

# Nu is mamma aan de beurt

Een volle werkweek en daarnaast genoeg tijd met de kinderen: de lat ligt hoog voor ambitieuze ouders, en dan vooral voor moeders. Met die aandacht voor de kinderen kan het heus wat minder, zeggen deskundigen. Plus: vier moeders over hoe de kinderen in hun 24 uur passen.

Door Charlotte van Drimmelen  
Illustraties: Anne Stalinski

**R**ubberentegel-ouders, het is een gevleugelde uitdrukking geworden voor ouders die hun kinderen te dicht op de huid zitten en ze al het leed en alle pijn willen besparen. Veiligheid voor alles. De poeppoli, nog zo'n nieuw fenomeen: een polikliniek waar veel kinderen komen die door alle clubjes, activiteiten en muzieklessen chronisch verstopt zijn: ze hebben eenvoudigweg geen tijd meer om rustig op de wc te zitten.

Elke tijd kent zijn eigen opvoedingsmode. Waar de generatie die nu kinderen heeft naar de huidige maatstaven verwaarloosd werd, maar wel veel vrijheid kende, is de tendens nu meer om erbovenop te zitten. Dat is helemaal niet nodig, zegt de Amerikaanse psycholoog Peter Gray. Hij pleit ervoor dat ouders in de zandbak wat minder enthousiast de leiding nemen in het taartenwinkeltje van hun

kroost. Laat ze zelf aanmodderen, adviseert hij, want: 'Zelfstandig spelen is de manier waarop kinderen de controle over hun eigen leven leren nemen. Dat stimuleert de sociaal-emotionele ontwikkeling en hun empathisch vermogen.'

Saskia Baneke-Delfgaauw (38, marketing- en communicatiemanager bij Dentsu Aegis Network) doet dat in wezen al, niet als bewuste opvoedmethode, maar meer omdat ze zelf ook nog een leven wil. Op zaterdagochtend neemt ze de kinderen van 4 en 2 mee naar haar favoriete koffietent. De kinderen gaan zitten kleuren, zij leest de krant. Trekken de twee aan haar rokken of maken ze herrie, dan grijpt ze in: 'Iets zachter jongens, ik ben even bezig.'

Ook Mirelle Valentijn (40) is als moeder wat minder fanatiek, omdat ze liever een leuke moeder is dan een altijd aanwezige moeder. Ze heeft drie kinderen, van 3, 9 en 13, en werkt fulltime



Mirelle Valentijn: 'Je moet mij niet vijf dagen per week bij de kinderen zetten. Daar word ik heel ongezellig van.'

vanuit haar Kenniscentrum Omgaan met Pesten. Ze doet vrijwilligerswerk door middel van projecten bij Stichting Samen Sterk voor Kinderen en daarnaast vervult ze een aantal bestuursfuncties. Voor dat alles is ze meerdere dagen en nachten van huis en de kinderen mopperen daar weleens over. 'Dat begrijp ik goed', zegt Valentijn. 'Maar je moet mij niet vijf dagen per week bij de kinderen zetten; daar word ik heel ongezellig van.' Vroeger cijferde ze zichzelf weg, maar tegenwoordig kan ze goed voor zichzelf zorgen. Op zaterdagochtend laat ze thuis de boel de boel: 'Mamma neemt even een massage, tot straks!'

## Doldraaiende kinderen

Bij deze gezinnen gaan, of gingen, de kinderen vier of vijf dagen naar de crèche. De ouders werken hard en compenseren dat 's avonds of in het weekend niet met aandacht of uitjes. Volgens Tamar Kremer-Sadlik, hoogleraar antropologie aan de Universiteit van Californië, is dat ook niet nodig. Spaarzame momenten met de kinderen moet je niet volstoppen met activiteiten, stelt de onderzoeker. Het zijn juist de alledaagse en ongeplande activiteiten, zoals boodschappen doen, die zorgen voor een goede relatie tussen ouder en kind.

Kim Pol (38, zelfstandig grafisch ontwerper bij studio Juno) heeft twee dochters, van 3 en 5, en heeft haar vriendinnen laatst ingelicht dat ze niet meer meegaat naar indooerspeelpaleizen. 'Naast doldraaiende kinderen matige koffie zitten drinken, terwijl ieder gesprek staakt nog voor het einde van de eerste zin: dank je feestelijk.' Alles voor de kinderen? Nee, ze is er zelf ook nog.



**Psycholoog Peter Gray: 'Uit naam van veiligheid beroven we kinderen van hun hoognodige vrijheid.'**

Ook Cara Tindemans (53, Tindemans Translations, twee dochters, 16 en 18) weet goed grenzen te stellen. 'Gaven mijn dochters een slaapfeestje, dan moesten ze om 23.00 uur stil zijn. Bij vriendinnen mochten ze tot diep in de nacht keten, maar ik heb geen zin in zo'n lamledige bende de volgende dag. Ik ging op de trap zitten om 23.05: "Ik hoor jullie nog!" Volgens Pol en Baneke-Delfgaauw is er veel te zeggen voor helderheid. Zo ook bij het avondritueel: om 19.15 ligt iedereen erin, punt. Pyjama's aan, tanden poetsen, verhaaltje lezen en om uiterlijk 19.30 zijn ze beneden; dan gaat Netflix aan of werken ze nog wat. Tindemans: 'Ze wilden 's nachts weleens onze slaapkamer binnentippelen met de vraag of ze bij me konden liggen. "Nee! Ik ben geen leuke moeder tussen 20.00 en 8.00", riep ik dan.'

Baneke-Delfgaauw streeft er niet naar bij haar kinderen een 10 te halen. 'Zolang ik gewoon mezelf mag zijn, ben ik zeer onderhoudend gezelschap, al zeg ik het zelf.' Kinderen constant willen entertainen, daar doet ze niet aan. Kinderen constant op de lip zitten staat hun creativiteit in de weg, weet ze. 'En vervelen ze zich een keer? Geen man overboord. Ze hebben meer tijd nodig prikkels te verwerken dan volwassenen, dus niets doen is goed voor ze', vertelt ze.

De dochters van Pol kijken op nieuwe plekken of bij nieuwe mensen eerst de kat uit de boom. Juist daarom wil zij hen niet te veel sturen in hun spel: 'Ze



hebben er meer aan als ik ze het vertrouwen geef dat ze zelf iets kunnen ondernemen.' Ze vindt Peter Gray aan haar zijde, want juist over veiligheid is hij stellig: 'Uit naam van veiligheid beroven we kinderen van de vrijheid die ze nodig hebben om het inzicht en de moed te ontwikkelen die ze nodig hebben om op een evenwichtige manier met de gevaren en uitdagingen van het leven om te gaan.'

Ook Baneke-Delfgaauw laat haar kinderen vrij in de speeltuin en gaat zelf een boek lezen. Vaak krijgt ze dan opmerkingen van andere moeders: 'Mevrouw, gaat dat wel goed daar met uw kinderen op dat klimrek?' 'Jazeker, mijn kinderen vallen goed; doen ze hun hele leven al', antwoordt ze dan.

De dochters van Tindemans begonnen al vanaf een jaar of vier te begrijpen dat hun moeder niet op stel en sprong op te trommelen is voor elk wissel. Het keerpunt kwam op vakantie. 'We

kwamen aan bij een paradijselijk zwembad. De kleintjes gingen zelf naar het kleedhok om hun badpak aan te trekken. Mijn man en ik keken elkaar aan, streken neer op een ligstoel en bestelden een cocktail.' Ze begonnen ineens dingen zelf te kunnen en de ouders kregen extra tijd terug. Tindemans herinnert zich zaterdagmiddag waarop de kinderen na hun hockeywedstrijd naar huis wilden. Ze waren een jaar of 14. 'Gaan jullie maar vast, er staat spaghetti bolognese in de ijskast. Ik blijf nog even in het clubhuis hangen.'

Het gaat bij de aandacht van ouders om de balans, weet Frank Meester, filosoof en auteur van het boek *De opvoeders* (dat hij samen met Stine Jensen schreef), uit ervaring. Een baby zal de eerste periode van zijn leven huilen als hij iets duidelijk wil maken. Tot de tijd dat hij zijn wensen en behoeften op een volwassener manier kan aangeven, sta je als ouder in dienst van je kind.

Het is de kunst die dienende rol langzaam te transformeren naar een situatie waarin kind en ouder gelijkwaardiger zijn. 'Zolang we proberen onze kinderen te leren dat het leven geven en nemen is, zijn we op de goede weg', concludeert Meester.

## Grote mond

De kinderen van Valentijn reageren alle drie anders op het drukke schema van hun moeder. 'Onze middelste zoon keek vorig weekend op van zijn tablet en zei: "Wel wennen hoor mam, dat ik weer zo lang met je kan kletsen." Even later kroop hij een halfuur dicht tegen me aan. Zo gezellig, maar daar heb ik soms wekenlang geen tijd voor. De peuter is directer in haar vraag om aandacht: die klimt boven op me en trekt lachend aan mijn haren. De oudste zet een grote mond op. Je hebt me gemist begrijp ik? Ze mag zeggen wat ze vindt, zolang de toon normaal is. Omdat ik mijn eigen keuzes maak, mogen zij dat ook.'

Ben ik wel duidelijk genoeg? Ben ik niet te streng? Wanneer laat ik ze zelf aanklooiën en op welke momenten neem ik een sturende rol aan? Opvoeden is schipperen, volgens Frank Meester. 'En schipperen geeft stress', zegt hij. Een kader met regels kan helpen, stelt hij. Vandaaruit kunnen vader of moeder de teugels, meestal op onvoorziene momenten, laten vieren of aantrekken. Meester is er groot voorstander van kinderen bij te brengen dat het leven als volwassene uit meer bestaat dan opvoeden alleen. 'Als ouder ben je een rolmodel voor je kind, dus laat het zien dat je werkt, een sociaal leven hebt of iets voor de maatschappij doet.'

'Ik ben altijd trots geweest op de zelfstandigheid van mijn dochters', zegt Tindemans. 'Gisteravond nog, toen moest ik tot 22.30 uur doorwerken. Koken zat er niet in. "Mam, wij redden ons wel, rustig aan." Er was nog spaghetti bolognese.' □

**'Vervelen ze zich een keer? Geen man overboord. Nietsdoen is goed voor ze'**