



# WAT

Klaar  
Hammenecker

A cartoon illustration of a girl with brown hair in pigtails, wearing a grey patterned sweater and black pants. She is waving with her right hand.

# ELK KIND



# NODIG

# HEEFT



**5 BASICS** voor krachtig  
ouderschap

Lannoo

*Voor Marie, Lena en Nora*

# INHOUD

<b>Intro</b>	<b>9</b>
<b>Help, ik heb opvoedingsstress</b>	<b>17</b>
Een veeleisende tijdgeest	19
Ouders én kinderen hebben opvoedingsstress	24
Hoe krachtig ouderschap kan helpen	30
<b>OPVOEDINGSBASIC #1</b>	
<b>Opvoeden is maatwerk</b>	<b>33</b>
Autonomie en verbinding	35
Universele behoeften, individuele behoeften en ontwikkelingsbehoeften	38
Anders ontwikkelen	68
Conclusie. Dé handleiding bestaat niet	70
<b>OPVOEDINGSBASIC #2</b>	
<b>Eerst verbinden, dan begrenzen</b>	<b>73</b>
Verbinden	73
Begrenzen	92
Conclusie. Verbinden is een voorwaarde om te begrenzen	107
<b>OPVOEDINGSBASIC #3</b>	
<b>Zelf doen geeft zelfvertrouwen</b>	<b>109</b>
Autonomie	110
Zelfvertrouwen	127
Conclusie. Autonomie en zelfvertrouwen zijn langetermijnprojecten	150

*De verhalen en voorbeelden in dit boek zijn gebaseerd op een jarenlange ervaring met vele honderden kinderen en hun ouders. De auteur heeft ernaar gestreefd om alle verhalen maximaal onherkenbaar te maken.*

**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.

REDACTIE Sofie Rycken

ILLUSTRATIES Emma Thyssen

AUTEURSFOTO Veronique De Walssche

OMSLAGONTWERP Buro Blikgoed

VORMGEVING BINNENWERK Studio Lannoo

© Uitgeverij Lannoo nv en Klaar Hammenecker

D/2020/45/501 – ISBN 978 94 014 6890 9 – NUR 854

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.

#### **OPVOEDINGSBASIC #4**

---

<b>Zorg(en) voor later</b>	<b>155</b>
Waarden	156
Doelen	160
Motivatie	166
Als het moeilijk loopt	196
Conclusie. Waarom vertrouwen tot groei leidt	201

#### **OPVOEDINGSBASIC #5**

---

<b>De beste ouders maken zichzelf op termijn overbodig</b>	<b>203</b>
Ouderschap	206
Moe(der)	218
Zelfzorg	225
Conclusie. Krachtige ouders gaan soms op de rem staan	230
<b>Outro</b>	<b>233</b>
<b>Literatuurlijst</b>	<b>237</b>



# INTRO

Ik ben Klaar, en al mijn hele leven wil ik mensen begrijpen. Ik werk heel graag met kinderen, die nog volop zoeken en groeien. Hoe een kind stap voor stap evolueert, van baby tot puber tot jongvolwassene, vind ik onwaarschijnlijk boeiend. Als kinderpsychologe voel ik me vaak een soort tolk: kinderen hebben niet per se de woorden om al hun gevoelens, gedachten en fysieke gewaarwordingen te benoemen. Ik vertaal hun gedrag naar woorden en inzichten. Samen met mijn cliënten probeer ik dat wat rondspookt in hun hoofd of wringt in hun buik te benoemen.

In mijn praktijk begeleid ik gezinnen die al een hele weg afgelegd hebben en mensen voor wie ik de eerste halte ben, kinderen met en zonder diagnoses. Soms is er een duidelijke aanleiding die ouders ertoe aanzet om bij mij aan te kloppen: een scheiding, een overlijden, een ernstig trauma. Soms is er een spreekwoordelijke druppel die de emmer doet overlopen. En er zijn ook ouders die zich afvragen of bepaald gedrag te maken heeft met een uitgesproken karakter(trek) of voortkomt uit een onderliggende pathologie. Is dat kleine warhoofd van mij gewoon druk of heeft hij ADHD? Moet ik me zorgen maken over mijn dochter die door het lint gaat wanneer plannen niet kunnen doorgaan? Is er sprake van een autismeproblematiek of zit die drang naar voorspelbaarheid gewoon in haar karakter? Het is voor ouders echt niet altijd gemakkelijk om te weten wat hun kind nodig heeft (vraag maar aan mijn drie dochters).

Onze therapie sessies vertrekken altijd vanuit de overweldigende emoties die kinderen kunnen ervaren. Kinderen verwijzen in hun taal vooral naar de vier grote basisemoties: ze voelen zich boos, bang, blij of bedroefd. We gaan na wanneer ze die gevoelens ervaren en proberen

samen te achterhalen wat er met hen gebeurt en waarom dat gebeurt. Ik vertaal hun emoties naar grotere thema's als onzekerheid, faalangst, perfectionisme, onmacht of het gevoel geen grip te hebben op hun leefwereld. Op die manier komen we vanzelf uit bij concrete, dagelijkse gezins- en ontwikkelingsthema's. Het gaat al snel over ruzies, huisregels, huiswerk, vriendschappen, toetsen... In elk therapeutisch proces van een kind is het dus vanzelfsprekend om ook de bredere context – ouders, grootouders, leerkrachten, broers en zussen – te betrekken.

Kinderen bewust opvoeden is een hele uitdaging. De ouders die ik ontmoet, proberen alles om hun kinderen gelukkig en sterk te maken. Wanneer ze het gevoel hebben dat hun aanpak niet goed of ronduit averechts werkt, beginnen ze vaak te twijfelen. Wat doe ik verkeerd? Ligt het aan mij? Ben ik te soft? Of juist te streng? Hoe komt het dat mijn oudste fantastisch goed in zijn vel zit terwijl mijn jongste zo angstig is? Ik weet wel dat mijn kinderen ouder worden, maar het is toch mijn taak om hen zo goed mogelijk te beschermen?

Ik ben er niet om mensen te vertellen wat ze moeten doen, om een oordeel te vellen of om een schuldige aan te wijzen. Problemen horen namelijk zelden bij individuele personen, laat staan bij jonge kinderen in volle ontwikkeling. Schuldgevoelens of beschuldigingen helpen dan ook niemand vooruit. Wat wel helpt, is samen op zoek gaan naar wat er aan de hand is. We luisteren naar elkaars verhaal – de verschillende leden van een gezin vertellen vaak elk een ander verhaal, soms feitelijk en bijna altijd in hun beleving – en proberen te achterhalen wat elke persoon nodig heeft. Hardop uitspreken wat je nodig hebt en dat leren te delen met anderen kan al een enorme stap vooruit zijn. Als we meer inzicht hebben in wat ieders behoefte is, kunnen we er ook bewust rekening mee houden. In sommige gevallen kunnen we die behoeften samen vertalen in concrete afspraken. Zo creëren we meer ruimte voor en meer betrokkenheid bij elk lid van het gezin.

Uiteindelijk zoeken we altijd een antwoord op dezelfde vraag: wat heeft dit kind nodig om zich zekerder, krachtiger en autonomer te voelen? En hoe kunnen ouders daartoe bijdragen via hun manier van opvoeden?



Al twintig jaar probeer ik in mijn praktijk kinderen, jongeren en gezinnen te verbinden en te versterken. Ik studeerde in 1995 af als kinderpsychologe aan de KU Leuven en volgde nadien een specialisatie-opleiding tot psychotherapeut in Gent. Daarnaast ben ik ook familiaal bemiddelaar. Ik zie het als mijn persoonlijke missie om zoveel mogelijk kinderen te bereiken en hen te leren hun gevoelens te vertalen naar behoeftes. Het is voor mij heel duidelijk dat ouders daarin een essentiële rol spelen, omdat zij het dichtst bij hun kinderen staan en hen het beste kennen.

Omdat ik meer kinderen wil bereiken dan ik in mijn praktijk kan voorthelpen, probeer ik ook op andere manieren mijn boodschap over opgroeien en opvoeden te verspreiden. Ik blog over kleine en grote problemen waar mensen mij over aanspreken. Ik schrijf artikelen en columns. En ik ben de oprichter van MAMagement, dat vorming, masterclasses en online trainingen aanbiedt rond algemene en specifieke opvoedingsthema's. Dit boek is een vanzelfsprekende volgende stap.

Als ouder krijg je heel veel – gevraagd en ongevraagd – advies. Daarnaast zijn er bepaalde opvattingen en methodes die je al dan niet bewust met je meedraagt vanuit je eigen opvoeding. Het is een hele klus om uit te zoeken welke weg jij wilt bewandelen met je gezin, en dan moet je ook nog eens afstemmen met de andere ouder. Wie in dit boek strakke richtlijnen zoekt, is aan het verkeerde adres. Ik ga niet zeggen op welke leeftijd een kind zich het best zelf aankleedt of alleen de bus moet durven te nemen. Elke ouder legt zijn eigen klemtonen, dat doe ik zelf ook.

Opvoeden is een van de meest persoonlijke trajecten die er bestaat, maar er is wel een consensus over wat een kind nodig heeft om anno 2020 op te groeien tot een krachtige volwassene. Hoewel elk verhaal en elke hulpvraag anders is, weet ik na al die jaren als psychologe en therapeut welke inzichten altijd gelden en welke therapeutische kaders altijd een houvast kunnen bieden. Ik heb met andere woorden geleerd wat elk kind nodig heeft.

Die behoeften vertaal ik naar een opvoedingsmodel. In dat model ga ik terug naar de basis van wat opvoeden is: kinderen geven wat ze nodig hebben om uit te groeien tot krachtige, zelfredzame en sterke jongvolwassenen. Zo ontwikkelen ze niet alleen hun authentieke zelf, maar hebben ze ook stevige fundamenten, waardoor ze zich veilig kunnen verbinden met wie voor hen belangrijk is.

In dit boek bespreek ik de vijf basics van mijn opvoedingsmodel:

- #1 Opvoeden is maatwerk
- #2 Eerst verbinden, dan begrenzen
- #3 Zelf doen geeft zelfvertrouwen
- #4 Zorg(en) voor later
- #5 De beste ouders maken zichzelf op termijn overbodig

Bij elke basic heb ik veel aandacht voor de socio-emotionele ontwikkeling van een kind. In elke fase van zijn socio-emotionele ontwikkeling heeft een kind namelijk specifieke behoeften. Die hangen samen met de fysieke veranderingen die ze doormaken, hoe hun brein zich ontwikkelt, de concrete uitdagingen die ze tegenkomen en de ontwikkelingstaken waar ze voor staan.

Dat betekent dat er telkens nieuwe ouderlijke vaardigheden op de voorgrond komen naarmate je kinderen opgroeien. Wanneer je beter begrijpt hoe kinderen zich ontwikkelen, kun je je ouderschapsstijl daar ook op afstemmen. De uitdaging is om in elke fase – van de babytijd tot de puberteit – verbonden te blijven met je kind en hem of haar te geven wat op dat moment nodig is. Dit boek geeft een antwoord op de vragen wat, wanneer en hoe, en vooral ook waarom.

Want hoewel een puur academische carrière niets voor mij zou zijn, blijf ik een wetenschapper. Ik ben zo'n type dat handleidingen en bijsluiters van A tot Z leest. Niets 'is gewoon zo', alles heeft een verklaring. Gepast advies krijgen is handig, maar weten *waarom* iets impact heeft, is nog waardevoller en veel duurzamer. Daarom vind je in dit boek naast de vele voorbeelden en praktische tips ook de theoretische kaders en wetenschappelijke inzichten waarop ik me baseer. De wetenschappelijke kaders die in dit boek worden besproken,

komen niet alleen uit de hoek van de socio-emotionele ontwikkeling. Ik verwijs ook naar theorieën en inzichten uit verschillende andere psychologische, sociologische en medische disciplines.

Elke opvoedingsbasic staat op zich. Het is dus niet zo dat elk hoofdstuk een opstapje is naar het volgende, je kunt ze prima apart lezen. Elk hoofdstuk is opgebouwd op dezelfde manier. Eerst licht ik de basic toe: wat bedoel ik er precies mee en wat is de link met de concrete opvoedingsbehoeften van kinderen? Daarna bespreek ik de relevante theoretische kaders en inzichten die deze basic wetenschappelijk onderbouwen. Verschillende voorbeelden uit mijn praktijk en mijn dagelijks leven geven ouders ook zicht op hoe ze mijn advies concreet kunnen toepassen.

Ik weet dat opvoeden een echte uitdaging kan zijn. Sommige kinderen kampen met complexe problemen, waardoor het voor de ouders des te moeilijker wordt om te weten wat ze nodig hebben. In elk hoofdstuk sta ik daarom ook stil bij wat nodig is wanneer opgroeien niet vanzelfsprekend is.

In *Wat elk kind nodig heeft* wil ik een combinatie van krachtige inzichten en bruikbaar advies bieden. Wat ik vertel, is gebaseerd op wetenschappelijke studies en jarenlange ervaring. Toch heb je absoluut geen voorkennis nodig om aan dit boek te beginnen. Alle modellen, kaders en systemen worden duidelijk en stap voor stap toegelicht. Ik wil ouders helpen om een sterke basis te creëren voor hun kind: een draagvlak voor verbondenheid en een springplank naar autonomie. Dit boek is er voor elke ouder die beter wil begrijpen wat daarvoor nodig is.

## DE VIJF OPVOEDINGSBASICS OP EEN RIJ



**#1**  
OPVOEDEN IS  
MAATWERK



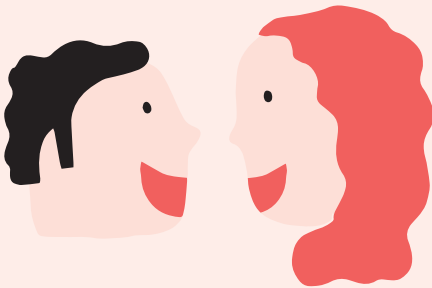
**#2**  
EERST VERBINDEN,  
DAN BEGRENZEN



**#3**  
ZELF DOEN GEEFT  
ZELFVERTROUWEN



**#4**  
ZORG(EN)  
VOOR LATER



**#5**  
DE BESTE OUDERS  
MAKEN ZICHZELF  
OP TERMIJN  
OVERBODIG





# HELP, IK HEB OPVOEDINGSSTRESS

*Deze ochtend blijf je volledig zen, een toonbeeld van kalmte, ook wanneer je kinderen eindeloos treuzelen, op elkaar beginnen te vitten of een vraag die je net uitgebreid hebt beantwoord doodleuk nog een keer of vier stellen. Helaas. De klok tikt genadeloos verder, niets loopt zoals het moet en je verliest alweer je geduld. Hoe doen andere mensen dat toch?*

*Je dochter van negen doet het heel goed op school: ze haalt hoge cijfers en ook op haar gedrag is niets aan te merken. Bovendien ligt haar kamer er kraaknet bij en draagt ze veel zorg voor haar spullen. Je zou blij moeten zijn, maar maakt je zorgen over hoe hard ze is voor zichzelf. Het minste 'foutje' kan haar dag totaal verpesten, terwijl dit de meest zorgeloze tijd van haar leven zou moeten zijn. Ze is zo'n ander kind dan jij was!*

*In jouw huis zijn er duidelijke afspraken over schermtijd. Natuurlijk. En géén smartphones aan tafel. Maar met pubers in huis is het een constante strijd om ervoor te zorgen dat die afspraken ook worden nageleefd. Het vervelende is dat je tijdens het avondeten af en toe zelf aan je toestel gekluisterd zit, omdat er nog een belangrijk werktelefoontje kan binnenkomen...*

*De cijfers van je twaalfjarige zoon gaan al enkele maanden achteruit. Je beslist om er eens rustig met hem over te praten en geduldig te luisteren. Voor je die kans krijgt, hoor je je partner hem een donderpreek geven over inzet, discipline en doorzettingsvermogen. Precies het soort speech waar je als kind zelf een bloedhikel aan had. Zo komen we nergens.*

*'s Avonds komen er regelmatig werkmails binnen die veel van je aandacht opslorpen. Onlangs vergat je daardoor te vragen of je dochter de heftige ruzie met haar beste vriendin had kunnen bijleggen. Ze was zo stil toen ze ging slapen en je had pas de dag erna door waarom. Nu zegt ze dat ze er niet over wil praten. Hashtag fail.*

*Soms besef je dat je kind, in vergelijking met zijn leeftijdgenoten, worstelt met leren lezen en schrijven. Ook de school geeft het aan: hij heeft het moeilijk. Hoewel je rationeel begrijpt dat er iets aan de hand is, voel je een enorme emotionele weerstand. Gaat het hier om een leerstoornis? Of nog iets groters? Is dit het begin van een lange, moeilijke weg voor jullie gezin?*

*Je krijgt telefoon. Het is de moeder van de beste vriendin van je tienerdochter. Ze heeft gemerkt dat er tientallen uitdagende foto's van de meisjes op hun smartphones staan en maakt zich zorgen. Posten ze die online? Sturen ze die door naar hun vriendjes? Je hebt je nog niet vaak zo wanhopig en machteloos gevoeld.*

Dit zijn allemaal voorbeelden van opvoedingsstress. Opvoedingsstress ontstaat wanneer je als ouder het gevoel hebt dat je je kind niet kunt geven wat het nodig heeft. Dat kan allerlei oorzaken hebben. Veel mensen worstelen met een hoge werkdruk en de pittige combinatie met een hectisch gezinsleven. Het is een uitdaging om op dezelfde lijn te zitten met je partner, zeker als jullie in twee heel verschillende gezinnen opgroeiden. Als je kind een bepaalde diagnose krijgt, bijvoorbeeld rond een leerprobleem, vraagt het soms tijd om dat als ouder echt te aanvaarden. Wat er ook aan de basis ligt van je opvoedingsstress, de twijfel slaat toe en je zelfvertrouwen wankelt: doe ik het eigenlijk wel goed, als ouder?

Hoe meer je de zaken de juiste kant probeert uit te sturen – door regels op te leggen, streng te zijn of je uit te sloven om je kind gelukkig te maken – hoe meer alles je uit handen lijkt te glijpen. De wisselwerking tussen jullie loopt mank: het lijkt alsof je je kind(eren) niet begrijpt en niet meer bereikt. De verbinding is er even niet. Als ouder voel je je dan al snel schuldig en machteloos. Als de kloof



tussen jullie steeds groter wordt, kunnen kinderen op allerlei manieren reageren: ze ontploffen of klappen juist helemaal dicht. Sommigen krijgen woede-uitbarstingen, anderen worden extreem angstig. Ze klampen zich vast aan hun ouders, lijken niets meer alleen te durven en vinden nergens rust.

Opvoedingsstress hoort bij opvoeden. Niemand blijft ervan gespaard. Ouders twifelen, vergissen zich of gaan soms volledig de mist in. Maar hadden onze ouders er minder last van of lijkt dat maar zo? Is kinderen opvoeden gewoon moeilijker geworden? En zijn er manieren om met die stress om te gaan?

## EEN VEELEISENDE TIJDGEEST

Dat veel mensen opvoedingsstress ervaren, is niet zo verrassend als je kijkt naar de tijd waarin we leven. We hebben niet alleen hoge maar ook onrealistische verwachtingen van onszelf. We leven in een maatschappij die ons de boodschap geeft dat je alles kunt hebben, en dan nog liefst van alles het beste. Niet gewoon een baan, maar een carrière. Niet gewoon een hobby, maar een passie. Niet gewoon een sociaal leven, maar een gedroomd liefdesverhaal en tientallen beste vrienden. Niet toevallig duikt het prefix ‘top’ de laatste jaren te pas en te onpas op, voor minder doen we het niet. Ook voor ons gezinsleven – perfect complementaire partner, stralende kinderen, één à twee Instagram-vriendelijke huisdieren en zo nu en dan een lang weekend in de Malediven – ligt de lat hoger dan ooit. Er zijn altijd nieuwe doelen om te bereiken, als we gewoon nog wat hoger mikken.

Om de druk nog meer op te voeren, krijgen we impliciet de boodschap mee dat we als individu zelf volledig verantwoordelijk zijn voor ons geluk. Je hebt het zelf in handen. Van uitspraken over hoe je je *personal brand* moet uitbouwen – alsof je een nieuwe keten van broodjeszaken bent – kijkt niemand nog op. *Identiteit*, een interessant boek van klinisch psycholoog en psychoanalyticus Paul Verhaeghe, vat de problemen die dat met zich meebrengt mooi samen: ‘Binnen een maatschappij die voortdurend de boodschap verkondigt dat

iedereen het kan maken als hij zich maar voldoende inzet, worden steeds meer mensen geconfronteerd met vernedering, schuldgevoelens en schaamte.' Hoe meer de maatschappij gericht is op het individu, hoe angstiger we worden om te mislukken of om niet te voldoen. Alle druk ligt op onze schouders en er is geen hechte gemeenschap om ons te dragen of op te vangen.

Het is tekenend dat de uitspraken van psychiater en professor Dirk De Wachter over de *gewonigheid* van het leven zoveel tienduizenden mensen beroeren. Door een lans te breken voor de middelmatigheid, brengt hij een boodschap waar we met z'n allen naar snakken: mag het ietsje minder zijn?

Dat *millennials* – de generatie mensen geboren in de jaren 80 en vroege jaren 90 – vaak last hebben van burn-out en depressie is al langer bekend. De combinatie van prestatiedruk, faalangst, hoge verwachtingen en stress zorgde de voorbije jaren voor een gigantische toename van het ziekteverzuim: mensen vallen plots en maandenlang uit. Marketingbureau Trendwolves voerde in 2018 onderzoek uit naar het burn-outrisico bij de werknemers van morgen, de zogenaamde generatie Z. Dat zijn jongeren geboren in de periode van de late jaren 90 tot in 2010. De conclusie? Zij lopen een nog veel groter risico. Een combinatie van de economische onzekerheid, de enorme druk die op hun schouders ligt én de razendsnelle technologische ontwikkelingen wordt gezien als de voornaamste oorzaak.

### Sprekende statistieken

- 1 op 3 ouders kijkt het huiswerk van hun kinderen na zodat er zeker geen fouten meer in staan (Zitdazo, 2018).
- 1 op 5 ouders wordt onzeker door het gedrag of door de uitspraken van andere moeders en vaders (Zitdazo, 2018).

- Het aantal gediagnosticeerde burn-outs in België kende een stijging van 39% tussen 2012 en 2017 (VUB).
- 67% van de aanstaande moeders zit boven de 10 aangeraden prenatale consultaties, omdat ze behoefte hebben om gerustgesteld te worden (*De Morgen*, 2019).
- In 1 op 10 consulten bij de huisarts blijkt een psychologisch probleem de onderliggende oorzaak te zijn van fysieke klachten (Zitdazo, 2018).
- Uit een enquête van *Libelle* in 2014 blijkt dat 91% van de leerlingen op de middelbare school last heeft van stress. Bij de kinderen in de basisschool gaat het om 68% en in de kleuterklas gaat het om 28%.
- Volgens een studie van het Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD) probeerde 1 op 10 studenten ooit stimulerende medicatie om beter te presteren op school.
- Uit een online enquête in 2017 van de Vlaamse Jeugdraad bij 1100 jongeren tussen 14 en 25 jaar blijkt dat 38% van hen met psychische problemen kampt. Maar liefst 60% voelt zich slecht omdat ze denken niet aan de verwachtingen van hun omgeving te voldoen. Ruim 1 op de 3 Vlaamse jongeren met problemen heeft het gevoel die niet de baas te kunnen.
- Zowat 30% van de Vlaamse ouders ervaart soms gevoelens van 'parentale burn-out'. Ze voelen zich minstens maandelijks uitgeput als ouder, zijn het ouderschap beu of nemen soms emotioneel afstand van hun kinderen (UGent, 2018).
- Zowat 30% van de ouders met een parentale burn-out geeft aan hun kind niet langer te kunnen tonen hoeveel ze van hem of haar houden (UGent 2018).
- Maar liefst 91% van de Belgische ouders vindt het moeilijk tot onmogelijk om werk te combineren met een gezinsleven (Sitly, 2019).

## Sociale media

Hoewel elk gezin uiteraard zijn uitdagingen heeft, blijft het lastig om dat toe te geven. Tot op zekere hoogte staan onze kinderen symbool voor ons succes. Sociale media spelen een significante rol in het uitvergroten van dat alomtegenwoordige 'succes'. Hoe meer er online gepronkt wordt met uitstekende schoolresultaten, sprankelende hobby's en perfecte vakantiekiekjes, hoe groter de drempel wordt om de andere kant van het verhaal te delen.

Uiteraard is de massa informatie die online te vinden is niet alleen een opgesmukte ideale wereld. Er zijn steeds meer accounts die álle kanten van het ouderschap tonen, ook de minder fraaie, luie, rommelige, onnozele, repetitieve kanten. Neem bijvoorbeeld instagrammer Hanne Luyten, wiens account #nietaankindengezinverklappen tot een boek inspireerde dat het tot bestseller schopte.

Het internet zorgt bovendien voor toegang tot eindeloos veel rolmodellen. Als grote Harry Potter-fan kun je schrijfster J.K. Rowling gewoon volgen op Twitter en met een beetje geluk beantwoordt ze zelfs een van je berichtjes. Een tiener met een gebroken hart kan een filmfragment op YouTube gebruiken om aan andere mensen uit te leggen wat ze voelt maar moeilijk verwoord krijgt. Sociale media is een onwaarschijnlijk groot reservoir van taal, waarin we ons kunnen herkennen. Net zoals bepaalde citaten of songteksten perfect uitdrukken wat we voelen, kunnen we online op zoek gaan naar gelijkgezinde mensen en naar films, muziek en andere kunst die aansluit bij wat we op dat moment doormaken.