

Waarom doen vaders het beter in hun eentje?

de opvoedvraag Iris Pronk

Een vader is een week alleen thuis met de kinderen (8, 11 en 13 jaar). En de boel loopt gesmeerd! Hoe zou dat komen?

'Geniet ervan', zegt een vader tegen zijn vrouw. Zij gaat een weekje met vriendinnen naar Londen, hij blijft thuis met hun drie kinderen en de kat. 'Wij gaan ons prima redden.' Dat blijkt geen bluf: de kinderen arriveren min of meer tijdig op school en voetbalveld, mét gevulde trommels en tassen. Ook 's avonds is de basis in orde: ze eten pizza voor de tv, kijken veel voetbal en hebben het gezellig. Dat de kinderen en hun vader de hele week in ongewassen shirts en onderbroeken rondlopen; nou en? Dat ze na de pizza de bank niet zuigen; *who cares?* En dat de jongste knikkebolt op school omdat hij van zijn vader de hele wedstrijd mocht zien; ook dat is een detail in een relaxte, rimpelloze week.

'Als mijn vrouw er niet is, gaat het thuis véél beter', pocht deze man op kantoor. Hij krijgt bijval van mannelijke collega's: ook zij vinden opvoeden makkelijker zonder de 'ruis' die hun partner veroorzaakt. In hun eentje hebben ze 'een heldere lijn', blijken veel regels overbodig en is de sfeer 'ontspannen'. Kunnen zij hieruit concluderen dat man-

nen betere opvoeders zijn? Nu roffelen ze zichzelf te luid op de borst, vindt pedagoog Peter Cuyvers. Maar een complimentje wil hij zijn seksegenoten best maken: "Mannen zijn uitstekende vakantieopvoeders." Hij bedoelt: ze functioneren prima als ze even vakantie hebben van hun vrouw.

Cuyvers schetst een beeld van de manlijke opvoedstijl; een stereotiep beeld, om het contrast even aan te zetten. "Mannen kunnen over het algemeen iets beter met oudere kinderen omgaan. Ze zijn onderhandelaars: 'Ik krab jouw rug, jij de mijne. Jij krijgt pizza, maar dan stoor je me niet terwijl ik mijn e-mails beantwoord.'" Zulke heldere deals vinden kinderen ook prettig. Naast de onderhandelaar staat vaak een vrouw, die – ook even stereotiep geschetst – een moralist is. "Moeders zijn al eeuwen de hoeders van de moraal. Ze kijken ook naar de toekomst," aldus Cuyvers. Pizza? Die smaakt nu wel lekker, en doet het goed in de deal. Maar vitamines zitten er niet in, en je wordt er dik van. Wat is het heerlijk als de moraal even opgeheven is! Dat vindt deze moeder, los in Londen, vast ook.

Reageren? Zelf een opvoedvraag insturen? Mail iris.pronk@trouw.nl

Les van André Kuipers en dan met z'n allen in de achtbaan

drie vragen over grootste schoolreis ooit

Een bijzondere recordpoging, komende vrijdag in pretpark Walibi Holland. 's Werelds grootste *educational field trip*, ofwel het grootste schoolreisje ter wereld. De Amersfoortse scholengemeenschap Guido de Brès zet bussen in om al haar 1850 scholieren in het pretpark te krijgen. Directeur Kees Koelewijn licht de recordpoging toe.

1 Een wereldrecordpoging schoolreisje. Vertel.

"Onze scholengemeenschap bestaat dit jaar vijftig jaar. Dat moest gevierd: we hebben op de dag zelf uitgebreid bij onze verjaardag stilgestaan, ook is er een reünie voor alle oud-leerlingen geweest. En om die hele reeks activiteiten af te sluiten heeft onze jubileumcommissie dit idee van de recordpoging bedacht. De grootste educatieve schoolreis! Wij hebben tegen de 2000 leerlingen op al onze vestigingen. Ik heb begrepen dat het record op 1100 staat, dus als we komende vrijdag met niet al te veel spijbelaars te maken krijgen, ga ik ervan uit dat het moet lukken. Een jurylid van het Guinness Book of Records zal aanwezig zijn, dus we hopen met een certificaat te krijgen."

2 En waar gaat het tripje naartoe?

"Naar Walibi Holland. Een pretpark inderdaad, de viering van ons vijftigjarig bestaan moest voor de leerlingen wel een beetje feestelijk worden afgesloten. Maar voor de recordpoging moest er ook een educatief element inzitten: vandaar dat André Kuipers is gevraagd natuurkundeles te komen geven. Tussen negen en half elf zal hij op een podium voor een groot scherm aan al onze leerlingen vertellen over G-krachten en de zwaartekracht. Ik vermoed dat hij wel het een en ander kan vertellen over het ontbreken daarvan."

3 Is meester Kuipers ook aanwezig bij het practicumgedeelte van de les?

"Het practicumgedeelte? Ah, de achtbanen bedoel je. Ja, de scholieren gaan na de les het pretpark in om die krachten aan den lijve te ondervinden. We dachten dat die achtbanen wel aansluiten over wat dat André Kuipers kan vertellen over de werking van zwaartekracht. Maar of de astronaut ook met de scholieren mee over de kop gaat, zou ik je niet kunnen vertellen."
JORIS BELGERS



'Oei, er kloopt iets niet... Als je kind een beperking heeft',
Krista Okma, LannooCampus



Krista Okma met haar dochtertje Kate: 'Alle ouders vinden het leuk om een compliment te krijgen over

Sterk blijven

Ouders van kinderen met een beperking dreigen snel uitgeput te raken. Nu is er een handboek met praktische tips en adviezen.

TEKST **Somajeh Ghaeminia**

Een agenda die bol staat van therapieën, ziekenhuisbezoek voor slopende onderzoeken en nog eens uitputtende maanden in afwachting van de uitslag. Een papierwinkel om goede hulpverlening te regelen, chronisch slapeloze nachten en dito zorgen over de toekomst. Een buitenwereld die je niet altijd begrijpt, sturende blikken in de supermarkt: ouders van een kind met een beperking (zo'n 65.000 in Nederland) krijgen een flinke portie ingrediënten voor een ongelukkig leven. Gratis en voor niets, op een dienblaadje. Hoe daarvan een goede soep te maken?

Krista Okma (38) ervoer een grote leegte toen haar dochter Kate (3) het zeldzame Pitt-Hopkins syndroom bleek te hebben, een celafwij-

king die zorgt voor mentale en fysieke achterstand. Ze ging op zoek naar steun, maar vond niet wat ze zocht. "Er zijn legio boeken van ouders die hun eigen ervaringen hebben opgeschreven. En er zijn boeken die alleen inhoudelijk ingaan op de beperkingen van kinderen. Ik miste concrete handvatten, toegespitst op de directe omgeving van het kind: ouders, vrienden en familie."

De slapeloze nachten zijn het zwaarst, vertelt Okma. "Veel kinderen met een beperking hebben een verstoord dag-nacht ritme. Kate wordt vaak om 2 of 3 uur 's nachts wakker en slaapt dan niet meer tot de ochtend. Bij een normale ontwikkeling zit het eerste jaar vaak ook vol met slapeloze nachten. Maar met Kate weten we niet hoe lang we dit nog moeten volhouden, of er ooit een einde aan komt."



hun kind'. FOTO JÖRGEN CARIS

bij extra zorgen

Okma, die als programmaleider 'positief opvoeden' bij het Nederlands Jeugd Instituut werkt, besloot zelf een boek te schrijven. Ze interviewde tien ouders van kinderen met verschillende beperkingen. Uit hun ervaringen en behoeften, en haar kennis als pedagoge en ontwikkelingspsychologe destilleerde ze tips voor alle ouders met kinderen die een beperking hebben. Wie ze ter harte neemt, kan concluderen dat van die ingrediënten voor een ongelukkig leven toch nog een fijne soep gebrouwen kan worden, waar je nog van kunt genieten ook.

'Oei, er klopt iets niet' is een goed leesbaar, treffend en openhartig handboek, vol praktische tips en adviezen van ouders en professionals. Over accepteren, omgaan met een diagnose (als die al gesteld kan worden) en hulpverlening, combineren van werk en gezin, de plek van broertjes en zusjes, wat te doen bij een nieuwe kinderwens en meer.

Daar is behoefte aan, ervaart Okma. "Zeker in een tijd waarin steeds vaker beroep wordt gedaan op de eigen kracht van mensen en hun netwerk. Er wordt bezuinigd in de zorg, ouders en omgeving moeten zelf meer gaan dragen. Daarom moeten we bewust kijken: Wat heeft het gezin nodig om dit zo goed mogelijk te

doen? Nu is de zorg toch vooral op het kind gericht, en niet op de omgeving waarin het opgroeit."

Zelf meldde Okma, die fulltime werkt, zich na de diagnose van Kate een tijdje ziek. "Ik besloot om mijn verdriet de ruimte te geven zodat het een plek kan krijgen", schrijft ze eveneens in het boek. "Want het zwaarste van het hebben van een kind met een beperking is niet zozeer de zorg, maar het accepteren dat een droom stuk is gegaan. Alleen op die manier kon ik het goed verwerken. Dat was nodig om voor mijn dochttertje en mijn andere twee kinderen te kunnen blijven zorgen."

"De time-out was mijn redding", zegt Okma, die na een paar weken weer aan de slag ging en in haar eigen tijd twee boeken schreef. "Ou-

'Het is als ouder ingewikkeld om aan te geven waar je wel of geen behoefte aan hebt'

Tips van Krista Okma

1. Blijf in het moment. 'Kan mijn kind ooit voor zichzelf zorgen? Sta ik op mijn tachtigste nog luiers te verschonen? Hoe moet dat met al die bezuinigingen?' Denk niet te veel en te lang na over de toekomst. Het is al lastig genoeg te accepteren dat je kind op dit moment anders is. Probeer desondanks te genieten van de bijzondere momenten samen. Daardoor blijft de focus op je kind, in plaats van op de buitenwereld.
2. Je kind kent niet anders. Realiseer je dat jij degene bent die door een acceptatieproces heen gaat en verdrietig is, niet je kind.
3. Voer huis-, tuin- en keukengesprekken. Met al die extra zorgen, beslissingen en verantwoordelijkheden zou je bijna vergeten dat je ook 'gewoon' vader en moeder en elkaars partner bent.
4. Je bent niet alleen. Er zijn zoveel ouders die iedere nacht wanhopig naast hun bed staan, die hetzelfde verdriet en dezelfde zorgen dragen. Het kan helpen om steun bij elkaar te zoeken en ervaringen uit te wisselen.
5. Tip aan 'andere' ouders: geef een compliment! De aandacht gaat soms al snel uit naar het negatieve: wat zielig dat ze dit en dat niet kan. Maar ik vind niets leukers dan een compliment krijgen over Kate: "Wat een lief gezicht. Wat een prachtige blauwe ogen. Kijk, ze heeft door dat wij iets lekkers eten. Wat een slim kind." Alle ouders vinden het leuk om een compliment over hun kind te krijgen, dus wij ook (en misschien wij zelfs nog wel een beetje meer).

Hohei!

voor de klas



Gerwin van der Werf

W e krijgen drie procent loonsverhoging. Ik wist het niet, ik moest het goede nieuws horen van een leerling, omdat ik het grootste deel van Prinsjesdag had doorgebracht in het Muziektheater, bij 'Siegfried' van Richard Wagner. Siegfried is eigenlijk een op muziek gezette Prinsjesdag. Het bestaat uit een stuk of tien overloze troonredes van opperzeurpiet Wotan, veel heen en weer geloop van de titelheld – een domme jongen met ADHD die de hele tijd 'Hohei!' roept – en eindeloos chagrijn en gemopper van de oppositie bestaande uit kale dwergen. De inzet is macht en geld.

De voorstelling duurde ongeveer een werkdag. Zodoende moest ik de volgende dag door een leerling bijgepraat worden. "Zo meneer, drie procent salaris erbij hè? Ondanks de crisis. Nou, ik vind het wel terecht hoor!" Ik wilde eigenlijk 'Hohei' in zijn gezicht roepen, maar wist mijn verrassing te verbergen. Het is natuurlijk raar als je tegenover een leerling moet toegeven dat je niets weet van belangrijk nieuws dat jou aangaat. Dus zei ik trots: "Ik ook. Zeer terecht." Wat mij irriteerde was niet het superieure toontje van de jongen, maar het feit dat hij zo met mij sympathiseerde. Kennelijk vond hij dat het dag-in-dag-uit omgaan met types als hijzelf wel wat ruimer beloofd mocht worden. Het beroep van leraar is voor zo'n jongen net zo aantrekkelijk als vuilnisman of rioolwerker. Daarom gunnen ze je het, die habbekrats extra. Doodeng, zulke ruimhartigheid. Na wat zoeken vond ik op de site van *de Telegraaf* een ander geluid. 'Loonsverhoging? Ze hebben het halve jaar vakantie!' meldde een reaguurder. 'En dat voor een paar werkstukjes nakijken en koffiedrinken!' Heerlijk. Het is zoeter jaloezie te oogsten dan deernis. In de pauze was de sfeer in de koffiekamer uitgelaten, *high-fives* en groepsknuffels alom, tot het moment dat een collega de boel bedierf door te melden dat van die drie procent er twee uit onze eigen pensioenen kwamen. En dat andere procentje bleek ook een sigaar uit eigen doos. Zo heb je drie procent, een bak koffie later heb je niks. Maar ik laat mij die drie procenten niet zomaar afnemen! Verbeten als de kale dwergen uit Siegfried eis ik mijn Rijngoud op. Dat wil zeggen, ik doe net alsof ik het bezit. Van die drie procent koop ik iedere maand een boek, dat ik wegens tijdgebrek (ik moet immers werkstukjes nakijken en veel koffiedrinken) pas zal kunnen lezen na mijn pensioen. Blijft er nog een half procentje over voor een feestelijk flesje wijn van de Aldi. Hohei!

ders die wel bij hulp terechtkomen, zijn meestal te laat. Dan is er al sprake van een burn-out. Terwijl er zoveel is dat je eerder kunt doen om dit te voorkomen."

Sommige ouders zijn bang als ze een kind met een handicap zien: stel dat het mij zou overkomen? Ze reageren daarom ontactisch, of nemen juist afstand, ziet Okma. "Maar als je kijkt hoeveel kinderen met een beperking er zijn, dan denk ik: we moeten wel blijven leren. En als het niet deze kinderen zijn, dan is er wel weer een andere groep die anders is. Hoe gaan we daar mee om?"

Ouders en de omgeving zouden meer contact moeten maken, zegt Okma. "Het is als ouder ingewikkeld aan te geven waar je wel of geen behoefte aan hebt, en als buitenstaander is het moeilijk in te schatten wat je moet doen of zeggen, en hoe je kunt helpen."

Práát met elkaar, benadrukt zij. "Als je niet durft te vragen om hulp of hulp durft aan te bieden, dan blijven we met z'n allen in een impasse. En wat betreft de reacties: Ik probeer altijd uit te gaan van goede intenties als mensen vragen: wat is er met háár? Of: ligt dat kind nog steeds in een wagen? En zelfs al zijn de intenties niet goed, dan zegt het meer over hen dan over jou en je kind."