



opvoeden

door Annie de Vreugd

Beloning werkt beter

Bram en Freek spelen buiten. De kastanjeboom voor het huis laat zijn vruchten vallen, de grond ligt bezaaid met kastanjes. Sommigen nog in de dop, andere liggen voor het oprapen. De broertjes hebben een emmer uit de zandbak gehaald en vullen die met de kastanjes. Moeder kijkt goedkeurend toe vanachter het kamerraam, kijkt die twee jongens van haar toch eens zoet spelen. Echte buitenkinderen zijn het, fijn hoor.

Ze juicht te vroeg. Als het emmertje boordevol zit, vinden de jongens het wel weer leuk geweest. Nu iets anders. Bram gooit een kastanje in de lucht en Freek probeert of hij hoger kan gooien. Dan gaan ze proberen wie het verst kan gooien. Plof, daar ketst een kastanje tegen de auto. Moeder tikt met haar vinger tegen het raam: „Ophouden daarmee!” Ze heeft zich nog niet omgekeerd om verder te gaan met stofzuigen of de heren zijn alweer aan het mikken. Kets, daar gaat een kastanje tegen het raam van de burenen. Buurvrouw komt boos naar buiten. Moeder komt ook gealarmeerd aanlopen. „Nu is het afgelopen. Zeg sorry tegen de buurvrouw en gooi die kastanjes maar in de groenbak. En naar binnen jullie.”

Zo gaat het vaak. Eerlijk is eerlijk. Wij ouders zijn heel goed in verbieden en in 'mag niet'. Als kind mag je helemaal niks. Niet eens in je neus peuteren, niet met je handen in je eten zitten, niet wiebelen op je stoel, niet naar buiten als het regent. Kinderen krijgen daar het heen en weer van. „Ik mag ook nooit niks.” Toegegeven, kinderen hebben grenzen en structuur nodig. En ouders die deze grenzen bewaken. Daarbij gedijen kinderen het beste. Al staat het nog zo vaak beschreven dat belonen beter werkt dan straffen, toch blijft straf veruit favoriet bij ouders. Als je de regels overtreedt, krijg je straf. Zo simpel is het. Want we willen geen kinderen zoals die van de burenen, je ziet wat ervan komt als je niet streng genoeg bent. Die grote monden, dat gekrijs en die vrijpostigheid komt allemaal door het lakse en slappe optreden van die ouders. De burenen moeten hun kinderen gewoon eens stevig

aanpakken en voor straf naar bed sturen.

Het klopt dat kinderen veel dingen uitproberen die dan weer niet mogen. En een opvoeding geheel zonder straf is een utopie. Kinderen weten vaak zelf al wel dat er wat zwaait als ze bepaald gedrag vertonen, ze zoeken de grenzen op. Ze testen met hun gedrag of die grens niet een beetje opgerekt kan worden. Heel gezond en natuurlijk gedrag, want door de jaren heen moeten die grenzen ook verschuiven. Naarmate een kind ouder wordt, mag en moet hij meer zelf doen en voor zijn daden zelf verantwoordelijkheid nemen.

Toch kunnen we als ouders straf meer omzeilen dan vaak wordt gedacht. Dat is wel zo gezellig en goed voor de sfeer in huis. Veel ouders blijven steken in de melding welk gedrag ze ongewenst vinden, zonder erbij te vertellen welk gedrag ze wel gewenst vinden. Welk gedrag ze graag zien van hun kinderen, gedrag dat ze kunnen belonen. Toen Bram en Freek hun emmer vol hadden met kastanjes, had moeder de bui al kunnen zien aankomen. Op dat moment had ze er een positieve draai aan kunnen geven door haar zoons te vertellen wat ze met de verzamelde kastanjes kunnen doen of henzelf met een idee laten komen. „Zullen we er een mooie herfsttafel van maken hier in de kamer? Er zijn vast nog meer mooie dingen, gekleurde bladeren, eikeltjes. We kunnen straks eens in het park gaan zoeken.” Of: „Van kastanjes kan je hele leuke poppetjes maken, dat kunnen we gaan doen. Misschien hebben jullie een mooier plan?” Op die manier geeft moeder haar kinderen in ieder geval de mogelijkheid om te kiezen voor gewenst gedrag. Door de beloning vooraf al in te bouwen. Of de heren daar hun oren naar zullen laten hangen, is uiteraard afwachten. Maar dan hebben ze de straf ook echt aan zichzelf te danken.

Als ouders zich steeds weer vooraf realiseren wat het gewenst gedrag is dat ze graag zien. En dat niet pas bedenken als het ongewenste gedrag zich al voordoet, dan wordt het veel gezelliger in huis. We horen allemaal graag dat we het goed doen, kinderen zijn wat dat betreft net mensen.



illustratie
Eliane Gerrits

'Lukt het bij jou

En, heb jij al kinderen? Zo'n vraag kan vrouwen met een onvervulde kinderwens volledig uit het lood slaan, weet Yvonne Prins. Zij wilde graag kinderen, maar kreeg ze niet. En dan? Hoe overleef je feestjes vol zwangere vriendinnen? Wat doe je met de rest van je leven als moeder worden (nog) niet lukt? In een luchtige survivalgids geeft de psychologe tips.

door Ingrid Beckers illustratie Censuur.com

Ongewenste kinderloosheid raakt aan onze diepste verankerde wensen. Je wilt jezelf als mens voortplanten. Dreigt dat te mislukken, dan word je tot in het diepst van je kern geraakt”, zegt Simone (31). Al vier jaar lang hoopt ze elke maand op een zwangerschap. Tevergeefs tot nu toe; ze is bezig aan haar derde ivf-behandeling. „Moederschap is voor mij een fundamentele behoefte”, zegt ze. „Een kind geeft je een levensdoel, bestaansrecht en het relateert al het andere. Als ik echt geen moeder word, kom ik in een existentiële crisis.” Alsof dat al niet moeilijk genoeg is, word je vanaf een bepaalde leeftijd ook nog eens overal met gezellige ronde buiken en kinderen geconfronteerd. Zoals psycholoog/auteur Yvonne Prins het verwoordt: „Op een dag kijk je op een verjaardagsvisite om je heen en besef je dat jij tussen al dat rondkruipend en rennend kroost ongeveer de enige kinderloze vrouw bent. Dat is heel pijnlijk. Ik herinner me een feestje met springkasteel midden in de tuin. In de groepjes ouders eromheen gingen de gesprekken alleen over kinderen. Daar stond ik dan: kinderloos en ook nog net een verbroken relatie. Op zo'n moment sta je overal buiten.”

Vanaf haar 15e wist Prins dat kinderen krijgen voor haar niet vanzelfsprekend zou zijn, omdat ze de zogenaamde taaislijmziekte heeft. Ze onderging een longtransplantatie, maar een zwangerschap betekent desondanks nog te veel risico voor haar gezondheid. „Mijn verdriet om die onvervulde kinderwens was groot en veelomvattend”, zegt ze. Als psycholoog besloot ze een boek over het thema te schrijven, dat als doel heeft lotgenoten te steunen. „Ik hoop dat ik lezers handvatten biedt, zodat ze de kwesties waarmee ze worstelen beter kunnen hanteren.” Dan verwacht je zware kost; dat is *En, waar blijven de kinderen* niet. Het is een survivalgids, voor als je een kind wilt, maar (nog) niet hebt, aldus de ondertitel. Nuchter, bij vlagen zelfs luchtig.

De titel verwijst direct naar onachtzame vra-

gen en opmerkingen die kinderloze vrouwen blijkbaar te pas en te onpas naar hun hoofd krijgen geslingerd. „Meestal bedoelen mensen het goed hoor, maar ik weet van vrouwen dat het behoorlijk confronterend kan zijn als een tante tijdens een babyborrel fluistert 'Lukt het bij jou soms niet meid?' Of een dronken vriendin op een feestje roept: 'Ik wou dat ik je mijn baarmoeder kon lenen'. Zo'n opmerking kan emoties activeren op een moment dat het helemaal niet uitkomt.”

Ja, wat doe je eraan, behalve heel hard naar de wc hollen? „Met simpele aandachtstrucs kun je jezelf best goed wapenen tegen opwellende tranen”, denkt Prins. „Je kunt ook veel leed voorkomen door goed na te denken over wie je wat vertelt. Zo verklein je de kans dat vage kennissen vragen gaan stellen en je aldoor meelevende blikken toewerpen.” Komt de onvermijdelijke vraag 'En, al kinderen?', dan werkt dit antwoord aardig: 'Nee, maar jij bent de eerste die het hoort'. De wedervraag is een prima afleidingsmanoeuvre. 'Nee, heb jij ze? Hoe heten ze?' Tot zover het luchtige gedeelte, want Prins' survivalgids gaat over meer dan alleen maar ongemakkelijke sociale situaties. De psycholoog zoemt in op levensvragen waarmee veel vrouwen kampen die (nog) geen kinderen hebben. Prins: „Ongewenste kinderloosheid kan een aanslag zijn op het zelfvertrou-

Hoe meer andere doelen vrouwen voor zichzelf formuleren om gelukkig te worden, hoe beter

wen. Wat dan kan werken, is de focus verleggen. Ik adviseer vrouwen na te gaan wat vrouwelijkheid voor hen inhoudt, behalve kinderen krijgen. En welke eigenschappen daar dan bij horen? Hoe ga je om met zorgbehoefte? Die kun je voor een deel misschien kwijt in vrijwilligerswerk of mantelzorg voor mensen in je omgeving.” Grote valkuil volgens Prins is dat vrouwen met een (nog) onvervulde kinderwens ande-



Slaappil vergroot risico op dementie

Ouderen die benzodiazepines (pillen tegen slapeloosheid en/of angst) gaan gebruiken, vergroten daarmee de kans dat zij dement worden met 50 procent. Dit blijkt uit een Franse studie onder ruim 1.000 ouderen die 15 jaar werden gevolgd. De studie was zo opgezet dat uitgesloten werd dat het gebruik van benzodiazepines het gevolg was van dementie.

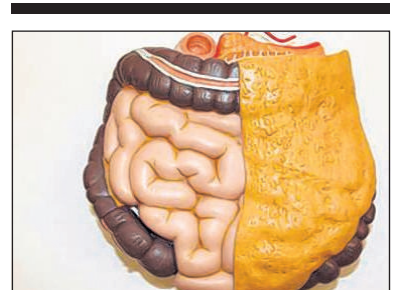
➔ <http://bit.ly/Qtf31>



Meer angst na verwijzing bij borstonderzoek

Vrouwen die na deelname aan borstkankerscreening te horen krijgen dat er een afwijking is gevonden en dat nader onderzoek nodig is, hebben daar tot een jaar later nog (psychisch) last van, in de vorm van meer angst en depressieve klachten. Ook als blijkt dat er sprake was van 'loos alarm' of van een goedaardige borstafwijking.

➔ <http://bit.ly/RXqEDr>



Aspirine soms medicijn bij darmkanker

Een simpel pilletje is levensreddend. Aspirine verlengt het leven van mensen met een bepaalde vorm van darmkanker (PIK3CA-mutatie). Van de patiënten die na de diagnose aspirine slikten (naast de normale behandeling wegens kanker), was na 5 jaar 97 procent nog in leven. Van de patiënten die geen aspirine slikten, was dat 74 procent.

➔ <http://bit.ly/TC8lcz>

soms niet meid?



re doelen in hun leven gaan parkeren. „Er zijn inderdaad dingen die je beter niet kunt doen tijdens een ivf-behandeling. Maar door te focussen op één zaligmakend doel, kinderen krijgen, maak je jezelf wel enorm kwetsbaar.” Hoe meer andere doelen vrouwen voor zichzelf formuleren om gelukkig te worden, hoe beter, stelt Prins. „Denk bijvoorbeeld aan een sportief doel, promotie maken, meer betekenen voor anderen of de

relatie met je partner verdiepen.” Zo haalde Simone tussen de ivf-pogingen door onlangs een onverwacht succes op haar werk. „Dat deed me zó goed”, zegt ze. „Ik voelde me weer de moeite waard als persoon, ook al heb ik nog geen kinderen.” Dat neemt niet weg dat de pijn en het gevoel van leegte blijft en ook niet weggaat totdat er eindelijk een baby is, of definitief het doek valt. „Afscheid nemen van een kinder-

wens is een groot verlies”, weet Prins natuurlijk uit ervaring. „Het is een rouwproces dat je nooit helemaal kunt afsluiten, omdat het gemis op verschillende momenten in je leven terugkomt. Als je vriend je verlaat en jij alleen zonder kinderen achterblijft. Of als de eerste kleinkinderen van vriendinnen worden geboren. Uiteindelijk vind je de veerkracht om er makkelijker mee om te gaan en je bakens te verzetten. Zelf heb ik

Ongewenst kinderloos

Ze zijn met velen, de vrouwen die ongewenst kinderloos bleven. En hun aantal neemt alleen maar toe. Van de vrouwen die tussen 1935-1940 zijn geboren, is 11 procent kinderloos. Van de vrouwen die vlak na WO II zijn geboren, heeft 15 procent geen kinderen. Bij de jongere generatie is het cijfer nog onzeker; waarschijnlijk zal tegen de 20 procent van de vrouwen kinderloos blijven. Van deze groep zal 55 procent zichzelf vrijwillig kinderloos noemen. De overige 45 procent is ongewild kinderloos. Daarvan noemt de helft lichamelijke redenen als oorzaak; de rest heeft meestal geen (geschikte) partner.

Onderhoud de vriendschap

Als vriendinnen aan de lopende band kinderen krijgen terwijl het bij jou niet lukt, kan dat behoorlijk confronterend zijn. Psycholoog Yvonne Prins geeft tips om de band desondanks goed te houden:

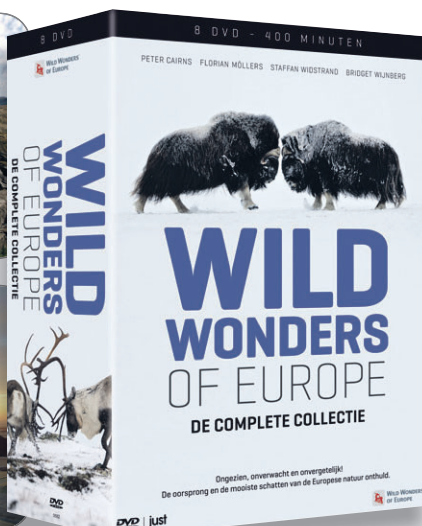
- **Geef de ruimte**
Vriendinnen zullen huiverig zijn om hun kinderverhalen met jou te delen, omdat ze je verdriet kennen. Geef aan dat je graag hoort wat hen bezig houdt.
- **Schik je in wittebroodsweken**
Accepteer dat de eerste weken en maanden na de geboorte van een kind weinig ruimte over is voor jou. Dat gaat vanzelf weer over en dan is er weer tijd en interesse voor jou.
- **Probeer spontane acties uit**
Nodig je vriendin spontaan uit om naar de film te gaan en voorkom dat je invult dat ze toch niet kan. Misschien verzucht zij op de bank tegen haar partner dat ze weer eens zo graag iets leuks wil doen.
- **Ook jouw verhalen doen ertoe**
Vertel net als vroeger. Voor veel moeders is het juist prettig weer eens verhalen te horen over werk of spannende dates. Ze hebben daarnaast ook zelf vaak een trigger nodig om over iets anders te praten dan slaapjes en fruithapjes.

mijn rust gevonden. Als ik middenin het jaar een zonzakantie boek, kan ik zelfs genieten van de voordelen die het leven zonder kinderen biedt.”

➔ Yvonne Prins - *En, waar blijven de kinderen?*
Scriptum, 16,95 euro.

reageren?
gezondheid@wegener.nl

Slechts
€ 24,95



DVD-serie Wild Wonders of Europe

Ongezien, onverwacht en onvergetelijk!

Een 8-delige serie met verbluffend mooie filmbeelden van de BBC en bekeken door de lens van de beste fotografen.

Bestel deze schitterende DVD-serie voor slechts € 24,95 excl. € 4,95 verzendkosten op www.destentor.nl/webwinkel (categorie DVD's en games / Natuur).