

Volgens opvoedingsexperts Binu Singh en Klaar Hammenecker laat de maatschappij kersverse ouders te veel aan hun lot over

'Kinderen worden zelf bang als ze hun ouders zien stressen'

Bij ons was het opvoedingskader: geen politie en geen spoed.

Daar hebben onze drie dochters zich gelukkig aan gehouden", zegt Klaar Hammenecker lachend. "Ze zijn vandaag volwassen, maar ik had net nog een van hen een half uur aan de lijn voor advies."

"Ze blijven je hun hele leven nodig hebben", reageert Binu Singh. Zij staat als mama van een kleuter en een tiener volop in de praktijk.

"Soms zeg ik tegen mijn tiener: 'Ik ben geen perfecte mama. Ik ben aan het leren een mama te zijn van een puber van jouw leeftijd. Dan zie ik zijn mondhoek lichtjes omhoog krullen.'" (lacht)

Singh en Hammenecker, die elkaar in deze Leuvense hotellobby voor het eerst ontmoeten, kennen elkaar wel indirect "van in de media". Want daar gaat het vaak over hun expertise: opvoeden.

'Is opvoeden moeilijker geworden of maken we het onszelf moeilijker?', vroeg *De Standaard* zich onlangs af. 'Een derde meer plaatsen nodig in de kinderopvang', meldt *De Tijd* over de crèche-crisis. 'Zoveel momblogs en opvoedingsboeken, en toch zoveel stress bij ouders', klinkt het in *De Morgen*. Waarop huiscolumnist Ivo Victoria reageert met: 'Vervang het woord 'toch' door 'daardoor' en je bent er.' Ook in het nieuws: het aantal crisisonroepen voor jongeren met psychische problemen stijgt.

Singh stampte 'Kleine K', de babypsychiatrie in het UZ Leuven, uit de grond en wil in Vlaanderen 'de stem van het jonge kind' behartigen. Hammenecker heeft een praktijk voor kinderen, jongeren en hun ouders, schrijft boeken en geeft webinars over opvoeding. Beiden horen bij het legertje specialisten dat regelmatig gevraagd wordt om duiding en adviezen te geven. Want hoe moet het dan wel, zorgeloos opvoeden?

"Het goede nieuws is dat de meesten dat vanzelf kunnen", zegt Singh. "Alleen raakt dat navigatiesysteem vaak in de war. Daaruit vloeit dan die vraag om tips voort. Maar opvoeden is maatwerk. En waar het echt om draait is: hoe vinden we ons talent om op te voeden terug?"

Hammenecker: "Ik zie in mijn praktijk veel ouders die verloren lopen. Ouders van tieners hebben het dan vaak over 'de band'. 'Hopelijk overleeft onze band dit', 'Gelukkig hebben we een sterke band' of 'Onze band is weg'. Bij kleuters en lagerschoolkinderen hoor je dat niet. Maar bij tieners hebben ouders plots door: 'Die band is het enige wat je hebt'. Voor de rest zitten ze op hun kamer of bij vrienden. Daarom kom ik met een boek over hoe je de band met je tiener kunt vinden, terugvinden of verstevigen."

In dat boek, *Laat maar*, schrijft u: 'Volgens mij mag je de puberteit beschouwen als die andere cruciale duizend dagen. Ook dat is een periode waarin er op lichamenlijk, cognitief en sociaal-emotioneel vlak heel veel gebeurt en er

Verbaasd zijn psychiater Binu Singh en psycholoog Klaar Hammenecker niet dat ouders zoveel druk en paniek ervaren dat Kind & Gezin er een campagne aan wijdt. 'Al die gestreste ouders zijn de kanaries in de koolmijn van onze opgefokte maatschappij.'

Tekst BARBARA DEBUSSCHERE / beeld TIM DIRVEN

zoveel kansen komen om te verbinden (...). Dat is waarom u Binu Singh wilde ontmoeten. Zij leerde Vlaanderen over de 'eerste duizend dagen', van de conceptie tot je tweede verjaardag. Dan wordt de basis gelegd voor onze lichamenlijke, cognitieve en sociaal-emotionele ontwikkeling.

Hammenecker: "Steeds meer mensen beseffen dankzij jou, Binu, dat wat baby's, peuters en kleuters meemaken lang doorwerkt. Of en hoe ze zich later aan andere mensen hechten, bijvoorbeeld, wordt beïnvloed door wat ze ervaren in de verbinding met hun ouders en verzorgers. Maar over tieners vond ik niet veel nuttige informatie.

"Toch is het ook een periode van grote veranderingen, zowel fysiek als psychisch. En tijdens de puberteit, die ook zo'n duizend dagen duurt, ligt alles ook en dit keer opnieuw open. Zo biedt die periode ouders die de band met hun kind kwijt zijn een

herkansing."

Singh: "Ik ben blij dat je dat onder de aandacht brengt. Niet toevallig werk ik het liefst met de kleinsten en met adolescenten, juist omdat zij inderdaad een gelijkaardig, intens veranderingsproces doormaken dat veel kansen biedt in hun leven."

Wat zijn de grootste gelijkenissen?

Singh: "De behoefte aan de veiligheid van een hechte band met je ouders en de behoefte om de wereld en jezelf te ontdekken. Ik vergelijk het

met een huis bouwen. In hersenonderzoek zien we dat er in de eerste duizend dagen en in de puberteit letterlijk nieuwe structuren gebouwd worden. Tijdens de eerste duizend dagen worden de fundamenteen gelegd. Pubers willen verbouwen.

"Maar bouwen en verbouwen is stresserend. Baby's én tieners hebben daarom meer behoefte aan ouders die hen helpen om hun emoties en stress te reguleren. Wij zijn de werfleiders die in de gaten houden of alles in grote lijnen goed loopt."

Ook pubers blijven hun ouders dus nodig hebben, zelfs al zeggen ze 'Laat maar'?

Hammenecker: (*enthousiast*) "Absoluut. Als er één ding is wat een tiener die 'Laat maar' tegen u zegt, niét wil, is dat je hem laat. Die wil juist dat je betrokken blijft. Wanneer hij 'Laat maar' zegt, is hij een beetje radeloos omdat hij zich niet begrepen voelt. Hij heeft op allerlei manieren proberen aan te geven wat er scheelt of wat er belangrijk is. Maar zijn ouders pikken het niet op."

Wat zijn nog misverstanden over tieners?

Hammenecker: "Dat ze hun ouders willen saboteren. Tieners zitten in die grote verbouwing en gaan alle kanten uit. Hun denken en voelen is niet in harmonie, hun lichaam herkennen ze niet meer. Dat zit achter dat gedrag. Niet doordachte manipulatie om u voor hun kar te spannen. Ook een klassieker is denken dat preken werkt. Maar je mag nog zo vaak uitleggen wat je verwacht en waarom, als je het niet 'voorleeft', komt dat niet authentiek over en dat werkt niet.

"Een mama vertelde hoe ze zich zorgen maakt

over het perfectionisme van haar dochter. Ze zegt haar zo vaak, maar tevergeefs, dat 'foutjes maken mag'. Bleek dat die moeder elke avond het huis schoonmaakt. Wat ze haar dochter zegt, strookt totaal niet met haar gedrag. Veel ouders en leerkrachten maken die fout. Je wilt dat je kind zich verontschuldigt, maar doe jij dat ook soms tegenover je kind?

"Nog een instinker is je eigen wensen op hen projecteren en hen veroordelen als ze daar niet aan voldoen. Een tiener klappt dicht wanneer jij zegt: 'Wat zijn dat nu voor vrienden?' Ouders zeggen me dat hun tieners zo gesloten zijn. Maar wat wil je als ze bij het minste dat niet in het plaatje van die ouders past veroordeeld worden? Van tieners hoor ik dan: 'Mijn moeder zegt dat wij alles mogen vertellen. Tot ik dat eens doe. Na drie zinnen krijg ik al negatieve commentaar. Volgende keer vertel ik niets meer.'"

Betekenen die 'eerste duizend dagen' dat je heel intensief met je kind bezig moet zijn?

Singh: "Nee. Het gaat niet over permanent tegen je kind plakken, maar over hen laten voelen dat je er bent, zeker als ze je nodig hebben. Dat is een subtiel maar essentieel verschil. Ik heb een 16-jarige en een 5-jarige. Na schooltijd ben ik thuis, in de buurt. Die tiener verdwijnt naar de sportclub of zijn kamer, maar ik merk dat hij het fijn vindt dat ik er ben. Idem met mijn kleuter. Die wil ook niet dat ik me de hele tijd met zijn spel bemoei en alles oplos. Maar hij wil op me kunnen rekenen om hem te helpen wanneer iets niet lukt. Je bent verbonden met ze maar je laat ze ook hun ding doen."

Dat klinkt soft.

Singh: (*lacht*) "Uiteraard begrens ik hen en verwacht ik soms iets dat ze liever niet doen. Dat leidt af en toe tot conflict. Maar om hen te kunnen begrenzen en sturen, moet er eerst een goede verbinding en wederzijds vertrouwen zijn."

Hammenecker: "In mijn eerste boek, *Wat elk kind nodig heeft*, heb ik het over 'eerst verbinden, dan begrenzen'. Want we doen het bijna altijd omgekeerd. Onterecht. Een jongetje van 7 in mijn praktijk zei: 'Met mama praten als ik uit de hoek kom? Dan is het te laat, hè?'"

Singh (*lachend*): "Exact. Als een kind van jou geen oprechte interesse en respect voelt, zal het de grenzen die je stelt veel minder aanvaarden. Kinderen zijn mensen. Je kunt maar een goede band met hen opbouwen als je ze respecteert.

"Als moeder is het mijn job om de grenzen, de kaders waarbinnen ze best bewegen, te bewaken. Niet alles kan en mag en is goed voor hen. Dan worden ze soms boos, net zoals volwassenen wanneer je ze inperkt. Waarom mogen kinderen niet in vraag stellen, of het niet leuk vinden, wat we hen opleggen? Het is normaal dat ze boos worden als ze tegen je grenzen botsen. Dus ik zeg dan tegen mijn kleuter dat hij het niet leuk hoeft te vinden, maar dat we het wel zo gaan doen. Dat ik soms dingen moet verbieden in zijn belang en dat hij boos mag zijn. Idem met mijn tiener. Je moet als begeleider náást je kind staan, niet erboven als een commandant. Dan haken ze af." ►

'OUDERS TRACKEN HUN KINDEREN STEEDS VAKER. OOK SMARTSCHOOL IS NEFAST. OUDERS WETEN VAAK VÓÓR DE JONGERE WAT ZIJN PUNTEN ZIJN'

KLAAR HAMMENECKER



Binu Singh (r): 'Waarom zouden kinderen braaf alles wat wij hen opleggen moeten slikken? Het is normaal dat ze boos worden als ze tegen je grenzen botsen.'

Dus het pleidooi voor meer autoritaire opvoeding zit ernaast?

Hammenecker: "Ja. Dat blijkt duidelijk uit het onderzoek. Kinderen hebben begrenzing nodig want anders worden ze angstig. Maar binnen die kaders is het belangrijk dat ze de betrokkenheid van hun ouders voelen én dat ze zelfstandig dingen mogen proberen en uitzoeken. Hoe zouden ze anders het zelfvertrouwen en de autonomie kweken om in de wereld te functioneren?"

"Tieners willen bijvoorbeeld echt wel zelf hun vrienden of studierichting kunnen kiezen. Als ouder bepaal je de speelruimte waarbinnen ze moeten blijven en sta je klaar wanneer ze je nodig hebben. Dat kader is voor iedereen anders."

Terug naar de 'eerste duizend dagen'. Daar is ook kritiek op. Het concept zou niet genoeg onderbouwd zijn en zou ouders die bijvoorbeeld hun baby naar de crèche brengen onterecht met een schuldgevoel opzadelen.

Hammenecker: "Er is een karikatuur van gemaakt. Alsof je kind later in de psychiatrie belandt als je er in die periode niet extreem intensief mee bezig bent. Die 'eerste duizend dagen' betekent alleen dat het een belangrijke fase is waarvoor we meer aandacht mogen hebben. En het is vooral een reactie op het feit dat we vroeger dachten dat de babyperiode niet belangrijk was, want 'daar weet je toch niets meer van'."

Singh: "De rest van je leven is belangrijk en het is niet allemaal om zeep als die eerste duizend dagen niet goed genoeg waren. Maar het wetenschappelijk onderzoek, dat ondertussen echt wel solide is, heeft laten zien dat die eerste duizend dagen wel een cruciale fase zijn. En dat wanneer je ingrijpt als het misloopt met de afstemming tussen ouders en hun baby, je met relatief weinig moeite en middelen kunt vermijden dat iemand later psychisch, sociaal en op andere vlakken moeilijkheden krijgt."

"Het zou al te gek zijn om die geweldige kans te laten liggen. Heel wat landen, zoals Nederland, Frankrijk, de Scandinavische landen en Polen, baseren hun beleid dan ook op die inzichten. Dat zouden ze niet doen mocht het larie zijn."

'HET IS MET ONZE KINDEREN OOK GOED GEKOMEN, ZEGGEN OUDEREN SOMS. DAT KLOPT NIET. MENTALE PROBLEMEN BIJ VOLWASSENEN ZIJN VAAK VOOR HUN 24STE ONTSTAAN'

BINU SINGH

Hammenecker: "Ik begrijp de weerstand wel. Dat zijn ouders die zeggen: 'Niet nog iets in mijn bak. Die zit al vol.' Want in de huidige samenleving kun je die eerste duizend dagen bijna niet waarmaken. Dus gaan ouders zich verzetten. Of zich schuldig voelen."

"Dat schuldgevoel is misplaatst. Het is niet omdat vanaf het begin heel zorgzaam zijn kan helpen voorkomen dat er later zaken mislopen, dat het jouw schuld is als er iets misloopt. Ik wil benadrukken dat dat niet zo is. (*ferm*) Het loopt níet mis bij ouders die het niet goed genoeg zouden doen. Het loopt mis omdat deze samenleving collectief faalt in de zorg voor het jonge kind en in de steun aan ouders."

Singh: "Precies. De eerste duizend dagen zijn een maatschappelijke taak, níet een verwijt aan of extra opdracht voor ouders."

Op welke manier faalt de samenleving?

Hammenecker: "Er is geen maximale steun voor jonge ouders. Er is een crèche-crisis en sociale steun wordt afgebouwd. De prestatiedruk is enorm en het sociale weefsel is veel dunner geworden. Wij leven heel individualistisch en het hoge niveau van onderwijs en welvaart geeft ons de illusie dat we de ander niet nodig hebben."

"Ik moet het allemaal alleen doen en ik ben zelf verantwoordelijk voor mijn succes", is het motto. Ouders moeten daardoor veel ballen alleen in de lucht houden terwijl er weinig sociale steun en begrip is. In het dorp waar ik opgroeide was het normaal dat wij bij de burens terecht konden. Nu zie je zelfs dat grootouders op wie een appel wordt gedaan voor de zorg sneller zeggen:

"Vraag het niet aan mij want ik heb mijn eigen bezigheden. Het is nu aan jou om op te voeden."

Singh: "Ik zeg vaak: 'Stop met kijken naar die ouders, die doen al erg hun best. Het moet veel meer gaan over hoe wij hen steunen. Zorgen voor kinderen en jongeren is een verantwoordelijkheid van iedereen. En daar schort het erg aan. Familie, burens, vrienden, steden, politici... 'Wij' zijn de samenleving die voor kinderen en hun ouders zorgt."

Steden associëren we niet met kinderen opvoeden. Wat kunnen zij doen?

Hammenecker: "Steden kunnen het lokale sociale weefsel weer helpen versterken. Ik was deze zomer in Berlijn en ik was onder de indruk van de vele plekken om elkaar te ontmoeten. Veilige,

aangename ruimtes voor jong en oud kunnen al een heel verschil zijn voor jongeren die in kleine appartementen in de stad opgroeien. En plekken om te hangen. Want uiteraard moeten tieners kunnen hangen." (*lacht*)

Gaat het eigenlijk wel zo slecht met kinderen en jongeren? Zien jullie niet vooral de probleemplekken?

Singh: "Wij zien hoe dan ook de evoluties. Zoals meer ouders en kinderen die in de problemen raken. Acht procent van de ouders in ons land heeft een parentale burn-out. In het YouTube-filmpje Tijd voor Actie van Netwerk Warm Vlaanderen worden de overheidscijfers opgesomd. Kijk zelf maar. (*laat het filmpje afspelen*)

"Een op de vijf Vlaamse jongeren zit niet goed

in zijn vel. Veertien procent van de kinderen en jongeren groeit op in armoede. Een op de vier werd ooit gepest, een op de tien heeft geen vrienden. Iedere dag stapt één jongere uit het leven en ondernemen er tien een zelfmoordpoging. Elk jaar verlaat 12 procent zonder diploma het leerplichtonderwijs. Het is dus nogal makkelijk om te beweren dat er niets aan de hand is."

In Vlaanderen steeg ook het aantal oproepen voor crisishulp voor kinderen en jongeren tussen 2020 en 2022 met 28 procent. Bij meisjes is er een toename van 71 procent in tien jaar.

Hammenecker: "Inderdaad, dat merken wij. Ik ben soms radeloos wanneer ik weer eens geen crisisopvang vind. Onlangs had ik een meisje dat zei dat ze een gevaar voor zichzelf was. Het contact met haar ouders was zo slecht dat ze liever een opname wilde. Maar er was nergens plaats. En dat is steeds vaker het geval."

Wat valt u op in de minder extreme verhalen? Zit er een rode draad in?

Hammenecker: "Ouders van tieners hebben het heel moeilijk om hun autonomie te geven. Dan moet je kunnen zeggen: 'Jij bent wie je bent en maakt andere keuzes dan ik. Maar ik ben er voor je wanneer je tegen de muur loopt.' Het is niet omdat ze moeite hebben om gevaren in te schatten, dat wij alle gevaren moeten weren. Want alleen wat je zelf doet geeft zelfvertrouwen. Ouders die dat onmogelijk maken nemen hun tiener niet serieus."

"Jammer genoeg werkt bepaalde technologie die controledrang in de hand. Ik had onlangs een moeder die tijdens ons gesprek ontzet zei: 'Verdorie, onze Jelle is nu alweer naar de Panos. Dat mag niet.' Ze had een tracker op de gsm van haar zoon en kon zien dat hij na schooltijd iets bij de Panos kocht. Die trackers zie ik steeds meer. Ook Smartschool, het digitale schoolplatform, is nefast. Ouders weten vaak nog eerder dan de jongere zelf wat hun punten zijn. Ze doorbreken voortdurend de broodnodige privacy van hun tiener. 'Dan weet ik dat hij veilig is', hoor ik dan. Alsof een broodje bij de Panos kopen een doldriest avontuur is."

Hoe verklaart u die controledrang?

Hammenecker: "Ik vermoed een verband met de vele angstige kinderen die ik zie. Dat is ook toegenomen. Wellicht hoort het samen. Als ouders de weg kwijt zijn, panikereren ze sneller en is het een reflex om alles te proberen controleren."

"Ik zie ook een link met onze angstige maatschappij. Wij worden constant bang gemaakt. Wanneer Armand Pien vroeger sneeuw aankondigde, was het feest. De wekker stond een half uur vroeger, want dan ging onze vader ons puffend en zwetend op de slee naar school trekken. Nu slaan we bij sneeuw meteen alarm. Het gaat over een 'sneeuw bom', code oranje. Alsof het een terreuraanslag is en we élk risico moeten inperken. En kinderen die hun ouders daarover zien stressen, worden natuurlijk zelf banger."

Is die angstige, meer opgejaagde maatschappij waar het sociale weefsel dunner is geworden de belangrijkste oorzaak van de toegenomen opvoedstress en problemen bij kinderen en jongeren?

Hammenecker: "Het is heel moeilijk duidelijk af te bakenen wat dé oorzaken zijn. Maar die angstige sfeer en het feit dat mensen onder grote prestatiedruk staan in een maatschappij die van je verwacht dat je alles zelf alleen en zo perfect mogelijk doet, spelen voor mij zeker mee."

Sommigen, zoals columnist Ivo Victoria, stellen dat juist de tsunami aan opvoedingstips ouders zo opjagen?

(*gelach*) Hammenecker: "Er is toch meer aan de hand. Want waarom is er dan zo'n grote nood aan tips? Ik krijg die vraag constant."

Singh: "Ja, ik ook. Het verzwakte sociale weefsel en de snelle en individualistische samenleving liggen volgens mij zeker mee aan de basis van problemen die ouders, kinderen en jongeren ervaren: al die zaken leiden tot veel stress. En daardoor raken we het contact met onszelf en onze intuïtie kwijt."

"Eigenlijk moet je 95 procent van de ouders niet vertellen hoe ze moeten opvoeden. Wij zijn gemaakt om op te voeden. Maar dat opgejaagde leven en dat tekort aan steun zijn stoorzenders. We leven daardoor erg in ons hoofd en worden stresskippen. Wat we het meest doen op Kleine K, is ouders tot rust brengen. Want de ene stresskip kan de andere niet kalmeren. Om je kui-



Binu Singh

- 20 juli 1979, Delhi (India)
- sinds 1986 in Antwerpen
- studeerde geneeskunde aan UAntwerpen
- kinder- en jeugdpsychiater en psychotherapeut aan UZ Leuven
- gespecialiseerd in ontwikkelings- en opvoedingsproblemen bij baby's en peuters
- een van de bezielers van het kinderdagziekenhuis Kleine K in Leuven
- heeft twee kinderen



Klaar Hammenecker

- is al twintig jaar actief als kinderpsycholoog
- begeleidt achter de schermen o.a. deelnemers van *The Voice Kids* en *Junior bake-off*
- ontwikkelt onlinecursussen, podcasts en webinars
- schreef o.m. *Wat elk kind nodig heeft* en *Laat maar*
- heeft drie dochters



DE MEGASTAD ISTANBUL

Metropolen bieden een groeiend deel van de wereldbevolking onderdak. Hoe houden de mensen het daar leefbaar? Correspondenten doen wekelijks verslag vanuit hun eigen megastad. Deze week: **Ingrid Woudwijk** in Turkije.

kentjes bij te staan moet je een rustige kip zijn. (lacht) Dan vind je het aanvoelen terug over hoe je een probleem met je kind best aanpakt. Dan is er weer ruimte om echte aandacht en nieuwsgierigheid op te brengen voor je kind.

“Wat heeft dat kind echt nodig? Wanneer ouders in hun gejaagde hoofd blijven zitten, lukt het niet en vragen ze adviezen aan anderen. Maar vaak maakt al die informatie hen nog onzekerder.”

Voed je dan beter op ‘vanuit de buik’?

Hammenecker: “Nee, dat is ook te simpel en even nefast als alleen vanuit je hoofd, aan de hand van adviezen, opvoeden. Stel dat je streng bent opgevoed waardoor je buikgevoel zegt: ‘Laat ze zoveel mogelijk vrij.’ Maar geen grenzen stellen creëert een onveilig gevoel bij kinderen. Als ouder moet je kunnen achteroverleunen en denken: ‘Wat zou er kunnen werken voor ons?’

“Je hebt als opvoeder dus je hart, je buik en je hoofd nodig. Maar die moeten in balans zijn. Dat is nu vaak niet het geval. Kijk naar alle cijfers over depressies en burn-out bij volwassenen. Daarom denk ik dat we moeten stoppen met ouders met adviezen te bombarderen. We moeten hen eerder zien als de kanaries in de koolmijn van een opgefokte, eenzame maatschappij.”

Ouders kalmeren is ook de insteek van de nieuwe campagne van Kind en Gezin. Geen toeval?

Hammenecker: “Dat denk ik niet. In ons vak gaat opvoedingsstress wel over het gevoel van ouders dat ze de noden van hun kind niet kunnen beantwoorden. Het is een afstemmingsprobleem. In de campagne gaat het letterlijk over stress. Ik vind dat je dan meer dan ademhalingsstips moet aanbieden. Gestresseerde ouders moeten vooral weten waar ze steun kunnen vinden. Anders leggen we alles opnieuw bij hen.”

Singh: “Dat is zo, maar ik ben wel blij met die campagne. Zo’n stressbarometer helpt ouders al om minstens al te beseffen dat ze in het rood gaan. En die campagne zorgt ervoor dat de hele samenleving zich van het probleem bewust wordt. Enfin, dat hoop ik toch vooral.” (lacht)

‘EEN MAMA VERTELDE ME OVER HET PERFECTIONISME VAN HAAR DOCHTER. FOUTJES MAKEN MAG, ZEGT ZE TEGEN HAAR. BLEEK DAT DIE MOEDER ELKE AVOND HET HUIS POETST’

KLAAR HAMMENECKER

Zien jullie ook positieve evoluties?

(in koor) “Zeker.”

Hammenecker: “Steeds meer mensen beseffen hoe belangrijk de eerste duizend dagen zijn en ik merk dat ouders vaker aandacht durven te vragen voor de noden van hun kind. In de opvang, op school, in de hobbyclubs. We moeten hen daarin steunen. Ik denk dat we lang onbewust gedeeltelijk incompetent geweest zijn in de opvoeding. En dat we aan het evolueren zijn naar een tussenfase waarin we bewust gedeeltelijk incompetent zijn. Op den duur kunnen we zeker bewust competent opvoeden.” (lacht)

Singh: “Mooi gezegd. Je hoort soms oudere mensen zeggen dat we onze kinderen nu te veel aandacht geven. ‘Het is met onze kinderen toch ook goed gekomen?’, zeggen ze dan. Maar dat klopt niet. Veel volwassenen zitten met mentale problemen en driekwart daarvan ontstaat voor je 24ste. Je zou het de volgende generaties gunnen dat zij kunnen opgroeien tot meer dan angstige overlevende. Dat kan, en het besef over hoe dat kan neemt inderdaad toe. Maar het lukt alleen als de hele maatschappij meer en beter gaat zorgen voor kinderen, jongeren en hun ouders.”



Klaar Hammenecker, *Laat maar, Wat tieners en ouders tegen elkaar zeggen en waar het echt over gaat*, Lannoo, 24,99 euro.



Al vijftig jaar klimt Kahraman Yildiz tijdens de ramadan in de minaretten van een paar historische moskeeën om er slingers met gloeilampen op te hangen. © ANP/EPA

Ramadan, of de kunst van het lampjes ophangen

Ramadan is in Turkije niet alomtegenwoordig op straat. Er hangen her en der wat banners om mensen een fijne vastenmaand te wensen en op sommige pleinen zijn grote iftarenten geplaatst. Maar waar het ene restaurant helemaal dicht is of pas open gaat voor iftar, het breken van de vasten na zonsondergang, zitten andere cafés en terrassen ook overdag helemaal vol.

Waar je meer meekrijgt van deze voor moslims heilige maand, is op het historische Sultanahmetplein, tussen de Hagia Sophia en de Blauwe Moskee. Veel mensen verbreken hier gezamenlijk het vasten en tijdens de eerste iftar weerklinken kanonschoten.

Wat op dit plein ook altijd opvalt, zijn de lichtboodschappen tussen minaretten. Een aantal oude moskeeën in de stad worden altijd verlicht tijdens de ramadan. Nu de Hagia Sophia een moskee is geworden, hangt daar bijvoorbeeld de tekst ‘La ilahe illallah’ oftewel ‘Er is geen andere god dan God’ in het Arabisch.

Mahya, zoals deze typisch Turkse traditie heet, is ontstaan in het Ottomaanse Rijk. Elk jaar tijdens ramadan wordt de skyline van Istanbul opgelicht met religieuze boodschappen. ‘Ramadan is de maand van de Koran’, valt er te lezen tussen de minaretten van de Nieuwe Moskee, ‘Welkom maand van de genade’, bij een andere.

Er wordt geschat dat de Ottomanen hier ten minste vierhonderd jaar geleden mee zijn begonnen. Toen werden er nog olielampen gebruikt, inmiddels zijn het slingers met gloeilampen die worden opgehangen.

Er is één man in Istanbul die hoofverantwoordelijk is voor deze lichtteksten: Kahraman Yildiz. Al

vijftig jaar klimt hij elk jaar in de minaretten van een paar historische moskeeën in Istanbul. Hij is een zogeheten meester in de mahya en ziet dit echt als een vorm van kunst. Het ziet er misschien simpel uit, zegt hij, maar het is een nauwkeurig ambacht waarbij de gloeilampen een voor een op de goede plek worden gedraaid.

Ik bezocht Yildiz (68) in een kleine werkplaats waar hij knutselt aan de teksten. Hij doet dit sinds zijn achttiende, maar er staat geen nieuwe generatie mahya-makers te trappelen om het van hem over te nemen. Hij heeft een paar helpers, maar ook die zijn op leeftijd. Het ambacht is misschien niet populair, maar je hebt tijdens het werk wel het mooiste uitzicht van heel Istanbul, weet Yildiz.

Naast zes moskeeën in de stad die versierd worden, gaan de mahya-meesters ook naar het nabijgelegen Edirne en Bursa. Het is een drukke maand, want de boodschappen wisselen ook tijdens de ramadan, bijna elke week hangt er weer een nieuwe tekst. Over het algemeen zijn het spreuken gerelateerd aan het geloof; de Diyanet, het overheidsdirectoraat voor religieuze zaken, bepaalt elk jaar het thema.

Ook zijn er wel meer algemene teksten. Zo is een van de adviezen: ‘Wees als een reiziger in de wereld’.

Tijdens de coronapandemie waren de teksten daarop geïnspireerd en stond er bijvoorbeeld ‘Blijf thuis, blijf gezond’ in lichtgevende letters boven de moskee. Er zijn ook moskeeën die soortgelijke boodschappen of de Turkse vlag projecteren met ledverlichting, vaak kleurrijk of bewegend. Zeker voor de prachtige historische moskeeën zou dat niet fraai zijn. Dus hoop ik dat er een nieuwe mahya-meester opstaat, zodat de inwoners van Istanbul nog lang van deze mooie lichttraditie kunnen genieten.

Het mahya-ambacht is misschien niet populair, maar je hebt tijdens het werk wel het mooiste uitzicht van heel Istanbul