

Tijdelijk ontheemd – wat verhuizen doet met kleine kinderen. En hoe je ze kunt helpen.

[Annemiek](#) 10 februari 2017 [Journalistiek](#)

Na een verhuizing opnieuw wortel schieten staat in elk lijstje met megastress-veroorzakende-levensgebeurtenissen. Wat doe ik mijn kinderen aan?!, vroeg ik me hardop af. Toch ruilde ik samen met man, drie dochters (8, 6 en 1) en twee poezen Amsterdam in voor een dorp aan de Noord-Hollandse kust.

Bedremmeld staat onze middelste dochter om tien uur 's avonds ineens beneden in de huiskamer. Dikke tranen biggelen langs haar wangen, haar schoudertjes gezakt door zoveel moeheid en plotseling verdriet in haar lijf. Met twee handen houdt ze de kartonnen hoed vast die haar klasgenoten voor haar maakte op de dag van haar afscheid. Ze huilt zoals ik niet van haar gewend ben. Zonder bombastische, soms theatrale uithalen, maar ingetogen en intens. “Ik ben ineens zo verdrietig”, zegt ze zacht. “Ik mis mijn vriendjes zo.”

Als ze even later weer in bed ligt, aai ik haar over haar rug en zing een liedje. We hebben een heerlijke dag op het strand gehad, met blote voeten in de deining en warme choco na afloop. Ik onderdruk de neiging haar hieraan te herinneren, want dit gevoel is nu. En is echt. Dat het vakantie is en we koud anderhalve week geleden is dat we uit ons oude huis vertrokken, is niet relevant voor haar kleuterverstand.

“Wat was er nou mis met het oude huis, mama?”

“Niets meissie, alleen werd het te klein, met vijf mensen en maar twee slaapkamers.”

“Emma kan toch gewoon bij jullie op de slaapkamer blijven, en ik in het stapelbed met Roos?”

...

“Ik snap het liefje, het is ook allemaal niet niks. Zo zonder je vriendjes en straks een hele nieuwe school.”

...Gelukkig is het donker, zodat ze mijn tranen niet ziet. Rationeel wéét ik dat dit nare gevoel over een paar weken grotendeels weggezakt is, maar man oh man, wat is dit lastig.

Tachtig vierkante meter

Het is het dilemma van veel ouders in de stad: blijven of gaan? Wij zouden nooit uit Amsterdam vertrekken. Nooit. Het is onze geboortestad, waar werk, vrienden en familie op

fietsafstand waren. We hadden een heerlijk huis, op de rand van de binnenstad, met een gemeenschappelijke autovrije binnentuin en een fantastische school op loopafstand. Toen dochter drie als nakomertje ons gezin compleet maakte, begon die tachtig vierkante meter toch te wringen. De kleine een paar jaar bij ons op de kamer, no problemo. Maar daarna? Bovendien: de oudste schreeuwde (vaak letterlijk) om meer bewegingsvrijheid en zelfstandigheid, maar zelf fietsen was er levensgevaarlijk. In de zoektocht naar een nieuwe stek met vier slaapkamers, liepen we al snel tegen de grens van ons budget aan. Er was niet één aanwijsbaar moment, maar de knop ging om: we zouden richting ruimte, rust en natuur gaan. Nu of nooit; over een paar jaar zou in ieder geval de oudste lastiger kunnen aarden in een dorp, was onze gedachte.

Het belang van rituelen

Hoe kan je kinderen begeleiden bij zo'n grote overgang? Maken we onszelf te druk, voegen kinderen zich veel sneller en makkelijker op een nieuwe school dan wij ouders denken? Een belronde langs vriendinnen levert een heel divers beeld op: de een brengt haar kinderen al naar de nieuwe school (op een uur rijden van haar huidige woonplaats!) terwijl ze pas over een jaar verhuizen, een ander brak cold turkey met het oude leven onder het motto 'het is één groot avontuur!', weer een ander bleef speelafspraken met oude klasgenoten maken zolang haar zoon dat wilde. Een mooie tip kreeg ik via Facebook: "Ik schreef mopjes op een papiertje en stopte die in haar broodtrommel, zo had ze direct aanspraak met de andere kinderen."

Voor Jeltje Feenstra (40), die vier jaar geleden met haar gezin vanuit de kop van Groningen naar de andere kant van het land vertrok, waren rituelen heel belangrijk bij de overgang. "Het hele dorp liep uit toen de verhuiswagen vertrok. Onze oudste dochter was toen vijf, die heeft het er nóg over. Ze is nog 'getrouwd' met haar liefde, compleet met jurk en taart, we hebben ook nog een rommelmarkt gehouden in de tuin en een groot laken versierd waar iedereen zijn herinneringen op kan schrijven of tekenen. Op het afscheidsfeest in de tuin werd gelachen, gegeten en gedanst. Aan het eind mocht iedereen iets in het vuur gooien. Verhuizen is leuk, fijn, eng, vreselijk, gaaf, gezellig, eenzaam, reteswaar en verrassend tegelijk. De kunst is om een vorm van het afscheid te kiezen die bij jouw gezin past."

Opvoedcoach Karla Mooy is het hier helemaal mee eens. "Er is niet één juiste manier, omdat elk kind nu eenmaal anders is. "Rituelen hoeven niet per se groots, het gaat vooral om echte aandacht voor wat dit voor je kinderen betekent. Veel ouders roepen "oh, ze zijn zó flexibel", maar veel kinderen raken toch flink van de mik, dat moet je niet onderschatten. Het is soms ook een manier om ons eigen onaangename gevoel te 'overschreeuwen', want natuurlijk snappen we wel dat het een grote gebeurtenis is in het leven van onze kinderen. Door het er niet over te hebben, verdwijnt de emotie niet zo maar. Sterker nog; dit zijn de ervaringen die

bepalend zijn voor hoe hij later op zijn jeugd terug kijkt; ben ik serieus genomen, namen mijn ouders de tijd om naar mij te luisteren?”

Anders en toch vertrouwd

Voor ons was het van doorslaggevend belang dat er in de nieuwe woonplaats een school was waar we ons allemaal prettig bij voelden. We gingen al kijken op basisscholen toen er van een koopcontract nog geen sprake was. Dat de nieuwe school ‘helemaal’ aan de andere kant van het dorp ligt (alles is relatief), mag voor onze nieuwe burens wellicht stadse gekkigheid lijken, voor ons is het dat allerminst. We kozen destijds vol overtuiging voor een Montessori-school en zijn blij dat ze in dat vertrouwde schoolsysteem verder kunnen. Ze hadden daar zelf ook een stem in: ze kregen een rondleiding en mochten een dag meedraaien, voordat we de inschrijving definitief maakten. Hadden ze het echt niets gevonden, dan hadden we een andere school zeker overwogen.

Volgens Karla Mooy is het slim om kinderen al kennis te laten maken op de nieuwe school, ondanks het risico dat het op die dag tegenvalt. “Als je nooit eerder verhuisd bent, weet je niet hoe dat zal zijn. Je weet wel wat je hebt, niet wat je krijgt. Door vooraf een kijkje te nemen, krijgt een kind een beter beeld van wat hem te wachten staat. Onduidelijkheid is voor kinderen veel erger dan een teleurstelling. De kans is groot dat kinderen de eerste weken hun nieuwe klas constant vergelijken met de oude, dat ze boos en verdrietig zijn als het niet zo leuk is als ze hadden gehoopt. Dat is oké. Erken die emoties, zonder er een oordeel over te vellen. Je hoeft als ouder niets op te lossen, we hoeven er alleen te zijn voor ons kind. Daar leert je kind ook van, dat er dingen zijn in het leven die niet leuk zijn. Als daar meer ontspanning in komt, dan is er ook sneller oog voor dingen die wél leuk zijn.”

Wortel schieten

“Mama, wij zijn naar buiten!”, roepen de oudste meiden nog net voordat ze met step en bak vol mandarijnen de voordeur uit stormen. Even later zie ik ze met de buurjongen in de speeltuin tegenover ons huis. Ze rennen, klimmen, lachen. Een uur later ploffen ze op de bank. De oudste stuurt op mijn telefoon whatsapp-berichten naar haar beste vriendin van de oude school, de middelste hangt tegen me aan met haar duim in haar mond, mijn man staat in de keuken te koken en de jongste heeft een vertrouwde puinhoop op de vloer gecreëerd. De omgeving is anders, ons gezin is hetzelfde gebleven. In de weken die volgen, schieten de wortels pijlsnel de poldergrond in. Omdat mijn man ouderschapsverlof opgenomen heeft (als het financieel en praktisch kan; doen!), hebben we veel tijd om samen onze nieuwe buurt te ontdekken en is er tijd om elk heimwee-dipje op te vangen zodra het zich voordoet. Het blijkt amper nodig; door de geweldige school met waanzinnige juffen, liefdevolle crèche, leuke burens, bos, duin en strand op loopafstand, verdampst het gemis snel. Mijn oudste dochter lijkt hier zelfs beter in haar vel te zitten dan ooit. Alleen die enorme stapel

verhuisdozen die een hele slaapkamer vullen en de niet slinkende lijst klussen zijn een smetje op dit nieuwbakken dorpsbestaan.

Tips van opvoedcoach Karla Mooy

- Stel op een open manier vragen, of geef meer antwoordopties aan. Maak je je zorgen, of vind je het juist leuk spannend? Denk je nog weleens aan je oude school, of lijkt dat alweer een tijd geleden? Op deze manier klinkt er geen verwachting van jou in door, je laat alle opties open.
- Als een kind niet wil praten, benoem dat: “Je hoeft niets te zeggen als je dat niet wilt. Zoek je me op als je wilt praten?” Soms helpt het als je over je eigen emoties vertelt, of eigen ervaringen van vroeger deelt. “Wat mij helpt als ik verdrietig ben, is bijvoorbeeld een muziekje luisteren. Hoe is dat voor jou?”
- Je hoeft niet de ouder te zijn die alles weet. Voor een kind is het juist heel geruststellend om te merken dat ook jij twijfels en gemengde gevoelend hebt, en dat je daar prima mee kunt leven. Zo leert hij dat het bij het leven hoort. Het is wel fijn als je er zelf goed mee kunt dealen, dat geeft je kind rust.
- Neem je kind al voor de verhuizing mee naar het nieuwe huis, betrek ze bij de inrichting van hun nieuwe kamer en inpakken van dozen in de oude kamer. Laat ze als het mogelijk is een dag meedraaien in de nieuwe klas.
- Zoek samen naar afscheidsrituelen: wat past bij jou en je kind, waar heeft je kind behoefte aan? Goed luisteren en observeren zijn sleutelwoorden.