

Opa
en
oma

Opa en oma

zonder
stress

Voor Tuur en Fran

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

OMSLAGONTWERP EN VORMGEVING: Studio Lannoo (Nele Reyniers)

ILLUSTRATIES: Annelies Vandenbosch, Sealnine

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2018 en Bieke Geenen

D/2018/45/394 | ISBN 978 94 014 5072 0 | NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inleiding 7

- 1/** Een kleinkind op komst!
Hoe word je bewust grootouder? **13**

- 2/** De magie van het grootouderschap.
Hoe geniet je optimaal van je kleinkind? **31**

- 3/** Grootouder zonder zorgen.
Hoe ga je om met meningsverschillen? **43**

- 4/** De 'andere' oma('s) en opa('s).
Wat met de andere grootouders van je kleinkind? **61**

- 5/** Jouw agenda in balans.
Hoe pak je de vraag naar opvang aan? **73**

- 6/** Kleinkinderen op bezoek.
Verwen je ze of voed je ze mee op? **99**

- 7/** Nu even niet.
Hoe zeg je 'nee'? **111**

Ode aan alle grootouders 135

Dank je wel 139

Leestips 141

**‘Het grootouderschap
maakt een ander mens van
je, net zoals het ouderschap
dat deed. Met één verschil:
het grootouderschap
vergt aanzienlijk minder
inspanningen. Het is een
genereuze beloning van
het ouderschap.’**

— Heleen Crul, *Tussen de generaties*,
Atlas Contact, 2012.

Inleiding

Grootouders en hun kleinkinderen. Het is haast niet te beschrijven welke magie er tussen hen knettert. Ze brengen het beste in elkaar naar boven, als een intense wisselwerking. De warmte en bewondering voor elkaar is wederzijds. Woorden schieten vaak tekort om duidelijk te omschrijven hoe een kleinkind de wereld van een grootouder kan beroeren. Kleinkinderen maken je emotioneler en kwetsbaarder, maar paradoxaal genoeg geef jij hun wel rust en stabiliteit in hun jonge leven.

Toch is het niet altijd zo makkelijk als het lijkt. Met dit boek breng ik graag het volledige verhaal in beeld, op een positieve manier. Want oma en opa worden: het is naast de uitdagingen voornamelijk een heerlijk privilege. Ik sprak grootouders aan schoolpoorten, tijdens de lezingen die ik geef, in de trein, in wachtkamers, in de bibliotheek. Ik mocht tal van ervaringen smaken en getuigenissen proeven. Ik hoorde lofzangen, maar ook klaagliederen. Ik geef assertiviteitstraining aan grootouders en krijg een vloedgolf aan respons. Er zijn zoveel grootouders die dit kunnen gebruiken. Maar het is minder vanzelfsprekend om een cursus te volgen dan om een boek te lezen. Zo is het idee ontstaan om een boek te schrijven.

Ik schrijf dit boek over de generatiegrenzen heen. Meestal zul je voorbeelden terugvinden vanuit de rol van ervaren grootouders,

IK
WORD
OMA!



1/

Een kleinkind op komst!

Hoe word je bewust grootouder?

Je wordt grootouder. Wat betekent dat? Je kunt het associëren met allerlei superlatieven. Het zou de liefde die je ooit voor je eigen kinderen kende overstijgen, de bezorgdheid die je voor je kleinkinderen voelt, zou groter zijn dan ooit en het zou je terugbrengen naar de kwetsbaarheid van een jonge ouder als nooit tevoren. Deze opsomming kun je weerleggen of verder aanvullen. Net zoals moeder of vader worden is grootouder worden iets heel persoonlijks. Maar wat je er ook van vindt, je had je vast niet kunnen voorstellen dat het zoveel bij je zou losmaken. De meeste grootouders vertrouwen me toe dat je pas echt te weten komt hoe het is als het zover is.

Grootouder worden: het overkomt je min of meer. Misschien hadden je (schoon)kinderen het al aangekondigd of wist je dat ze 'er-mee' bezig waren. Misschien was het voor jou zelf een stiekem gekoesterd of duidelijk uitgesproken verlangen. Of misschien komt het erg plots, voel je je nog te jong of had je dit hoofdstuk voor je eigen kind liever anders of later gezien. Hoe dan ook: dit boek bereidt

je voor op je leven als grootouder zodat je bewust in dat best wel uitdagende nieuwe hoofdstuk kunt vliegen.

1 In volle verwachting

(vanaf het moment waarop je ontdekt dat je grootouder wordt tot en met de geboorte van je kleinkind)

Jouw (schoon)kinderen verwachten een kind. Maar ook jij bent, op de achtergrond, in verwachting van dit nieuwe familielid. Reden genoeg om te vieren! Bereid je niet alleen voor op dit kindje, maar ook op je nieuwe rol. Hoe pak je dat aan?

1/ Een nieuwe naam

Misschien voel je je nog jong en fit als grootouder of voel je je op eens oud nu je grootouder wordt. Sta sowieso eens stil bij de titel die je wenst bij deze rol. Er bestaan zoveel mooie alternatieve benamingen voor 'grootouder' dat er zeker eentje zal zijn waar iedereen een goed gevoel bij heeft. Denk alvast aan de eerste keer dat een kinderstemmetje jou aanspreekt met die titel. Klinkt goed, toch? Heb je wat inspiratie nodig? Hier vind je enkele mogelijkheden:

OMA|OPA - MOEKE|VAKE - MAMS|PAPS
BOMMA|BOMPA - OMI|OPI - MAMIE|PAPIE - BEPPE|PAKE
MIMI|POEPOE - MOEMOE|OOPJE

Weet wel dat de kans bestaat dat je kleinkind je zorgvuldig gekozen titel verbastert in zijn eigen taaltje en dat dit zijn definitieve benaming voor jou kan worden. Maar alles wat zij ervan gaan maken is nog veel beter dan wat je zelf had kunnen verzinnen.

2/ Terug in de tijd

Bereid je voor op je rol als grootouder door te snuffelen in oude spulletjes, door foto's van vroeger te bekijken en herinneringen op te halen. Wie waren jouw grootouders? Hoe vulden zij hun rol als grootouder in? En jouw ouders, hoe waren zij als grootouders toen je zelf een kind kreeg?



OEFENING: Hoera, ik word oma/opa

Maak een 'Hoera, ik word oma/opa'-doos en bekijk ze samen met je eigen (schoon)kind. Later kunnen je kleinkinderen die 'schat' ontdekken. Het is als het ware een klein persoonlijk stukje erfgoed op maat.

Wat kun je allemaal in zo'n doos stoppen? Hieronder vind je een aantal mogelijke vragen die je kunt overnemen en op jouw manier kunt verwerken (schrijf ze op in een boekje of op kaartjes, print ze...). Je hoeft zeker niet alles te delen, beantwoord gewoon wat je zelf wilt en verzin eventueel nog enkele nieuwe vragen.

- × Hoe heetten mijn grootouders?
- × Hoe noemde ik mijn grootouders?
- × Wat maakte mijn grootouders bijzonder?
- × Wat is mijn mooiste herinnering aan mijn grootouders?
- × Wat vond ik niet leuk aan mijn grootouders?
- × Hoe voelde ik me op het moment waarop ik ontdekte dat ik grootouder werd? Wat was ik aan het doen?
- × Wat is het mooiste advies dat ik kreeg van mijn grootouders?
- × Had mijn familie een motto? (Bijvoorbeeld 'Er is maar één weg en die is vooruit'.)
- × Wat is het mooiste dat mijn ouders mijn kinderen hebben bijgebracht toen ze klein waren?