



Lynn Geerinck

GOED OMRINGD

It takes a village to raise a child

•

En wat met de betweterige grootouder,
veeleisende trainer en autoritaire leerkracht?

Met voorwoord door Dr. Binu Singh

B&L

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord door dr. Binu Singh	9
Hoe het begon	11
Inleiding	13

1 HET KERNGEZIN 17

Het kerngezin zit op een eiland	19
Liever geen eilandbewoner	23
Collectivistische samenlevingsvormen	25
Van hyperindividualisme naar meer collectivisme	29
Zelfzorg: een modewoord	35
Parentale burn-out	35
Revillaging	38
De leden van het kerngezin	43
Moeders	44
Vaders	53
Kinderen	60
Het kerngezin zet de deur naar de <i>village</i> open	67

2 DE PATCHWORKVILLAGE 71

It takes a patchworkvillage to raise a child	73
De personages van een patchworkvillage	73
De emotionele betrokkenheid van <i>village</i> -partners	150
Hoeveel tijd brengen we door met <i>village</i> -partners?	153

3 VILLAGE-VRAAGSTUKKEN 155

Wat is te verkiezen: formele of informele <i>village</i> -partners?	157
Hoe verloopt <i>village</i> -vorming in confrontatie met een medische problematiek?	161
Hoe verloopt <i>village</i> -vorming wanneer een koppel ongewenst kinderloos is?	165
Hoe voor een meer collectivistische <i>village</i> kiezen?	177
Hoe elders een nieuwe <i>village</i> opstarten?	185

4 EEN VILLAGE BOUWEN 195

Het bouwen van een <i>village</i> verloopt vanzelfsprekend	197
Het bouwen van een <i>village</i> verloopt eerder moeizaam	203
Wat kan het bouwen van een <i>village</i> verstoren?	207
Stoorzenders van buitenaf	207
Stoorzenders binnen de <i>village</i>	214
Stoorzenders binnen het kerngezin	228
Een <i>village</i> bouwen	239
Zoek het niet te ver	239
Verandering	240
Matchmakers	261
Omring jezelf	269

5 BRENG JE VILLAGE IN KAART 271

Breng je <i>village</i> in kaart	275
Methode	275
Samen. Niet alleen	317
Een <i>village</i> is maatwerk	317
Dankwoord	320
Geraadpleegde en andere interessante werken	322
Bijlages	325

VOORWOORD DOOR DR. BINU SINGH

Wat was er eerst in ons leven: geven of ontvangen?

Voor we kunnen geven, moeten we eerst hebben ontvangen. Dat is de wet van de natuur.

Voor bomen en planten vruchten dragen, moeten ze eerst alles gekregen hebben om tot dat stadium te groeien. Pas als een eicel een zaadcel ontvangt, ontstaat er leven. Een foetus groeit omdat het alles krijgt wat het nodig heeft van de moeder. Een kind kan leven, groeien en ontwikkelen als het volwassenen om zich heen heeft die instaan voor de vervulling van diens behoeften.

Vanaf het prille begin van ons leven is 'krijgen wat we nodig hebben' noodzakelijk voor ons bestaan. We ervaren fysiek-psychisch-sociaal-spiritueel welzijn als we ons verbonden voelen met onszelf in een omgeving die veilig, voedend en steunend is. Het is in verbinding met deze omgeving dat we groeien in autonomie en competenties. Onze veerkracht, zelfregulatie en eigenliefde zijn spiegelingen van wat we samen met een ander mochten beleven en doorleven.

En toch dreigen we doorheen ons leven ervan overtuigd te raken dat we vooral niet te veel hulp mogen vragen en anderen niet tot last mogen zijn met wat we nodig hebben. Als samenleving dragen we autonomie en zelfeffectiviteit hoog in het vaandel en slaan we door in individualisme... We kunnen alles, en we zijn zelf verantwoordelijk voor alles.

Daar raken we misschien mee weg tot we kinderen krijgen. Tot er een ouder wordt geboren, samen met een kind. Dan voelen we hoe dit groei-proces ons terugbrengt naar de natuurwet 'Eerst ontvangen dan geven'. Kinderen zijn afhankelijk van ons voor de vervulling van hun behoeftes. Als we daar niet goed genoeg aan tegemoetkomen, dan betalen zij daar een prijs voor in hun ontwikkeling. Deze verantwoordelijkheid ligt maar al te zwaar op de schouders van ouders. Maar hoe kan een ouder de grote gevende beweging naar zijn kind maken als hij niet krijgt wat hij hiertoe nodig heeft? Hoe kan een ouder aan zelfzorg doen als hij niet eerst steun

krijgt om dit mogelijk te maken? Hoe meer kinderen voelen dat diegenen die instaan voor hun zorg zelf genoeg steun en zorg krijgen en goed in hun vel zitten, hoe meer ze kunnen ontspannen en vrij zijn in het ontvangen/nemen van wat ze nodig hebben. En hoe mooier de magie van de vroege ontwikkeling zich kan voltrekken. Daarom kan de zorg voor kinderen niet de taak zijn van ouders alleen. Als samenleving hoop ik dat we nog meer groeien in zorgen voor ouders, onthaalouders, kinderverzorgers, leerkrachten, enzovoort. Maar ik hoop ook dat al wie instaat voor de zorg van kinderen nog meer groeit in zorg durven vragen en ontvangen. We kunnen niet anders dan kinderen *samen* grootbrengen, *it does take a village to raise a child*.

Lynn slaagt er in dit boek in om de vele lagen van sociale steun te ontsluiten op een inspirerende en uitnodigende manier. Ze geeft ook praktische tools mee om aan de slag te gaan met deze kennis in je eigen leven. Dit boek is een mooie bijdrage aan de balans tussen autonomie en sociale steun in onze samenleving.

Veel leesplezier!

Dr. Binu Singh

HOE HET BEGON

In 2012 werden mijn man Marijn en ik uitgenodigd op een verlovingsfeest van Brugse vrienden die in Togo wonen. Trouwen zouden ze doen in België, maar de verloving werd in een Afrikaans dorp gevierd. Ze werken beiden namelijk samen met enkele mensen uit dit dorp en wilden hun familie en vrienden graag laten kennismaken met deze kant van hun leven. Dus trokken we er met een hele bende heen. Ik weet nog dat ik me bij onze aankomst in het dorp een beetje opgelaten voelde. Want waren we niet gewoon een bende *white privileged* die zich zonder verpinken vliegtuigtickets konden aanschaffen en zich 'bezondigen' aan het begapen van een cultuur die anders is dan de onze? En anders was ze zeker! Het eerste wat de dorpelingen bij onze aankomst deden, was een geit slachten. Er werden slaappleaatsen vrijgemaakt om ons allen een hut te geven. Het trouwpaar werd op een troon gezet en door het dorp gedragen. De dorpelingen waren de hele dag in de weer om ons een feestmaal voor te zetten. Ja, het werd een bijzonder avontuur!

Wat me vooral is bijgebleven, waren de vele kinderen die op ons afkwamen. Een mama en papa waren nergens te bespeuren, maar ze waren vast wel ergens in het dorp – al kon ik niet meteen ouders en kinderen aan elkaar koppelen. Zelfs baby's waren van de partij, zij werden door de grotere kinderen rondgedragen. De kinderen waren enorm nieuwsgierig en gedroegen zich verrassend familiair tegenover ons. Het contact was zeer lichamelijk. Mensen raken elkaar hier veel meer aan dan wij gewend zijn. We verbleven er ruim een week en iedere dag stonden we op en gingen we slapen met die hele bende kinderen rondom ons. Geen enkele keer kon ik een specifiek kind aan een specifieke ouder koppelen. Het was één groot kluwen, maar het ontbreken van ouderlijk toezicht deed geen afbreuk aan de harmonie in de groep. De kinderen maakten zo goed als geen ruzie, maar leken integendeel één gelijktijdig bewegend organisme. Ze zorgden voor elkaar. Ze koesterden elkaar.

Het viel me ook op dat de kinderen amper tot geen speelgoed hadden. Er was wel eens speelgoed dat het Belgische koppel af en toe meebracht, maar – hoe robuust ook – dat bleek niet bestand tegen een grote groep kinderen die het niet gewend was ermee te spelen. Het leek me niet zo'n goed idee om speelgoed hier mee naartoe te nemen. Spelen deden de kinderen op zoveel verschillende manieren. Voor hen geen trillend, voorgvormd en 'fantasieloos' speelgoed. Ik zag de kinderen op een pure en natuurlijke wijze spelen. Takken, stenen, blaadjes, modder... de fantasie was eindeloos. En wij waren er. Wij, nieuwelingen in het dorp, waren het grootste speelgoed. De kinderen waren het liefst dicht bij ons om ons aan te raken en aan te staren. Uren- en dagenlang. Geen helikopterende ouders boven hun hoofd. Die hielden zich op een afstandje, maar waren toch nabij. Als er wat scheelde, wisten de kinderen altijd wel iemand te vinden. Het voelde niet alsof ze aan hun lot werden overgelaten. Dat collectieve opvoeden voelde in zekere zin vertrouwd aan. Het voelde oer. Het voelde 'juist'.

Kinderen zien als 'van ons allemaal', dat inzicht kreeg ik er. Kinderen zien als de volgende generatie in een voortschrijdend mensdom. Zorg dragen voor onze aarde en voor onze wereld, is zorg dragen voor onze kinderen. Voor alle kinderen.

Toen ik op een ochtend aan een van de kinderen vroeg: 'Hoe gaat het?', keek ze me vreemd aan. Pas vele jaren later begreep ik dat deze vraag wellicht te individueel gericht was. Mensen vragen daar niet aan elkaar hoe het gaat.

Ze vragen: 'Is er vrede?'

'Ja, er is vrede.'

'Dan is het goed.'

INLEIDING

'It takes a village to raise a child' is een bekend Afrikaans gezegde dat duidt op het belang van een netwerk bij het grootbrengen van kinderen. Niemand staat er graag alleen voor. Niemand zou er alleen voor mogen staan. Maar we leven niet meer in een tijd waarin die *village* zich vanzelfsprekend rondom ons vormt. Niet iedereen leeft zoals De Planckaerts. Met een *village* die er gewoon is als je naar buiten stapt. Een *village* die niet opgezocht, gecreëerd of betaald hoeft te worden. Wanneer ik het in dit boek over de *village* heb, bedoel ik hiermee dus letterlijk de verzamelnaam van alle partners die een gezin ondersteunend omringen.

De beweging waarbij het 'kerngezin' langzaam maar zeker van de buitenwereld werd afgesloten en op z'n huidige eiland terecht kwam, is zo'n kleine 200 jaar bezig. Lange tijd was een huis een plek waar iedereen langskwam en waar kamers geen strikte functie hadden. De welvaartsstaat gaf dit individualiseringsproces een boost. (Familie)groepen hadden elkaar minder nodig. Het gezin liet stelselmatig meer functies over aan diverse instellingen (kinderopvang, school, woonzorgcentra, geboortesteuners, huishoudhulp...). Ook bleken steeds meer mensen in zekere mate in staat om op eigen kracht een welvarend leven uit te bouwen. De economie trok aan, waardoor er verschillende jobs voorhanden waren, ook voor vrouwen. Het bleek voor steeds meer mensen mogelijk om een eigen woning te verwerven. De toenemende mobiliteit en globalisering deden daar nog een schepje bovenop. Mensen kwamen terecht in dorpen en steden waar ze hun burens niet meer kenden, waardoor een natuurlijk netwerk wegviel. De grens met de straat werd scherper getrokken. En zo evolueerden we naar vandaag, waar onze *village* steeds vaker geïnstitutionaliseerd is. Als groep gaan we minder hecht een gezin omringen. Gezinnen komen er min of meer alleen voor te staan bij het creëren van hun eigen *village*. *Village*-partners zijn veelal van elkaar geïsoleerde partijen. En hoe alles geregeld en georganiseerd wordt, is de verantwoordelijkheid van het kerngezin geworden. Ook de druk om dit écht goed te doen, is de afgelopen decennia enorm toegenomen.

Daarom zijn ouders zoekende. In deze individualistische tijden is de keuzevrijheid van ouders groter dan ooit. Allerlei richtingen zijn mogelijk en alles is te koop. Toch voelen vele ouders zich eenzaam in het ouderschap. Er is veelal geen inwonend of naburig netwerk meer waarbij we op dagelijkse basis met onze ogen kunnen 'stelen' als het over opvoeding gaat. Er zijn amper nog bureaus die dagelijks een praatje maken op de stoep. Geen enkele jonge vrouw maakt nog live een bevalling van een andere jonge vrouw mee of leert vanaf de zijlijn hoe pittig borstvoeden in het begin soms kan zijn. Of wat langvoeden is. Het zijn dus niet meer de oude getrouwen van het dorp die ons in het opvoedingsproces bijstaan. In dit boek ga ik op zoek naar hoe onze *village* er dan wél uitziet in deze huidige tijd. Door wie laten we ons omringen? En is dat een waardevol omringd-zijn of levert het gemis van een echte *tribe* ons een collectief rouwproces op?

Want ja, vandaag omringen nieuwe partners ons. Het concept *family* heeft geen introductie meer. We kennen vrienden dezelfde waarde toe als bloedverwanten, waardoor zij prompt mee in de kern van die *village* belanden. Voor de opvang van baby's en kleuters wordt meestal gekozen voor een professionele partner in een kinderopvang, waar een contract mee wordt opgesteld, inclusief alle bepalingen, afspraken en voorwaarden die eigen zijn aan deze samenwerkingsovereenkomst. Ook bij opvoedingsmoeilijkheden wint de professionele sector steeds meer terrein. Ouders verdiepen zich in opvoedingsboeken, consulteren opvoedingsprofessionals en volgen opvoedingsexperts online. Opvoedingsadvies is een boeiend en bruisend thema dezer dagen. De laatste evolutie is het ontstaan van virtuele dorpen, waar steeds meer ouders zich bij aansluiten. Het zijn online community's waar ze gelijkgestemden ontmoeten om samen uit te wisselen over opvoeding.

Het is allerm minst mijn bedoeling om een handleiding te schrijven over hoe de ideale *village* eruit ziet. Dat is namelijk voor iedereen anders. Wel hoop ik met dit boek mensen te inspireren om eens stil te staan bij de samenstelling van hun *village*. Hoe kan je de *village* die je creëerde, onderhouden en gaandeweg aanpassen aan je evoluerende behoeften? Want die vrijheid hebben we nu wel. We zijn niet (meer) afhankelijk van onze locatie om ons goed omringd te weten. Die individuele keuzes kunnen we maken. Min of meer. Ik wil het belang aantonen om de hand te reiken naar anderen en hulp te vragen als dat nodig is. Dat kan zowel naar familie, vrienden en professionele hulpverleners als in online groepen.

1

HET KERNGEZIN



HET KERNGEZIN ZIT OP EEN EILAND

De laatste decennia is het opvoeden van kinderen steeds meer een individuele verantwoordelijkheid van het kerngezin geworden. En die verantwoordelijkheid weegt zwaar, want ouders willen het graag goed doen. Ook in populaire literatuur en op sociale media wordt opvoeden neergezet als een individuele kwestie. Wat kan jij als ouder doen om jouw kinderen tot emotioneel en moreel sterke wezens op te voeden? Met welke fantastische knutselwerkjes kan je jouw kinderen bezighouden tijdens de vakantie? Welke uitstappen zijn echte must-do's voor het hele gezin? Hoe richt je de perfecte *Instaproof* kinderkamer in?

Dat ideale *Insta*-gebronzeerde gezinsplaatje is de nieuwe norm geworden, de hoeksteen van de samenleving. Gezinnen zitten op hun eiland te kijken naar andere eilanden. En ieder eiland heeft – als je het geluk hebt een tuin te bezitten – een trampoline, een opblaasbaar zwembad, een step en een schommel. Tuin na koer na terras na tuin.

Dat het er vroeger en in andere delen van deze wereld vaak anders aan toeging en -gaat, daar staan we niet meer bij stil. Bij ons worden kinderen voornamelijk opgevoed door hun ouders. En flauw, wat is het ouderschap zoals wij het hier kennen, een pittige opdracht! Weinig mensen kunnen na een week zonder slaap nog normaal functioneren. Niemand weet zijn 'cool' perfect te bewaren als een peuter voor de zoveelste keer zijn beker melk omgooit. Liefdesrelaties kreunen onder de hoeveelheid tijd, energie en aandacht die herverdeeld moet worden. Om nog maar te zwijgen van wat een baby die veel huult, met de mentale gezondheid van jonge ouders doet!

Dat kerngezin heeft niet altijd op een eiland gezeten. Het is een ideaal dat sinds de jaren 60 zeer sterk aanwezig is, maar al veel eerder wortelde. In de tijd van de industriële revolutie versnipperden grote families die samenleefden en -werkten op het platteland in kleinere eenheden. Men trok naar de stad omdat daar meer werk was. Door het wegvallen van de familie was het meer 'ieder voor zich'. Zo deed het kerngezin zijn intrede. Het ratracebestaan zoals we het vandaag kennen, is er dus nog maar net. Slechts een paar eeuwen.

Het 'dorp' waarin onze kinderen vroeger groot werden, is getransformeerd naar een 'moderne stad'. Alles is wat groter, ruimer en individuëler geworden. We zijn een belangrijke menselijke ondersteuningsbron kwijt: een spontaan aanwezige *village*. Lange tijd was die *village* de grote familie die samenleefde in hetzelfde dorp. Het is nog maar een tot twee generaties geleden, toen het kostwinnersmodel nog volop in zwang was, dat moeders elkaar dagelijks zagen op het school- of dorpsplein. Omdat ze nadien (meestal) niet naar het werk hoefden, bleven ze plakken. Ze wisselden huishoud- en opvoedtips uit. Ze luchtten hun hart over hun man, hun kinderen of het handwerk waar ze mee bezig waren. Mensen buurdden meer bij elkaar. Er was nog geen digitale afleiding. Het dorp kwam binnen in je huis. Mensen maakten geen afspraak, maar kwamen gewoon langs. En diegene die bezocht werd, was gewoon thuis.

Kinderen kwamen tussen de middag vaker thuis eten. Het was toen nog niet zo de gewoonte om op school te eten. Kinderen van buitenshuis werkende ouders schoven mee aan bij grootouders of burens. Dat dichte netwerk zorgde ervoor dat iedereen elkaars kinderen kende en dat iedereen zorgtaken op zich nam om kinderen groot te brengen. Zonder het risico hierop afgerekend te worden, kon je een kind van iemand anders ook prima een standje geven. Er was meer sociale controle in de wijk of buurt. Ons kent ons. En in die sociale eenheid werden kinderen samen grootgebracht.

Tegenwoordig hebben huizen allemaal een stukje omheinde tuin of koer. Dat private gevoel heeft zeker voordelen. We gaan massaal buitenshuis

werken en komen graag terug thuis in de warme beslotenheid van ons gezin. Privacy is een luxe geworden, een kostbaar goed.

Jonge gezinnen wonen ook niet meer altijd in dezelfde buurt als hun ouders. Haast lukraak verspreiden gezinnen zich in het landschap. Op een groot of klein lapje omheind of ommuurd land. En omdat dat kleinschalige dorp van weleer een grote anonieme stad is geworden, wordt de opvoeding van kinderen steeds meer verdeeld over verschillende betrokkenen. Die zitten niet allemaal in de *inner bubble* van het kerngezin. En die betrokkenen kennen elkaar vaak ook niet.

Het gehechtheidsnetwerk van kinderen wordt gefragmenteerd.

Het is steeds meer de norm geworden om de zorg voor kinderen uit te besteden aan professionelen. Diverse partijen zijn bij de opvoeding van kinderen betrokken. Denk maar aan kinderopvang, school, sport, cultuur, vrije tijd en medici. Er vormt zich een gefragmenteerde gemeenschap om het kind, een mix van formele en informele partijen. Zo makkelijk krijg je de *village* van een lukraak kind niet meer rond de tafel, mocht je dat experiment eens willen doen.

Door de focus op het kerngezin te leggen, komen nagenoeg uitsluitend moeder en vader in beeld. Zij zijn de hoofdrolspelers in het toneel dat opvoeding heet. We zijn in een tijd terechtgekomen waarin man én vrouw studie, carrière en een gezin ambiëren. We zoeken naar evenwaardigheid op nagenoeg alle vlakken. En toch wringt het schoentje als het over kinderen gaat. Puur biologisch is de uitgangspositie gewoon anders: de vrouw draagt, baart en voedt het kind. De vrouw blijft enkele maanden thuis bij het kind en manlief moet het stellen met een povere vijftiendaagse (en die korte periode vaderschapsverlof is dan al met veel poeha opgetrokken). Die verschillende beginpositie laat beide betrokkenen anders van start gaan. Vergelijk het met een loopwedstrijd waarin de vrouw een serieuze voorsprong krijgt. En ook als het kind geboren is, staan

vaders er vaak een beetje onwennig bij, ook al is er intussen heel wat aandacht om de betrokkenheid van vaders te verhogen. Heel wat vaders willen ook echt graag mee vaderen. Ik herinner me nog levendig de start van ons eigen borstvoedingsavontuur. Dat was echt een ‘two men job’. Drie personen, als je ons drinkende zoontje meerekende. De handen van manlief waren op bepaalde momenten echt nodig om de melk mee naar buiten te duwen. Om een borstontsteking die op de loer lag, los te masseren. Of om naar de apotheker van wacht te lopen om kompressen en zalf. Een heerlijk tafereeltje, achteraf beschouwd, dat je als kersverse ouders écht samen van start laat gaan. Intussen weten we dat ook bij vaders hormonen een rol spelen. Een onderzoek van de Princeton-universiteit toont aan dat kersverse vaders – net zoals moeders – meer oestrogeen en oxytocine aanmaken. Hierdoor vergroot de emotionele geletterdheid en worden brein en lijf klaargestoomd om waakzamer, gemotiveerder en liever te zijn. Kortom, een man die vader wordt, kan veranderen in een liefhebbende en beschermende papa, zelfs met maar drie uur slaap! En het mooiste moet nog komen: op een bepaald moment kunnen vaders de voorsprong die moeders hebben, ook echt inhalen. Maar hoe gezellig dit ook is voor vaders, twee volwassenen die een kerngezin vormen, kunnen geen volwaardige *village* vervangen. *It still takes a village to raise a child.*



LIEVER GEEN EILANDBEWONER

Het ontbreken van deze natuurlijke *village*, *tribe*, clan... heeft een traumatiserend effect. In het verleden is de oerbehoefte aan menselijke nabijheid en dagelijkse verbinding veelal bevredigd geweest. En in een aantal collectivistische delen van deze wereld is dat nog steeds het geval. Diverse auteurs hebben al geschreven over de voordelen van een hechte *village*.

Zo stelt Bruce Perry (auteur van *Wat is je overkomen?*) dat een natuurlijke gemeenschap een herstellende omgeving is. Onze voorouders, die in intergenerationele groepen leefden, kampten – net als de dag van vandaag – met angsten, depressie, verdriet en trauma. Maar, aldus Perry, dankzij de verbondenheid met hun clan en de natuur lag een vlot herstel binnen handbereik. De diversiteit binnen een kleine, uit meerdere generaties bestaande clan heeft als effect dat er van niemand verwacht wordt dat hij in zijn eentje aan alle emotionele, sociale, fysieke en cognitieve behoeften van het zich ontwikkelende kind moet voldoen.

Door op ons eiland te zitten blijven we vaak maar tobben over de meer pittige levensvraagstukken of -ervaringen. Hoe meer luisterende oren je rond je hebt, hoe meer controle je krijgt over je getob. Je krijgt dan enkele dosissen relativering cadeau. Beluisterd worden door anderen geeft geruststelling en draagt bij aan een betere stressregulering. Heel vaak ontregelt getob ons. We gaan dan meer in ons hoofd wonen in plaats van in ons lijf. We hebben de neiging om zaken te verdraaien of uit te vergroten. ‘Als we een gemeenschap om ons heen hebben,’ aldus Perry, ‘kunnen we een stressvolle of vervelende ervaring gemakkelijker verwerken. We kunnen veerkracht opbouwen en tonen.’ Als het ons aan dit soort nabije relaties ontbreekt, krijgen we geen kans om relationeel te reguleren. Dat noemt Perry ‘relationele armoede’.