

# Life hacks®

134 geniale tips voor  
ouders van jonge  
kinderen

Door **Asha Dornfest**

Spectrum

# Inleiding

Waar denk je als eerste aan bij hackers? Aan kwaadwillende bedenkers van computervirussen? Verveelde programmeurs die een verwoesting op het internet aanrichten? Zulke mensen bestaan. Maar er zijn nog veel meer hackers die hun slimheid en invloed gebruiken om er iets goeds mee te doen. Je kent ze wel. *Jij bent er een van.*

## Ouders zijn de slimste en productiefste hackers ter wereld.

Ga maar na: wanneer verliep voor jou een dag precies zoals je hem had gepland? Opvoeden van kinderen is, met name in het begin, vooral improviseren. Je doet het vanzelf en af en toe stuit je op een briljante oplossing of ingeving, waardoor het leven iets gemakkelijker wordt.

Over die probleemoplossende genialiteit gaat *Life hacks*.

**Wat is een life hack?** Je hebt zoveel plezier van je kind. En zo hoort het ook. Maar laten we reëel zijn: dat plezier gaat ook gepaard met ergernissen, lastige kwesties en soms zelfs gevaarlijke situaties, waarbij je snel moet handelen onder niet altijd even gunstige omstandigheden. De luiertop ploft zonder een badkamer in zicht en je bent de luiertas vergeten bij te vullen. Je kindje ligt heerlijk te slapen tot de speen uit zijn mond valt en hij de tent bij elkaar brult. Je kent ongetwijfeld zelf ook een paar van zulke catastrofale momenten. Misschien zelfs daarnet nog?

Een *life hack* is een creatieve, onverwachte oplossing voor een probleem dat met kinderen te maken heeft. Het is een slim alternatief, een briljante inval, een roeien-met-de-riemen-die-je-hebt-oplossing die alles verandert.

Sinds 2005 ben ik druk bezig geweest om zulke *life hacks* te verzamelen en te delen met anderen. Het idee voor mijn blog ParentHacks.com ontstond zelfs uit één enkele vraag waar ik als jonge ouder wanhopig een antwoord op probeerde te vinden: *is er een ouder die weet wat hij doet?*

**‘Dit is niet wat ik ervan verwacht had.’** Het prille ouderschap voldeed niet echt aan mijn verwachtingen. Ik vermoedde dat het opvoeden vergelijkbaar zou zijn met het vele babysitten dat ik vroeger had gedaan. Het zou vanzelfsprekend wel ingewikkelder zijn en langer duren (onbetaald nog wel), maar ik had er vertrouwen in dat ik me er samen met mijn man Rael kalm doorheen zou slaan.

In plaats daarvan huilden de kinderen, was het een bende in huis en ging ik bijna kopje onder. Rael deed wat hij kon, maar ik had geen idee hoe ik mezelf kon helpen. Ik was dol op mijn gezin en hield van ons leven samen, waardoor mijn worsteling als ouder nog meer beladen werd.

Dus greep ik terug op een oude, vertrouwde methode: ik ging te rade bij de experts.

Ik las elk boek over opvoedkunde dat ik kon vinden, vanuit de veronderstelling (of vurige hoop) dat andere mensen (*gekwalficeerde* mensen) wel raad wisten. Ik verdiepte me in timemanagement. Ik belde de kinderarts. Ik ging anders communiceren. Ik belde mijn moeder. Ik kocht duur opbergmateriaal. Ik belde mijn therapeut.

Al dat advies bracht geen verandering in mijn leven. Het ondermijnde zelfs het kleine beetje zelfvertrouwen dat ik nog over had. Ik voelde me nog *meer* overweldigd (zoveel informatie!) en *minder* in staat er iets aan te doen. (Hier klopte iets niet!) Sociale media bestonden nog niet echt, dus zonder enig vergelijkingsmateriaal van andere ouders,

werd ik geplaagd door onzekerheid. Mijn onwankelbare optimisme. . . begon te wankelen.

**Ik vond mijn gelijkgestemden online.** Maar toen ontdekte ik blogs. In die tijd was dat nog zo nieuw dat ik het gevoel had op een geheime wereld te zijn gestuit. Ouders zochten er hun heil en schreven onverbloemd hun verhaal. Ik was verbijsterd. Dit leek in *niets* op wat ik in de opvoedkundige boeken en tijdschriften had gelezen. En daarbij hadden blogs ook nog iets wat boeken en tijdschriften niet konden bieden: *een uitnodiging om mee te doen*.

Ik ging maar al te graag op de uitnodiging in en begon een blog. De reacties op mijn berichten (en op andere blogs) werden mijn klankbord en uitlaatklep, en lezers en bloggers van over de hele wereld werden mijn vrienden. Niet gehinderd door tijdzones wisselden we ideeën uit, lachten we over elkaars tekortkomingen op het gebied van opvoeden en luchtten we ons hart over onze angsten die we amper durfden toe te geven, soms zelfs niet eens aan onszelf. Vrienden uit de omgeving vonden het maar vreemd dat ik zoveel uitwisselde met mensen op het net, maar voor mij voelde het heel natuurlijk. Online vond ik eindelijk wat ik had gezocht.

In 2005 lanceerde ik Parent Hacks met het idee dat een blog meer is dan alleen een dagboek; het moest een platform worden voor het uitwisselen van ideeën en adviezen tussen ouders. Ik hoopte dat als maar genoeg mensen hun ‘dit-werkte-voor-mij’-ontdekkingen zouden delen, we van elkaar zouden kunnen leren. De geniale inval van de ene ouder, zou een andere ouder op een kritiek moment misschien kunnen helpen.

Ik deelde mijn kennis en praktisch adviezen over babyspullen, huishoudelijke kwesties, verbetering van je

productiviteit en onverwachte inzichten, en ik nodigde ouders uit hetzelfde te doen. Mijn tips om alles zo goed mogelijk te laten verlopen, leken vaak in niets op de zoetsappige, romantische suggesties uit de tijdschriften.

Binnen enkele maanden stuurden ouders van over de hele wereld mij hun tips en ontdekkingen. Mijn inbox stroomde vol met slimme oplossingen voor luiierexplosies, lekkende bekers, plakkerige peuters en rommelige ruimtes. Elke nieuwe blogpost leverde stof voor discussies, wat weer leidde tot nieuwe posts en nog meer interessante reacties.

Rond mijn blog ontstond een intelligente, genereuze gemeenschap en ik voelde mij omringd door vindingrijke, lieve ouders die toegaven dat opvoeden gecompliceerd is. Ik had nog altijd meer vragen dan antwoorden en voelde me bij tijd en wijle nog steeds overweldigd, maar er was ook meer zelfvertrouwen dat er gaandeweg wel een oplossing zou komen. En dat gevoel hadden we allemaal.

### **Jij bent de expert, ook al voelt dat niet altijd zo.**

Mijn lezers leerden mij iets wat ik graag vanaf het begin had geweten: **opvoeden bestaat uit een reeks best gekozen gissingen.** We voelen ons maar zelden helemaal zeker van de zaak. Hoe zou dat ook kunnen bij al die hap-snapbeslissingen die we op basis van vage aanwijzingen, veranderende meningen en te weinig slaap nemen?

Door Parent Hacks leerde ik dat we zonder uitzondering *allemaal* onze briljante momenten hebben. Het opvoeden van kinderen brengt je reddende engel tevoorschijn. Niet elke dag en ook niet altijd als je het nodig hebt, maar er zijn momenten waarop iedereen even boven zichzelf uitstijgt.

Alleen vergeten we deze geniale invallen vaak weer voor de dag ten einde is. Daarom ben ik dit blog begonnen

en is er nu dit boek: om zulke pareltjes te onthouden en door te geven. De 134 geïllustreerde tips in dit boek zullen je vaak doen denken: waarom heb ik daar niet aan gedacht?

Zo zijn er tips over de laatste weken van je zwangerschap, de geboorte, het jonge ouderschap, de inrichting van je huis, voeding, kleding en gezondheid van je kinderen en over hoe je ze (betrekkelijk) schoonhoudt. Er zijn ideeën om reizen eenvoudiger te maken, suggesties voor spelletjes en leermethoden, en tips hoe je vakanties en andere gelegenheden organiseert.

Je krijgt ook nieuwe en creatieve ideeën aangereikt voor het hergebruik van spullen die je al in huis hebt.

**Je verdient een high five.** Behalve tips geven de deelnemers van Parent Hacks nog iets subtielers (en belangrijkers) dat ik *miniwaardering* noem, namelijk een high five voor het ontdekken van een oplossing waar niemand eerder aan gedacht heeft. Een welverdiend schouderklopje voor de strijdlust waarmee je elke dag de problemen oplost.

Het mooiste van Parent Hacks is de ontdekking dat er meer is dan alleen maar één ‘goede’ oplossing voor een probleem. Elk gezin is uniek, dus zal de oplossing voor de ene ouder ook lang niet altijd voor de ander gelden.

**Praat mee op #parenthacks.** De gesprekken gaan gewoon door en ik wil graag dat jij (ja, jij!) ook meedoet. Laat een bericht achter op #parenthacks, eventueel met foto's erbij, als je een slimme oplossing hebt gevonden voor een opvoedkundig probleem. Hoe meer we onze geniale invallen delen, des te slimmer en zelfverzekerder worden we.

Vertel het ons, ook als je denkt ‘dat spreekt toch voor zich?’ of ‘dit vinden ze vast dom’. Je weet maar nooit. . . De eenvoudigste ideeën kunnen je leven soms compleet veranderen.

**Bezoek mij.** ParentHacks.com heeft honderden hacks die je niet gauw in een boek zult tegenkomen en je bent meteen op de hoogte van mijn laatste nieuws. Je kunt me ook vinden op Facebook, Twitter en Instagram (@ashadornfest). Ik vind het heerlijk om iets van je te horen.

Opvoeden behoort tot de stormachtigste taken die je ooit zult volbrengen. Is het geen fijn idee te weten dat we samen in hetzelfde bootje zitten – en voortpeddelen?

Kom op, laten we gaan hacken.

WAT IS JOUW LIFE HACK?  
#PARENTHACKS

# Hoofdstuk 1

## Zwangerschap en bevalling

De komst van een nieuw kindje zet je wereld op z'n kop op een manier die je pas volledig begrijpt als je het zelf meemaakt. Hoe bereid je je voor op de behoeften van een klein wezentje dat je nog nooit hebt ontmoet?

In weerwil tot wat er allemaal wordt gezegd, hoef je maar weinig te doen voordat de baby er is. Zorg ervoor dat de belangrijkste benodigdheden voor je kindje klaarstaan, schrijf wat bedankbriefjes, vul de diepvries met eenvoudige maaltijden (of nog beter, laat iemand anders dat doen) en geniet van je laatste kindvrije dagen.

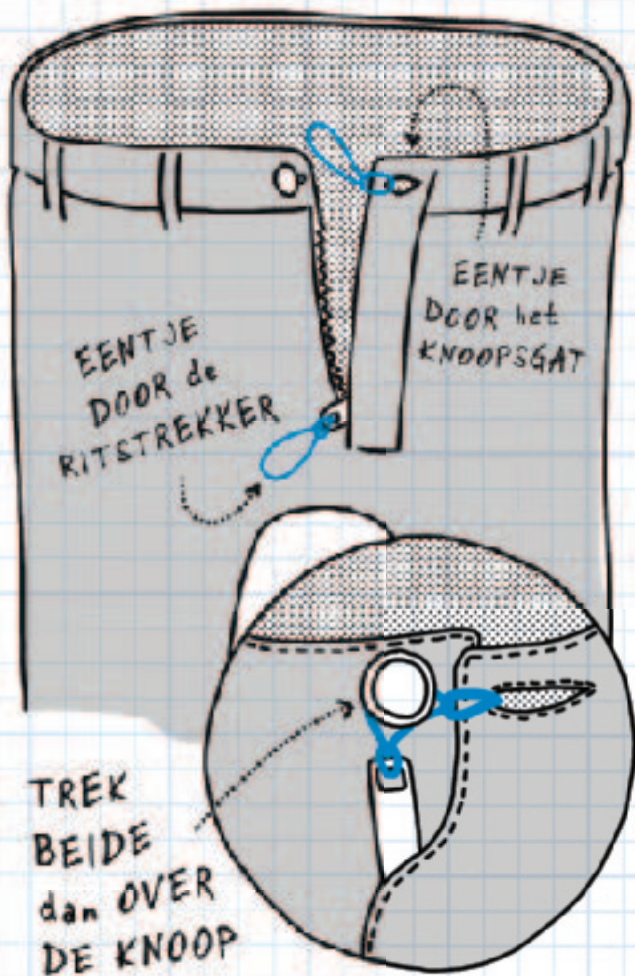


# #1

## Verbreed de tailleband van je zwangerschapsjeans met een haarelastiek.

Besteed geen geld aan commerciële producten waarmee je een broek wijder kunt maken: een haarelastiekje werkt net zo goed. Steek het elastiekje door het knoopsgat van je broek en rijg het daarna door het elastiekje terug, zodat een lus ontstaat. Trek de lus vervolgens over de knoop van je broek.

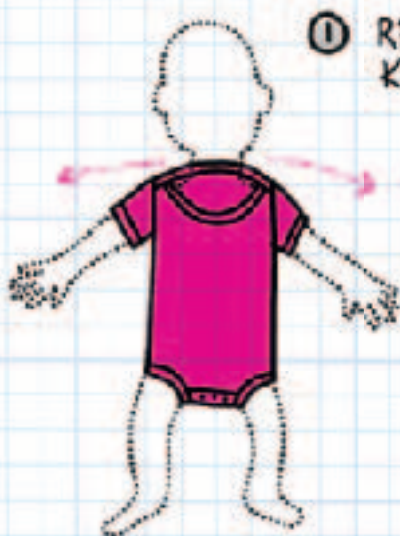
Als de rits steeds open glijdt, rijg je een tweede elastiekje door het gaatje van de ritstrekker en trek je dat lusje ook over de knoop.



## Na een luierexplosie een rompertje in één keer uittrekken.

Bij een luierexplosie krijg je zo'n verschrikkelijke smeerboel dat je de baby van top tot teen zult moeten verschonen. Maar dat wist je natuurlijk al.

Als zo'n explosie plaatsvindt terwijl je baby een rompertje draagt, rek je het kraagje uit en trek je het rompertje over de schouders in een keer uit: *heel* wat prettiger voor iedereen die erbij betrokken is.



② OVER de SCHOULDERS wittrekken



## Help je kind **zijn** schoenen goed aan te trekken met behulp van stickers.

Ga op zoek naar een grote, kleurrijke sticker met een opvallend plaatje. Knip de sticker doormidden en plak in elke schoen een helft. Teken met een watervaste stift een 'L' en 'R' op een stickerhelften.

Als het tijd wordt om de schoenen aan te trekken, vraag je je kind de stickerhelften bij elkaar te zetten. Zo komen de schoenen goed te staan en leert je kind wat links en rechts is.



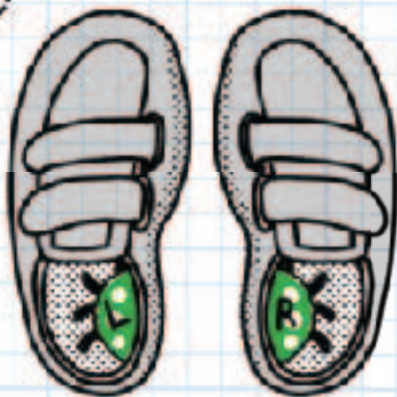
KNIP!



VERDEEL!



PLAK!



## Schrijf je mobiele telefoonnummer op de buik van je kind.

Als je kind nieuwsgierig en avontuurlijk is aangelegd, dan kan deze hack je wat gemoedsrust geven als jullie je in een drukke omgevingen bevinden (denk aan het vliegveld, een parade of pretpark). **Schrijf je mobiele telefoonnummer *direct* op de buik** of de arm van je kind met een tattoostift of huidvriendelijke marker.

Schrijf je liever niet op het lichaam, noteer je naam en nummer dan op een pleister en plak die aan de binnenkant van het T-shirt van je kind.





## Bedek het stopcontact in de hotelkamer met pleisters.

Wie denkt er nu in de vakantie aan het kindveilig maken van de hotelkamer? Improviseer door stopcontacten af te plakken met pleisters uit de verbanddoos (of van de receptie). Je kunt ook schilderstape gebruiken (zie blz. 52-53).



## Gebruik glowsticks als reisinachtlichtje.

Als je kindje zich op reis wat onveilig voelt in een onbekende kamer, pak dan ook wat glowsticks of andere lichtgevende gadgets in. Zo is het naar bed gaan niet meer zo eng.

