

Aan alles komt een eind...

In mei 2006 verscheen onze eerste landelijke Jong en Moederkrant en nu – precies vier jaar later – de laatste. Voor ons een moment waarbij we afscheid moeten nemen... Van gezellige redactievergaderingen, van leuk contact met jonge moeders, van telefoontjes met de drukker. *Kortom: van samen aan deze krant werken...*

‘Afscheid nemen’ klinkt verdrietig en is vaak niet leuk. Logeerpartijtjes, vakanties, verhuizingen... het zijn allemaal momenten waarbij je afscheid moet nemen. Niet altijd even leuk, maar afscheid van het één is misschien het begin van het ander. Voor een kind is dat vaak wel zo. En daar gaat deze Jong en Moederkrant over.

In de verhalen van jonge moeders lees je bijvoorbeeld over een belangrijke mijlpalen voor ouders én kinderen, zoals het eerste logeerpartijtje! En we gaan het ook hebben over andere mijlpalen, zoals zindelijk worden en de eerste stapjes. Hoe gaat een kind eigenlijk om met verlies van een knuffel of van een ouder?

Ben je nieuwsgierig geworden? Blader dan snel door.

Veel leesplezier!!!

Sabine Pool, Fiom- bureau Alkmaar

In dit nummer:



☺ *Drie verhalen van jonge moeders!*

☺ *Afscheid nemen*

☺ *Column Ruchama*

En nog veel meer!

J&M



<http://www.jongvader.nl/>



Zonder (jonge) vaders, geen jonge moeders... Vaak is er minder aandacht voor. Al eens gekeken op de website www.jongvader.nl/? Deze is bedoeld voor jonge vaders. De site is nog in ontwikkeling en binnenkort vind je er een forum voor (aanstaande) jonge vaders. Ook moet de informatie nog verder uitgebreid worden.

Wat je al wel op de site kan vinden? Wat er gebeurt als je vader wordt... Meer info over rechten en plichten... Over hoe je het anderen moet vertellen...Of wat te doen als je niet meer samen bent...En meer.

Heb jij een goed idee om de site te verbeteren voor jonge vaders? Laat het ons weten via info@tiernmoeders.nl. Ook wanneer je een goede website weet die we kunnen plaatsen onder het menu ‘van en voor vaders’!!!

Mijn verhaal

zindelijk

Mijn dochter is inmiddels 3 jaar, maar nog niet zindelijk. Ik ben er een jaar geleden mee begonnen met tussen pauzes.

Ik dacht: 'ze is nu 2 jaar dus begin er maar mee. het leek mij nou niet echt het leukste deel van de opvoeding, maar ja hoort er ook bij'.

Dus ik kocht een potje voor haar en liet het haar zien en legde uit waar het voor was. Nou dat leek haar wel wat, maar eerst moest pop erop, en de beer.

Toen ging zij erop, maar ze ging er zo snel opzitten dat ze er op viel en keihard begon te huilen en ze zei dat het een stom ding was. Drie maanden later nog een keer geprobeerd en ze ging er telken hooguit 5 seconden opzitten dus heb er alles aan gedaan om haar er op te houden, zoals samen boekjes lezen, liedjes zingen (werkte ook bij tanden poetsen) brood laten eten met Dora, maar ze was er altijd zo weer huilend af want ze wou niet. Dus gingen we stickers kopen. Dat vond ze geweldig met als gevolg het hele huis vol stickers zat, maar niet op het potje. Ze zei: 'mamma ik wil net als jou op de wc dus kocht ik een brilverkleiner. Die heb ik op de wc gezet en haar laten zien maar ze wou er niet op en gilde alles bij elkaar. Toen vertelde iemand dat haar vriendin haar kind zindelijk had gemaakt door haar een onderbroek aan te trekken en zo nat te laten rondlopen. Zo zou ze misschien zindelijk worden. Dat vond zij zelig, maar ik niet. Dus onderbroekjes gekocht en haar een onderbroek aangetrokken en om het half uur op de wc gezet. Dat wou ze wel, maar ze ging niet plassen. Met als gevolg; binnen tien minuten stap ik in iets nats, ze had in haar broek geplast en dat ze nat was maakte haar ook niks uit. Maar als ze in haar broek poepte vond ze het wel vies en wou ze een schone broek aan, maar rende weg en begon te springen en dan viel de poep op de grond. Toen ik dat tegen haar zij begon ze te huilen, want dat was vies en het moest schoon gemaakt worden. Inmiddels gaat ze vaker op de wc en plast ze ook wel en vind ze het geweldig om door te spoelen dus hebben we afgesproken dat als ze echt heeft geplast ze mag door spoelen.



Groetjes, Floor

LEREN LOPEN

Mijn verhaal

Mijn naam is Babeth en ik heb een zoon van bijna vijf jaar, Sam.

Het maakt niet veel uit wanneer je kindje begint met lopen. Meestal gebeurt dat tussen de 1 en anderhalf. Zelf weet ik nog precies wanneer Sam begon met lopen. Hij was met alles snel; kon al flink kruipen toen hij 6 maanden was en begon toen met zitten, met enige steun in de rug natuurlijk. Sam was zelfs zo groot dat hij niet meer in de kinderwagen paste dus hij zat al vanaf 6 maanden in een buggy. Toen hij ongeveer 8 maanden was begon hij zichzelf op te trekken, bijvoorbeeld aan de tafel of aan een stoel, soms ook aan mij.

Je kindje leert te ontdekken dat hij zo veel meer kan zien en dat hij zo overal makkelijker bij kan. Zoals de theeglazen op tafel enz. Dat is dus heel gevaarlijk. Bij ons zijn ook geregeld glazen op de grond terecht gekomen door



Sam. Hij gooide ze gewoon omver dus toen Sam net kon lopen zei ik tegen alle bezoek je kunt het beste je glas vasthouden (haha). Ik kan natuurlijk niet overal op letten. Ik weet nog heel goed dat Sam net een week voor zijn eerste verjaardag al stapjes kon zetten. Natuurlijk wel met vallen en opstaan. Altijd als hij dan wou gaan huilen keek ik een andere kant op of ging expres lachen, daar reageerde hij goed op en begon dan zelf ook te lachen. Een tip voor iedereen: als jouw kleine valt en je weet zeker dat het een van oh kijk mij nou ik ben op m'n gat gevallen huil is dan kun je het beste lachen en niet erin meegaan.

Als je kleine eindelijk die eigen stapjes zet, word je zo blij, je bent zo trots. Ik hoopte dat Sam helemaal alleen kon lopen met zijn 1^e verjaardag, maar dat zat er niet in. Het lukte wel een paar dagen erna. Als ze eenmaal kunnen lopen dan word het al snel rennen door het huis. Ook merkte ik dat als Sam moe was hij veel struikelde en veel viel. Als ik met hem over straat ging en hij viel een paar keer achter elkaar dan tilde ik hem op, dan wist ik; hij is moe. Zijn beentjes zijn natuurlijk veel korter en worden veel sneller moe.

Groetjes, Babeth

Column

Aan alles komt een einde

Een thema wat ik heel lastig vind. Het is namelijk heel breed. Eigenlijk alles. Daarom ga ik bij mezelf na waar allemaal een eind aan is gekomen sinds ik wist dat ik zwanger was van Lisa. Een soort terugblik. Allereerst is er voor mij een eind gekomen aan de relatie die ik toen had met de verwekker van Lisa. Een lastige en rare beslissing als je net zwanger blijkt, maar het was toen onze enige oplossing. Daarna de hele zwangerschap. Iets waar ik veel van heb mogen genieten! Tijdens je zwangerschap leef je eigenlijk toe naar een einde. Namelijk het einde van die zwangerschap. Je zegt het alleen niet zo, want eigenlijk leef je toe naar een nieuw begin. Namelijk dat van je kindje. Eigenlijk is het ook zo dat aan alles een einde komt, maar daarmee een nieuw begin start. Het einde van de zwangerschap stopt abrupt bij de bevalling. Daarmee stopte voor mij ook het leven als tiener en het hebben van "rust". Na de bevalling werd ik full-time moeder en dat is iets waar voorlopig geen eind aan komt. De jaren die nu volgen ben je en blijf je moeder. Toch iets waar geen eind aan komt? Maar goed, toen ik was bevallen en Lisa er was moest ik wennen aan alle veranderingen. Dit is ook iets blijvends, want wanneer ik eindelijk door heb wat haar ritme is, denkt Lisa: laat ik het eens weer helemaal anders doen. Lisa is in april 2 geworden en daarmee sluit ze haar babytijd af en wordt ze een echte peuter. Een einde aan alweer haar babytijd. Het lijkt alweer zo lang geleden, maar eigenlijk is het nog maar kort geleden.

Nog iets waar ik even op in wil gaan is waar voor mij een duidelijk einde aan kwam nadat ik bevallen was, of eigenlijk al wel sinds ik zwanger was. Dit is namelijk dat je veel van jezelf moet inleveren. Ik was gewend om lekker met vriendinnen op pad te kunnen gaan en veel bij ze te zijn, of om 's avonds lekker lang op te blijven. Na de bevalling heb ik er een hele verantwoordelijkheid bij gekregen en kan ik niet meer makkelijk naar vrienden of lekker doen waar ik zin in heb. Gelukkig kun je ook leuke dingen met vriendinnen doen met een kleintje erbij, maar er zijn wel meer beperkingen. Dit is iets wat ik nog best veel tegen kom. Allerlei dingen wat ik nu niet kan doen en vroeger wel deed. Ik vind het niet heel erg want weet dat ik Lisa er voor terug heb, maar toch is het soms wel even slikken als je alleen achterblijft omdat je je dochter op bed moet leggen. Gelukkig komt ook hier een eind aan en als ze wat ouder is zal ook alles weer anders zijn.

Helaas is dit ook het einde van mijn column op papier in deze JM krant, maar daarmee een vervolg van mijn column op de site, dus ook door dit eind is er een nieuwe start.

Groetjes, Ruchama



Direct met een hulpverlener chatten!

www.tiernermoeders.nl

lees hier meer...

En nu even niet over 'het einde'

Alles van, voor en over tiernermoeders, vind je op www.tiernermoeders.nl. Het is misschien de laatste Jong en Moederkrant, maar de site bestaat gelukkig nog.

Vond jij de verhalen in deze krant altijd zo leuk? Dan is het menu 'verhalen' op de site wat voor jou! Heb jij een eigen verhaal? Mail dan naar verhalen@tiernermoeders.nl! Dat kan ook anoniem en mag over alles gaan wat met jong zwanger of moeder zijn te maken heeft.

Of lees jij juist de column van Ruchama graag? Die blijft ze gewoon schrijven en kun je binnenkort ook teruglezen op www.tiernermoeders.nl.

Wat kun je doen op de site?

Chatten of e-mailen met een hulpverlener of andere meiden, je **verhaal** plaatsen of die van anderen lezen, andere moeders **ontmoeten**, een **oproepje** of **filmpje** plaatsen, je eigen **fotoalbum** aanmaken én bijwerken, een **dagboek** bijhouden, zien wat er in **jouw buurt** te doen is, meedoen op het **forum**, je mening geven in de **poll** ...en nog veel meer!

De site is ook voor instellingen die voor of met jonge (aanstaande) moeders werken. Zo is er een button '**professionals, studie en pers**' en instellingen kunnen hun aanbod plaatsen onder 'bij jou in de buurt'.

Mijn verhaal

Eerste logeerpartijtje

Het eerste logeerpartijtje van mijn dochter: volgens mij vond ik het spannender dan zij zelf! Elle (een vriendin) en ik wilde graag een avondje uit samen en dus stelde Elle voor dat Tyara (mijn dochter) bij Lenah (haar dochter) zou logeren. Haar vriend bleef thuis dus hij was de op-pas. Tyara kende hem toen ook al dus dat was wel een geruststelling. En Lenah en Tyara zijn natuurlijk vriendinnetjes! Op de opvang zaten ze toen in dezelfde groep en Elle en ik gingen al regelmatig op pad met de kindjes.

Ik bracht Tyara voor etenstijd maar zou er zelf ook bij zijn met het eten. Ook heb ik Tyara zelf in bed gelegd. Elle had al een bedje klaar gezet bij Lenah op de kamer. Op de opvang sliepen ze ook samen dus dat zou vast goed gaan. Dit viel even tegen. Elle en ik zijn gegaan en de vriend van Elle hield ons op de hoogte met sms'jes hoe het ging. De meiden hadden echt zitten keten, hij heeft hele boeken voorgelezen, alle kinderliedjes gezongen en wel 6 keer nieuwe melk gegeven. Uiteindelijk zijn ze prima gaan slapen!

De volgende ochtend waren ze vroeg op en voor het middagdutje hebben ze Tyara weer naar mij gebracht. Het was dus eigenlijk maar kort dat ze zonder mij was. De nacht en de ochtend. Toch leek het voor mij lang! Misschien ook omdat mijn nacht een stuk korter was?

Natuurlijk had ik een logeertasje ingepakt met allemaal dingen die achteraf overbodig bleken te zijn. 3 sets kleding, 2 paar schoenen, 10 luiers, een pak billendoekjes, 2 pyjama's, 3 knuffels, rijstewafels voor als ze niet zou eten (die eet ze namelijk sowieso!), een pak melk (stel je voor dat Elle niet genoeg in huis had) etc. Zoveel kleertjes sloeg natuurlijk nergens op, maar ik was voorbereid op zon, regen of kou. Toen Tyara terug kwam had ze kleertjes van Lenah aan die ze had gekregen! 2 paar schoenen sloeg natuurlijk ook nergens op, ze waren niet eens buiten geweest want ik kreeg Tyara voor haar middagdutje weer terug. 10 luiers?? Wat dacht ik?? Dat ze 8 keer verschoond zou worden 's nachts? En daarbij, Lenah heeft dezelfde maat dus zonder luier zou ze niet hoeven rondlopen. Ook 2 pyjama's was overbodig, ze slaapt namelijk in een slaapzak. DEZE was ik natuurlijk WEL vergeten. Maar ze kon er eentje van Lenah aan. De rijstewafels waren onnodig want ik was er nog bij met het eten en ze had gewoon gegeten. Beter dan anders zelfs, waarschijnlijk omdat ze Lenah zo zag smullen. En ga zo maar door...

Het is super goed gegaan, de vriend van Elle heeft het wel even zwaar gehad maar de kindjes vonden het super gezellig! En de moeders hebben het ook heel gezellig gehad dus het was een geslaagde actie!

Ergens voelde het even als een teleurstelling dat Tyara geen heimwee had gehad...Alsof ze mij niet nodig zou hebben. Maar wat een onzin! Ze heeft het gewoon heel fijn gehad! Dat heb ik even moeten accepteren, dat ze mij niet gemist zou hebben. Maar zo gaat het hé? Die kleintjes worden steeds minder afhankelijk van de mamma's en dat is maar goed ook. Een hele weg naar de grote wereld waar iedereen op eigen benen moet staan. En als ik eerlijk ben, ik sta op eigen benen, heb mijn eigen leventje, dochter, huisje, maar oh wat vind ik het fijn om mijn moeder soms nog nodig te hebben! Ik hoop dat ik Tyara ook op dezelfde manier kan loslaten over 20 jaar en dat ze weet dat ik er altijd ben om achter haar te staan, onvoorwaardelijk van haar te houden en op te voeden tot een eigen individu. En dat ze mij dan stiekem toch nog nodig heeft soms!

De borstvoeding voorbij, de kinderwagen niet meer nodig, en haar eerste nacht zonder mams in de kamer ernaast is ook goed gegaan. Gelukkig mogen we kleine stapjes nemen, zo kan moeders er ook aan wennen!!

Groetjes, Iris

Mijlpalen in de eerste jaren van je kindje

*Door: Cindy op den Buijs,
Fiom Eindhoven*

*Je kleintje leert heel erg veel de eerste jaren van zijn of haar leventje. Je kind verandert van een afhankelijke baby in een zelfstandige kleuter. Erg leuk, maar elke stap is ook weer afscheid van een fase! Soms ben je misschien blij dat je kindje alweer wat verder is, maar soms zul je ook denken 'blijf nog maar even lekker klein!!!'
De eerste maanden gebeurd er erg veel, het eerste lachje, de eerste keer het hoofdje optillen of de eerste keer omrollen. Steeds kleine mijlpalen. Vaak zie je bij een nieuwe mijlpaal ook dat je kindje wat hangeriger of huilerig is, het leren van nieuwe dingen kan ook erg frustrerend zijn voor een kindje!
Wat zijn de andere mijlpalen? Er zijn natuurlijk veel te veel mijlpalen om op te noemen, maar hier worden er een paar genoemd.*

Het eerste hapje

Eén van de eerste grote mijlpalen is het eten van 'echt' eten! Als je kindje zes maanden is mag het eindelijk eens wat anders dan borst- of flesvoeding! Je kan dan beginnen met wat gepureerde groente of fruit. Een bijzonder moment voor jou en je kindje. Sta er niet van te kijken als je kindje het eten met zijn of haar tongetje weer naar buiten duwt. Het is natuurlijk heel vreemd om ineens wat anders binnen te krijgen als melk, het smaakt anders en het voelt anders aan in het mondje. Voor jou ineens weer wennen om te bedenken wanneer je kindje wat mag en kan eten. Kijk eens op internet, daar staan genoeg tips om lekkere hapjes te maken! En kant-en-klaar kopen kan natuurlijk ook.

Tandjes

Rond de 6 maanden verschijnt het eerste tandje, een van de onderste voortandjes komt waarschijnlijk als eerste. Dit kan wel wat pijn geven, hierdoor kan het zijn dat je baby wat hangerig of huilerig is rond deze periode. Vaak heeft een kindje rode wangen of wat meer poepluiers.

Vervolg van pagina 4

Een bijtring die in de koelkast heeft gelegen kan wat verzachting geven. Ook heb je bij de apotheek een paar middeltjes die wat kunnen helpen de pijn te verminderen. Zodra het eerste tandje door is, poets je iedere dag met een speciale kindertandpasta. Rond de 12-15 maanden verschijnt het eerste kiesje, rond de 3 jaar zijn alle tandjes door.

Praten

Je baby begint al heel vroeg met brabbelen. Langzaam maar zeker gaat je kindje echt praten. Het is heerlijk voor jou en je kindje als je kindje zelf duidelijk kan maken wat het wil. Lees veel boekjes met je kind en praat veel, ook al heb je het idee dat je kindje je nog niet begrijpt. Op deze manier leert je kindje spelenderwijs al heel veel. Kijk voor meer informatie over taalontwikkeling eens op de pagina www.kindentaal.nl

De eerste keer logeren

De eerste keer logeren, omdat het zo uitkomt of omdat je iets voor jezelf wilt doen... Hoe zal je kindje het doen bij opa, oma, oom, tante, vriend, vriendin?? Altijd weer spannend, vooral voor jou! Kinderen doen dit meestal erg goed, vinden die aandacht en die nieuwe indrukken vaak erg leuk. Als je kindje iets groter is kan je hem/haar voorbereiden van tevoren, bijvoorbeeld door een verhaaltje over gaan logeren voor te lezen. Zorg dat je bereikbaar bent voor het geval het nodig is, zorg voor voldoende schone kleertjes en dat je kindje iets vertrouwd van thuis, zoals een knuffeltje ofzo, mee heeft. Geniet ook vooral van de tijd die je nu voor jezelf hebt, ook dat heb je nodig!

Lopen

Gemiddeld zijn kindjes 16 maanden als ze gaan lopen. Ineens ziet je kind de wereld heel anders dan wanneer ze liggen, zitten of kruipen. Ze kunnen nu overal bij en kunnen zelf bekijken wanneer ze waar heen willen. Wanneer een kindje net loopt zul je de handen hieraan vol hebben! Een kindje ontdekt ineens waar die zoal bij kan en gaat vaak op ontdekkingstocht. Let goed op veiligheid, zoals traprekjes, deuren etcetera, een ongeluk is snel gebeurd.

Zindelijkheid

De meeste kinderen worden tussen de twee en drie jaar zindelijk. Een hele mijlpaal en een grote stap op weg naar zelfstandigheid. Om zindelijk te worden moet een kindje eerst voldoende controle over zijn of haar blaas hebben. Te vroeg hiermee beginnen heeft dus geen zin. Als je kindje zindelijk is kan het nog wel een jaar duren voordat je kindje ook 's nachts zindelijk is. Meisjes worden meestal wat sneller zindelijk dan jongens.

Je kan merken dat je kind eraan toe is om zindelijk te worden doordat:

- de luier steeds vaker droog is
- je ziet aan het kind dat ie merkt dat ie plast of poept
- kind is geïnteresseerd wat er uit het lichaam komt
- kind begint aan de luier te trekken om hem af te doen.

Wanneer je dit merkt kan je langzaam beginnen met zindelijkheidstraining. Schaf bijvoorbeeld een potje aan en zet deze op een goed zichtbare plaats. Een handige tijd om hiermee te beginnen is de zomer, je kindje kan dan gemakkelijker zonder luier rondlopen.

Eerste schooldag

Als je kindje vier wordt, mag het naar school. Erg spannend, voor je kind, maar zeker ook voor jou! Ineens is je kind vaker van huis, en krijg je niet alles meer mee wat het overdag doet. Je dagen krijgen ineens een andere invulling, je leert weer andere mensen kennen van het schoolplein en er komen vriendjes spelen. Voor je kindje zijn dit ook erg veel indrukken, het komt terecht in een andere omgeving en krijgt andere vriendjes.

Fietsen

Je kindje kan vanaf een jaar of anderhalf, twee op een driewieler fietsen. Je zult zien dat ze het heerlijk vinden om op deze manier vooruit te komen! Rond drie jaar kan je kindje op een klein fietsje met zijwieltjes of een loopfietsje. Voordeel van een loopfietsje is dat je kindje leert balans te houden, waardoor fietsen zonder zijwieltjes ook gemakkelijker zal zijn. Wanneer je kindje gaat fietsen zonder zijwieltjes varieert sterk, sommige kinderen kunnen bij vier jaar al zonder zijwieltjes fietsen, anderen pas bij zes jaar.

Gemiddeld is een kind vijf jaar wanneer hij/zij zonder zijwieltjes kan fietsen. Zorg voor een goede fietshelm, de kans op vallen is redelijk groot.

Zwemles

De eerste zwemles... Sommige kinderen kunnen niet wachten, andere kinderen zijn best bang voor water. Het verschilt wanneer je kindje begint met zwemles. Sommige kinderen beginnen met vier jaar, anderen met vijf jaar. Spanning voor beiden, maar wat een veilig idee als je kind kan zwemmen! Het is fijn wanneer je kind al gewend is aan water, neem je kleintje van kleins af aan al eens mee naar het zwembad, bijna ieder kind geniet daarvan en ze raken hierdoor watervrij.

En zo zijn er nog veel meer mijlpalen te noemen in het leven van je kindje. Steeds komen er nieuwe dingen bij en moet je weer afscheid nemen van fasen!

Afscheid

Afscheid nemen is een deel van het leven. Als je geboren wordt, neem je als baby afscheid van het 'wonen' in moeders buik. Hierna neem je op veel momenten in je leven afscheid van allerlei personen, dieren, speelgoedjes, vriendjes, fases enzovoort. Leven is eigenlijk een constant afscheid nemen van dat wat is geweest. Afscheid nemen van papa of mama op de peuterspeelzaal of het kinderdagverblijf, zwaaien naar je vriendje die gaat verhuizen of je buurmeisje die je op de camping hebt leren kennen en waar je zoveel plezier mee hebt gehad. Afscheid nemen van je overleden huisdier. Afscheid nemen van het enig kind zijn, afscheid nemen van de juffrouw op school en afscheid nemen van je melktanden die plaats maken voor 'grote mensen' tanden. Afscheid nemen kent dus heel veel vormen. En iedereen gaat weer anders om met de verschillende veranderingen door het afscheid. Vaak zijn de gevoelens bij kinderen niet gemakkelijk te begrijpen. Buitensporig huilen, boze buien, scheidingsangst, teruggetrokkenheid, eet- en zindelijkheidsproblemen, maar ook lichamelijke klachten (zoals bijvoorbeeld buikpijn en hoofdpijn) kunnen een uiting zijn van gevoelens waar ze geen raad mee weten. Kinderen leven over het algemeen meer in het hier en nu dan hun ouders, ze gaan vaak ook weer eerder over tot de orde van de dag. Zo herkennen de meeste ouders wel de uitspraak van de peuterspeelzaalleidster die lachend bij het ophalen meldt dat je kind toch echt vrijwel meteen stil was toen je voor het raam gezwaaid had en wegliep. Terwijl hij/zij toch echt oorverdovend krijste toen je wegging. Sommige dingen kunnen ze ook niet overzien zoals een volwassene dat doet.

Mijn dochtertje is op 3- jarige leeftijd in de stad een keer haar knuffeldolfijn verloren. "Dan bellen we toch gewoon bij iedereen aan of ze hem gevonden hebben", zei ze vervolgens. De hele stad?! Papa en mama hebben vervolgens stad en land afgezocht en waren dolblij uiteindelijk te horen dat een winkelbediende de knuffel had gevonden. De volgende dag dachten we met een blijde dochter de dolfijn op te gaan halen. Wat bleek, ze toonde nauwelijks interesse, terwijl ze de dag ervoor toch echt zei dat ze hem heel graag terug wilde. Tja, kinderen van die leeftijd snappen het concept kwijt raken nog niet zoals volwassenen dat doen.

Zo ook met de dood. Was is dood? Is dat definitief? Komt iemand nog terug? Vanaf een jaar of 6 beginnen kinderen te beseffen dat de dood iets definitiefs is. Kinderen gaan soms na het horen dat opa of oma dood is snel over tot de orde van de dag. Een kind kan rouwen niet 24 uur per dag volhouden.

Een goede vriendin van me vertelde eens over haar neefje die op 4 jarige leeftijd na een ziekbed van maanden zijn vader verloor. Hij had zelf zijn kist beschilderd, was bij de begrafenis en sprak erover met familieleden. Enkele weken na het overlijden, kwam hij vrolijk uit school en zei tegen zijn moeder iets in de trant van ik heb deze tekening voor papa gemaakt en ga het even aan hem geven. Hij rent de trap op naar boven...en enige seconden later hoort moeder hem hartverscheurend huilen. Hij was 'even vergeten' dat papa dood was...

Maar wat is rouw eigenlijk? Onder rouw verstaan we alle gevoelens, gedachten en gedrag waarmee iemand reageert op een belangrijk verlies, zoals bijvoorbeeld van een opa/oma of een huisdier. Hoe en hoelang iemand rouwt verschilt per persoon en per omstandigheid. Iedereen rouwt op zijn eigen manier. Soms kan het zijn dat je het idee hebt dat jijzelf of je kind niet verder komt met verwerken. En wat dan? Weet dat je ten allen tijde hulp mag vragen, blijf er niet alleen mee lopen!!!

Gisella Brom

Psycholoog

KLEURPLAAT





Andere zwangere meiden of jonge moeders ontmoeten?

Jong moeder zijn heeft leuke kanten, maar soms zijn er momenten dat je de vrijheid en onbezorgdheid van voorheen mist. Steun is dan fijn om te krijgen.

Je ontmoet andere jonge (aanstaande) moeders tijdens de bijeenkomsten die speciaal voor jonge moeders worden georganiseerd. Thema's als zwangerschap, opvoeden, relaties, werk en studie komen uitgebreid aan de orde. Maar je kunt er ook je vragen kwijt. De groep is dé plek om mensen te ontmoeten die zich herkennen in jouw situatie.

De bijeenkomsten zijn gratis en sommige groepen hebben kinderopvang. Neem contact op met de contactpersoon uit onderstaande lijst als je een keer langs wilt komen of meer informatie wilt!



In deze steden vinden groepen plaats:

- **Alkmaar:** Myra Borkent, T: 072-5118812/ E: alkmaar@fiom.nl
- **Breda:** T: 076-5436767/ E: breda@fiom.nl
- **Dordrecht:** Anita Snoyl, T: 076-5436767/ E: breda@fiom.nl
- **Eindhoven:** Cora van Hal, T: 040-2453335/ E: eindhoven@fiom.nl
- **Groningen:** Marieke Sibon, T: 050-3142020/ E: groningen@fiom.nl
- **Leeuwarden:** Vân Nguyen, T: 058-2160111/ E: leeuwarden@fiom.nl
- **Leiden:** Ineke Heesterbeek, T: 071-5226199/ E: leiden@fiom.nl
- **Maastricht:** Simone Hoogeveen, T: 043-3214856/ maastricht@fiom.nl
- **Nijmegen:** Joke Vermue, T: 024-3294053/ E: nijmegen@fiom.nl
- **Zwolle:** Jasmine Montoya, T: 038-4218681/ E: zwolle@fiom.nl

Ook als je in de buurt van een plaats woont, kan je meedoen met die groep. Voor meer informatie kijk je op www.fiom.nl of www.tiernermoeders.nl.

Voor (aanstaande) jonge vaders en opa's en oma's

Steeds meer Fiom-bureaus organiseren ook iets voor de aanstaande vaders. Tijdens deze bijeenkomsten (vaak op de avond), krijg je praktische informatie. Bijvoorbeeld over je rechten en plichten, maar ook over werk en financiën. En je komt in contact met andere jongens! Kijk voor het huidige aanbod op www.tiernermoeders.nl (bij jou in de buurt) of www.fiom.nl (bij u in de regio).

Opa's en oma's – maar ook jonge vaders – kunnen bij de Fiom terecht voor informatie, advies of hulp.

De laatste krant... ons afscheid!

We vinden het jammer, maar toch is het definitief: dit was de laatste Jong en Moederkrant. Wij hebben elke keer met plezier de krant uitgebracht en hopen dat jij deze elke keer met plezier gelezen hebt.

Heb jij nog vragen of tips of wil je ons iets laten weten? Laat een berichtje achter op www.tiernermoeders.nl voor de JongMoederkrant, mail naar alkmaar@fiom.nl of bel naar 072- 5118812 en vraag naar Sabine Pool.

Misschien tot een volgende keer!!

Colofon

De Jonge Moederkrant is een uitgave van:

Stichting Ambulante Fiom
Postbus 1019
5200 BA 's-Hertogenbosch
T 073-6128821
F 073-6122390
E landelijk.bureau@fiom.nl
www.fiom.nl

Redactie

Sabine Pool, Fiom-bureau Alkmaar
 Marieke Sibon, Fiom-bureau Groningen
 Cindy op den Buijs, Fiom-bureau Eindhoven

Eindredactie

Marieke Sibon, Fiom-bureau Groningen

Lay out

Studio Wittenberg, Schijndel

Mei 2010

Fiom: gespecialiseerde hulp, informatie en advies op het gebied van:

ONBEDOELDE ZWANGERSCHAP

JONG OUDERSCHAP

ONGEWENSTE KINDERLOOSHEID

ZWANGERSCHAPSVERLIES

AFSTAND EN ADOPTIE

ZOEKEN NAAR FAMILIE

Kijk op www.fiom.nl