

Julia Dibbern & Nicola Schmidt

Slow family

Natuurlijk en onthaast leven
met kinderen



© 2016 Julia Dibbern en Nicola Schmidt

Oorspronkelijke titel *Slow Family*, verschenen bij Beltz Verlag,
onderdeel van uitgevergroep Beltz, Weinheim Basel Werderstraße 10,
69469 Weinheim

© 2022 Nederlandse uitgave uitgeverij Samsara, Amsterdam

Vertaald uit het Duits door Albert Boddé

Vormgeving omslag Joyce Zethof

Omslagbeeld Bernard Bodo via IStock

Vormgeving binnenwerk Erik Thé, erikthedesign.com

Foto van de auteurs op pagina 8 door Petra Arnold

Overige foto's via Shutterstock

ISBN 978 94 93228 98 6

NUR 850

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd zonder de uitdrukkelijke
schriftelijke toestemming van uitgeverij Samsara, Amsterdam.

www.samsarabooks.com

Inhoud

VILLA KAKELBONT VOOR IEDEREEN! 9

APOCALYPS? EH, NU?! 19

GEZINSPIRAMIDE VAN MASLOW 33

ONZE POOLSTER: LANGZAAM, AANDACHTIG, ECHT 53

ZEVEN INGREDIËNTEN 71

Liefde 74

Natuur 76

Aandacht 79

Samenleven 83

Hulpbronnen 86

Kennis 89

Betovering 91

SLOW VILLAGE 97

Elkaar ontmoeten 98

Afscheid nemen 101

Elkaar vergeven 102

Elkaar vertrouwen 104

Om hulp vragen 105

Verhaal van de dag 108

Kleine opdrachten 109

Samen schoonmaken 110

Nodig mensen uit 111

Zet je in 112
Relaties onderhouden 113
Oppas als dorpsbewoner 114
Vuurschaal 116
Losse onderdelen 118
Levensmiddelenkunde 119
Boodschappen doen 120

SLOW NATURE 123

Vroeger 125
Weer en wind 126
De aarde voelen 129
Vuil 130
Levenscycli 134
Kruidenkunde 136
Piepkleine huisdieren 137
Namen geven 138
Vlinders 139
Land art 140
Vuur 142
Stokbrood 148
Fakkels maken 149
Spetteren en plonzen 150
Wandelingen en spelletjes 151
Praten met dieren 154

SLOW FAMILY LIFE 157

Naar bed brengen 157
Tandenpoetsen 159
Samen eten 161
Zich wassen 164
Hond zijn 166
Lijstjes 168
De bus missen 169
Een stap voor zijn 171

Verantwoordelijkheid op je nemen	174
Uitgaan van het beste	176
Machtsomkeerspelletjes	177
De wereld op zijn kop zetten	178
Scheldwoordenwedstrijd	180
Zonder druk geen tegendruk	181
Aankleden	183
Haren wassen	184
Kinderen met rust laten	185
Avond- en ochtendbijeenkomst in de kring	186
Noodzakelijk of niet	188

CRAZY HAPPY PLANET 191

DANKWOORD 193

BRONNEN 197

OM VERDER TE LEZEN 203



VILLA KAKELBONT VOOR IEDEREEN!

'Denk nooit dat een kleine groep mensen de wereld niet kan veranderen. Zij zijn namelijk de enigen die dat ooit is gelukt.'

Margaret Mead ^[1]

Gauw nog even de was ophangen, terwijl je grote kind ondertussen – dat hoop je tenminste – al zijn schoenen aandoet. We komen te laat op gym. Kan wel zijn, maar de was moet echt nog even, anders hebben we morgen niks om aan te trekken, en ... 'Heeft iemand de afwas-machine eigenlijk al leeggeruimd? Waarom moet ik dat altijd doen?' Snel nog even de vuilniszak meegepakt en kijken of de verwarming wel uit staat. Heb ik mijn spullen bij me om nog wat te kunnen werken terwijl ik wacht? Je kleine kind haalt ondertussen het pannenkastje leeg. Je struikelt erover, vloekt, zet alles weer terug en neemt het kleintje op je arm. Je kijkt op de klok: 'Nu moeten we toch echt gaan!' Deur dicht, je blijft haken achter het schoenenrek naast de voordeur, au, nu naar buiten, waar zijn de autosleutels nou weer, verdorie ...

'Mama,' zegt je kind.

'Wat is er?'

'Mama, kijk eens, vlinder!'

Moet dat nou zo gaan? Wanneer hebben we voor het laatst de tijd genomen om een uitgebloeide paardenbloem te bewonderen? Samen met je kind een kevertje te bestuderen? De dolfijnen in de krabbels van een kindertekening te vinden? Samen van koekjesdeeg te smullen? Het is hoog tijd langzamer aan te doen, te onthaasten. De allerhoogste tijd. Anders missen we de mooiste jaren met onze kinderen. Tijd die we nooit meer kunnen overdoen. En tegelijk mag het 'neem de tijd'

niet het volgende punt op het 'ik-ben-niet-goed-genoeg'-lijstje worden waarmee we ons onder druk zetten.

Daarom is dit boek een oproep om dát te doen wat in je gezin belangrijk is. En wel consequent, met opgeheven hoofd en lichtvoetig.

Het goede nieuws

De wetenschap – en onze eigen ervaring – vertelt ons: minder is werkelijk meer, in elk opzicht.

Wie er bewust mee stopt zichzelf en zijn kinderen op te jagen, brengt niet alleen rust in zijn gezinsleven. De zin 'Ik neem de tijd' heeft een veel groter effect. We scheppen daarmee meer rust en ruimte voor onze relaties (voor het 'dorp' dat nodig is om kinderen op te voeden!), ons huwelijk of partnerschap en onze gezondheid. En, hoe paradoxaal het misschien ook mag klinken, *langzaam* slagen we er beter in te bereiken wat we ons voornemen. We kunnen onze dromen beter verwerkelijken, beter bepalen wat werkelijk belangrijk is.

Simpelweg doordat we met meer aandacht beslissingen nemen, besparen we ons allerlei tijdrovende vergissingen en complicaties. Ontspannen leven, een slow-family-leven, is een reëel alternatief voor het nu gangbare soort leven van 'groter-snel-er'. Vóór alles is het een alternatief dat we zelf vormgeven zoals wij dat willen en waaraan we iedere dag in ons eigen tempo zonder haast kunnen werken.

'Soms heb je een heel lange weg te gaan ... Dat gaat nooit lukken, denk je dan ... Je moet eigenlijk nooit aan de hele weg tegelijk denken, begrijp je? Denk alleen aan de volgende stap, de volgende ademhaling, de volgende veeg met de bezem ... Dan word je er blij van; dat is belangrijk, dan ben je goed bezig. En zo moet het zijn.' Dat is de wijze levensinstelling van straatveger Beppo uit het boek *Momo en de tijdspaarders* van Michael Ende.

'Groter-snel-er' is er in vele tientallen jaren bij onze gezinnen in geslopen, heimelijk en stilletjes, en heeft veel teweeggebracht dat niet alleen niet belangrijk is, maar duidelijk ook schadelijk. Laten we het samen ontmaskeren! Laten we nieuwe regels

opstellen, simpel maar radicaal. Weg van de elektronische bliepjes van onze telefoons en weer luisteren naar het kloppen van ons eigen hart. Weg van het schelle licht van supermarkten zonder ramen, naar buiten met blote voeten in het gras. Weg van Facebook en weer contact met de mensen in onze omgeving! Slow family is vlak voor onze deur, ligt voor het grijpen, maar toch ziet een dag er in veel gezinnen zo uit:

Scène 1: Om acht uur begint school en de jongste moet uiterlijk halfnegen op de kinderopvang zijn, zodat papa om negen uur op kantoor is. Of mama. Als er een vergadering is gepland, ook vaak nog vroeger. Papa-blogger Andreas Clevert beschrijft het zo: ‘De avond tevoren werken we voordat we naar bed gaan een compleet programma af: ontbijttafel dekken, lunchtrommels op tafel zetten, kleren klaarleggen. En aan de kapstok hangen netjes naast elkaar drie schooltassen/rugzakjes met de bijbehorende mutsen, sjaals en jassen. Het aftellen begint om halfzeven tot de schoolbel om acht uur (nummer 1). De kleuterschool is een straat verder (nummer 2) en dan op de fiets met nummer 3 naar de kinderopvang: deadline negen uur. Als ik dan mijn kantoor binnenloop, kan het eigenlijk alleen maar beter worden. Op het werk zou dit als ‘uitdaging’ worden betiteld; in de privésfeer noem je de dingen meestal bij hun naam: gewoon megastress.’^[2]

Als ook maar één kind bij zo’n strakke planning ‘uitvalt’, schiet het stressniveau meteen de hoogte in.

Scène 2: De kinderslaapkamer is bezaaid met plastic speelgoed. Met het Ikea-speelkleed met stratenplan valt niet meer te spelen, zo veel rommel ligt erop: poppen die met een druk op de knop beginnen te praten, het kind vragen wat het leuk vindt en de antwoorden terugsturen naar producent Mattel. Roze hondjes van polyesterpluche of in plasticuitvoering met afstandsbediening die smakelijke hapjes uitpoepen. Daartussen Filly-paardjes, barbiepoppen en wat de speelgoedwinkel verder nog allemaal te bieden heeft. Willekeurig uitwisselbaar met bergen van lego, nerfguns, nintendo’s, op afstand bestuurbare auto’s ... en tussen al die spullen een moe kind.

Toen Michael Ende voor Momo de sprekende pop Bibigirl uitvond, was het iedereen die dat boek las (of later de film zag) duidelijk wat voor een schrikbeeld dit ding opriep. Waarom hebben we haar

dan toch in onze kinderkamers en – nog erger – in de harten van onze kinderen binnengelaten?

Scène 3: Halfzes 's middags, de kassa van de supermarkt, tl-lampen, piepjes van de kassa, mededelingen via de luidsprekers. Het winkelwagentje is vol, de moeder is gespannen en transpireert, het vierjarige kind dat ze net van de kinderopvang heeft opgehaald, jengelt omdat het moe is. Om de beproeving van het boodschappen doen te doorstaan, drukt de moeder het kind maar een reep chocola in de hand.

Deze drie situaties hebben iets gemeenschappelijk: Ze maken niet gelukkig; ze komen voort uit een onnatuurlijke manier van leven in een maatschappij waarin alles waanzinnig snel gaat en ze zijn gebaseerd op angst. Maar er is een weg uit deze situatie. Die is niet eenvoudig, maar met kleine stappen komen we vast een heel eind.

We zijn geen beschavingshaters, ook wij vinden fulltime werken, lego en wasmachines prima! Maar we kunnen niet alles tegelijk en zijn niet van elastiek. We kunnen niet een perfect huwelijk hebben, perfecte ouders zijn, perfect zijn in ons werk en vanzelfsprekend ook thuis nog alles perfect doen. In tegenstelling tot stripfiguren floepen mensen nadat ze lange tijd aan stress hebben blootgestaan niet automatisch in hun oorspronkelijke vorm terug, maar worden ze ziek. Het wordt dus hoog tijd dat we aardiger zijn voor onszelf – en daarmee ook voor onze kinderen. Laten we een wereld creëren waarin niet het geblijf op onze smartphone maar onze eigen hartslag de maat aangeeft!

Stress: het woord staat voor druk, belasting en gespannenheid. Het was oorspronkelijk een levensnoodzakelijke reactie – gereserveerd voor extreme situaties die zich niet dagelijks voordeden. Tegenwoordig is dat anders: veel in ons dagelijks leven roept juist deze alarmreacties in ons lichaam op en brengt ons zodoende schade toe. Weliswaar heb je ook goede stress – stress waardoor we groeien –, maar meestal gaat het helaas om slechte stress – stress waaraan we zelfs kapot kunnen gaan.

Daarbij speelt een belangrijke rol wat we persoonlijk als stress ervaren. Stress is heel subjectief. Waar de een heel rustig onder blijft, doet de ander volledig uit zijn dak gaan. Het is belangrijk dat te beseffen in plaats van te zeggen: 'Daar moet je je gewoon niet al te druk

over maken.' Stress ontstaat grotendeels door toedoen van het autonome vegetatieve zenuwstelsel. Daar hebben we geen bewuste controle over. Niemand kan er iets aan doen als zijn of haar stresssysteem zo 'geprogrammeerd' is dat het snel en sterk reageert. Maar: mensen kunnen leren ermee om te gaan. En we kunnen leren stress te verminderen. Want te veel stress is schadelijk, voor ons, voor onze kinderen en voor de aarde.

Tijdsdruk, hectiek en de waanidee voortdurend het beste uit jezelf te moeten halen leveren ongelooflijk veel stress op in veel gezinnen – ook bij ons! We zijn blij met onze wasmachines en onze smartphones en zijn zo nu en dan ook dankbaar voor de mogelijkheden die de moderne geneeskunde ons biedt. We zijn zeker graag op tijd bij onze lezingen. En desondanks wilden we voor onze kleintjes altijd de tijd nemen om ze een torretje te laten bekijken en om er voor de oudere kinderen te zijn als ze hun verhaal kwijt moeten. Hoe kun je met dit dilemma voor ogen een leven leiden dat goed voelt, dat klopt? Wij hadden beiden het geluk al in het begin mensen tegen te komen (in het echte leven en op internet) die ons hielpen met goede impulsen: vriendinnen met oudere kinderen, burens met levenservaring, intelligente boeken.

Bij de tijdsdruk komt ook nog de enorme druk waaronder ouders – en dan vooral moeders – sowieso al staan. Het is altijd onze schuld. De Amerikanen hebben er een prachtig gezegde voor: *'Damned if you do, damned if you don't.'* Jij gaat werken, terwijl je kind nog klein is? Tsss, ravenmoeder! Je vindt het juist geweldig om thuis te blijven? Toe nou zeg, wat is dat nu voor een voorbeeld van een geëmancipeerde vrouw voor je kind? Je kind gedraagt zich niet als het bij opa is? Geen wonder, het wordt ook veel te slap opgevoed. Gaat het niet goed met je kind? Is toch logisch, het staat onder veel te grote druk.

Veel moeders hebben het gevoel dat ze gelijktijdig ongeveer 27 ballen in de lucht moeten houden.

Dat is vermoeiend en put je uit. Zelfs de beste jongleurs kunnen dat niet. En als je dan uitgeput op de bank zit, met je handen om een warme kop thee, lees je in een of ander irritant damesblad: 'O, je hebt bal 26 laten vallen en je bent nog drie kilo te zwaar? Tja, dan heb je waarschijnlijk toch niet genoeg je best gedaan.'

Wie kan dan nog de energie opbrengen om daar rustig onder te blijven? Als het soms al te veel moeite lijkt om je van de bank naar de keuken te slepen om je theekop weer te vullen?

24 jaar uitproberen

Wij tweeën, Julia en Nicola, hebben samen 24 jaar lang geprobeerd 'mensvriendelijk leven' in de moderne wereld in praktijk te brengen.

We hebben ons in de omgang met onze baby's altijd op de binding van moeder en kind gericht, we hebben in de stad en op het platteland gewoond, verschillende kinderopvangmodellen uitgetest, diverse initiatieven en projecten gesteund of opgezet, boeken geschreven, camps en bijeenkomsten georganiseerd, genetwerkt en gefacebookt. We hebben allerlei dingen uitgetest, van stadslandbouw tot emigreren naar een tropisch eiland, van leven in een woongemeenschap tot een eengezinshuis buiten de stad. We hebben er alles aan gedaan om voor onze kinderen, voor ons, voor geïnteresseerde gezinnen, voor onze toekomstige kleinkinderen en ten slotte voor onze aarde als geheel een goede toekomst mogelijk te maken.

We hebben gezien dat er veel manieren zijn om je goed te voelen. Slow family life kun je met een paar simpele keuzes overal realiseren.

Het klinkt misschien allemaal verschrikkelijk druk en actief, maar in werkelijkheid zijn we allebei behoorlijk lui aangelegd. We hebben namelijk iets heel fijns geconstateerd: je hoeft helemaal niet alles radicaal te veranderen om een goed, ontspannen gezinsleven te hebben. We hoeven heus niet de smartphone in de ban te doen, of het fornuis de deur uit te gooien, je hoeft heus niet alleen zelf gesponnen wol te gebruiken of alleen brandnetelspinazie te eten. Dat is allemaal onzin! Dit soort overdreven ideeën van 'perfect', zijn immers ook weer uitwassen van pretenties die op angst gebaseerd zijn en uitmonden in loopgravenoorlogen. Dogma's brengen ons niet verder. Nicola eet vlees, Julia is veganistisch. Nicola heeft geen auto, Julia bezit er twee – nou en? We houden desondanks van elkaar! Want eigenlijk gaat het heel ergens anders over. Het is veel simpeler:

Voor een ontspannen, gezond gezinsleven heb je alleen wat meer tijd nodig, een beetje meer aandacht, een beetje meer dorp, een beetje dichterbij de natuur: gewoon slow family.

Villa Kakelbont is overal

In de volgende hoofdstukken laten we jullie zien wat een gezin echt nodig heeft, hoe je dat kunt bereiken – in theorie – en wat voor grappige effecten dat – in de praktijk – bij ons had.

Deel twee is ons ‘receptgedeelte’, waarbij we ‘recept’ niet opvatten als de ideale oplossing maar als speelse suggestie. Telkens zullen we er anekdotes uit onze uitprobeer-jaren bij halen zodat jullie tenminste niet te veel van dezelfde fouten maken als wij.

Wat wij nog belangrijk vinden om te zeggen, is: Dit is geen ‘Eet twee keer zoveel en val af!’-boek (vrij naar professor Niko Paech, econoom aan de Universiteit Oldenburg). We willen geen lege beloftes doen, maar evenmin de suggestie wekken dat alles gratis zou zijn.

NICOLA: Mijn geweldige vriendin Julia heeft ooit tegen me gezegd: ‘Nicola, jij moet altijd een keuze maken, je zegt altijd nee tegen iemand.’ Ze zei tegen me dat ik JA tegen m’n baan zeg en op hetzelfde moment NEE tegen m’n kind. Dat ik JA zeg tegen mijn inzet als vrijwilliger en op dat moment eventueel NEE zeg tegen de behoefte om in m’n vrije tijd ook een keertje onderuit te zakken. Allebei is totaal legitiem. Ik wil en kan werken, ik wil en kan me inzetten voor de kleuterschool en wil veel buiten in de natuur zijn met mijn kinderen en zelf mijn aardappels verbouwen en boeken schrijven. Als ik dat allemaal wil doen, moet ik wel beseffen dat mijn middelen beperkt zijn, dat niet alles wat in mijn agenda past qua energie ook te doen is. Ik doe helaas hetzelfde als de Canadese schrijfster Oriah Mountain Dreamer: ‘Zolang het in mijn planning past, beschouw ik het als doenbaar.’^[3] Een fatale vergissing die mij al heel wat keren griep heeft bezorgd.

JULIA: Ik heb dat niet zelf bedacht. Ik heb het van mijn vriendin Katja geleerd. Ere wie ere toekomt.