



Het  
kleine groot-  
ouderboek



Manu Adriaens

# Het kleine groot- ouderboek

---

De aan oma en opa

---



 | LANNOO

Voor Robbe,

goede leermeester voor mijn ziel

# Inhoud

- Woord vooraf **9**
1. Allebei **13**
  2. Anders **14**
  3. Babysitten **16**
  4. Bejaardentehuis **17**
  5. Beziel **18**
  6. Bijscholing **20**
  7. Binnenkant **21**
  8. Brief **22**
  9. Complot **26**
  10. Dankbaarheid (1) **28**
  11. Dankbaarheid (2) **29**
  12. Dansen **30**
  13. Discreet **33**
  14. Dood **34**
  15. Dorp **38**
  16. Eerlijk **40**
  17. Eigenwaarde **43**
  18. Empathie **44**
  19. Erfelijk **46**
  20. Erkenning **48**
  21. Etiket **50**
  22. Fantasie **53**
  23. Gat **54**
  24. Geduld **56**
  25. Gender **58**
  26. God (1) **62**
  27. God (2) **63**
  28. Grenzen (1) **64**
  29. Grenzen (2) **66**
  30. Handicap **69**
  31. Heilig **70**
  32. Heldin **73**
  33. Huidhonger **76**

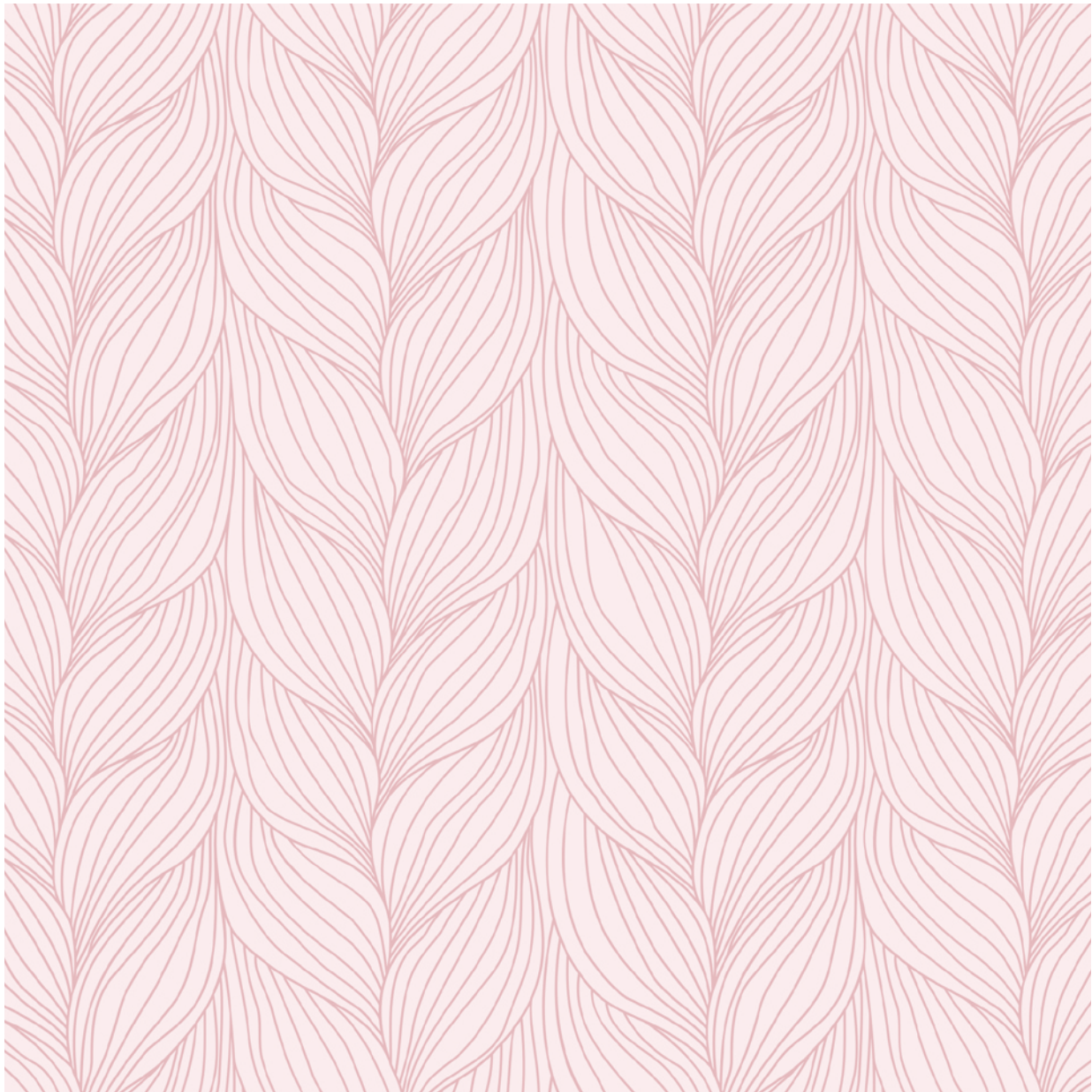
- 34. Innerlijk **78**
- 35. Jong (1) **80**
- 36. Jong (2) **81**
- 37. Kaal **82**
- 38. Kieskeurig **83**
- 39. Kist **84**
- 40. Kleinkinderlogica **86**
- 41. Komkommertijd **88**
- 42. Kompas **89**
- 43. Lachstuipe **90**
- 44. Lied **91**
- 45. Loslaten (1) **92**
- 46. Loslaten (2) **95**
- 47. Mindful **96**
- 48. Museumbezoek **102**
- 49. Nachtmerrie **103**
- 50. Natuur **106**
- 51. Nietsdoen **109**
- 52. Nieuwetijdskinderen **110**

- 53. Nut **112**
- 54. Onbevangen **113**
- 55. Ooievaar **116**
- 56. Overlevering **117**
- 57. Overtuigingskracht (1) **118**
- 58. Overtuigingskracht (2) **119**
- 59. Perfectionisme (1) **120**
- 60. Perfectionisme (2) **121**
- 61. Pesten **122**
- 62. Pil **124**
- 63. Ploetergrootouder **127**
- 64. Plons **128**
- 65. Racisme **130**
- 66. Reddingsboei (1) **132**
- 67. Reddingsboei (2) **133**
- 68. Roeping (1) **134**
- 69. Roeping (2) **135**
- 70. Rommel **136**
- 71. Schattig **138**

72. School (1) **144**
73. School (2) **147**
74. Smaakpatroon **149**
75. Sorry **150**
76. Spelenderwijs **152**
77. Spiegel **155**
78. Stilte **156**
79. Taalbeheersing **159**
80. Tafelmanieren **161**
81. Teller **162**
82. Tik **164**
83. Tranen **167**
84. Verbeeldingskracht **169**
85. Verbondenheid (1) **172**
86. Verbondenheid (2) **175**
87. Verveling **179**
88. Virtueel **180**
89. Voorlezen (1) **185**
90. Voorlezen (2) **186**

91. Vrij **188**
  92. Wakker **192**
  93. Water **199**
  94. Wedergeboorte **200**
  95. Wens **202**
  96. Wieden **203**
  97. Wolf **205**
  98. Zegen **208**
  99. Zelfvertrouwen **209**
  100. Zwemmologie **210**
- Literatuurlijst **214**







# Woord vooraf

Er was eens een man die van jongs af orakelde dat hij nooit kinderen op de wereld zou zetten. Hij hield woord. Op z'n veertigste begon hij een relatie met een vrouw die al een dochter van bijna twintig had. Zeven jaar later kreeg die dochter – inmiddels bedrijfsleider van een reisbureau – op haar beurt een kind: een zoon, Robbe. Op haar verzoek maakte de man een tekstje voor de geboortekaart. Het werd een acrostichon (als je de eerste letter van elke regel neemt en die na elkaar plaatst, lees je 'Robbe'):

*Reis op de planeet aarde aangevat.*

*Open voor alles, nog voor niks bang.*

*Beloven jullie me een beetje te gidsen,*

*Beste mensen op mijn pad?*

*Een levensreis lang.*

In de eerste levensjaren van Robbe gedroeg de man zich bewust nogal afstandelijk tegenover de baby en peuter. Bang om te zeer in beslag te worden genomen door zo'n klein levend wezen dat hij nooit compatibel had gevonden met zijn wispelturige bestaan als zzp'er, zeg maar 'schrijver om den brode'. Maar gaandeweg voelde de man zich veroverd worden door het jongetje, zeker toen Robbe steeds meer woorden in de mond nam die hem vertederden en hem niet zelden aan het lachen maakten. Het draaide erop uit dat de twee steeds vaker dingen samen gingen doen. En ze leefden nog lang en gelukkig.

Ik ken de man uit het verhaal op de vorige bladzijde vrij goed, mag ik zeggen. Het gaat namelijk over mezelf. Ik kan het iedereen aanbevelen, een kleinkind hebben zonder dat je eerst zelf vader of moeder bent geworden.

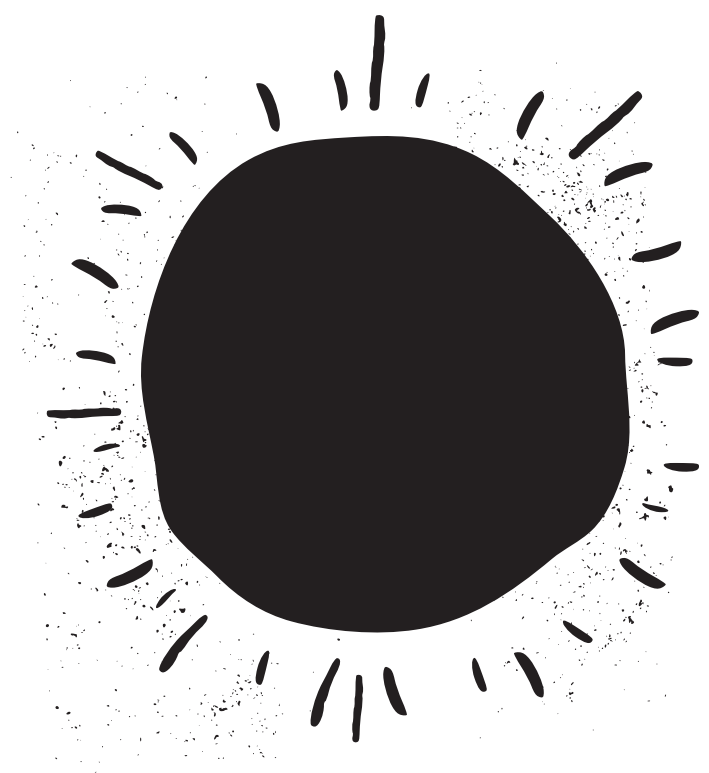
De politiek correcte term voor mijn status is niet ‘stiefopa’ maar ‘plusopa’ of ‘bonusopa’. En zo ervaar ik het ook: Robbe is het bonusdividend in mijn bestaan, de extra winstuitkering die het universum voor mij heeft geregeld bij het klimmen der jaren.

Robbe is inmiddels negen jaar. Van de Duitse filosoof Nietzsche komt het advies: ‘De beste manier om een dag te beginnen is je bij het ontwaken af te vragen of je deze dag ten minste één mens een plezier kunt doen.’ Sinds mijn vijftigste mediteer ik elke dag een uur. Na mijn ochtendsessie prevel ik altijd enkele mantra’s. Eén daarvan luidt: ‘Grote goede geesten, bedankt voor de inspiratie om straks iets moois te maken van mijn ontmoeting met Robbe, opdat ik misschien een paar zaadjes kan zaaien waar hij iets aan heeft voor de rest van zijn leven.’

Op een keer vertelde ik Robbe over deze mantra. Zijn reactie: ‘Ik vind het lief wat je zegt over die zaadjes. Zolang je maar niet denkt dat ik kindjes ga maken met je...’

*‘Als je een jaar vooruitdenkt, zaai een zaadje.  
Als je tien jaar vooruitdenkt, plant een boom.  
Als je honderd jaar vooruitdenkt, voed mensen op.’*

— Chinees spreekwoord





# 1/ Allebei

Ik laat me tegenover Robbe ontvallen dat ik overweeg een nieuw boekje te schrijven.

‘Alweer een boek?’ vraagt hij.

‘Ja. Over grootouderschap. Wat zou in zo’n boek vooral moeten staan?’

Welke kenmerken moet een goede grootouder hebben?’

Zonder aarzelen antwoordt hij: ‘Een grootouder moet het allebei zijn: een beetje vriendelijk en een beetje streng.’

Ziezo, dit boek samengevat in één zin.

*‘Grootouders en kleinkinderen hebben elkaar veel te vertellen. Kleinkinderen komen net uit de spirituele wereld en grootouders zijn er op weg naartoe.’*

— Gezegde van de Chumash-indianen

## 2/ Anders

Als Michelangelo zich aan het beeldhouwen zette, zag hij naar eigen zeggen al het beeld in het stuk marmer zitten. Hij hoefde zijn *David* alleen nog te bevrijden, het overbodige marmer weg te halen. Zo kwam het beeld er, op gevoel, vanzelf uit.

Ook als grootouder doe je er goed aan op je intuïtie te varen. Niet toevallig opende Dr. Spock, de Amerikaanse auteur van de bekende opvoedbijbel die lang hét referentiewerk bij uitstek was, zijn boek met de mededeling: ‘Het belangrijkste wat ik jullie te vertellen heb, is dat je niets van wat je hier leest, letterlijk moet navolgen. Ieder kind is anders, iedere ouder is anders.’

Hij had er nog aan toe kunnen voegen: ‘Iedere grootouder is anders en moet op zichzelf durven te vertrouwen. Ga er niet klakkeloos van uit dat de opvoedingsexperts alles weten. Als grootouder heb jij sowieso meer kennis van je kleinkinderen dan die zogenaamde specialisten.’

Wat alleen maar voortvloeit uit het denken, is niet per definitie zaligmakend. Helemaal anders is het gesteld met je intuïtie: die innerlijke stem houdt niet op met haar boodschap aan je door te geven – misschien fluisterend, maar in elk geval vastberaden. Jezelf serieus nemen betekent dat je die stem vanuit de diepte serieus neemt.

Maar daarnaast geldt evenzeer: laat je kleinkinderen ongeremd hun intuïtie bij jou uiten. Bezorg hun het gevoel dat je hen volledig accepteert, met welke ingeving ze ook aankomen. Een volwassene die de intuïtie van kinderen

afwijst of hen opzadelt met de indruk dat ze zich ervoor moeten schamen, zou zich in de eerste plaats zelf moeten schamen.

*‘De intuïtie is een heilige gave en de ratio een trouwe dienaar daarvan. We hebben een maatschappij gecreëerd die de dienaar vereert en de gave is vergeten.’*

— Albert Einstein, Duits wetenschapper en filosoof



### 3/ Babysitten

Australisch onderzoek bracht het aan het licht: één keer in de week op de kleinkinderen letten houdt grootmoeders geest fris. Maar overdrijven is níét goed: vijf keer in de week babysitten maakt oma juist duf in haar hoofd.

De onderzoekers namen de proef op de som bij 120 Australische *grannies* in de leeftijdscategorie van 57 tot 68 jaar. Tussen het op de kleinkinderen passen door moesten ze cognitieve tests afleggen om hun geheugencapaciteit en hun mentale snelheid te laten inschatten. Ter controle dienden zestig leeftijdsgenoten die geen oppasdiensten draaiden.

Uit de resultaten, die in 2014 werden gepubliceerd in het vakblad *Menopause*, blijkt dat op de kleinkinderen passen de kans op dementie verkleint. Vermoedelijke reden: het sociale engagement en de mentale stimulatie die babysitten met zich meebrengt. Maar *trop est trop*, want oma's op wie vijf of meer keer in de week een beroep werd gedaan, scoorden beduidend slechter op de tests. De onderzoekers, die dit zelf niet hadden verwacht, wijten dit aan de overbelasting waarvan zulke grootmoeders zich het slachtoffer voelen.

*‘Heel wat oud-leerlingen misten de vijftigste reünie van onze klas. Ze konden geen oppas vinden voor hun kleinkinderen.’*

— Merrilyn Belgum, Amerikaans cabaretière