

Podcastserie 'Ouders over hulp vragen' aflevering 1 letterlijk uitgeschreven

Kun je de podcasts van het CJG niet beluisteren, bijvoorbeeld omdat je niet goed kunt horen? Hieronder vind je de letterlijk uitgeschreven versie van aflevering 1 van de podcastserie 'Ouders over hulp vragen'. Om de tekst zo leesbaar mogelijk te houden, zijn woorden als 'ehm' weggelaten.

- M = Merel (interviewer en voice-over)
- J = Jordana (moeder)

J: Bijvoorbeeld boodschappen doen, dat ik dan met hem boodschappen ging doen en dan ligt 'ie op de grond en ja dat vind ik nog best wel pittig want je wil in openbaar...

M: Dit is Jordana, moeder in Capelle aan den IJssel en in deze eerste aflevering van de nieuwste podcast van het Centrum voor Jeugd en Gezin in Capelle aan den IJssel, vertelt ze openhartig over de uitdagingen die zij ervaart in het opvoeden van haar zoontje.

J: En dan gewoon eigenlijk uit frustratie soms gewoon niet meer weet wat je moet doen. En dat vond ik dan soms best wel lastig en dan zegt je man bijvoorbeeld van ja maar je moet het negeren...

M: Via het Centrum voor Jeugd en Gezin heeft ze een opvoed cursus gevolgd, die heette Pittig Jaren en dat hielp.

J: Maar gedurende de training bracht het wel verandering want ik kreeg wel gelijk tips en handvaten mee die ik kon gebruiken. Dus bijvoorbeeld voor het boodschappen doen.

M: Ik ben trouwens Merel, ik ben zelf moeder van drie kinderen, van zes, vier en twee jaar oud. En ik ben sociaal Pedagoog. En toen het CJG mij vroeg of ik ouders wilde interviewen over opvoeden zei ik gelijk ja. Want soms is het gewoon zo fijn om van andere ouders te horen hoe zij het doen en waar zij hulp en steun vinden. In deze aflevering leer je Jordana beter kennen, hoe zij het vindt om moeder te zijn, hoor je hoe het voor haar was om hulp te vragen en hoe het nu met haar gaat.

J: Ik ben Jordana en ik ben vijfendertig jaar, moeder van een zoontje van zes inmiddels en in het weekend heb ik nog twee stiefkinderen van een... een jongen van negentien en een meisje van veertien en ik woon samen met mijn man in Capelle. Capelle aan den IJssel.

M: En en wij zitten nu bij jou thuis.

J: Ja. Ja.

M: Ik mag bij jou thuis langskomen om opnames te maken.

J: Yes.

M: En ik heb een aantal vragen voorbereid. Maar eerst maar eens de vraag: hoe vind jij het om moeder te zijn?

J: Super. Ja dat was echt mijn wens. En toen ik mijn man leerde kennen had hij dus al twee kinderen dus toen was nog wel even de vraag van ja, voor hem was het eigenlijk al ja hij hoefde in principe geen kinderen meer. Maar die wens had ik nog wel dus toen zijn we er toch uitgekomen dat ik dan toch, dat we dan toch samen nog een kleine zouden nemen en toen is ons zoontje geboren zes jaar geleden. Dus ja ik vind het echt super om moeder te zijn, ja.

M: En wat vind je er mooi aan?

J: Dat ik... hij lijkt ook nog eens heel erg op mij qua karakter en qua doen en laten. Dus het is echt een beetje mini-me. En ik vind gewoon heel mooi dat ik gewoon een ja een kleine kan opgroeien en dingen kan meegeven en de normen en waarden die ik van huis uit heb meegekregen, dat ik die ook aan hem kan doorgeven, en gewoon ja een leventje zeg maar waar je verantwoordelijk voor bent en tot dat 'ie wat groter is of eigenlijk altijd blijf je wel verantwoordelijk voor hem, dus ja.

M: En wat geef je hem dan graag mee?

J: Wat geef ik hem graag mee? Sowieso de normen en waarden die ik van huis uit heb meegekregen, dus altijd beleefd zijn en bijvoorbeeld met twee woorden praten, dingetjes ergens op letten. Qua gedrag, en dat soort dingen, maar ook stukje cultuur dus mijn man is Moluks en ik ben Indonesisch dus dat hij daar ook dingetjes van meekrijgt. De taal, eten, bepaalde tradities, dus dat soort dingen en dat 'ie... Ook dat het belangrijk is dat 'ie dan goed z'n best doet op school en dat 'ie goed voor zichzelf kan zorgen. Dat 'ie zelfstandig wordt en niet afhankelijk is van anderen dus dat zijn dingen die ik graag mee wil geven.

M: Ja. Volgens mij horen we hem op de achtergrond.

J: Ja haha.

M: Hij wordt wakker.

J: Haha.

M: Want het is vakantie.

J: Ja.

M: Op dit moment dus hij kon lekker uitslapen. Wat is typisch voor jouw zoontje?

J: Haha hij is heel druk en hij praat echt heel veel, d'r zit geen rem op. Haha.

M: En waar praat hij dan over?

J: Van alles, dat kan echt van alles zijn. Dus over wat 'ie op school heeft gedaan, maar dat kan ook zijn over... nou ja goed over de afgelopen dagen of hij was afgelopen week jarig dus toen was zijn verjaardag natuurlijk echt het onderwerp. Cadeautjes en wat 'ie graag wil en... Maar hij kan ook over vakantie praten, heel erg of over voetbal, hij is heel erg dol op voetbal, want hij zit ook op voetbal. Hij kan het ook over eten hebben. Dus het maakt bij hem eigenlijk niet uit, hij kletst maar aan één stuk door, als 'ie bij mijn schoonouders is, dan ook. M'n schoonvader die past drie keer per week op, na school en die, die zegt dan ook soms van oh ik moet hem soms stoppen gewoon. Haha.

M: En je zei ook het is een beetje een mini-me.

J: Ja.

M: Wat herken je van jezelf in hem?

J: Ik was vroeger ook super druk toen ik klein was. En kletste ook graag en bepaalde opmerkingen die 'ie dan al maakt als ik dan met hem praat, dat ik denk van oh ja zo zou ik ook reageren en ook wel het zorgzame dat 'ie heeft. Dat heb ik ook. Ja ik weet niet, gewoon, ja zingen bijvoorbeeld dan... ik zing altijd mee met de liedjes, betekent niet dat ik de Voice Of Holland ben maar hihi ik zing altijd graag mee met liedjes en hij doet dat eigenlijk ook. Ook met Indonesische liedjes doet 'ie dat tegenwoordig. Dus dat zijn dus ja dingetjes die ik dan heel erg in mezelf herken. En gewoon bepaalde dingetjes zoals we op de bank zitten en hij doet iets of zo, dat ik denk van oh ja dat dat zou ik ook doen of dat deed ik ook vroeger zeg maar, dus ja.

M: Hé en wij hebben elkaar al eerder gesproken.

J: Ja.

M: Hè want we hebben, maken ook een blog geschreven.

J: Hm hm.

M: En daarin vertelde je ook dat je het ook soms best wel pittig vindt, het opvoeden.

J: Klopt. Ja.

M: Kun je daar wat over vertellen?

J: Ja ik... een kind is soms... kan soms best wel van die buien hebben, dus je hebt natuurlijk de peuter puberteit en de driftbuien en dat soort dingen. En ja dat had die kleine ook. Dus.

M: Toen die hoe oud was?

J: Nou ik denk dat dat al wel begon met een jaar of twee, twee en een half denk ik. Dat 'ie echt gewoon... ik heb de eerste anderhalf jaar met hem thuis gezeten omdat ik toen op zoek was naar een baan. Tijdens mijn zwangerschap liep mijn contract af en dus ik heb de eerste anderhalf jaar met hem thuis gezeten, dus hij was heel erg aan mij gewend. Mijn man die werkte gewoon. Dus dan was het voor hem altijd heel lastig als ik dan wel een keer weer weg ging zonder hem, doordat ik bijvoorbeeld een sollicitatie had of een... of iets anders of ik ging werken. Ja dat trok 'ie gewoon niet en daarom kon 'ie echt van die buien hebben dat je dan, dat 'ie gewoon echt een halfuur op de gang stond te huilen helemaal boos. Maar ook bijvoorbeeld boodschappen doen dat ik dan met hem boodschappen ging doen en dan ligt 'ie op de grond en er zijn natuurlijk meerdere kindjes die dat ook doen, maar ja. Ja dat vind ik toch best wel pittig want je wil in openbaar in een openbare omgeving wil je niet... Je wil toch een soort van... hoe zeg je dat? Je wil niet je kind zeg maar heel druk van de grond trekken zeg maar, maar je wilt toch een beetje rust, je kind tot bedaren krijgen en jezelf rustig houden en dat is dan soms best wel lastig en ook thuis, als 'ie driftbuien had of niet wil luisteren. Ja dat vond ik dan toch best wel lastig.

M: Want want welk gevoel krijg jij daarvan dan?

J: Soms een beetje wanhoop van ja wat, je zegt wat tegen hem en hij luistert gewoon niet en probeert dat te herhalen en dat komt niet binnen. Dat je dan gewoon eigenlijk uit frustratie soms gewoon niet meer weet wat je moet doen. En dat vond ik dan soms best wel lastig en dan hoor, zegt je man bijvoorbeeld van ja maar je moet het negeren en dan hoor je van iemand anders van nee je moet dat op zo'n manier doen en dan probeer je daar toch je eigen manier in te vinden en dan.... ja en dan dan lukt dat niet soms en dat dat vind ik dan toch best wel lastig, ja.

M: Jij kwam op een punt dat je daar hulp om vroeg, kan je daar iets over vertellen over het moment dat je dacht: nou hier heb ik wel hulp nodig?

J: Ja. Ik, nou dat was dan toen toen de kleine rond een jaar of vier was. Vier, viereneenhalf en toen zat ik op dat moment zelf niet lekker in m'n vel. Dus ik was heel erg druk met werk en hij zat in een kleuter/peuter puberteit en toen... ja ik zat of echt tegen een burn-out aan dat weet ik niet, maar dat was het niet echt. Maar ik zat er wel in die richting zeg maar. En doordat ik dus ook niet lekker in m'n vel zat, had ik het nog lastiger op de momenten dat hij, ja, moeilijk deed. En riep ik dan ook dingen die gewoon ja echt niet door de beugel konden en waar ik achteraf natuurlijk altijd ook wel spijt van had. Maar omdat je dan zo gefrustreerd bent en je zit dan zo niet lekker in je vel kwam dat eruit, dus op gegeven moment zei mijn man van nou weet je wat: ik denk dat je misschien even met de huisarts moet praten want ja het gaat gewoon even niet lekker. En ik ben vroeger toen ik vijftien was ben ik onder behandeling geweest bij een psycholoog omdat ik het overlijden van m'n vader moest verwerken dat die, mijn vader

overleed toen ik elf was. En die klap kwam bij mij dan wat later, dus toen ik vijftien was. En toen ik bij de psychotherapeut had gezeten vroeger, heb ik eigenlijk ingezien dat hulp vragen of hulp krijgen eigenlijk helemaal niet erg is. Dus ik ben altijd heel erg pro therapie en al dat soort dingen dus toen m'n man zei dat ik naar de huisarts moest, ja, vond ik dat ook niet erg of zo zeg maar, of nou ja op dat moment misschien wel van oh ja ik ben dan toch zo ver dat ik naar de huisarts moet, maar het is niet dat ik niet durfde of zo. En bij de huisarts ben ik doorverwezen naar de ja de hulpverlener of de ondersteuning van de huisarts. En die zei dan, nou bij haar ging ik dan, dan zeg maar onder behandeling zeg maar voor mezelf dus dat ik even aan mezelf ging werken en toen zei ze van nou, omdat ik dan ook aangaf van dingetjes riep tegen m'n zoontje en dat soort dingen zei ze van nou ja misschien kun je bij het CJG terecht. Zegt ze wil je dat ik voor je bel of ga je zelf bellen? En toen zei ik naja goed ik kom er altijd natuurlijk voor het consultatiebureau dus ik ik bel wel zelf. En toen ik belde...

M: Mag ik nog, een ding zeggen?

J: Ja

M: Want je vertelde ja je man die zei op een gegeven moment ja misschien moet je naar de huisarts.

J: Ja

M: Had je dat zelf ook? Had je je dat zelf ook kunnen vertellen, of hoe werkt dat?

J: Had ik mezelf denk ik wel vertellen maar omdat je op gegeven moment in zo'n flow zit dat je het zelf eigenlijk niet meer ziet, dat je eigenlijk niet meer ziet dat je verkeerd, tussen aanhalingstekens, bezig bent. Zag ik dat op m'n op dat moment niet, misschien dat als ik op een rustiger moment of zo dat ik dan misschien bij mezelf had nagedacht van oh misschien moet ik hulp vragen of wat dan ook. Dus het zou wel kunnen dat dat moment, zou zijn, zelf zou zijn geweest. Maar op dat moment was het gewoon mijn man die dan mij die kant op wees.

M: Ja, was het misschien had je, had je zelf nog iets later aan de bel getrokken?

J: Ja ik denk het wel, ja dat denk ik wel. Dat je op dat moment zag ik dat nog niet denk ik.

M: Nee.

J: Nee.

M: Hoe fijn dat je dan iemand om je heen hebt, die dat ziet.

J: Ja ja, zeker.

M: Toch?

J: Ja, zeker.

M: En, en jou, dat jij daar dan dus ook open voor staat

J: Ja.

M: Want ik kan me ook voorstellen dat niet per se een leuke boodschap is of...

J: Nee, en dat is dan ja wat ik ook zeg. Dat ik dan persoonlijk, dat ikzelf dan eigenlijk wel, opensta voor hulp en therapie omdat ik goeie ervaring vroeger daarmee heb gehad, maar ik weet ook dat vanuit mijn cultuur of vanuit mijn achtergrond, is het wel een soort van een beetje taboe om bij een therapeut of iets dergelijks in onder behandeling zijn en dan is het toch van oh dan gaat het niet goed met iemand. Dus

maar zo sta ik er helemaal niet in omdat ik juist die goeie ervaring heb gehad vroeger, ja als ik dan, dan dan ben ik ook echt altijd van ja misschien is het nodig om met iemand te praten of is het nodig om in bepaalde therapie te gaan. Ja ik sta daar eigenlijk altijd voor open dus dat ja.

M: En zo kwam je kwam je bij het CJG terecht?

J: Ja, dus die had ik opgebeld. Ik had eerst op hun website gekeken en van oké wat waar zouden ze mij mee kunnen helpen? Toen heb ik ze gebeld en gezegd van ja ik... ik zit dan even een beetje met mezelf in de knoop en daarvoor ga ik dan zelf, daarvoor ga ik dan aan mezelf werken bij de huisarts, maar voor m'n zoontje of ja de opvoeding zeg maar of het omgaan met m'n zoontje, wil ik graag dat jullie vragen wat, wat jullie voor mij kunnen doen en toen werd ik gewezen op de training, pittige jaren van kijk op de website heb je verschillende trainingen die zit er ook onder andere tussen en kijk of dat misschien niets voor je is of dat we ergens echt een, hoe zeg je dat, een familiecoach in moeten schakelen. En toen zag ik dus die training pittige jaren en had ik me ingeschreven het was...

M: Want wie had je aan de telefoon? Weet je, had je gelijk een verpleegkundige of een arts aan de telefoon?

J: Ja degene die daar achter de balie zit zeg maar. Dus dan van het, van het consultatiebureau van CJG. En ja toen zag ik die training online en toen dacht ik oh nou het sluit best wel aan bij mij, waar ik mee struggle, bij waar ik tegenaan loop, driftbuien en dat soort dingen. Dus toen had ik me ingeschreven en dat bleek de laatste plek te zijn want toen ik later werd gebeld, je wordt dan altijd gebeld van oh waarom schrijf je je in en om te kijken of er natuurlijk wel een match is want misschien denk je dat dat de juiste training is maar hebben ze eigenlijk een training die veel beter bij me past, en ja toen bleek dat ik het laatste plekje had voor die trainingsgroep dus ik had zoiets van oh dan had dit zo moeten zijn misschien dus ja, toen ben ik daar gestart.

M: En en hoelang zat er tussen het moment dat jij informeerde naar wat er mogelijk was en dat je kon starten met training, weet je dat nog?

J: Niet zo heel lang hoor, volgens mij. Ik denk dat ik in september of zo naar de huisarts ging. En volgens mij kon ik in oktober starten, dus dat was best wel vlot gelukkig, ja daar was ik ook wel blij mee. Ja.

M: En weet je nog met welk gevoel je naar die eerste bijeenkomst ging?

J: Ja wel een beetje zenuwachtig. Ja toch een beetje nerveus van, mede, wat voor een ouders ga je tegenkomen, misschien mensen die heel erg in de put zitten of misschien heel zwaar hebben of... Ja je weet gewoon niet waar je.... dat je denkt van nou misschien zit ik dan toch straks nog in de verkeerde groep of wat dan ook. Of, of hebben zij hele andere problemen of, of denken zij van nou wat stel jij je aan, kan je dat niet zelf oplossen? Dus daar was ik best wel een beetje nerveus over de eerste keer. Maar toen ik daar kwam eigenlijk, was het eigenlijk al gelijk goed.

M: Want wat voor een plek, wat voor een ruimte was het?

J: Het was gewoon in het gebouw van het CJG zelf. En dan was het een, ja, een een trainingsruimte bovenin, in het gebouw. Dus je was ook gewoon echt alleen met de trainers en de mensen die meededen aan de training dus het was ook een hele veilige omgeving. Je werd niet gestoord, je zag niet kinderen voorbij komen of zo die naar het consultatiebureau gingen ondertussen, dus het was een hele rustige ruimte, ja.

M: En kan je ook nog herinneren wat je toen die eerste dag hebben gedaan, de eerste ochtend?

J: Niet specifiek, haha. Dat weet ik niet meer. Maar ze hebben ons toen wel zeg maar algemeenheid door de training heen gelopen van oké dit, dit is hoe de training is opgebouwd. We hebben toen wel geloof ik gelijk de opvoedingspiramide behandeld, en ja alle verhalen van elkaar zeg maar natuurlijk gedeeld van

waarom ben je, waarom zit je hier, wat zijn jouw vragen, wat verwacht je, wat hoop je uit de training te halen? Dus dat zijn dingetjes die we wel toen hebben gedaan en toen eerste hoofdstuk hebben we toen behandeld ja.

M: Want wat is een opvoedingspiramide?

J: Ja dat was... dat is dan een piramide die bestaat uit verschillende lagen, en de onderste laag is dan eigenlijk de basis, en dan, dus in de basis zitten bijvoorbeeld tijds... hoe zeg je dat, tijd doorbrengen met je kind door bijvoorbeeld echt te spelen met je kind dus afhankelijk van de leeftijd dan ook het spel. Dus voor mij was dan op dat moment bijvoorbeeld goed om dan met die kleine met autotootjes bijvoorbeeld te spelen of samen met poppetjes te spelen, playmobil dat soort dingen, of om een boekje te lezen of naar de speeltuin te gaan. En dan bijvoorbeeld bovenin de piramide zat dan een time-out dus dat, als als je kind echt iets verkeerd doet of echt in zo'n driftbui zit, je dan een time-out moet geven dan zit dat bovenin de piramide, maar die piramide bovenin is natuurlijk maar een klein stukje. Dat is alleen natuurlijk het topje van die piramide. Dus dat is iets wat je niet, wat niet de basis is, maar meer uitzonderlijk en zo had je dan allerlei verschillende vlakken eigenlijk in de piramide waar je dan, ja waar je dan rekening mee kon houden, of wat je dan zeg maar kon gebruiken.

M: En dat was eigenlijk de basis van de training?

J: Ja. Nou moet ik zeggen dat 'ie, dat ik ook toen als evaluatie aangaf van die werd aan het begin van de training eigenlijk uitgelegd en gedurende de training kwam die eigenlijk minder vaak naar voren dan ik had gehoopt of dan ik had verwacht, dus dat heb ik toen wel aangegeven bij de training. Maar het is wel een basis inderdaad en wel heel verrassend dat je die, ja die kende ik niet dus dat was wel heel leuk om, om te leren kennen zeg maar die piramide, ja.

M: En kan je nog terug gaan in een van de bijeenkomsten die je het meest is bijgebleven?

J: Die me het meest is bijgebleven, ja nou, je moest dan ook altijd zeg maar van die rolletjes spellen doen in de training en dat was mijn minst favoriete onderdeel, omdat het toch een beetje awkward is, want dan moest echt een... iemand moest de ouder spelen en de ander moest een kind spelen en dan moest je dus bijvoorbeeld dan als kind moest je dan vervelend gaan doen of met autootjes gaan gooien, ik noem maar even iets. En een, van die, in één van die trainingen moesten we rollenspel doen. Daar moest je, daar was dan, de ouder ging dan voorlezen en het kind moest dan vervelend doen tijdens het voorlezen, dus bijvoorbeeld doorbladeren naar bladzijde tien, terwijl terwijl je pas op bladzijde twee bent, niet luisteren, d'r doorheen praten door het verhaal of door het verhaal heen praten en dat was juist iets wat mijn zoontje heel erg deed dus op moment dat ik de ouder speelde en de andere ouder die speelde dan mijn zoon op dat moment. Ja kwam echt dat... het echte gevoel kwam bij mij naar boven dus de echte frustratie als ik echt bij mijn zoontje zou zitten lezen, dus dat was wel een hele confronterende, maar ook een hele leerzame rollenspel die ik toen had gedaan en die is me wel echt bijgebleven dat ik toen ook op dat moment zoiets had van: oh ja, dat rollenspel vind ik niet leuk, vind ik awkward, maar deze die helpt wel echt, om te oefenen van wat doe ik inderdaad als m'n zoontje in zo'n geval, als ik dat weer in het echte leven meemaak zeg maar dus ja die is me wel echt heel erg bijgebleven.

M: Want want wat leerde jij ervan dan?

J: Hoe ik op zo'n moment zou gaan reageren. Dus ga ik dan geïrriteerd doen en stop ik met lezen, of ga ik dan op zijn opmerkingen of vragen in en en en onderbreek ik eigenlijk het het leesverhaal? Dus dat zijn, ja, daar kon ik dan eigenlijk mee oefenen van wat doe je dan op zo'n moment dus ja, dus dat is wel heel erg leuk maar confronterend.

M: Ja ik kan me dan ook ergens voorstellen dat in zo'n rollenspel dat, maar dat dat weet ik niet hoor of dat zo werkt, maar als je ook in de rol van een kind speelt dat je je ook weer beter kan inleven in waarom een kind dat doet.

J: Ja.

M: Waarom een kind... ja, dat je dat ook bij kan ervaren

J: Ja klopt, alleen vond ik dat nog altijd wel het lastigste, ik vond, ik had altijd een voorkeur om de ouder te spelen, haha, en het kind liet ik dan meestal over aan iemand anders. Maar ik heb ook wel eens een paar keer gedaan inderdaad, want ja, je moest op een gegeven moment natuurlijk wel wisselen. Maar ja dat dat je gaat je moet dan echt die mindset en die knop even omzetten want jij bent een kind, dus wat, waarom doe je dan zo iets, waarom ga je dan inderdaad met die auto's gooien of waarom ga je niet luisteren? Dus dat, ja, dat laat dan inderdaad wel zien van: oh ja, omdat de ouder zo doet, ga ik zo reageren als kind, en dan ja dat is echt wel een, ja hoe zeg je dat, dan ga je ook oefenen, ja.

M: En bracht het gelijk verandering voor jouw situatie?

J: Nou niet gelijk na de eerste training, maar gedurende de training bracht het wel verandering, want ik kreeg wel gelijk tips en handvatten mee die ik kon gebruiken. Dus bijvoorbeeld voor het boodschappen doen, dat ik dan eigenlijk, ja, ik wilde eigenlijk niet meer boodschappen doen met m'n zoontje omdat dat gewoon zo ja zo drama was. En tijdens de training werd gezegd van: nou als je nou voortaan van tevoren zegt van: nou we gaan nu boodschappen doen, we gaan fruit en brood halen en daarna gaan we naar de speeltuin. Dan is hij voorbereid en weet 'ie wat hem te verwachten staat, dan dat je zegt van kom we gaan naar de winkel en hij weet niks. En dat heeft echt wel geholpen dus toen, ja, dat heb ik dan natuurlijk wel gelijk uitgeprobeerd want ik ging altijd eigenlijk regelmatig met hem boodschappen doen dus en daar merkte ik inderdaad wel verschil in. Niet gelijk bij het eerste bezoekje aan de Albert Heijn, maar wel met de tijd zag je wel dat 'ie inderdaad gewoon rustiger werd en ja dat dat... het was één van de dingen waar ik wel gelijk mee aan de slag ging, en negeren dat is ook iets wat, wat ik vrij-vrijwel direct mee aan de slag ging, maar wel lastig vond, nog steeds vind ik dat lastig dus ja, het heeft wel, wel gelijk dingetjes geholpen en ik had ook, wat ik ook had gedaan bedenk ik nu ineens, ik had met zo'n beloningskaart gewerkt en ik, hij – hij vond, hij wilde nooit 's ochtends, hoe zeg je dat, aankleden dat was altijd een drama en ik moest dan naar m'n werk natuurlijk en hij moest naar school en dat was altijd een hele ruzie en toen hadden we dus op een gegeven moment was, kwam dat onderwerp beloningskaart dat je dat voor verschillende dingen kan inzetten bijvoorbeeld voor het op tijd naar bed gaan en wat dan ook, dus ik ging met een beloningskaart werken met stickers, toen zei ik tegen hem, dan had ik bijvoorbeeld tien vakjes en dan zei ik: nou als je stickerkaart vol is, dan mag je iets kleins uitzoeken bij de, de speelgoedwinkel. Maar dan moest 'ie dus wel 's ochtends zelf aankleden als ik dat zei en dat heeft wel geholpen, die stickerkaart was echt binnen no-time vol, haha, dus dus dat, ja, dat was ook iets wat echt wel een succes is geweest voor mij. En wat ik daar in de training heb geleerd en dat was eigenlijk iets super simpels en wat ze bijvoorbeeld op de kinderopvang en zo, daar werken ze ook mee, en ik heb het ooit in het verleden zelf ooit gebruikt om hem zindelijk te krijgen, alleen ja door alle drukte en je dagelijkse ding dan sta je daar niet bij stil om dan dat soort dingen te gaan doen, en gebruiken, dus dan ja.

M: En wat ik er in hoor is dat je die dingen anders bent gaan doen.

J: Ja.

M: Maar ben je ook anders gaan denken over opvoeden?

J: Ja, ja dat dat niemand, niemand weet hoe het moet dus, dus ik zeg niet dat ik in die training de perfecte opvoeding nu in eens heb meegekregen van hoe ik dat perfect moet doen, nee maar ieder, ja je kan met allerlei tips en tricks en ervaringen van anderen kun je zelf je eigen invulling eraan geven en uiteindelijk, uiteindelijk werkt bij mijn zoontje werkt misschien heel iets anders dan bij de buurjongen dus het is niet zo dat elk kind dezelfde opvoeding moet krijgen want soms moet je gewoon, ja, rekening houden met anderen dingen. Dus maar, maar dat maakt dat opvoeden niet makkelijk is, dat dat heb ik wel, zeker geleerd, ja.

M: En en misschien heb je erkenning daarvoor?

J: Ja, zeker, ja.

M: En hoe hoe oud is je zoontje nu?

J: Zes. Ja.

M: En hoe gaat het nu?

J: Super goed! Ja, het is, tuurlijk is het nog steeds pittig want ik merk bijvoorbeeld, dat is niet alleen bij hem maar dat zie ik gewoon bij de jeugd van tegenwoordig, dat ze allemaal een weerwoord hebben dus in plaats van doe dat niet krijg je dan een 'ja, maar', nou dat dat hoefde ik vroeger echt niet te proberen. Had ik gelijk een tik te pakken, maar ja dat, dat zie je gewoon ook bij de jeugd van tegenwoordig, de maatschappij is veranderd, kinderen kijken heel veel naar YouTube en televisie en dat soort dingen dus sowieso een hele andere wereld dan toen ik opgroeide, maar ik merk wel dat, dat ik gewoon op sommige momenten... Bijvoorbeeld als ik dan, als 'ie dan bijvoorbeeld heel vervelend wordt of dan niet wil luisteren, dat ik dan veel beter mezelf ook in de hand kan houden van normaal zou ik dan misschien terug gaan schreeuwen of wat dan ook, en dat ik nu dan denk van oh nee, ik moet, ik kan beter zo en zo doen, of ik kan beter even dit en dit doen en dan merk ik dat dat ook werkt. En ja het gaat eigenlijk hartstikke goed nu met hem, tuurlijk wat ik zeg, tuurlijk hij heeft nog altijd z'n.... Hij kan natuurlijk nog altijd vervelend zijn, het is nou niet ineens het nieuwe perfecte kind, en ik de perfecte ouder maar het gaat wel echt stukken beter, ja ja.

M: En en nu met jou?

J: Ook. Ja. Zeker. Dat ik zit weer lekker in m'n vel ondanks dat ik het druk heb op m'n werk. En nog een huishouden te runnen heb. Zit ik wel gewoon goed in m'n vel, dus dat, dat is wel heel erg fijn.

M: Ja, hé ik wil een beetje gaan afronden zo. Maar je zegt allemaal hele mooie dingen, ik kan alleen maar denken: yeeey het is zo fijn, het lijkt me zo fijn dat dan als andere ouder te horen.

J: Ja, eh. Ja.

M: En daar wil ik eigenlijk ook mee afsluiten, van stel dat er een, een vader of een moeder in dezelfde situatie zit als jij zelf?

J: Ja?

M: Wat zou je die dan mee willen geven?

J: Dat het niet erg is om hulp te vragen, ongeacht wie je bent, wat je doet, of je nou een directrice of directeur bent bij een bank en eigenlijk een hartstikke mooi leven hebt naar de buitenkant of dat je, dat je het wel wat minder hebt en misschien moeite hebt om rond te komen en wat moeilijkere kinderen hebt, het maakt niet uit wie je bent, wat je doet, het is echt niet erg om hulp te vragen en het is nergens, het is niet iets om je te schamen, opvoeden is gewoon echt niet makkelijk en het is juist mooi dat er, dat er instanties als het CJG bestaan om je die hulp te bieden en wat ik zeg het is echt niet iets om je voor te schamen, ik heb echt wel veel aan die training gehad, en ik raad hem ook iedereen aan want ik vind echt dat eigenlijk iedere ouder deze gewoon als basis mee zou moeten krijgen, van joh deze training word je aangeboden en ga d'r heen. Dus ja, dat ja wat ik zeg hulp vragen is echt niet erg, ongeacht op welke manier dan ook, ja.

M: Dankjewel.

J: Graag gedaan.

M: Ik ga hem stop zetten. Dit was hem: de allereerste aflevering van de nieuwste podcastserie van CJG Capelle aan den IJssel. In de volgende aflevering vertelt een moeder over haar ervaring met de hulp van een gezinscoach. Nou laat me vooral weten wat je ervan vindt, en fijne dag nog.