

~~WEL~~/NIET* OPPASSSEN

* Doorhalen wat niet van toepassing is

Het lijkt soms alsof álle grootouders op hun kleinkinderen passen. ‘Dat dóe je toch gewoon?’ ‘Nee’ vindt een grote groep opa’s en oma’s. Zij peinzen er niet over om elke week op te passen en voelen zich daar ook niet schuldig over. “Ik ben gek op ze, maar heb recht op een eigen leven.”

‘Met mijn dochters op kamers kon ik eindelijk carrière maken’

“Als moeder heb ik me altijd tweehonderd procent ingezet voor mijn twee zoons. Dag en nacht stond ik voor ze klaar, tot ze 21 waren en op zichzelf gingen wonen,” vertelt Maria Broenland.

“Vanaf dat moment besepte ik hoe zwaar het moederschap was geweest en hoe fijn het was om eindelijk weer een eigen leven te hebben.” En in dat nieuwe leven pasten geen oppasdagen, liet ze haar zoons duidelijk weten.

Het leek haar zoon en schoondochter een ideale oplossing. Oma als vaste oppas voor hun baby voor de dagen dat ze beiden werkten.

Oma zou twee keer per week met de trein naar hun huis komen, de reiskosten kwamen voor hun rekening. Iedereen tevreden, dachten ze. Maar Maria bedankte voor de eer.

Zélf verantwoordelijk

Voor veel opa's en oma's is het tegenwoordig de normaalste zaak van de wereld om één of meer dagen per week op de kleinkinderen te passen. Uit een enquête van OOK bleek al eerder dat zo'n negentig procent van de ondervraagden oppast. Ongeveer de helft doet dat op vaste dagen voor gemiddeld zeven uur per week. Volgens pedagoog en therapeut Marijke

Bisschop, auteur van ‘Helpen zorgen voor je kleinkinderen’, een handboek voor wie op zijn kleinkinderen past, is die trend het gevolg van het wegvallen van hiërarchische verschillen tussen ouders en kinderen. “De traditionele ouder-kindrelatie is de laatste decennia nagenoeg verdwenen,” constateert Marijke. “De opa's en oma's van nu en hun kinderen zijn altijd vrienden van elkaar geweest, een hiërarchische ouder-kindverhouding zoals die er vroeger was, ontbreekt bij de meesten.”

Samen joggen, samen op skivakantie

Met als gevolg: “Moeder en dochter joggen samen, gaan af en toe met elkaar op skivakantie, en zodra er kleinkinderen komen, kijken de kinderen meteen met een half oog naar opa en oma.” Dat was vroeger wel anders, weet Marijke. “Onze ouders boden niet aan om op te passen en wij vroegen het hen niet. Het sprak destijds voor zich dat we zelf verantwoordelijk waren voor onze kinderen. Dat waren zij immers ook.” De vanzelfsprekendheid waarmee kinderen tegenwoordig verwachten dat hun ouders op hun kinderen passen, vindt Bisschop allerm minst reëel. “Het is de taak van de ouders om voor hun kinderen te zorgen en zeker niet die van de grootouders.”

Wie zijn kinderen opvoedt met een plan, zoals de pedagoog het noemt, voorkomt dat zijn of haar kinderen later verwachten dat opa en oma de opvang voor hun rekening nemen. “Dat betekent dat je je kinderen vormt tot zelfstandige en verantwoordelijke mensen. Tegen mijn dochters zei ik bijvoorbeeld: ‘Leuk als je kinderen krijgt, maar je moet er zelf voor zorgen.’”

Die boodschap kwam luid en duidelijk over. “Ze hebben het nooit aan ons gevraagd en vonden het heel normaal om een andere oplossing te zoeken. Als ze nu bellen om te vragen of ik een keer wil oppassen, omdat ze bijvoorbeeld naar de schouwburg gaan, geven ze me altijd de gelegenheid om 'nee' te zeggen. Heel fijn.”

Ook Anne Heitling bereidde haar jongste dochter, toen die blijk gaf van haar kindwens, er al vóór de zwangerschap op voor dat ze niet op haar moeder hoefde te rekenen als

'Waarom schuldig voelen als je je eigen kinderen al hebt opgevoed?'

oppassoma. "Als het nodig is, ben ik er voor haar, maar ik leg me niet vast," zegt ze. Als jonge moeder had Anne het grootste aandeel in de opvoeding en verzorging van haar kinderen, doordat haar man voor zijn werk vaak in het buitenland verbleef. Toen haar dochters op kamers gingen, kon ze eindelijk de carrière maken die ze altijd had nagestreefd. Ze werd hoofd verzorging en huishouding in een verzorgingshuis.

Hoewel ze twee jaar geleden met de vut ging, vindt Anne zichzelf nog te actief om thuis te blijven voor de kleinkinderen. "Ik help een vriendin, die mij vanwege mijn expertise heeft ingehuurd, een bureau in de thuiszorg op te zetten. Een echte uitdaging. Ook mijn vrijwilligerswerk en leesclubs vind ik te belangrijk om voor mijn kleinkinderen opzij te zetten," zegt ze. "Ik ben gek op ze, maar heb ook recht op een eigen leven."

Schuldig voelt Anne zich absoluut niet over die keuze. "Mijn kleinkinderen komen af en toe logeren en dan geniet ik met volle

teugen van ze. Maar ik vind het ook niet erg als ze weer naar huis gaan. De ambitie om ze op te voeden, wat moet als je veel oppast, heb ik niet. Die taak heb ik volbracht, daar heb ik gewoon geen zin meer in."

Ook Wija Hoekstra, oma van vier kleinkinderen, vindt het prettig dat ze de rol van opvoeder niet op zich hoeft te nemen. "Ik weet welke regels er thuis bij mijn kleinkinderen gelden, maar voel me niet altijd verplicht me daar aan te houden. Als het mijn kleindochter van drie niet lukt om tijdens het eten aan tafel te blijven zitten, mag ze van mij lekker gaan spelen. Daarvoor ben je oma, om juist niet te hoeven opvoeden."

Vermoeide oma's met hoofdpijn

Dat de zorg voor hun kleinkinderen grootouders soms zwaar valt, ontdekte Wija al toen ze nog werkzaam was als huisarts. In haar praktijk ontving ze af en toe vermoeide oma's met hoofdpijn. Toen ze doorvroeg, bleken deze vrouwen gebukt te gaan onder de drukte en stress van het oppaswerk. "Het werd ze allemaal te veel, maar ze vonden het moeilijk om dat toe te geven. Ze durfden gewoonweg niet voor zichzelf te kiezen. En hun kinderen zagen niet hoe zwaar hun moeder het had. Dat ze, doordat ze ouder werd, minder aankon. Jonge moeders doen het nog met gemak, die merken nauwelijks dat de zorg voor een stel kinderen heel veel energie kost. Voor ouderen ligt dat echt anders." Ook Mariët Sanders ervaart regelmatig dat het haar fysiek meer moeite kost dan vroeger om met jonge kinderen om te gaan. "Vroeger danste en speelde ik met mijn kinderen dat het een lieve lust was, het ging er uitbundig aan toe. Dat kan nu niet meer, de mankementjes beginnen op te spelen. Toen voelde ik me heel fit, waarschijnlijk ook doordat ik zo in dat werkritme zat. Nu is dat wel anders." Mariët vond het moeilijk om haar kinderen te vertellen dat ze er bewust voor koos om geen oppasoma te zijn. "Ik voelde me wel schuldig, wilde ze niet teleurstellen. Gelukkig was mijn man heel duidelijk, hij vond dat we na een werkzaam leven recht hadden op onze vrijheid en zei dat ook. En hij heeft gelijk, onze tijd van kinderen grootbrengen en nog een baan ligt achter ons."

Geen oppasoma zijn, hoe breng je dat?

*** Bespreek tijdig met uw kinderen dat u niet structureel wilt oppassen. Het is geen slecht idee om dat nog voor een eventuele zwangerschap te doen.**

*** Leg uit waarom u bewust geen oppasoma of -opa wilt zijn, maar zeg erbij dat u er in geval van nood altijd voor uw (klein)kinderen bent.**

Hypotheek betalen

Ook de oma's die bij Wija Hoekstra op het spreekuur kwamen, voelden zich schuldig tegenover hun kinderen. "Vrouwen hebben altijd geleerd om voor anderen te zorgen, ze weten niet beter," zegt ze. Grootmoeders zouden ook bang zijn om minder aardig gevonden te worden als ze weigeren. "Als ik ze vertelde dat ze daar niet bang voor hoefden te zijn, was dat vaak een hele bevrijding."

Oppassen gebeurt ook vaak vanuit een financieel oogpunt. Wija: "Natuurlijk helpt het mijn kinderen als ik kom oppassen. Op die manier kunnen ze werken, hun hypotheek betalen. Maar dat is een probleem dat ik niet hoef op te lossen." Ze is stellig in haar overtuiging dat, als kinderen eenmaal volwassen zijn, ouders in geen enkel opzicht meer voor ze hoeven te zorgen. "Als mijn kinderen het vragen, wil ik echt alles voor ze doen, maar ik mag ook 'nee' zeggen als dat beter voelt." Pedagoog Bisschop is het met haar eens. "Waarom zou je je schuldig voelen als je je eigen kinderen al hebt opgevoed? Prima gedaan, jouw taak zit erop," zegt ze. "En trek je al helemaal niets aan van wat anderen denken. Mensen kunnen wel zeggen: 'Oppassen, dat doe je gewoon.' Maar dat zou ik nooit accepteren. Ik laat me toch niet door een ander vertellen hoe ik me als oma moet gedragen?"

Veel missen? Onzin!

Het veelgehoorde argument dat structureel oppassen een goede manier is om de ontwikkeling van je kleinkinderen van dichtbij mee te maken en de conclusie dat oma's dat niet doen dus veel missen, vindt Bisschop onzin. "Ook dat is een taak van de ouders. Die ontwikkeling gaat sowieso heel snel, ouders kunnen maar beter hun best doen om niets te missen." Het gaat om de oprechte interesse, niet om het veelvuldig oppassen, zegt de pedagoog. "Grootouders die oprecht in hun kleinkinderen zijn geïnteresseerd leren hen misschien nog wel beter kennen dan de ouders. Mijn eigen grootmoeder, bij wie we slechts een paar keer per jaar kwamen, kende ons als geen ander. We vertelden haar al onze geheimen, die ze, tenzij er iets ernstigs aan de hand was, consequent voor zich hield. Ze was een fantastisch mens, daarvoor hoefde ze ons echt niet op te voeden."

Wel oppasoma, maar liever niet meer?

Als u al oppasoma bent, kunt u daar zeker op terugkomen. Omdat het te zwaar wordt bijvoorbeeld. Hoe bespreek je dat met je kinderen? Pedagoog Marijke Bisschop adviseert: "Kies een rustig moment. Als u in een crisismoment roept dat u het niet meer ziet zitten, loopt u het risico dat de verhoudingen worden verstoord. Wees eerlijk, vertel dat u er met liefde aan bent begonnen, maar dat u zich niet hebt gerealiseerd hoe zwaar het werkelijk is. Dat u de zorg voor het kind van een ander een te grote verantwoordelijkheid vindt. Als u er rustig en open over praat, hoeft u niet bang te zijn dat er ruzie van komt. Kinderen waarderen duidelijkheid en kunnen heus tegen een stootje."

Meer openheid

In haar boek *Helpen zorgen voor je kleinkinderen* pleit Marijke Bisschop voor meer openheid en duidelijkheid tussen grootouders en hun kinderen. Uitgeverij Lannoo, € 19,95 en ISBN 9789020976168

Voordat ze over een paar dagen voor een maand naar Tanzania vertrekt, heeft oma Hoekstra twee van haar kleinkinderen te logeren.

Zware opgave

Ontzettend leuk, maar ook heel intensief, vindt ze. "Ik heb een concert laten schieten en werkzaamheden in huis losgelaten, dat alles om er helemaal voor ze te kunnen zijn. Want dat is belangrijk, dat je er dan volledig voor ze bent. Om dat elke week te moeten doen lijkt me een zware opgave."