

## **Oppassen, heerlijk! (maar ook zwaar)**

**Geniet u ook zo van een dagje oppassen? Voor de meeste oma's is oppassen pure verwennerij, zo blijkt uit de vele enthousiaste reacties op onze oppas-enquête. Ze zijn dol op hun kleinkinderen en vinden het geweldig om ze regelmatig een dagje 'voor zichzelf' te hebben. Toch is zo'n dag ook best vermoeiend. En als oppassen structureel wordt, met een of meer vaste dagen in de week, zeg je niet zo snel af - de kinderen rekenen er immers op dat je komt. Drie oma's vertellen openhartig hoe zij dit ervaren.**

Josee van Son (62) heeft vier kleinkinderen: Rafel (4), Govert (2), Fenne (1) en Catia (1). Toen haar zoon en schoondochter Rafel kregen, vroegen ze Josee of ze een vaste dag wilde oppassen. "Ik heb daarover nagedacht, maar besloot het niet te doen. De afstand was het grootste probleem: de kinderen wonen in Utrecht, en mijn man en ik in Brabant. Bovendien moeten mijn zoon en schoondochter vaak al rond zevenen de deur uit. Ik zag het niet zitten om elke week voor dag en dauw op pad te zijn om op tijd in Utrecht te arriveren. Wel leek het me leuk om incidenteel op te passen en dat heb ik later ook tegen mijn dochter gezegd, toen ook zij en haar man gezinsuitbreiding kregen."

### **Vermoeiend**

"Inmiddels heb ik al vele malen opgepast, soms overdag, soms 's avonds of een heel weekend. Ik ervaar het oppassen als iets heel fijns, als een luxe bijna. Op een oppasdag kan ik heerlijk met de kleinkinderen knuffelen en we doen allerlei leuke dingen – we gaan naar de kinderboerderij, bakken frietjes of pannenkoeken, mét speciale oma-toetjes na. De kleinkinderen geven me energie en vrolijkheid. Oppassen is een echte toevoeging aan mijn leven – dat is zo'n rijkdom, bijna niet in woorden uit te drukken. Dat neemt niet weg dat oppassen best vermoeiend is. Zeker als ik ze een paar dagen te logeren heb, voel ik dat. Ik heb last van artrose en mag niet te zwaar tillen, maar ja, de kleintjes willen graag opgetild worden en dat doe ik dus ook. Met beleid hoor, maar toch voel ik het wel. Ook de zorg, de 24-uurs verantwoordelijkheid, maakt dat je moe wordt. Na zo'n weekend heb ik meestal wel een paar dagen nodig om weer een beetje 'bij mezelf' te komen."

### **Stapje terug**

"De afgelopen maanden heb ik iedere twee weken toch een vaste dag opgepast, omdat er geen ruimte was op het kinderdagverblijf. Om drukte 's morgens te vermijden, ging ik de avond van tevoren al naar Utrecht en sliep ik daar. Zo wist ik in ieder geval zeker dat ik op tijd zou zijn, hoewel ik liever in mijn eigen bed slaap. Ik doe het graag voor mijn kinderen, maar zoiets moet natuurlijk niet te vaak gebeuren. Om te kunnen oppassen, heb ik wat andere bezigheden tijdelijk geschrapt. Ik volgde regelmatig cursussen en workshops en zat bij een leeskring. Die activiteiten vielen soms samen met het oppassen en vervielen dan. Op zich niet zo'n moeilijke keuze, want ik vind de kleinkinderen toch leuker, maar je moet wel even bewust een stapje terugdoen. Ach, over een paar jaar gaan de kleintjes naar de basisschool en heb ik meer tijd voor mezelf. Mijn zoon vroeg laatst of de kleinkinderen in het najaar een paar dagen mogen komen logeren. Ik zei gelijk ja. Later zei mijn man: oh, dan kunnen we dan dus niet op vakantie. Ik vind: als ik iets heb beloofd, ga ik het niet terugdraaien, en dat heb ik dus ook niet gedaan. Ik zeg ook zelden af, ook al moet ik daardoor belangrijke dingen missen, zoals een begrafenis. Ik doe het met liefde."

## **Sterke band**

Margriet van der Ploeg (62) is oma van Charlotte (5), Suus (3) en Lucas (2). Ze past elke week in haar eigen huis twee vaste dagen op Charlotte en Lucas en incidenteel op Suus. “Het waren oorspronkelijk drie vaste dagen, maar dat vond ik toch te vermoeiend worden. Gelukkig kon het geregeld worden. Ik heb altijd gezegd tegen mijn dochter en schoondochter: blijf alsjeblieft werken, ook al komen er kinderen. Je krijgt niet zomaar weer een baan als je er lang uit bent geweest. Het is niet te beschrijven wat het met me deed dat ik oma werd. Heerlijk vond ik het. Toen ik werd gevraagd of ik wilde oppassen, twijfelde ik niet. En ik merk dat ik door het oppassen een heel sterke band met mijn kleinkinderen heb opgebouwd. Bij mij zijn ze kind aan huis, het is hun tweede thuis. Ik heb hier alles: speelgoed, bedden, kleertjes. Samen met de kleinkinderen ondernemen we allerlei dingen: met de stoomtram op pad naar een museum, of samen naar het zwembad of de speeltuin. Charlotte belt me soms op en dan zegt ze: oma, ik wil bij je wonen. Dat voelt geweldig.”

## **Bekaf**

“Het oppassen ervaar ik op zich niet als een last. Ik moet wel toegeven dat ik na een oppasdag bekaf ben. Ik ben lichamelijk niet zo mobiel en al het tillen en lopen is zwaar vermoeiend. 's Avonds nog ergens naartoe gaan zit er niet meer in. Extra oppasdagen of incidenteel oppassen komen ook nog geregeld voor. Ik probeer dit wel te beperken, anders ben ik alle dagen bezig met de kleinkinderen. Natuurlijk wil ik graag helpen, maar soms zeg ik voor mezelf: tot hier en niet verder. Mijn man is nu tweeënhalf jaar met de VUT en hij zegt wel eens: nu hebben we de tijd, maar eigenlijk kunnen we nog niet weg. En hij heeft wel gelijk. Zelf heb ik ook wel dingetjes die ik graag zou willen doen. Ik ben creatief en zou willen schilderen, maar dat stel ik uit tot later. Andere activiteiten, zoals zwemmen, plan ik op dagen dat ik niet oppas en hetzelfde geldt als ik iets wil ondernemen met vriendinnen. Ik neem dat voor lief; ik heb dit op me genomen en wil het ook doen.”

“Straks, als de kleinkinderen naar school gaan, hebben ze een continuooster en dan heb ik tot drie uur 's middags mijn handen vrij. Zowel mijn zoon en dochter waarderen het zeer dat ik oppas. Vorig jaar heeft mijn dochter tijdens onze vakantie met wat hulp onze woonkamer en toilet opgeknapt. Wij wisten van niets en waren erg verrast! Op dit moment zijn de kinderen een weekje op vakantie en heb ik 'vrij'. Best even lekker, maar ik zal toch blij zijn als ze weer komen. Het oppassen brengt me zoveel liefde van mijn kleinkinderen en kinderen, dat is me heel veel waard. Ik zou het niet willen missen.”

## **Regelwerk**

Diny Duitman (59) heeft zes kleinkinderen: Maaïke (6), Demian (6), Ilse (4), Noël (4), Indy (1) en Robbin (1). Ze werkt drieënhalve dag in de week en past de resterende anderhalve dag op enkele van haar kleinkinderen. “Ik heb jaren fulltime gewerkt. Ik zei altijd: als er kleinkinderen komen, lever ik financieel wel in om op te kunnen passen als mijn kinderen dat vragen. Ik had bij de moeder van een vriendin gezien dat zij zo'n vanzelfsprekende band met haar kleinkinderen had gekregen door op te passen en dat leek me heerlijk. Toen mijn oudste dochter Maaïke kreeg, ben ik een vaste dag op gaan passen, bij mij thuis. Dat vergde wel wat regelwerk, want we wonen op zo'n anderhalf uur rijden van elkaar. Meestal brachten zij en haar man Maaïke op dinsdagavond en haalden haar woensdagavond weer op. Ik kookte dan ook een dag voor hen. Op een baby passen vond ik erg leuk, het had een hoog knuffelgehalte natuurlijk. En ik kon nog van alles tussendoor doen: een wasje draaien, een

boodschap doen met Maaïke in de wagen. Later kwam Ilse erbij, tot het moment dat Maaïke naar de basisschool ging. Toen was het niet meer handig om voor één oppasdag de lange rit te maken en regelde mijn dochter het anders. Intussen paste ik ook op Noël van mijn middelste dochter en later ook op Indy, ook van de middelste, en op Robbin van mijn jongste dochter. Op Demian heb ik niet vast hoeven oppassen.”

## **Zorg**

“Ik kan niet anders zeggen dan dat het oppassen me heel veel heeft gebracht. Veel warmte en gehechtheid, veel waardering ook van mijn kinderen. Verder geniet ik ervan om met mijn kleinkinderen bezig te zijn. Zelf was ik al jong moeder en ik vind het nu heerlijk om weer een stukje zorg te hebben. Ik weet wat het is om een lieve oma te hebben en dat wil ik ook zijn voor mijn kleinkinderen. Ik merk dat ik een onderdeel van hun leventje ben en dat is heel fijn. Als een van de kleinkinderen spontaan belt, voelt dat zo eigen! Ik kan ook echt met verwondering naar die kleintjes kijken, dat is puur genieten. Na een hele dag oppassen ben ik best moe. Logisch, je merkt dat je niet meer de dingen kan doen als toen je dertig was. Ik kom ook aan weinig andere dingen toe. Maar dat accepteer ik, dat komt dan later wel. Ik heb wél een leuke dag gehad!”

“Mijn dochters zien het niet als iets vanzelfsprekends dat ik oppas. Omdat ik ook een drukke baan heb, gaat alles in overleg. Wat past het beste bij mijn werk, welke tijden sluiten het beste aan? Soms heb ik een belangrijke vergadering en moeten ze zelf vrij nemen, maar dat is gelukkig nooit een probleem. De combinatie werken en oppassen geeft een volle week. Ik had tot voor kort ook de zorg voor mijn moeder en dat kostte ook tijd. Soms denk ik wel eens: goh, ik moet nog wel een paar jaar door in dit drukke stramien met mijn werk, terwijl anderen genieten van hun VUT. Aan de andere kant: ik heb geen partner die aan de rem trekt en kan dus zelf bepalen wat ik doe, zoals fijn op mijn kleinkinderen passen. En dat ervaar ik als iets positiefs.”

## **Kader:**

### **Oppassen? Maak duidelijke afspraken!**

**Oppassen kan heel mooi zijn, zegt sociologe Anjo Geluk (zelf oma van 7 kleinkinderen), maar het is ook iets waar je van tevoren goed over na moet denken.**

“Vaak zie je dat oma’s vanuit een hiep-hiep-hoera-stemming bij de geboorte van hun kleinkind zeggen: natúúrlijk wil ik oppassen. Op zich heel begrijpelijk. Als oma ben je enthousiast over je kleinkind, je voelt je vereerd en misschien voel je je tegenover anderen wel een minder goede oma als je het níet doet. Veel oma’s stappen er dan blanco in, zonder te beseffen wat oppassen inhoudt en zonder zich echt af te vragen of het wel in hun leven en in hun agenda past.”

## **Samen verder**

Het is verstandig om samen met je kinderen om de tafel te gaan nadat de eerste euforie rondom de baby wat is geluwd. “Realiseer je dat je niet alleen meer de ‘gezellige’ oma bent als je gaat oppassen, maar een deel van de kinderopvang. In het begin is het nog overzichtelijk: je hoeft alleen te zorgen voor het flesje en het bedje. Maar een peuter is een ander verhaal, die moet je ook opvoeden. Je zult je aan de regels en aanpak van de ouders moeten houden. Vraag je af: hoe is mijn relatie met mijn kinderen en hun partners? Heb je daarover twijfels of denk je dat je de verwachtingen niet kunt

waarmaken, begin dan niet aan structureel oppassen. Je moet en wilt wel samen verder, en je kunt de relatie makkelijker goed houden vanaf een afstandje dan wanneer je elkaar twee maal per week ziet.”

### **Hou het zakelijk**

Oma's moeten zich ook realiseren dat je er niet zomaar weer vanaf kunt als je aan vast oppassen begint. Anjo: “Je kinderen rekenen op je. Als je om wat voor reden dan ook geen zin hebt in die verplichting, moet je dat gewoon kunnen zeggen, zonder verdere uitleg. Wat wel kan: je aanbieden als ‘achterwacht’ voor noodsituaties. Zo heb je iets meer flexibiliteit en kun je toch veel betekenen als oma, want het komt nogal eens voor dat kinderen niet naar de opvang of naar school kunnen en dan is een oma of opa die inspringt ontzettend fijn. Zie je structureel oppassen helemaal zitten? Maak dan wederzijds goede afspraken. Hou het zakelijk: wat wordt er verwacht en hoe kun jij dat invullen? Bespreek de dagindeling, eventueel huishoudelijk werk en andere zaken. Evalueer na een tijdje hoe het gaat en hoe beide partijen het ervaren. Wees open: geef aan wat je liever anders zou zien, bijvoorbeeld dat je tijdens het oppassen bij je kinderen liever geen tijd besteedt aan het opruimen van rommel in huis. Ga ook om de tafel als de situatie verandert, wanneer er een kindje bij komt bijvoorbeeld. Soms merken oma's dat het oppassen hen steeds zwaarder valt, maar bijten ze liever hun tong af dan dat toe te geven. Bespreek het toch – misschien is er een andere oplossing mogelijk en kun je in het vervolg incidenteel oppassen. Weeg wel mee dat het later, als de kleinkinderen zelfstandiger worden, weer wat gemakkelijker zal worden. Blijf in ieder geval duidelijk met elkaar communiceren, dan voorkom je veel problemen!”