

De afgelopen jaren heeft Rachel de uiteenlopendste tips in haar blogs, vlogs en via Instagram gedeeld: van inkijkjes in inspirerende kinderkamers tot het aanleren van een slaapritme, het lezen van babygebaren, speelgoedtips, positief ouderschap, reistips en nog zoveel meer.

Rachel: 'Vaak vragen volgers waar zij bepaalde tips kunnen terugvinden. Zo ontstond mijn idee: ik wilde alle tips en alle ervaringen van de afgelopen jaren bundelen in één praktisch, mooi en compleet boek.'

Haar inzichten over het moeder- en ouderschap zijn aangevuld met de input van diverse deskundigen op het gebied van jonge kinderen.

Rachel: 'Een aantal onderwerpen wilde ik verder uitdiepen, ik heb immers ook niet alle wijsheid in pacht. Wél heb ik een grote interesse in mijn ontwikkeling als moeder en in alles wat met ouderschap te maken heeft. Ik ben daarom in gesprek gegaan met verschillende experts. Deze interessante gesprekken gaven mij meer inspiratie en mooie inzichten. Heel graag deel ik deze met jullie in *Mom, you got this*.



9 789083 107707 >

MET VEEL LIEFDE UITGEGEVEN DOOR  
TRUE COLORS PUBLISHER | [WWW.TRUECOLORSPUBLISHER.COM](http://WWW.TRUECOLORSPUBLISHER.COM)

Rachel van Sas (31) begon in 2013 als interieur- en lifestyleblogger 'De Huismuts'. Haar platform groeide al snel uit tot één van de best bekeken online platforms van Nederland.

In 2016 werd Rachel moeder van haar eerste kind. Zij besloot meer te delen over haar dagelijkse leven met haar man Willem (32) en over het moeder- en ouderschap. Rachel deelt hun leven op een realistische en ongepolijste manier, waardoor veel moeders van jonge kinderen zich goed met haar kunnen identificeren.

TRUE COLORS PUBLISHER  
WE BUILD WITH TRUE COLORS

# MOM, YOU GOT THIS

RACHEL VAN SAS | DE HUISMUTS  
MOM, YOU GOT THIS

Inspirerende  
kinderkamers

De behoeftes van je  
baby begrijpen

Slapen zonder tranen

Positief opvoeden

& zoveel meer

Alle onderwerpen waar ik als  
moeder ooit op heb gegoogeld

RACHEL VAN SAS | DE HUISMUTS

# Inhoud.

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Voorwoord                       | 004 |
| De bevalling                    | 008 |
| De kraamweek                    | 014 |
| Love is (almost) all you need   | 020 |
| (Borst)voeding                  | 032 |
| Mijn seks is weg                | 038 |
| Hang in there                   | 044 |
| Slaap, kindje, slaap            | 064 |
| Baby sensory                    | 082 |
| Baby- en kindergebaren          | 088 |
| Speelgoedtips                   | 092 |
| Kinderkledingtips               | 096 |
| Hap, hap, hap, slok, slok, slok | 114 |
| Oma's groentesoepje             | 122 |
| Eiersalade                      | 128 |
| Pip's smoothie (bowl)           | 132 |
| Spinazie met bruin              | 138 |
| Positief opvoeden               | 142 |
| Mindful                         | 174 |
| Ik ga op reis en ik neem mee    | 188 |
| Inpakken en wegwezen            | 194 |
| Inspirerende kinderkamers       | 204 |
| Familieopstelling               | 270 |
| Mom, you got this               | 296 |
| Extra tips & bronnenlijst       | 300 |
| Dankwoord & colofon             | 302 |



*De allerlekkerste  
Groentesoep*



## IN GESPREK MET

|  |     |
|--|-----|
| Je baby leren begrijpen met Melanie Visscher | 054 |
| Kinderslaapcoach Susanne Willekes            | 068 |
| Lou Niestadt over positief ouderschap        | 158 |
| Moedercoach Marjolein Mennes                 | 176 |
| Mijn vriendinnen Emmy & Merel                | 276 |



*Leukste Familyproof  
Overnachtingen  
in NL*



*Inspirerende  
Kinderkamers*



## 20/11/2014

tekst blog: [www.dehuismuts.com](http://www.dehuismuts.com)

Mijn grote wens is: kinderen. Het liefst in drievoud en misschien wens ik er zelfs wel vier. *Who knows?!* Nou heb ik de leukste man van de wereld met wie ik, denk ik, ook de leukste kinderen op de wereld kan zetten. Dus wat dat betreft zit het wel snor. Ondanks dat dit 'plan' niet op de kortetermijnplanning staat, baart het mij toch enigszins zorgen...

Oké, natuurlijk. Het ouderschap is het mooiste wat je kan overkomen. Oh man, je krijgt er zoveel voor terug en het is het allemaal waard. Met 'allemaal waard' wordt dan, denk ik, bedoeld: de gebroken nachten, de chronische vermoeidheid, de poepluiers, je ooit zo kekke garderobe die alleen nog maar uit comfortabele outfits bestaat, een pijnlijke onderrug, beperkte vrijheid en er een halfuur over doen, voordat je de deur uit bent. En als je eenmaal de deur uit bent, word je in de autospiegel geconfronteerd met een blotebillengezicht en een *just-out-of-bed coupe*, zoiets?

Nou, laten we dan de poepluiers, de pijnlijke onderrug en de beperkte vrijheid op de koop toe nemen. Dan neem ik graag het thema 'kinderen en comfortabel leven' onder de loep. Ik weet waar ik over praat als parttime gastouder, hoor. Elke maandag en dinsdag (de dagen dat ik als gastouder werk) wordt mijn outfit zorgvuldig geselecteerd op de volgende drie criteria: 1. Zit het lekker? 2. Mag er kots en snot overheen komen? 3. Is het geschikt om er minimaal twee keer, inclusief kind op de arm, mee de trap op en af te lopen? Een groot deel van mijn garderobe valt dan af. Wat overblijft, is een verdwaalde broek die zich achterin mijn kast bevond en een shirt waarvan ik het bestaan niet eens meer afwist. Vooral nog kom ik nog weg met deze outfits onder het mom van 'bedrijfskleding'. Ik ben immers aan het werk. Ooit komt er een dag dat dit werk mijn dagelijkse kost wordt met mijn eigen kroost. En *hell no*, ik wil helemaal geen comfortabele moeder zijn! Ik wil *shinen* achter die Bugaboo met glanzend haar en met minstens wat mascara op mijn toet. Oké, glanzend haar is misschien iets te hoog gegrepen, maar haar zonder dode punten moet wel haalbaar zijn, toch?

Tot slot wil ik nog één kleine zorg uitspreken. Wie mijn bio op mijn blog heeft gelezen, weet dat ik 's nachts schrijf over de dromen die ik overdag krijg. Zodra de nacht aanbreekt en de wereld voor mijn gevoel tot stilstand is gekomen, begin ik met het schrijven van artikelen. 's Nachts ben ik op mijn best. Heerlijk kan ik dan urenlang typen; in alle rust, zonder prikkels en met alleen mijn eigen gedachten die ik dan zelfs 'hoor'. Een luxe zou ik het bijna noemen, want met een beetje pech zijn ook baby's 's nachts op hun best. Ach, we zien het wel.

Ik prop mijzelf tegen die tijd in ieder geval in mijn *high waisted* jeans, ik voorzie mijn wimpers van een lik mascara en blijf gewoon Huismuts artikelen schrijven in de nacht. Mocht dit alles niet lukken? Dan weet ik in ieder geval... Het is het allemaal waard.

*Liefs Rachel*

## 6 jaar en 2 kinderen later...



FOTO EMMA PEIJENBURG

Wat ik op het moment van schrijven nog niet wist, was dat wij er vijf maanden later hartstikke aan toe waren; mijn eierstokken uit haar voegen rammelden en de pil niet langer een vriend, maar een vijand werd. Weg ermee. Vier maanden later zaten we in het vliegtuig naar Ibiza. De man die in het vliegtuig naast ons zat, begon over de magie van het eiland en waarschuwde ons dat de snelheid van het mannelijk zaad daar toeneemt (*true story!*). Een week later namen we het mooiste souvenirkje van Ibiza mee; ik was zwanger!

Of ik nou 'Help' of 'Hoera' riep, toen ik een positieve test in mijn handen had, laat ik even in het midden. Ik kan niet ontkennen dat ik lichte paniek voelde. Het was ineens zo definitief, wilden we dit wel? We hadden het toch leuk samen, moest daar écht verandering in komen? Ik ijsbeerde door de kamer met mijn handen letterlijk in het haar. Willem probeerde contact met mij te maken, omdat hij

wilde peilen wat ik ervan vond. Ik had geen idee, wat vond ik er eigenlijk van? In één plasbeurt was mijn leven veranderd en stond ik voor *the biggest challenge of my life*. In die *challenge* neem ik jullie mee. We gaan langs al mijn obstakels, uitdagingen, successen en falen als moeder. Ik ga in gesprek met experts en duik in de mooiste kinderkamers. Pak dit boek vast als mijn hand die je meeneemt door alle fases. Pik eruit wat je inspireert en blader snel door bij alles wat je niet aanspreekt. Want *in the end...* doe ik natuurlijk ook maar wat.



#### SUSANNE WILLEKES

- Moeder van Viggo (11),  
Sofia (8) en Bodhi (5)  
- De eerste gecertificeerde  
kinderslaapcoach van Nederland,  
ze begeleidt wereldwijd gezinnen  
met haar praktijk *The Sleep Agency*  
- Auteur van het boek *Slaap!*  
@thesleepagency  
www.sleepagency.com

**Slapen én jonge kinderen. Het is me wat, zeg. Ik put nu niet alleen uit eigen ervaring, maar ik spreek online ook heel veel moeders over dit onderwerp en het is wel echt een dingetje.**

Ja, er zijn zoveel ouders die daar in meer of mindere mate tegenaan lopen. Vierenhalf jaar geleden ben ik mijn praktijk gestart. Enerzijds startte ik deze praktijk vanwege de ervaring die ik met onze oudste had, maar ik signaleerde ook een behoefte in de markt. Ik ben de eerste, inmiddels niet meer de enige, maar de eerste, Nederlandse, gecertificeerde slaapcoach die zich met gedragsmatige slaapissues van baby's en jonge kinderen bezighoudt. Het nam vanaf het begin af aan zo'n enorme vlucht. Jaren geleden verkeerde dit onderwerp nog veel meer in de taboesfeer. Ik weet dat ook nog uit de tijd dat mijn oudste een baby was, inmiddels is dit elf jaar geleden. We worstelden anderhalf jaar lang met een heftig slaapgebrek. Er was nog weinig over te vinden en er werd ook niet echt over gesproken. Misschien is het wel dankzij de social media zo dat mensen zich er nu over uitspreken, het is heel fijn dat men zich realiseert dat het niet (per se) de fout van de ouder is of dat de ouders falen.

**‘We worstelden  
anderhalf jaar  
lang met een heftig  
slaapgebrek’**

**Precies dat vond ik zo'n enorm fijn inzicht dat je deelt in jouw boek. Je hebt het boek *Slaap!* geschreven en daarin beschrijf je helemaal hoe het slapen werkt en je geeft heel veel tips! Het is echt een aanrader voor iedere zwangere of ouder met jonge kinderen. Als jouw kind niet goed slaapt, betekent het niet dat jij een slechte opvoeder bent, schrijf je in *Slaap!*. Ik heb het wel even zo gevoeld, toen Pip heel jong was.** Het is één van de belangrijkste boodschappen die ik met mijn boek wil uitdragen; ouders een hart onder de riem steken en herkenning bieden. Wanneer je kind slecht slaapt, heeft dat niks te maken met je IQ, EQ, succes op andere vlakken of hoe goed je als ouder bent. Slapen en jonge kinderen is vaak gewoon veel ingewikkelder dan de meeste mensen denken. Veel mensen vragen daar hulp bij, want slaapgebrek heeft een enorme impact op de mentale en fysieke gezondheid van kinderen, maar ook op die van de ouders. Het slaapgebrek heeft ook echt vergaande maatschappelijke gevolgen. Als je ziet dat ik gezinnen coach waarvan de ouders de auto langs de kant van de weg moeten zetten, omdat ze een paniekaanval krijgen of bijna in slaap vallen. Ook zijn er ouders die chronische rug- of hoofdpijn hebben, in een burn-out zitten of relatieproblemen krijgen. Je kunt je dus wel voorstellen hoe enorm groot de impact is van slaapgebrek. Slaap is de fundering van je gezondheid. Het is eigenlijk belangrijker dan voeding en beweging. →

Vanuit de medische hoek is er de afgelopen jaren ook meer en meer erkenning voor de impact die een kind met slaapproblemen heeft op het héle gezin. Deze ontwikkeling zal er alleen maar toe leiden dat meer mensen, of het nou via internet, boeken of coaching is, toch om hulp vragen en het slaapprobleem niet zien als een tekortkoming van zichzelf.

**Toch is het gek dat we het volstrekt logisch vinden dat een kind moet leren lopen, fietsen, praten en zelfs binnen de lijntjes kleuren, terwijl we ons er niet zo bewust van zijn dat slapen ook een vaardigheid is die jonge kinderen moeten leren.** Eén van de dingen die ik vaak zeg tegen gezinnen, is dat ze zich moeten realiseren dat slapen een aangeleerde vaardigheid is. Baby's worden geboren zonder interne klok. Het verschil tussen dag- en nachtritme ontstaat pas zes tot acht weken na de geboorte. En dan moet je uitgaan van de uitgerekende datum en niet van de geboortedatum. Ik coach baby's pas vanaf zes maanden.

**Je zegt in je boek ook dat baby's vanaf zes maanden er neurologisch, mentaal en fysiek klaar voor zijn om zelfstandig in slaap te vallen.** Ja, ze hebben dan de 'vijf-maandensprong', die heel heftig is, gehad en vanaf zes maanden hebben ze het vermogen om minimaal 45 minuten (zolang duurt   n slaapcyclus van een kind vanaf de geboorte tot en met twee jaar) vol te maken en eventueel de volgende daaraan vast te plakken.

**Ik heb meteen een vraag aan jou, het gaat over iets waar ik zelf ook heel druk mee ben geweest: hoe kan ik slaapjes koppelen?**

Het ligt een beetje aan de leeftijd van het kindje. Heb je het over die eerste vijf of zes maanden, dan doe je er goed aan als je je kindje steeds helpt bij het opnieuw in slaap vallen. Dat kan op verschillende manieren: opnieuw de speen geven, wiegen, met je kindje in de kinderwagen lopen of het kindje bij je in de draagzak nemen. De missie is dan altijd dat de slaaptank gevuld blijft, want je wilt dat je baby zoveel mogelijk van het benodigde aantal uren slaap overdag haalt, want anders zul je merken dat het een negatief effect heeft op de nacht.

**Je benoemde in je boek (en dat neemt, denk ik, veel stress weg bij jonge ouders); d t ze slapen is die eerste maanden veel belangrijker dan w ar ze slapen.**

Inderdaad. Dat baby's slapen is dan nog veel belangrijker dan waar ze slapen en de manier waarop. Als je dus een baby'tje hebt dat zich niet zomaar laat neerleggen, hard moet huilen, zich tegen de slaap verzet of elke keer maar 20   30 minuten slaapt, zeg ik altijd: 'Doe er alles aan en zorg ervoor dat je kindje langer slaapt. Het maakt niet uit dat je een slaapassociatie creëert, want deze associatie kan je - relatief eenvoudig - vanaf zes maanden er weer uit coachen.' En je moet je als ouder ook realiseren dat het al heel knap is als je baby een cyclus van 45 minuten voltooit. Dat is voor veel

jonge baby's al moeilijk. Lukt het jou nou niet om je baby weer opnieuw in slaap te brengen? Raak dan niet gestrest, maar zorg er dan voor dat hij vijf keer drie kwartier op een dag slaapt. Probeer slaapjes van 20 tot 35 minuten altijd te verlengen tot één cyclus. Vanaf zes maanden hebben baby's fysiek gezien het vermogen om slaapjes te koppelen. De 'wakkertijden' moeten vooral niet te lang zijn, want dat kan er op jonge leeftijd toe leiden dat baby's korter slapen. Als je een kindje dat ouder is dan zes maanden overdag nog in slaap helpt, dan is de kans groter dat het kindje binnen die eerste cyclus wakker wordt, omdat de baby in eerste instantie in slaap is geholpen. Als een kindje zelfstandig in slaap valt, zonder hulp, weten ze ook beter wat ze moeten doen als ze na 38 of 40 minuten wakker worden. Ze worden niet wakker, omdat ze uitgerust zijn, maar ze worden wakker, omdat de overgang van een lichte naar een diepe slaap, of van een diepe naar een lichte slaap of van een diepe naar een droomslaap nog moeilijk zelf kunnen doorpakken. Dit is een fysiologisch proces, dat uiteindelijk met de leeftijd komt, maar dat je ook aan kan leren vanaf zes maanden. Hechting is in die eerste maanden

dus veel belangrijker dan de manier waarop een baby slaapt. Een baby bij je dragen of een baby laten slapen in een bedje bij jullie op de kamer is alleen maar fijn voor de hechting. Ik krijg nog weleens vragen over wat nu precies een slaapprobleem is en natuurlijk is daar een medische

term voor, maar mijn uitleg is altijd: 'Zolang ouders iets niet als een probleem ervaren, zie ik het ook niet als een probleem.' Ik ben er gewoon voor de oplossing. Als ouders bij mij aankloppen, omdat ze het niet meer volhouden of verandering willen, dan ben ik er.

## **'Een baby bij je dragen of een baby laten slapen in een bedje bij jullie op de kamer is alleen maar fijn voor de hechting'**

**Goed dat je dat zegt, want wat voor de   n een probleem is, bijvoorbeeld een kind dat in slaap gekriebeld moet worden, kan een ander een heerlijk moment vinden.**

Dat is het. Sommige ouders vinden het ook helemaal oké, als een kind tussen 04.00 uur en 05.00 uur 's nachts tussen hen inkruipt en bij andere ouders gaat ditzelfde tafereel ten koste van hun eigen nachtrust.

**Een ander mooi inzicht uit je boek: het laat naar bed brengen betekent niet dat je kind langer uitslaapt.** Pas wanneer kinderen een jaar of zes, zeven of acht zijn, krijgen ze het vermogen om uit te slapen, wanneer ze later naar bed zijn gegaan. →

Dit is zo'n onderwerp waarvan ik maar niet begrijp waarom er in het kraampakket geen foldertje over te vinden is en er bij mijn consultatiebureau met geen woord over wordt gerept. Wat je ermee doet, is natuurlijk aan jou, maar ik geef de tip bij dezen wél, want een goede communicatie scheelt zoveel frustratie!

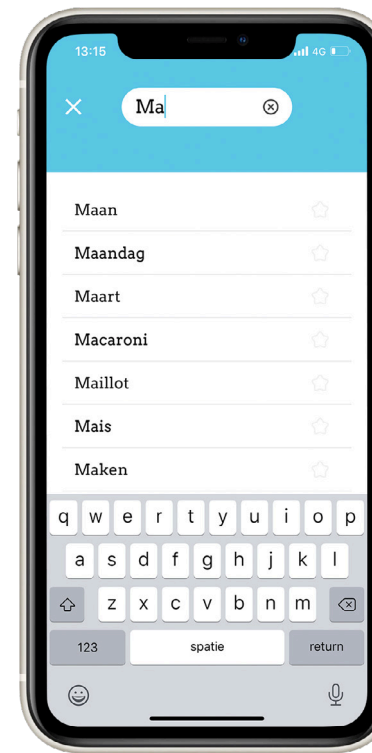
Baby's begrijpen de taal die wij spreken eerder dan dat ze zelf kunnen praten. Ze snappen dus veel, maar ze hebben nog niet het vermogen ontwikkeld waardoor zij zich met gesproken taal kunnen uiten. Doordat de motoriek van de handjes van je kind eerder is ontwikkeld dan het spraakvermogen helpen baby- en kindergebaren het kind om met jou te communiceren. Je gebruikt de gebaren naast de gesproken taal, waardoor deze gebaren de gesproken taal ondersteunen en dus zeker niet vervangen.

Gebaren zijn voor kinderen, naast huilen, ook een natuurlijke manier waarmee ze iets duidelijk kunnen maken. Wanneer je kindje ongeveer 8 à 9 maanden oud is, zal je merken dat je kind objecten begint aan te wijzen. Dit kan een mooi startpunt zijn om te beginnen met gebaren. Het toepassen van baby- en kindergebaren overbrugt de periode waarin kinderen cognitief gezien al wel in staat zijn om jou dingen duidelijk te maken, maar nog niet kunnen praten.

Niet alleen voor baby's is het gebruik van gebaren een effectieve manier van communiceren, ook bij peuters en kleuters die al kunnen praten, dragen de baby- en kindergebaren bij aan de taalontwikkeling. In het boek *Babygebaren, kindergebaren, iedereen kan gebaren!* leggen de auteurs uit: 'Voor peuters en kleuters die al wel kunnen praten verduidelijken gebaren de woorden die nog niet correct worden uitgesproken en verhelderen ze nieuwe en abstracte begrippen die het kind aanleert. Gebaren maken een plaatje van de woorden, waardoor het kind sneller snapt wat de betekenis is en ze de woorden bovendien makkelijker kan onthouden. Dit stimuleert de taalontwikkeling in het algemeen.'<sup>1</sup>

Toen Pip een baby was, wist ik nog niet eens van het bestaan af, maar met Rosie oefen ik er inmiddels flink op los. Mijn grote motivatie voor het toepassen van baby- en kindergebaren was meer inzicht krijgen in de belevingswereld van Rosie, haar beter begrijpen en onze band versterken. Gedurende de dag vindt er namelijk, dankzij de gebaren, bewuster één-op-ééncontact plaats. Het zijn korte, maar wel intieme en bewuste momentjes waarbij je écht kijkt naar je kind en je kind echt kijkt naar jou. Het oefenen van deze vaardigheid is een mooi cadeau voor ons samen.

## **'Gebaren zijn voor kinderen, naast huilen, ook een natuurlijke manier waarmee ze iets duidelijk kunnen maken'**



Download Gebaren App 

Niet alleen het contact met Rosie is intenser geworden, Pip en ik zijn meer dan ooit een team sinds we zijn gestart met gebaren (en dat zegt iets over een écht papa's kindje). Ik vind het de absolute kers op de taart dat het ook onze band heeft versterkt en onze interactie heeft verhoogd. Pip pikt de gebaren direct op, waardoor het echt ons dingetje is geworden, we beheersen samen een vaardigheid die we Rosie leren. Mocht je interesse hebben in baby- en kindergebaren, dan kan ik je het zojuist genoemde boek *Babygebaren, kindergebaren, iedereen kan gebaren!* aanraden. Het leest makkelijk weg en naast een geïllustreerd woordenboek met honderdnegentig gebaren staat het vol tips voor succes en informatie over het belang van gebaren.

De volgende drie inzichten uit het boek benadrukken nog eens de extra voordelen van baby- en kindergebaren naast het versterken van jullie band:

'Als een kind vanaf jonge leeftijd baby- en kindergebaren leert, kan ze maanden eerder haar actieve woordenschat gaan opbouwen. Dit verschil kan zelfs zo groot zijn dat een gebarend kind van twaalf maanden al vijftientig gebaren en zestien woorden herkent en kan gebruiken. Met achttien maanden zijn dit tegen de tachtig gebaren en ruim honderd woorden! Het verschil is dus enorm groot. Met een zoveel grotere woordenschat kan je kind zich veel beter uiten.'<sup>2</sup>

'Uit verschillende onderzoeken die naar baby- en kindergebaren zijn gedaan, blijkt ook duidelijk dat het zelfbeeld en de positieve instelling van kinderen sterk toenemen. Het zelfvertrouwen en de eigenwaarde van je kind groeien. Ze voelt zich serieus genomen, ze wordt begrepen en ervaart respect voor haar autonomie.'<sup>3</sup>

'Een studie aan de Pennsylvania State University met horende kinderen toont aan dat zelfs kinderen die pas in hun peutertijd gebaren aanleerden een voorsprong hebben op niet-gebarende kinderen bij alfabetisering, met name op het gebied van taal, spelling en leesvaardigheid.'<sup>4</sup>

Aan de slag? Je kan op verschillende manieren baby- en kindergebaren leren. Zo worden er online diverse cursussen aangeboden en via YouTube kan je video's kijken waarin de gebaren worden uitgelegd. Ik heb mezelf de gebaren eigen gemaakt middels bovengenoemd boek en via de Kwebl Gebaren app. Het is simpel te leren, het is leuk om mee bezig te zijn en bijzonder om te zien hoe je een stem in de handen van je kind kan leggen. Afhankelijk van de leeftijd waarop je begint, kan het even duren voordat je een gebaar terugziet, dus heb geduld en... *enjoy the ride!*

## Bied alternatieven aan

Kinderen hebben vaak heel goede ideeën, als we ze maar zien en ons niet laten leiden door beperkende overtuigingen. Maar heel eerlijk, soms...

Zo heb ik ooit in de gleuf van de floppydrive van mijn vaders computer een speculaas gestoken (joe, '90s kid!) en heb ik mijn eigen haren geknipt. In dit soort situaties kan je als ouder heel boos worden en de focus leggen op wat er allemaal niet mag, maar je kan het ook omdraaien naar wat er wél mag. Met een mes rondlopen mag niet, maar met een lepel rondlopen mag wel. We geven geen water aan de spullen in je speelhoekje, maar de plantjes krijgen wel water. Je mag niet met boeken gooien, maar wel met deze bal en ga zo maar door. Kortom: ongewenst gedrag kun je ook afleren, als je juist het gewenste gedrag benoemt.

## How much does it matter 5 years from now?

Als ouder kun je het jezelf soms zo moeilijk maken als je maar blijft vasthouden aan bepaalde overtuigingen. De volgende mantra maakt het ouderschap direct een stuk makkelijker! Met regelmaat wrong ik mij in allerlei bochten, omdat ik 's ochtends de groentehap wilde maken die Pip dan 's middags kreeg. De ambitie om zoveel mogelijk zelf te koken is helemaal prima, maar het is óók he-le-maal prima als je diezelfde ambitie even laat varen, want heel eerlijk...

*How much does it matter 5 years from now... dat je op die derde dinsdag in september geen zelfgemaakt broccolistamppotje hebt opgediend? Of...*

*How much does it matter 5 years from now dat je de oppas volgende week op je vrije dag laat oppassen, zodat je de hele dag kan doen waar jij zin in hebt?*

*How much does it matter 5 years from now dat de kinderen een nachtje uit logeren zijn gegaan, zodat je zelf even kan doorslapen (of de bloemetjes eens flink buiten kan zetten)?*

*How much does it matter 5 years from now dat jullie vandaag Cup a soup en een zak Doritos als avondeten eten, omdat je écht geen kracht meer hebt om boodschappen te doen?*

*How much does it matter 5 years from now dat je mini, ondanks je geambieerde suikervrije opvoeding, toch een keer slagroom bij z'n taartje krijgt?*

*How much does it matter 5 years from now dat je een paar dagen naar het buitenland moet voor je werk?*

*How much does it matter 5 years from now dat jullie de hele dag in pyjama's op de bank gaan hangen en de voorraadkast leeg snacken?*

*How much does it matter 5 years from now dat je kinderen vanavond zonder tandenpoetsen naar bed gaan?*

*How much does it matter 5 years from now dat je je kind even voor de televisie zet, zodat jij kan werken/slapen/bellen of alles achter elkaar?*

Je doet al zo je best. Echt. Anders had je dit boek nu ook niet in je handen gehad. Er vallen heus geen gewonden als je je principes soms eens aan de kant schuift of de boel de boel laat. Kinderen ontsporen daar niet direct van, ze groeien niet meteen op met overgewicht en raken ook niet plots verwaarloosd. Als je deze mantra eenmaal onder de knie hebt, gaat er letterlijk een wereld van tijd én energie voor je open, want hoe meer tijd je voor jezelf hebt, hoe minder gestrest je bent. En daar heeft iedereen dan weer plezier van.

En nu moet ik er wel bij zeggen... een tweede helpt ook ;-).

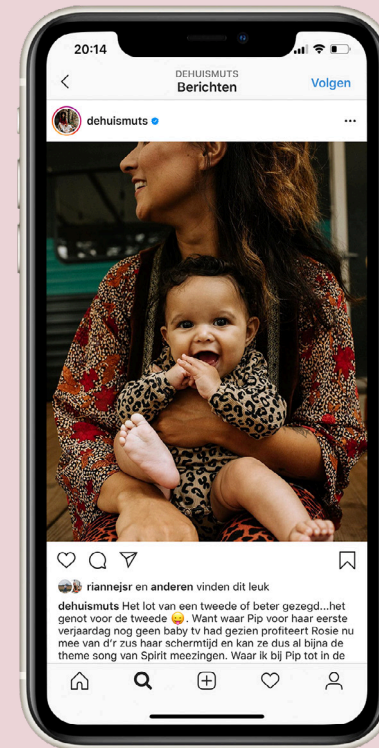
## Choose your battles

We kunnen heel veel 'lastige situaties' met onze kinderen hebben, maar moeten we wel overall tegen willen strijden? De eerste keer dat ik mij hiervan bewust was, was toen Pip met een tube tandpasta naar buiten wilde. Net op het moment dat ik de deur uit wilde gaan, was zij met deze tube aan het spelen. Sinds deze situatie stel ik mezelf de vraag: 'Is het kostbaar, is het kwetsbaar of is het gevaarlijk? Nee? Oké, neem mee!' Luidt één van de antwoorden als een twijfelachtige 'ja', dan kan dat met een afspraakje worden opgelost. Zo liepen we eens naar mijn fiets. Onderweg kwam Pip een stok tegen, een grote dikke stok. Ze vond hem te gek. Ik vond 'm ook te gek,

maar niet voor op de fiets. De kans dat iemand tijdens de ochtendspits in Amsterdam een stok in z'n oog kreeg, was namelijk aanwezig. Kostbaar of kwetsbaar was de stok niet, maar gevaarlijk kon die dus wel zijn. Pip was verdrietig en boos tegelijk, omdat ik haar stok af wilde pakken. Dat begreep ik ook wel. Ze was nog geen 2,5 jaar oud, dus dan zijn dit de grote tegenslagen in je leven. Ik maakte met haar de afspraak dat zij haar stok op de fiets mocht meenemen, op voorwaarde dat ze hem geklemd hield tussen haar voet en de voetensteun. *And guess what? Case closed.* →

Dit moment kan je terugkijken in de vlog door dit icoontje te scannen en te scrollen naar minuut 6:00.

*Bekijk de Vlog* 📺



22 augustus 2019

Het lot van een tweede of beter gezegd... Het genot voor de tweede. Waar Pip voor haar eerste verjaardag nog geen Baby tv had gezien, profiteert Rosie nu mee van de schermtijd van haar zus en kan ze dus al bijna de theme song van Spirit meezingen. Waar ik bij Pip tot in de late uurtjes hapjes stond te maken was Rosie haar eerste hapje een potje, kwam zo uit. En waar Pip onder de 1 jaar nog geen ijsje had gegeten heeft Rosie al minstens 3 keer de punt van een raket ijsje in haar mond geduwd gekregen. Ach, ken je de 5 bij 5 regel? If it won't matter in 5 years, don't spend more than 5 minutes worrying about it. #endoor

## DE BEWONERS

MEI FANG (36), kunstenaar  
ROBBERT (41), architect  
FILIPPA (5) - JUNO (2)

woonplaats AMSTERDAM  
© mei\_fang\_tan

'Ik denk dat ik de stijl van de kinderkamer van mijn dochter het beste kan omschrijven als: *'vintage meets folklore'* met een vleugje 'koloniaals'. Ik houd erg van de Indiaanse blockprint, batik en meubels uit Indonesië, maar ik ben ook gek op vintage! De grote meubels, voornamelijk erfstukken, vormden de basis en vanuit daar ben ik de kamer gaan inrichten. Filippa wilde heel graag een roze kamer en daar heb ik natuurlijk naar geluisterd, maar ik heb wel een roze tint gekozen die ik ook mooi vond. Uiteindelijk heb ik spulletjes bij elkaar gezocht die ik mooi en warm vond qua tint en die bij het kleurpalet pasten. Ik houd er ook van als complementaire kleuren bij elkaar komen. Ik zou als tip willen meegeven dat je niet per se op zoek hoeft te gaan naar kindermeubels, maar je je geld beter kunt uitgeven aan meubels die tijdloos zijn. Het 'kinderlijke' kan je gemakkelijk in een kinderkamer aanbrengen, wanneer je knuffels, accessoires en boeken toevoegt. Van Dijk & Ko is een winkel waar je supermooie vintage meubels kan scoren. Wat ik ook een fijn item vind, is een spreij. Het bed ziet er daardoor meteen netjes uit. De spreij op Filippa's bed is van Heinde & van Verre, maar ook Khasto heeft mooie spreien. Een grote inspiratiebron voor mij is Pinterest en ik kom altijd uit bij donkere kamers en kamers waar donkere kleuren met elkaar zijn gecombineerd. Alles wat je tegen een donkere muur zet of hangt, komt beter tot zijn recht. Het leukste hoekje in de kamer vind ik het zithoekje met het hemeltje en het vloerkussen van The Souks. Ik zou er soms zelf wel in willen zitten om mij even heerlijk af te zonderen van alles!'











My name is HONG LIAN  
I was born in  
Guangdong  
China  
in 1985