

SOFIE VANHERPE

Hand leiding

**MET TOTAAL
ONWETEN-
SCHAPPELIJKE
TIPS OVER HET
OUDERSCHAP**

TOT HET PERFECTE

(nu ja, net haalbare niveau van het)

**MOEDER
SCHAP**

Lannoo

Intro :: 12
Grotere kinderen: alleen maar voordelen, zeg ik je :: 17
Moeder worden is the real shizzle :: 18

DE TIEN DINGEN DIE JE MOET ZIEN TE OVERLEVEN

1.

Jezelf

Jij als ouder: een vaatje vol menselijke fouten
en probeersels, maar vol goede wil :: 27

—
Kinderen zijn als kleine,
alles uitvergrotende spiegels :: 30

—
This is you now: wat blijft er nog van over :: 33

—
De volwassene die je nu hoort te zijn :: 36

—
Stressssssssss
(mama taxi/coach/klaagmuur,
wasvrouw/wulpse deerne...) :: 38

2.

Je kinderen

Aanvaard dat ze niet 'van jou' zijn :: 46

—

Verdeel je takenpakket :: 47

—

Leer een nieuwe taal :: 49

—

Werk je in in de socialmediadingen :: 51

—

Wees een boeddha bij ruzies :: 54

—

to check! Check regelmatig je stressbarometer :: 56

—

Overleef *the eyeroll* :: 59



3.

Andere ouders

It takes a village :: 64

4.

Tijd

Aanvaard dat er nog altijd een tekort is :: 72

—
De 101 dingen die door het hoofd
van een moeder gaan als ze even (alleen) thuis is :: 73

5.

Opvoeding

Opvoedingsstijlen zijn zoals pralines :: 77

6.

Hobby's

Hoe vind je een goede hobby voor je kind? :: 85

—
Welkom bij de crazy WhatsApp-club :: 86

—
to check! Doe de test: wat voor hobby-ouder ben jij? :: 86

7.

Je seksleven & je relatie(status) en dingen

Je seksleven :: 94

—
Je relatie(status) :: 96

—
Level 1000 van het ouderschap:
Ruzie met de kinderen erbij :: 99

8.

Vakantie

To check! Doe de test: welke vakantiecampouder ben jij? :: 104

—
Aaaah, eindelijk vakantie :: 106

9.

School & huiswerk & leerkrachten en zo

Huiswerkdinges: help, ik snap het huiswerk
van mijn zoon/dochter niet :: 111

10.

Hormonen bij je kind (puberteit) & bij jou (aka de midlife)

De puberteit :: *116*

—

De liefjes/lovers van je kind :: *118*

—

Jouw midlife :: *122*

—

Eat.Pray.Love-toestanden :: *124*

=====

Faq

Faq van moeders met grotere kinderen :: *126*

The end

Een paar laatste woordjes :: *127*

INTRO

Braaaaaavooooooooo!!!!

You've made it this far! En het kind/
de kinderen leeft/leven nog!

Echt! Je hebt letterlijk levende wezens, wel ja, in leven gehouden...
Al een paar jaar aan een stuk! Zonder dat er iemand ook maar een
of andere handleiding cadeau heeft gedaan bij hun geboorte...

Met andere woorden: *you did it all by yourself!*

Ben jij tegelijk in staat geweest om daarbij ook nog eens een aantal
van je kamerplanten levend te houden, dan verdien je gewoonweg
een dubbel applausje! Want én kamerplanten levend houden én een
of meerdere kinderen grootbrengen, dat is gewoon *the next level*...

Aan alle andere mensen die erin geslaagd zijn om alleen de
kinderen groot te brengen: niet getreurd, niet iedereen kan het aan
om én kamerplanten én kinderen in leven te houden.

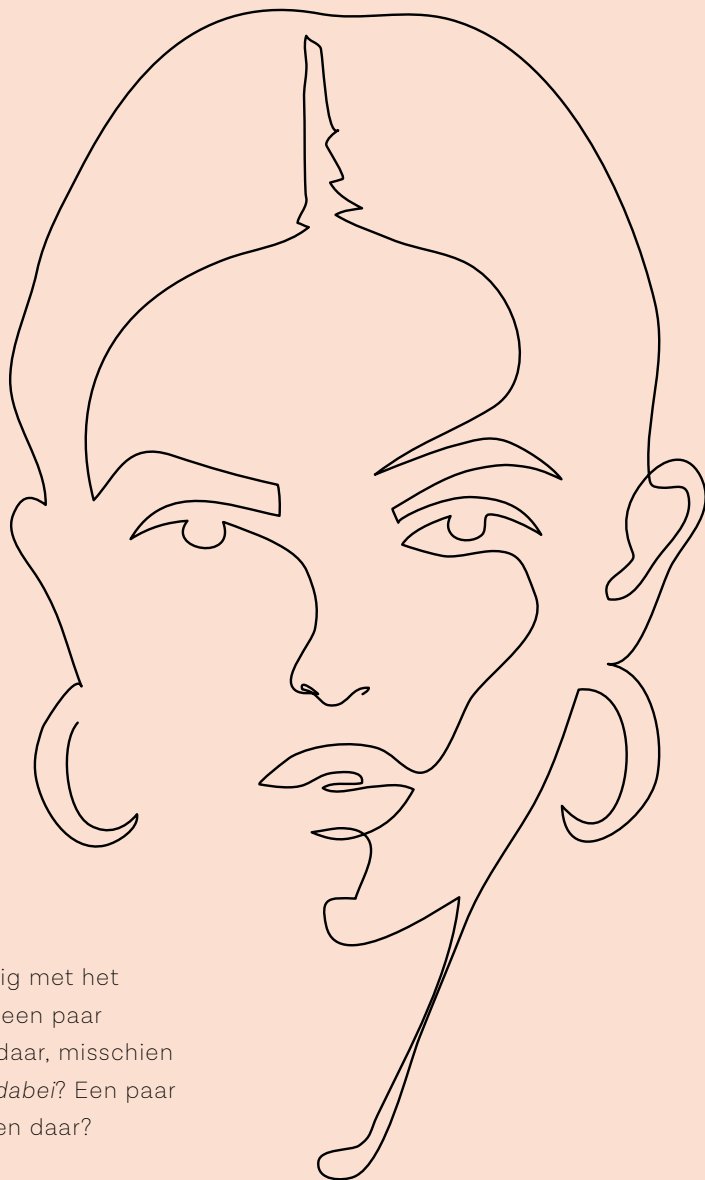
Dat vergt gewoon enorm veel discipline en expertise...

Tja, er moeten nu eenmaal verschillen zijn.

Maar *first things first*: hoe zie je er nu eigenlijk uit,
na al die jaren overleven in de jungle???

Serius, kijk maar eens in de spiegel!

Jij



Teken bij waar nodig met het volgende gamma: een paar rimpeltjes hier en daar, misschien een klein walletje *dabei*? Een paar verzakkingen hier en daar?

Yep. Dit ben jij. Zo zie je eruit na ongeveer 6, 7, 10... jaren ouderschap. Dát, beste vrienden, is wat die kleine lieverdjes met jou gedaan hebben.

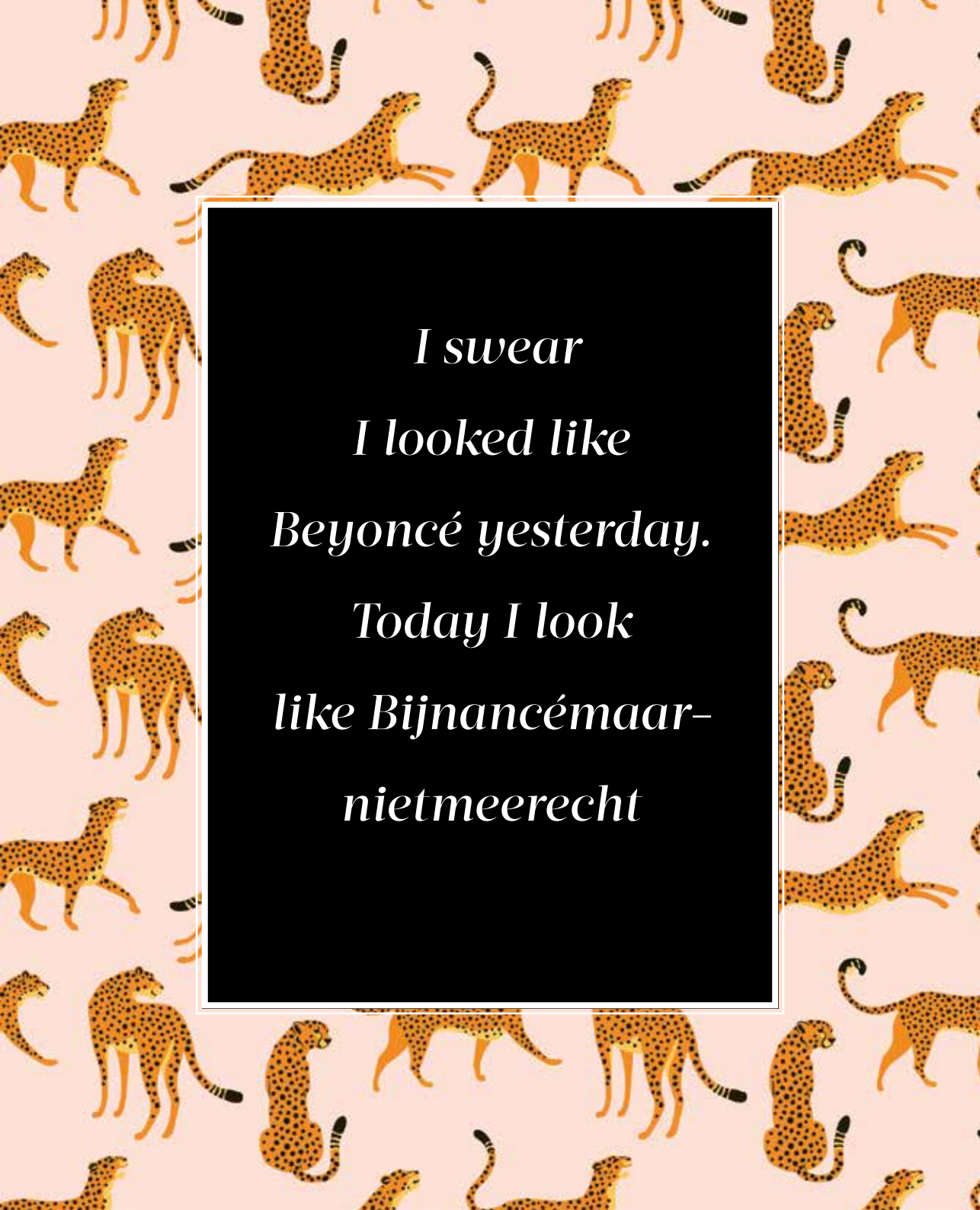
*Duid aan
wat past*



Je ziet er als volgt uit:

- Beetje versleten
- Beetje verwaaid
- Oei shit, heb ik daar écht een grijze haar?
- Bwa, het gaat nog (toch met twee lagen foundation en concealer)
- Van ver lijkt ik nog écht 25.
- Gisteren paste die broek écht nog wel...
- Wow, welke vrachtwagen is er over mijn gezicht gereden?
- Girlfriend, I'm still fabulous.*
- Wacht, ik dacht dat ik mijn rock-'n-rollgehalte hier ergens had zien liggen... Maar waar is het nu weer...
- Hot Momma*-alert
- Stilte... Een verdwaalde strooibaal waait voorbij. Een deprimerend Ennio Morricone-liedje speelt op de achtergrond.

Beetje zoals Beyoncé? Of eerder Bijncémaarnietmeerecht? Of, nog erger, een beetje zoals Sylvester Stallone na 46 plastische ingrepen? (Of NOG erger: de moeder van Sylvester Stallone? Als je niet weet waarover ik het heb, ga gerust eens kijken op Google...)



*I swear
I looked like
Beyoncé yesterday.
Today I look
like Bijnancémaar-
nietmeerecht*

Nee nee, graaaaaapjee!!! Natuurlijk zien we er allemaal sowieso nog *fabulous* uit! Hahaha!!! (net iets te luide en geforceerde lach)

En dat rimpeltje/die wal van 5 meter hoog? Dát, *my friend*, is je TROTSE litteken van de oorlog. De oorlog die je een paar jaar geleden hebt gestreden, toen je nog in de loopgrachten van de luiers, papflessen, tepelhoedjes, aangekorste melk en nooit meer dichtplooiende buggy's aan het ploeteren was. Het zijn de littekens die je opliep tijdens de strijd die je leverde met slaap. Je weet wel, dat ding waarvan je als kind en puber nooit echt de waarde inschatte. En als student al helemaal niet.

En toen werd je ouder.

En toen begreep je ineens wat slaap was. Of vooral: wat het níét was.

Slik.

Dit is het leven NA een paar jaar
opvoeden/grootbrengen van een of
meerdere levende wezens.

Kom kom (schouderklop), laat ons vooral die heftige gebeurtenissen niet meer uit de sloot/loopgracht halen. We zijn het allemaal weer wat vergeten. We kunnen weer doorslapen (tenzij een van de kinderen ziek is natuurlijk. Of je kopzorgen hebt. Om een van de kinderen. Of het werk. Of...). Goed, laat ons stellen dat we weer een beetje kunnen doorslapen en een léven hebben.

GROTERE KINDEREN: ALLEEN MAAR VOORDELEN, ZEG IK JE

De kinderen (ik zet ze hier meestal in het meervoud, maar uiteraard vul je dat in zoals het in jouw gezinssituatie past) zijn nu zo groot dat je geen 25 kg aan luiertas, speelgoed, luiers, reisbed, kinderwagen en andere dingen moet meezeulen zo ongeveer elke keer dat je de deur uitgaat. Nee, dát is nu een pak eenvoudiger geworden. Vanaf nu moet je alleen een iPad of *i-Whatever* meenemen, naast de gebruikelijke boeken, knuffels, stripboeken, blablabla... Steek je kindje in het stopcontact, euh sorry, zet je kind voor de tablet en klaar is Kees. Pedagogisch compleet verantwoord, zo blijkt uit tal van wetenschappelijke dingen.*

Uit huis gaan is dus een PAK gemakkelijker geworden... Nu ja, als ze éindelijk hun schoenen aan hebben. En die verdomde tanden éindelijk gepoetst zijn. En iedereen naar het toilet is geweest. Maar dat gebeurt het liefst op het laatste moment. Eigenlijk net iets te laat dus. En meestal is er iemand die, terwijl iedereen klaar is om te vertrekken, doodleuk meldt dat hij of zij nog iets levensnoodzakelijks vergeten is in huis, en moet er altijd nog naar gezocht worden, want dat ene ding blijkt net dan verdwenen te zijn.

Dus ja, het leven is echt heel wat eenvoudiger nu je kinderen wat ouder zijn geworden en in de prepuberteit/puberteit belanden... Stress, *c'est quoi?*

* Niets in dit boek is wetenschappelijk verantwoord. Meestal grap ik er wat op los. Gelieve dus je kind níét in het stopcontact te steken.

1



**DE TIEN
DINGEN DIE
JE MOET
ZIEN TE
OVERLEVEN**

Jez

1.

DE TIEN
DINGEN DIE
JE MOET
ZIEN TE
OVERLEVEN

zelf

Je leest het goed: eerst en vooral
moet je jezelf zien te overleven.
Want er is niets zo confronterend als
moeder of vader zijn. Het is een
kwestie van 24/7 en je moet het ook
uitvoeren als er honger, verdriet,
boosheid of vermoeidheid in het
spel is. En dan spreek ik nog niet
over jou, laat staan dat we het
hebben over een van de kinderen.

JIJ ALS OUDER: EEN VAATJE VOL MENSELIJKE FOUTEN EN PROBEERSELS, MAAR VOL GOEDE WIL

Een kind of meerdere kinderen op de wereld zetten doet wat met een mens. Een kind confronteert je met, euh ja, jezelf eigenlijk.

Het ding is dat die alsmar grotere kinderen echt naar JOU kijken: hoe jij in het leven staat en wie JIJ bent. Dat wil dus zeggen: ze zetten je wel aan tot nadenken. Ineens moet jij voor jezelf uitdokteren welke waarden je hen wil meegeven en wat jij belangrijk vindt. Op welke manier wil jij dat ze naar jou kijken? En op welke manier hoop je dat ze naar de wereld kijken?

Dat betekent dat je, als het nodig is, keuzes moet maken en soms eens tegen de stroom moet ingaan. Niet iedereen volgt je mening als het gaat om opvoeding. Het is vandaag niet eenvoudig om je mannetje te staan, want iedereen heeft wel een mening.

Eén ding is zeker: fouten maak je sowieso. Bijvoorbeeld: ja, we laten allemaal op een of ander moment van het ouderschap een kind op de grond vallen. We roepen allemaal wel eens net iets te hard op een van de kinderen. We botsen allemaal vroeg of laat met dat kinderkopje tegen de autodeur terwijl we het kind in de autostoel willen zetten. En ja, we zullen niet altijd het juiste, begripvolle ding op het juiste moment zeggen tegen onze (bijna-) puberzoon of -dochter...

We zijn allemaal maar mensen. En met (groter wordende) kinderen en jonge adolescenten is het eigenlijk heel simpel: hoe eerlijker jij bent over jezelf en je fouten, en dus hoe beter jij jezelf kent, hoe sneller ze dat ook voor zichzelf leren doen. Ze leren inzien dat het oké is om fouten te maken, op voorwaarde dat je ze kunt erkennen, je ervoor excuseert indien nodig (maar meestal wel) en je er ook uit leert.

#parentfail

Schrijf hier je grootste ouderschapsfouten op. Ik zal beginnen...

- Ik geef toe dat ik... bij mijn oudste dochter toen ze een paar maanden oud was bewust het haar dat samenklitte in kleine dreadlocks achteraan op haar hoofd wegknipte. Ja, wegknipte. Ik had pas door dat het eigenlijk niet oké was toen ze steeds meer kale plekken op haar achterhoofd kreeg. Wat kan ik zeggen: het kind was geboren met echt gigantisch veel haar. Ik dacht dat het de volgende dag wel terug gegroeid zou zijn of zo...
- Ik geef toe dat ik... iets te graag zwaar bier dronk na mijn eerste bevalling, omdat ik ervan overtuigd was dat dat goed was voor de borstvoeding. Tot de verpleegster van Kind en Gezin verschrikt naar me keek toen ik haar dat vertelde en me vriendelijk maar streng aanmaande om het toch vooral op een beetje alcoholvrije toestanden te houden. Pfff... Saai...
- Ik geef toe dat ik... afspraken maak over schermtijd met de kinderen, maar eigenlijk zelf redelijk verslaafd ben aan mijn smartphone. En dat de kinderen mij vaker moeten aanmanen te stoppen met mijn smartphone dan ik hen.
- Ik geef toe dat ik... niet zoveel meespeel met de jongste. Ik bedoel: haar spelletjes zijn altijd zo complex en zelfverzonnen en zo. Ik snap er echt niets van!

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.

TEKST

Sofie Vanherpe

ILLUSTRATIES

© Getty Images

VORMGEVING

quod. voor de vorm. – Leen Depooter



Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com of info@mamabaas.com

© Uitgeverij Lannoo nv, 2020
D/2020/45/30 – NUR 450
ISBN 978 94 014 6505 2

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.