



# 'Kinderen mogen hun eigen pad vinden'

Opvoeden, gezond blijven, we zijn er elke dag mee bezig. Welke lessen leerde u van het leven en zou u aan anderen willen overdragen? Vandaag: Petra Heeren-Hoff en Stijn Heeren uit Arnhem en hun drie kinderen.

Ⓔ DOOR YVONKE JANSSEN

## Kinderen hoeven geen hersenloze volgers te worden

**Petra:** „Ik had geen vuurige kinderen, maar Stijn wilde graag kinderen. Hij vroeg mij ten huwelijk in juli, en in november bleek ik zwanger. Een jaar na de geboorte van Jaco dachten we: één erbij is vast gezelliger. Het duurde 5,5 jaar voor ik opnieuw in verwachting was. Juist toen we een medisch traject in wilden gaan, was Julius op komst, en weer twee jaar later Annemarijke. Het zijn lieve, makkelijke kinderen, die blijmoedig in het leven staan.”

**Stijn:** „Het eerste jaar na de geboorte van Annemarijke hebben we het zwaar gehad. Er waren momenten dat we dachten: waar zijn we aan begonnen? Zó'n druk leven, dat brak ons wel eens op.”

**Petra:** „Ik ben dol op mijn kinderen, maar niet geschikt om het

grootste deel van de tijd thuis te zijn. Daarom werk ik vier dagen, en Stijn meer dan fulltime. De kinderen gingen naar een dagverblijf en de buitenschoolse opvang. Tegenwoordig hebben we een nanny. Ik dacht eerst: dat is voor de *rich and famous*. Maar al rekenend bleek het nauwelijks duurder. De nanny komt om 8 uur, tijdens het ontbijt. 's Avonds als we thuiskomen, heeft ze gekookt en kunnen we aan tafel, superfijn. Dat geeft veel minder stress en gejaag.”

**Stijn:** „Mijn jukt het bijna altijd om voor het eten thuis te zijn, nog wat te spelen en daarna de kinderen in bed te leggen. 's Avonds werk ik dan nog wat. Als ik geen lesgeef, werk ik zo veel mogelijk thuis. Ik zie de kinderen verhoudingsgewijs best veel.”

**Stijn:** „Wat wij onze kinderen willen bijbrengen, is dat ze weloverwogen keuzes maken en hun eigen pad vinden. Ze hoeven geen hersenloze volgers te worden, of dingen te doen omdat die in de lijn der ver-



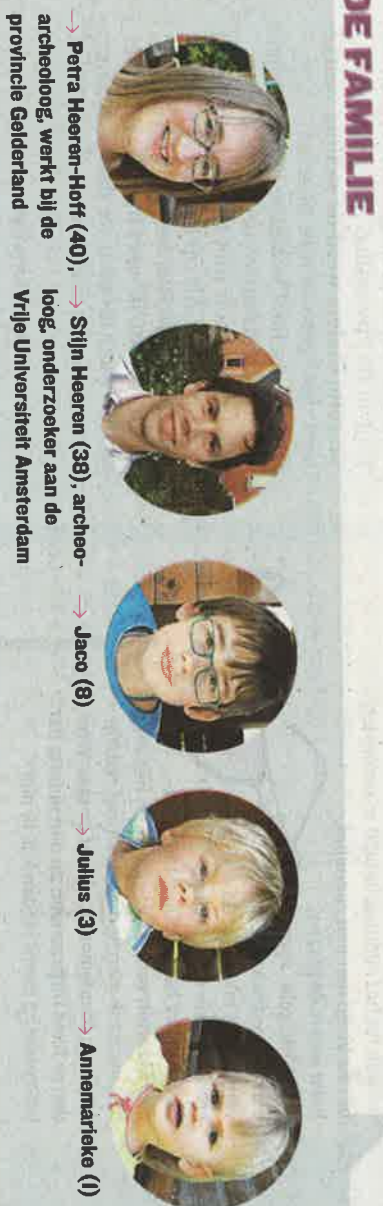
wachting” liggen. Wij voldeden allebei aan het verwachtingspatroon. Zonder er bij stil te staan of dat was wat we zelf gekozen zouden hebben. Dat realiseerden we ons toen we een jaar of 25, 30 waren. Voor onze kinderen willen we het anders.”

**Petra:** „Keuzes kunnen ook wel eens tegenvallen. Maar wil je bijvoorbeeld een bepaalde sport, dan blijf je er een half jaartje op. Ook als het minder leuk is dan je dacht. Zelf kiezen betekent dat je fouten mag maken. Dat vond ik vroeger zelf moeilijk. Nu weet ik: juist als je meteen niet alles perfect doet, kun je groeien.”

**Wil je meebeslissen,  
dan moet je ook  
meedoen**

**Petra:** „Jaco zit op de democratische school De Vallei in Elst. Daar bepalen leerlingen het schoolbeleid

**Zelf kiezen  
betekent dat je  
fouten mag maken.  
Juist als je meteen  
niet alles perfect  
doet, kun je groeien**



→ **Petra Heeren-Hoff (40)**, archeoloog, werkt bij de provincie Gelderland

→ **Stijn Heeren (38)**, archeoloog, onderzoeker aan de Vrije Universiteit Amsterdam

→ **Jaco (8)**

→ **Julius (3)**

→ **Annemarijke (1)**

bepalen, samen met de leerkrachten. Het gaat zover, dat ze meebeslissen over het vervullen van vacatures. Er is geen vast rooster en er zijn geen klassen. Ieder kind bepaalt zijn eigen lesprogramma en klest zijn eigen coach. Elke leerperiode geven de leerlingen aan wat ze willen leren: van rekenen en lezen tot tosti's bakken en gitaar spelen.”

**Stijn:** „De gedachte is dat een gemotiveerd kind sneller leert. En dat kinderen niet niet kunnen leren.”

**Petra:** „Besluiten worden genomen tijdens de schoolvergadering, waarbij iedereen vrijwillig aanwezig is en stemrecht heeft. Willen kinderen op schoolreis naar de Eifelring, dan wordt dat als motie ingediend. Dan mogen ze ook alles zelf regelen, van vervoer en maaltijden tot zorgen voor aanvullend budget. Heeft iemand een overwendend bezwaar tegen de ingediende motie, dan wordt daar goed naar geluisterd. Als de indiener het bezwaar weet weg te nemen, kan worden besloten. Zowel de indiener als de bezwaarmaker moet een goed verhaal hebben. Aan het eind van de vergadering worden de besluiten gedeeld. Hierbij is iedereen verplicht aanwezig. Wil je meebeslissen, dan moet je ook meedoen aan de hele vergadering.”

**Stijn:** „Kinderen worden op die manier gestimuleerd om ondernemender te zijn. Dat is mooi. Er is veel aandacht voor *21st century skills*, voor vaardigheden die je nodig hebt in de maatschappij van vandaag. Je leert bijvoorbeeld kennis die je zelf niet bezit op te halen via





→ Petra Heeren-Hof en haar drie kinderen. Petra werkt vier dagen, rons waar rijk.

internet en uit je kennissenwerk.”

**Petra:** „Een aantal ouders, docenten en oud-leerlingen is bezig met het opzetten van democratisch voortgezet onderwijs. Ik werk daar graag aan mee, want het zou moeilijk uit te leggen zijn als Jaco straks weer naar het regulier voortgezet onderwijs zou moeten; terug het 'keurslijf' in.”

**Stijn:** „Democratisch onderwijs heeft consequenties voor de opvoeding. Het zou heel vreemd zijn als een kind op school mag meepraten, maar thuis niet.”

**Petra:** „Democratisch en antiautoritair is niet hetzelfde. We hebben regels, maar die houden we regelmatig tegen het licht. Jaco is inmiddels zover dat hij veel begrijpt en dus ook beslist over dingen die hij belangrijk vindt. Maar als hij ingaat tegen wat gisteren is afgesproken, gaat het niet door.”

## Blijven praten is het geheim van een goede relatie

**Stijn:** „Met belangrijke vraagstukken zitten Petra en ik vrijwel altijd op één lijn. Een van de verschillen is dat ik opgevinde ben dan zij. Ik kan niet zitten als er nog rotzooi op het aanrecht staat. Zij heeft daar geen moeite mee. Ik realiseer me: als de rommel me niet aanstaat, is het aan mij om er wat aan te doen.”

**Petra:** „Ik speel liever met de kinderen dan dat ik opruim. Soms wordt de rommel Stijn even te veel en dan

wordt hij chagrijnig. Dat is een van de weinige irritatiepunten tussen ons.”

**Stijn:** „Het geheim van een goede relatie is volgen mij; blijven praten, vooral als je merkt dat er afstand of ergernis insluip. Praten hoeft niet elke dag. Soms met tussenpozen van een maand, dan weer twee keer in de week. Het is veel gemakkelijker te zwijgen als je iets dwars zit. Er is er moed voor nodig om iets aan te snijden. Maar na zo'n gesprek kom je bijter terug in je relatie.”

## Gun elkaar iets: je krijgt er ruimte voor terug

**Petra:** „Deel van het geheim is volgens mij ook dat je elkaar iets gunt. Die ruimte krijg je weer terug. Volgens mij sta je dan samen veel relaxter in het leven.

Waar we echt ons best voor moeten doen, is zorgen dat we van tijd tot tijd ook dingen met z'n tweeën doen. We gaan regelmatig uit eten, maar dan zijn de kinderen al gauw het gespreksonderwerp. Een dagje sauna, een eind fietsen, een week-eindje samen weg; het is veel georganiseer. Je kunt niet drie kinderen tegelijk zomaar even bij opa en oma droppen. Maar de tijd nemen voor elkaar is essentieel voor je relatie.”

**Meedoen aan deze rubriek?**  
Mail redactie:specials@gelderlander.nl

## Nieuwe mammografie Borstplettende glasplaat gaat tactvoller zakken

Een mammografie is voor vrouwen een terugkerende gruwel. Voor de röntgenfoto moeten hun borsten met kracht worden platgedrukt. Een intelligente apparatuur gaat vrouwen veel pijn schelen.

Afgeknepen borsten waar na een paar dagen de blauwe plekken nog op zichtbaar zijn: veel vrouwen beschouwen een mammografie als een martelgang. Ze moeten hun borsten in dit röntgenonderzoek een paar keer tussen twee detectieplaten laten pladdrukken. Hoe steviger dit gebeurt, des te beter de beeldkwaliteit van de gemaakte foto's. Dankzij onderzoekers van het Academisch Medisch Centrum in Amsterdam kan de vervellende screening straks op een andere manier plaatsvinden. Zij ontwikkelden met het bedrijf Sigmascreening een machine die de hevigste pijn vermindert.

Vooraf vrouwen met kleinere borsten ervaren minder ongemak. Ze geven hun pijn bij de huidige methode vaak een 8, op een schaal van 0 tot 10.



Deze mammograaf berekent de druk die nodig is. Dat scheelt vrouwen veel pijn

Met het nieuwe apparaat neemt die met zeker 40 procent af. De vernieuwde mammograaf oeffent niet langer één standaard kracht uit, maar houdt

rekening met de maat en de dikte van het weefsel. Als de borst op een detectorplaat komt te liggen, berekent een computer razendsnel welke druk de plaat moet uitoefenen. Die schuift omhoog en geeft aan wanneer de juiste druk is bereikt, om vervolgens foto's te nemen.

Naar verwachting zullen diverse ziekenhuizen en onderzoekscentra de drukgeleide mammografie vanaf het najaar aanbieden. Het AMC doet dat al.

ANNOUKE KUIJERS



**De vakantie nadert. De één kan zich alvast inlezen in veel voorkomend gedrag in de klas van 2015-2016, de ander kleurt zich turelurs om te relaxen, of lacht om Bouchets boek.**



**ART THERAPY**  
Kleurboeken voor volwassenen zijn de ideale manier om los te komen uit je beslommeringen. In dit boek staan 300 platen van veertien artiesten. Kleuren maar. Lannoo, € 24,99



**DE WAARHEID EN NIETS DAN DE WAARHEID OVER JONGENS EN MEISJES**  
Françoise Bouchet vraagt zich al heel lang af wat het verschil is tussen jongens en meisjes. En vooral: hoe kunnen ze harmonieus samenleven? Lannoo, € 12,50



**GEBRAGSPROBLEEMEN IN DE KLAS IN HET VOORTGEZET ONDERWIJS**  
Een praktisch handboek van gedragspecialist Anton Horeweg. Als je leerlingen druk en ongemotiveerd zijn, kun je hier op terugvallen. LannooCampus, € 29,99

## Reumaremmers Medicijnen te warm bewaard

De één bewaart ze bij een warm fornuis, een ander in de vochtige badkamer. Slechts 1 op de 14 reumapatiënten koelt dure ontstekingsremmers volgens het advies van de fabrikant, zo blijkt uit onderzoek.

„We hebben een chip geplaatst op doosjes TNF-alfa-remmers van 225 reumapatiënten. Dit middel kost jaarlijks zo'n 14.000 euro per persoon. We wilden meer weten over bewaargedrag en de invloed op de werking,” zegt epidemioloog Helga Gardarsdottir. Het onderzoeksteam is geschrokken van de uitkomsten en wil overleggen met brancheorganisaties en de patiëntenfederatie NPCF. ANNOUKE KUIJERS

