

Sestra

MA
MA

EERLIJKE VERHALEN VOOR EN VAN GELOVIGE MOEDERS

VALLEN EN OPSTAAN

*Djuncaan &
Meisje Djamila*

ROLMODELLEN
LATEN ZIEN HOE
JE HET DOET

WELKE INVLOED
HEBBEN INFLUENCERS
OP TIENERS?



Het geheim van geloof doorgeven

LIEFDE, REGELS EN EEN
DUIDELIJK GELUID

//////////////////// #zobenikmama //////////////////////

MAMA

Zo ben ik ...

In een wereld en maatschappij waarin de boodschap klinkt dat je je eigen succes kunt maken maar dus ook verantwoordelijk bent voor je eigen falen, is het een grote verantwoordelijkheid onze kinderen bij te brengen dat ze altijd geliefd zijn, wat er ook gebeurt.

In een wereld en maatschappij waar voor jezelf kiezen de boventoon voert, is het de kunst om onze kinderen te laten omzien naar elkaar. In een wereld waar het hoogst haalbare niet goed genoeg is, willen we laten zien dat genade zich in het gewone bevindt. In ons alledaagse leven, routines en rust. Zijn liefde is overal. Noem ons tijgermoeders, luizenmoeders, curlingouders ... Er is er maar een die ons een naam geeft, en dat is onze Schepper. Hij is het die leven geeft. Wij ontvangen, geven door, leven en geven door. We zien heus dat kinderen krijgen een roeping is en tot eer en glorie van Hem. Maar herinner ons er alsjeblieft vaak aan, want de roeping verdringt soms in gekibbel, gesoebat en gekemker. We laten steken

vallen en soms ook onze kinderen vallen. We vergeten naar de tandarts te gaan. We schreeuwen soms en geven meer schermtijd dan ons lief is. We lachen, schelden, huilen en hebben lief. We zijn vrouw, dochter, collega, partner, minnares, zus, vriendin. Geliefd. Wegwerpluiers of niet, dragen of niet, straffen of niet, drank of niet, suiker of niet, schermtijd of niet, loslaten of niet, streng of niet, zelf aankleden of niet, voorlichting of niet ... Liefhebben, dat altijd. Opnieuw beginnen, dat ook. Op onze manier, dat vooral. Mijn manier. Want elke mama is anders en weet wat haar kinderen nodig hebben.

.....
DAAROM: #ZOBENIKMAMA



FOTO: ELISABETH ISMAIL



Hoi leuke, mooie VROUW,

Aan mijn eerste rolmodel heb ik (Eline) mijn voorkeur voor alles wat stippen heeft

te danken. Rood met witte stippen of zwart met witte stippen. Het was mijn kleuterjuf, juffrouw van Vliet, die ik adoreerde. Elke week waren twee kleuters haar 'hulpjes'.

Dan mocht je het kleine stoeltje waarop - in een beertje - jouw naam geschreven was, naast haar grote stoel posteren. Juffrouw van Vliet had vaak een stippenrok aan, en mijn moeder maakte er eentje voor mij. Dan kon ik 'm aan als ik het 'hulpje' was. Later was het de stagiaire in groep zes die zo enthousiast was over dwarsfluiten, dat ik ook op les ging. In de vierde klas was het mijn lerares Nederlands die me stimuleerde om met schrijven verder te gaan ...

En in mijn single tijd keek ik naar mijn vriendinnen met kinderen en wist wat ik wel en niet van ze over wilde nemen. Iedereen is een rolmodel. Als moeder ben je een rolmodel voor je zoon of dochter. Er wordt meer van je gedrag afgekeken dan je soms lief is. Ik (Esther) schrik me met regelmaat wild als ik mezelf via zoons in de spiegel kijk. Zeker nu ze een leeftijd hebben waarop ze er soms triomfantelijk aan toevoegen van wie ze hun gedrag of woorden hebben afgekeken: 'Jij doet het toch ook!' Gelukkig is er ook die andere kant. Hun antenne voor (on)recht komt me bekend voor. Net als hun zorg voor de dingen (en dieren) die hun zijn toevertrouwd. Maar als mama heb je soms ook zelf behoefte aan rolmodellen. Vrouwen die net als jij en ik niet perfect zijn, maar wel een voorbeeld zijn in hoe ze hun werk, moederschap en geloof vormgeven. Waar je een beetje van kunt spieken. Niet om net als zij te worden, want jij doet het op jouw manier: #zobenikmama. Wel om bemoedigd en geïnspireerd te raken. Daarom maakten wij dit nummer over rolmodellen, groot en klein. Geniet ervan, neem mee wat bij je past en ontdek voor wie jij een rolmodel mag zijn.

Liefs, Eline en Esther

Eline Hoogenboom (35, getrouwd met Johannes en moeder van Lobke (van bijna 2 en zwanger van de tweede) is hoofdredacteur van Sestra mama.

Esther van Lunteren (33, getrouwd met Roel en moeder van Joost van 9, Brent van 8 en Ferre van 6) is eindredacteur van Sestra mama.

PS Laat je ons weten wat je van *Sestra mama* vindt? Horen we heel graag! Mail naar redactie@sestramama.nl of laat een bericht achter op onze instagram: @sestramama. Laat zien hoe jij mama bent op social media: deel je ervaringen en gebruik #zobenikmama (leuk als je ons tagt! @sestramama)

ZIJ werkten mee



LIESBETH:

'Het raakte me dat een aantal vrouwen die ik sprak worstelen met de afwezigheid van rolmodellen - die er echt zijn in het dagelijkse - doordat we simpelweg te druk zijn. Tegelijkertijd blijken vrouwen dichtbij het vaakst genoemd te worden als rolmodel. Zoals onze moeders.'



ELLEKE:

'Het was tof, maar ook een tikkeltje confronterend om me te verdiepen in rolmodellen voor tieners, en een jonge, hippe gast als Bas Derks van BEAM te interviewen. Djuncan, NOS Stories en Sterre Koning? Nóóit van gehoord. Jong en hip ben ik zelf al láng niet meer ...'



JUDITH:

'Bij het schrijven van het artikel over psychische diagnoses bij kinderen viel me op dat de experts allebei het beste willen voor het kind en zijn of haar omgeving. Toch lopen hun standpunten behoorlijk uiteen. Het is een complex onderwerp. Waar doe je goed aan? Het lijken me zware beslissingen voor ouders.'



HANNAH:

'HET ARTIKEL OVER ROLMODELLEN SCHREEF IK MIDDENIN DE CORONATIJD. MET DRIE KINDEREN IN HUIS WAS HET SOMS LASTIG OM DAARVOOR DE RUST TE VINDEN. EEN BED EN BREAKFAST VLAKBIJ MIJN HUIS BOOD DE MOGELIJKHEID OM DAAR TE WERKEN.'



22



24



24

En hee, papa!

LEUK DAT JE MEELEEST!
CHECK VOORAL EVEN:

- 63 PAPA Stephen van der Leij
- 50 Djuncan, Roedie, MeisjeDjamila, Don ...
- Ken jij ze? Je tiener wel
- 121 CLMN Maarten Vermeulen



44



32



62

Inhoud

#zobenikmama

- 13 Rolmodellen als levende voorbeelden
- 21 OEPS - 'Zoek je een kind in gymkieren?'
- 31 CLMN Nieske Selles
- 45 Werkende moeders: 'Ik geloof vooral dat het niet óf, óf hoeft te zijn'
- 69 CLMN Esther van Lunteren
- 74 Vacature: Rolmodel (v) gezocht: 'Ik ervaar een stilte in mijn leeftijdsgroep'
- 90 Mama & money
- 94 Melissa: 'Door het vertellen van dit verhaal kan ik laten zien wie ik ben'
- 129 PUNT. Primaire kleuren

Geluk & Genade in het alledaagse leven

- 25 Blogger @mamalotje: 'Ik ben geen goedheiligman'
- 54 De week van - Annelies van Poelgeest
- 62 A day in life
- 123 Als alles te veel wordt. Over eenvoudiger leven

Opvoeding & Geloof

- 36 Zij inspireert mij ... moeders over hún rolmodellen
- 79 Overdenking - Gierig vanaf het begin
- 85 Het geheim van geloofsopvoeding: liefde, regels en een duidelijk geluid
- 116 Het Issue: Etiket op kinderen ja/nee

Leuks & Tips

- 22 Leuks en zo Kids
- 33 DIY: Maak je eigen s'mores-pot
- 41 9x werkplekken
- 42 De favorieten van Eline van der Goot
- 58 Leuks en zo tieners
- 70 6x relatieboost
- 80 Books & more
- 92 Duurzaam in de badkamer
- 106 Vegetarische recepten voor het hele gezin
- 115 DIY: Vrolijke wandhanger



92



106

COLOFON

HOOFDREDACTIE Eline Hoogenboom

EINDREDACTIE Esther van Lunteren

ONTWERP EN OPMAAK Villa Grafica

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE

Elleke van den Burg-Poortvliet, Janneke Burger, Judith van Helden, Marlies Huisman, Annet Land (corrector), Iris Maljaars, Jacomine Oosterhoff, Annegina Randewijk, Renske Reitsma (corrector), Gertrude

van Schie, Nieske Selles, Hilde Tromp, Maarten Vermeulen, Liesbeth Vos, Hannah Zandbergen, Karen Zilver, Rianne Zuurmond, Neema Media, Becht Haarlem

FOTOGRAFIE Elisabeth Ismaïl en Susan Eikenaar



UITGEVER Sestra mama is een uitgave van Royal Jongbloed BV, Heerenveen.

ADRES REDACTIE

Marktweg 73A, Postbus 484,
8440 AL HEERENVEEN
Telefoon: 088-3263320
Mail: redactie@sestramama.nl

ADVERTENTIE-EXPLOITATIE

Morren Media (Wekerom)
Eddy Morren
Tel: 06-23056672
Mail: info@morrenmedia.nl

ABONNEESERVICE Voor abonnementen, adreswijzigingen en bezorgklachten kunt u terecht bij de abonneeservice van Sestra mama: Marktweg 73A, Postbus 484, 8440 AL HEERENVEEN Telefoon: 088-3263320 (telefonisch bereikbaar van ma t/m do tussen 9.00 en 13.00 uur) Mail: abonneeservice@royaljongbloed.com **ABONNEMENTEN** Standaard, doorlopend jaarabonnement: (2 exemplaren Sestra mama + 2 exemplaren Sestra magazines € 35. Los nummer: € 9,95. Abonnementenvoorwaarden en de prijzen voor buitenland abonnementen kun je vinden op sestra.nl/mama. Betaling per automatische incasso. Bij overige betaalwijzen wordt een toeslag van € 2,95 berekend. Abonnementen kunnen ieder moment ingaan. Met uitzondering van een proefabonnement loopt elk abonnement na het einde van de abonnementsperiode automatisch door in een abonnement voor onbepaalde tijd met een opzegtermijn van 1 maand. Dit, tenzij het abonnement ten minste één maand voor het einde van de abonnementsperiode schriftelijk of per e-mail is opgezegd. Na opzegging van een vast abonnement kan er niet binnen 1 jaar een proefabonnement worden afgesloten. Het is wel mogelijk om binnen 1 jaar na opzegging een vast abonnement te nemen; binnen die termijn kan er geen aanspraak worden gemaakt op kortingen of premiums (cadeaus). Acties met premiums gelden niet voor het buitenland. In plaats daarvan geldt een eenmalige korting. Bij correspondentie graag uw abonneenummer vermelden. Sestra mama is voor mensen met een leesbeperking in de leesvormen braille en Elnet verkrijgbaar bij de Christelijke Bibliotheek voor Blinden en Slechtzienden (CBB) te Ermelo. Telefoon: 0341 - 565499. ISSN 1566-9165 **BETALINGEN** Swift-adres/BIC-Code: RABONL2U. IBAN rekeningnummer: NL83 RABO 0143876236 t.n.v. Royal Jongbloed BV, te Heerenveen

Gelukkig maar
dat ze me vertelden
dat een rolmodel niet
Miss Perfect
hoeft te zijn, maar dat ik
jou mag voorstellen
hoe je ruziemaakt en vergeeft,
moppert en vreugde zoekt,
moe bent en energie vindt,
faalt en ervan leert
je gelukkig en geliefd voelt,
gewoon,
hoe ik jouw mama ben.

ELINE HOOGENBOOM

Rolmodellen als levende voorbeelden

EEERLIJK *over het echte leven*

Wie heeft ooit bedacht dat we het allemaal op ons eigen eilandje moeten uitvogelen? Met de opvoeding, met ons geloof, met het leven zelf. Laten we elkaar toch vooral opzoeken, schrijft Hannah Zandbergen in dit artikel. We zijn een voorbeeld voor elkaar én voor onze kinderen. Niet als we het perfecte plaatje laten zien, maar juist als we eerlijk zijn; pijnlijk eerlijk.

TEKST HANNAH ZANDBERGEN

In de tijd van onze oma's was het simpel: na je trouwen bleef je thuis en kreeg je, als je dat gegeven was, een serie kinderen, net als je moeder, je oma en iedereen om je heen. Tegenwoordig leiden we ons leven allemaal op onze eigen manier. Eline Hoogenboom schrijft in haar boek *Villavie*: 'Omdat we nu veel meer keuzevrijheid hebben, is ook meer onduidelijk geworden. (...) We zoeken naar houvast, naar iets wat nog wel hetzelfde blijft en ons verbindt met anderen.'

Dat houvast vinden we in elkaar: we hebben elkaars voorbeeld nodig. Sarianne van Dalen, coach en spreekster, kan het niet genoeg benadrukken: 'Je hoeft het wiel niet zelf uit te vinden. Er is zo veel wijsheid om ons heen! Ga op zoek naar rolmodellen, kijk hoe anderen het doen. Dat waar jij nu mee worstelt of tegenaan loopt, heeft iemand anders al eens meegemaakt. In Spreuken staat: wie met wijzen omgaat, wordt wijs. Kijk eens in je omgeving: wie vind jij een wijs persoon? Vaak kun je aanvoelen wie een wijs mens is. Vraag zo iemand eens hoe zij dingen doet of gedaan heeft. Mensen vinden dat meestal leuk en je leert er veel van.'

ALLEBEI MOOIER

Wie zijn mijn rolmodellen eigenlijk, vraag ik me af. Ik ontdek dat ik op verschillende vlakken voorbeelden heb. Een kennis uit de kerk gaat zo geduldig met haar kinderen om. Een schoolpleinmoeder leeft heel bewust en duurzaam, en een vriendin is een voorbeeld in haar relatie met God. Allemaal inspireren ze me op een andere

'Een vriendin van mij heeft altijd haar huis heel netjes op orde. Het lijkt me heerlijk, maar bij mij is dat gewoon niet zo'

manier. 'Je kunt kijken wat bij je past en dat overnemen', zegt Sarianne. 'In verschillende mensen kunnen mooie dingen zitten die je aantrekken: hoe ze christen zijn, of partner. Zelf vind ik het lastig om werk en privé goed te combineren. Ik leer veel van anderen die dat heel goed kunnen.' De mensen die jij tegenkomt in je buurt, op school of in de kerk, geven je een inkijkje in hun gewone leven. De dingen waarin ze een voorbeeld voor je zijn, maar ook de tranen op lastige momenten. Je ziet ze in het échte leven en niet het digitale plaatje dat ze – hoe eerlijk soms ook – van zichzelf maken.

Soms weet je niet precies wat je belangrijk vindt, of wat je verlangen is, en door een rolmodel kun je dat ontdekken, weet Sarianne. Zelf had ze als kind geen stabiele gezinssituatie. Ze moest haar voorbeelden op het gebied van opvoeding dus bij anderen zoeken. 'Toen ik net moeder was, viel het me op wanneer er echte aandacht en liefde was voor de kinderen. Mensen die met hun kinderen naar buiten gingen, spelletjes deden: dat vond ik mooi om te zien. Ik heb mezelf toen voorgenoemen om ook op die manier mijn kinderen op te voeden.'

Een rolmodel kan dus echt iets toevoegen aan je leven. Jouw leven wordt er rijker van als jij je laat inspireren door mensen om je heen. Als drukke carrièrevrouw kun jij leren van de rust van de vriendin die thuis bij haar kinderen is. Zij wordt door jou misschien gemotiveerd om toch weer iets voor zichzelf op te pakken. Zo worden jullie er allebei mooier van.

BLIJF JEZELF

Zelf ben ik ook weleens jaloers op mijn rolmodellen. Dan zou ik net als die vrouw met zinvol werk willen zijn, die ook nog eens heel actief is in de kerk. 'Niet doen',



Knisperend zacht

In dit zachte 'Petit Monkey'-knisperboekje van organisch katoen staan prachtige illustraties van Marieke ten Berge. Er zijn wakkere en slapende dieren in hun holletjes te zien. Dit is absoluut een fijn knuffelboekje.

Te koop voor € 13,95 via psikhouvanjou.com

Op hout

De (geboorte)posters van Printcandy zijn gedrukt op hout en zo te personaliseren dat ze helemaal bij jullie gezinssamenstelling passen. Een mooi en persoonlijk kraamcadeau en fijne blikvanger op de babykamer. Bestel jouw posters voor € 34,50 via printcandy.nl



Voor de eerste stapjes

Wilma van Mini Pebbles ontwerpt en maakt de mooiste babyschoentjes van zacht leer. De soepele schoentjes zijn perfect voor de eerste stapjes. Te koop vanaf € 34,50 via minipebbles.com



Vak apart

Dat deze knappe tas van Dusq een Baby Innovation Award won, verbaast ons niets. Hij is gemaakt van duurzaam materiaal (gerecyclede petflessen) en heeft een voorvak met waterproof coating; handig voor zwemkleden en wasbare luiers. De tas heeft ook een vak voor je laptop, een veilig vak op de rug voor je portemonnee of telefoon, én in het zijvak past precies een fles. Koop jouw tas voor € 199,- via babyinnovationaward.nl



Blijde billen

Leuke printjes – het oog wil ook wat – een fijne pasvorm en gemaakt van cellulose afkomstig uit FSC®-gecertificeerde bossen. O, en dan worden de luiers ook nog eens bij je thuisbezorgd in een handige 'maandbox'. Vanaf € 54,- via lillydoo.com



IJAAR
VOOR MAAR
€ 35

En, wat vind je van Sestra mama?
Smaakt het naar meer?



Neem dan nu een abonnement en krijg korting!

1 jaar voor maar € 35! Je krijgt:

- » 2 x Sestra mama (februari en augustus)
- » 2 x Sestra magazine (mei en oktober)
- » Vierweekse videocursus over de geestelijke wapenrusting voor moeders

GA NAAR [SESTRA.NL/MAMA](https://www.sestra.nl/mama)
OF BEL 088 326 33 40

‘Ik ben geen goedheilig- man’

Naar eigen zeggen is haar leven niet anders dan dat van de buurvrouw, maar het is natuurlijk wel een dingetje om je ‘gestreepte’ buik en allesoverheersende zwangerschapsmisselijkheid met de wereld te delen. In gesprek met blogger en Instagrammer Mamalotje, oftewel: Lotte Laan, vrouw van Derko, tevens moeder van Fiep (2,5) en ‘numero twee’, die nog wordt verwacht.

TEKST HILDE KOOIJ-TROMP



Vega voor het hele gezin!

Welk recept David en Luise het vaakst voor hun kinderen maken? Regenboogpannenkoeken, met een boost van extra groentes. Want daar zijn deze vader en moeder sterren in.

TEKST THE LITTLE GREEN KITCHEN, ESTHER VAN LUNTEREN

REGENBOOGPANNENKOEKEN

VOLWASSEN UPGRADE:

Volwassen upgrade: vul de rolletjes met verkruimelde feta, zuurkool en een basilicum-boerenkoolsalade met een citroen-vinaigrette.



ALS
ALLES
TE

Een leesfragment uit
Ruimte!, over
eenvoudiger leven

WORDT

Werkende moeders

'IK GELOOF VOORAL DAT HET
NIET ÓF, ÓF HOEFT TE ZIJN'

In haar studententijd zag hoofdredacteur Eline Hoogenboom zich op hoge hakken voortbewegen door haar droomstad New York om de nieuwe Anna Wintour ('s werelds befaamdste hoofdredacteur) te worden. Tot het echte leven zich aandiende en ze vooral ontdekte dat het loont om zélf keuzes te maken.

TEKST ELINE HOOGENBOOM

Oprah Winfrey, Michelle Obama, Sara Blakely (oprichter Spanx) ... Stuk voor stuk krachtige vrouwen die zich niet schamen voor wie ze zijn en wat ze kunnen. Vrouwen die hun eigen verhalen inzetten om andere vrouwen te empoweren. Vrouwen die durven. Ik moet ook denken aan een vrouwelijke commercieel directeur met wie ik een paar jaar gewerkt heb. Ik vond haar ambitieus, betrokken, kundig, en – niet onbelangrijk – ze zag er altijd uit om door een ringetje te halen. Ik werkte destijds op de afdeling communicatie van een uitgeverij en vroeg me af of het equivalent van haar leven mijn toekomst zou zijn. Ik voelde toen al dat ik er de capaciteit voor had om directeur te zijn. Van jongs af aan vond ik het heerlijk om de baas te zijn en plannen te bedenken. Ondertussen liep ik daar bij de uitgeverij stuk op politieke spelletjes én hoorde ik in de wandelgangen dat de commercieel directeur ging scheiden ...

CARRIÈRE MAKEN

Het deed me nadenken over de volgende stap, hoewel ik eigenlijk nooit zo met het uitstippelen van mijn carrière bezig was. Ik ging na de opleiding journalistiek aan het werk als jongerenwerker, richtte vervolgens een meidentijdschrift op, werkte een paar jaar als communicatieadviseur, was directeur van een stichting en ben inmiddels heel tevreden als zelfstandig ondernemer en moeder.

In de periode voordat ik moeder werd, was ik geleidelijk van vijf dagen werken naar vier dagen gegaan, omdat ik meer tijd



Chelle
MAMA
PAR
ZIN
A HESBET SPECIAL EYE
A HESBET SPECIAL EYE
A HESBET SPECIAL EYE

Mijn rolmodellen
leren mij dat
het belangrijk is om
zelf keuzes te maken,
mèt aandacht voor de
behoefte van mijn
geliefden.

*Moeders hebben vaak de
neiging de levenshuizen van
hun partner en kinderen
belangrijker te vinden dan
hun eigen levenshuis*

6 relatie

We weten niet hoe het bij jullie ging, maar bij ons schoot de 'tijd samen' met onze partners er de afgelopen maanden nogal eens bij in. Met deze zes tips én een fijne oppas, kunnen we die momenten inhalen. Verdiend!

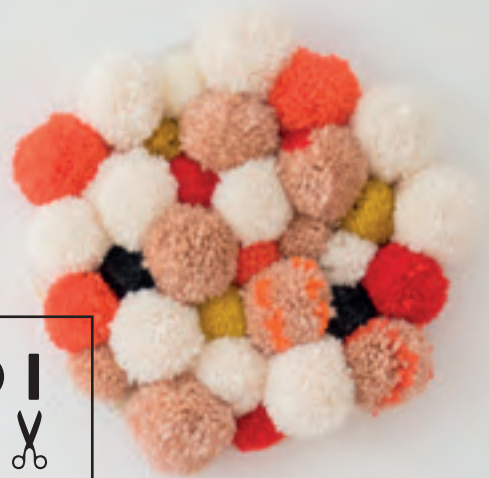
GEEF COMPLIMENTJES

Wat als je elke dag een complimentje zou krijgen? Daar wordt toch iedereen blij van? Probeer eens bewust stil te staan bij hoe vaak je jouw partner een complimentje geeft. Minder vaak dan je zou willen? Dan is deze tip voor jou: geef je partner elke dag een oprecht compliment. Niet omdat het moet, maar omdat het kan. Een van de vijf liefdestalen is namelijk: positieve woorden. Wie weet is dat wel de liefdestaal van jouw partner.

2 VERRAS ELKAAR

Wees eerlijk: het bedenken van écht goede verrassingen is soms knap lastig. Maar het hoeft niet altijd groots of ingewikkeld te zijn. En help je lief eens op weg. Maak bijvoorbeeld afzonderlijk van elkaar een verlanglijstje met vijf cadeautips en wissel de lijstjes uit. Het moment en de plaats om je partner te verrassen met een van de cadeaus op het lijstje is aan jou ...





DI
Y ✂



WIN!

Wij mogen twee keer het boek *Smûk* van Wimke Tolsma weggeven! Wat moet je doen? Stuur (voor 1 oktober 2020) een mailtje naar redactie@sestramama.nl met een foto van een van de twee creaties uit deze editie van Sestra Mama. Ook kun je het boek met korting bestellen! Ga naar wimke.nl/

smuk en gebruik de code *sestramama*. Je betaalt dan slechts 15 euro (inclusief verzendkosten) voor het boek. De code is geldig tot en met 30 oktober 2020.



Lastige onderwerpen, ingewikkelde vragen en moeilijke mama-thema's.
We willen ze niet pasklaar beantwoorden, maar wel bespreken.

ISSUE

etiket op kinderen?

ZINVOL OF SLAAN WE DOOR?

ADHD, PDD-NOS, ASS ... Het aantal kinderen met een psychische diagnose neemt toe. Waar de een dit als erkenning ervaart en een flinke stap voorwaarts, spreekt de ander oneerbiedig over 'etiketten plakken'. Hoe betrouwbaar is een diagnose immers als een kind nog volop in ontwikkeling is? Heeft een kind er baat bij, of richt zo'n stempel alleen maar schade aan?

TEKST JUDITH VAN HELDEN

Dat de meningen sterk verdeeld zijn, ervaart Martine Neuteboom regelmatig. Ze werkt als intern begeleider in het basisonderwijs en spreekt ouders wanneer er zorgen zijn over het sociaal-emotioneel welbevinden van een leerling. 'Wanneer de mogelijkheid van een psychologisch onderzoek naar voren komt in een gesprek, zijn er ouders die hier afwijzend tegenover staan. Ze zijn bang dat hun kind in een hokje wordt gestopt. Aan de andere kant spreek ik ouders die zo'n onderzoek zien als erkenning in een lange zoektocht naar hulp voor hun kind.'

DUIDELIJKHEID

Als orthopedagoog heeft Fieke Oosterhuis te maken met kinderen die een psychologisch onderzoek



FIEKE:

'Vanaf een jaar of 10 kan een diagnose ook voor het kind zelf duidelijkheid geven'

ondergaan. 'Als een diagnose alleen als een etiket wordt gezien, doe je een kind tekort', vindt zij. 'Goede diagnostiek is veel meer dan alleen de naam die je eraan hangt. Juist de beschrijvende diagnose is belangrijk. Dit is het beeld waarin de behandelaar duidelijk maakt wat er precies met dit specifieke kind aan de hand is. In zo'n beschrijving wordt rekening gehouden met risicofactoren, zoals een mogelijke erfelijke aanleg. Daarnaast met beschermende factoren, zoals de sterke kanten van het kind. Bovendien wordt er bij een psychologisch onderzoek rekening gehouden met de omgeving waarin het kind opgroeit.'

Fieke geeft aan dat het vaststellen van een diagnose zorgvuldig gebeurt. 'Een diagnose wordt

Hoe heb jij de CORONATIJD ervaren?

ERNA VAN SPRONSEN:

‘Na de eerste paar weken werd het best ontspannen. Veel gewandeld, gesjoeld, spelletjes gespeeld en eten afgehaald in het weekend. Lekker in een bubbel met je gezin.’

PETRA VAN DIJKEN:

‘STILSTAAN EN RUST, KORTOM QUALITYTIME! SOMS FLINK AANPOTEN. PERSONEELSADVISEUR, MAMA, JUF EN VROUW TEGELIJK.’

MINKE VAN DER EIJK:

‘Ik vond het een rottijsd. Een kind dat het niet trok, een man in een vitaal beroep en een chronisch zieke mama die ineens juf was. Niets ‘bonden’ samen.’



HENRITA VAN DEN HOORN:

‘Het was een tijd van opladen, samenzijn en verbinden. Door mijn burn-out vond ik het wel pittig, maar ook waardevol en rijk, want God was erbij!’



DANIELLE KOUDIJS:

‘Rust thuis in een wereld die op zijn kop stond. Gedwongen uit de ratrace stappen bracht alleen maar verbinding!’



MARIAN HILGEMAN:

‘Op 16 maart begon een nieuw levensjaar voor mij. Ik wist toen nog niet dat die dag het begin zou zijn van wekenlang zeilen op de wind van de dag. Meer was er niet nodig, en het was zo fijn dat ik er soms met heimwee aan terugdenk.’





Deel jouw ervaring als mama
op social media met:
[#zobenikmama](https://www.instagram.com/zobenikmama)

FOTO: ELISABETH ISMALL

Life doesn't come
with a manual,
it comes with a **mother**

Volgende
keer:

In verwachting! Een nummer over
open handen, hoop en het tellen van zegeningen.

En heel veel **persoonlijke verhalen**
van moeders, interviews, (geloofs)opvoeding, relaties en werk.

DE VOLGENDE SESTRA MAMA VERSCHIJNT 20 FEBRUARI

Smaakt
het naar
meer?

Neem dan nu
een abonnement!
1 jaar voor
maar €35

Ga naar
sestra.nl/mama
of bel
088 3263340



Volg jij ons al op instagram? Daar gaat de community verder! Deel samen met andere moeders tips en ervaringen en inspiratie. @sestramama

Zo ben ik ...
MIA

 sestra

isbn: 9789492831668 € 9,95



9 789492 831668