

Tien ingrediënten
voor 'perfect😊'
moederschap!

Opvoeden voor Bongo's

Tien ingrediënten
voor 'perfect😊'
moederschap
Opvoeden voor Bongo's

Rina van der Meulen

Schrijver: Rina van der Meulen
Illustrator: Bente van der Meulen
Coverontwerp: Sandra Hazenberg
ISBN: 9789462542617
© 2015 Rina van der Meulen

*Met diepe dank
aan mijn twee prachtige,
slimme en ondeugende dochters.*

Rina van der Meulen

Inhoud

Hoe het allemaal begon	11
Tien ingrediënten voor 'perfect😊' moederschap	13
Ingrediënt 1: Knuffelen en koesteren	
- liefde zonder voorwaarden	
- Verhaal van een Bongo	17
- Koesteren en onvoorwaardelijke acceptatie	18
- De kunst van het knuffelen	22
- Goed voorbeeld doet goed volgen	24
- Koesteren: Mama-energie en Papa-energie	27
- Macht en onmacht	30
- 'Dat heb je van mij'	32
- Tips voor Bongo's	36
Ingrediënt 2: Strooien met complimenten	
- positieve feedback en zelfbeeld	
- Verhaal van een Bongo	37
- Van babyshower naar complimentenshower	39
- Alles wat je aandacht geeft dat groeit	42
- Zelfvertrouwen en zelfbeeld	44
- Het halflege en het halfvolle glas	47
- Fouten maken moet	50
- Spelen met de pluim	52
- Tips voor Bongo's	56
Ingrediënt 3: De kunst van het luisteren en praten	
- contact maken en houden	
- Verhaal van een Bongo	57
- Luisteren naar kinderen: hoe doe je dat?	58
- Als ik het niet zeg... hoe moet jij het dan weten?!	62
- Drie leuke momenten en één niet-leuk moment	64
- Met de billen bloot	67
- Voor de verandering eens praten over jezelf	69
- Ik zie ik zie wat jij niet ziet...	72
- Tips voor Bongo's	76
Ingrediënt 4: Consequent zijn en consequenties	
- mogelijkheden en grenzen	
- Verhaal van een Bongo	77

- Regels en afspraken	79
- Recht op uitleg	82
- Het mijneveld van mogelijkheden en grenzen	84
- Over de grens	88
- De wet van de uitzondering en het 'voortschrijdend inzicht'	91
- Mama en Papa als de Grote Voorbeelden	94
- Tips voor Bongo's	96

Ingrediënt 5: Talent voor vriendelijk zijn

- omgangsvormen

- Verhaal van een Bongo	97
- De keerzijde van afreageren	99
- Respect, man	101
- Het effect van pesten	104
- Schoolpleintaal	107
- Kun je dat ook anders zeggen?	109
- Ik begrijp je	112
- Tips voor Bongo's	115

Ingrediënt 6: De winst uit ruzie

- omgaan met conflicten

- Verhaal van een Bongo	116
- Ruzie tussen ouder en kind	118
- Kids onderling	121
- In de knel, uit de knel: sorry zeggen	124
- De ik-boodschap	127
- Ruzie ergens anders	130
- Energielek	133
- Tips voor Bongo's	136

Ingrediënt 7: Schaarste geeft overvloed

- hoe beperking/begrenzing meer tevreden maakt

- Verhaal van een Bongo	137
- Geboeid door het beeldscherm	139
- Mam, mag ik nog een snoepje?	142
- Slaap kindje, slaap	145
- Hebben...	146
- Waarom mag jij dat wel en ik niet?	149
- Ik verveel me...	153
- Tips voor Bongo's	156

Ingrediënt 8: Verantwoordelijkheid = meedoen naar draagkracht – zelfstandigheid en loslaten	
- Verhaal van een Bongo	157
- Kom maar, dan help ik je wel even	160
- De wereld in de palm van je hand	162
- De oneindige mogelijkheden van zakgeld	165
- Dapperheid, durven en doorzetten	168
- De plusjes en de klusjes	170
- De grote boze buitenwereld	173
- Tips voor Bongo's	176
Ingrediënt 9: Humor en fantasie als smeerolie – de verpakking maakt het cadeautje	
- Verhaal van een Bongo	179
- De angel eruit	180
- Neem jezelf eens op de korrel	183
- Muisje Andersom	185
- Gekke woorden en wedstrijdjes	188
- Plezier om niks	191
- Niet altijd luisteren, hoor!	194
- Tips voor Bongo's	198
-	
Ingrediënt 10: De leerling is de meester – leren van je kind	
- Verhaal van een Bongo	199
- Het kind als schatkaart	202
- Omdraaien van rollen – wil jij <i>mij</i> helpen?	204
- Een spiegel die gaat praten	206
- De almachtige ouder	209
- Zaaïen versus oogsten	212
- De nieuwe wereld in	214
- Tips voor Bongo's	218
-	
Wat nu?!	219
Bronnen	222

Hoe het allemaal begon

Op 15 oktober 2000 werd ik plotseling moeder.

'Plotseling' klinkt misschien een beetje maf. Ik had echt wel (maandenlang...) de vereiste acties ondernomen om dit te bewerkstelligen (en, tussen ons gezegd en gezwegen, hier ook de nodige lol aan beleefd). Daarnaast was het me zeker opgevallen dat ik zo'n twintig kilo zwaarder was geworden. Wat nou: 'zwangere vrouwen zijn mooi'? Ik zag eruit als een olifant, bewegen was zo langzamerhand een straf en spataderen overwoekerden mijn eens zo mooie benen. Ook was ons banksaldo een stuk lager dan gebruikelijk door alle babyzooi die we met veel genoeg hadden aangeschaft. En, *last but not least*, hadden we de deur platgelopen bij de verloskundige, die met argusogen de fysieke ontwikkelingen van mijn buik en mijn lijf in de gaten hield.

Toch was de verwarring immens. Niet zozeer toen ik, na een behoorlijk staaltje topsport en afzien, de felbegeerde baby in mijn armen hield. Maar wel op het moment dat de voordeur met een klap achter de verloskundige en de kraamhulp dichtviel en zich acuut als een bak met ijs de volgende vraag over ons uitstortte: 'WAT NU???'

Want wat wisten wij nou eigenlijk over kinderen? Dus wie was er nu zo gek om zo'n compleet nieuw mensje bij ons achter te laten?! Het voelde alsof ze bezorgd was door een webshop en wij alleen maar een handtekening hoefden te zetten voor ontvangst. Daarmee was de verantwoordelijkheid overgedragen. Daar kwam bij dat ik met mijn ouders op dat moment niet de meest soepele relatie had. Hoe dat zat is weer een verhaal apart, maar komt er in het kort op neer dat ook zij geen succesvolle voorbeelden hadden gehad van hoe je een kind opvoedt. Dan gaat er weleens wat mis. Dus enig advies of ondersteuning van hun kant was niet iets waar ik op dat moment op zat te wachten.

Ik was volledig op mezelf teruggeworpen, terwijl de hormonen door m'n lijf gierden. Al met al nu niet bepaald de meest ideale uitgangspositie voor het gigantische project waar ik voor stond: het opvoeden van een mens.

Achteraf blijf ik me erover verbazen dat er zoveel aandacht is voor de fysieke zorg rondom de zwangerschap en de bevalling, terwijl niemand je vraagt hoe je het echt vindt, wat je verwachtingen zijn en hoe je het denkt te gaan aanpakken. Terwijl ik in mijn werk als coach regelmatig de gevolgen van een enigszins beroerd gelopen opvoeding voorbij zie komen. Omdat mijn rolmodellen ontbraken, heb ik zelf het wiel uit moeten vinden. Mijn geheime partner in crime was daarbij mijn maatje en lief. Maar de belangrijkste hulp die ik heb gehad, was die van mijn beide kinderen (nummer twee schoof aan in 2003). Eerst non-verbaal en later verbaal. Want ze zijn vlijmscherp in hun observaties en voelen haarfijn aan wanneer het niet klopt...

Een van de afspraken in ons gezin is dat we geen vloek- of scheldwoorden gebruiken. Kinderen zijn hierin zeer creatief, want 'shit' wordt natuurlijk 'chips', en dan kan niemand je wat maken. Zo ontstond ook het woord 'Bongo'. Mijn oudste dochter gebruikte het regelmatig als ze mij aansprak. Het leek een soort kooswoordje voor mij als moeder. Tot het me opviel dat ze regelmatig 'Wat ben je toch een Bongo!' tegen me riep, op een toon die niet direct getuigde van intense liefde. Uiteindelijk viel bij mij het kwartje toen ik de term 'Bongo' analyseerde: een briljante samenvoeging van 'Beginneling' en 'Dombo', oftewel 'Stommeling'. Die term kan wat mij betreft toegevoegd worden aan de Dikke van Dale, want zo heb ik mij in al die jaren heel vaak gevoeld. Daarom nu: het verhaal van een Bongo.

Tien ingrediënten voor ‘perfect☺’ moederschap

Daar lig je dan te kijken naar dat nieuwe mensje dat ze net via je lijf hebben bezorgd. Het ademt uit zichzelf, het slaapt (gelukkig) uit zichzelf, het poept en plast uit zichzelf. Allemaal dingen waar ik me tenminste niet druk over hoefde te maken. Alhoewel... ik checkte toch om de paar minuten even of die ademhaling het nog steeds deed.

Ik had geen flauw idee waar ik moest beginnen. Het belangrijkste waar ik wél wat over wist was natuurlijk de fysieke zorg. Dus begon het geklungel met het omdoen van katoenen luiers (want het moest natuurlijk allemaal milieubewust). Het gemodder met het geven van borstvoeding, de ene borstontsteking na de andere tepelkloof omzeilend. En de grote worstelpartij met het geluid dat ‘huilen’ heet.

De fysieke benadering was natuurlijk dat je het eerst een naam gaat geven: huilbaby. Alles wat een naam heeft, is een stuk veiliger. Ik knikte vroeger dan ook begripvol mijn hoofd: huilbaby, ja, dat is lastig. Net zoals een lekkend dak, ook lastig (‘Gelukkig heb ik er geen last van,’ dacht ik er opgewekt achteraan). De remedies van de vorige generatie waren natuurlijk *not done*: laat ze maar huilen, dat is goed voor de longetjes! Maar als je alles wat in de boeken staat al hebt uitgeprobeerd en het werkt niet, dan blijft er weinig anders over dan dat kleine mensje in je armen te laten huilen. Wat voel je je daar dan lullig bij...

De eerste keer dat we haar meenamen om te winkelen was gewoon een regelrechte ramp. We liepen nog geen half uur in het stadshart of ze krijste met een rood hoofd haar longen uit haar lijf. Het plaatje van ‘trotse vader en moeder achter kinderwagen met zoet slapend kindje’ viel volledig aan diggelen. Wat overbleef waren twee bezwete ouders met een knalrode, kronkelende en schreeuwende baby. Voor ons was er nog maar één alternatief: zo snel mogelijk naar de parkeergarage racen en met gierende banden naar huis rijden. Ik weet nog exact waar we waren, A9 afslag Amstelveen-zuid, toen het licht in mijn

hoofd aanging. Ze had géén buikkrampjes, ze had géén ontploffende luier, ze had géén reflux of zoiets medisch. Ze had het, dankzij de regel dat je je baby goed moet aankleden *omdat ze door 'hun grote hoofd' veel sneller afkoelen dan volwassenen*, gewoon vreselijk warm. En ze stond zó open voor de wereld dat het teveel aan beeld, geluid en geur haar gewoon hoteldebotel maakte. Ik concludeerde dat een baby een soort buitenaards wezen is dat een totaal andere taal spreekt. Alle handboeken geven wel leuke tips die in bepaalde gevallen opgaan, maar die zijn lang niet altijd sluitend. Voor mij de 'simpele' taak om:

- a. elke situatie te analyseren;
- b. steeds iets nieuws uit te proberen;
- c. zelf te transformeren;
- d. alles weer evalueren;
- e. en weer van voren af aan beginnen met experimenten...

Ik zag, als moeder en opvoeder, een steile en hobbelige weg voor me die al behoorlijk snel in de mist verdween. Maar ik had nu wel één lijntje dat me kon helpen bij het invullen van de nogal complexe ouderrol die ik me heel naïef op de hals had gehaald: continu kijken en luisteren naar het kind en constant mijn aanpak bijstellen. Het voelde alsof ik me had ingeschreven voor alle onderdelen van de Olympische Spelen zonder ook maar een beetje ervaring, talent of training. Een hoog Bongo-gehalte dus. Dit resulteerde in heel veel vallen, regelmatig blijven liggen maar uiteindelijk toch weer opstaan.

Tijdens al dat geworstel, ontdekte ik de tien ingrediënten voor 'perfect' moederschap. Tien ingrediënten die in de eerste plaats als doel hadden het voor mezelf gemakkelijker te maken... En, o ja, met mijn kinderen ging het daardoor ook een stuk beter! Echt perfect wordt het nooit, want ik ben en blijf een Bongo. Maar mijn dochter zegt tegenwoordig in plaats van 'WAT BEN JE TOCH EEN BONGO!!!' nu ook af en toe: 'Wat een schattig Bongootje ben je toch...'

Tien ingrediënten voor 'perfect😊' moederschap

- 1. Knuffelen en koesteren**
- liefde zonder voorwaarden
- 2. Strooien met complimenten**
- positieve feedback en zelfbeeld
- 3. De kunst van het luisteren en praten**
- contact maken en houden
- 4. Consequent zijn en consequenties**
- mogelijkheden en grenzen
- 5. Talent voor vriendelijk zijn**
- omgangsvormen
- 6. De winst uit ruzie**
- omgaan met conflicten
- 7. Schaarste geeft overvloed**
- hoe beperking/begrenzing meer tevreden maakt
- 8. Verantwoordelijkheid = meedoen naar draagkracht - zelfstandigheid en loslaten**
- 9. Humor en fantasie als smeerolie**
- de verpakking maakt het cadeautje
- 10. De leerling is de meester**
- leren van je kind

In al die jaren ben ik door schade en schande wijzer geworden. Mijn inzicht is: ook al ben je nog zo succesvol in je werk of ben je nog zo gemotiveerd om het 'goed' te doen, moederschap is echt een compleet nieuwe tak van sport. Met dit boek wil ik een lans breken voor al die moeders (en vaders) die zomaar, zonder diploma, met vallen en opstaan deze uitdaging aangaan. Ook al is er maar één tip die je aanspreekt en kunt toepassen, dan beschouw ik mijn missie als geslaagd!

Ingrediënt 1: Knuffelen en koesteren

Liefde zonder voorwaarden

Verhaal van een Bongo

Als me één ding helder is geworden in interactie met mijn kinderen, dan is het wel dat je jezelf en je eigen bagage zo prominent meeneemt in het contact met je kind. Een voorbeeld. Ik ben een ontzettend knuffeldier. Ik haal het liefst alles uit de kast als ik van iemand houd. Dus je zou zeggen: dat zit helemaal goed. Nou, niet dus.

Mijn eerst kind heeft genoeg aan zichzelf op het moment dat ze op de wereld komt. Ze vindt het al druk genoeg met alle indrukken die via haar zintuigen binnenkomen. Zien, horen en ruiken kan ze nu eenmaal niet vermijden. Proeven bestaat, gelukkig voor haar, in het begin alleen uit moedermelk (het eerste stukje brood rond zes maanden spuugt ze vol walging uit). Maar ze komt er al snel achter dat ze, wat aanraking aangaat, een keus heeft. En die is wat haar betreft: zo min mogelijk contact. Lekker op schoot tegen mij aan is voor haar geen optie. Niet dat ik dat begrijp, hoor. Ik werp, als rechtgeaarde Bongo, mijn hele knuffelarsenaal in de strijd om haar voor mij te winnen en heb geen flauw idee waarom ze zich elke keer zo los worstelt. Hooguit heb ik het schurende gevoel dat ze me in het ergste geval maar niks vindt en in het beste geval dat ik iets niet goed doe.

Uiteindelijk laat ik het los en volg haar non-verbale communicatie. Het drinken aan mijn borst vind ze prettig. Blijkbaar kan ze zich op zo'n moment afsluiten voor prikkels door het kleine wereldje waar ze zich in bevindt: ogen dicht, door de warmte half in slaap gevallen, geur en smaak volledig op routine. Kortom, ze geeft zich over. Ik geniet ontzettend van deze momenten van intimiteit, want een Knuffelbongo heeft nu eenmaal ook behoefte aan contact. Maar zodra ze kan zitten, is er op mijn schoot voor haar maar één positie: op het puntje van mijn knieën, terwijl ik haar nog net mag vasthouden om te voorkomen dat ze eraf dondert. Het duurt een hele tijd voordat ze voor het eerst bewust tegen me aanzit. En in slaap vallen op mijn schoot doet ze wel-

geteld één keer (daar nemen we dan ook meteen zo'n twintig foto's van).

Inmiddels heeft ze de wereld scherp op het netvlies. Daardoor is er ruimte gekomen voor knuffelen – als het maar recht doet aan haar sensitiviteit, dus subtiel graag.

Mijn tweede kind, daarentegen, is precies het tegenovergestelde. Ze wil het liefst de hele dag knuffelen. Dat gaat zover dat als ze op een bepaald moment een klusje moet doen, ze steevast met zachte reeënoogjes aan mij vraagt: 'Eerst even een knuffel?' Hier trap ik de eerste vijftwintig keer natuurlijk blijmoedig, enthousiast en zonder enige reserve in, waarna ik het klusje zelf kan gaan doen omdat de tijd nogal krap is geworden.

Dit bewijst voor mij maar weer dat mijn sterke kanten vooral ook heel zwak konden zijn. En dat dit alles te maken had met het unieke mensje dat ik voor me had. Ik werd me stukje bij beetje bewust van mijn verlangens, behoeften en verwachtingen. Ik kreeg steeds meer een beeld van wie ik was en wat ik inbracht. Wat volgde, was kijken naar mijn kind en proberen erachter te komen wie zij is. Wat heeft zij nodig, wat werkt en vooral ook wat werkt niet voor haar? Dat laat je op je inwerken en daar ga je weer nieuwe plannen uit smeden. Een wervelende stoelendans waarbij je je regelmatig afvraagt wie nu eigenlijk het kind is en wie de moeder...

Koesteren en onvoorwaardelijke acceptatie

Koesteren heeft als basis onvoorwaardelijke acceptatie van het kind. Toen ik zwanger werd, was ik gefascineerd door tv-programma's die de bevalling als onderwerp hadden. Eén specifieke aflevering herinner ik me nog als de dag van gisteren.

Een moeder heeft net met grote inspanning haar kind gebaard en ligt bezweet in bed. De verloskundige wil het wezentje, dat glibberig en vochtig is van het vruchtwater, huidsmeer en bloed, in de armen van de moeder leggen. Maar de moeder roept vol afschuw uit: 'Nee, nee! Het is zó vies!'



Waarom wil ze nou niet gewoon knuffelen?

Nou, ik vond daar van alles van, hoor. Héél raar, zo'n moeder die haar kind niet meteen omarmt! Je houdt toch onvoorwaardelijk van je kind?! Die moeder had duidelijk een belangrijke overtuiging die te maken had met hygiëne en properheid. Haar norm hierbij was dat je iets wat vies is, niet aan kunt pakken voor het schoongemaakt is. Met als gevolg dat het kind eerst werd schoongewreven met een doek, daarna in een dekentje werd gewikkeld en pas toen in de armen van de mama terecht kwam. Belachelijk!

Tot het mezelf overkwam.

De geboorte van mijn dochter gaat niet vlot. De verloskundige stelt mij de vraag of het kind misschien in stuitligging ligt. Ze voelt iets zachts. Ik snap hier niks van. Hoe moet ik dat weten! Ik wil alleen maar dat het eruit gaat en ontken alles wat daar dwars in kan liggen.

'Nee, natuurlijk niet!' bijt ik haar, tussen twee weeën door, toe. Uiteindelijk blijkt dat mijn kind een sterrenkijkertje is: ze ligt wel goed, maar ze kijkt omhoog. Het 'zachte' blijken haar wangen te zijn. Na een uitputtende bevalling wordt ze uiteindelijk zonder verdere ingrepen geboren. Mijn eerst blik op haar is even schrikken: een bol rood hoofd, met een enorme bult op haar voorhoofd en een uitstulpend kinnetje. De oogjes heeft ze stijf dichtgeknepen.

'Komt dit weer goed?' vraag ik een beetje zenuwachtig aan de verloskundige.

'Ja hoor.'

Ik bestudeer nog eens mijn dochter.

'Weet je dat zeker?!'

'Ja hoor, komt helemaal weer goed. Ze heeft gewoon flink in de knel gezeten. Het moet weer even bijtrekken.'

Mijn 'Komt dit weer goed?' betekende wel dat ik het blijkbaar op dat moment niet echt goed vond. Dat had ik pas achteraf door. Niks onvoorwaardelijk! Ik had ook een overtuiging: mijn kind moet er wel leuk uitzien. Dus terug naar af.

Wat is dan 'onvoorwaardelijke liefde'? In het woord 'onvoorwaardelijk' zit de volgende betekenis verborgen: er zijn geen voorwaarden aan verbonden. Je krijgt die liefde als kind zomaar.

Je hoeft er niets voor te doen. Je hoeft *niet*:

- mooi te zijn;
- gezond te zijn;
- goed te kunnen leren;
- het zelfde te zijn als je ouders;
- het zelfde te denken als je ouders;
- netjes te zijn;
- het juiste gedrag te vertonen.

Je mag gewoon jezelf zijn. En hier begint het bij mij meteen te wringen. Want als alles maar mag en kan, waar blijft dan de opvoeding? Het verschil zit hem, denk ik, in *zijn* en *doen*. Met andere woorden: de *persoon* versus het *gedrag*. Ik vind het gedrag van het kind niet altijd even leuk, acceptabel of succesvol. Maar een mens is niet zijn gedrag.

Stel je voor dat ik een leugentje om bestwil vertel, en men vindt mij voor de rest van mijn leven een leugenaar. Of als ik toevallig een keer door rood rijd, en men bombardeert me tot de beroerste automobilist aller tijden. Dat zou ik niet zo leuk vinden. Vooral kinderen experimenteren zowel onbewust als bewust ontzettend veel met gedrag. Dat moet ook, want ze moeten alles nog leren en zich eigen maken. En dat gaat niet één, twee, drie. Op dat gedrag kan ik mijn kind gelukkig aanspreken. Door het gedrag los te koppelen van de persoon, krijg ik de ruimte om onvoorwaardelijk van mijn kind te houden. Dus ik hoef niet alles te accepteren wat het doet. Man, dat geeft lucht en ruimte! Ik hoef niet te accepteren dat ze de muur bekladden met hun potloodjes, maar ik mag het toch stiekem heel schattig vinden als ze iets uitvreten.

Nog even over mezelf. Was ik slecht omdat ik schrok van het koppeke van mijn kind? Nee, dat denk ik niet. Als ik niet van haar zou houden om die reden, tja, dan was er wel een probleem. Maar net als kinderen heb je soms tijd nodig om te wennen aan nieuwe situaties. Dat gold voor die moeder op tv en dat geldt voor mij. Nu had ik natuurlijk wel de mazzel dat mijn dochter na een paar uur inderdaad veranderde in de aller-

mooiste baby die ooit was geboren (net zoals mijn andere dochter trouwens). Jammer hè, voor al die andere baby's...

Bongo-tip 1

Maak onderscheid tussen je kind en zijn gedrag.

Hou van je kind om wie hij is.

En spreek het kind aan op wat hij doet.

De kunst van het knuffelen

Knuffelen vind ik gewoon heerlijk. We hebben het nodig. Gelukkig kom ik uit een gezin waarin 'even krûpe' (even knuffelen) heel normaal was. Maar ik heb het tot een kunst verheven.

Mijn dochter kruipt bij me op schoot. Ik sla meteen m'n armen om haar heen.

Na een paar minuten begint ze zich los te wurmen.

'Mam, hou op. Ik krijg geen lucht, je drukt me bijna dood!'

'O.' Ik maak iets meer ruimte en geef haar een paar kusjes.

'Mam, ik word doof van al die klapzoenen in mijn oor!'

Dan vraag ik me oprecht af hoe mijn kinderen mijn knuffels hebben ervaren toen ze nog niet konden praten... Eén ding weet ik wel: liefdevolle fysieke aanraking is voor kinderen van levensbelang. De Amerikaanse kindergeneeskundigen Alison Wismer Fries en Seth Pollak¹ hebben een onderzoek gedaan bij zeer jonge geadopteerde kinderen. Kleuters die als baby'tje sterk verwaarloosd zijn, maken in de hersenen duidelijk minder van de 'knuffelhormonen' oxytocine en vasopressine aan dan kinderen die van kleins af aan door liefhebbende ouders in de knuffelwatten zijn gelegd. Mensen produceren deze knuffelhormonen wanneer ze aandacht, liefde en warmte krijgen. Bij baby's en kinderen die niet genoeg worden aangeraakt, geknuffeld en gekoesterd, zie je de volgende verandering: de ontwikkeling van de hersenen en het zenuwstelsel komt in de knel. En dan voornamelijk die hersendelen die ervoor zorgen dat we vertrouwen kunnen opbouwen in onszelf en in anderen, dat we liefde en

¹ Onderzoek Knuffelhormonen - Alison Wismer Fries en Seth Pollak

intimiteit kunnen geven en ontvangen. Wie dat als kind heeft moeten missen, heeft grote kans later in z'n leven relatieproblemen te krijgen².

De meeste kinderen vinden het heerlijk om geknuffeld te worden: op schoot tegen je aan zitten, even bij het langslopen een aai over de bol, spelen met haren of vingertjes, een kleine nekmassage in het voorbijgaan, kriebelen of kietelen, alles wat maar met liefdevolle aanraking te maken heeft. Sommige kinderen hebben meer moeite met aanraking. Dat kan komen doordat een kind gevoelig is, waardoor knuffelen een teveel aan prikkels veroorzaakt. Dan is het zoeken naar balans en gewoon uitproberen.

Niet aanraken is geen optie. Een goed alternatief voor knuffelen is stoeien. Jongens – maar ook meisjes – kunnen knuffelen soms te soft vinden. Bij stoeien is het handig om rekening te houden met de mogelijkheden en grenzen van het kind. Als het kind elke keer het onderspit moet delven tijdens het stoeien, dan wordt het toch iets minder leuk. Als het kind daarentegen ook de 'sterkste', de 'slimste' of de 'snelste' kan zijn, dan wordt stoeien ineens iets waarbij het zelfvertrouwen als een komeet omhoog schiet.

*Ik ren als een monster door de kamer en probeer ze te vangen.
Gillend van het lachen proberen ze weg te komen.*

'Máááám, ik vind je eng!'

'Ik ook, mam!'

Het is duidelijk dat ik me weer eens overenthousiast ben en me moet inhouden. Ik stap uit mijn rol.

'Zullen we het anders doen?'

Nog uithijgend houden ze me met argusogen in de gaten.

'Als jullie willen dat ik bevries, dan klap je één keer in je handen. Ik mag dan niet bewegen en jullie wel. Als jullie me weer in beweging willen zetten, klap je twee keer in je handen. Goed idee?'

² Artikel 'Aanraken? Van levensbelang!' – Frederike Geerdink i.s.m. Suzanne de Joodse