

HET CONSULT

‘Geniet als ouder,
want de tijd
vliegt’: is die
claim terecht?

Met volle aandacht aanwezig zijn en genieten van elk moment met uw kind in die eerste jaren, hoe doe je dat? En is het echt zo belangrijk?

ANNA VAN DEN BREEMER



Niet elk gemist moment van aandacht is schadelijk, zeggen experts.

© GETTY IMAGES

‘Van de tijd die we doorbrengen met onze kinderen is 75 procent voorbij als ze 12 jaar oud zijn.’ Die bewering zag ik de afgelopen tijd vaak voorbijkomen op Instagram en TikTok. De achterliggende boodschap is dat ouders zich bewust moeten zijn van de tijd die voorbijvliegt en dat ze volop moeten genieten. Waar komt die claim vandaan? En hoe belangrijk is echte aandacht in die eerste jaren?

Het blijkt onmogelijk om de precieze data achter bovenstaande bewering te vinden. “Ik denk dat het een vrij grove schatting is, maar iedereen kan zich wel voorstellen dat ouders in de eerste jaren meer bij hun jonge kind zijn”, zegt Tessa Roseboom, hoogleraar vroege ontwikkeling en gezondheid aan de Universiteit van Amsterdam en werkzaam bij het Amsterdam UMC. “Vanaf hun 12de gaan kinderen naar de middelbare school en hoeft je ze niet meer overall heen te brengen.”

GROTE ZORGEN

“Het is een bekend gegeven dat de meeste zorgtaken aan het begin van het leven zijn”, zegt ook Tanja van der Lippe, hoogleraar sociologie van huishoudens en arbeidsrelaties aan de Universiteit Utrecht en auteur van het boek *Waar blijft mijn tijd?* “Later worden het begeleidingstaken en nog weer later besprekingsstaken.” De rol van ouders verandert dus. En daardoor spenderen ouders en kinderen ook wat minder tijd met elkaar. Maar dat betekent niet dat ouders minder belangrijk worden. “Qua fysieke zorg ja, qua opvoeding ook, maar qua mentale zorg misschien wel helemaal niet.” Van der Lippe verwijst hiermee naar het gezegde: “Kleine kinderen, kleine zorgen, grote kinderen, grote zorgen.”

Hoe belangrijk de jonge kinderen zijn, blijkt ook uit wetenschappelijk onderzoek. “Dan wordt alles aangelegd en aange-

leerd”, zegt Roseboom, die in haar specialisatie nóg verder teruggaat, namelijk naar de eerste duizend dagen: vanaf tien maanden voor de geboorte tot ongeveer twee jaar erna. “Een simpel voorbeeld: alle organen worden in dat prille begin aangelegd en dat kun je niet overdoen. Maar ook: zijn de ouders verzorgende mensen die consequent reageren op de baby, waardoor die leert dat de wereld veilig is?” Dat betekent overigens niet dat je er altijd moet zijn in die jaren, benadrukt de hoogleraar, of dat elk gemist moment van aandacht schadelijk is.

ACHTTIEN ZOMERS

We pakken er nog een vergelijkbaar Instagram-pareltje bij dat altijd opduikt rond de vakantieperiode: “Je krijgt maar achttien zomers met je kind.” Bij sommige ouders zullen die berichten wellicht irritatie oproepen. Want wie kan er nu altijd met volle aandacht aanwezig zijn en genieten van elk moment? “Het lastige is dat het schuldgevoelens aanwakkert bij ouders”, zegt Roseboom. Uit onderzoek dat ze uitvoerde blijkt dat 91 procent van de Nederlandse ouders het ouderschap pittig vindt. “Twee derde van de ouders zou wel hulp willen vragen, maar doet dat niet omdat ze zich bezwaard voelen. Dat vind ik interessant én schokkend. We zijn allemaal onzeker of we het goed doen en toch plaatsen we online mooie plaatjes en vertellen elkaar dat we moeten genieten omdat het zo voorbij is. Daar zit iets dubbels in.”

Toch kan een dergelijke boodschap ook waardevol zijn, denkt Roseboom. “In de ratrace die we met elkaar gemaakt hebben is het ook een oproep: neem even afstand, kijk naar je kind en zie wat het nodig heeft. Dat geldt net zo goed voor nukkige pubers die met deuren slaan, als voor baby’s die door te huilen een signaal afgeven.”

Experts waarschuwen voor het foute gebruik van **gehoorbescherming**

Bescherm uw oren, maar ook niet te veel

Vroeger zag je ze nauwelijks, nu zijn flashy oordoppen en noisecancelling-koptelefoons overal. Maar de misverstanden over gehoorbescherming zijn dat ook. ‘Een fuif is een kwartier veilig voor je oren’, zegt Bart Vinck (UGent).

BARBARA DEBUSSCHERE

Je hebt ze in plastic, was of mousse en nu ook in een hele resem vormen en toepassingen: oordoppen om ‘veilig’ mee naar muziek te luisteren, met de motor te rijden, te slapen of het vliegtuig te nemen. Er zijn zelfs oordoppen tegen ‘overprikkeling’ en een te lawaaierige kroost. Ook de noisecancelling-koptelefoons zijn booming business.

Maar die grote waaier aan opties voor gehoorbescherming betekent niet per se dat we goed bezig zijn. Dat zeggen audiologen zoals professor Bart Vinck (UGent). “Velen, vooral jongeren, beschermen hun oren veel te weinig, anderen dan weer te veel of onjuist”, aldus Vinck.

Geluid kan binnenkomen via het oor naar de gehoorgang, maar ook via het bot in onze schedel. “De dominante route is de eerste”, zegt Vinck. “Maar wie in erg luide situaties vertoeft met zo’n 120 decibel (dB), is onvoldoende beschermd door alleen de gehoorgang af te screenen. Gelukkig is

dat wel uitzonderlijk. Je moet dan al naast een bulldozer staan.”

Medisch gezien is het nodig je gehoor te beschermen vanaf 75 dB. De test is simpel. Wanneer je op één meter afstand toch moet roepen om elkaar te verstaan, kan er gehoorschade ontstaan. Denk aan huwelijksfeesten, fuiven en sommige concerten.

Ook de duur van blootstelling speelt een rol. De kans op schade begint te lopen vanaf acht uur bij 75 dB. En per drie dB erbij halveert die duur. Dus 78 dB verdraagt je vier uur, 81 dB twee uur en 90 dB een kwartier. “En besef goed dat die 90 decibel de wettelijk vastgelegde limiet is voor cafés en fuiven in Vlaanderen”, zegt Vinck. “Op festivals is dat 100 dB. Die wettelijke limieten verschillen trouwens per land, wat illustreert dat ze een politiek compromis zijn tussen de medische consensus en economische motieven.”

Uitbaters van danscafés en feestzalen, en organisatoren van festivals zijn op basis van die wettelijke normen verplicht oordopjes ter beschik-

