1). Heel unieke kindjes, om duizend en één redenen, maar toch zijn ze extra speciaal. Milly heeft een aangeboren geamputeerd armpje. Gus is doof geboren. ‘Het is soms een uitdaging, maar eigenlijk zijn we meestal een gewoon gezinnetje met kinderen die soms niet willen slapen’, lacht Greet.

2 unieke kindjes

Bij Milly kregen ze het nieuws tijdens de zwangerschap. ‘Op de 12 weken-echo van Milly merkte de gynaecoloog een probleem bij haar vingertjes. We werden doorverwezen voor een meer specifieke opvolging. Toen volgden 4 weken van onzekerheid, twijfel en angst. Dat was best wel zwaar. En dan het officiële nieuws: Milly had maar 1 armpje. Dat was even schrikken, ja. Maar eigenlijk hebben we ons daar vrij snel over gezet. Het was gewoon pech.’

Bij Gus leek alles perfect te gaan. ‘Toen Gus geboren werd, waren we zo blij met onze baby met ‘alles erop en eraan’. We moesten alleen even wennen aan zijn 2 armpjes.’ (lacht) En toch. Na een paar weken moesten ze hun verwachtingen en plannen

bijstellen. Ze gingen langs bij Kind en Gezin voor de gehoortest, normaal een routinetest: ‘Uit de test bleek dat Gus niets hoorde. Hier hadden we ons totaal niet aan verwacht en dat maakte de klap zwaarder. Gus moest meteen testen ondergaan. En weer was er die onzekerheid, die twijfels, die angsten. Toen we hoorden dat hij doof was, waren we even van de kaart. Maar de volgende dag stonden we er terug en gingen we door.’

2 heel unieke verhalen van opgroeien

‘Bij Milly hadden we de rest van de zwangerschap om ons erop voor te bereiden. En dan vraag je je natuurlijk wel af hoe het zal zijn, maar eigenlijk hebben we het gewoon op ons laten afkomen. Ondertussen zijn we het

zo gewoon, dat we het zelf niet meer merken. (lacht) Milly zoekt zelf oplossingen. We doen er heel gewoon over en praten over haar ‘handjes’ en ‘armpjes’. Zelf zegt ze wel: ‘Ik heb 1 armpje en 1 handje’, alsof dat mega normaal is. Ze beseft het wel, maar ondervindt er nog geen hinder van.’

Ook bij Gus nam hun leven na een paar weken weer een andere wending. Met heel wat onverwachte aanpassingen in hun leven. Meer zorg ook dan bij Milly. ‘Ondertussen heeft Gus een implantaat en leren wij gebarentaal. Hij heeft geen evenwichtsorganen waardoor zitten, kruipen en stappen heel moeilijk zijn. Hij heeft een achterstand van enkele maanden, maar daar focussen we ons niet op. Gus is Gus en hij is perfect. Bij elke stap vooruit, zijn we allemaal dolenthousiast. Ja, er gaat heel wat zorg en aandacht naar Gus nu, maar we vinden het allebei belangrijk dat Milly ook voldoende aandacht krijgt. Daarom gaan we met haar op uitstap of nemen we haar mee naar het

revalidatiecentrum. Het is voor haar leuk om te zien waar we haar broertje zo vaak mee naartoe nemen.’

Samen sterk

Hoe gaat de wereld om met hun kinderen die wat anders zijn? Greet is heel nuchter: ‘Volwassenen staren soms. Ik begrijp dat. Ik zou het waarschijnlijk ook doen. Kinderen reageren helemaal anders. Ze zijn directer en stellen vragen zoals: ‘Is het armpje van Milly dan kapot?’ (lacht) Soms moet je gewoon je angst overwinnen: als je de eerste keer gaat zwemmen, dan weet je dat mensen nog harder zullen kijken.’

Binnenkort gaat Milly naar school. Een spannend moment voor het hele gezin. ‘We willen haar tegen dan weerbaar maken zodat ze haar mannetje kan staan en haar verhaal kan vertellen. Maar ik weet ook: ze trekt haar plan, ze is gezond en gelukkig. Milly beschermen we dan ook niet extra. Integendeel, we dagen haar net uit om zelfstandig te zijn. En dat lukt haar heel goed. Bij Gus merk ik wel dat ik hem iets meer bescherm.’

En ze krijgen veel steun. ‘Van de familie, de opvang, het revalidatiecentrum en binnenkort de school. Gus en Milly gaan naar een opvang waar ze super worden opgevangen. De opvang groeit en leeft mee met de beperking van onze kindjes. Dat is exact wat we willen voor hen.’



‘Milly zegt zelf meestal: ‘Ik heb één armpje en één handje’, alsof dat mega normaal is.’

Anders, maar ook heel gewoon

‘Samen’ geldt echt voor dit gezin. Tom en Greet zijn een team, op alle vlakken. ‘Mijn job staat tijdelijk op een lager pitje. Ik wil er zijn voor Gus. Ik ga mee naar de logopedie en de kiné.’

‘Tom en ik kunnen goed praten over de beperking van onze kindjes, ook met anderen. We denken allebei: stap voor stap komen we er wel. Af en toe denk ik weleens: waarom wij? Maar eigenlijk zijn we een gewoon gezinnetje. Ook onze kindjes zijn soms koppig of willen niet slapen.’

Ook Milly en Gus zijn een goed team. ‘Milly zorgt super voor hem: als zijn implantaat niet juist zit, zet ze het goed. Dat is zo schattig. Natuurlijk is het een uitdaging op te groeien met hun beperking én ze moeten die van hun broertje of zusje er ook nog eens bijnemen. Maar dat kan hen alleen maar sterker maken.’



‘Eigenlijk zijn we een gewoon gezinnetje. Ook onze kindjes zijn soms koppig of willen niet slapen.’



*Hallo, wij zijn Bas en Lene.
Wij zijn allebei 2 jaar, da's niet zo gek,
want wij zijn een tweeling.*

Wij tonen jullie graag onze Family. Een moeilijk woord om te zeggen wie onze 'Family en Friends' zijn, die mee voor ons zorgen. Fijn hé!

PS: Onze grote broer heeft een beetje helpen tekenen...



Dit is Finn,

onze grote broer, hij is 4 en gaat al naar school. Hij heeft deze tekening gemaakt. Mooi hé?



Dit zijn mama en papa.

Ze werken allebei. Papa gaat met de auto naar het werk en mama met de trein. Ze moeten dus wel wat puzzelen met de opvang en om Finn van school te halen.

We gaan 2 dagen in de week naar de opvang, 2 dagen zijn we bij bomma en bompa, en 1 dag zijn we thuis met mama. Papa vertrekt 2 dagen in de week 's morgens éxtra vroeg naar het werk, zodat hij op tijd is om Finn van school te halen.



Dit zijn onze bomma en bompa,

daar zijn we 2 dagen en dan spelen we superveel in de grote tuin.



Dit zijn JeongSun en Grace,

Finns schoolvriendinnetje. Soms heeft mama's trein vertraging en is ze te laat om Finn af te halen van school. Dan mag Finn even spelen bij Grace en hoeft mama niet te stressen.



Dit is Noortje,

mama's vriendin en onze toffe meter. Als de opvang gesloten is, staat zij altijd voor ons klaar. Dan spelen we Superheld samen met haar zoontje Mats.



Dit zijn oma en opa.

Tijdens de vakantie gaan we daar met z'n drietjes logeren voor een paar daagjes, want ze wonen ver weg. Dat is heel spannend.

Wanneer begint goed slapen?



Het ene kind wordt 's avonds rustig van een verhaaltje voorlezen, het andere luistert liever naar een zacht muziekje. Het ene kind kan niet zonder knuffelbeer, het andere wil graag de deur op een kier. Toch zijn er zaken die elk kindje helpen om goed of beter te slapen. Wanneer begint lekker slapen? Professor ontwikkelingspsychologie, Inge Glazenmakers, deelt tips.

Lekker slapen begint bij een actieve dag

'Als ouder heb je het ongetwijfeld al gemerkt: peuters ontdekken graag de wereld rondom hen en zijn soms één brok energie. Lopen, springen, kruipen, klauteren, rollen ... niets lijkt hen te veel en al deze fysieke activiteiten behoren tot hun dagelijkse bezigheden. Fysiek actief zijn overdag zorgt ervoor dat peuters hun energie kwijtraken. Zo kunnen ze 's avonds makkelijker tot rust komen.'

De dag rustig en voorspelbaar afsluiten, helpt peuters lekker te slapen

'Onze dagen zijn doorgaans goed gevuld: we hollen vaak van het ene naar het andere en we zijn voortdurend bezig. Een geleidelijke overgang naar de nacht kan peuters helpen om lekker te slapen. Rustige activiteiten aan het einde van de dag helpen je peuter om die overgang te maken en de dag af te sluiten. Zachte muziek, de lichten dimmen, luid speelgoed opbergen, samen een boekje lezen ...

Elke dag op dezelfde, herkenbare manier afronden, helpt je peuter ook om tot rust te komen. Een slaapritueel zorgt voor voorspelbaarheid omdat je elke avond een aantal dingen in een vaste volgorde doet. Pyjama aandoen, tanden poetsen, verhaaltje voorlezen, knuffel slaapwel zeggen, een zoen geven ... Deze vaste volgorde geeft je peuter rust, zowel fysiek als mentaal. Stem het slaapritueel af op de behoefte van je kind door er stapjes in te steken waar je kind rustig(er) van

wordt. Krijgt je kind net meer energie van verhaaltjes voorlezen, hou deze activiteit dan liever voor overdag en laat bijvoorbeeld eerder een zacht muziekje afspelen.'

Lekker slapen ziet er bij elk kind anders uit

'Elk kind heeft andere noden, zo ook bij slapen. De ene peuter slaapt graag met een knuffel, de andere kan niet zonder doekje. Onderzoek wijst uit dat er veel variatie zit in hoeveel uur slaap een kind nodig heeft of het tijdstip waarop ze gaan slapen. Sommige peuters zullen langere dutjes doen overdag en 's nachts minder lang slapen, of omgekeerd. Om te bepalen of je kind voldoende slaap heeft, tellen alle slaapuurtjes per etmaal mee. Zorgt het ritme van je peuter ervoor dat je 's nachts zelf aan slaap moet inboeten? Dan kan het helpen om overdag samen met je kindje een dutje te doen, een beurtrol met je partner af te spreken of je kindje eens te laten logeren bij familie.

In de eerste levensjaren hebben kinderen hun ouders nog nodig om tot rust te komen en hun slaapcomfort te vinden. Bijvoorbeeld wanneer ze 's nachts wakker worden en zich verdrietig of angstig voelen. Je kan hen dan troosten door hen zachtjes toe te spreken, even over hun buikje te wrijven, hun fopspeen of knuffel te geven.

Kinderen leren stapje voor stapje rustig verder alleen slapen. Dat doen ze door zelf hun

fopspeentje te zoeken, hun doekje of knuffel te nemen ... Net zoals bij leren lopen, leert een kind slapen op zijn of haar eigen tempo. Voor ouders is het vaak even zoeken naar een evenwicht tussen: wat heeft m'n kindje nodig om zelfstandig in- en door te slapen? En hoe kan ik geleidelijk aan meer begrenzen zodat m'n kindje zichzelf leert te vertrouwen om slaapcomfort te vinden?'

Zelf rustig zijn, helpt je kind lekker rustig te slapen

'Om je peuter te helpen bij het in- of doorslapen, is het van belang dat je als ouder op zoek gaat naar wat je kind nodig heeft om tot rust te komen. Peuters zullen makkelijker (terug) in slaap vallen wanneer ze zich graag gezien voelen: door hen een knuffel of kusje te geven, of hen even te troosten. Wanneer je als ouder zelf gestresseerd bent, is het moeilijker om je goed te kunnen inleven in wat je kind nodig heeft. De stress zorgt ervoor dat je de signalen van je kind moeilijker kan lezen. Je kind neemt daarbij jouw onrust vaak over.

Wanneer je je gespannen voelt, kan het helpen om te ontdekken waar je als ouder rustig van wordt en even een momentje voor jezelf te nemen: focussen op je ademhaling, genieten van een knuffelmomentje met je kindje ... ▾



Welterusten. Goeienacht. Slaapwel. Of niet?

Niet elk kindje slaapt als een roos en dat is normaal. Een baby die al na een paar weken 8 uur doorslaapt, is een absolute uitzondering. Zelfstandig slapen heeft tijd nodig en is een belangrijke stap in de ontwikkeling van je kindje. Net zoals je kindje niet van de ene dag op de andere kruipt of stapt, gaat ook slapen met vallen en opstaan. **Ilanthe Van Dorsseleer** is psychopedagoog bij Kind en Gezin en helpt gezinnen ook met vragen rond slapen. Ilanthe stelt gerust: "Slaapt je kindje minder goed? Dan ben je echt niet alleen. Het is oké als dit niet in 1-2-3 lukt. Neem je tijd."



Ilanthe Van Dorsseleer
Psychopedagoog
Kind en Gezin

Wat doet een psychopedagoog bij Kind en Gezin?

Een psychopedagoog ondersteunt gezinnen met jonge kinderen met allerlei vragen rond opvoeding en ouderschap en helpt ook als het emotioneel wat minder gaat. Elk team van Kind en Gezin in jouw buurt heeft een psychopedagoog.

Welke vragen over slapen krijg je van ouders?

'Die zijn heel uiteenlopend. Mijn kindje slaapt niet goed door of kan moeilijk inslapen, wat moet ik doen? Mijn kindje wordt 's nachts angstig wakker, is dat normaal? Slaapt mijn kind wel genoeg? Slapen is een belangrijke stap in de ontwikkeling die tijd vraagt. Een jong kindje verwerkt 's nachts heel wat indrukken en prikkels en maakt grote stappen in de eerste 3 levensjaren. Het is dus normaal dat slapen met horten en stoten gaat en soms onrustig verloopt.

Net als bij volwassenen, heeft een kindje verschillende slaapfasen

waardoor het meerdere keren per nacht wakker wordt. In het begin heeft een kind vaak nog de nabijheid van een ouder nodig om terug door te slapen. Geleidelijk aan leren ze op zichzelf vertrouwen dat het ook zonder mama of papa aan hun bedje lukt. Die ondersteuning kan je stap per stap afbouwen. Een kindje ontwikkelt een gevoel van veiligheid: weten dat mama of papa in de buurt is, ook al zien ze je niet.

Soms heeft het minder slapen ook een onderliggende, medische oorzaak. Bijvoorbeeld als je kindje tandjes krijgt of ziek is, zoals een oorontsteking. Ik vraag ook altijd hoe ouders zelf het slapen ervaren.

Ik merk bijvoorbeeld dat de omgeving soms voor druk zorgt. 'Slaapt hij nu nog altijd niet goed door?' Ook al ervaren ouders dat misschien zelf niet als een probleem, het wordt hen soms aangepraat en dat zorgt voor stress. Daardoor kunnen ook slaapproblemen ontstaan.'

Bestaat er een gouden regel voor het slapen?

'Als ouder krijg je heel wat info mee over slapen. Maar lekker slapen, betekent voor elk kind iets anders, daarom is het maatwerk en bestaat er niets kant-en-klaar. Dus uit alle info die je als ouder krijgt, ga je best aan de slag met tips die voor jouw kindje zouden kunnen werken. Dat is even zoeken, maar je komt er wel. Als ouder ken je je kindje het best. Heb vooral vertrouwen in jezelf dat je doet wat goed voelt.

Er zijn wel een aantal zaken die je kan doen. Zo brengt een voorspelbaar slaapritmeeltje op een vast tijdstip structuur in het 'slapengaan'. Overdag komen er heel wat indrukken en prikkels op je kindje af. Het is dus belangrijk om hen te helpen 'ontprikken' en te zorgen voor een rustige, zachte overgang van dag naar nacht. Hoe je dat doet?

Dat verschilt per kind. Maar net voor het slapengaan wilde spelletjes spelen of een filmpje kijken, is af te raden. Kies liever voor rustige activiteiten zoals samen een verhaaltje lezen, en hou tv-schermen uit de buurt.'

Wat kan je best niet doen als je kindje niet goed slaapt?

'Door de veelheid aan slaaptips worden ouders soms onbewust geduwd in een aanpak die niet echt aansluit bij hun kindje of waar de ouder voor staat. Als ouder is dat vertrouwen net heel belangrijk. Als je niet meteen resultaat merkt, bestaat de kans dat je snel iets anders uitprobeert. Logisch ook, want je voelt je machteloos op dat moment. Maar dat maakt het net extra slopend voor je kindje, want zo raken ze in de war. Een aanpak vraagt ook tijd. In het begin verergert het slapen: je kindje moet nog wennen. Dat is moeilijk als je er als ouders beiden door zit. Begin er dus enkel mee als je terug wat energie hebt.

Typisch voor peuters is dat ze vaak angstig zijn, bijvoorbeeld om alleen in hun bedje in te slapen. 'Mama, papa, monsters op m'n kamer!' Het is belangrijk om de angst van je kindje

au sérieux te nemen, want die angst is er ook echt. Als ouder probeer je vertrouwen uit te stralen naar je kindje en toon je dat je er bent, zonder er grenzeloos in mee te gaan.'

Wat wil je ouders zeker graag nog meegeven over slapen?

'Als ouder is het belangrijk om bij het slapen nabij te zijn, te tonen aan je kindje dat je er voor hen bent. Kinderen hebben die veiligheid en structuur nodig. Zo krijgen ze het vertrouwen om alleen hun slaapcomfort te vinden. Soms volstaat het bijvoorbeeld om enkele fopspeentjes in bed te leggen, zodat je kindje er 's nachts zelf eentje terugvindt. Kinderen hebben af en toe dat duwtje nodig.

Soms kan het ook zijn dat er andere zaken het slapen in de weg staan. Als het bijvoorbeeld overdag al wat moeilijk gaat om structuur te brengen, heeft dat invloed 's nachts. Het kan dan ouders helpen om met een professional te praten die open luistert en mee helpt zoeken naar een goeie oplossing.' ♥

Slaapweetjes

- Tijdens de nacht verandert onze slaap voortdurend en worden we allemaal, zowel kinderen als volwassenen, even wakker. Dit is maar heel eventjes, want we draaien ons om en vallen terug in slaap. De volgende ochtend herinneren we ons dat niet meer. Peuters moeten dit nog leren en hebben vaak mama of papa nog nodig om hun rust opnieuw te vinden.
- Kinderen die overdag fysiek actief zijn, slapen doorgaans langer, dieper en hebben een beter slaapritme.
- Peuters die moe zijn, wrijven in hun oogjes, geeuwen of beginnen te jengelen. Maar niet alle peuters worden minder actief wanneer ze moe zijn, sommige kinderen worden net drukker. Hierdoor missen we soms het signaal dat ze moe zijn en gaan ze soms te laat naar bed. Ook bij deze actieve peuters is het nuttig om de dag zachtjes af te bouwen en tot rust te komen.
- Peuters evolueren van 2 dutjes overdag naar 1. Die overgang wijst erop dat ze 's nachts voldoende slaap hebben. Veel kinderen hebben nog lang nood aan een dutje. Onderzoek geeft aan dat 8% van de 5-jarigen nog steeds een middagdutje doet. Stem de dutjes af op hoe je kindje 's nachts slaapt.



‘Het is niet omdat we op een groenteboerderij wonen dat ze veel liever groenten eten dan koekjes.’

Een dag aan tafel bij Mateusz, Nicky, Miro en Amelia. Het gezin woont op de groenteboerderij van Nicky's ouders. Of beter nog: ze wonen boven de groentewinkel. Miro (4) en Amelia (2,5) zijn werkelijk langs alle kanten omringd door groenten. Toch blijven ze ook gewoon een peuter en kleuter, die niet elke groente lekker vinden en voor wie frietjes écht feest zijn.

Het ontbijt: ieder doet zijn ding

‘Bij het ontbijt doen we allemaal ons eigen ding. Mijn man is vaak al naar zijn werk. Ik drink mijn koffietje. Amelia zit aan haar tafeltje met haar melk en granen. En Miro is te druk bezig met z'n ochtendhumeur, dus hij eet niet veel. Ik probeer me er niet in op te jagen. Als hij honger heeft, zal hij wel eten. En in het weekend ontbijt hij flink, want dan is papa er en eten we later.’

Het avondeten voorbereiden

‘We wonen boven de groentewinkel van mijn ouders, dus groenten spelen een belangrijke rol in ons leven. Op uitstap neem ik komkommerschijfjes mee als snack, dat is echt een topper. Verder vind ik het wel fijn dat ze ontdekken dat een zaadje een plant wordt en dat er aan die plant groenten groeien. Maar eerlijk? Daardoor eten ze niet per se makkelijker groenten. De truc ‘die zijn van ons veld’, werkt helaas ook niet altijd.’ (lacht)

Wat dan wel werkt? ‘In de winkel staat een groentepakket waar ze van mogen nemen. Op het einde van de week is dat altijd op. Aanbieden werkt. En ook: alles wat ze helpen klaarmaken, vinden ze lekkerder. Ze vinden het allebei leuk om te helpen in de keuken. Amelia geef ik soms een wortel die ze met een plastic mesje mag snijden: daar is ze wel even zoet mee. En Miro houdt van eitjes breken. Het bestek ligt ook laag in de kast zodat Miro de tafel mee kan dekken. En Amelia vindt het momenteel heel leuk om de afwasmachine uit te laden. Goed hé?’ (lacht)

En dan aan tafel

‘Rond half 5 eten de kinderen pasta of aardappelen met groenten. Mijn man, ouders en ik eten rond half 7, soms eten de kindjes nog wat mee. Amelia eet graag én veel. Ze geniet echt van haar eten. De ene dag prikt ze met haar vorkje en veegt ze met haar servetje na elke hap haar mond, de andere dag eet ze met haar handen. Miro wil uit een ‘groot’ bord eten en bepalen wie waar zit.

Hij commandeert graag wat Amelia moet eten en uiteraard duwt zij hem dan. Ze hebben plastic bestek, maar ‘echte’ messen zijn natuurlijk veel interessanter.’

‘Er is altijd wel eentje die morst, dat zijn we ondertussen gewoon. De oplossing? Grote handdoeken op de grond of eten in hun bloot bovenlijfje. Morsen is normaal. Gooien met eten niet, dan worden ze apart gezet.’

‘Ach, het zijn meestal wel goede eters hoor. Ze eten veel groenten, maar uiteraard eten ze ook graag koekjes. Vissticks zijn hier de absolute favoriet. Én het eten van papa, hij komt uit Polen. Ze vinden zijn eten lekkerder dan mijn Vlaamse boerenkost. Tja.’ (lacht)



Koken voor groot en klein

Het voedingsschema van je peuter begint meer en meer te lijken op dat van een volwassene. Eet je gezin evenwichtig en gevarieerd, dan kan je kindje lekker mee-eten. Apart koken, hoeft dus echt niet.

Maar ... omdat er niet altijd evenveel kooktijd is, grijpen we in onze keukens vaak naar ‘snelle klassiekers’. Hieronder schotelen we je drie van die klassiekers voor. Drie keer een schot in de roos voor de hele familie. Drie keer gepimpt met wat extra groenten. Drie keer lekker, snel én gezond.

Balletjes in tomatensaus

Ingrediënten (4p)

750 g gehakt, 50 g broodkruim, 1 ei, 1 ui, 1 teen knoflook, 0,5 l tomaten in brik, 2 takjes bleekselder, 1 blaadje laurier, 1 takje tijm, boter, peper en zout

De bereiding

1. Pel en snipper de ui en de knoflook.
2. Vermeng het gehakt met het broodkruim, het ei, de ui en de knoflook. Breng op smaak met peper en zout.
3. Rol balletjes ter grootte van een walnoot. Bak de balletjes goudbruin in een pan met boter.
4. Haal de balletjes uit de pan en stoof de in stukjes gesneden selder in hetzelfde vet. Doe de tomaten erbij.
5. Breng de saus op smaak met peper. Doe er de tijm en laurier bij en laat zachtjes nog 20 minuten pruttelen.
6. Serveer de balletjes met aardappelpuree.

Lekker, gezonde extraatjes

- ✓ Maak van de gewone aardappelpuree een heerlijke groentepuree, met wortel bijvoorbeeld. Vermeng de gekookte groenten onder de aardappelen.
- ✓ Gebruik verse tomaten in plaats van passata uit brik. Of gebruik kerstomaatjes, die zijn wat zoeter.
- ✓ Verrijk de saus met verse champignons. Dat maakt de saus voller en het zijn extra groenten.
- ✓ Laat extra stukjes paprika of wortel meestoven.
- ✓ Versier je schotel voor het opdienen met wat extra gele en rode kerstomaatjes.
- ✓ Gehakt kan je vervangen door gehakte biefstuk of kippengehakt.
- ✓ Liever vegetarisch? Vervang het gehakt door linzen, falafel- of spinazieballetjes.





Macaronischotel

Ingrediënten (4p)

400 g macaroni, 300 g dik gesneden gekookte ham, 2 eetlepels bloem, 500 ml halfvolle melk, 200 g geraspte jonge kaas, paneermeel, 2 eetlepels plantaardige margarine, nootmuskaat, peper

De bereiding

1. Kook de macaroni gaar. Giet af en laat uitlekken.
2. Maak de kaassaus: laat de margarine smelten, roer de bloem erdoor en voeg de melk geleidelijk toe. Roer de saus glad en kruid naar eigen smaak met peper en nootmuskaat.
3. Voeg de geraspte kaas toe en laat hem volledig smelten. Haal de saus van het vuur.
4. Meng de macaroni met de kaassaus en laat ze samen nog even opwarmen.
5. Snij de ham in blokjes en voeg ze toe aan de pasta. Kruid naar eigen smaak.
6. Bestrijk een ovenschotel met een beetje olie/margarine.
7. Stort alles in de ovenschotel.
8. Strooi er een beetje paneermeel op, verspreid er enkele stukjes margarine over en laat het geheel zachtjes 10 à 15 minuten kleuren onder de grill voor een mooi korstje.

Lekker, gezonde extraatjes

- ✓ Meng wat gestoomde broccoliroosjes onder de pasta voor je het mengsel in de ovenschaal giet.
- ✓ Of werk in laagjes: stoof wat verse spinazie, laat uitlekken en kruid deze met wat peper. Voeg de spinazie in de ovenschaal toe als een tussenlaagje tussen 2 lagen pasta.
- ✓ Gebruik je macaroni, dan kan je ook kiezen voor de volkoren variant.
- ✓ Gebruik eens strikjespasta, dat vinden kinderen leuk.
- ✓ Liever vegetarisch? Vervang dan de ham door vegetarische reepjes. Of voeg enkele eidooiers toe aan de saus voor de schotel weer in de oven gaat. Laat de saus wel een beetje afkoelen voor je de dooiers toevoegt, anders stollen ze direct. Let op: geef geen rauwe eieren aan kinderen.

Rijst met kip, kerriesaus en ananas

Ingrediënten (4p)

400 g basmatirijst, 2 eetlepels gehakte peterselie, 4 schijven ananas, 1 ui, 600 g kipfilet, 0,5 eetlepel kerriepoeder

Voor de saus: 1,5 eetlepel olie of margarine, 1,5 eetlepel bloem, 300 ml melk, 1 à 2 theelepels kerriepoeder, peper, optioneel: 1 ui

De bereiding

1. Kook de rijst gaar volgens de instructies op de verpakking. Giet af en meng met de helft van de peterselie.
2. Bestrooi de kipfilets met kerriepoeder, verhit de margarine in een ruime pan en bak de kipfilets goudbruin gedurende 10 à 15 minuten.
3. Schep de rijst op 4 (warme) borden, schik de kipfilets erbij, schep de saus erover en bestrooi met de rest van de peterselie.
4. **Voor de saus:**
De kerriesaus begint met de roux. Snipper de ui, laat de margarine smelten en voeg de ui toe. Voeg de bloem toe en roer het geheel goed. Voeg kerriepoeder toe. Bak de roux nog even aan, maar laat deze niet kleuren. Voeg vervolgens, telkens wanneer de saus indikt, beetje bij beetje melk toe. Proef de saus en breng verder op smaak met wat peper. Voeg de ananas toe en laat nog even doorwarmen.

Lekker, gezonde extraatjes

- ✓ Om wat meer groenten in dit recept te brengen, kan je maïs, erwten en/of stukjes paprika mengen onder de rijst. Dit geeft ook kleur. Gebruik je maïs en erwten uit blik, spoel ze dan eerst even onder koud water. Zo wordt het zout wat weggespoeld.
- ✓ Gebruik verse ananas. Als je toch uit blik verkiest, neem dan ananas op eigen sap.
- ✓ Halve kerstomaatjes, rode en gele, passen hier ook perfect bij.
- ✓ Om het nog een tikkeltje gezonder te maken, kan je ook bruine rijst gebruiken.
- ✓ Liever vegetarisch? Vervang de kip door vegetarische reepjes of blokjes mycoproteïne.



Smakelijk!

De voedingsdriehoek staat op zijn kop

De laatste jaren bracht bijna elke nieuwe dag ook een nieuwe voedingshype. Alleen: wat is nu eigenlijk gezond? En geldt dat ook voor mijn peuter of niet? Op al die vragen geeft de voedingsdriehoek een evenwichtig antwoord.



Hoe werkt de voedingsdriehoek?

Voedingsmiddelen worden gegroepeerd en gerangschikt volgens hun effect op de gezondheid. De gezondste voedingsmiddelen die jij het meest nodig hebt, staan bovenaan, worden groter afgebeeld en krijgen meer plaats. Hopelijk krijgen ze evenveel plek en aandacht op jouw bord.

Lichtblauw: water

Water drinken is erg belangrijk en staat dus bovenaan. Koffie en thee kunnen ter afwisseling. **En kinderen?** Cafeïnehoudende dranken zijn niet goed voor jonge kinderen.

Donkergroen: voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong met een gunstig effect op de gezondheid

Groenten, fruit, volle granen (volkorenbrood, -pasta, -rijst en havermout, ...) aardappelen, peulvruchten, noten, zaden en plantaardige oliën (rijk aan onverzadigde vetzuren). Verkijs verse producten boven bewerkte.

En kinderen? Kies liever geen wit brood. Geef enkel noten in gemalen vorm of als pasta tot 4 jaar (verstikkingsgevaar).

Lichtgroen: voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong met een gunstig of neutraal effect op de gezondheid

Vis, yoghurt, melk, kaas, gevogelte en eieren. Eet meer plantaardige dan dierlijke voeding (zonder dit te schrappen). **En kinderen?** Kinderen krijgen bij voorkeur een aangepaste melkvoeding tot de leeftijd van 3 jaar. Kies voor halfvolle, natuurlijke melk (geen gesuikerde varianten) vanaf 3 jaar. De voorkeur gaat voor hen naar een lacto(ovo)-vegetarische voeding. Laat je goed informeren wanneer je je kind vegetarisch wil voeden. Wissel af tussen vlees, vis, peulvruchten en vegetarisch.

Oranje: voedingsmiddelen van dierlijke of plantaardige oorsprong met een mogelijk ongunstig effect op de gezondheid als je ze vaak eet

Rood vlees, boter, kokos- en palmolie (rijk aan verzadigde vetzuren). Gebruik ze niet elke dag.

Sterk bewerkte voedingsmiddelen met een ongunstig effect op de gezondheid

Deze producten bevatten aanzienlijke hoeveelheden suiker, vet en/of zout en quasi geen nuttige voedingsstoffen. Verbied ze niet, maar leer je kind er mee omgaan: af en toe in kleine porties.



BEWEGINGSDRIEHOEK

De bewegingsdriehoek

Bewegen is belangrijk, al vanaf dag 1. Maar minder lang stilzitten is even belangrijk. Daarom heeft bewegen en zitten nu een heel eigen driehoek.

- **Oranje:** sedentair gedrag. Je ligt of zit en verbruikt weinig energie, bv. tv kijken, lezen of tekenen.
- **Lichtgroen:** lichte intensiteit. Je ademt normaal en kan gewoon praten, bv. schommelen of naar de opvang wandelen.
- **Middelgroen:** matige intensiteit. Je ademt sneller, maar je kan gewoon praten, bv. flink doorwandelen of fietsen.
- **Donkergroen:** hoge intensiteit. Je ademt veel sneller, je zweet en kan moeilijk praten, bv. hardlopen of trampolinespringen.

Peuters hebben minstens 3 uur beweging per dag nodig. Gelukkig zijn ze graag actief, ze komen daar makkelijk aan. Wissel af in activiteiten met lichte, matige of hoge intensiteit. Daarnaast onderbreek je het zitten best regelmatig.

En wat met beeldschermactiviteiten? Vanaf 2 jaar mogen kindjes naar de tablet of tv kijken. In de ideale wereld is dat maximaal 1 uur per dag.

Meer info op gezondleven.be en kindengezin.be/voeding-en-beweging.

‘Als je het 70% van de tijd redelijk goed doet en je zit er 3 van de 10 keer naast, dan ben je keigoed bezig.’



Andere ouders lijken alles perfect onder controle te hebben, terwijl jouw huishouden permanent op de rand van de afgrond balanceert. Maar zijn we echt wel alleen in die onzekerheid? We vroegen het aan kinderpsychiater Binu Singh, expert in ontwikkelings- en opvoedingsproblemen bij kinderen. In Kleine K, een dagziekenhuis voor kinderen van 0 tot 6 jaar, krijgt ze veel onzekere ouders over de vloer.

Merk je dat ouders nu meer onzeker zijn dan vroeger?

‘De laatste 30 jaar is de aandacht voor ontwikkelingsnoden van kinderen en onze opvoeding enorm gegroeid. In het begin was dat goed. Maar vandaag is er zóveel, dat ouders enerzijds een groot verantwoordelijkheidsgevoel dragen en anderzijds niet meer weten hoe ze het goed moeten doen. Vroeger hadden we meer familie in de buurt. Je zag van dichtbij hoe je jongere broers of zussen, je nichtjes en neefjes opgevoed werden. Nu zijn gezinnen meer geïsoleerde celletjes in de maatschappij. Ze moeten het vaker alleen doen. En sommigen zien pas voor de eerste keer een kind opgroeien als ze er zelf een krijgen. Daarnaast leeft er bij jonge ouders vandaag een groot verantwoordelijkheidsgevoel. We zien dat op alle terreinen: de job, de relatie, het sociaal leven en ook de opvoeding van ons kind. We willen het allemaal perfect doen. Bovenop dit alles, worden we dan ook nog eens geconfronteerd met een zeer eenzijdig beeld van ouderschap via de sociale media. Facebook en Instagram laten ouderschap er

‘keileuk’ uitzien. We zien enkel de mooie, ontroerende, toffe momenten. De moeilijke momenten zie je niet. Als het bij jou dan eens niet goed gaat, word je onzeker. Logisch ook.’

Wat kan de omgeving doen?

‘Belangrijk is dat je echt luistert naar ouders die het moeilijk hebben, zonder hun zorgen te bagatelliseren of ze te beoordelen, zonder goedbedoelde raad te geven of hen te overtroeven met succesverhalen over jouw aanpak. Ouders van jonge kinderen zijn vaak ook moe; help en steun ze in zelfzorg. Een uitgeruste ouder is er 4 waard! En stel ze gerust: ‘Het is oké, iedereen maakt dat mee, je bent goed bezig.’ En dan is het aan ons als ouder om dat ook te geloven. We moeten veel minder kritisch zijn voor onszelf en steun durven vragen en toelaten. En daarbij is ‘Good enough parenting’ echt oké. Als je het 70% van de tijd redelijk goed doet en je zit er 3 van de 10 keer naast, dan is dat niet erg. Kinderen kunnen dat wel hebben. Al die boeken en websites stikken van de goede raad, maar het blijven basisadviezen waarbij ouders zelf zoeken wat voor hen past.’

‘Facebook en Instagram laten ouderschap er ‘keileuk’ uitzien. De moeilijke momenten zie je niet.’

Erg onzeker zijn, wat doet dat met je kind?

‘De ouder is de vuurtoren die met zijn zwaailicht standvastig de richting aangeeft en het kind is het bootje op zee. Grote onzekerheid zorgt ervoor dat je als ouder je standvastigheid verliest. Een kind wil duidelijkheid en wordt bang als de ouder die niet geeft. Zijn bootje op zee dobbert dan maar wat rond en kan enkel nog op eigen kompas varen. Een onzekere chauffeur geeft je als passagier ook geen vertrouwen op de baan. Je kan niet ontspannen en je wil zelf de

controle overnemen. Dat is wat een kind dan ook begint te doen, nl. zijn eigen wil volgen.’

Wat kan je doen?

‘Zorg goed voor jezelf, daar groeit je kind van. Tegenwoordig moeten ouders heel veel: geld verdienen, een rijk sociaal leven hebben, er goed uitzien, een goed seksleven hebben, goede ouders zijn. En dat allemaal in 24 uur en zonder al te veel steun. Daardoor hebben veel ouders innerlijke stress. Kinderen voelen dat en reageren daarop. Ouders en kinderen zijn als het ware communicerende vaten. Je kind ontspant ook. En zo ontstaat er ruimte om meer voeling te krijgen met wie je kind is en wat die nodig heeft. De nuancering bij dit alles is dat de meeste ouders het eigenlijk supergoed doen, ondanks wat onzekerheid hier en daar.’

Eerste hulp bij ouderschap: zelfzorg. Wat houdt dat in?

‘Slaap voldoende, zorg goed voor je lichaam en neem elke dag een moment om te bekomen. Zeg tegen je partner: ‘Straks ga ik douchen en de badkamerdeur gaat dicht.’ Doe aan mindful parenting. Probeer met je aandacht in het hier en nu te zijn, kijk wat er nu nodig is en stel je aanpak of planning bij, durf je verwachtingen los te laten. Soms zijn er nu eenmaal onverwachte zaken en moet je je verwachtingen aanpassen of loslaten. Als je doodop bent na een hele drukke dag, is het echt oké als je kind eens een avond niet gezond eet en je gewoon iets afhaalt. Het verschil tussen fysieke en emotionele beschikbaarheid is ook belangrijk. Fysieke beschikbaarheid moet er zeker zijn, maar emotionele beschikbaarheid is minstens even belangrijk of zelfs belangrijker. Veel ouders voelen zich schuldig als ze een babysit inschakelen om tijd vrij te maken voor zichzelf of als koppel. Dat is niet nodig. Als jouw batterijen opgeladen zijn, ben je nadien meer emotioneel beschikbaar voor je kind. Dat is een win-winsituatie.’

‘Veel ouders voelen zich schuldig als ze een babysit inschakelen. Dat is niet nodig. Jij voelt je gelukkiger en bent nadien emotioneel beschikbaar voor je kind, dat is een win-winsituatie.’

Gaat die onzekerheid ooit weg?

‘Een bepaalde onzekerheid hoort nu eenmaal bij de uitdaging van het ouderschap. Iedere ouder is al eens onzeker. Zeker in het begin, want dan moet je je weg nog vinden. Een beetje stress en onzekerheid is een manier van moeder natuur om je te dwingen jezelf af te stemmen op je kind. En succeservaringen geven tegengewicht op de onzekerheid. Zo zijn ouders met een tweede kind vaak minder onzeker, omdat ze het al eens gedaan hebben.’

Ben je zelf ook een onzekere ouder?

‘Absoluut. Je kan heel veel vakkennis hebben, maar dan nog is het zoeken. Gelukkig maar, want samen zoeken en groeien maakt opvoeden net heel mooi. Als ik alles al zou weten dan zou ik een ‘boekjeskind’ hebben en dat bestaat niet. Elk kind is uniek en komt met zijn unieke uitdagingen waarop je je moet afstemmen.’



Binu Singh
Expert in ontwikkelings- en opvoedingsproblemen bij kinderen



Een thuisvakantie is een vakantie zonder stress

Voor de meeste gezinnen begint het zo: alles inpakken en in de auto of op het vliegtuig springen naar het buitenland. Voor sommigen begint het zo: thuiskomen van hun laatste werkdag, het raam naar de tuin openschuiven en zeggen: 'Schat, de vakantie is begonnen.' Elke en Karolien, moeke en mama van Seppe (3,5) en Lise (1) behoren tot die laatste categorie. Dus vielen we binnen bij hen binnen om te ontdekken wat hun thuisvakantie nu echt tot vakantie maakt.

Wat zijn jullie vakantierituelen of gewoontes?

Karolien: 'De belangrijkste regel is: op 't gemakke. We staan iets later op en de kindjes spelen nog even in hun pyjama.'

Elke: 'Of ze komen mee in bed. Echt een vakantiegevoel.'

Karolien: 'Dan gaan we samen naar de bakker. Elke ochtend, ja. Zo gezellig en tijdens het jaar is daar geen tijd voor. Seppe krijgt dan soms een donut. Hij noemt ze Ridderkoeken. Geen idee waarom eigenlijk.' (Ze lachen enthousiast)

Elke: 'Nadien doen we waar we goesting in hebben. We zetten het zwembad buiten, gaan fietsen, een ijsje eten, op bezoek bij de familie of springen in de auto en rijden naar zee: heel eenvoudige dingen eigenlijk.'

Wat vinden jullie zo geweldig aan de thuisvakantie? Wat zijn de grote voordelen?

Karolien: 'Een thuis-vakantie is een vakantie zonder stress. Ik vind op vakantie vertrekken én terugkomen héél stresserend.'

Ben je alleenstaand en twijfel je om je peuter mee op vakantie te nemen?

Vakanties voor alleenstaande ouders met peuters bestaan en ze zijn top. Je ontmoet andere ouders en terwijl jij een keertje ontspant, volgt je peuter een leuke activiteit: zo genieten jullie allebei.

Dat tekent voor mij heel die vakantie. En als ik stress heb, ben ik niet zo'n heel leuk gezelschap.'

Karolien: 'Weet je? Vakantie is voor ons: je eigen goesting doen. Hebben we goesting om te gaan zwemmen? Dan gaan we zwemmen. En hebben we geen goesting om te zwemmen? Dan doen we dat niet. Thuis hoef je niets te plannen. In het buitenland hang je toch meer vast aan dingen: een planning van wat je moet gezien hebben of gewoon, in het hotel aan het zwembad. Veel mensen denken dat je jezelf opoffert voor de kindjes door thuis te blijven. Het punt is dat ik hier zelf meer geniet.'

Maken jullie deze keuze bewust omdat de kindjes nog heel klein zijn?

Karolien: 'Ja en nee. Zeker nu ze klein zijn, is het een bewuste keuze. We zijn wel al naar het buitenland geweest, maar daar slapen ze nooit zo goed. Zo word je zelf ook elke dag meer moe. Hier slapen ze beter en zijn ze gelukkiger. En wij dus ook. Uiteindelijk gaat vakantie vooral om tijd hebben voor elkaar. Op dit moment is thuis daar de beste plek voor. Er komt zeker nog een tijd dat de kindjes verder willen weggaan, dan zullen we wel moeten.' (lacht)

Elke: 'Als de kindjes groter zijn, zie ik ons voor het schoon weer wel naar een huis in het Zuiden van Frankrijk gaan, maar meer ook niet.'

Karolien: 'Wij houden gewoon van dat thuisgevoel tijdens de vakantie: dat is de ultieme ontspanning. ▶





Wij zijn niet de grote avonturiers. Het is niet onze eerste vakantie thuis en volgend jaar doen we het waarschijnlijk opnieuw.'

Elke: 'Behalve als het nu de rest van de maand regent, dan bellen we nog om dat aan te passen in het artikel.' (Ze lachen allebei)

Zo komen we meteen uit bij de grote vraag: wat doen jullie als het regent?

Karolien: 'We spelen gezelschapsspelletjes. Of verstoppertje. We knutselen, met de stempels of met plasticine, dingen die je niet zomaar op een avond doet.'

Elke: 'Of we kijken een film en maken samen pannenkoeken. Dat vindt Seppe de max, dan is het echt vakantie.'

Is er naast kans op regen nog een nadeel aan de thuisvakantie?

Elke: 'Voor mij is de grote valkuil de was en de plas. Op hotel wordt dat allemaal gedaan. En op hotel zie je de was ook niet liggen, hé.'

Hoe zorg je er dan toch voor dat je niet de helft van je vakantie het huishouden aan het doen bent?

Elke: 'BBQ' en is oplossing nummer 1. Dat is instant vakantiegevoel. Het is niet veel werk en het is lekker zomers. Seppe vindt dat leuk want dan kan hij verder buitenspelen, terwijl wij daar het eten klaarmaken.'

Ga je toch verder weg?

Peuters zijn enthousiast om nieuwe dingen te proberen en hebben niet meer de zorg van een baby nodig. Leef op het ritme van je kind en het wordt een topvakantie.

Is verandering moeilijk voor je kind? Plan de dagen in zoals je thuis doet, zorg voor voldoende rust en neem je peuters lievelingsdeken, favoriete speelgoed, zijn leukste beker en lepel mee, zo neem je de vertrouwde omgeving mee.

Zo overleef je de autorit

- Maak een 'kaart' van hoe de rit eruitziet (bv. rijden, speel pauze, bergen in zicht, middagstop).
- Speel actieve spelletjes tijdens de stop, zodat je peuter zijn energie kwijtraakt.
- Rij wanneer je peuter slaapt: gebruik dutjes, de avond of de vroege ochtend om door te rijden.
- Observeer samen de omgeving: dieren in de weide of wagens op de weg.

Na een seconde voegt ze er nog enthousiast aan toe: 'Oh ja, én een elektrische BBQ. Kei eenvoudig en geen gedoe.'

Karolien: 'In de vakantie durven wij gerust van die zakken met voorgesneden groenten te kopen. Iets wat we normaal nooit doen. We zijn niet op hotel, we maken het onszelf wel makkelijk.' (lacht)

Elke: 'Verder moet je gewoon besluiten om het werk niet te zien.'

En op restaurant gaan, is dat vakantie?

Samen: 'Met een peuter van 1? Nee, dat is niet per se ontspannend.'

Karolien: 'Dan liever hier BBQ' en. Eigenlijk doen we niet veel speciaals. Gewoon genieten van de kleine dingen. Samen. Zonder stress.'

Elke: 'Gaat iedereen ons nu keisaai vinden?' (lacht)



Hebben jullie nog tips voor ouders die thuis vakantie nemen?

(denkt na) **Karolien:** 'Geniet van thuis te zijn zonder de sleur en rush van elke dag. Door thuis vakantie te vieren, ervaar je thuis heel anders. Dat is heel bijzonder. We kijken er echt naar uit hier te zijn.'

Elke: 'Ja, dat is zo. Gewoon, alles kan en alles mag.' ♥

Felle zomerzon? De huid van kleine kinderen is bijzonder gevoelig voor de zon

Hun huidcellen delen zich erg snel. Beschadigde huidcellen kunnen zich daarom niet herstellen voor ze opnieuw delen. Verbranden op jonge leeftijd betekent daardoor meer kans op huidkanker als volwassene. Zo bescherm je je peuter tegen de zon: [kindengezin.be/veiligheid/zon-en-vakantie/zon](https://www.kindengezin.be/veiligheid/zon-en-vakantie/zon).

*Wat als iedereen eerlijk was?
Deel je echte foto's met #realparenting*

