

## Snelcursus

ZO WORD  
IK EEN

**super  
oma**



U kunt het  
omaschap op  
vele manieren  
invullen.  
Wat voor oma  
bent u? Hoe zou  
u willen zijn?  
Wij geven u  
inspiratie.

**We vertellen u niets nieuws als we zeggen dat ouders het tegenwoordig permanent druk hebben. Voor u een unieke kans om van grote betekenis te zijn, puur door er voor uw (klein)kinderen te zijn. Maar wat moet u allemaal doen als oma? Misschien vraagt u zich wel af of u het wel kunt, want het is wél even wat anders dan moeder worden. Zoveel vragen en veel om over na te denken, zoals:**

- Gaat mijn kleinkind mij wel leuk vinden?
- Moet ik altijd grappig zijn, of juist lief en zorgzaam?
- Ik wil betrokken zijn, maar natuurlijk niet als bemoeial gezien worden.
- Hoe vaak wil ik mijn kleinkind zien, want ik wil mijn vaste tennisochtend en werk niet opgeven.
- Wil ik een vaste dag oppassen? Of zal ik er meer als achtervang zijn?

**Eigenlijk komt het allemaal neer op die ene vraag: hoe krijg ik een hechte band met mijn kleinkind en onderhoud ik de band met mijn (schoon)kinderen?**

Met een paar simpele ingrediënten komt u er echt wel. Het zijn er maar drie en ze worden verderop allemaal nader toegelicht.

De basis voor een hechte band met uw naaste familieleden heeft alles te maken met:

- 1** Onvoorwaardelijke liefde
- 2** Gezinsnormen en waarden en familiebesef
- 3** Stabiliteit en bescherming

### Hét grote geheim

- + We verklappen maar meteen hét grote geheim van het omaschap. Uw kleinkind houdt u straks jong. Daar kan geen crème uit een potje tegenop!
- + Heerlijk, u hebt als oma gelukkig niet meer die zware verantwoordelijkheid en zorgen om de opvoeding. U boft, want u mag gewoon volop genieten en onvoorwaardelijke liefde schenken aan uw prachtige kleinkind. En dat is weer heel goed voor het zelfvertrouwen van uw kleinkind.
- + 'Ik hou van je zoals je bent' en 'Het maakt me blij om je te zien'. Zomaar twee manieren om die onvoorwaardelijke liefde te laten blijken.
- + 'Oma, vertel nog eens over vroeger'. Uw kleinkind vindt het heerlijk om over vroeger te horen, want het wil weten waar het vandaan komt. Fantastisch toch om voluit over uw eigen jeugd en uw eigen oma te mogen praten. Familiefoto's, films, brieven, muziek, boeken en eten; het zijn allemaal manieren om de familieband en familiegeschiedenis te laten zien.
- + 'Mijn oma bakt de lekkerste koekjes en mijn opa is de sterkste opa van de hele wereld'. Een mooier compliment bestaat toch niet? Als oma en opa ben je net als hun eigen mama en papa, hét grote voorbeeld voor kleinkinderen. Blijf daarom betrokken bij uw kleinkind, want jullie zijn oh zo belangrijk voor elkaar.
- + Net zoals uw kind eigen keuzes heeft gemaakt, zal uw kleinkind dat ook willen doen. U bent een grotere steun voor uw kleinkind als u hem helpt te zoeken naar zijn eigen weg, dan wanneer u de weg voor hem gaat uitstippelen.

# Uw (klein)kinderen spiegelen zich aan u, waarschijnlijk meer dan u denkt...

## Oppepper voor oververmoeide ouders

- ✦ Wordt er wel eens gezocht als u met een goede tip komt? Geeft niets hoor. Ze geven het misschien niet toe, maar het is voor uw kinderen echt wel belangrijk wat u ergens van vindt. Want ook al zijn ze volwassen, ze blijven u nodig hebben.
- ✦ Door bewust tijd vrij te maken voor uw kinderen, laat u zien dat zij belangrijk zijn én blijven.
- ✦ Slapeloze nachten, huilende baby's, twee banen, het huishouden, al die schoteltjes die ze draaiende moeten houden, Het valt niet mee voor jonge gezinnen. Aan de manier waarop ze de telefoon opnemen, hoort u waarschijnlijk al de enorme vermoeidheid die de jonge ouders plaagt. Ze kunnen daarom best af en toe een oppepper gebruiken. Pas af en toe op, zodat zij samen tijd kunnen doorbrengen. Of vraag ze te eten als ze in de buurt wonen.
- ✦ Weet u nog hoe radeloos u vroeger soms kon zijn? Of u het allemaal als ouder wel goed deed? Heus, uw kinderen piekeren ook heel wat af. Dan is het heerlijk voor ze om te horen dat ze het goed doen als ouders, of dat u ervan geniet als ze zo lief zijn voor uw kleinkind, dat u trots op ze bent, of dat u bewondert hoe uw (schoon) dochter met een baan van vier dagen elke dag heel vroeg haar kind naar de crèche brengt, of 's avonds meteen weer in de startblokken staat om het kind wat gezellige uurtjes met zijn ouders te bezorgen.
- ✦ Vertel hen waar u van geniet bij uw kleinkind en vertel hoe hun kind op hen lijkt.
- ✦ Trakteer uw (schoon)dochter op een middagje voor haarzelf (winkelen, sporten, schoonheids-specialiste) en uzelf op een middagje met uw kleinkind.
- ✦ Probeer een steun en toeverlaat te zijn voor uw (schoon)dochter, ook al betekent dit een middagje mopperen van haar kant. Zij is het kwijt en dat lucht op.

## Oma en de familie

*\* Verheugt u zich ook al zo op het opgewonden gezichtje van uw kleinkind als sinterklaas binnenkomt? Of het uitblazen van het eerste kaarsje op zijn verjaardagstaart? Familiebijeenkomsten en het samen vieren van feestdagen geven een geborgen gevoel en het idee dat iedereen deel uitmaakt van een groter geheel, een familie.*

*\* Uw kinderen en kleinkinderen spiegelen zich aan u, waarschijnlijk veel meer dan u denkt. Uw normen en waarden, uw houding en hoe u in het leven staat, vormen allemaal een boodschap voor de jongere generaties. Laat zien dat u plezier in het leven heeft, dat het vol mogelijkheden zit én laat weten waar u voor staat.*

*\* Door er altijd te zijn, wat er ook gebeurt, zorgt u ervoor dat de (klein) kinderen zich veilig en geborgen voelen, zonder dat er aan ze wordt getwijfeld.*

## Contact is het toverwoord

- Contact houden is het toverwoord. Gelukkig is dat dankzij e-mail, internet en mobiele telefonie tegenwoordig helemaal niet meer moeilijk.
- Noteer belangrijke gebeurtenissen zoals de eerste zwemles, een optreden, verjaardagen. Als u er niet zelf kunt zijn, kunt u natuurlijk wel altijd bellen, mailen, een kaart of brief sturen.
- Kleinkinderen vinden het reuze spannend om post te krijgen. Het is meteen een manier om wat meer over uzelf te vertellen, bijvoorbeeld over uw familiegeschiedenis.
- Verras uw kleinkind af en toe door leuke kleinigheden op te sturen, zoals stickers, een klein geldbedrag, een boek of een haarband.
- Oma bij de Eiffeltoren. Dat vindt uw kleinkind vast heel interessant om te zien. Stuur daarom af en toe foto's of fotomapjes op, bijvoorbeeld van uw vakantie, of waarop te zien is hoe u met alledaagse dingen bezig bent.
- Als uw kleinkind gek is op bijvoorbeeld dino's of paarden, dan is het leuk krantenartikelen of plaatjes daarvan te verzamelen en op te sturen.
- Als uw kleinkind komt logeren, houd dan zoveel mogelijk uw routine aan, om het kleinkind met u te laten meemaken waar u zoal een dag mee bezig bent: boodschappen doen, laat iets zien van uw werk (bijvoorbeeld het gebouw waar u werkt, of uw werkplek), van uw hobby.
- Laat uw kleinkind eens uw hobby uitproberen, of ga samen koken, niet zoals bij het kind thuis gebeurt, maar volgens uw recepten. En natuurlijk is het ook leuk om af en toe bij uw kleinkind te logeren.



### Familiebanden in een veranderende maatschappij

- Het moderne gezin kan tegenwoordig heel divers van samenstelling zijn. Dit vraagt flexibiliteit van opa's en oma's. Als u dit als een unieke kans ziet door er open voor te staan, zult u veel plezier beleven. Vergeet daarbij niet dat de identiteit van de kleinkinderen uit beide familiegeschiedenissen bestaat. De één is niet belangrijker dan de ander.
- Probeer contact te houden over uw kleinkinderen met de andere grootouders, stiefgrootouders, pleeggrootouders of grootouders van de ex van uw kind. Net zoals een kind graag zijn ouders bij elkaar wil houden en van allebei wil houden, wil het ook van al zijn grootouders mogen en kunnen houden.
- Het hoeft niet, want het moet natuurlijk wel onderling klikken, maar niets is zo heerlijk als één grote, fijne, warme familie voor een gevoel van geborgenheid van uw kleinkind.
- Bedenk dat iedere grootouder een eigen relatie ontwikkelt met het gezamenlijke kleinkind. Kijk voor uzelf wat uw sterke kanten zijn als oma en gebruik die. Ga niet vergelijken met de andere oma, dan bent u voordat u het weet een concurrent om de liefde van uw kleinkind en daar maakt u allereerst uw kleinkind ongelukkig mee.

Ook uw kleindochter mag vies en zweterig worden bij het sporten. En voor de jongens geldt: huilen mag!

**Doorbreek het stereotiepe rollenpatroon:**

- + Maak de rolverdeling opa-oma eens anders: doe als oma iets spannends met uw kleinkinderen en laat opa zorgen voor eten en drinken.
- + Vertel als opa aan uw kleinkind wat u zo knap vindt van oma en andersom, zo leert uw kleinkind dat ieder zijn sterke kanten heeft
- + Vertel ook eens waarvoor u bang bent of als kind bang voor was, om uw kleinkind te steunen in de ontwikkeling van zijn of haar gevoelsleven.
- + Prijs uw kleinkinderen om hun vaardigheden en niet alleen om hun schattige koppies.
- + Stimuleer ook bij uw kleindochter de fysieke inspanning. Bij het sporten en bewegen mag ook zij vies, slordig en zweterig worden.
- + Laat haar in sport en spel ook de leider zijn of: laat opa haar vragen hem te helpen bij een timmer- of vies klusje.
- + Wees meelevend met de gevoelige kanten van uw kleinzoon. Huilen mag best en bang zijn ook.
- + Ga samen koken, wassen en andere huishoudelijke taken doen met uw kleinzoon.
- + Stimuleer zijn creativiteit en laat hem eens de hobby van oma uitproberen.
- + Laat merken dat u trots bent op uw kleinkinderen en dat ze goed zijn zoals ze zijn.

**Bron**

*Grootouders zijn. Hoe doe je dat? De onmisbare handleiding voor kersverse oma's en opa's, door Dr. Lillian Carson. ISBN 978-90-447-2297-0*

Onze belangrijkste tip:  
**Geniet** van het  
oma zijn en van uw  
kleinkind en wees  
daarin uzelf

**KIJK OP [WWW.TIJDSCRIFTOOK.NL](http://WWW.TIJDSCRIFTOOK.NL) EN  
DOE DE TEST WAT VOOR OMA BENT U?**