

# Interview data

## Opvoedstress

**Wat roept deze uitdaging bij jou op? Leg uit.**

**Wat betekent voor jou opvoedstress.**

Sofie: Ik denk daarbij direct aan de ochtend- en avondroutine omdat je dan op korte tijd veel moet realiseren. Doordat het tijdsgebonden is zorgt het voor stresserende momenten, maar dan vooral 's morgens. 's Avonds is er minder druk, maar toch ook het feit dat ze op een redelijk uur in bed moet zitten. Er moet 's avonds ook eten gemaakt worden, de boekentas moet ook al klaar staan, dus er is toch nog druk.

Ludovic: Ik denk hierbij aan het ding dat mijn kind of een ander kind bepaalde zaken niet meteen kan aanleren of extra moeite heeft in vergelijking met andere kindjes. Dat kan een aspect zijn dat veel stress kan veroorzaken. Anders denk ik ook aan het niet correct willen eten of niet correct willen drinken of dat het kind niet luistert naar de instructies die worden gegeven door de ouders.

Kaat: Dan denk ik hierbij direct aan onze ochtendroutine, omdat dat ook het meest stressvolle momentje is van onze hele week. Dan moet ik Claire op tijd uit bed haar bedje halen, op tijd ontbijten en dan kleren aandoen en naar school vertrekken. Op dat moment moet alles goed zitten want je kunt niet zomaar 10 minuten te laat op school toekomen. Om negen uur begin ik ook zelf te werken dus er mag niks fout lopen.

**Hoe vaak ervaar je stress in de opvoeding?**

Sofie: Vaak in de ochtend tussen 7 en 8 uur, doordat Marit op tijd klaar moet staan voor met de papa naar school te vertrekken en ik op tijd op het werk moet zijn.

Ludovic: Mijn vrouw zorgt ervoor dat ons kind op school geraakt, en ervaart meer stress door dat er meer tijdsdruk is. Ik zorg er vooral voor dat Claire op tijd in haar bedje zit. Ik ervaar hier niet zoveel stress bij.

Kaat: Tijdens de ochtendroutine vooral.

**Welke factoren dragen volgens jou nog bij aan je stressniveau?**

Sofie: Ik ervaar niet echt stress op het werk, ik kan werk en privé heel goed scheiden. Wat ik wel nog een stressfactor vind, is het klaar maken van Marits boekentasje en dan specifiek als er nog iets mee moet om mee te knutselen zoals petflessen, kartonnen doos, een paar witte sokken, ....

Ludovic: Stress gerelateerd aan het werk, is dan het eerst dat in mij opkomt. Dus dat houdt dan in dat het werk dat afgeleverd correct is, dat het op tijd klaar is voor de deadlines. Naast het werk denk ik dan ook aan stress bij mijn sport en dat is dan eerder prestatiegericht. Ook ervaar ik stress bij ergens op tijd zijn, of Claire ergens op tijd afzetten, de trein op tijd halen.

Kaat: Werk. De balans vinden van niet te veel werk en toch tijd houden voor het gezin en het huishouden geregeld krijgen.

## Momenten van stress

**Bij welke (dagelijkse) taken met uw kind ervaart u het meeste stress? Kunt u mij een top 3 geven?**

Sofie: Op nummer 1 staat bij ons eten. Marit is een heel trage eter, wat tot frustraties lijdt in de ochtend. Ze is ook vaak afgeleid en wil niet blijven zitten op haar stoel. Op de tweede plaats staat aankleden. Marit wil soms iets anders aandoen dan dat wat klaar ligt, of ze is afgeleid waardoor er weer tijdsverlies is. Op 3 staat het tandenpoetsen.

Ludovic: Op nummer 1 is dat Claire op tijd naar school brengen. Ikzelf ben daar niet 100% mee bezig, maar ik zit er wel mee in dat er moet geholpen worden om haar klaar te maken. De tweede is dat Claire zonder te veel gedoe zou kunnen slapen. Als derde is het niet echt een dagelijkse taak, maar wanneer Claire bijvoorbeeld ziek is. Om dan te zorgen dat er opvang is, dat ze niet te lang ziek blijft ....

Kaat: Op 1 staat bij ons zeker de ochtendroutine. Vanaf dat Claire moet opstaan rond ongeveer 7u tot het vertrekken rond 8u15. Soms is ze nog moe en wil ze niet wakker worden, dan moet ze ontbijten. Soms gaat dat snel, soms treuzelt ze. Ze eet ook wel heel veel, dus dat duurt dan ook wat langer. Ik moet me ondertussen dan ook klaarmaken en Claire wil dan dat ik bij haar blijf. Op 2 staat dan de avondroutine om haar op tijd naar haar bedje te krijgen. Als het te lang duurt, dan gaat Claire helemaal in overdrive. Op 3 staat dan haar kleertjes aandoen. Ze kan al veel zelf maar ik moet er zo altijd achter zitten vragen. Ze is heel gemakkelijk afgeleid door van alles. Dus ik moet heel veel herhalen en er blijven op vragen.

### Hoe vaak leiden deze taken tot stress?

Sofie: Dagelijks.

Ludovic: Dagelijks, behalve dan het ziek zijn.

Kaat: Dagelijks.

### Op welk moment van de dag komt dit het vaakst voor? / Op welke momenten van de week komen deze het vaakst voor?

Sofie: In de ochtend, want er is meer tijdsdruk doordat de kinderen op school moeten geraken.

Ludovic: In de ochtend.

Kaat: Ochtend.

### Wat maakt die momenten stressvol? Kunt u mij zeggen wat er stap voor stap gebeurt?

Sofie: Afleiding, werkt niet mee, wil hulp krijgen terwijl ze het eigenlijk zelf kan.

Ludovic: Voor het naar school gaan is dit het feit dat mijn vrouw zich aan het opjagen is en dat ik hoor dat Claire niet doet wat er gevraagd wordt. Bij het naar bed gaan is dit veel minder. Dit moet ik voornamelijk doen met Claire aangezien mijn vrouw soms late werkuren heeft, maar ik ervaar dus niet zo veel stress. Ik moet er soms gewoon wat meer achter zitten.

Kaat: Ik ben bezig met mezelf klaar te maken en ook bezig met Claire klaar te maken en ik moet dan 5 keer vragen om iets uit te doen, terwijl ze perfect weet wat ze moet doen. Ze reageert dan hierop met dat ze het wel weet maar als ik het niet blijf herhalen dan raakt ze weer afgeleid en gebeurt er niks. Elke stap moet ik blijven herhalen tot het daadwerkelijk gebeurd is. Ze heeft ook

nog geen tijdsbesef. Ze weet helemaal niet dat het nog maar 5 minuten is bijvoorbeeld, zelfs als je zegt dat het nog maar 5 minuten zijn. Ze snapt dat concept nog niet goed.

#### **Hoe reageert uw kind meestal op deze taken?**

Sofie: Idem als vorige vraag.

Ludovic: Als mijn vrouw dan boos is op Claire, kan het zijn dat Claire begint te huilen. Ze is ook vaak te veel afgeleid. Soms werkt ze ook gewoon mee en loopt alles vlotjes.

Kaat: Afgeleid.

### **Zelfstandigheid van het kind**

#### **Zijn er taken die uw kind al volledig zelfstandig kan uitvoeren?**

• **Indien ja: Welke?**

• **Indien nee: Zijn er taken die u uw kind leert om zelfstandig te doen? Hoe doet u dit momenteel?**

Sofie: Ja, maar er is toezicht nodig. Zo moet er gecontroleerd worden als de onderbroek juist aan is, schoenen aan de juiste voet. Ze moet nog worden geholpen bij het dicht doen van een broek met een knoop en ook nog bij schoenen met veter.

Ludovic: Claire kan alleen naar het toilet gaan, bijna helemaal alleen eten (behalve het snijden van vlees), het meeste van haar kleren aandoen kan ze ook zelfstandig. Zo knoopjes dichtdoen dat is nog wat moeilijk, er moet soms ook gekeken worden bij sokken aandoen.

Kaat: Naar toilet gaan, de tafel dekken en afruimen, eten (behalve het snijden van vlees), kleren aandoen behalve dan een sokje goed steken, een knoopje toe doen en een jas toe doen. Tanden poetsen begint ze ermee, en dan werken wij dat af. Ze kan ook wel soms zichzelf wassen in bad met een washandje.

#### **Wat is volgens u het grootste probleem waarom uw kind bepaalde taken niet zelfstandig wil uitvoeren?**

Sofie: Afgeleid, want ze heeft vaak andere plannen in haar hoofd.

Ludovic: Ze wil gewoon graag geholpen worden, omdat dat dan gewoon makkelijker is of ze weigert het gewoon zelf te doen. Ze maakt er dan een beetje een spelletje van.

Kaat: Aandacht, dan zegt ze mama jij moet dat doen en afleiding dat ze dan gewoon iets anders begint te doen.

### **Oplossingen**

#### **Wat zou u kunnen helpen om de taken die u vernoemd hebt bij uw top 3 vlotter te laten verlopen?**

Sofie: Voor het eten: iets wat haar op haar stoel houdt waardoor ze niet meer weg loopt van tafel. Voor het aankleden: iets dat de volgorde zegt, zodanig dat er wat minder toezicht moet gehouden worden. Voor het tandenpoetsen: iets waardoor er een speelelement aan vasthangt,

want tanden poetsen is iets dat kinderen niet graag uit hun zelf willen doen net als hun haar kammen.

Ludovic: Voor het op tijd op school geraken: iets waardoor het structureler verloopt en dat het kind weet van die taken moet ik alleen doen en dan misschien een beloning geven als het lukt ofzo. Voor het naar bed gaan: we hebben al een vaste structuur, namelijk eten, tanden poetsen, naar het toilet gaan, verhaaltje lezen, slaapwel roepen. Maar dan blijft ze soms roepen als er niet direct terug geroepen wordt, dus het kan soms wel zeker een halfuur duren voordat ze echt slaapt. We willen wel minder schermen laten zien vlak voor het slapen gaan. Momenteel wordt er bij het tanden poetsen gewerkt met een animatiefilmpje. Dit moet misschien veranderd worden.

Kaat: Een schema voor de ochtend en avondroutine. We hebben al een weekschema en dit helpt een beetje. Ze weet al heel goed wat er van haar wordt verwacht, maar er zit geen druk achter en ze heeft daar geen tijdsbesef over. Ze weet wel wat er moet gebeuren. Het moet ook zorgen voor motivatie om het te doen, want bij gewoon een papiertje dan denkt ze van ja dat weet ik toch.

**Wat zijn factoren die u belangrijk vindt aan een product die uw kind zou gebruiken om de stress te verminderen bij u?**

Sofie: Iets dat lang meegaat, dat het oplaadbaar is en niet op batterijen.

Ludovic: Het moet een tijdje meegaan (tot het niet meer nodig is), dat het stevig is dus dat het niet snel kapot gemaakt kan worden.

Kaat: Niet breekbaar, niet te kleine knopjes, motiverend genoeg.

**Hoe zou u willen dat de stressmomenten uit de top 3 eruitzien als ze goed verlopen?**

Sofie: Dat het niet escaleert. Dus dat er geen geroep is van het kind en geen geschreeuw van de ouders doordat de ouders opgejaagd zijn.

Ludovic: Dat alles helemaal zonder stress verloopt, dus dat we heel de routine afgaan zonder dat er tegengewerkt wordt, zonder dat er weglopen wordt, dat ze zelf haar kleertje uitdoet/zelf pyjama aandoet, dat ze zelf naar de badkamer gaat zonder dat dit gevraagd wordt, idem voor toilet, dat ze niet aangeleid geraakt door bijvoorbeeld de kat, speelgoed.

Kaat: Dat ze een beter besef krijgt van de tijd en de timing en dat ze het zelf allemaal kan doen, haar kleren aan- en uitdoen. Dit kan ze eigenlijk op zich wel. Dat ze beter inzicht krijgt in van nu is het echt tijd om te vertrekken of nu wordt er dit van mij verwacht. Zonder dat ik bij elke stap het nog eens moet zeggen. Dit geldt dan ook voor het naar bed gaan, zonder dat er weer getreuzel is.

**Hebt u zelf al iets geprobeerd om die momenten makkelijker te maken?**

Sofie: Ik help met zo veel mogelijk.

Ludovic: We hebben een beloningssysteem als ze 's nachts niet wakker wordt, bij dingen die ze niet wil doen wordt er gezegd van als je dit niet doet dan krijg je ook geen verhaaltje straks.

Kaat: Helpen.