



de opvoedvraag **ziek**

In **deze rubriek** beantwoorden experts wekelijks opvoedvragen van lezers. Ook een vraag? Stuur een mailtje naar opvoedvraag@trouw.nl

Hoe ga je met je kinderen om als je je zelf niet lekker voelt?

Een alleenstaande moeder vraagt zich af wat ze moet doen als ze ziek is. Kan ze verwachten dat haar kinderen daar rekening mee houden of is het beter om de oppas te bellen?

Een solomoeder van twee kleuters had een ellendig weekend, vertelt ze. Ongesteld, flinke buikpijn. Het liefst was ze met een kruik in bed gekropen, maar dat kon natuurlijk niet zolang haar twee kabouters wakker waren. Ze ging wel even op de bank liggen, maar haar zoon en dochter bleven aandacht vragen en op haar klimmen, ook al had ze verteld dat ze zich niet lekker voelde.

“Hoe leg je aan kinderen uit dat mama even niet optimaal functioneert?”, schrijft ze. “En vooral, hoe krijg je kinderen zover dat ze daar een beetje rekening mee houden? Of zijn ze daar gewoon te jong voor?”

Wat kan ze een volgende keer het beste doen, vraagt moeder zich af. Ze voor een scherm zetten, laten aanrommelen of toch beter een oppas bellen? “Ik moet ze vanwege mijn werk al zo vaak uitbesteden”, verzucht ze.

Een kind moeten verzorgen terwijl je

om iets constructiefs te verzinnen.” Denk aan: wie kan je kinderen een uurtje meenemen naar de speeltuin? “Voor je kinderen is een fitte oppas echt leuker dan een beroerde moeder.” Andere onderdelen van zo’n plan: paracetamol en altijd voldoende eten in huis.

Maar het cruciale element in haar voorbereiding is een aantal speelsets om zelfstandig te spelen, vertelt Moene, die ook *BAM de podcast* maakt. Denk aan klei, een bak water en sponzen of een doosje stempels. “Die komen alleen uit de kast op moeilijke momenten, zodat ze speciaal blijven.”

Favoriet hulpje daarbij is een visuele afteltimer. “Dat geeft mijn dochter zekerheid en houvast. Ik zeg dan: ‘Nu mag jij lekker zelf spelen, als het belletje gaat gaan we samen iets doen.’”

Moene begrijpt dat sommigen haar benadering erg planmatig kunnen vinden. “In mijn ervaring leidt aanrommelen tot frustratie. En verwachten dat je kleuter rekening met jou houdt, dat is op deze leeftijd echt te veel gevraagd.”

Je kind om hulp vragen kan, maar is ook tricky, vindt zij. “Een kind moet vrij zijn om kind te zijn.” Je kan wel vertellen dat jij je niet goed voelt en daarom tante X of oom Y komt oppassen. “Zo geef je het voorbeeld dat en hoe je voor jezelf kunt zorgen en laat je zien dat je kind dat niet hoeft te doen.”

Je kinderen voor jou laten zorgen kan een valkuil zijn, beaamt Carolien Gravesteijn, lector ouderschap en jeugd in ontwikkeling aan Hogeschool Leiden. “Maar als je op een speelse manier vraagt om een beetje te helpen, is het ook leerzaam. ‘Ik voel me niet zo lekker. Als jullie ziek zijn zorg ik voor jullie en maak ik iets lekkers te eten. Kunnen jullie vandaag een beetje voor mij zorgen en in jullie speelgoedkeukentje koekjes voor mij bakken?’”

Kinderen vinden het vaak heel leuk om voor mama te zorgen, weet Gravesteijn. “Door die verantwoordelijkheid voelen ze zich groot en in die rol kunnen ze ook hun creativiteit kwijt.”

Voel je niet te snel schuldig als het even niet lukt, wil Gravesteijn deze moeder op het hart drukken. Wat haar betreft mogen ouders de lat best iets lager leggen. “Je hoeft je kinderen niet koste wat kost bij een scherm weg te houden”, vindt zij. “Als dat ervoor zorgt dat jij even kunt bijkomen, ben ik daar niet tegen.”

Ouders moeten soms ‘nu heb ik even rust nodig’ kunnen zeggen, vindt de lector. “Dat is een voorwaarde om goed voor je kinderen te kunnen zorgen. En als je als alleenstaande moeder ziek bent, is het heel belangrijk dat je weer opknapt. Want als jij niet goed in je vel zit heeft dat ook impact op je kinderen.”

Marijke de Vries



zelf ziek bent, dat is herkenbaar voor orthopedagoog en gedragswetenschapper Marije Moene. Als bewust alleenstaande moeder (BAM) van een dochter van twee heeft zij voor lastige situaties een plan dat uitgeprint op de koelkast hangt.

“Sommige mensen vinden dat overdreven, maar als je je beroerd voelt en je kind danst om je heen, dan is het heel moeilijk

ILLUSTRATIE INDY BROEREN