

Interview Rapport

Opvoedstress bij ouders met kleine kinderen (2-6 jaar)

Loes Vanmeerbeek, AJ:2025-2026

Inleiding en doelstelling

Uit literatuuronderzoek blijkt dat jonge ouders opvoedstress ervaren als gevolg van een combinatie van verschillende factoren. Vaak is het niet één grote gebeurtenis, maar juist de opeenstapeling van meerdere kleine voorvallen die tot aanzienlijke stress leidt, naast werk gerelateerde spanningen en maatschappelijke druk op ouderschap. Het doel van deze interviews is om te achterhalen welke kleine stressfactoren ouders in het dagelijks leven ervaren en hoe deze mogelijk verlicht kunnen worden aangezien dit niet in literatuuronderzoek terug te vinden was.

Onderzoeks vragen

- Welke kleine dagelijkse factoren dragen bij aan de opvoedstress van jonge ouders, en op welke manieren kunnen deze factoren worden verlicht?
 - Hoe ervaren ouders de opeenstapeling van kleine stressmomenten?
 - In welke situaties voelen ouders zich het meest belast?
 - Welke kleine, terugkerende gebeurtenissen dragen bij aan deze stress?
 - Welk effect hebben bestaande producten op hun stressniveau?

Werkwijze

Aan het begin van de discovery-fase werden drie ouders geïnterviewd tussen 12 en 26 oktober 2025 (duur: ±30 min), online of thuis. De deelnemers werden via mail gerekruteerd en ondertekenden een informed consent. De gesprekken werden opgenomen, getranscribeerd en geanalyseerd op gemeenschappelijke stressfactoren.

De methode van deze interviews werd in een interview protocol uitgeschreven.

Samenvatting

Uit de interviews blijkt dat kleine factoren zoals routines, opruimen, plannen, eten, slaapgedrag en tutgebruik belangrijke spelers zijn in de opvoedstress van jonge ouders.

Ouders ervaren spanning tijdens ochtend- en avondmomenten, door het combineren van werk en gezin en door het voortdurend moeten aanmanen van kinderen. Het afbouwen van de fopspeen is voor zowel ouders als kinderen een emotionele en stressvolle periode.

De opeenstapeling van kleine stressmomenten – zoals herhaald vragen, opruimen en tijdsdruk – zorgt voor vermoeidheid en het gevoel nooit alles onder controle te hebben. Hulpmiddelen zoals planners en beloningssystemen helpen.

Resultaten

Stressfactoren thuis:

1. Dagelijkse routines

De geïnterviewden hebben elk routines zowel 's ochtends en 's avonds.

Interview 1

De geïnterviewde gaf aan dat de oudste zoon (4 jaar) zelf al volledig zijn ochtendroutine doorloopt, maar dat er bij de jongste (2 jaar) nog geholpen moet worden. De avondroutine bestaat uit spelen, eten en als laatste bed rituelen (klaarmaken voor slapen, voorlezen). De kinderen staan vroeg op, er is dus geen tijdsdruk in de ochtend. In het weekend worden deze routines doorgestet.

De vader geeft aan dat ze hiermee niet echt stress ervaren, omdat hun kinderen hieraan gewend zijn.

- 'Zijn er dan zo bepaalde dingen, zo van, moet dit nu? Er gebeurt elke dag iets. Zo met aankleden van de oudste, die kan zijn eigen wel al aankleden, maar je moet toch nog wel 10 keer vragen dat hij eraan begint.' (Imbrechts, J., 2025)
- 'Dat is eigenlijk wel echt vast bij ons hoe dat eruit ziet.' (Imbrechts, J., 2025)

Interview 2

De routines zijn in hun huishouden complexer aangezien er meer kinderen zijn die op verschillende uren moeten vertrekken en 's ochtends verschillende taken hebben. In de avond doen de kinderen eerst het huiswerk, daarna eet het gezin gezamenlijk en dan gaan de kinderen naar boven om te gaan slapen. De kinderen doen dit zelfstandig en de ouders geven aan dat dit vlot verloopt.

De jongste van de kinderen heeft het echter wel moeilijk met doordoen tijdens het klaarmaken, wat de ouders wel stress bezorgde.

Interview 3

De geïnterviewden gaven aan dat ze nog redelijk wat moeten helpen bij de routines, veel moeten vragen om door te doen. Ze vermelden dat dit hun stress bezorgd.

Vergelijking:

De geïnterviewden geven aan problemen te hebben met het gegeven dat hun kinderen moeite hebben om gemotiveerd de routines te doorlopen.

2. Opruimen:

Interview 1:

De geïnterviewde gaf aan dat opruimen bij hun ook een stressfactor is. De kinderen willen niet opruimen, ook na herhaaldelijk vragen. Vaak ruimen de ouders op nadat het kind gaan slapen is.

- 'Dus wij zijn eigenlijk degenen die dat altijd moeten opruimen in de avond, eigenlijk altijd.' (Imbrechts, J., 2025)

Interview 2:

De ouders ruimen zelf op na het slapengaan van de kinderen.

Interview 3:

Het jongste kindje probeert op te ruimen, maar aan de oudste moeten ze het regelmatig vragen. Dit bezorgt hun stress aangezien ze schaamte ervaren wanneer iemand op bezoek komt.

Vergelijking:

Het komt bij de geïnterviewden er vaak op neer dat de ouders opruimen.

3. Plannen:

Interview 2:

De geïnterviewden gaven herhaaldelijk aan dat ze veel moeite hadden met het maken van een planning en het bishouden hiervan. Wanneer welk kind naar waar moet en wanneer.

- ‘Alles wat er tussen die routine van werken fietste, dat was altijd moeilijk. En de pedagogische studiedag en dit en dat waren eigenlijk altijd moeilijke momenten om te plannen. Dat vraagt dan heel veel planning.’ (Lenaers E., 2025)

Bij interview 1 en 3 werd dit probleem niet aangehaald.

4. Gebruik van hulpmiddelen en technologie

Interview 1

De geïnterviewde heeft gebruikt gemaakt van een soort beloningssysteem voor het oudste kind om het roepen ’s nachts af te leren. Verder is er ook een schaapje die van kleur verandert zodat de kinderen weten wanneer ze mogen opstaan.

Interview 2

Konijntjeswekker: de ogen van het konijntje gaan open wanneer het kind op mag staan. Verder maken ze ook gebruik van planners en smartwatches die meldingen geven wanneer het kind ergens naartoe moet.

Interview 3

De ouders gebruiken een stickersysteem om het pampergebruik van het kind af te leren.

Vergelijking:

Alle ouders hebben al gebruik gemaakt van visuele hulpmiddelen.

5. Tutgebruik

Interview 1

De kinderen gebruikten/gebruiken de tut vooral 's nachts of wanneer het kind moe begint te worden. De tut werd meegegeven aan sinterklaas, eerst was het kind hier blij mee. Maar later heeft het kind het hier emotioneel heel moeilijk mee gehad, dit in de vorm van niet-slapen en wenen. Ook was dit voor de ouders een heel moeilijke periode, aangezien ze veel schuldgevoel ervaarden tegenover het kind. Voordat het kind de tut mee moest geven werd het kind hierop voorbereid door middel van gesprek.

- 'dat was dan wel heel moeilijk de eerste twee, drie weken. Die miste dat echt wel.' (Imbrechts, J., 2025)

Interview 2

Elk kind heeft gebruik gemaakt van de tut. De oudste 2 kinderen hebben de tut meegegeven aan Sinterklaas. De ouders geven aan dat de oudste zoon het hier moeilijk mee heeft gehad, maar menen dit niet bij de dochter gemerkt te hebben. De jongste zoon is plots moeten stoppen door een ongeval met mondletsel.

Interview 3

Het jongste kind gebruikt een tut, de ouders plannen dit af te leren door de tut aan sinterklaas mee te geven.

Vergelijking:

- De ouders hebben/plannen allemaal de tut aan Sinterklaas mee te geven. In interview 1 en 2 was dit een negatieve ervaring voor zowel ouder als kind.

6. Slaapgedrag

Interview1: De kinderen gaan wel graag naar bed, maar de oudste heeft lang slecht geslapen en riep daarbij.

- 'Dus die gaat heel graag naar zijn bed die slaapt gewoon dan graag. In de nacht wordt hij wel heel vaak nog wakker, dus dat is wel moeilijk. Maar voor de rest verloopt dat eigenlijk op zich wel goed.' (Imbrechts, J., 2025)

Interview 2: De kinderen sliepen goed. Maar voor de jongste zoon was het moeilijk om te gaan slapen.

Interview 3:

De geïnterviewden geven aan dat de oudste zoon er alles aan doet om niet te moeten slapen, wat hun veel stress bezorgd.

Vergelijking:

Slaapgedrag is een probleem, maar het wisselt van kind tot kind.

7. Eten

Interview 1: De geïnterviewde geeft aan dat het eetmoment soms wel een stresserend moment kan worden, omdat de kinderen snel hun aandacht verliezen tijdens het eten.

- ‘Die eet een hap en wil gaan bewegen en zo verder. Dus probeer rustig te blijven dan.’ (Imbrechts, J., 2025)

Interview 2: De ouders ervaarden problemen met het eten maken, aangezien de dochter zeer veel niet mocht eten en er geen app/site bestond waarin je dit allemaal kon ingeven.

Vergelijking:

Beide ouders ervaren problemen rond eten, zijnde het van andere aard.

8. Werkdruk en steunnetwerk

Interview 1

De vader gaf aan stress te ervaren op het werk, het combineren van kinderen en het huishouden vind hij vermoedend. Ze krijgen wel veel hulp van de grootouders.

- ‘Dus de hele dag al met kinderen bezig zijn, dan kom je thuis en heb je je eigen kinderen ook nog. Dus dan vaak is dat het tweede deel van de dag, zogezegd. Dus ja, je ervaart wat stress al doorheen de dag, dan bouwt dit wel zo wat op.’ (Imbrechts, J., 2025)

Interview 2

De ouders hebben hulp tot hun beschikking, maar proberen deze niet te gebruiken. De vader staat zeer vroeg op om de kinderen ’s avonds van school te kunnen halen, zodat de moeder de kinderen naar ’s ochtends school kan brengen.

Interview 3:

De ouders vallen terug op de grootouders bij het gaan halen van – en het brengen naar school van de kinderen. De vader geeft aan stress te ervaren tijdens werk.

Vergelijking:

De combinatie gezin- werk verhoogt stress in alle gevallen. Stress op het werk versterkt de opvoedstress.

9. Andere, mee te nemen inzichten:

- Het huishouden wordt vaak gecombineerd met de zorg voor jonge kinderen, waardoor tijd voor zichzelf bijna niet bestaat: "Je bent constant bezig met koken, wassen, opruimen, terwijl de kinderen aandacht vragen." (Lenaers E., 2025)
- "Je bent eigenlijk enorm constant bezig. Dat komt altijd terug op die kalenders en agenda's. En tussendoor moet je ook nog alles opruimen." (Gees, D., 2025)
- "Je krijgt puur al stress van het gevoel dat je het nooit allemaal onder controle hebt." (Gees, D., 2025)

- ‘Wij vinden het toch wel belangrijk dat die kinderen niets tekort komen, dus we willen daar altijd het beste voor hebben. En dat is niet altijd even gemakkelijk, omdat je daar niet altijd evenveel energie voor hebt, ik zal het zo zeggen.’ (Imbrechts, J., 2025)
- ‘Ik zeg het zo visueel en zo, heb ik wel al gemerkt dat dat wel heel hard zou helpen bij kinderen.’ (Imbrechts, J., 2025)
- ‘Dat geeft stress doordat je niet meer kunt opleven, alleen toe leven naar je eigen idealen.’ (Lenaers E., 2025)
- ‘Hoe vaak je je kinderen moet teleurstellen als die er dan staan, gewoon omdat je met 101 dingen tegelijk bezig bent.’ (Lenaers E., 2025)
- ‘Ik ben twee, ik zeg nee.’ (Imbrechts, J., 2025)
- ‘Wat ik ook altijd had was de uitzonderlijke keren dat ik eens een dag verlof nam doorheen het schooljaar. Dan kreeg ik gegarandeerd telefoon van school om te zeggen, je klein is ziek, kom die maar halen. En dat geeft heel veel stress ja, omdat je heel weinig tijd hebt voor jezelf.’ (Gees, D., 2025)

Discussie en Conclusie

- Dagelijkse stress ontstaat door cumulatie van factoren (eten, opruimen, slapen, routines) bij ouders.
- Afleren van tutgebruik is een emotioneel beladen gebeurtenis.
- Visuele hulpmiddelen zoals planners en schema’s zijn nuttig, vooral bij jongere kinderen.

Implicaties

Opruimen, eten en stoppen van tutgebruik blijken grote stressfactoren voor de ouders te zijn die dienen aangepakt te worden.

Hoewel het stoppen van tutgebruik een korte periode is, is dit wel een emotionele constante gedurende die periode die ouder en kind zwaar belast. Dit beschrijven de ouders een onverwachts bijkomende belasting van hun ouderlijke taken.

Bijlage 1: Getranscribeerde interviews

- Imbrechts Jasper – 14/10/2025

Ja. Oké dus ik zal een beetje kader ingegeven waarom ik u wil interviewen. Ik heb nu mijn tweede bachelor jaar en ik doe industrieel ontwerpen dus ik leer om heel En nu heb ik een vak waarbij ik slimme producten moet ontwerpen en we hebben nu als challenge gekregen van maak een slim product die de opvoedstress bij alles verlicht.

Succes! Ja inderdaad. Het moet dus zijn dat het kind kan vasthouden maar het moet ook interactief zijn.

En ik moet nu een deel zoeken waar ik dan de oplossing voor wil bieden. Dus of dat er nu op vorm gaat. En daarvoor interview ik u om te kijken van wat zijn de stressfactoren Ja oké hoor. Voila. Ja prima, keigoed. Top, keigoed Heel interessant. Ja, het is een heftige dingen, maar als het mij lukt, ga ik wel blij zijn.

Ja sowieso, want als niet gemakkelijk is, denk ik niet. Ja. Oké maar dan zal ik beginnen als dat goed is voor jou. Keigoed, keigoed. Oké top. Dus ik ga je een beetje ook weer beter herkennen. Hoe lang ben jij al ouder? Ons oudste zoontje is nu 4 jaar en 2 maanden, dus een goeie 4 jaar nu. En ons jongste, ons dochtertje is 20 maanden, dus 2 kleinkindjes.

Dus ja, en als je zo een dag door de week met je kindjes moet beschrijven Dat ze kindjes naar school gaan. Hoe zou je dat omschrijven? Van ochtend tot avond? Ja dus de kindjes staan op. De oudste die poet zijn tanden al enzoverder. Die heeft een boot, die zal zijn boekentasje maken. Mijn vriendin kan altijd de oudste naar school doen.

De jongste breng ik dan altijd weg. Die gaan naar de oma's altijd als baby zit. Dus dat is wel gemakkelijk. En dan rijdt ik door naar het werk. Mijn vriendin dus ook. Als die naar school gaat, gaat mijn vriendin rechtstreeks door naar het werk. Als die ons zoontje heeft weggedaan. Maar die ochtends zijn we meestal...

Het is wel redelijk druk altijd. Maar wel leuk op zich. Ja. Ehm... Je had ook gevraagd, krijg je veel hulp van vrienden en familie, maar dan van de oma en opa? Ja, enorm. Daar hebben we keiveel geluk mee. Dat we heel veel hulp krijgen van de oma, opa, van mijn schoonouders. Mijn broer en zus zijn inwet ook, mama en papa.

Papa en zus vallen nu wel weg, maar voor de rest hebben we wel echt een hele echte familie. Waar we heel veel hulp van krijgen, sowieso. Dat is het beste. Ja, keigoed. Gelukkig. Ja, waart u in de loop van de dag al veel stress of spanningen? Als ik zo aan werken ben, in het onderwijs staan is sowieso altijd met kinderen bezig zijn.

Dus dat is altijd wel druk. Dus je bent altijd wel met kinderen bezig. Dus dat heb ik wel in het begin wel onderschat. Dus de hele dag al met kinderen bezig zijn. Dan kom je thuis en heb je je eigen kinderen ook nog. Dus dan vaak is dat het tweede deel van de dag, zogezegd Dus ja, je ervaart wat stress al doorheen de dag, bouwt er wel zo wat op.

Maar dan is thuis komen bij mij wel even heel veel rust, ook wel als ik de kinderen zie dan. Maar dan is het wel even terug zo'n rush van eten dan gaan slaan alles weer voor de avond in orde brengen enzo. Maar thuis komt het bij mij wel dan even rust, ook voor de kinderen, ook al ben ik alleen. Maar je bouwt er wel zowat op doorheen een dag, zeker.

Allee in onderwijs zijn er wel heel veel jobs, heel veel stress teweeg denk ik maar het onderwijs is daar toch ook wel een grotje aan, denk ik. Ja, ik ken het van mama dus. Ja, voilà, voilà. Je mama kan het beamen denk ik. Ja, dan een heel algemene vraag misschien, maar als ik over opvoedstress praat hoe zou u dat dan definiëren als het is voor mij opvoedstress?

Ja, gewoon zien dat de kinderen ten eerste een beetje naar je luisteren dat is toch wel een belangrijke. Wij vinden het toch wel belangrijk dat die kinderen niets tekortkomen, dus we willen daar altijd het beste voor hebben. En dat is niet altijd even gemakkelijk, omdat je daar altijd evenveel energie voor hebt, ik zal het zo zeggen.

Dus je probeert wel altijd je best te doen, maar dat is wel wat moeilijk soms. Dat lukt wel goed bij ons, denk ik. En dan ook wel, bijvoorbeeld dat slapengaan nu en zo, met zo'n kleinkind. Als ons dochtertje erbij is, dat we soms wel wat zoeken en doen. Hoe dat we dat doen met boekjes lezen en zo verder, want die blijft nog niet echt stilzitten.

Dus van die dingen, ja, het is veel proberen En af en toe een keer tegen de muur lopen en dan terug proberen. Dus dat komt allemaal wel te kijken. Dat zie je in veel gevallen. Ook met eten en avondeten. Probeer ze laten stil te zitten. Want ja, die eten een hap en die wil gaan bewegen en zo verder. Dus probeer rustig te blijven dan.

Dat lukt niet altijd, maar we proberen dat wel.

Zijn er dan zo bepaalde dingen, zo van, moet dit nu, dan wordt er elke dag iets gebeurd Ja, zo met aankleren zo bij de oudste, die kan zijn eigen wel al aankleren maar je moet toch wel tien keer vragen dat hij eraan begint. Soms doet hij dat wel direct, maar het is toch vaak dat je er met achter zit van oké doe je kleren nu aan of kleed je uit, doe je pyjama aan enzovoort, want hij kan dat al alleen gelukkig, maar het duurt soms wel lang, dus je moet zo heel vaak dingen herhalen wel.

Voor de rest kan doktertje gewoon meenemen, want die komt mij gewoon vastpakken als ik wil vertrekken, dus dat is al gemakkelijk. En bij de oudsten, ja, ik denk dat die eigenlijk wel redelijk gemakkelijk naar school gaan dus op zich die gaan heel graag naar school, dus op zich op dat vlak gaat dat wel heel goed.

In de ochtend en in de avond hebben we ook een voordeel dat onze Sochi heel graag gaat slapen. Dus die gaat heel graag naar zijn bed, die slaapt gewoon dan graag. In de nacht wordt hij wel heel vaak nog wakker, dus dat is wel moeilijk. Maar voor de rest, dat verloopt eigenlijk op zich wel goed. Ik zal het zo zeggen, als ik iets moet zeggen dan is het ook met dat eten ook zo, blijf stil zitten, eet je bord leeg, eet verder, daar moet je wel vaak aan zitten en ook vaak dat je hem zelf, hij kan eigenlijk zelf eten maar hij doet dat niet altijd, dus dan is het soms wel een beetje zoeken en frustrerend, dus vooral dat.

Oké Ehm ja, dus, als het zo'n ochtend en avond is, doorloop je niet zo vast de routine van, van ja, nu is het dat, dat dat dat niet voor elkaar altijd. Nee dat is wel echt vast bij ons hoe dat eruitziet de ochtends eigenlijk ook. Eerst zit ik in de zetel dan mogen ze van ons een filmpje kijken, hebben ze hun pyjama kunnen gaan enzo.

Allee want die van ons zijn ook wel redelijk vroeg wakker, tussen zes en half zeven zijn die wel altijd wakker, dus wij hebben eigenlijk wel een beetje tijd om die even rustig laten wakker te worden. En dat is eigenlijk altijd hetzelfde dan is dat tandjesgoed zo en dan uiteindelijk de jongste klaarmaken, kleedje aan doen.

En dan boterhammen geven of een zandwische. En dan in de avond is het eigenlijk hetzelfde, maar dan is dat dan omgekeerd. Pyjama aandoen, tanden poetsen nog een melkje drinken of zo. Zo van die dingen. Dus dat is eigenlijk altijd hetzelfde boekje gaan lezen. Twee blokjes altijd. Dus ons avond en ons ochtend zijn wel altijd hetzelfde.

Dat gaat wel goed en dat vinden wij zelf ook wel belangrijk. En dat gaat echt wel heel goed en de kinderen weten dat ook. We hebben een vast ritueel ja, zeker. Wordt dat ooit verstoord of is dat wel geweldig? Ja, dat wordt zo een keer verstoord als we in het weekend iets gaan doen, natuurlijk. En als dat wel later wordt, dan kan het zijn dat we dan een keer vluchtiger overgaan of dat die zelfs in de auto dan in slaap vallen ofzo.

Dus dat kan wel eens gebeuren dat we dat niet kunnen doen ofzo. De ochtenden lopen eigenlijk wel altijd hetzelfde, dus dat is ook in het weekend en zo is dat hetzelfde. Ik bedoel ik ben in het weekend thuis mijn vriendin is in het weekend thuis, dus dat kan altijd op dezelfde manier gebeuren, iets rustiger ook wel natuurlijk.

In de avonden kunnen soms iets anders zijn, want als we dan thuis zijn is dat wel nog altijd hetzelfde ook, maar dat kan wel eens verstoord zijn door dingen die, als we weg zijn bijvoorbeeld. Maar anders niet. Ja, dat klinkt logisch. Ja, voilà. Dan had ik nog een vraagje over huishoudelijke taken. Ze gaan niet mee koken en zo, dat zie ik ook al.

Maar af en toe dat ze huishoudelijke taken hebben als ze hun spil moeten opruimen of zichzelf uitgeleerd hebben. Ja, dat doet hem wel aan opruimen Dat is nog wel een werk punt. Dat doet hem gewoon echt niet graag In de school doet hem dat wel keigoed, maar hier thuis is dat spelen spelen. Als ik nu zelfs naar de speelkamer zit, ligt daar nog allemaal rommel.

Dus wij zijn eigenlijk degenen die dat altijd moeten opruimen in de avond, eigenlijk altijd. Ook al zeggen we dat vaak, je verliest dat ook dan, de kindjes moeten gaan slapen, dus dan denk je daar ook niet meer echt aan. Dus eigenlijk elke avond ruimen wij nog eens heel die speelkamer op. Hij probeert dat soms wel eens, soms zie je hem dan ineens zo keer opruimen, maar eigenlijk eerder zeldzaam ik zou het zo zeggen.

Dus dat is toch wel een werk puntje, ja. Ja, snap ik.

Ja, en hebben jullie zo al proberen daar iets rond te doen dat zou helpen om jouw... Dat dat zou werken? Ja. Nee, eigenlijk niet. Eigenlijk gewoon herhalen de hele tijd, maar ook

niet echt zoiets gebruikt of zo. Allee ik zeg nu maar iets, een schema of zo, dat hebben we nog nooit echt voor zoiets gebruikt Nee, dat zou wel handig zijn.

Er moest daar iets voor zijn, want ik denk op zich dat we dat in school doen en daar zegt de juf toch van dat hij dat op zich niet erg vindt om te doen. Dan lijkt me dat thuis ook niet zo moeilijk, maar natuurlijk, ja, hier is zoveel en dan met zijn zusje dan, spelen spelen. Ja, hier thuis met de ouders is toch iets anders dan bij iemand anders natuurlijk, ja.

Oké En hebben jullie al bijvoorbeeld bij iets zochtens dat jullie gebruiken van... Ik zeg maar iets, ik had vroeger dat mama voor mij gewoon heel stom een papier had afgedrukt en daar alle taken had opgezet van oké Eerst ben je aangekleed, dan ga je dat doen, dan ga je niet aan de spoed zijn, dan moet je zich stikkies vervangen.

Of dat je zoveel iets ergens gebruikt. Voor de ochtenden niet, maar voor de avond. Voor de nachten hebben we dat wel eens gedaan. Omdat ons zoontje die wordt dan regelmatig eens wakker. En die riep echt voor de onnozende dingen. En dan hebben we met mijn vriendin een soort werkboek Online gekocht met hulpmiddelen en dat was dan wel met stikkertjes enzo, van als je niet hebt geroepen krijg een stikkertje.

Als je hebt geslapen, want wij werken ook met zo'n schaapje zo, dat ze groen wordt, dat ze mag opstaan Als een schaapje groen is, krijg je ook een stikkertje. En als er dan zoveel stikkertjes had, dan mochten we iets kiezen wat we gingen doen. Dan hadden we een keer aan McDonald's gekozen ofzo, maar alleen dan Dus voor zoiets hebben we wel gebruikt omdat dat gewoon na een tijd, dat loopt nu toch al meer dan een jaar, dat dat zo is.

En dat heeft dan wel even gewerkt, maar het blijft hetzelfde nog altijd. Dus we blijven nog altijd zo wakker worden en roepen voor zijn deken en zo, over hem te komen leggen. Maar dat hebben we wel geprobeerd maar voor de ochtend inderdaad nog niet zo van, eerst je dingen doen en zo, met een sticky of zo.

Nee, dat hebben we nog niet gedaan. Omdat hij dat ook wel... Louis en Sorge, als ik zijn kleren klaarleg, dan weet hij dat ik die moet aandoen. Dus gewoon klaarleggen is helemaal voldoende denk ik. En dan weet hij dat ik dat moet doen. Ja, snap ik. En hebben jullie kennis van dingen die er wel zo al bestaan? Of van vrienden of van broers of zussen, dat zij dingen wel al gebruiken?

Soms hebben we van vrienden nog tips gekregen rond bepaalde dingen, maar dat zijn meestal ook dingen die we een keer kunnen proberen om te doen. En meestal is dat verbaal iets zeggen. Het is nooit echt zo visueel. Nog nooit dat we iets gewerkt hebben van je mocht daar dan een kruisje zetten als je dit hebt gedaan.

Zoiets hebben we nog nooit echt geprobeerd. Het is vaak zo'n tips ofzo dat je krijgt, maar zo'n andere dingen niet, nee. Even zien wat ik met mijn vragen een beetje door elkaar ga gooien. Ja, doe maar hoor, doe maar.

Als ik bijvoorbeeld, ja het is wel een beetje een moeilijke vraag, ik weet het, maar ik dacht ik kan het altijd stellen

Bijvoorbeeld bij het opruimen, ik zal het netjes over het opruimen hebben. Als er zo iets is, je mag het zo gek mogelijk bedenken, dat jij zou denken van dat zou nu werken. Al is het, het mag echt zonder limieten. Wat zou jij dan denken van dat kan ons nu wel helpen? Ja, zo... Ik zeg het zo visueel enzo, heb ik wel al gemerkt dat dat wel heel hard zou helpen bij kinderen enzo.

Meestal gebruiken ze dat bij kinderen met ASS enzo. Waar ik ook vaak al heel lang mee gewerkt heb. Maar het zou bijvoorbeeld hier ook wel denk ik kunnen werken. Zo van, dit moet daar of dit moet, allee, zo de juiste plaats leggen enzo verder. Dat zou ook al veel doen.

Zo iets zou wel werken denk ik. Ja, zo van belonen enzo, daar... We doen dat nu wel in de nacht en zo, maar dat zouden we nu niet echt beginnen te doen. Gewoon leren opruimen, dat zou wel veel zijn. Maar hoe je dat juist zou kunnen doen, dat weet ik niet zo goed. Op school is dat met de liedjes en zo, maar ja, als ze moeten opruimen dat werkt dan bij die kleutertjes.

Ze vinden dat kei leuk, maar als je dat hier thuis begint te zingen, dan... Maar, dat is nog altijd wel anders, dat is thuis gewoon veel anders dan op school enzo voor die kinderen, dat is heel gek. Ik hoor dat bij zoveel mensen, dat dat zo is, dat die dan minder opruimen. Ik zou echt niet weten hoe je dat kunt verduidelijken voor die kinderen, dat is moeilijk ja.

Ja we hebben er ook al veel over nagedacht maar het is iets heel moeilijk. Ja sowieso, het is kei moeilijk. Het is precies wat ze niet zo graag doen thuis ik weet niet. Ja, het was kind ook niet graag dus ik snap ze wel. Nee het is daarmee. Dat is niet alleen nu, want hij is nu 4, maar ik weet ook dat dat bij kinderen van 13, 14 ook nog altijd zo is.

Ja dat gaat alleen even verder. Ja voilà. Ja ik

zal het even op een andere boel gooien, want ik had al een mini-ideetje maar over eigenlijk totaal iets anders. Sommige kinderen gebruiken het, sommige niet, dus het hangt er eigenlijk een beetje van af of je al kinderen hebt gebruiken. Gebruiken jullie tuto Popspenen? Ja, de oudste is er nu natuurlijk al van af, maar de jongste die je gebruikt, voor te slapen bijvoorbeeld, heeft die nu in.

Oké top. Top, oké. Dus, wanneer gebruikt jouw dochter Ja, dochter, ja. Ja sowieso voor het slapen maar vaak waar we die... Als dan bij je vader een tijd uitvalt, dan ligt hij daar ergens op de grond of zo. Het is niet dat hij daarvan wakker wordt. Ik heb mijn tutten meer, dus dat is al geluk. Dat is al goed. Als hij dan zo wakker wordt in de nacht, dat gebeurt bij haar gelukkig weinig...

Dan nemen we haar uit, dan kalmeert hij wel direct en dan slaapt hij gewoon verder. En doorheen de dag is dat eigenlijk, die grijpt er ook vaak heen als ze echt begint moe te worden. Natuurlijk als ze ze zien liggen neemt ze die ook direct. Omdat dat een beetje een geruststelling is voor haar of zo. Dat stelt haar gerust als ze dat heeft.

Maar we gaan dat niet zo zeggen van, neemt het uit, voor geen reden. Dus meestal is dat van, als je merkt dat ze zo waanbetanter begint te worden, of als ze zo wat moe begint te

worden, dan gebruiken we dat wel vooral. Ja, oké. Ja, dus enkel voor het slapen gaan dan, als ik juist ben. Of ja, dat is... Ja, zoals nu heeft ze die nu wel in voor het slapengaan, dan is ze echt wel heel rustig en daar kalmeert ze echt wel van.

Dus dan gebruiken we die wel echt. En uw oudste zoon heeft het ook gebruikt? Ja, toen hij tweeënhalf was en dan naar school is gegaan, dan gaat hij dat ongeveer nog erna noemen. Goed een maand of twee of zo, denk ik, op school heeft hij dat echt wel direct afgeleerd. En dan hebben we dat ook aan Sinterklaas gegeven zeker.

Ja, maar ik denk dat hij dat aan Sinterklaas wel gezegd heeft gegeven. Dat was dan wel heel moeilijk de eerste twee, drie weken was het zo gemakkelijk. Die misten dat echt wel. Dus dat was wel... Oké ja. Dat was mijn volgende vraag, hoe jullie van de toets zijn afgereikt, dus... Ja, hebben het dan in zijn schoentje gestoken en hij was dan heel enthousiast van oh, Sinterklaas ik mag dat meenemen.

En dan een dag erna stond hij op, zijn toets was dan effectief weg en dan... We dachten, oké Sinterklaas heeft die toet mee. En als het dan avond werd, dan beseften we ons en wilden we hem teruggeven Dus als Sinterklaas terugkwam wilden hem teruggeven. Maar dan hebben we even serieus moeten volhouden om die toet niet meer ergens boven te halen.

Want die lag hier natuurlijk ergens. Dat heeft wel lang geduurd. Toch drie, vier weken dat hij hem echt moeilijk heeft gehad. Dat we hem niet konden gebruiken. Maar nu is dat dus gelukkig allang van de baan. Zo wat is gedaan. En hebben jullie het afgebouwd voor wanneer de tut werd weggenomen? Ja, hij gebruikte dat wel echt alleen maar voor...

Door te slapen. Doorheen de dag gebruikten ze dat niet meer op school, mochten ze sowieso ook niet meer gebruiken. Dat zat altijd wel in zijn zakje voordat ze dan heel verdrietig zou worden op school. Ik denk dat ze dat dan nog een paar keer hebben bovengegaan. Dus door dat school heeft, is dat ook wel sowieso heel snel afgebouwd geweest eigenlijk.

En dan vanaf de avond vanaf we gingen slapen had de man dat hutje terug, die een tijd naast, als hij naar het schoolland terug thuis kwam. Dus eigenlijk was dat al de afbouwperiode eigenlijk. Ja, snap ik. Zoals Sinterklaas was, hebben we het afgegeven.

Heeft u kennis van hoe andere ouders met dit afraken bij hun kinderen, want Sinterklaas heb ik al in een buiten speel gehoord. Ja, sommigen hangen dat zo aan de kutjesboom blij van enzo. Je hebt ook zo van die dingen. Hoe de anderen, ja meestal is dat wel met iets ofzo. Dat ze iets verzinnen dat ze dat aan iemand afgeven of zo.

Dat een plaats waar we inderdaad al heel vaak gehoord. Echt zo van zelf afbouwen hebben we eigenlijk nog niet... Ik heb nog niet echt gehoord dat iemand dat heeft gedaan. Ik bedoel, van nu op twee uurtjes of zo, op één uurtje, ik zeg niet maar iets. Dat hebben we nog niet echt gehoord. Dat is meestal in functie van iets of zo.

Dan niet echt, nee. Oké.

Ik denk dat ik er dan eigenlijk zo goed als door al ben. Ja, is er nog iets dat jij wilt toevoegen? Dat jij nog aan gedacht hebt van dat zijn echt momenten dat stressvol zijn voor mij?

Ja, er komt sowieso altijd wel een beetje stress bij kijken enzo, bij kleine kinderen hebben enzo. Maar om nu echt een specifieke situatie te geven, ja, de leeftijd van twee jaar vond ik wel heel vermoedend. Want dan is dat echt effectief Ik ben twee, ik zeg nee. Dat is effectief enzo dan. Dus heel veel drama, heel veel schreeuwen.

En dat vonden we wel echt een hele pittige. Dat hebben we wel toen echt onderschat bij de oudsten dan. En ons jongste begint daar nu stilkens ook in te komen, dus je merkt dat hij heel veel crisissen begint te krijgen. En dan is het heel moeilijk om... We proberen om rustig te blijven, maar dat is niet altijd heel gemakkelijk natuurlijk.

Want dat kruip wel in je kleren aan een tijd, als dat echt dag in dag uit is. Maar zo ver zijn we nu nog niet. Dat hebben we al meegeemaakt natuurlijk. Dus zo'n ding is dat wel vermoedend natuurlijk. En bij kinderen is sowieso... Hun tijd is ook letterlijk veel te kort. Een dag is veel te kort om het allemaal goed te kunnen doen.

Dat is het ook. Ja, dus om je specifieke situatie te geven, nee, niet echt, eigenlijk. Ja. Nee, maar ik heb er al veel uitgehaald dus dat is echt Supergood dankjewel. Ja, ik hoop het ja. Het zou leuk zijn. Je moet er veel interviewen of? Ja, het is... Ik moet er nu drie interviewen met eigenlijk één expert, maar dat is een beetje vaag wat de expert precies inhoudt. Dat kan ook iemand met al vijf kinderen zijn.

Oké dat is goed. Ja, en dan moet ik doorheen... Want ja, de bedoeling is dat ik op het einde van het jaar dan echt wel een fysiek product heb. Maar je... Ja. En waarom was dat je aan het denken? Heb je wel een idee ofzo, rond wat je wilt werken ofzo? Ik heb... Ja, ik wil opruimen, maar dat is echt... Heel moeilijk. Het is keimoeilijk sowieso.

En dan dacht ik, de fopspenen misschien, dat ik daar iets kan helpen om af te bouwen. Of dat dat zo minder een minder emotioneel moment wordt. Ja, dat is waar. Want dat is wel niet... Dat hebben we ook wel onderschat, dat dat zoveel... Terwijl we daar vaak over gehad zijn, maar dat is natuurlijk iets van bij de geboorte dat die dat hebben.

Dus die zijn daar eigenlijk zogezegd mee opgegroeid. En als je dat twee jaar en een half de hele tijd in je mond hebt gehad, dan is dat logisch dat je niet van de ene dag op de andere kunt zeggen Allee, ik zal er nu zonder leven. Dus voor die kinderen is dat echt iets super moeilijk om dat los te laten.

Dus dat zou misschien inderdaad wel niet slecht zijn natuurlijk. Maar hoe en wat, dat lijkt me nu ook niet zo heel gemakkelijk. Dus daarom was ik zo een beetje aan het denken hoe ik dat zo veel minder emotioneel beladen zou. Dat ik dat zou kunnen afbouwen op mijn hoofd. Ja dat zou niet slecht zijn, ja. Ja, en dan misschien iets om door de ochtend- en avondroutine te begeleiden, maar dat vind ik ook zo...

Ja, maar dat is ook op zich niet slecht eigenlijk, dat je zo'n vast rameen hebt enzo. Want dat is wel belangrijk voor de kinderen, dat die zo'n vast ritueletje hebben enzo.

Oeh, ja. Succes zou ik zeggen ermee. Als u wilt, kan ik u op de hoogte houden. Ja, zeker. Dat mag zeker. Graag zal het van uw mama ook wel horen. Ik vraag regelmatig een keer aan uw mama wat we juist aan het doen zijn. Dus ik zal het van haar ook wel horen allemaal. Dat mag zeker, ja. Zeker. Oké Maar heel erg bedankt voor de tijd.

Het is mij allemaal nog geholpen. Ja, ik hoop het. Ik hoop het. Oké goed. Geen probleem Succes ermee, zou ik zeggen. Dank je wel. Jullie ook. Jullie ook. Ja, dank u. We doen ons best. Dat is goed. Merci. Dag. Salut. Dag.

- Gees Deirdre en Lenaers Erwin – 19/10/2025

Oké dus mijn eerste vraag, hoe lang zijn jullie al ouder? Al veertien jaar. Ja. Ja. Hama, dat is zo stom dat je dit nu allemaal vraagt, want ik weet het. Oké goed, hoeveel kinderen heeft u? Drie. Bij mij weten drie.

Hoe oud zijn de kinderen nu? 14, 13 en 10. Als je het verloop van een dag doorheen de week zou beschrijven als de kinderen naar school gaan, hoe zou je het verloop dan ongeveer beschrijven? Op dit moment, voor de oudste twee, die staan op rond 20 voor 7. Ontbijten, moeten zelf hun boterhammen smeren hun fiets pakken en naar het school fietsen en zien dat ze daar op tijd zijn en tegen dat die vertrekken, twintig minuten later staat degene die nog in de lagere school zit hier Dan moet jij boterhammen smeren voor het jaar van de lagere school.

Ja, maar jij snijdt fruit en dat doet de verbander ook nog. Ja, fruit en koeken dat voorzien ik nog, maar voor de rest... En dan moet hij naar school, soms met de fiets soms met de auto, afhankelijk van... Maar hij is ook volledig afhankelijk van ons. De enige keren dat hij alleen naar huis fietst is als wij niet thuis zijn.

Dat is dan s'avonds. S'avonds om donderdag komen we dan gewoon naar huis met de fiets. Die komen hier dan aan om half vijf kwart voor vijf. En dan eten die een koek. En dan gaan die studeren. Totdat het avondeten is. Bij de jongens hebben we nu wel heel veel huiswerkstress. Het wordt heel moeilijk. Hij zit nu in het vijfde leerjaar en dat is de hoeveelheid wordt meer.

En het wordt moeilijk om structuur te vinden. In aanpak van huiswerking, hoeveel begeleiden, wat precies begeleiden, wanneer Maar dat wordt ervoor en niet. Dus tot en met vierde leerjaar hebben we die stress eigenlijk niet. En dat is dit jaar wel het geval. Maar ja, hij valt dan van buiten uw leeftijdscategorie.

Ja, net. Dus dat is wel iets apart. Maar dan ook bij Uwe, wat is daaruit uitzonderlijk natuurlijk, is dat Uwe een ontwikkelingsdorm is heeft. En een van de aspecten die daaraan verbonden zijn, is dat Uwe zelf heel weinig besef van tijd en ruimte heeft. Dus ook... En ochtends avonds, hij weet eigenlijk zelf niet goed wanneer en hoe en wat.

Hij pakt ruimschootste tijd als hij er niet bij is. Dat soort zaken, denk ik. Dus dat is hetgeen wat bij hem nog heel veel extra aandacht vergt En dus die kan ook plots om acht uur

avonds nog in gang schieten met dingen. Terwijl het hem dan een half uur, een kwartier later in zijn bed moet liggen. Affe.

Ja dat denk ik. En dan voor de rest, het bedritueel bij Uwe is altijd al het meest uitdagende gebleken van de drie. We kennen niemand die er af en toe gebabysiteerd heeft en die weet dat. Om in het ontbak te geraken, dat is heel moeilijk ook. Ja. Maar één keer dat het boven is, samaan. Ja, oké. Krijgen jullie veel hulp van vrienden familie?

Of krijgen jullie misschien beter? Of nog altijd? Jawel, laten we zeggen dat die hulp er altijd was als we die nodig hadden. Ik denk niet dat wij heel veel hulp gevraagd hebben. Dat is nog iets anders. We hebben weinig structurele hulp nodig gehad. Ik bedoel, niet zo, sommige grootouders gaan de kinderen aan de poen zagen of weet ik wat.

Dat hebben wij nooit nodig gehad. Maar af en toe, als we ons wisten keren gezien, als het dan niet lukte om ze te halen of weet ik wat, hadden we eigenlijk altijd wel mensen om terug te wonen. Uw ouders of... Uw zijn ouders. Dus uw ouders. Ah ja, ik dacht dat je het tegen mij had. Uw ouders, uw ouders.

Structureel nee, maar ook omdat we daar niet aan gebruikt hebben. Misschien waren die opties er, maar ik betwijfel het dat ze er echt waren. Maar goed, het is nooit een probleem geweest. Ik denk dat we... ja, dat is ook een ingesteldheid. Ik denk dat we dat alle twee op onze manier van thuis uit meegekregen hebben, dat je je plan trekt in zo'n dingen en dat je niet te veel op een ander moet rekenen om voor je kinderen iets.

wat wij dan omgekeerd deden is dat ik om 4 uur opstond, om 5 uur in het werk vertrok, om 6 uur daaraan kwam en dan om 3 uur stopte om om kwart voor 4 uur aan de schoolpoort te staan, zodat zij de kinderen kon brengen en ik ze kon halen. Dus dat was redelijk uitputtend. En dat was pre-corona, een tijd dat we nog allebei fysiek altijd op te werken moesten zijn.

Dat is ook omdat de buitenschools een opvang voor sommige kinderen is dat te uitputtend. Ja dat kan ik meenemen. Of niet kwalitatief genoeg. Ja dat snap ik. Dan ervaart u in de loop van de dag veel spanningstressen van u ochtends en avonds doorheen de dag op het werk, gewoon in het algemeen? Als ze klein waren en je kreeg een telefoon van de crash van het opkoord, ja dan wel.

Want het gaat specifiek over die leeftijd 2 tot 6 dat je hebt, ja dan nog wel. Ik had ook, wat ik ook altijd al had, was de uitzonderlijke keren dat ik eens een dag verlof nam doorheen het schooljaar. Dan kreeg ik gegarandeerd telefoon van school om te zeggen, je klein is ziek kom die maar aan. En dat geeft heel veel stress ja, omdat je heel weinig tijd hebt voor jezelf.

En dan komt dat er bovenop en die fase was niet tof. Alles wat er tussen die routine van werken fietste, dat was altijd moeilijk. En de pedagogische studiedag en dit en dat, dat waren eigenlijk altijd moeilijke momenten om te plannen. Dat vraagt dan heel veel planningen. En zeker als ze zei, We hadden een flexibele werkgeving.

We konden ook verkeerd thuiswerken, maar we zaten in de ziekenhuizen konden daar niks aan doen. Als je die leeftijd hebt, dan ben je hier. Is bijna niet... En dan hebben we nog een

keer gezinsbond hulp... hulpingen... Maar ook dat is stress, want je moet dat heel lang beregelen en je moet zien dat je dat al des van een dokter hebt en wat is het allemaal.

Je bent eigenlijk enorm constant bezig En dat komt altijd terug op die calendars en die agendas. En zien dat alles blijft draaien en dat je dit hebt voor dat en dus voor zo en niks komt vanzelf. En voor de rest we hadden heel gemakkelijke slapers eigenlijk ook, dat hadden wij eigenlijk niet echt. Dat is de chance wij hadden.

Vroeg opstaan en ons bezorgen zo'n mensen die om, windkinderen om vijf uur, zes uur zijn, dat hadden wij eigenlijk ook niet echt. Onze waren goede slapers Onze waren goede slapers En wat nog veel waard is, want als je dan een keer kunt slapen dat je een beetje kunt Ja, dat snap ik. Ehm dus eigenlijk hebben we daar nooit stress mee gehad.

Nee. Nooit miserie mee gehad. Nee. Gewoon eten eigenlijk. Ook weinig ontzitten. Jawel schat Mijn jitten en ik, en nu nog, maar toen zeker, heel veel stress gehad. Ja Heel die, heel... Ja, die heeft meervoudige voedingsallergieën. En van baby af aan, het kind heeft enorm afgezien. Heel veel pijn geleden. En je weet niet wat er aan de hand is met je kind.

En ze kunnen het je niet zeggen ook. Ja. En dat heeft die jaren aangeslept. Nu hebben we een soort van status quo daarin gevonden. Maar ja, laat ons zeggen, zeker tussen haar twee en haar zes Toch wel redelijk wat dokters afgelopen ook, hé? Ja, maar dan zie je dat wel hé maar dan nog twee beurt of weinig Nee, nee nee dat niet.

We hadden goede eters al die jongen Ja. Dus nu nog weinig. Weet je, dat is ook echt wel een hele fase van twee tot zes, waarin dat, zeker als je dan kinderen hebt met bepaalde, die diagnoses krijgen, dat zit allemaal heel sterk daar in die leeftijdsfase hé dus je bent eigenlijk Zeker als je meerdere kinderen hebt, je bent bijna kind na kind aan het plannen.

Zo van, oké nu heb ik ruimte om voor dat kind dat traject aan te gaan. Maar dat betekent dat het andere kind moet wachten. Letterlijk. Ons gieten heeft een traject gedaan, en pas daarna zijn we voor Nout aan het traject begonnen. En pas daarna zijn we voor Oeben aan het traject begonnen. Dus ja, we hebben...

Als het allemaal samenkomt... Weet wat ook bij ons gieten echt wel moeilijk was? Ik moest er dan voor koken, en dan moesten we beginnen zoeken naar wat we daarvoor konden klaarmaken voor zo iemand. Want als iemand allergisch is aan tomaten, dan kun je zeggen, ik laat mijn tomaten rennen. Maar op het moment dat dat graande wordt en melk wordt, dan is dat plannen voor dat eten dat was zo'n miserie, je kon ook nooit goed doen.

En je vindt ook geen website waar je kunt zeggen, mijn kind is al ergens aan dit, dit en dit. Zie een keer nu welke gerechten ik daarmee kan. Allee dat heb je ook niet. Nee, voor u is dat op dat moment inderdaad echt een zware bron van stress geweest. Ja, omdat we hebben hier een jaar lang patat gegeten.

Omdat zij geen patat had. Oei ja, dat ook nog. Ja, ik kookte dan voor het gezin. Ik kookte dan niet apart voor haar, want dat was met een paar te beginnen. Alleen bedoel ik dan, met z'n spot ontgaan, dat deed ik dan niet. Dus wij, ja, wij moesten dan eten wat zij had, hè. Maar eigenlijk zijn we daar nog wel een tijd niet helemaal uit.

Van de dag naar het speelt niet. Maar zeker die jaren waren moeilijk, ja. Ja dat is goed. Zelfs wel. Ja, dat heeft toch wel energie gekost. Ja, goed. En voor de rest hebben we van die hele kleine stressmomenten zoals de ruzie in de auto, wie welke plaats in de auto achteraan neemt en van dat soort zaken, die hebben we ook allemaal gehad.

Dat soort ellende. Ja. Op de kleine dagen. Daar ken ik ook. Misschien nu een super algemene vraag, maar als jullie opvoedstress zouden moeten definiëren voor jullie, hoe zien jullie opvoedstress dan? Dan komt dat echt terug op die kalenders vooral. Die constant jagen dat ze in hun hoofd hebben. Omdat daar zoveel in samenkomt Daar komen als ze dan ouder worden, hobby's.

Dat is heel belastend. Maar inderdaad school, dan alle afspraken bij dokter of specialisten. Of weet ik veel wat, nog wat. En dat allemaal. Al die ballen in de lucht halen tegelijkertijd. En we proberen al je kinderen gelijke kansen te blijven geven. Het hele jaar en ook. Want je wordt moe. Dat geeft veel stress.

Wat ik ook wel vaak ervaren heb is zo, er zijn voor hen, terwijl je al de rest aan het doen bent. Weet je, je bent aan het werken, en ondertussen moet je een spelletje spelen, en een dit doen, en een dat doen, en zo. Hoe vaak je je kinderen teleur moet stellen, als die er aan staan, gewoon omdat je met 101 dingen bezig bent.

Ja, je krijgt gewoon puur al stress van het gevoel dat je het nooit allemaal onder controle hebt Je geeft heel veel controle weg als je kinderen krijgt en hoe meer kinderen, hoe meer de controle weg is. Dat geeft stress, omdat je niet meer kunt opleven, alleen toe leven naar je eigen idealen. Je moet constant je eigen grens verlagen.

Je beeld dus, hoe meer je kinderen krijgt, hoe hoger het is. En dan kom je in de dagelijkse realiteit. Ja, het feit dat je niet kunt voldoen aan je eigen beeld van wat je zou willen. Daar heb ik inderdaad ook veel van gehoord. Ik kreeg in mijn literatuuronderzoek dat je een bepaald beeld hebt en de maatschappij heeft een bepaald beeld van waar je als ouder moet zijn, maar je hebt dan het idee van Ik voldoer niet aan, of ik doe minder, of ik kan er niet zijn.

Ja, en zeker als ze veel Leeftijd hebben. Nu komt dat wel stilaan terug met de puberteit maar dat is op een heel andere manier. Omdat je daar, je kind krijgt veel meer persoonlijkheid en gaat veel meer in zijn eigen richting uit. En daar is vooral dat gevoel van ik herken je niet meer, of ik herken mezelf niet meer.

Maar als ze klein zijn, dan zit je nog volop in die fase van persoonlijkhedenstwikkeling bij hen. En het gevoel dat je het fout kunt doen en dat dat gigantische gevolgen gaan hebben. En dat is, ja, dat legt wel. Dat je het allemaal ook niet meer opzekerkt van het moment dat ze naar de kleuterschool gingen.

Hadden we het niet meer, hadden wij dat niet meer in de hand. En bij dit kind verloopt dat probleem voor ons. Mag niet behalen kinderen, wat ze meemaken daar op school. Wij hebben toch ook de bruinende kinderen in de winkel gehaald enzo. Ja, maar niet zo

gigantisch. Nee, maar ik ging met haar naar de winkel En dat gezever in de winkel en dan de rij uitlopen.

Ja maar ik heb dat nog een jaar geleden. Ik heb dat dan gehad met onze nieuwe in de carrefour. Dat ik in mijn parter gelaten. Dat ik zei, nu is het genoeg geweest, ik ben weg. En dat was niet volgens je videobeelden? Dat was niet volgens mijn videobeelden. Hij was voortdurend tegen. Ik was echt colair Ja, dat was niet zo lang geleden, maar voor de rest ben ik hem wel nog eens kwijtgebruikt in de winkel.

Dat is voor een andere mama, ziet jouw kindje. Ja, ja. Ik heb dat altijd op de kant gezet. Zo was hij een twee. Ja.

Maar laat ons zeggen dat we dan... We kunnen er niet van klagen. Nee, het is niet dat dat standaard was, hè. Ik bedoel, wij konden daar echt nog eens mee op restaurant komen, met zelfs natuurlijk. Nou ja. Nee, maar inderdaad stress is vooral omdat je van een bepaald beeld gemaakt hebt dat je dat niet bereikt.

Ja, ja. Terwijl ik het ook al in mijn dingen heb gedefinieerd. Bij de dagelijkse routine is bij het opstaan van ochtends gaan slapen zaterdags zijn er waarnaar dingen dat je dagelijks tegenaan loopt van het niet in bed willen gaan? Dat is het. Eigenlijk is het dat, als je opstaat. Het werd moeilijker en moeilijker om hem uit zijn bed te krijgen.

Om hem uit zijn bed te krijgen, dat kan nu wel erg wel. Maar dat werd hem vroeger eigenlijk niet te veel. Vroeger niet. Als hij die leeftijd had, tussen twee en zes was dat, dat was poef je werd wakker en hoopte was uit zijn bed. Dat was geen enkel probleem. In de slapengang was dat ook zo in de vroeger.

Dat duurde nog een hele tijd dat hij in zijn bed lag, maar hij had hem in zijn bed lag. Was het moeilijk Onder drie tellen, en dan was hij weg. hij weg. Maar daarna lopen we naartoe, en je steekt wel heel veel tijd in het lasagne knuffelen in het grote bed spelen een boekje lezen en dit en dat. Dat maakt deel uit van je ideaalbeeld als ouder.

Maar als je bij drie kinderen, dus je bent al etterlijke jaren bezig als je aan die jongste komt en je denkt... Het uur dat die gaan slapen dat is het moment dat je zelf als ouder Terug je luistert, je hebt dat geïnteresseerd. Ja losser je bent bij derde dan bij de tweede, laat staan bij de eerste. Dat is echt zo, hè.

Die grens verlegt het toch. Ja, ja ja Je hebt het veel gemakkelijker op dat gebied gehad dan nou tegen te lachen. Allee, gemakkelijker? Ja, absoluut. je hebt anderzijds misschien ook wel een stuk aandacht gemist. Maar alles heeft zijn voor en nadelen, hè. Ja, stress om te gaan slapen. Weet je wat het is?

Tanden poetsen en zo. Dat allemaal opvolgen. We krijgen elke keer van een tandarts onder onze voeten, maar die is een tandarts die niet goed poetsen. Ja. Ja, dat is een ene de andere. Stiekem een tandenborstel in zijn mond, maar die loopt dan rond met die tandenborstel pasje mee te poetsen. Ja, bij die inhoudsten hebben ze dat religieus gedaan, hé.

Op het moment dat die één taantje krijgen, zijn ze daar gaan aan poetsen en dan komt die een derde en dan denken ze, allee van ver. Ja. Doe dat nu een keer zelf. Je doet dan ook nog een poetsen ja. Oké slaapwel. In orde Ja, de stress van de dagelijkse routine, ook dat, is de verloop van tijd, houd je dan niet meer vol.

Ja, dat snap ik. Oké nog eens kijken.

Uhm...

Ja, dat is eigenlijk al een halve maal beantwoord. Ja dat is al gezegd geweest.

Wie...

Ja, hebben jullie ooit iets van technologische oplossingen of, ik zeg het maar, mama had bij mij voor de routines, had zij voor mij een blaadje gemaakt van tanden poetsen aankleden dit, dat, ik zo een stickertje moest. Ah ja, voilà. Een speciale boek gemaakt. Die weekplanner. Dus dat is ZIJN planner. Dat is van iemand anders, dat is ZIJN planner.

Wanneer moet ik de poes eten geven? Wanneer mag ik gamen? Wanneer mag ik... Omdat u nog geen tijdsbestel heeft, dus gewoon... Ja. Dus dat is wel voor elke dag ook. Welk hulpmiddel hebben wij ook gebruikt? De konijntjeswekker. Ja. Ja, dus je mag niet uit je bed komen tot het konijntje op is, alleen komen ze dan vragen wanneer het konijntje wakker wordt, dat is natuurlijk een deficit aan de konijntjeswekker.

Dat heeft een goeie werd vernauwd toen hadden er alle drie een, maar eigenlijk is enkel nauw degene die daar was. Dat is waar, die heeft dat, en dan slaapt het konijntje en op een bepaald moment wordt hij wakker en verandert dat printje naar wakker en dan mogen ze uit hun bed komen. Dus dat hebben we ieder geval gebruikt.

En voor de rest hebben we redelijk veel de iPad gebruikt. Ja schat de iPad en de TV, wij hebben dat wel gebruikt. Wij hebben dat zeker gebruikt. Maar om nu te zeggen, gelijk als onze oud. Ja jongen dat ding, dat het allemaal niet past met dat varken en dat weet ik, ik bedoel allemaal. Dat hebben ze er aan gebruikt.

Jitten heeft dat eens cadeau gekregen van haar vetere man als ze eigenlijk al oud was. In die periode hebben we toch wel geregeld een keer hulp gedaan. Ja, maar we hebben zeker niet hulp gegeven. Maar ja, ik denk dat wat ze daar vooral mee gedaan hebben is kottels van zichzelf getrokken. We hebben daar nooit heel veel spelletjes of iets op gezet.

Van die apps als hulpmiddel of als een vastgoed De catnet-app hebben we daar een keer opgezet. En dat, om het nu te zeggen, kan het me toch zo niet herinneren. Maar wij technisch een hulpmiddel gebruiken.

Ja, een tandenborstel met zo'n... Gepiept. Ja. Ah ja, dat ze weten waar ze moeten stoppen. Ja dat ze met de mensen aan het praten kunnen. Ja. Het schieten is een beetje wat het midden voor is. Ja, wat ik wel heel handig vond was een schieten heeft op een bepaald moment een smartwatch gevraagd Dat was daar een beetje...

Maar eigenlijk vond ik dat niet goed. Omdat daar alarmen op stonden. Ja. Als ze moesten gaan slapen Dan ging dat af en dan hoorden wij ook en dan wisten wij ook weer dat we even alert moesten zijn en zeggen, vooruit mannen naar boven. En nu hebben ze dat niet meer. En dat heeft absoluut een verschil gemaakt in de slaaphygiëne, in de routine, om die naar boven te krijgen, zeker voor Hubbe.

Dan piepte dat eigenlijk niet Of dan piepte dat als onze Hubbe naar de muziekles moest vertrekken of zo, dat soort dingen. Dat eigenlijk wel heel gemakkelijk. En nog zoiets toen, als onze neus nu alleen naar huis komt, die heeft geen gsm. Dus die heeft er ook niet zoveel aan geschorren. Ik heb dat toch altijd gezien in de huisinfectie Wat is dit gebeuren?

Hij heeft dan zo'n geweldig richtingsgevoel in de neus. En die heeft geen gsm. Dus dat doet me altijd een beetje twijfelen. Maar ja, ik wil dan geen gsm geven, want dan hebben we pas in het zesde leerjaar de eerste middelbare hond Dus dat kunt u dan opnieuw geven? Kan mensen zien dat Carmen aan uw werk heeft en dat u daarmee kunt bellen?

Ja, nu zouden we zo'n oude tatteklaar geven. Dan kunnen we voor de bier komen in de tijd. Maar ja, we hebben dat nu niet meer gedaan. Misschien dat we dat gewoon terug moeten doen. Maar ja, dat zijn zo van die zaken. Eigenlijk wilden ze geen gegeven geven. Ja, ik weet dat wij al zo'n bompa-ding... Ja. Zo'n grote...

Ja. Ja. Daar kon je niks meer buiten doen. Dat is wel een probleem ja Maar, dat is genoeg. En tegelijkertijd zijn wij ook niet het type ouders dat constant willen weten waar zitten ze, wat zijn ze aan het doen. Dat hoeft ook niet, maar ja, als je al bepaalde angsten hebt rond je kind omdat het helemaal niet zo vooruit goed is, een motor is gebleven en...

Ja, dat snap ik. Maar voor de rest, technologie... Ik ga ook niet als ik krijg mijn 18e, dat hadden we nooit, van een minoeraarsje, is zo'n matteke. Zo slaap had ik al wat bewegingen op registreren. Voor de wieg dood. Ook niet lang he? Dat heb ik ook niet lang gebruikt. Dat kwam nog van... Dat hebben we geleend zelfs.

Dat kwam ook van de kijk. En voor de rest doen we ook nooit voor de wieg berg ofzo of zoiets Niks met batterijen of elektriciteit. We hebben zo wel eens ook, maar dat was ook weer allemaal gekregen zo'n beer met zo'n hartslag in de lucht. Om beter te zwijgen of zo. En ik denk dat dat in zee wel kan helpen.

Zoiets had ik ook. Ja, dat is goede stelling. Ja, zoiets.

Misschien zat ik altijd daar weg. Weet je, wij waren ook zo type ouders Het heeft ons drie kinderen gekost om erachter te komen dat die boddietjes die kinderen vragen dat je die ook naar beneden over de schouders kunt schuiven Dus dat je die zo naar beneden kunt schuiven. Dat is vooral handig als ze onder de kak hangen.

wij drukken altijd over hun kop. Nu ze hebben het wel al afgeleerd. Dus dan is dat ook om het tekenen. Maar het heeft geduurde tot u eerder wij beseften. Gewoon naar beneden trekken. Dat is wat gek, dat moet je hebben. Als je kinderen krijgt krijg je duizend en een stukjes van anderen. En je hebt duizend en een boeken.

Maar echt dat soort stomme praktische dingen. Waarom is dat kledingstuk zo gemaakt? Ja. Ja, dat staat daar niet meer bij als je dat koopt. Nee, maar ja. De faus van de ontwerper. Allee dat leren wij. Dat is nog niet fout. Ja, maar ik vraag mij af. Ondertussen maakt iedereen die botjes zo. Ik vraag mij af of al diegenen die die botjes maken zelf ook beseffen waarom dat zo gemaakt wordt.

Er zijn zeker nog heel veel ouders die dat ding mee alweer kunnen doen. Ja ja ja. Ja, dat leer ik nu allemaal, dat wel. O, dat is mijn moneybusiness, dat je die baby uitzet.

Hebben jullie nog kennis van dingen die er wel bestaan, van vrienden die dat gebruikt hebben of zo, dat jullie niet per se of aan gedacht hebben?

Er bestaat ook zoets als biberkisten laten blijven gaan, zoets, biberkisten moeten toch wel bestaan.

Ik heb wel langs een slaaptunnel gekocht voor Maud, maar hij heeft er niet lang mee geslapen. Dat is eigenlijk een boost dat je rond je matras trekt en daar kruipen ze in. Dus te slapen dat is voor kinderen die druk nodig hebben Dus in plaats van een drukdeken, zoals een bezwaardingsdeken, is dat een slaaptunnel.

We hebben het nu alle drie uitgeprobeerd en ze noemen het geen van de drie echte succes Maar er zijn ouders die daar, dat is een soort van slaapsak dan, geen slaaptunnel maar dat is hetzelfde dat is ook een soort van druksysteem en die vonden dat ideaal om hun kinderen rustig te laten worden, te laten inslapen Wat de ouders nu ook wel gebruiken, maar dat is dan niet zozeer twee tot zesjarigen, dat is dan op het moment dat die kinderen gsm in gaan krijgen is dat er apps op staan verschillende types apps om te kunnen traceren wat ze aan het doen zijn.

En dan kunnen we controleren of ze mogen dat doen of ze mogen dit niet doen. Ja zo'n schermtijdbeheer net. Dus dat is denk ik het type technologie waar veel ouders van onze generatie mee bezig zijn. Maar ja als je gaat spreken over technologie, dan komt het heel vaak bij apps. Ja, daar hebben ze ons ook over gewaarschuwd Want heel veel van de ideeën die wij nu bedenken, zeggen ze ook van ja, Je kunt ook gewoon reageren tot een app en moet je daar niet...

Dus heel veel van mijn ideeën vallen gewoon weg want je kunt daar gewoon in een app steken en je hebt hetzelfde principe. Dus ja, dat is nu onze challenge om daar wel echt een fysiek product van te maken. En daar mag wel een app aan gekoppeld zijn, maar het mag niet. De hoofdzaak zijn. Ik weet dat ik, want dit is nu ook al lang geweest, ik weet dat ik op een bepaald moment behoorlijk gefrustreerd was over, en dat gaat echt over de kleintjes, de 0 tot 4-jarigen dan, over wat voor type drinkerij of beker is dat er op de markt was.

Je hebt daar een gigantische range in, maar eigenlijk moet je kind gewoon beginnen drinken aan een relatief normaal glas of beker. En heel veel van wat er op de markt was, was gewoon Zuigen, tuteraan wat dan ook. Dat is nu misschien al wel weer anders. Maar dus, als je dan al iets vond, dan was het niet verzwaard.

Eigenlijk hebben kinderen hetzelfde nodig als we het aan mensen nodig hebben. Niet zo dat een heel goed Evenwicht heeft, dat er zwaart is van onder, maar dat ze toch kunnen opwerpen, maar dat ze niet meer kunnen kletsen alleen. En zo'n dingen. Dus ik vond daar mijn weg niet in. Ondertussen zijn we tien jaar verder en denk ik dat er wel weer veel meer is.

Maar ja, dat is wel een heel specifieke branche ook natuurlijk.

Ja, dat is niet echt een... Ik had een idee om het eventueel, maar ik weet niet of ik kan me dat niet herinneren of dan de kinderen tutten hebben gebruikt, toch? Ja, oké supergoed. Hoe dat jullie daar vanaf zijn geraakt en hoe dat die periode was. Nee, nee nee. Wij zijn daar vanaf geraakt bij onze oud, die eh...

Ik het wel, maar die stoom heeft een week gehuiled, denk ik wel hè zijn huid. En dan was er een uwe die is op een bepaald moment op z'n mond gevallen. Oei. Tand uitgevallen. uitgevallen. We hadden het ziekenhuis met een tand in de buik. het was onmiddellijk gedaan. Onmiddellijk gedaan. Oei. Die ook een spoor kan spelen Met een haker.

Dat was een topdag. Ja. En bij Gieten was dat niet meer. Ik denk dat we Gieten ook aan het zien hebben. Ik denk dat ook. En ik denk dat hij daar eigenlijk weinig van gemaakt. Hij heeft er weinig van gemaakt, denk ik. Maar zij was jonger. Nout was ouder. Bij Nout hebben we langer laten doortutteren. Te lang laten doortutteren.

En ook heel laat mee begonnen. Die was een jaar toen Nout... Ja we hebben dat altijd zonder tutters gedaan. En opeens is die beginnen te tutteren en dat was echt een crappy idee. Dat was een heel slecht idee. Maar ze zijn er alle drie op hun manier van afgeraakt, maar degene die het er het moeilijkste mee gehad heeft, is oud.

Die heeft ook langst geduurdd. Ik weet niet hoe we dat vervangen hebben, of hoe we dat aangetrapt hebben. Doorgebeten maar onze oudse tien is er wel zeurderig geweest van, dat weet ik nog. Dat zit er volgens mij niet ons nu bij te houden. Die was nog altijd in shock, omdat... Zijn tante had in ieder geval wat onder zijn voeten gehad.

Zijn tante had een vrouwenblad. Hij was maar 2 jaar. Dus hij was nog jong genoeg. Hij kan zich niet meer van getutterd hebben. Ja. Ik weet dat het moeilijk was. Maar ik weet niet meer. Ik kan het niet meer zeggen. Wie heeft er geduimd Als iemand een beetje geduimd heeft, zeg ons gitaar. Heeft die een klein beetje gehouden?

Ah, die heeft gehouden met zijn wijsvinger? Ja. Dat irriteert me. Maar die heeft wel vervangen door zijn wijsvinger weet je dat nog? Die heeft de hele tijd zijn wijsvinger in zijn mond gestoken. Ja, maar die heeft straks zijn wijsvinger om te zuigen in zijn mond. Ja zou kunnen. Dat is juist en dat heb je dan nog een tijdje gedaan.

Ja. Ja, dat zou kunnen maar ik moet zo lachen. Ja, dat heb je nog een tijdje gedaan. Ja. Ja. Oké dus hebben jullie het proberen afbouwen, of gewoon direct van... Wij hebben het druk gedaan, denk ik. Ik weet dat niet meer. Ik denk dat ook. En bij Uwe hadden we geen keuze. Hij mocht gewoon niet meer. Ja, we hadden echt zo met hem gesproken.

We zijn er klaar. Oh jawel voel je je moed En tutterke de ring dan. Ja, ja, ja We moesten altijd ook zo gedeeld worden. Op dezelfde avond maar men mocht terug ook, denk ik. Ja, ik sta met zoiets voor dat hij nog eens kon blijven. Ja. En doordat ze naar Frank Vela is geweest, en ze zei naar Frank Dien dat ze weg was.

Ja. Maar bij Ube hadden we echt geen keuze, want door die val was een tand kwijt, maar ook alle andere tanden stonden los. Oei. Door de val. Dus je mocht gewoon echt niet tuttelen of die tanden zouden... Ja, schreeuwen. Ja. En dat was ja, van dag op dag, maar ik kan mij ook niet herinneren dat dat echt wel een probleem geweest is.

Juist maar goed. Ja. Ja Afgelopen tijd heb ik er nog van gehoord. Maar afbouwen? Nee, ik denk inderdaad Gewoon voorbereiden op het moment dat komt. Als Sinterklaas komt, dan gaan we die tut meegeven, zodat we... verhaal ik eens in het ogenblik Dan ben ik helemaal zo weer weggegaan denk ik.

Ik kan me dat niet meer... Nee, dat was... We blijven niet meer zo helder. Ik heb online vooral gelezen dat het allemaal heel drastische oplossingen zijn, van de ene nacht op de andere, als ze er klas mee geven of mensen de tut doorknippen dat de tut eigenlijk niet meer werkt zo van die dingen. Ja, inderdaad.

Maar er bestaan niet echt oplossingen rond dat dat helpt afbouwen of dat dat iets wat een positieve ervaring maakt Meestal is dat gewoon super Halftraumatiserend voor het kind en ouders eigenlijk ook, omdat die weten van ja, het ligt gewoon in de kast. En het kan gemakkelijk zijn met een beeld dat ze in hun hele tijd zitten blijven.

Dat is echt niet eens jong. Weet je, dat is ook zo. zat al zo'n oud, had geen toet totdat ze mijn jaar groot was. Ja ik weet ook niet meer hoe dat heb ik. Dat was ook een hele... Dat was ook een hele gemakkelijke slaap. Ja. Dus dat was we hadden die noodzaak niet. En dan... Daarmee begonnen. En ik denk dat er is een bepaalde leeftijd waarop je dat eigenlijk zou...

Want waarom hebben wij eigenlijk toeten? Is er geen alternatief voor toeten? Ja. Toe koer. Baan. Ja. Oké Als je het kunt vermijden vermijd het. Ja want het is slecht voor die tanden. Tandjes en zo. Ik weet dat wij twee het altijd hebben afgewezen. Ik had daar wel doekjes. Ja uiteindelijk moet iedereen altijd iets in zijn mond kunnen nemen precies.

Dat is toch wel belangrijk. Ja, ik heb ze ook moeten meegeven aan Sinterklaas. Ik vind het eigenlijk ook zo triest dat de grote kindervriend uw troost komt afbeuren. Dat is wel erg. Maar ik krijg er niet van in de plekken ja.

Maar kennen jullie dingen die zouden helpen bij het afbouwen van de TUT of heb je daar al dingen van gehoord of andere alternatieven dan de TUT is zult? Die dingen die ze ook gebruiken tegen het nagoeibijten van die producten, van die smaak of geur, ik denk dat dat wel kan helpen. Tijdens huidige geveil dat heeft dat duidelijk.

Dat kan niet zijn. Daar is kerend wel eens bij. Voor de rest misschien toch inderdaad gewoon een structuur aanbrengen. En vanaf vandaag mag je om dat uur het doet. Om dat

uur het doet. En zo problemen uitstellen. Het moeilijkste daarin is echt dat effectieve in slaap geraken. In het bed liggen in slaap geraken.

Dan wordt het moeilijk. Tenzij je dat dan kunt vervangen door een nieuwe knuffel of weet ik veel meer.

Oké moeilijk. Dat is vieze, ja. Als je dat nu in de machine kunt ontsteken en het is maar een paar minuten per dag beschikbaar dat je het eruit kunt pakken, moet je dat ondertussen ook een beetje proper maken. Dat is echt vieze bloemen. Ja, dat wordt hier soms in de sterilisator meegezet, zo'n sterilisator voor uw melkflessen.

Maar ja, die kinderen die toeten tot vier jaar, daar heb je geen sterilisator meer voor de melkflessen. En de mama pakt het weer. Hier walaat. Zo gaat dat, zo gaat dat. En ik weet wel dat je zo van die toetdoosjes hebt, die je dan in de microhoofd over zo kunt steken ook bijvoorbeeld, maar dat is toch vooral inderdaad...

Zo, ja. Dus als ik een scheermachine heb en ik wil dat kasten, dan kan ik dat in de houder steken en dan wordt dat helemaal gereisd. Ja Zoiets voor een tut zou ook nog niet zo slecht zijn, denk. Zo, dat je eigenlijk zo een batterij te strekken, dat je zegt de batterij is half leeg en je krijgt zo, je tut is echt versleten dus zet ze weg.

Dat die kleur verschuift dat die zwart wordt. Soms komen er scheurtjes in die toeten. Als je dat niet op tijd gezien hebt, dat is echt niet oké. Ja scheuren die zo open en je duft die er dan in, in die roeperij. Dat is echt vriendelijk. Ja, dus je moet sowieso eens aan de regelmatig nieuwe toeten kopen, maar ja, toch.

Hoe wil je dat, zo op een doosje? Dat je dat erin moet steken zoals een USB-stick. En dan toch met blauw licht.

Oké. Ik denk dat ik eigenlijk een beetje alles heb gebruikt wat ik wou vragen. Dus ik weet niet of jullie nog iets willen toevoegen? Ja, ik weet niet hoeveel hulp geweest hebben. Ja, zeker wel. Technologische... Dat is ook absoluut niet nodig. We zijn nog de generatie, we zetten een pot water op het vuur en laten het koken en schijnt het eigenlijk niet.

De geniaalste oplossing die bedacht is, ik zeg altijd, als ik zo'n collega's heb die zwanger zijn, dan zeg ik altijd drie dingen als veldgoed. Ik zeg, ik geef u drie gouden tips mee. Eén is bolletjes kunnen zo, twee is in of zo. Inosjol is de poepzalf. Je moet niet klungelen bij andere zalf Inosjol is dé zalaf.

Als je morgen pijn doet aan je poep, Inosjol. Groot op de hand en wop. Je bent vertrokken, je bent altijd goed. Een fietser die het weet. En drie is een babykoek. Niet zitten klooien met ik ga een pot op het vuur en ik ga dat enampureren. Een babykoek. Je doet heel die boel erin, water erbij, dat stoomt daar, je draait dat om, daar zit een mixer in, en het is klaar fred.

Schat, de babykoek dat heb ik wel een plezier gehad. Hoeveel ik er niet heb dat denk wel maar ik kook dat allemaal af en ik pureer dat en och joh. In dat ding, snij snij hop erin.

Babykoek, beste uitvinding ooit. Voor die klein mannetjes fred te geven, in plaats van op te tokken. Grote papkens of vijf papkens?

Vijf papkens. Ja. Dat ben ik fan van. Jammer gebruik dat ook nog. Jammer gebruik dat ook nog? Maar jongen kijk ik het in het voorraad. En wat maakt hij daar dan mee? Ontbijtjes en ik weet niet wat Jan al doet. Oké Dat is te vroeg voor mij. Oké Ja. Ja Ja dat vind ik echt wel... Ja. Oké Hoe? Kijk het op voor mij.

Het zijn twee perkens. Dat is ook wel de beste aard van jou. De babybuien. Twee perkens. Dat hé. Als die met hun voeten zo doen. Dat die bij een paar mannen uren aan hun stukken. Die mannen die helemaal luxe zijn daarvan. Maar dat is toch echt geniaal Ja ja, ja. Echt waar jongens. Gewoon dat die zichzelf kunnen bezighouden.

Zichzelf kunnen winnen hé. Ja. Als hij dat deed, dan kakte hij dat echt op m'n nek. Dat deed hij zo, en dan vroeg hij als hij op dat moment wap tot hier in m'n nek. Elke keer. Dat was geen oplossing voor hem. En dan hoorde hij dat, en dan dacht hij, fuck, ik ben hier gelegd. Ik heb toch vaak niet geroken. Jij vaak.

Ik heb vaak niet geroken. Het probleem was dat je dus niet alleen in je kleine moest wassen, je moest ook in je hele wieper wassen. Ik moest helemaal van dat ijzerspel halen. Ja, maar hij heeft veel plezier aangelegd. Hij heeft heel goed dienst gedaan. Hij heeft daar nog in gezeten in leven. Ja, eigenlijk ook.

Goed Oké Dankjewel. Alsjeblieft. Voor veel meer. Dankjewel.

- Interview 3: Rems Leen, Gunther Tomhy – 25/10/2025

Dus ik zal misschien eerst een beetje kennis maken. Hoe lang zijn jullie al ouder? Zest jaar.

Oké en hoeveel kinderen heeft u? Twee. En ze zijn nu hoe oud? Zij is zes en een half. Olivia is er twee. Ah ja, dat is nog redelijk jong. Als jullie het verloop van Andorre weekse dag zouden moeten beschrijven hoe zou dat voor jullie zijn? Van maandag tot vrijdag.

Ja, ze staan morgens op. Aankleden Dan breng ik Vic naar zijn mama en brengt hem naar school. Ik breng Olivia naar de crèche en dan ga ik werken. Ik ook. Ik sta op ik kleed ermee aan en ik ga door naar mijn werk. Ik werk in een algemene weerweg. Dus ja, ik heb er regelmatig Dus ik heb soms een kandidaat, soms is het om half acht om te beginnen.

Dus ja het is soms regelmatig. Sommige dingen help ik dan mee. Dan heb ik hem aankleden En soms als ik om half acht moet beginnen, sta ik om zes uur hoog. Dus ja, dan kan ik hem niet aankleden Ja, dat snap ik. Dus ja, en als ik dan s'avonds terug thuis kom, is het dan eten? Nee, als ik kan, dan... Onze mama gaat hem terug bij...

Van school halen en dan haal ik hem daar op en Olivia bij de crash. En dan kom ik thuis en maak eten. En dan daarna is het soms nog huiswerk of in bad steken. En dan daarna slapen. Ja, sorry. Oké hebben jullie veel hulp van familie en vrienden? Ik hoor al dat jouw ouders naar school gaan. Ja, die doen ze naar school en gaan ze dat aanmalen.

Ah ja, oké En dan mijn ouders die komen af en toe, is er zo'n dagen voor te zeggen van hoe ben ik het aan het doen? Ja. Dat is heel beperkt. Oké ja. Ervaren jullie doorheen de dag veel spanning of stress? Bijvoorbeeld op het werk of ja, hier thuis dan? Op het werk valt dat bij mij mee, bij u? Is het soms hektisch, soms is het...

Ja, kan ik me in beelden Sommige klanten zeggen wil ik sommige klanten Maar twee hier thuis is het voor mij soms een beetje stressvol. Ik kom soms uit een druktuin om ook nog eens in een druk te komen. Dus ja, het stopt niet tot een uur of een half. Ja dat snap ik. En als jullie opvoedstress zouden moeten definiëren, wat zouden jullie zeggen van dit is voor mij opvoedstress?

Zo zou ik het beschrijven? Dat Dat moeiend kan zijn om de dagelijkse dingen, vooral als ze ambetant zijn. Zelfs kleren niet te willen aan te slaan om pyjama te. Ja, snap ik. Dat is voor ons het meest stressvolle, dat we vier, vijf keer moeten vragen. Doe je pyjama aan? Doe dit aan? Dat doet dit, ruim het op.

Dat is heel stressvol voor mij. Ja, dat snap ik volledig. Zijn er situaties waar jullie dagelijks tegenaan lopen? Ik hoor al opruimen dat het een ding is. Ja het is het opruimen dat er soms... Nu is het een beetje opgeruimd, zal ik zo zeggen. Maar soms ligt het hier echt wel... Ja. Chaos dan heb je mijn eigen...

Dat is ook zoiets, als je aan het babbelen bent, dan komt er alles tussen. Ja. Het is even... We zijn aan het babbelen, het is voor de vrouwen. Ik ga stoppen met... Oké En dan ligt het hier soms gewoon te liggen en dan kun je geen mensen ontvangen en dat soort dingen. Ja snap ik. En luistert soms, hij is in de fase van zijn jonge leeftijd al een uur een beetje rebelleerd, denk ik.

En dat zijn eigenlijk nog zin om te doen, dus daarmee. Ja.

Zijn er zo... Zijn er nog zaken die bijdragen aan stress, bijvoorbeeld als je routine verstoord wordt? Ja dat is toch met mij. Hij heeft dat fout. Met mij is dat niet zo, maar hij heeft dat fout Ik heb graag de volgende want ik weet wat ik moet doen. En als dat dan even afwijkt heb ik het er moeilijker mee.

Ja dat is toch goed. Dus jullie hebben elke dag wel een vaste routine dat jullie met jullie kinderen overlopen? Omdat echt altijd eerst opstaan en kleren dan worden? Ja Oké. Wordt die soms verstoord om één of andere reden? Dat kan gebeuren dat ze mij oproepen als ik naar de winkel moet gaan. Ze pakken dat ik om kwart na half moet beginnen en ze zeggen, ja kun jij niet vroeger beginnen?

Want ja, dat is een heel veel werk. Dat ik dan vroeger moet vertrekken. Dat het dan bij mij ook is van, ja, ik kan niet meer voortdoen In ieder verbaren ik. Dus ja, dat is dan wel even de verstoring van ik kan mijn planningen verbergen en ik kan het hem ook niet doen. Allee, het moet gebeuren dus. Ja of als er een man of twee ziek is ofzo.

Ja dat ook. Ja, dan... Ja, natuurlijk. Ja, oké. Moeten jullie kinderen nog huishoudelijke taken doen Daarmee bedoel ik, ja, hun... Kleren terug in de kast leggen of opruimen of... Nee eigenlijk niet. Opruimen wel, maar... Nee, hij is daar moeilijk in, maar de jongste eigenlijk... Nee, die ruimt wel. Die ruimt al eigenlijk heel goed.

Ah, mooi. Ja. Als iemand... Zo bijvoorbeeld, ik had... Daar strak ze de was van hun gesorteerd hier op en ik moest het nog in de wasmand leggen en ze kekt ernaar en dan heeft ze alles mooi in de wasmand. Die is meer gaande. Ja die. En hij is zo gewoon laat hem maar liggen. Is er iemand anders aan het kijken? Die is ook zo iets eigenlijk.

Ja, die geeft ook soms stress. Ja. Nee, dat is zo. Het slapengaan is heel moeilijk. Het slapengaan is echt van, hij probeert dan, hij probeert dan hij probeert dan en dan mag zijn zus dan wakker worden, want ze liggen dan samen op één kamer In een stafelbed, dus er is niks voor onder en niks voor boven. En hij doet het echt expres om zijn zus wakker te maken, want zij moet gaan slapen voor...

Maar wij niet samen moeten gaan slapen dus alle middeltjes zijn... Ja, dat is wel vervelend. Dat ga ik niet noemen. Oké ja.

Hebben jullie al stappen verlopen om een van die stressfactoren, bijvoorbeeld het opruimen het gaan slapen te verminderen? Hebben jullie daar al producten voor ingeschakeld of bepaalde systemen? Bepaalde systemen denk ik niet. Nee maar wel systemen zoals nu ook zo'n voorbeeld van z'n pamper, de Tom Pippin, of s'avonds in z'n pamper.

We hebben al geprobeerd van als je dat krijgt krijg je een beloning. Dan krijg je dit, dan krijg je dat als je dat doet. En het slapengaan, dat hebben we nog niet geprobeerd om dat te verminderen, maar moeten we nog een oplossing voor zoeken. Ja, maar het is al veel

verbeterd dat slapengaan, want het heeft lang dat je er echt bij moest blijven en nu kun je hem in zijn bed leggen en houdt hem alleen in slaap.

Hebben jullie al kennis van zo'n oplossingen? Een product dat je zou kunnen gebruiken, want ik weet, als kind had ik heel veel problemen met mijn routines, altijd het doorlopen. Dan heeft mijn mama zo een kaart gemaakt met al de stappen op en dan moest ik daar een stickertje op plakken als ik het had gedaan.

Ja stickersysteem Ja nou wat. Dat zijn we nu ook proberen te doen. Zoals met de pampers, daar mag je dan een kruisje zetten van heb je dat vinkje gedaan, ik heb dat vinkje gedaan. Maar we zijn daar aan het proberen eens met zo'n applausie wat dat geeft. Als dat lukt, dan gaan we verder varen met die stickersysteem van...

Ja, snap ik. Dus... Oké. Ehm... Ik ga een beetje de zaak omdraaien. Ik had misschien al een idee om iets rond toetsgebruik te doen, maar ik weet niet of jullie kinderen toetsen hebben gebruikt? Ehm hij heeft nooit een toets gebruikt. Dus... Dat is een de uitspraken, maar dat hoeft er wel. En hebben jullie... Het zijn 17 uur nog?

Ja, 17 uur nog. En plannen jullie dat af te bouwen snel? Of hoe plannen jullie het af te bouwen? Dat had de toets erbij gezien Dat weten we niet, dat is een raadsel. Met Sinterklaas meegeven. Met Sinterklaas of zo proberen mee te geven. Ja, dat heb ik inderdaad al veel gehoord. Dat één van de... Ja. Dus... Oké ja.

Ik denk dat ik eigenlijk dan al bijna rond ben. Ik weet niet of jullie echt nog zo iets hebben van... Dat moet nog gezegd worden van stressfactoren of... En heb je al een idee van het product dat je wilt maken? Ja, het is nu omdat mijn anderen in de interview hadden heel veel problemen gehad met de tut. Dat dat heel emotioneel was voor het kind en de ouders Vaak is het inderdaad dat je heel hard toeleeft naar het moment dan van het dit af te geven.

Maar dat dat dan... Ja, en dan op het moment dat het dan wel gebeurt, crasht het kind eigenlijk heel hard, omdat dan iets van... Oei nu is het echt weg. Het is eigenlijk redelijk drastisch en het blijft dan emotioneel voor zowel ouder als kind, want ja, jullie kunnen het gewoon oplossen, gewoon het dit teruggeven.

Dus ik dacht dan misschien op een bepaalde manier... Minder emotioneel beladen te maken en meer af te bouwen, want nu echt enkel de enige oplossing dat je vindt is echt super drastisch Dat is inderdaad van de ene dag op de andere dag aan Sinterklaas aan Tutteboba, aan Tuttefee. Dus ik dacht misschien daar iets rond te doen.

Want opruimen komt er ook heel sterk uit, maar dat vind ik heel moeilijk om daar iets voor te vinden. Zeker een slim product, vind ik. Je moet echt interageren met het kind, dat is wel heel moeilijk, want vaak als ik zo bij opname kom ik uiteindelijk op een app uit ofzo, maar ja, dat mag ik niet, dus daardoor gewoon dacht ik iets te doen, dus ja.

Ja, uit mijn hoofd ja, dat is eigenlijk, meestal de oplossing dat iedereen neemt we geven ze mee aan, en dan is dat ineens een boze stout hè, meneer of ja. Inderdaad. Maar bij sommigen helpt het natuurlijk wel hè? Ja, het is er echt naartoe leren naar het moment om af te leren wat ik hoor en er heel veel over praten.

Dus ja, ik dacht daar misschien iets van te doen, maar ik weet het allemaal nog niet zo. Ja, het is niet gemakkelijk om zoiets te... Nee, want het is zo, ja, we moeten een god in de markt vinden, maar er bestaat echt al heel veel voor kinderen, dus dat is echt, ik vind het heel moeilijk ook zo die routines mee begeleiden en zo, dat, wat is beter dan gewoon zo'n checklistsysteem wat, ja, dus dat vind ik zo, dat valt bijna al niet meer te verbeteren of dat was echt...

Ja, dat is het handeldeelsysteem. Ja, het is dat, ook voor opruiming bestaat echt zo al heel veel liedjes en gedoe dus... Om daar echt interactief steeds thema te maken is moeilijk maar onszelf. Ik hoop dat u slagverlies heeft.

Bijlage 2: Informed consent



informed constant_Imbrechts, J._Lenaers,E._Gees, D..pdf



informed constant_Rem L, Tomhy, G..pdf