

heit & mem

gratis & fergees

NR.3 2023

Fjouwer generaasjes & Vervroegd
in de overgang & Betrape! & Tips
voor slechte slapers



Op zoek naar kinderopvang?

Elke dag een mooie dag!
We bieden kinderopvang door heel Friesland: voor baby's, peuters en schoolkinderen tot 13 jaar. Kijk op www.kinderwoud.nl voor al onze opvanglocaties. Ieder kind verdient het om zich in een warme, geborgen sfeer te kunnen ontwikkelen en ontplooiën!

kinderwoud
opvang & ontwikkeling

kinderwoud.nl



Wolkom verloskundigen

Grote avonturen beginnen klein

Warm welkom bij Wolkom verloskundigen
Met onze unieke oersterke manier van zwangerschapsbegeleiding, van kinderwens tot babyconsulent, zijn wij graag jullie geboortecoach!

Aanmelden
0512 - 540 510
info@wolkomverloskundigen.nl

Spreekuur locaties
Drachten & Surhuistveen

Meer informatie
wolkomverloskundigen.nl



NATUUR MUSEUM FRYSLAN
WETEN WAT EN LEVEN

**SPREEUWENDANS
PROTTERDÛNS**

Fototentoonstelling
Erik Hijweege

30 SEPT. 2023 T/M 7 JAN. 2024

NATUURMUSEUMFRYSLAN.NL

Kinderopvang in Friesland
Buitenschoolse opvang | Kinderdagverblijf | Peuteropvang | Gastouderopvang



Gewoon geweldig
... wij bieden liefdevolle aandacht en geborgenheid voor ieder kind

Kids First
COP groep

Bekijk onze locaties op kidsfirst.nl
Meer informatie over gastouderopvang vind je op kidsfirstgastouderbureau.nl
Vragen? Bel: 088 - 035 0400

ferske

Op myn kotsje

Geartsje Douma / Mirjam van Houten



G C G G C G
Ik sit hjir op myn kont-sje, te sjon-gen by myn skuon-tsjje. Lea-ve

G D7 G Cm6 G D7 G
Pyt hear-sto my wol? Goai fan-nacht myn skuon-tsjje fol.

Lústerje hjir nei it ferske!



Dit ferske komt út it winterboek
2-6 jier
Afûk € 9,95



FAN DE REDAKSJE

28



Dieuwke van der Meer (haadredakteur)

Op it momint dat ik my ôffrege wêr't ús trijejierrige soan wie, hearde ik him de trep ôfkommen. Ik rûn nei him ta en seach dat leave, oandwaanlike en ûndogenske snútsje dat hielendal ûnder de puere súkelade siet. It siet him oan 'e earen ta. Noch altyd spitich dat ik dêr gjin foto fan makke ha. Us Jilles wie him fan gjin kwea bewust. Doe't ik him frege wat er dien hie, sei er hiel earlik dat er súkelade iten hie, dat er fûn hie op mem har buro. Lytse bern binne nijsgjirrich en fine wol gauris wat út. En guon âlders binne sa tûk om dêr wol in foto fan te meitsjen (foardat se likk wurde.) Sjoch op side 28 foar mear machtige foto's.

Kolofon

afûk

Redaksje

Dieuwke van der Meer
Hieke Rienstra

Skriuwers

Tine van Knijff-van Hijum
Nynke van der Zee
Ciska Noordmans
Marrit de Schiffart
Marieke Vinckers
Klasina van der Werf

Fotografy

Hippe Kiek Fotografie by Sjoeke

Foarmjouwer

BW H ontwerpers
www.bwhontwerpers.nl
info@bwhontwerpers.nl
tel.: 058 - 213 35 43

Korreksje

Ytsje Steen-Buwalda

Advertinsjeferkeap

Mediabureau Wolf

Printwurk

Ink69
www.ink69.be

Redaksje-adres/útgjower:

Afûk
Postbus 53
8900 AB Ljouwert
www.afuk.nl
ynfo@afuk.nl / ynfo@heitenmem.nl
tel.: 058 - 234 30 70

Distribúsje

Heit&mem is in meartalich tydskrift en spesifyk rjochte op âlders mei bern yn Fryslân. Fansels net allinne foar heiten en memmen, mar ek foar alle oare opfieders fan bern fan 0 oant 12 jier.

Heit&mem ferskynt 2 kear yn it jier yn in oplage fan 36.500 eksimplaren en is fergees te krijen by skoallen, boekhannels, biblioteken, gemeentehuzen en in protte oare iepenbiere romten. Sjoch foar de ferspriedingslist op www.heitenmem.nl.

Yn septimber 2023 ferskynde in ekstra edysje fan de heit&mem. Dizze heit&mem is dêrmei it tredde nûmer dat yn 2023 ferskynd is.

Losse nûmers

Losse nûmers kinne besteld wurde fia websjop.afuk.frl, foarsafier op foarried.

ISSN: 1878-4437

Heit&mem kinst ek folgje fia:



Utjûn mei stipe fan de provinsje Fryslân.

[provinsje fryslân](http://provinsje.fryslân)
[provincie fryslân](http://provincie.fryslân)



Hieke Rienstra (redakteur)

Sizze jim bern 'do' tsjin jim? Of brûke sy de tredde persoan as se jim oansprekke? ('Wol heit myn skuon oandwaan?') Doe't wy jimme dêrnei fregen op social media, blykte dat it grutste part fan jim bern net 'dookje' mei. Jim fine it respektfol en fatsoenlik om yn de tredde persoan oansprutsen te wurden, in oansprekfoarm dy't foaral yn Fryslân in soad brûkt wurdt. En eins bin ik it dêr hielendal mei iens, it klinkt dochs fijner as je roppen wurde mei 'Wol mem even komme?' yn plak fan 'Mem, wolst even komme?' (of slimmer noch: 'Mem, kom!'). Earlik sein is dat lêste by ús thús wol faak de situaasje. Sjen oft wy it tij noch keare kinne...

12



Ciska Noordmans (redakteur)

4 of sels 5 generaasjes byinoar yn in keamer, en ek noch mei-inoar lêze en skriuwe kinne. By de senioaren seach ik wetterige eagen fan grutskens en glimmende eagen dêr't de ûndeugd fan ôfstrielt. Folwoeksen bern dy't har ferbûn, hast ferfrissele, fiele mei de generaasjes ûnder en boppe harren, en jonge bern dy't yntuïtyf oanfiele dat beppe en oerbeppe, pake en oerpake in feilig haven binne. Ik seach oerienkomsten en ek grutte ferskillen, mar wat my it meast rekke, wie it respekt en de leafde foar inoar. Mear lêze? Sjoch side 12.

YNHÂLD

- 03 Sinteklaasferske
- 04 Fan de redaksje
- 06 heit&mem nijs
- 08 Frysk yn 'e klasse
- 11 Sa prate wy thús
- 12 Fjouwer generaasjes
- 18 De bernekeamer
- 22 De tredde persoan
- 25 heit&mem podcast
- 26 Bernepraatsjes
- 27 Column Sjoukje de Boer
- 28 Betrape!

- 31 Afûk-boekpanel
- 32 Nije boeken!
- 35 Fryske boekjes foar begjinnende lêzers
- 36 Angst voor de bevalling
- 38 In Fries om utens
- 39 Column Johannes Haanstra
- 40 Vervroegd in de overgang
- 42 Meer bewegen en minder schermtijd
- 45 Zelf stickers maken
- 46 Tomkeferhaaltsje
- 47 Ferneamd

22



heit&mem nijs

Wolsto wat oan ús kwyt?
In bysûnder ferhaal, in moaie
foto, in goeie tip of gewoan dyn
mening ergens oer? Mail it ús of
stjoer it op! ynfo@heitenmem.nl

Heit&mem
Postbus 53, 8900 AB Ljouwert.
Of sykje ús op fia Facebook,
Instagram, Pinterest of Twitter.

Op de cover

Op de cover stiet Aant Wieberen Bouwe Koonstra. Aant wurdt 18 novimber 4 jier, en hy is ien fan in trijeling. Hy hat noch trije sussen. Aant mei graach bûten boartsje, foaral as it reint. Mar hy mei ek graach by pake op it hiem omstrune. Aant syn pake en beppe wenje neist him en ha in leanbedriuw. Aant is gek op trekkers, shovels, hakselers en alles wat rydt. Hy mei ek graach donderjeie, dan glimme syn eachjes sa moai. Hy fûn it hiel nijsgjirrich om op 'e foto te kommen.

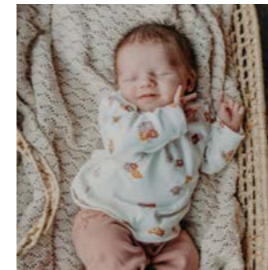


Nij! Fryske digitale berneboeken op Bereslim!

Fan de boeken 'Hasto Oaljefant sjoen?' en 'Timen op 'e tegels' binne no ek digitale berneboeken makke. De animaasjes nimme de bern mei it ferhaal yn, dat ferteld wurdt troch Sjoukje Jager. Mei in pakket fan Bereslim.nl kinne skoallen, berne-opfangorganisaasjes, logopedisten en biblioteken de digitale printeboeken brûke as oanfolling op it 'papier' boek. Mar se binne ek hiel geskikt foar thús! Asto lid bist fan de biblioteek (bern kinne fergees lid wurde!) dan kinst mei dyn biblioteekpaske ynlogge op bereslim.nl. Sjoch ek op: <https://www.bereslim.nl/friese-bereslimmeboeken/>

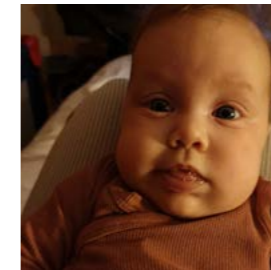


Poppe fan de moanne



maaie 2022

Fenna Elzinga
út Makkum
(berne op 16.02.2023)



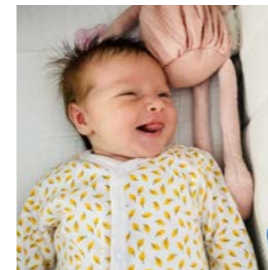
juny 2023

Sterre Noëlle Goudriaan
út Dokkum
(berne op 17.11.2022)



july 2023

Fedde Stielstra
út Stiens
(berne op 28.05.2023)



augustus 2023

Lisa Hanna
út Drachten
(berne op 30.05.2023)



augustus 2023

Pieter Ponne
út Jobbegea
(berne op 08.07.2023)



septimber 2023

Lynn Jia-Mei Zijlstra
út Grootegast
(berne op 20.07.2023)

Is dyn poppe, buorfamke,
neefke of beppesizzer
de moaiste poppe fan de
wrâld? Upload dyn foto
op www.heitenmem.nl!
De poppe mei de measte
stimmen kriget in Frysk
poppepakket tastjoerd.
Dochst ek mei?



Wisto dat...

- online edysjes fan heit&mem ek (fergees) te downloaden binne fia websjop.afuk.frl?
- Keimpe de Krokodil alle moannen in lêstip jout op heitenmem.nl?
- wy fergees dyn Fryske bertekaartsje neisjogge? Mail dyn úttypte tekst nei ynfo@heitenmem.nl (dus gjin foto of pdf stjoere)
- der in nije oerset-app te krijen is? Sjoch: oersetter-app.nl
- heit&mem in projekt is fan de Afûk?

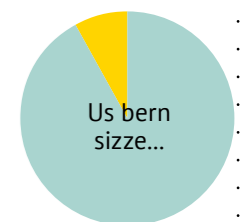


Podcast

Hasto him al belústere? De nije podcast fan heit&mem? By elk heit&mem-magazine ferskynt ek in podcast. Belústerje se allegear fia www.heitenmem.nl/podcast



JA NEE



Wol heit/mem...
Wolsto...

FRYSK YN 'E KLASSE



Deiritmeakaartsjes

De skoalle wurket ek mei deiritmeakaartsjes yn de trije talen. 'Doe't ik nei de simmer yn groep 5 de Nederlânske kaartsjes foar alle wissichheid neist de Fryske kaartsjes ophong, seinen de bern: "Dat hoecht net juf, wy snappe it wol!" Dy kaartsjes makket Rinskje tegearre mei Suzanne Seepma, juf op CBS De Oanrin yn Twizel. 'Wy besykje tegearre learkrêften te ynspirearjen. Meartalich ûnderwiis is net lestich: lytse oanpassingen dogge al in soad!' Rinskje en Suzanne binne tegearre aktyf op Instagram: @defryskejuf

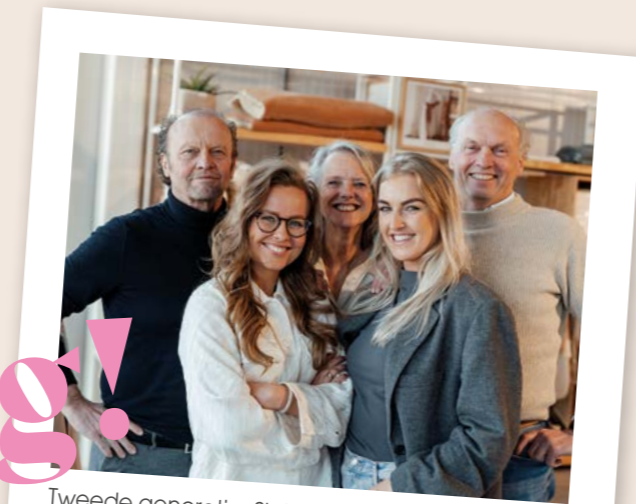
Rinskje Braaksma is juf fan groep 5 op de OBS Dr. Theun de Vriesskoalle yn Feanwâlden. De skoalle is krekt wer sertifisearre as trijetalige skoalle. Juf Rinskje stiet op trije dagen foar de klasse, mar is op de oare dagen ek oan it wurk. 'Dan wurkje ik "boppeskoalsk" om it meartalich ûnderwiis binnen Roobol noch better op de kaart te setten.'

Yn 2030 moat it Frysk op alle skoallen fan in goed nivo wêze, dat stiet yn it Taalplan Frysk 2030. Braaksma en har kollega's dogge dêr al in pear jier in bêste skep boppe-op: harren ûnderwiis is folslein trijetalich: Frysk, Nederlânsk en Ingelsk. 'Wy wurkje yn tema's foar in oantal fakken en ferbine dêr ek doelen oan foar de talen. Foarhinne seinen bern wolris: "Ha we no Fryske les? Dêr ha ik gjin nocht oan." No ha de bern net iens yn 'e gaten dat se in oare taal brûke: it is foar harren gewoan om yn meardere talen te learen. It hat folle mear funksje krigen en dat makket it folle noflikker.'

Grutsk

Bern yn groep 1 brûke soms alle trije talen trochinoar, fertelt Rinskje. 'Dat is hielendal net slim: harren brein is fleksibel en yn ûntwikkeling. Oer in pear jier falt alles fansels te plak. Ast der mar mei trochgiest.' En dat dogge se op dizze skoalle yn Feanwâlden. 'Wy fine dat it Frysk nea ûndersnijje mei: wy meie grutsk wêze op ús kultureel erfgoed. Wy ha in entûsjast team dat der alle dagen fol fjoer foar giet, wy oerlizze in soad en riede de tema's mei-inoar ta.'

By Roobol fine se trijetalich ûnderwiis hiel wichtich. Rinskje krijt tiid en romte om oare Roobol-skoallen te helpen om ek trijetalige skoalle te wurden. 'Ik help teams op wei en ik tink mei oer harren fraachstikken. Ek oare skoallen ha belangstelling, sy komme bygelyks fanút Cedin by ús telâne. Wy litte se graach sjen wat we hjir dogge. Wy sjogge dat it wurket oan hoe't ús bern mei taal omgeane. Dat is prachtich om te sjen en te hearren!' ~



Tweede generatie: Sietze en zijn vrouw Odette en Jan met dochters Lotte en Kirsten

We zijn jarig!

Het familiebedrijf van de familie Klaver, viert dit jaar haar 70ste verjaardag. De babywinkel is sinds 1953 een begrip in Drachten en omstreken en maakt nog altijd dagelijks jonge ouders blij met de fijne service en de mooiste babypullen!

Het hele jaar kunnen klanten een 'trip down memory lane' ervaren in de winkel in Drachten en op social media. In de winkel in Drachten staat een wand met foto's van het familiebedrijf van de afgelopen 70 jaar.

Veranderingen in 70 jaar

Hielke en Boukje Klaver openden in 1953 babywinkel 'Klaver's Speciaalzaak' op de Stationsweg in Drachten. Een winkel van 100m2 met kinderwagens van maar drie merken: Koelstra, Riemersma en Mutsaerts. Inmiddels heeft het familiebedrijf vijf grote babywinkels tot 3.000m2 en een complete webshop voor Nederland en België. Over het aantal kinderwagenmerken, -soorten en -kleuren maar te zwijgen... In 70 jaar is er veel veranderd in de babywereld.

Derde generatie

In de jaren '50 woonden Hielke en Boukje met het gezin gewoon boven de winkel op de Stationsweg. Hun zonen Sietze en Jan Klaver, de huidige eigenaren, groeiden hier samen met hun twee broers en zusje op en hielpen hun ouders waar het kon in de babywinkel. In 1987 namen drie zonen de winkel over van hun ouders, waarvan broer Bert inmiddels is gestopt.

De broers hebben het bedrijf gerund onder de naam 'Klaver, baby's beste begin' en sinds 2000 staat de naam 'BabyPlanet' op de winkelgevels.

Inmiddels is ook de derde generatie toegetreden in het familiebedrijf. Sietze's dochter Lotte en Jan's dochter Kirsten zijn niet alleen nichtjes en collega's, maar ook beste vriendinnen. De combinatie van de jarenlange ervaring van de broers met de nieuwe inzichten van de dochters heeft een synergetisch effect op de huidige bedrijfsstrategie. Samen met een loyaal team nemen zij (aanstaande) ouders aan de hand, zodat zij zorgeloos kunnen genieten van de zwangerschap en babytijd. Want shoppen voor je baby is een feestje, zeker bij BabyPlanet. •

'Inspi op Insta'

Op Instagram laten we de mooiste setjes baby- en kinderkleding zien.

Scan de QR-code en vlieg direct naar Instagram. :-)



Boukje en Hielke Klaver, de pake en beppe van Lotte en Kirsten, openden in 1953 de eerste babywinkel.



Boukje en Hielke woonden met 5 kinderen boven de winkel van 100m².



Zó zagen de kinderwagens 'van toen' er uit!



De zonen Bert, Sietze en Jan nemen de babywinkel over - 1987



Een krant advertentie uit 1992

Onze babywinkels vind je in Drachten, Sneek, Assen, Meppel en Groningen • Shop online op babyplanet.nl

Sa prate wy thús:

Renske en Carles

Renske Wijma (37) en Carles Vallès i Castelló (46) wenje mei harren soantsje Ixent-Josep (6) en dochterke Janna-Elisa (3) yn Aldegea Smellinglân én yn in doarpke flak by de Spaanske stêd Barcelona. Renske praat Frysk mei de bern, Carles Katalaansk.

'Sjoch, myn ûle hat in mûske pakt!' Yn de tún boartsje Ixent-Josep en Janna-Elisa mei harren sabeare fûgels. As heit Carles bûten komt te sjen, wurdt de ûle ynienen in 'mussol' en it mûske in 'ratolí'. Yn dit muzikale gesin fiere it Frysk en it Katalaansk de boppetoan.

Tsien jier lyn treffe Renske en Carles elkoar yn it Poalske Krakau, dêr't se beide yn in ynternasjonaal orkest spylje. 'Op ús earste date praten wy Dútsk mei-inoar', wit Renske noch goed. 'Dat waard al rap Ingelsk en doe't ik hieltyd mear yn Barcelona wie, ha ik Katalaansk leard. Underling prate wy no Katalaansk, mar mei de bern brûk ik altyd it Frysk.'

Dy kar foar har memmetaal wie rap makke. 'Ik fyn it Frysk in prachtige taal, dy't foar my fielt as thús', leit Renske út. 'It fiede fuort hiel fertroud om Frysk te praten mei Ixent-Josep doe't er berne waard. It is de taal dy't it tichtst by my stiet. En boppedat de taal dy't ik trochjaan wol oan ús bern.'

Presys datselde jildt foar Carles, dy't fan hús út grut waard mei it Katalaansk. 'Katalaansk is krekt as Frysk in minderheidstaal, dy't troch hieltyd minder minsken yn Spanje brûkt wurdt', fertelt er. 'Dat is ivich skande. Ik bin hiel grutsk op myn taal. Fandêr dat ik altyd Katalaansk praat mei ús bern.'

Frysk en Katalaansk foarmje tegearre in prachtich duet. 'Sûnder muoite skeakelje de bern oer fan de iene nei de oare taal. It binne krekt spûnskes, dy't alle nije wurden opsûgje', glimket Renske. 'Hjir op skoalle yn Aldegea leare se boppedat Nederlânsk en op skoalle yn Barcelona is Katalaansk de fiertaal, mar op it skoalplein prate de bern faak ûnderling Spaansk. Se wurde dus grut mei fjouwer talen.'

Yntusken praat Renske floeiend Katalaansk en kin Carles it Frysk goed ferstean. Prate docht er it lykwols noch mar in bytsje. 'Ik fyn de Fryske taal prachtich, mar wol dreech om it sels te brûken', laket er. 'Faak begjinne minsken automatysk Nederlânsk tsjin my te praten yn it doarp. Mar gelokkich kin ik ien sin al flaterleas útsprekke: Praat mar Frysk!' ~

Fjouwer generaasjes

Tekst: Ciska Noordmans | Foto: Hippe Kiek Fotografie



'Wy diele alles mei-inoar en besykje sûnder foaroardiel te libjen, mei respekt en mei leafde foar de oar.'

Lidia Luisman-van der Veen (99)
Hermie Luisman (73)
Lidy de Wilde (51)
Christine Visser-Reitsma (23)
Zoë-Lynn Visser (10 moanne)

'We binne allegearre sterke frouwen', seit Hermie yn de wenkeamer yn Bûtenpost. 'We binne hiel selsstannich en, op Christine nei, ek allegearre allinne.' Christine follet oan: 'Myn freon is seeman en is allinne yn it wykein thús, da's fêst gjin tafal.' 'Sauze en klusse, dêr draaie wy ús hân net foar om,' follet Lidy oan, 'dat sit yn ús dna en fansels helpe wy inoar as dat nedich is.' Dizze fiif dames sjogge inoar regelmjittich en witte net wat se sûnder inoar moatte soene. As se by oma Lidia binne, prate se meast Nederlânsk en Tukkers mei-inoar, want oma Lidia komt út Enschede. Sy is in belangrike skeakel yn dit selskip fan sterke froulju. 'Het is zo belangrijk om goed te kunnen luisteren', seit se wiis. 'En het is allemaal heel gezellig met elkaar. Er is nooit ruzie.' Underwilens 'hartendartelt' se mei lytse Zoë-Lynn, dy't har oeroerbeppe taswaait.

Lidy: 'Wy komme yn elk gefal alle tiisdeis byinoar by oma Lidia. Dan dogge wy de boadskippen foar har en dan prate wy oma by mei alles wat wy belibbe hawwe. Faak gean wy earst even nei de Action en dan keapje wy wat te knutseljen foar har,

diamond painting, skilderje-op-nûmer ofsa.' 'We doen allemaal graag iets met de handen, handwerken of knutselen,' seit oma Lidia, 'kopje koffie erbij, of soms een glaasje wijn tegen de koude voeten', laket se. 'We dele alles mei-inoar. Ik kin my net yntinke hoe't dat oars wêze kinne soe', follet Christine oan. 'We besykje sûnder foaroardiel te libjen, mei respekt en mei leafde foar de oar,' seit Hermie, 'dat ha ik yn de opfieding besocht troch te jaan.' Lidy hat dat op har beurt wer trochjûn oan dochter Christine. Lidy is der o sa wiis mei dat sy har mem, beppe en dochter ek ta har bêste freondinnen rekkenje mei. 'It luchtet somtiden echt op as ik eefkes myn ferhaal kwyt kin. As de dei dreech is, is dit it ljochtpuntsje. En de komst fan Zoë-Lynn is dat al hielendal. Sy is in libbensrêder, in treastblok foar ús. Echt in feestje!' De oaren knikke befêstigjend, as teken dat sy dat ek sa belibje. 'En ik hoopje dat ek wer troch te jaan oan Zoë-Lynn', seit Christine, dy't har famke op de achtste dei al by oma Lidia yn de earmen lei. 'Ik wol graach krekt sa'n bân mei Zoë-Lynn opbouwe as ik mei myn mem, beppe en oerbeppe ha.' ~

Fjouwer generaasjes

Tekst: Ciska Noordmans | Foto: Hippe Klek Fotografie



'Wy hâlde fan in praatsje en dogge op feestjes graach it ljocht út. Stel je foar dat in oar dat dwaan moat.'

Age de Jong (100)
Tjerk de Jong (66)
Age de Jong (39)
Tjerk de Jong (11)

'We hawwe allegearre brune eagen en grutte hannen,' seit Tjerk jr., 'dus wy hawwe wol wat faninoar.' Tjerk sr. reagearret: 'Wy trijen hawwe brune eagen, mar âlde pake sines binne blau.' En as de beide Tjerken de hannen opstekke, kloppet it yndie; se hawwe beide lange slanke fingers. 'Ik ha de hannen fan myn pake,' seit Age jr. 'De koalën kinne wy sa mei de hannen opskeppe', laket er as er syn hannen op tafel leit.

It is ien en al reuring by de famylje De Jong oan de keukentafel yn Peazens. Yn 'e widze leit in lyts geef popke. Martsje Anneke is krekt op 'e wrâld, en makket mei har komst op 'e nij Tjerk jr. broer, Age jr. heit, Tjerk sr. pake en Age sr. oerpake. De kreamhelp en de konsultaasjeburomeiwurker binne oer de flier en elkenien sjocht fol bewûndering nei it lytse wyfke. Tjerk jr. jout syn suske leaf in tûtsje op de foarholle as se skrieme moat by de hakkeprip. 'Wy binne allegearre meilibjend en empatysk. Wy hâlde fan gesellichheid, en humor ha we net', seit Age jr. mei in grutte laits en twinkeleagen. It folk om 'e tafel laket.

'Dus dêr dogge wy net oan', follet Tjerk sr. oan en der rôlet wer in lachsalvo de keuken yn. 'Wy ha deselde humor dus', konkludearret Age jr. 'Wy hâlde fan in praatsje en dogge op feestjes graach it ljocht út. Stel je foar dat in oar dat dwaan moat', grapjaget er. 'We binne rjocht foar syn raap, nochter en wy rinne nergens foar wei, en ast ús ienris kenst binne wy o sa guodlik. Mar we litte net oer ús hinne rinne, dat sjoch ik wol by ús allegearre werom.' Syn heit knikt befêstigjend. 'As ien my te fiter hat, krijt hy 'm in kear werom,' seit Age jr., 'want wy kinne allegearre min tsjin ûnrjocht.' Tjerk jr. werkent dat wol. Hy kin der op skoalle min mei omgean as de ferkearde straf krijt fan master. Tjerk sr. suchtet dat it 'fêst de leeftiid is', dat dat tsjintwurdich wat makliker giet. 'Mar fierder', seit Age jr., 'kin ik mei elkenien troch ien doar. Wy binne net sa lestich om mei om te gean. Wy steane foar wat wy dogge. Pake hie eartiids in leanbedriuw, ús heit wie tûnker en ik hannelje yn trekkers. Wy hawwe alle trije út it neat wei wat opboud, en dêr binne wy grutsk op!' ~

Fjouwer generaasjes

Tekst: Ciska Noordmans | Foto: Hippe Klek Fotografie



'Wij hebben elk een heel ander karakter, maar de krullen hebben we allemaal.'

Bertha Bootsma-Kardol (72)
Henderina Bootsma (52)
Sanne Wytske Gerritsma (25)
Benthe Landheer (3)

'Ik ha ús opjûn foar dizze rubryk, want fjouwer generaasjes is eins bêst bysûnder', seit Sanne Wytske oan de keukentafel yn Spannum. Sanne Wytske wie kremfersoarchster, mar is no gastâlder fan seis bern. Har mem Henderina hat har oppasdei en past hjoed op Benthe en Ferre. Henderina har mem Bertha is op 'e fyts kommen. Sy is mem, beppe en 'âlde beppe'.

'Wij hebben elk een heel ander karakter,' seit Bertha, 'maar de krullen hebben we allemaal.' Henderina follet oan: 'Us mem sil altyd de frede bewarje. Yn tsjinstelling ta ús dochter Sanne Wytske, dy is pittich! Dy batst deryn as se it ergens net mei iens is. Sels sit ik der wat tuskenyn. As it my de muoite wurdich is, dan lit ik my hearre, mar oars sykje ik de konfrontaasje net op.' Sanne Wytske laket, en werkt wol wat har mem seit. 'Ik ha hjir noch sa'n ûndogensk famke omspringen. Dêr sit ek in fonkje yn; sy fynt fan alles út en wol graach oandacht hawwe. Dy lit har net oan de kant skowe.'

Sanne Wytske: 'Op skoalle kaam ik al in soad by pake en beppe oer de flier. De doar stie altyd iepen. Pake is der no net mear, mar ik koe geweldich mei him opsjitte. Hy wie it type 'in man in man, in wurd in wurd.' No sjogge se inoar as famylje noch altyd regelmjittich. 'Mei de jierdeis, heitedei en memmedei komme wy altyd byinoar, dat fine wy gesellich. En om beppe har jierdei hinne ite wy altyd mei syn allen', fertelt Sanne Wytske. Bertha is hiel tankber en bliid dat it sa goed giet mei har bern, bernsbarn en oerbepesizzers en foaral dat der gjin rûzjes yn de famylje binne. 'Ik had nog nooit een baby vastgehouden. Henderina was mijn eerste kindje en het is allemaal goed gekomen', seit se emosjonearre, 'met elk heb ik een goed kontakt.' Henderina is op har beurt bliid dat it goed kommen is mei har bern. 'It wie in drege tiid neidat ik skieden wie en de opfieding foar in grut part op my delkaam, mar ús bân is goed', seit se grutsk en bliid.

'We hâlde allegear fan oprjochtens, earlikheid en dúdlikheid. Dêr binne wy allegear fûl op', sizze de froulju as ik freegje nei it famyljegeheim fan safolle ferbûnens. 'Mar de grutste binende faktor is dat wy elkenien yn syn wearde litte.' ~



De berne-keamer

Mila Chandra (7) is de dochter fan Dita en Marco út De Knipe. Mem is sljocht op ynterieurstyling, mar Mila hat yntusken har eigen miening wat de ynrjochting fan har keammerke oanbelanget.

Mila wennet mei har heit en mem en har broerke Daan (1,5) yn it âlderlik hûs fan har heit. It hûs is al mear as 100 jier âld. En it grappige is: Mila sliept op it keammerke dêr't har heit, doe't er noch lyts wie, ek sliept hat. It keammerke hat skeane muorren, ta grutte ergernis fan Dita. Want no kin de kast mar op ien plak stean. Mar dochter Mila hat dêr gjin problemen mei, want no kin se lekker hingje en slingerje oan de balken. En Dita moat tajaan, dy skeane muorren jouwe wol sfeer oan it keammerke.

Dita: 'Ik bin as lytse poppe adoptearre út Yndia, en grut wurden yn De Knipe. Ik fyn it dêrom moai om wat lytse accessoires út Yndia te brûken op de keammerkes fan ús bern. Sa hat Mila in moaie tiger fan 'Doing Goods' op har keammerke hingjen dy't makke is yn Yndia. Yn it niske stean in pear oaljefanten en se hat ek in sierdedoaske stean út Yndia wei. Mila is sljocht op boeken. Se lêst it leafst op har bêd, smûk ûnder de klamboe. Se hat ek in buroke, dêr kleuret se no en dan oan. En at se freondintsjes te boartsjen hat, dan boartsje se faak op it sêfte kleedsje dat op 'e grûn leit.

Doe't ik yn ferwachting wie, hie ik de babykeamer wyt mei mintgrien makke, lekker neutraal. Letter ha ik mear blau brûkt en dêrnei waard it âldrôs. Mar al ridlik gau makke Mila dúdlik dat se har keammerke oars ha woe. Se woe in pearse muorre. Ik soe dat persoanlik sels noait útkieze, mar ik fyn it ek belangryk om nei in bern te lústerjen. It is úteinlik har keamer.



De berne-keamer

Bêzje is no in moadekleur foar keammerkes, en echt, ik fyn it prachtich, mar hoefolle bern soenen dat sels sa útskykje? Mila moat har wol fijn fiele op har keammerke. Dus as ik no wat keapje wol foar har keammerke doch ik dat altyd yn oerlis mei har. En at sy graach wat ha wol en it wurdt my krekt wat te rôs of te glitterich, dan slute wy in kompromis. Mila har broerke Daan is 1,5 jier, it kin him noch net safolle skele hoe't syn keammerke derútsjocht, dus dêr meitsje ik foarlopich noch mar even tankber gebrûk fan.'

Instagram fan Dita: @ditarithika ~



De tredde persoan

Tekst: Djeuwke van der Meer

Mem. Wol mem, as it mem útkomt, efkes neitinke oer wêr't mem myn redens opburgen hat, mem? MEM?



Gerbrich de Jong hat in promoasjebeurs krigen om ûndersyk nei dit fenomeen te dwaan. Se wurket al sa'n sân jier as dosint Frysk foar de learare-oplieding fan NHL Stenden.

Friezen brûke faak de tredde persoan by it oansprekken fan minsken binnen de famylje. Se sizze bygelyks: 'Wol heit dat foar my dwaan?' Soms wurde ek de buorman of buorfrou of dosinten op dy manier oansprutsen. It giet om in yndirekte oansprekfoarm. Troch te sizzen: 'Kin buorman de doar iependwaan?' giest it brûken fan 'do' of 'jo' út 'e wei. Mar faak is it ek in teken fan hoflikheid.

Wy fregen oan jim fia ús socials hoe't dat by jim thús giet. 'Do' of dochs de tredde persoan?

Jellie Boersma-de Vries: "Us bern sizze 'wol heit of mem dit of dat dwaan'. It is neffens my in stikje respekt. 'Do' seist tsjin dyn freon of freondinne of sis mar dyn gelikens. Heit, mem, pake, beppe of wa dan ek dy't in stik âlder as dy binne, sprekke je oan mei jo en net mei do! Dat heart in stik fatsoenliker."

Nienke Minnesma: "Wy binne dat ek sa wend. Sterker noch, by myn HBO-stúdzje yn Swolle die ik it ek. Doe sei ik tsjin de dosint: 'Wil Janneke nog even naar mijn mail kijken?' Wêrop't sy hielendal ferûntwaardige reagearre: 'Ik zit hier gewoon bij hoor.' Se fûn it hiel apart, en neidat ik útlein hie dat it fanút fatsoen wie, sei se dat ik it net wer hoegde te dwaan. Oant dy tiid wist ik net dat it in echt Frysk gebrûk is!"

Suzanne Dijkstra: "Altyd do tsjin ús heit en mem sein (ik bin 40). Ik fyn it anno 2023 al hielendal net mear fan dizze tiid om yn de tredde persoan te praten."

Wian Wijma-van Smeden: "Wy brûke de tredde persoan. Ik fyn dookjen* mar neat. Do is foar leeftiidgenoatsjes. Mar net foar minsken dy't âlder as jo binne."

Geertje Kingma: "Us jonges binne bûten Fryslân opgroeid. Fan jonges ôf oan hawwe se ús altyd by de foarnamme neamd en 'jij' en 'jou' sein. Wy hawwe dat stimulearre en fûnen it hiel gewoan, sy ek. De omjouwing hie der wat muoite mei. De jonges binne no 50 en 47 jier en neame ús noch altyd by de foarnamme."

*Dookjen: tutoyeren

Coriene de Boer: "Altyd de tredde persoan, dat dogge we allegear hjir en binnen de famylje... klinkt folle fatsoenliker."

Froukje Veldema: "Yn de tredde persoan, sa ha wy it leard en sa leare ús bern it ek. It klinkt sa ûnfatsoenlik at je do sizze tsjin âlderen."

'Zwanger worden is niet voor iedereen vanzelfsprekend'

Zwanger worden is fantastisch, maar niet voor iedereen vanzelfsprekend. Maar liefst 1 op de 6 stellen krijgt te maken met vruchtbaarheidsproblemen. Als je net zwanger bent kun jij deze wensouders eenvoudig helpen. Jouw urine bevat namelijk het hCG-hormoon, een belangrijke grondstof voor vruchtbaarheidsmedicijnen. Er is veel urine nodig. Letterlijk elke druppel telt. Daarom is Moeders voor Moeders dringend op zoek naar zwangere vrouwen die hun urine willen doneren.

Over Moeders voor Moeders

Moeders voor Moeders is al meer dan 90 jaar supporter van vrouwen met een kinderwens! Als onderdeel van het farmaceutische bedrijf Aspen Oss B.V. zamelen we urine in van pril zwangere vrouwen. Uit deze urine wordt het hCG hormoon gewonnen. Van dit hormoon worden medicijnen gemaakt die worden gebruikt bij vruchtbaarheidsbehandelingen.

Voor de productie van vruchtbaarheidsmedicijnen gebaseerd op urinair hCG is veel urine nodig. Moeders voor Moeders is dringend op zoek naar pril zwangere vrouwen die hun urine willen doneren. Alle urine die Moeders voor Moeders inzamelt is bestemd voor het vervaardigen van vruchtbaarheidsmedicijnen.

Meld je aan en deel je geluk!

Deelnemen kan van de 6e t/m de 16e week en je kunt je aanmelden t/m de 11e week van je zwangerschap.



Scan de QR-code en doe ook mee!

Moeders voor Moeders

088 - 278 00 00

info@moedersvoormoeders.nl

moedersvoormoeders.nl

Volg ons:

moedersvoormoeders

moedersvoormoeders

moeders
voor
moeders
geluk kun je delen



heit&mem podcast



Yn de nije podcast fan heit&mem prate wy mei Robert Colijn oer it hawwen fan in grutte húshâlding, en mei berneboeke-ambassadeur Tialda Hoozevee oer har prachtige wurk. Nijsgjirrich wurden? Gean nei heitenmem.nl/podcast en harkje nei ús podcast.



Tialda Hoozevee



Robert Colijn

Win!

Wolsto dit nije boek fan Paul van Dijk winne? Wy jouwe trije eksimplaren fuort! Gean nei www.heitenmem.nl/podcast en beäntwurdzje de trije mearkeuzefragen oer de podcast en wa wit kinsto ynkoarten dit prachtige printeboek thús oan dyn bern foarlêze.

Meidwaan kin oant en mei 29 jannewaris



Belústerje gau ús nije heit&mem-podcast op www.heitenmem.nl/podcast of scan de QR-koade!

Sinne
speelt mee

Kinderopvang in en om Leeuwarden

Scan mij voor
meer informatie!



www.sinnekinderopvang.nl

BERNEPRAATSJES

Hat dyn bern ek fan dy útsûnderlike útspraken?
Mail se gau nei ynfo@heitenmem.nl.

Benthe (4) hat krekt har twadde wike op de basisskoalle hân en fertelt thús fol entûsjasme: 'Mem, der wienen hjoed mevrouwen op skoalle, spesjaal om yn ús hier te kribeljen!' (luzekontrôle)



Naud (6): 'Wol mem de bh-doaze eefkes foar my pakke?' Mem: 'De bh-doaze?' 'Ja, dy mei de pleisters!' 'Oooh,' seit mem, 'do bedoelst de EHBO-doaze.'

Marjet (14) sjocht op har tillefoan in foto fan twa jier lyn. 'Goh ik bin wol upgraden!!'



Doe't Anke lyts wie en op in sneintemoarn tusken heit en mem yn lei op bêd en heit en mem noch wat oan it sûzjen wiene, hie se der genôch fan. Se goaide de tekkens fan heit en mem ôf en sei: 'Sa, sil ik jim efkes útstopje?!'

Ilse (4): 'Ik ha it sa kâld, sjoch mar, al myn lytse hierkes komme út!'

Erik fertelt thús dat master ferteld hie oer 'de drie sipels'. Nei eefkes trochfreegjen waard dúdlik dat master it oer 'de discipelen van Jezus' hân hie.

As Fardau (4) har mem de boekelizzer net fine kin, hat Fardau wol in idee: 'Oars docht mem der dochs in flapear yn?'

Elena (3) moat faak nei it sikehûs, mar sy neamt it krekt wat oars: 'It skitenhûs!'

In het dorp is een meisje geboren. Voor het raam hangt een slinger met "Hoera een meisje!" Iris (7): 'Zo... die heeft een lange naam gekregen!'



PAKE

Mei de elektryske miggeklapper pak ik in neef. 'Dea', sis ik. Mei ik sjen? Teije springt op fan de bank en sjocht nei de neef. Is dy echt dea? 'Ja', sis ik. Ik klopje de miggeklapper út yn de pedaalamer. De neef falt op in stik keukenpapier. It deksel falt ticht.

Wêr is de dea dan? Is dat yn Afrika?

Nee, ast dea bist dan giest nei in plak dêr't wy net komme kinne. Sommige minsken neame dat de himel. Pake bygelyks. Mar pake libbet net mear. 'Ik ha gjin pake', seit Teije, wylst hy fierder bout oan syn lego. 'Ik hoopje dat ik noch wolris in pake krij.'

Ik wol net tsjin him sizze dat dat net gebeure sil. Ik freegje my ek ôf wat hy foar byld by in pake hat. Ik stel my foar dat er fantasearret oer in fitale man dy't op knibbels oer de flier krûpt en dan in hynder neidocht. Ik tink oan ús heit en moat dan ek laitsje. Us heit soe dat nea dwaan.

By it libben hie ik in yngewikkelde relaasje mei ús heit. Syn dea brocht my nêst fertriet ek de frijheid om te kiezen foar wat ik wolle soe. Ik doarde foar myn bernewinsk te gean. Allinne. Ik hoefde my net langer ôf te freegjen wat hy der dan fan fine soe.

Ik tink noch best faak oan ús heit. Soms op de frjemdste mominten. At ik in kezyn stean te skuorjen of yn in boumerk bin. De geur fan seachsel docht my tinken oan ús heit. Mar ek at ik tegearre mei Teije yn ús húske bin. We dwaande binne mei ús jûnsritueeltsjes. Ik stel my dan foar dat hy sjen kin wat wy dogge. En ik kin my dan eins net foarstelle dat hy net grutsk is op wat er dan sjocht. Teije krijt in oare jeugd as dat ik sels hân ha. Mar wat soe ik graach wolle dat hy hjir ris oan de keukentafel siet. En dat hy dan Teije oer de holle strike soe.

Ik romantisearje dit fêst. In gesprek slagge ús selden. Al tink ik dat Teije in ûnderwerp wêze soe dêr't we beide ús hert oan ophelje soene. ~

Sjoukje de Boer (1987) is dosint, teätermakster, skriuwster, sjongeres en mem fan Teije (2019)

Beträpe!



Eden Feijten (4) út Snits hat mei permanent marker in moaie tekening op de bank makke. Doe't er yn 'e gaten hie dat heit en mem dat net sa leuk fûnen, soe er gau syn suske Amae (1 jier) de skuld jaan.



Wy wienen yn de ferûnderstelling dat Jurian Heeringa (3) út Twizelerheide al lei te sliepen yn syn bedsje. Mar hy wie der wer útkaam en hat him útlibbe foar de spiegel mei heit syn gel en mem har make-upkwaste.



Noud Bakker (doe 1) út Ternaard hie de pot Sudocrem fûn.



Sanne Pilat (doe 4) út De Pomp hat dizze prachtige kreaasje makke mei in permanent marker. In Ford 'Picasso'. It siet op alle siden fan de auto. Lokkich foar ús (en har ;) hawwe wy it der wer ôf krigen.



Roan Sietsma (3) uit Winsum heeft de make-updoos van zijn zussen gevonden! Hij kwam beneden en riep: 'Mem, kijk!' En hij had zichzelf even mooi opgemaakt!



Jelmer ter Schure (4) út Winsum woe graach even de maskara fan mem teste.



Fabian en Morris Rehorst (doe 5 en 4) út Ychtenbrêge fûnen it wol aardich om de folling fan de poef derút te heljen. 'Sjoch, snie mem!'



Ilse Katstra (4) út Sint-Anne sat ferdacht stil en stiekem achter hur passpiegel. 'Wat doestou?' 'Niks...' Hat se myn roze markeerstift fan 't kantoor pakt!



Fenna de Vries (1) út Bûtenpost sil har mei de waarme dagen wol even goed ynsmarre... net mei sinnebrânrêrm, mar mei Danootje!



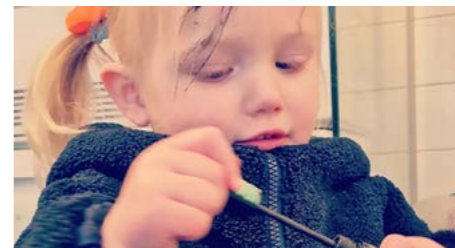
It wie hiel stil boppe, te stil. Doe't we boppe kamen, seagen we dit. Ytsen en Tyme de Bruin (doe 5 en 4) út de Westereen hiene de fingerfarve te pakken krigen en op 'e kop smiten. It wie prachtich om dêrmei te kliderjen. Dat se der al reedridend trochhinne gienen mei harren bleate fuotsjes ha se letter allinnich oan beppe ferteld. We wiene net iens lulk, allinnich ferbjustere. Fingerfarve is by ús nea wer yn 'e hûs kaam. Dat moasten de bern mar by in oar dwaan.



Eise Terwisscha van Scheltinga út Warkum (op de foto hast 1 jier) fûn appelstroop hieel lekker!



Dieke Visser (doe 1) út Winsum is sljocht op alles dêr't men mei smarre kin, en as mem dan it taske mei ruften (en Sudocrem) op 'e kommoade stean lit en tinkt dat ik hearlik lis te sliepen... Tsja, dan hat mem it goed mis!



Het was verdacht stil in de badkamer. Toen ik ging kijken, trof ik Isa Linde Wetting (2) uit Leeuwarden zo aan.



We dachten dat ze lag te slapen, maar Lea Houtsma (4) uit Sexbierum had de make-up van haar zus te pakken...

'It libben is dreech -
mar der wurdt
fan dy holden.'



Ut: De Jonge, de Mol, de Foks en it Hynder



De Jonge, de Mol, de Foks en it Hynder

Hester is lid fan
it Afûk-boekpanel. Liket it dy ek leuk
om de nijste útjeften (berneboeken
of boeken foar folwoeksenen) fan de
Afûk thússtjoerd te krijen en dêr wat
oer te skriuwen? Meld dy dan gau
oan! Sjoch op www.heitenmem.nl
foar mear ynformaasje.

In prachtich, learsum boek fol mei moaie tekeningen en de aldermoaiste teksten. In boek foar jong en âld. In boek dat rekket, in boek dat bringt en miskien noch wol mear jout. De tekeningen yn it boek binne sa moai yllustrearre, dat se der gewoan om freegje om der wat langer nei te sjen of miskien sels wol oer nei te tinken. Krekt as de teksten. Hoe faker ik de teksten lês, hoe mear ik deroer neitink wat se eins foar my, en miskien ek wol foar in oar betsjutte.

*'Ik bin sa lyts,' sei de mol.
'Ja,' sei de jonge, 'mar do
makkest in grut ferskil.'*

Al langere tiid bin ik fan fan dit boek, de teksten reitsje my. Oft ik no ferrietlik of just fleurich bin. It docht wat mei my. Dat it boek no ek oersetten en útbrocht is yn myn eigen memmetaal, makket grif dat ik it boek der noch faker by pakke sil. In moaie tekst foar op in kaart foar in dierber persoan, of om ien dy't it op dat stuit goed brûke kin bygelyks oan te moedigjen, sterkte of krêft te winskjen. Yn dit boek fynst it.

*'Wat is sukses neffens dy?'
frege de jonge. 'Leafhawwe,'
sei de mol.'*

It kaft nûget út om it boek derby te pakken, de tekst op it kaft is printe mei goudfoly en sels de bledsiden fan it boek fiele noflik en stevich tusken de fingers. It lettertype fan it boek past presys by it ferhaal en by de yllustraasjes. Koartsein, in prachtich boek. Foar dysels of om kado te jaan. It makket eins neat út. Ek al soest it boek allinnich mar oanskaffe of bygelyks fan Sinteklaas freegje om dermei te 'pronkjen' yn of op 'e kast. It is neffens my altyd de muoite wurdich om it te hawwen... ~

Hester Visser-Kooistra út Winsum
Konsulinte meartaligens jonge bern
SFBO



Nije boeken!

Nij! Fryske boekjes foar begjinnende lêzers!

€ 9,99
it stik



€ 18,99

De Goargels en it geheim fan 'e gletsjer
Jochem Myjer
(6-8 jier)

Melle en syn famylje binne op fakânsje yn 'e Alpen. Midden yn 'e nacht wurdt Melle syn suske Limoni yn panyak wekker. Wêr is har rêchtas? En noch wichtiger, wêr is har eigen Goargel, Belia?

Dat is it begjin fan in superspannend aventoer wêryn't it spoar liedt nei de gletsjer, dy't stadich begjint te ranen no't it waarmer wurdt. Melle, Bobba en Limoni komme yn 'e kunde mei Murmeltieren, rôffûgels, Berchgoargels en Koarrepûsters. Se wurde holpen troch Katja, dy't alles wit oer de gefaren fan 'e bergen...



€ 18,95

Kwek Kwek Minemyn
Hindrik van der Meer

Wa ken se net: *Bijke, Kees Kikkert, Flip flap flinterke...* en al dy oare ûnferjitlike berneferskes dy't Hindrik van der Meer yn 'e rin fan de jierren makke foar de Fryske skoalradio.

Yn dit boek is in samling fan de bekendste bisteferskes byelkoar brocht mei de noaten en akkoarden derby. Sjonge en spylje mar!

Hindrik van der Meer hat hûnderten (berne)lieten komponearre en krige yn 2009 de Sulveren Anjer foar syn grutte fertsjinsten foar de Fryske kultuer, benammen op it mêd fan de muzyk.



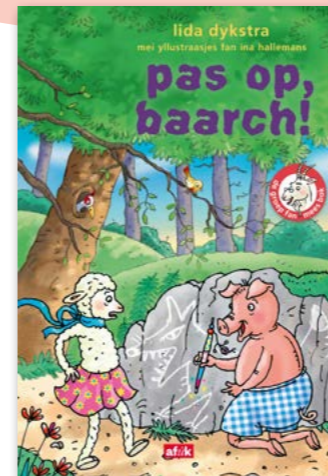
€ 18,99

De letterfretter
Lida Dykstra
(0-110 jier)

De Letterfretter, de Letterfretter fynt alle lûden like lekker. In sinnebaaiende pappegaaï, in gouddo en in sliepperich rûpke, de letterfretter komt alderhande bisten tsjin op syn reis troch Fryslân.

Hy is op syk nei Fryske lûden (klinkers), sa as de Â, de OA, de II en al dy oaren, want dêr is er sljocht op. Folgje de letterfretter op syn reis en lear boartsjendewei alle Fryske lûden en de aldermoaiste Fryske wurden.

Yn *De Letterfretter* steane 47 gedichten fol taalrykdom, mar ek mei humor, dat is Lida Dykstra wol tabetroud. Dat alle lûden dy't yn it Frysk foarkomme yn dit boek systematysk op in rychje steane, makket fan *De Letterfretter* in nije klassiker dy't yn gjin inkelde boekekast ûntbrekke mei.



Pas op, baarch!

Baarch fynt in hiel bysûndere pin. Hy makket allegear prachtige tekeningen. Dat is leuk! Mar as er in enge foks tekenet..., dan blykt dat syn tekeningen begjinne te libjen!



Knyn yn de put

Knyn wol graach in kado oan Mees Bok jaan. Se giet op syk yn de bosk. In lekkere nût of in moaie bloeiende tûke? As se in hege tûke plukke wol, falt se yn in âlde put. Wat no?



Pup giet te fier

Mees Bok giet mei de groep nei it strân. Se bouwe in kastiel fan sân, genietsje fan de sinne en Mees Bok docht in knipperke. Se ha net yn 'e gaten dat Pup mei syn flot fierstente fier de see yn driuwt. Meielkoar kinne se Pup krekt op 'e tiid rêde.



Laam, wat bist tûk!

Mees Bok is siik! Hy hat it sop fan in din nedich, mar dat is op! Laam beslút om it op te heljen yn de bosk. Mar dêr leit in berch snie. De freonen geane mei. Soe it se slagje om de beam te finen en op 'e tiid wer thús te kommen?



De hut fan Das

Das bout in hut en yn dy hut is hy de baas. Mar de oaren meie der ek yn. Se nimme allegear wat mei en as der ek noch in fee lânskomt, wurdt it hielendal feest.



Dizze boekjes binne te bestellen fia websjop.afuk.frl
Leeftiid: 6+

Angst voor de bevalling

Het mag er zijn



Bevalangst. Tien tot vijftien procent van de zwangere vrouwen heeft er last van. En toch is het geen item in de samenleving en ook niet altijd bij de verloskundige. Annemieke Stellingwerf, werkzaam bij Verloskundigenpraktijk Wolkom, wil daar verandering in brengen en begeleidt vrouwen die bang zijn om te bevallen.

Zes jaar zat er tussen kind één en kind twee, puur en alleen omdat de moeder angst had voor de bevalling. Hoewel Annemieke vaker vrouwen ontmoet met bevallingsangst, maakte deze vrouw extra indruk. 'Omdat ze haar eerste bevalling had ervaren als een nare gebeurtenis, hield ze een tweede zwangerschap zes jaar tegen. Zes jaar! En al die tijd liep ze daar alleen mee rond. Dat is toch erg?'

Uit onderzoek van het Amsterdam UMC blijkt dat een op de vijf zwangeren haar bevalling als negatief ervaart. Soms gaat bevallingsangst zelfs zover dat vrouwen niet weer zwanger willen worden, abortus plegen of een keizersnede eisen.

Angst heeft impact op het welzijn van de zwangere, de bevalling en de baby. Het kan de aanmaak van de juiste hormonen verstoren en ervoor zorgen dat je verkramp, waardoor de bevalling pijnlijker wordt en langer kan duren. Annemieke: 'Als verloskundige merkte ik dat ik niet de tools had om vrouwen hierbij te helpen. Er was in de regio ook geen geschikt doorverwijsadres. Een psycholoog kan natuurlijk uitkomst bieden, maar meestal is dat een brug te ver en is een verloskundig coach genoeg.' Reden voor

Annemieke om een opleiding te volgen tot bevallingsangst- en bevallingsverwerkingsspecialist. Haar werkgever Klaske Lyklema van Verloskundigenpraktijk Wolkom in Drachten/Surhuisterveen is blij met de plus die Annemieke haar praktijk geeft. 'Wij richten ons bewust op zelfzorg en preventie bij zwangere vrouwen; als een moeder zich goed voelt, heeft dat

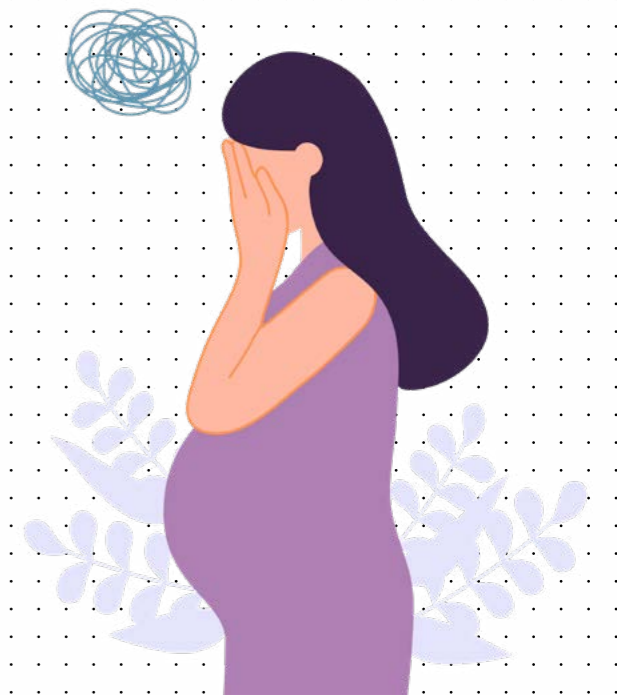
'Het krijgen van een kind is een life event, het gevoel daarbij is vormend voor de rest van je leven.'

een positief effect op het welzijn van het kindje in de buik.' De missie van Wolkom is dan ook niet alleen om kinderen op de wereld te zetten, maar vrouwen veel breder te begeleiden. Klaske: 'Daar hoort ook vitale voeding, beweging, ontspanning, contact met de baby, maar ook zeker het bespreekbaar maken van angsten bij. Als een vrouw angst voor de baring

Eangst foar de befalling

5 Tips

1. Erken dyn eangst, lit it ta, it mei der wêze.
2. Praat deroer, bygelyks mei dyn partner en ferloskundige.
3. Soargje foar rêst en ûntspanning yn de swangerskip: troch in sûne hormoanhûshâlding ferlytsest de kâns dat de panyk taslacht.
4. Ried dy goed ta, lês bygelyks it boek *Geboorte vol vertrouwen* fan Vivian Vietje of stel in berteplan op.
5. Sykje help, bygelyks by ien dy't spesjalisearre is yn begelieding by swangerskip yn kombinaasje mei eangst/trauma.



ervaart, kan ze bij ons naast reguliere verloskundige zorg een coachingstraject bij Annemieke volgen.'

Herkennen en erkennen

Bespreekbaar maken is de eerste stap, volgens Annemieke. 'Mijn coachingstraject begint met het herkennen en erkennen van de angst of het trauma. Sta toe dat het zo is, alleen dan kan je er iets aan doen. Het doorvoelen en verwerken van de angst via lichaamsgericht coachen is de tweede stap. Daarna visualiseren we de bevalling: hoe ga je je voelen tijdens de bevalling? Wat heb je dan nodig? Wat als het anders loopt dan gedacht? We visualiseren niet alleen de gewenste bevalling, maar ook wat er kan gebeuren als dingen anders lopen. Daarnaast geef ik ook concrete tips voor tijdens de bevalling. Ontspanningsoefeningen in de weeënpauses helpen bijvoorbeeld om angst onder controle te houden.'

Ook voor mannen

Bij Wolkom willen ze zo alles doen om een vrouw positief te laten terugkijken. 'Het krijgen van een kind is een *life event*, het gevoel daarbij is vormend voor de rest van je leven. Dat geldt zowel voor de vrouw, de partner als ook het kindje', benadrukt

Klaske. 'Uit onderzoek is gebleken dat een kind dat geboren wordt met een verhoogd stresshormoon ook na de geboorte vaak onrustig gedrag vertoont. Hoe je je voelt in de eerste duizend dagen van je leven, heeft effect op de rest van je leven.'

Des te meer reden om angst te erkennen, toe te laten en bespreekbaar te maken. En dat geldt ook voor mannen. Annemieke: 'Ook zij kunnen opkijken tegen de bevalling of een trauma overhouden aan een eerdere geboorte en zijn dus net zo welkom voor coaching!' ~



In Fries om utens



Namme: Karla van der Ploeg Habel
Wennet yn: Ulm, Montana, USA
Mei: Cody, Edward (5 jier) en Elaina (3 jier) Habel

Wêr komst wei en wêr wennest no?

Ik kom oarspronklik út Raerd. Yn 2003 bin ik mei myn famylje nei New Mexico yn de USA ferhuze. Yn 2014 learde ik Cody kennen en sa bin ik hjir bedarre! Cody is opgroeid yn Montana en hat hjir syn bedriuw. Wy wenje no op achttjin oeren riden fan myn âlders yn New Mexico ôf. Soms fyn ik it wol lestich dat wy sa fier fan elkoar ôf wenje, hielendal no't myn âlders wat âlder wurde. Mar wy belje in soad en útfanhúzje minstens twa kear yn it jier in wike as twa byelkoar. Dat is foar Amerikaanske begripen in soad.

Watfoar taal/talen prate jimme thús?

Cody praat Ingelsk mei de bern. Myn memmetaal is Frysk en dat praat ik ek mei ús bern. Nei't Edward berne wie, kaam Suzanne op besite, in freondinne út Fryslân. Sy hat my echt holpen om Frysk mei Edward te praten. Ik hie noch net earder stilstien by watfoar taal ik mei Edward prate soe en tink dat it oars út gewoante Ingelsk wurden wie. Mar troch de besite fan Suzanne realisearre ik my dat sa'n lytse poppe echt 'in skjijn laai' is, dêr't ik myn eigen taal tsjin prate kin. Dêr bin ik hiel tankber foar.

Hoe belangryk is it Frysk en Fryslân foar dy?

Hiel belangryk! It is myn memmetaal en in stikje fan my dat ik trochjaan kin. De bern pikke beide talen samar op. Beide begripe se it Frysk goed, mar Edward praat noch allinne yn it Ingelsk werom. Elaina kopiearret soms ris in Frysk sintsje. Soms brûkt se wurden fan beide talen trochelkoar en begryp ik har net goed. Sa grappich, want dan wit Edward faak wol wat se bedoelt en

werhellet er it yn goed Frysk of Ingelsk. It is soms lestich om Frysk praten te bliuwen as se yn it Ingelsk weromprate. Mar ik wit fan oare twatalige bern dat se de oare taal dochs ek samar ynienen aktyf brûke kinne. Dat soe ik prachtich fine. ~



Altyd berikber

Je ûntkomme der net mear oan: aktyf bliuwe op de mobile telefoan. Alle ynformaasje giet fia dat ding en alles wurdt besprutsen en ôfpraat fia alderhande groepsapps. Wat in prikkels krije je kontinu binnen. No fyn ik sels dat ik dat noch wol filterje en op tiid stopje kin, mar foar bern fyn ik it net altyd goed. Us soan Brend is no 12 jier en it is in fijne knul dy't winterdeis in soad op it fuotbalfjild te finen is mei syn freonen en simmerdeis oan fierljeppen docht. Genoch bûten, dêr leit it net oan, mar sa gau as dy jonges binnen komme, liket it wol oft in skerm it ienige is wat telt. Tablet, game op de spulkompjûter en ûndertusken mei elkenien snapchatte. As de ôfsprutsen tiid foarby is, begjinne se spultsjes te dwaan op de mobyl. In soad wurden binne der al fallen; Brend kin my somtiden wol sjitte.

'Heit sit dochs ek in soad op syn mobyl.' Ik kin him gjin ûngelyk jaan, want ik moat dochs myn mail byhâlde, witte wannear't ik ride moat by fuotbal en hoe let Fetsje thúskomt mei iten. Ik moat berikber bliuwe foar kollega's dy't harren siik melde kinne, ferfanging regelje sadat de klassen draaien bliuwe. En Brends suske is oan it boartsjen by in freondintsje: hoe let soe ik har ek alwer ophelje? Ik ha gjin keus!

Doe't Brend ein groep 7 al in mobyltsje krige, wie ik dêr eins op tsjin. 'No al? Wat in únsin, at se sa'n ding net hawwe, witte se ek net wat se misse.' Al binne der mominten dat it ek wol wer goed útkomme kin... As ik op in kear oankom op it wurk, ûntdek ik dat ik myn tas ferjitten ha. Dêr kin ik net sûnder en al append oerlis ik mei in kollega út Warkum. Hy kin myn tas noch wol by my thús ophelje. Fluch Fetsje belje dat de tas ophelle wurdt en dat de doarbel aanst giet. Mar yn 'e iere moarn nimt Fetsje net op, se stiet fêst yn 'e badkeamer. Ik besykje it in pear kear, mar gjin antwurd. Ik sjoch dat se ek net online west hat. Ynienen betink ik my: Brend! Altyd berikber en ja, Brend nimt fuortendaliks op. 'Heit? Bellet heit my?' Ik fertel it ferhaal en Brend regelt dat de tas klearstiet. Geweldich. As lêste seit er laitsjend: 'Heit, dochs wol handich dat ik in mobyl ha, hè?' ~



Foto: Nicky Bosma Fotografie | Foto: Hippe Kiek Fotografie

Johannes Haanstra is dosint en teamlieder spesjaal ûnderwiis, fierljepkommentator en heit fan Brend (12), Alant (10) en Mered (8)



As ik gjin mem wurde kin, wa bin ik dan eins?

Op haar dertigste kreeg Willeke Dikland (nu 40 jaar) last van opvliegers. Ze sliep slecht, had hartkloppingen, vaak blaasontsteking, hoofdpijn en een slecht geheugen. 'It wie sa slim mei dat switten, it stiegde my nei de holle en de stoom kaam my út 'e earen!' Willeke dacht dat het kwam door de behandelingen die ze kreeg binnen het IVF-traject. 'Tk stie stiif fan 'e hormoanen, dus dêr soe it wol troch komme, tocht ik.' Toen haar werd verteld dat ze vervroegd in de overgang zat, wilde ze dat absoluut niet geloven. Ze wilde samen met haar man een kindje krijgen!

'As ik gjin mem wurde kin, wa bin ik dan eins? Myn hiele selsbyld foel útelloar. It lei oan gruzeleminten. Ik fiede my echt in alien. Ik koe my mei gjinien identifisearje. Ik koe gewoan net ien sa as ik, dy't ek sa betiid yn 'e oergang wie. Myn leeftidsgenoaten sieten yn 'e lytse bern. Myn suske wie swier op dat momint. Dat woe ik ek sa graach. Dus... ja, it wie echt in hel.'

Op haar werk had Willeke oudere collega's die opvliegers hadden en dan riepen: 'OEH! Ik heb er weer eentje hoor!' Ze dacht: ja, die heb ik ook, maar ik wil helemaal niet bij jullie horen. Er brak een eenzame tijd aan, waarin ze in de donkerte verbleef met haar verdriet. Het was een proces van rouw; het afscheid nemen van het toekomstbeeld moeder te worden, het verwerken van de niet-gelukte vruchtbaarheidsbehandelingen en tegelijkertijd allemaal klachten die bij de overgang horen.

Vervroegde overgang

Een op de honderd vrouwen raakt voor haar veertigste in de overgang en bij een op de duizend vrouwen gebeurt dat

voor haar dertigste. Oorzaken zijn verschillend. Het kan erfelijk bepaald zijn, of door een chromosoomafwijking komen. Sommige chemobehandelingen zorgen ook voor een vervroegde overgang. Bij Willeke was het pure pech. Ze kon bij niemand echt terecht. 'Je kampe mei hiele oare issues as oare froulju fan dyn leeftiid. Dat makket hiel iensum en ast dat net ferwurkest, dan wurdt it in swart gat. Dêr ha ik wol yn lein. Ik rekke út it wurk, ik skamme my foar myn situaasje. Wat is myn takomst at ik gjin mem wurde kin, tocht ik.'

Relatie

Alleen al om het onder woorden te brengen in de relatie is heel moeilijk. Willeke en haar man verwerkten het allebei op hun eigen manier. Er was nog een optie om eiceldonatie te doen, maar ze vonden dat na alle vruchtbaarheidsbehandelingen beiden te ingewikkeld. Haar man drukte haar op het hart: 'Ik heb voor jou gekozen om jou!' Dus ze gingen het leven op een nieuwe manier bekijken. De kinderwens moest een plek krijgen en het toekomstbeeld van een gezin lieten ze met pijn in het hart achter zich.



Psychische klachten

Vooral het mentale stuk vraagt veel aandacht. Vrouwen die vervroegd in de overgang komen, raken de aansluiting met hun leeftijdsgenoten kwijt. Als er dan ook nog een kinderwens is, maakt dat het extra moeilijk. Het is belangrijk erover te praten, dan kan de emotionele pijn verwerkt worden. Willeke helpt bij die communicatie: 'Do boust ûnbewust út beskerming in muorre om dy hinne, dat makket kommunikaasje lêstich. Ek de moodswings dy't sa by de oergong hearre, leverje fansels net de bêste kommunikaasje op!' Alles bij elkaar, de psychische en lichamelijke klachten, uit zich dat in verlies van zelfvertrouwen, een vertroebeld zelfbeeld, schaamte (voor het lichaam), boosheid en onzekerheid. 'En dat dan kear tsien!' vertelt Willeke, 'mei dy klachten komme froulju by my.'

Hormoontherapie

Zelf maakte Willeke na een paar jaar de keuze om naar een Vrouwenkliniek te gaan voor hulp. Daar kwam ze terecht in een warm bad. De artsen in die kliniek begrepen haar volledig, omdat zij gespecialiseerd zijn in het vrouwenlichaam. Willeke verbaast zich erover dat deze vrouwenzorg niet vergoed wordt door de zorgverzekeringen. Dat zou echt moeten, vindt ze. Elke vrouw heeft recht op zulke gerichte zorg. De gynaecologe leerde Willeke dat haar eicellen op waren en dat de eierstokken uiteindelijk verschrompelen. Dat wist ze helemaal niet. Ze vond het best heftig om te horen. Het werd haar gelijk duidelijk hoe weinig vrouwen eigenlijk weten over de overgang. Daar rust nog wel een taboe op. 'Wat der allegear feroaret! Dyn botkwaliteit wurdt minder, dyn spiermassa nimt ôf, dus do moastst echt dyn lifestyle oanpasse yn de sin fan goed ite, supplementen nimme en in soad bewege om sún te bliuwen.' Willeke koos er uiteindelijk voor om met bio-identieke hormoontherapie het verouderingsproces te verlangsamen. 'It wie wol in drege beslissing, want do moastst elke dei medisinen nimme. Ek dat is in emosjonele belêsting, mar in soad symptomen gean wol fuort.'

Gelukkig

Na tien jaar is Willeke blij dat ze met haar ervaring vrouwen kan bijstaan. 'Ik stimulearje froulju har wer frij te fielen en by elkenien freget dat om in oare oanpak. Mar it doel is itselde: dat it in power wurdt, en datst lokkich wurdst mei dysels. Dan kinst de wrâld oan, want dan fieltst: ik bin okay. Ik bin wol betiid yn 'e oergong, mar it bepaalt myn libben net mear. Dat is myn missy: om dat nei boppen te heljen. It sit der wol, mar it hat gjin ynfloed mear op dyn funksjonearjen. Der is in hiel goed libben mooglik mei de betide oergong. In fol en ryk libben. En dêryn kinst dy echt hiel gelukkig fielle!' ~

Kracht!

Hoe veerkrachtig een vrouw is, laat Willeke zien met haar leven. Van wat haar overkwam maakte zij haar kracht. Ze helpt nu vrouwen die vervroegd in de overgang raken. In haar praktijk in Berltsum ondersteunt ze jonge vrouwen. Ook biedt ze online hulp, voor vrouwen die liever in hun vertrouwde omgeving praten. 'Froulju komme foaral by my foar it emosjonele stik. Do moastst dyn selsbyld wer posityf ûntwikkelje. Dat dogge we bygelyks troch mei in spiegel te wurkjen. Hoe sjochsto nei dysels? Watfoar útdrukking hast op it gesicht? Ek dogge we in soad mei beweging. Troch alles sit der in protte spanning yn it liif en troch yn beweging te kommen, giet alle negatieve enerzjy derút. By my hat dûnsjen in soad holpen en ik gong nei in azemterapeut. Ut 'e holle wei, it liif yn!'

Kom jij bij mij op school?



ADENIUM
GROEIKRACHT



Kinderfysiotherapeut geeft tips voor slechte slapers

Meer bewegen en minder schermtijd

Slapende kinderen zijn niet alleen heerlijk voor ouders, slapen is ook nog eens heel belangrijk voor de groei van het lichaam en de ontwikkeling van de hersenen. Maar wat als kinderen moeilijk in slaap kunnen komen, bang zijn in het donker of 's nachts wakker worden?

Jelly Visser is kinderfysiotherapeut bij Bodde Bouman in Dokkum. Het valt haar op dat steeds meer kinderen die bij haar in de praktijk komen voor bepaalde pijnklachten, daarnaast ook slecht slapen. Voor haar was dat de reden om via haar werk de cursus *Slaapproblemen bij kinderen en jongeren* te volgen. 'Het belangrijkste wat ik geleerd heb? Dat de nacht een spiegel van de dag is. Dus zorg overdag voor rust in je hoofd, dan slaap je 's nachts beter. Dat geldt trouwens ook voor volwassenen', aldus Jelly Visser.

Slaap- en waakritme

Daarom vindt de kinderfysiotherapeut het ook zo belangrijk dat kinderen voldoende bewegen. 'En dat gebeurt nu te weinig. Daardoor krijgen ze ook te weinig licht, waardoor het slaap- en waakritme verstoord wordt. Dit wordt nog eens versterkt door het gebruik van schermtijd in de avond', legt Jelly uit. Zij raadt dan ook aan dat kinderen minimaal één uur per dag bewegen en 's avonds anderhalf tot twee uur voor het slapengaan geen beeldscherm meer zien. 'Daarin moet je consequent zijn en zelf

Hoeveel slaap heeft een kind ongeveer nodig, hoe laat naar bed?

Leeftijd	Aanbevolen	Misschien genoeg	Misschien nodig
0-3 maanden	14-17 uur	11-13	18-19
4-11 maanden	12-15 uur	10-11	16-18
1-2 jaar	11-14 uur	9-10	15-16
3-5 jaar	10-13 uur	8-9	14
6-13 jaar	9-11 uur	7-8	12
14-17 jaar	7-9 uur	7	10-11

Bedtijd 4 tot 6 jaar: ongeveer 18.30 – 19.15 uur
 Bedtijd 7 en 8 jaar: ongeveer 19.00 – 20.00 uur
 Bedtijd 9 en 10 jaar: ongeveer 19.30 – 20.30 uur
 Bedtijd 11 en 12 jaar: ongeveer 20.00 – 21.00 uur

Bovenstaande is dus heel verschillend per kind! Wees hier niet te rigide in.

ook het goede voorbeeld geven. Vroeger deden we blikspuit of stoeprandje buiten, nu zitten kinderen steeds meer op de mobiel. Dat lijkt een mooi rustmoment, maar vergeet niet dat de beelden voor veel nieuwe prikkels zorgen.'

Monsters onder het bed

Als kinderen angstig zijn om te slapen, is het enige wat je volgens Jelly kunt doen: geruststellen. 'En als kinderen bang zijn voor monsters onder het bed moet je ze vooral serieus nemen. Het licht even aan en samen kijken: nee, er is echt niks. Daarna moet de kamer wel weer donker zijn, een klein nachtlampje aan kan wel. Als je aangeeft dat je in de buurt bent voor het geval ze je nodig hebben, geeft dat een veilig gevoel.' Vervolgens moeten kinderen zelf in slaap vallen, dat heb je als ouders niet in de hand. 'Maar je kunt ze wel helpen tot rust te komen, dan komt de slaap vanzelf. In elk geval niet in de stress schieten of zeggen: je gaat nú slapen. Dat werkt averechts.'

Avondritueel

Bij nachtmerries is het verminderen van stress door ontspannings- en ademhalingsoefeningen goed om te proberen. Rustig blijven is sowieso het belangrijkste en ook de voorspelbaarheid van een avondritueel werkt goed. 'Voorlezen, even een knuffel geven en dan moeten kinderen weten dat het tijd is om te slapen', stelt Jelly. Veel ouders nemen 's avonds de dag nog even door met hun kind, maar volgens de kinderfysiotherapeut is het soms handiger om dat 'piekerkwartiertje' eerder op de dag te plannen. 'Soms komen er

dan gebeurtenissen naar boven die voor overprikkeling zorgen waardoor het kind weer helemaal "aan" staat.'

Slaapdagboek

In haar praktijk merkt Jelly dat kinderen tegenwoordig veel stress ervaren en overprikkeld zijn. 'De prestatiedruk is hoog. Daarom is het ook zo goed dat kinderen overdag voldoende rust krijgen om de slaapdruk op te bouwen', legt Jelly uit. Hoeveel uren slaap een kind nodig heeft? Dat is per kind verschillend, maar ook cultuurbepaald. 'In Nederland doen we de kinderen graag vroeg naar bed, maar sommigen hebben niet veel slaap nodig en zijn dan vroeg wakker. Let vooral op hoe vrolijk en fit je kind overdag is en houd een slaapdagboek bij. Aan de hand daarvan kun je zien hoeveel slaap jouw kind nodig heeft.'

Adviezen aan ouders

Eén ding is zeker: goed slapen is erg belangrijk voor je hele lijf. Tijdens het slapen rust je lichaam uit. Alles wat in je lichaam plaatsvindt, zoals ademen en het rondpompen van bloed, wordt op een lager pitje gezet. Bovendien leer je terwijl je slaapt en heb je als je goed slaapt minder kans om ziek te worden. Kortom, kinderen hebben hun slaap nodig om te groeien en zich goed te ontwikkelen. Mochten de slaapproblemen aanhouden of kinderen last hebben van angst- en paniekaanvallen, dan adviseert Jelly ouders verdere hulp in te schakelen via het consultatiebureau of de huisarts. Op de website www.imh nederland.nl worden onder 'slapen en slaapproblemen' ook adviezen gegeven aan ouders. ~

Graach aanleverje mei 3mm afloop

'Olivier is hoogbegaafd. Zijn eerste middelbare school is daarom een gymnasium. Maar hier kon hij niet meekomen: hij had weinig focus en zijn resultaten pasten niet bij wat we van hem verwachtten door zijn hoogbegaafdheid. Tegelijkertijd was het een moeilijke periode voor pubers door corona en dachten we dat dat ook meespeelde. Na het eerste jaar is hij naar een andere school gegaan.'

Toen kwam Olivier zélf thuis met de opmerking: 'Volgens mij heb ik ADHD.' Hij zag een aantal kinderen in zijn klas die veel op hem lijken. Kinderen die moeite hebben met plannen, niet kunnen organiseren en altijd alles kwijt zijn. Ook zijn mentor viel dit op. We hebben toen aan Olivier gevraagd wat hij hiermee wilde. Hij wilde het wel graag onderzoeken. Zodat wij en ook school hem hiermee konden helpen. Via een vriendin kwam ik zodoende bij Cedin terecht.

Tools om je weg te vinden

Cedin stelde al vrij snel de diagnose ADHD. Maar dan, hoe verder? Olivier en ook wij als ouders hadden vooral baat bij tools hoe we hiermee om moesten gaan en onze weg hierin konden vinden. Daarvoor hebben we psycho-educatie gevolgd. Olivier leerde hoe het werkt in zijn hoofd en is daardoor heel volwassen geworden. Als zijn hoofd te vol zit, dan wordt hij overvraagd. Hij kan dat inmiddels heel goed zelf aangeven: 'mam, je moet me nu niks meer vragen.' Op school mag hij bijvoorbeeld ook de klas uitlopen als hij aanvoelt dat het hem wat teveel wordt.

Als gezin samen aan de slag

Wat ik heel sterk vind aan de integrale aanpak van Cedin is dat je er als ouders niet aan ontkomt om mét je kind in gesprek te gaan. We waren als gezin betrokken bij de behandeling van Olivier. Dit zorgde voor een hele mooie kruisbestuiving. Uiteindelijk moesten we allemaal met de billen bloot. Olivier kreeg zo meer begrip voor ons en wij voor Olivier. Dat is gewoon heel mooi. Want dan heb je het er met elkaar over. Dat Olivier ADHD heeft en Hoogbegaafd is, dat mag er gewoon zijn. We accepteren dat nu volledig. En ik weet inmiddels als moeder dat dat stukje van hem is. Ik probeer hem dan ook minder te bemoederen, hij mag dit lastig vinden. Hoe ik hem dan wél kan helpen, daarin zijn we allemaal gegroeid.'



Elina Zijlstra
Moeder van Olivier (15)



Wij helpen kinderen en jongeren bij opgroeien,

Thuis en op school

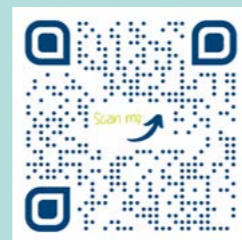
Je kunt bij ons terecht voor onderzoek en behandeling op het gebied van:

- Jeugdhulp
- Dyslexiezorg
- Leerlingenzorg

Gratis podcast

'Hoe ga je om met hoog- of meerbegaafde leerlingen in jouw klas?'

Ook interessant voor jou als ouder!



Scan de QR-code en ontdek.

Neem contact met ons op via:

✉ zorg@cedin.nl

☎ 088 0200 300

🌐 www.cedinzorg.nl

Cedin

Zelf stickers maken

Een sticker hier! En een sticker daar. Onze kinderen vinden het geweldig om overal stickers op te plakken. Het wordt al helemaal leuk als het ook nog zelfgemaakte stickers zijn. Met deze simpele DIY voor kinderen maak je in een handomdraai zelf stickers.

Wat heb je nodig?

- Mini kleurplaatjes
- Kleurpotloden / stiften / glitters
- Bakpapier
- Breed transparant plakband
- Schaar
- Eventueel een printer



Hi, ik ben Cheryl (35 jaar) en mem van Wisse (7 jaar) & Carice (4 jaar). Ik woon samen met hen en mijn man Jacco in Kollum. Ik deel (kinder)inspiratie op mijn blog pscheryl.nl en via Instagram @pscheryl

Ga aan de slag

1. Verzamel een aantal miniplaatjes op een A4'tje. Zoek bijvoorbeeld op Google 'kleurplaat unicorn' en je vindt tal van leuke kleurplaten die je kunt kopiëren naar een Word-pagina. Maak ze daar een stuk kleiner, zodat er meerdere plaatjes op 1 pagina passen.
2. Laat je kinderen de minikleurplaten mooi inkleuren met potloden, stiften, glitters, etc.
3. Kleurplaatjes klaar? Knip ze heel netjes uit en leg ze op de meest gladde kant van het bakpapier.
4. Plak vervolgens de transparante tape over de plaatjes heen. Gebruik bij voorkeur brede tape (waar je pakketjes mee vastplakt).
5. Knip de kleurplaatjes uit, door ruim om de kleurplaatjes heen te knippen.
6. En klaar zijn je stickers. Je hoeft alleen nog maar het bakpapiertje eraf te halen om ze een mooi plekje te geven.



Variaties
Geen printer? Of wil je liever alles zelf doen? Zelf tekenen kan natuurlijk ook!

Heel veel knutselplezier!
Leafs, Cheryl



In frjemd boatsje

Tik, tik, tik, dogge de drippen op it rût.

Tomke sjocht nei bûten.

'It reint. Dat is spitich.

No kinne we net bûten boartsje.'

'Nee', seit Yana Yu wat sneu.

Mar dan betinkt se wat.

'Ja, dat kin wól. Mei de paraplú!

Dan bliuwe we lekker drûch.'

Se drave daalk nei de gong.

Se dogge de jas oan, de sjaal om.

'Ik doch de learzen oan', seit Tomke.

'Myn learzen binne thús', seit Yana Yu.

'Dan meisto de paraplú beethâlde', seit Tomke.

Yana Yu krijt de paraplú út de bak.

Oei, it waait bûten wol hurd!

De sterke wyn lûkt oan de paraplú.

'Goed beethâlde, hear', seit Tomke.

Hoei! docht de wyn ynienen.

Hy wol de paraplú pakke!

De wyn skuort hiel fûl oan it reindakje.

Yana Yu kin him net langer hâlde.

Dêr fljocht de paraplú troch de loft.

'Pak him!', ropt Tomke. 'Gau!'

Se drave achter de paraplú oan.

Dan lit de wyn de paraplú wer los.

Dy falt op de grûn.

Midden yn in grutte wetterplasse.

'It liket wol in boatsje', laket Romke.

Hy nimt in oanloop...

'Net dwaan!', ropt Tomke. 'Dat kin net!'

Romke heart net nei Tomke.

Hop! Dêr springt er yn it boatsje.

Mar... Romke is te swier foar it boatsje.

Der komt allegear wetter oer de râne.

'Help! De boat sinkt!', ropt Romke bang.

Gelokkich hat Tomke de learzen oan.

Hy stapt it wetter yn en rint nei Romke.

Earst tilt er Romke út it wetter.

En dan krijt hy de paraplú derút.

'Us paraplú is wiet', seit er wat sneu.

'Dat hindert neat', laket Yana Yu.

'It reint dochs net mear.'

Sjoch op www.tomke.frl foar
mear ferhaaltsjes,
filmkes en
nifelwurkjes oer
Tomke en syn
freontsjes.

Ferhaal: Auck Peanstra | Yllustraasje: Luuk Klazenga

FERNEAMD Gerrit



Namme pake: Gerrit Andela

Berne op: 17 july 1957

Wenplak: Nij Beets

Namme pakesizzer: Gerrit Andela

Berne op: 21 desimber 2014

Wenplak: Nij Beets

Betsjutting namme Gerrit: sterk mei de spear

'Doe't ik foar it earst hearde dat der in lytse Gerrit berne wie, hie ik wol in brok yn 'e kiel. Ik hie it net ferwachte. It wie wol hiel bysûnder en earfol. Ik fyn Gerrit in moaie namme. Ik bin sels ek ferneamd nei ús heit, dat wie ek in Gerrit. Myn soan en ik ha in lyts skieppebedriuw. In skoft lyn binne wy fan hús omruile. Sy wenje no op de pleats. Dêr hat Gerrit moai de romte. Al bin ik mei pensjoen, ik bin dêr alle dagen. Gerrit mei graach meihelpe. Foaral at it lammetiid is, dat fynt er prachtich. Dan helpt er mei it jaan fan de fleskes. Ek giet er wolris mei op de trekker.

Gerrit hâldt fan technyk, hy wol altyd witte hoe't alles wurket. Dat hie ik eartiids ek. Dan sloopte ik in âld radio of boartersguodautootsje om te sjen wat deryn siet. Gerrit mei dan ek graach mei my of syn heit yn it hok ompiele.

Wy wenje no oan it wetter en Gerrit oppere lêsten dat wy wol in boatsje ha koenen. Dat no ha wy in boat en geane wy wol gauris even tegearre of mei syn broerkes te farren. Dat binne prachtige mominten.' ~

Skriuwer: Dieuwke van der Meer | Fotograaf: Hippe Kiek Fotografie

No ek yn it Frysk!

De Jonge, de Mol, de Foks
en it Hynder



Charlie Mackesy

OERSETTING BAUKJE WYTSMA

IN PRACHTICH FERHAAL OER FREONSKIP,
LEAFDE EN DYSELS WÊZE

afûk