

Marja Bos-Meeuwsen

Meegroeien

met je kleinkinderen



Inspiratie voor oma's en opa's

Marja Bos-Meeuwsen

Meegroeien met je kleinkinderen

Inspiratie voor oma's en opa's

Uitgeverij Boekencentrum, Utrecht

Hoofdstuk 1

Grootouders zijn bijzonder

*'Het is een cadeau om grootouder te worden.
Je wordt er een nieuw mens van.' - Oma, 65 jaar*

Ineens komen je kinderen met het grote nieuws. Ze kondigen aan dat je oma of opa gaat worden. Soms verpakken ze het heel creatief. Mijn zoon en schoondochter kwamen bijvoorbeeld aan met een gouden boekje uit de oude doos: Henkie met de hoorn.

Iedereen gaat anders om met zo'n bericht. Voor de één staat de wereld op z'n kop, voor de ander is het allemaal erg onwennig of nieuw. Je bent verrast, blij of nog afwachtend. Allerlei gevoelens en vragen kunnen je overvallen. Ben ik wel geschikt als grootouder? Wat voor oma of opa zal ik zijn? Het is een ontdekkingstocht om de oma of opa in jezelf te ontdekken. Maar dat je leven gaat veranderen, staat vast. Een nieuwe generatie ziet het licht en daarmee breekt een nieuwe levensfase aan.

Ouders die grootouder worden kunnen heel verschillend toelevens naar het moment waarop hun kleinkind wordt geboren. De ene grootouder is actief in werk en maatschappij en heeft een druk

eigen sociaal leven – de nieuwe rol krijgt een plek naast veel andere rollen. De andere grootouder is met pensioen en kijkt uit naar de invulling van grootouderschap. Je gaat ineens babywinkeltjes in en koopt leuke cadeautjes.

Oma, 53 jaar, vier kleinkinderen: 'oma worden was heel apart, want ik voel me nog geen oma. Ik word zelfs weleens als moeder aangesproken.'

In dit eerste hoofdstuk staan we stil bij de tijd waarin jijzelf opgroeide, de tijd waarin je kinderen volwassen werden en de tijd waarin je kleinkinderen worden geboren. Elke tijd en elke generatie hebben leuke en minder leuke kanten, vernieuwende inzichten en vluchtige of bestendige hypes. Als je je hiervan bewust wordt, helpt je dat in je nieuwe rol als grootouder. Ook helpt het een visie te ontwikkelen op opvoeding in deze tijd. Behalve deze generatieschetsen beschrijven we in dit hoofdstuk de verschillende levensfasen die ook jij als grootouder doorgemaakt hebt.

'Op een mooie avond heet de toekomst verleden tijd. Dan draait men zich om en kijkt men terug op zijn jeugd.'

Louis Aragon (Franse dichter, 1897-1982)

De tijd waarin jij als babyboomer opgroeide

Opvoeding gaat er tegenwoordig anders dan vroeger aan toe. Je kinderen zullen een andere aanpak kiezen dan jij. De maatschappij verandert, net als de manier waarop ouders nadenken over allerlei opvoedingsthema's, zoals regels en grenzen, gehoorzaamheid, spelen, zindelijkheid, televisiekijken en computergebruik. Daar komt bij dat veel ouders vandaag allebei actief zijn op de arbeidsmarkt. Hierdoor speelt opvang en oppas een grote rol in bijna elk gezin.

8 Jij bent opgevoed in een periode waarin bezoek van je grootouders speciaal was. Ze woonden verder weg of waren echt al oud. Ze pasten niet of nauwelijks op, ook als ze dichtbij woonden. Een enkele logeerpartij kwam voor. Het is leuk om er eens bij stil te staan wat er allemaal veranderd is sinds de jaren vijftig en zestig waarin jij zelf bent opgegroeid.



De wederopbouw van de jaren 50

- *De belangrijkste waarde: ouders hebben gezag, kinderen gehoorzamen.*
- *Het doorgeven van geloofswaarheden is een hoeksteen van de opvoeding.*
- *De rolverdeling is traditioneel: moeder is thuis, vader werkt buitenshuis.*
- *Je ouders sterven als je tussen de 45 en de 65 jaar oud bent.*
- *Opa loopt in een vest met horloge, oma in het zwart. Ze heeft grijs haar en rimpels.*
- *De kachel en de radio zijn de centrale plek in huis, de telefoon hangt op de gang.*
- *Kinderen worden eens per week gewassen en krijgen dan schone kleding aan.*
- *Je draagt altijd kleding van een ouder broertje of zusje. Eén aan je bast, één in de was, één in de kast, luidt de samenvatting van je garderobe.*
- *De verzuiling kleurt de maatschappij, waarin een overwegend conservatieve levenshouding dominant is.*
- *Je gaat met pensioen, neemt rust en bent 'bejaard'. Dan rest nog een korte tijd van vrijheid en ruimte voor hobby's.*



De protestgeneratie van de jaren 60

- Men breekt met tradities en conservatisme.
- De invloed van psychologische en ontwikkelingskennis in de opvoeding groeit.
- Niet langer voedt men kinderen op om goede burgers te worden; zelfontplooiing en geluk slaan de maat.
- De tv dringt de Nederlandse huiskamers binnen.
- De HEMA gaat van start: men kiest zijn eigen boodschappen uit in een warenhuis.
- Ouders en kinderen gaan vrijer met elkaar om, hoewel de omgangsvormen in bepaalde zuilen traditioneel en hiërarchisch blijven.
- Geloof speelt nog steeds een rol.
- De welvaart groeit en democratisering wordt de norm.
- Jongens dragen lange haren, de minirok komt in zwang en meisjes gaan broeken dragen.

De vrijgevochten generatie van de jaren 70

- Er ontstaan jeugdculturen als flowerpower, hippies, punk en gothic.
- Individuele vrijheid is de norm.
- De zuilenmaatschappij kraakt.
- De vrouw is baas in eigen buik en gebruikt de pil.
- Gezinnen worden kleiner.
- De discussie over de vader- en moederrol begint: vaders moeten betrokken raken op de opvoeding.
- Meer moeders gaan buitenshuis werken.
- Geloven wordt minder vanzelfsprekend.
- Gedragstherapeutische opvoedvaardigheden zoals 'straffen en belonen' en het trainen van gedrag winnen terrein.
- Kinderen worden getraind in zindelijkheid en gehoorzaamheid.
- Kinderen hoeven geen geld meer af te dragen aan de ouders als zij thuis wonen.

*Oma van 2 kleinkinderen:
'Hoezo, genieten? Het is heel
vermoeiend, hoor. Je kunt geen
goed gesprek meer met elkaar
voeren. De kleinkinderen vor-
men het middelpunt van elke
verjaardag en elk contact.'*

10

Levensfasen

Hoe jij je grootouderschap gaat invullen, hangt van jouw levensfase af, van je karakter en van praktische zaken zoals leeftijd, afstand en gezondheid. Je bent nog aan het werk of hebt andere verplichtingen. Je besluit al of niet te gaan oppassen.

Sommige grootouders zijn helemaal niet van plan op te gaan passen. Zij willen hun vrijheid niet kwijt en zijn niet van plan hun eigen werk, hobby of vrijwilligerswerk op te geven. Zij willen hun grootouderschap op een andere manier invullen. Bijvoorbeeld door de kleinkinderen af en toe te laten logeren, of een dagje met ze uit te gaan. Grootouders van nu verschillen dan ook veel van de grootouders die jij zelf hebt gekend. Anders dan een halve eeuw geleden hebben veel groot-

ouders vandaag zelf nog een vader of moeder. Zowel de generatie boven jou als de generatie onder jou komt met (zorg)taken naar je toe. Niet voor niets worden deze 'jonge' ouderen dan ook de sandwichgeneratie genoemd: ze bevinden zich letterlijk tussen hun volwassen geworden kinderen, die ouders worden, en hun kwakkelende ouders die zorg nodig hebben.

De levensfasen beschreven

Welke levensfasen onderscheiden we eigenlijk? En welke thema's hebben invloed op het beleven van deze fasen? Voor de beschrijving hiervan maak ik gebruik van het boek *Niet meer jong, nog niet oud* van Edith Cardoen, doctor in de Pedagogische wetenschappen aan de KU te

Leuven, en van de inaugurele rede van Theo van Tilburg, hoogleraar Sociale Gerontologie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam.

1. De eerste levensfase, de jeugd tot ongeveer 18/25 jaar: de groei naar volwassenheid als eerste levensfase.

2. De tweede levensfase, de volwassenheid (30/35 jaar tot 55/60 jaar): jongeren leggen zich nog niet graag vast, en stellen die vastigheid dan ook graag uit. Ze reizen, studeren en werken via flexcontracten. Het leven is immers maakbaar en je kiest zelf wat je past en aanstaat. De volwassenheid is een fase waarin het proces van bewustwording en de concrete vormgeving van het leven een eerste invulling krijgt. Tegelijk is het een actieve periode waarin partnerschap, werk en gezin en wonen steeds meer vorm krijgt. Zo rond het 40/45^e levensjaar komen bij velen ineens existentiële vragen opborrelen: Hoe heb ik geleefd? Wil ik dit echt? Zijn het mijn eigen keuzes? Niet zelden gaat het op deze momenten wringen; op het werk is de rek eruit en de eigen energietoevoer hapert soms. Deze periode kan verwarrend zijn, maar ook nieuwe ruimte scheppen: ruimte om te leven met andere keuzes. Deze fase kenmerkt zich als een tussenfase: ben ik wel wat ik laat zien en ben ik mezelf in de rollen die ik aanneem? De midlifecrisis dient zich aan. Je merkt steeds duidelijker dat je in een overgangsfase zit tussen een jong, energiek leven en een

meer begrend leven dat vaker vanuit innerlijke overtuigingen wordt aangewakkerd. Idealen en de realiteit raken beter op elkaar afgestemd.

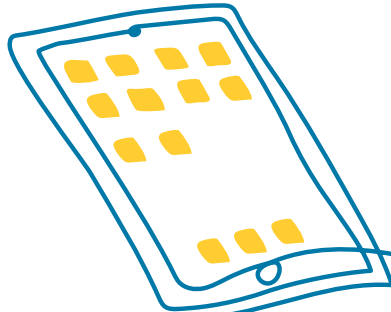
3. De derde levensfase van ongeveer 55/60 tot 75 jaar: de periode waarin je grootouder wordt. Je krijgt aandacht voor je eigen grenzen. Qua gezondheid en energie bevind je je tussen twee werelden. Soms voel je je fit en gezond (je bent dan een zogenaemde jonge oudere), dan weer kun je je oud voelen en merken dat er deuren dichtgaan. Wandelingen houd je minder lang vol, het sporten wordt stilaan minder intensief en allerlei lichamelijke ongemakken kunnen zich gaan aandienen. Je wordt je bewust van grenzen aan gezondheid, grenzen aan het leven. Je levensritme wordt rustiger. Je hebt meer tijd voor jezelf nodig. De fitte ouderen kennen nog vele periodes van gezond en energiek leven. Zij genieten nog volop van reizen, cultuur en vriendschappen. Dat wat eens belangrijk was, wordt minder relevant. Daarvoor in de plaats komt er ruimte voor spiritualiteit en zingeving. Er is tijd voor reflectie en verdere integratie van ervaringen en vaardigheden die je hebt opgebouwd. Onder de actieve en fitte ouderen zijn er die zeggen: 'Ik heb het drukker dan toen ik werkte.' Dat klinkt mooi en het is prettig bezig te zijn, maar je kunt zo ook de leegte overschreeuwen die je voelt nu je werk is gestopt. Loslaten van werk is een kunst.

4. De vierde levensfase vanaf ongeveer 75 jaar: de **ouderdom**. Deze fase bepaalt je bij de grenzen van het leven. Je maakt crisis- en verlieservaringen mee die het leven kleuren. De zorg om je lichamelijke gezondheid neemt toe. In deze fase word je kwetsbaarder. Ook in deze levensfase zijn er nog ouderen die voor kleinkinderen kunnen en willen zorgen en heel vitaal zijn. Maar de meeste ouderen boven de 75 hebben meer rust en tijd voor zichzelf nodig.



12

Oma, 71 jaar, vijf kleinkinderen: 'Mijn kinderen vinden het vanzelfsprekend dat je als moeder altijd zorgt en er voor ze bent. Terwijl je dat zelf in deze fase van je leven niet altijd meer wilt. Je hebt meer rust nodig. Maar ik ben bang om er wat van te zeggen, terwijl je kinderen altijd van alles zeggen. Ik heb vooral moeite met de vanzelfsprekendheid waarmee mijn kinderen me vragen.'



De tijd waarin je kleinkinderen opgroeien

13

Wat kun je als grootouder tegenkomen nu je weer in opvoedland terechtkomt? Er zijn geen eenduidige opvattingen over de vraag hoe je het leven het beste kunt inrichten, hoe je vorm kunt geven aan de opvoeding en welke keuzes je maakt. Iedereen maakt die individueel en in vrijheid. De kleinkinderen worden groot in een digitaal tijdperk waarin internet en sociale media een grote rol spelen. Een christelijke opvoeding is niet meer vanzelfsprekend. Een duidelijke visie op de drieslag rust, reinheid, regelmaat is er niet meer. Soms speelt een vage herinnering aan die trits weer even op, maar veel hedendaagse ouders balanceren tussen 'er bovenop zitten' en 'ruimte geven aan de wensen van de kinderen'. Regels

en grenzen stellen is nodig, maar hoe doe je dat zonder te streng te zijn? Ga je onderhandelen over die regels, of moet je vooral houvast geven? Ouders bepalen vandaag de dag samen wat hun aanpak is. Eerder willen ze een gezellig en ontspannen gezin zijn dan goede burgers voor de maatschappij. Ouders kiezen wat bij hen past en bepalen zelf wat hun opvoedingsdoelen zijn. Zij stimuleren hun kinderen om hun talenten te ontplooiën. Voor jezelf leren opkomen is belangrijk, maar je wilt er als ouder niet te dicht bovenop zitten. Maar hoe beweeg je kinderen ertoe iets uit eigen wil en motivatie te doen waar ze geen zin in hebben, terwijl je als ouder iets heel belangrijk vindt?

Christien Brinkgreve, hoogleraar sociologie aan de Universiteit Utrecht, beschrijft in een artikel (www.jmouders.nl) enkele uitkomsten van een onderzoek (2010) onder lezers van het tijdschrift J/M. Zij constateert dat veel ouders van nu onzeker zijn en bang zijn het niet goed te doen. 'Zij stellen zichzelf torenhoge eisen, willen alles uit hun kinderen halen en denken dat ze voor een belangrijk deel verantwoordelijk zijn voor hun geluk en slagen in het leven.' Ouders voelen zich schuldig als hun kind zich ongelukkig voelt. Maar ondanks dat Nederlandse ouders stress ervaren, zo blijkt ook uit dit onderzoek, doen ze het helemaal niet gek. Kinderen zijn gelukkig. Ouders zijn over het algemeen heel waardierend en positief naar hun kinderen. Een nieuwe opvoedtrend is: heb aandacht voor je kinderen, maar zorg ook voor duidelijke regels en afspraken. Regels geven en structuur aanbrengen blijkt te werken. Pedagoog Steven Pont bepleit 'een opvoeding tot sociale mensen die rekening met elkaar houden'. Ouders willen regels geven, maar doen dit in overleg met hun kinderen. Een ander nieuw fenomeen in deze tijd is dat kleinkinderen soms meer dan twee opa's en twee oma's hebben. Immers, overgrootouders leven vaak ook nog. Als gevolg van het gegroeide aantal echtscheidingen en daarmee samenhangend het grotere aantal samengestelde gezinnen, zijn er daarnaast steeds meer kleinkinderen met nóg meer grootouders. De leeftijdsafstand tussen de generaties is ook

gegroeid. Mensen krijgen op veel latere leeftijd kinderen. Veel ouders worden pas na hun 65^e voor het eerst grootouder.

Vroeger waren je eigen moeder, het consultatiebureau, buurvrouwen, vriendinnen en een boek links of rechts de kennisbronnen bij uitstek. Hedendaagse ouders vinden opvoedinformatie voornamelijk op internet en raadplegen daarnaast misschien hun vriendinnen. Sociale media en allerlei forums spelen een groeiende rol op het terrein van kennisvergaring over de ontwikkeling van kinderen.

De rol die grootouders vervullen, is de laatste tien jaar aan het veranderen. Ze zijn nu meer betrokken op hun kleinkinderen. Grootouders ervaren ook de verschillen tussen de manier waarop zij opvoedden en de manier waarop hun kinderen het nu doen.

Enkele citaten van grootouders:

- 'Kinderen mogen al heel jong kleding kiezen.'
- 'Mijn kleinkinderen zijn gewend om met hun handjes te eten. Ze leren niet om een vork of lepel te gebruiken.'
- 'Ik merk dat er naar elk kind apart gekeken wordt. Ze worden niet meer allemaal gelijk behandeld.'
- 'Mijn kinderen zijn veel materialistischer dan wij vroeger waren. Alles moet kunnen en alles moet worden beleefd met de kinderen erbij.'

Vroeger en nu in de opvoeding

Wijde positiejurken en alles verhullende kleding

Je kindje rustig in zijn slaapkamertje laten slapen

Het motto 'rust, reinheid, regelmaat'

Je kindje tot twee jaar in de box houden

Stoffen luiers

Een klein badje op een standaard

Roze, blauwe of zacht gekleurde box- en kruippakjes

Met twee kinderen op de fiets, wandelen met drie kinderen

Opvoeding gericht op juist gedrag en gehoorzamen van regels

Kinderen die het zelf maar moeten uitzoeken en zonder toezicht buiten spelen

Preutse ouders

- *Strakke kleding, die lichaamscontouren accentueert. Het woord 'positie' is uit het lexicon van modewinkels verdwenen. Vandaag is het 'mamakleding' of 'zwangerschapskleding'*
- *In de kamer in slaap laten vallen. Al dan niet in een box, als die er nog is*
- *Een nadruk op het opdoen van veel indrukken in de kinderopvang*
- *De baby vrij laten rondkruipen en op onderzoek laten uitgaan*
- *Wegwerpluiers*
- *De Tummy tub*
- *Kleurige 'volwassen' kleding met legging, T-shirts en rompertjes*
- *Bakfietsen voor vervoer van meerdere kinderen tegelijk*
- *Ouders die graag knuffelen en praten over gevoelens*
- *Ouders die hun kinderen bezighouden en meenemen naar activiteiten*
- *Ouders die open kaart spelen op het vlak van seksualiteit*

Als eigen kinderen ouders worden, verandert er veel. Je schuift een generatie op en wordt grootouder. Daarbij heb je na lange tijd weer te maken met kleine kinderen in je nabije omgeving.

Hoe geef je invulling aan het grootouderschap? Die vraag staat centraal in dit boek.

Je kunt veel energie halen uit de relatie met je kleinkinderen. Maar er kunnen ook irritaties optreden, bijvoorbeeld door niet goed afgestemde verwachtingen. De auteur geeft veel handvatten om hiermee op een goede wijze om te gaan. *Meegroeien met je kleinkinderen* is een boek vol inspiratie voor (kersverse) grootouders in de vorm van praktische informatie, ervaringen van andere oma's en opa's, tips, invulpagina's en reflectievragen.

Marja Bos-Meeuwsen (1955) heeft drie volwassen kinderen en vier kleinkinderen. Zij studeerde orthopedagogiek, werkt als coach en trainer en geeft workshops voor grootouders. www.okecoaching.nl

