

## Het liefst alleen

“Misschien vinden jullie me wel een overbezorgde moeder, maar is het normaal dat mijn zoon zelden een afspraakje heeft? Robbie gaat eigenlijk nooit ergens anders spelen en er komen ook weinig vriendjes of vriendinnetjes hier over de vloer. Op het schoolplein komen alle andere kinderen uitgelaten naar buiten gerend, vaak twee aan twee. Ik zie hun moeders druk in overleg om tijd en plaats af te spreken en ik merk dat me dat toch een beetje steekt. Alsof niemand mijn zoon leuk genoeg vindt. Ik probeer er wel eens met hem over te praten, maar hij zegt er niet zoveel over. Op zijn eigen verjaardag wilde hij ineens geen partijtje meer geven. Hij dacht dat er toch niemand zou komen. Kijk, daar maak ik me dan echt druk over, ook als het hem misschien onverschillig laat. Hij hoeft van mij geen hordes vrienden te maken, echt niet, maar alleen is ook maar alleen. Hoe help ik hem om wat gemakkelijker contact te maken met zijn klasgenootjes?”



## Te dik

“Ik maak me zorgen om het gewicht van Jiska. Zij was altijd al een snoepkous, maar het loopt nu echt uit de hand. We hebben geprobeerd om hier paal en perk aan te stellen, maar je kunt niet al het lekkers uit je huishouden verbannen, toch? Dat vind ik zelf ook zo ongezellig. En daarbij, wat zij buiten de deur doet, kan ik toch niet controleren. Misschien koopt ze elke dag wel een zak chips op weg naar school, terwijl zij zich binnenshuis aan de regels houdt. Als ze nou wat meer zou bewegen, was er misschien niets aan de hand. Maar ze hangt hier maar op de bank, helemaal vergroeid met haar computer. Ik heb helemaal niets met die dingen, maar ik begrijp dat haar klasgenoten ook steeds online zijn. Het hoort bij deze tijd, maar soms bekruipt me toch het gevoel dat ze hartstikke ongezond leeft. Als dan nu al zo is, hoe moet dat dan later?”



## Slaap lekker

“Mijn vrouw en ik zijn het hierover niet met elkaar eens. Al sinds zijn geboorte wordt Ramon iedere nacht wakker. Toen hij nog in het ledikantje lag, lieten we hem gewoon huilen en dan viel hij ook wel weer in slaap. Maar nu komt hij eruit en kruipt hij tussen ons in. Iedere nacht. Je weet hoe dat gaat: je bent moe, je wilt slapen en dus geef je toe, ook omdat we niet willen dat onze dochter wakker wordt. Volgens mijn vrouw is het gewoon een fase en heeft hij wat meer behoefte aan veiligheid. Dat kan best zo zijn, maar ik wil hem hier niet aan laten wennen. Het mag dan egoïstisch zijn, maar mijn nachtrust is me heilig en die lever ik nu iedere keer in. Volgens mijn vrouw stel ik me aan en waait het vanzelf over. Ik ben daar niet zo zeker van. Hij kan met zo'n triomfantelijke blik tussen ons in liggen, terwijl wij bozig en gefrustreerd de slaap niet kunnen vatten. Wie heeft er gelijk?”



## Vrij laten

“Bij het laatste tien-minuten-gesprek kregen we te horen dat onze dochter er slecht voor staat. Eva was altijd een doorsnee leerling, maar ineens kelderen haar cijfers. Nu ze op 3 HAVO zit, moet ze voor het eerst serieus aan de slag, maar ik merk dat ze zich amper kan concentreren. Voor ze goed en wel begonnen is, zit ze eerst uren op msn. Niet dat ze daar iets van opsteekt, want het is absoluut niet hip om normaal Nederlands te schrijven. En maar eindeloos kleppen met haar vriendinnen over muziek en uitgaan. Natuurlijk hoort dit bij haar leeftijd, maar moet ik haar daar volledig vrij in laten? Dat vind ik lastig. Ik kan wel roepen dat ze het vooral naar haar zin moet hebben, maar diep van binnen wil ik gewoon dat ze goed presteert. Leg ik teveel druk op haar schouders of moet ik haar juist stimuleren om het beste uit zichzelf te halen?”



Ouders en kinderen  
maken veel met  
elkaar mee.  
Soms wil je daar eens  
over praten.

Met al die vragen  
kan iedereen terecht bij  
het centrum jeugd en  
gezin. Loop gewoon  
eens binnen, bel of  
bezoek de website.

centrum jeugd en gezin  
Meteoorlaan 4  
2402 WC Alphen aan den Rijn  
(Rijnland ziekenhuis)  
T 0172 - 406 050  
F 0172 - 654 321  
Openingstijden:  
Inloop: 9:00 / 12:30 uur  
Telefonisch: 9:00 / 17:00 uur  
[www.cjgalphenaandenrijn.nl](http://www.cjgalphenaandenrijn.nl)

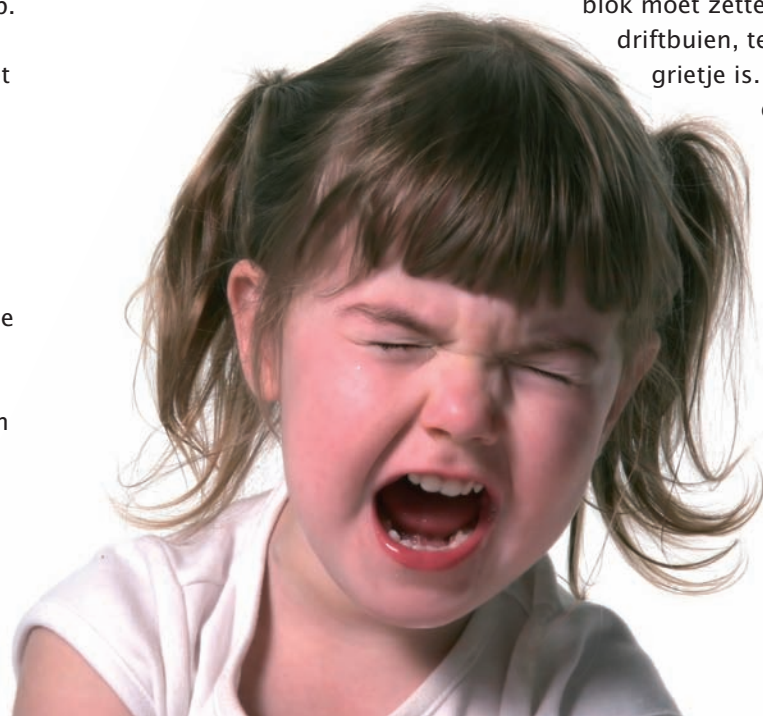


# Hoe vertel ik het

“Mijn man en ik zijn er nu wel uit, maar hoe vertel ik aan de kinderen dat we uit elkaar gaan? Dat hangt echt als een soort zwaard van Damokles boven mijn hoofd. Ik wil niet dat ze het op een andere manier te weten komen, maar zie er intussen wel als een berg tegenop. Het is voor onszelf al ingewikkeld, laat staan voor een kind. We hebben geen hekel aan elkaar en zijn ook niet in vreselijke ruzies verwickeld. En toch is het op. Maar ja, leg dat maar eens uit. Ze moeten natuurlijk niet het idee krijgen dat het hun schuld is. 's Nachts lig ik te wikken en te wegen om de juiste woorden te vinden, maar als ik dan 's ochtends opsta, slaat de twijfel weer toe. We hebben de praktische zaken aardig op een rijtje, maar voor de kinderen staat de wereld straks toch op zijn kop. Daarin wil ik ze goed begeleiden. Samen met hun vader trouwens. We weten alleen niet hoe...”

# Krijsend op de grond

“Laatst had ik weer zo'n klassieke situatie in de supermarkt. Pien wilde een zak schuimpjes en ik zei nee. Het gezeur ging over in gejengel en voor ik het wist lag zij stampvoetend op de grond. Op televisie zeggen ze dan dat je zulk gedrag moet negeren, maar probeer het maar eens. Zij zette echt een enorme keel op. Ik had het gevoel dat iedereen hoofdschuddend naar me keek. Zo klein als zij is, weet ze precies hoe ze me voor het blok moet zetten. Ik kan niets met haar driftbuien, terwijl het verder een lekker grietje is. Alleen snoepen en eten, dat eindigt altijd met ruzie. En ik ben degene die verliest. Nu ook weer. Om haar af te leiden heb ik toch met een rood hoofd die zak schuimpjes in mijn kar gegooid, maar het zit me niet lekker. Ik had het achteraf anders willen oplossen. Zij wordt langzamerhand toch groot genoeg om te luisteren of verwacht ik dan teveel van zo'n kleintje?”



# Even voorstellen

Sinds juli 2008 zijn de deuren van het Alphense centrum voor jeugd en gezin (CJG) geopend. Ouders, kinderen en jongeren kunnen bij het CJG terecht met al hun vragen over opgroeien en opvoeden. Niet alleen bij hoogopgelopen problemen, maar juist ook bij alledaagse twijfel. In ieder gezin gebeuren immers dingen die je niet meteen kunt oplossen. Soms kan het helpen om die met een buitenstaander te bespreken. Gewoon, omdat je met wat meer afstand en vanuit een andere invalshoek de zaken wat gemakkelijker op een rijtje krijgt.

De pedagogische adviseurs van het CJG helpen u daar graag bij. Zij weten, ieder vanuit hun eigen vakgebied, welke ontwikkeling bij welke leeftijd hoort. Samen met u gaan zij op zoek naar een antwoord op uw vraag. Soms al ter plekke, maar wanneer het nodig is, kunnen zij u ook in contact brengen met gerichte hulpverlening. In het CJG komt alle kennis over opgroeien en opvoeden bij elkaar.

Wij nodigen u van harte uit  
om er gebruik van te maken.



Eén  
aanspreekpunt  
voor alle  
vragen over  
opgroeien en  
opvoeden.