

MARGA SCHIET

Een boterham met tevredenheid

*Honderd jaar opvoeden
in Nederland*

*Hoelahoep en
stoepkrijt*

Lauwe schoolmelk

*Touwtje uit de
brievenbus*

Inleiding

Tot haar negende jaar werd mijn moeder Joukje genoemd, maar na haar verhuizing naar Amsterdam werd ze in de grote stad uitgelachen om deze typisch Friese naam, en dus werd het Joke. Mijn moeder (1919-2016) is bijna een eeuw oud geworden, en in mijn kindertijd ging het tot vervelens toe over haar jeugd. Ze had het heel vaak over de ideale jaren in Friesland en de magere jaren in Amsterdam. Vaak heb ik de neiging gehad om te roepen dat ik het nu wel wist, maar ze bleef vertellen over haar herinneringen, en met name over de tijd dat haar moeder nog leefde. Deze vrouw werd zo geïdealiseerd dat ze in mijn beleving wel de allerallerbeste moeder van de hele wereld moest zijn geweest. Een zin als: ‘Jammer hoor, dat jullie haar nooit hebben leren kennen; het was echt een bijzondere, beschaafde en lieve vrouw’, kon ik wel dromen.

Toen ik zelf kinderen kreeg, kreeg ik meer inzicht in de bijzondere plaats die de moeder inneemt in het leven van een kind. Mijn broer en zus kregen ook kinderen en kleinkinderen, zodat mijn moeder niet alleen oma van zes, maar ook overgrootmoeder van twaalf kinderen werd. Niet alleen haar jeugd, maar ook die van al haar nazaten, én de wijze waarop zij werden opgevoed, werden daarmee onderwerp van gesprek.

Gaandeweg nam mijn ergernis over de steeds opnieuw vertelde verhalen over haar jeugd af, en steeds meer ontwikkelde zich belangstelling. Ik luisterde vol verbazing naar de manier waarop zij was opgevoed.

De eerste negen jaar van haar jeugd speelden zich aanvankelijk af op het platteland, vervolgens in een bovenwoning in Amsterdam en daarna in een weeshuis bij de nonnen.

Ze kon er maar niet over uit hoe haar leven was verlopen en hoe zij als oudste meisje voor de jongere kinderen in het gezin moest zorgen, omdat haar moeder, die zeven kinderen baarde, al ernstig ziek bleek te zijn voor de geboorte van de jongste. Ondanks die ellendige omstandig-

heden bleef haar moeder op-en-top moeder, begreep ik uit wat ze mij vertelde.

Na de geboorte van mijn twee kinderen begon ik aan een studie Gezinsleer aan de faculteit Pedagogiek van de Universiteit van Amsterdam. Voor mij is het praten, lezen en nadenken over kinderen en opvoeding nooit meer gestopt; in de jaren na mijn afstuderen sprak ik regelmatig met ouders via de advieslijn van *Ouders van Nu*, tijdens workshops en tijdens de oudersprekuren op de basisscholen waar ik een aantal jaren werkzaam was.

Ik adviseerde ouders en kreeg inzicht in de manier waarop zij met hun kinderen omgingen. Doordat ik aan de advieslijn ouders uit alle delen van het land sprak, ontdekte ik dat die manier van omgang vaak samenhang met de regio waarin zij woonden. Sommige ouders leken hun ziel en zaligheid te leggen in het optimaal begeleiden en opvoeden, terwijl andere 'gewoon' hun best deden en daarmee volmaakt tevreden waren. Die combinatie van de verhalen van mijn oude moeder, mijn opleiding en mijn ervaring met ouders, inspireerde mij tot het schrijven van een boek over de veranderingen in het contact en de band tussen ouders en kinderen in die bijna honderd jaar dat mijn moeder leefde.

Bijna iedereen die met kinderen te maken heeft, vraagt zich vermoedelijk wel eens af waarom ouders en kinderen van nu vaak zo anders met elkaar omgaan dan bij eerdere generaties het geval was. Waarom staan kinderen vandaag de dag zo in het middelpunt van de belangstelling, rennen ze schreeuwend door winkels, luisteren ze vaak zo slecht, willen ze het liefst al op de basisschool een eigen mobieltje en raken leerkrachten vaak overspannen van hun gedrag?

In de jaren twintig en dertig van de vorige eeuw kwam het voor dat een kind voor straf werd opgesloten in het kolenhok, nu kan het gebeuren dat ouders hun kind waarschuwen dat zijn hinderlijke gedrag mogelijk tot gevolg heeft dat het straks even op de gang wordt gezet. Het komt ook voor dat een ouder zijn kind een snoepje belooft wanneer het ophoudt met schreeuwen. Een ander opvallend verschil in aanpak valt op aan de eettafel. Als een kind vroeger zijn bord niet leegat, kreeg het soms datzelfde eten de volgende dag bij wijze van ontbijt. Nu worden



Joke en oudste dochter, 1945

kinderen soms ‘beloond’ als ze een keer hun bordje leegeten.

Schrijnender is het verschil tussen de kinderen die rond 1930 vanaf hun veertiende moesten werken en sommige pubers en jongvolwassenen van nu die nog thuis wonen, met de auto overal naartoe gebracht worden en als vanzelfsprekend aanschuiven als moeder heeft gekookt.

In dit boek onderzoek ik honderd jaar opvoeding aan de hand van tien thema’s waar vrijwel ieder gezin mee te maken heeft of krijgt. Ik gebruik daarbij geschreven bronnen die informatie geven over maatschappelijke veranderingen en nieuwe inzichten die de opvoeding hebben beïnvloed. Een groot deel van dit boek bestaat echter uit letterlijk opgetekende herinneringen van mensen van verschillende leeftijden uit verschillende delen van het land aan hun eigen opvoeding. Hun verhalen illustreren het beste hoe het contact tussen ouders en kinderen in de jaren dat mijn moeder leefde, is veranderd ten gevolge van de omstandigheden en veranderingen die de samenleving vormgeven. Mijn moeder fungeert steeds

als de rode draad; de thema's die aan de orde komen, worden in verband gebracht met haar verhalen en herinneringen.

Ze werd geboren in een groot gezin. Die gezinsgrootte hing samen met een verplichting die bij haar religie hoorde. Tegenwoordig kiezen ouders doorgaans voor een veel kleiner aantal kinderen (gemiddeld 1,7). Door de beperkte gezondheidszorg in de jaren twintig verloor zij haar moeder aan tbc. In onze tijd had haar moeder een passende medische behandeling gekregen en was ze mogelijk hersteld, zodat de kinderen niet in een weeshuis zouden zijn ondergebracht. De Leerplichtwet (1900) was weliswaar van kracht, maar deze betrof alleen kinderen tussen de zes en twaalf jaar, dus moest mijn moeder toen ze oud genoeg was van school af om voor haar alleenstaande vader te zorgen. Vóór de tweede feministische golf, die begon in de jaren zestig, werd van vrouwen zonder meer verwacht dat ze zorgden voor man, kinderen en ouders; van een keuze was dus geen sprake. Toen mijn moeder 22 jaar was, verloor zij ook haar vader. Hij stierf aan een longontsteking, een aandoening waaraan in ons land nu bijna niemand meer hoeft te overlijden.

In 1944, dus in het laatste jaar van de Tweede Wereldoorlog, kreeg mijn moeder zelf een dochter. Pas een jaar later zag haar man zijn kind voor het eerst; tot die tijd was hij als gevolg van zijn rol in het verzet geïnterneerd in een Duits kamp.

De oorlog was er indirect de oorzaak van dat het echtpaar een aantal jaren later scheidde, want ze waren in de tijd dat haar man in een werk-kamp zat uit elkaar gegroeid. Bovendien worstelde hij met de gevolgen van een kampsyndroom, iets wat in die tijd nauwelijks bekend was en waar zeker niet openlijk over werd gesproken. Vanaf dat moment moest ze haar drie pubers grotendeels alleen opvoeden. Van vaders werd eind jaren vijftig immers nog nauwelijks verwacht dat ze na een scheiding een deel van de opvoeding op zich namen.

In de jaren vijftig had mijn moeder graag een opleiding willen volgen, maar daarvoor ontbraken tijd en geld. Toen ze nog getrouwd was, had ze willen werken als de kinderen naar school waren, maar dat werd haar verboden door haar man; moeders hoorden thuis bij hun kinderen, en het fenomeen van de 'werkende moeder' werd met afkeuring gezien.

Haar kinderen trouwden alle drie jong. Ze waren net in de twintig,

niet ongebruikelijk in de jaren zestig, en kregen op hun beurt snel kinderen. Haar kleinkinderen groeiden op met heel andere plannen, verlangens en verplichtingen en kregen pas kinderen toen ze rond de 35 jaar waren. De gemiddelde leeftijd van vrouwen die rond 2010 voor het eerst moeder werden, lag ook rond de dertig jaar. Zo werd mijn moeder dus voor het eerst oma op de leeftijd van 48 jaar en overgrootmoeder toen ze 82 was, voor haarzelf dus zo'n anderhalve generatie later.

Zij maakte ook mee dat een van haar kinderen scheidde, als gevolg waarvan twee van haar kleinkinderen in de weekends naar hun vader gingen. In de jaren zeventig waren vaders vaak wel bereid om een deel van de opvoeding en verzorging op zich te nemen, en geleidelijk kregen zij na een scheiding ook meer recht op contact met hun kinderen.

Mijn moeder stierf in 2016, en heeft dus ook de jongste ontwikkelingen nog meegemaakt, zoals de toename van het aantal nieuw samengestelde gezinnen. Een van haar kleinzoons scheidde en kreeg een nieuwe relatie. Zowel hij als zij had een kind, en samen kregen zij een derde, waarmee een harmonieus nieuw gezin werd gevormd. Mijn moeder schudde wel eens haar hoofd als we het daarover hadden, maar slaagde er heel knap in haar mening daarover meestal voor zich te houden in het bijzijn van de betrokkenen.

Marga Schiet, 2018

1 Gezondheid



In de afgelopen honderd jaar is er op het gebied van gezondheid, gezondheidszorg en kindersterfte ongeloflijk veel veranderd. Dit is het gevolg van een aantal ontwikkelingen, zoals betere hygiëne, betere voeding en nieuwe wetenschappelijke inzichten.

Een term als 'wiegendood' bijvoorbeeld, was vóór de jaren zestig onbekend in ons land. Dat veranderde toen er criteria opgesteld werden voor de plotselinge dood zonder direct aanwijsbare oorzaak van kinderen onder de twee jaar. Wiegendood werd de nachtmerrie van elke ouder. Omdat er bovendien allerlei maatregelen werden gepropageerd die een dergelijke tragedie zouden voorkomen, voelden ouders die op deze manier een kind verloren zich nog schuldig ook. Voor die tijd wist men wel dat er veel zuigelingen stierven, maar dat werd beschouwd als iets wat 'erbij hoorde'.

Door meer medische kennis, betere hygiëne en gezondere voeding is de kindersterfte gelukkig sterk afgenomen en worden mensen steeds gezonder oud.

Toch kleven aan onze welvaart en overdaad ook bepaalde risico's. Er is een rijk aanbod aan voedingsmiddelen, maar kinderen worden – mogelijk als gevolg daarvan – vaak ongezond dik, waardoor zij onder andere het risico lopen om diabetes type 2, een ziekte die ook wel ouderdomssuiker werd genoemd, te ontwikkelen. Aan de andere kant van het spectrum zien we ouders die bang zijn voor overgewicht; zij staan zo huiverig tegenover vet en suiker dat zij zeer sobere maaltijden bereiden waaraan bepaalde voedingsstoffen ontbreken, zodat ook hun kinderen risico's lopen.

Mijn moeder werd geboren in 1919, een tijd waarin mensen met tbc meestal stierven. Er waren veel grote gezinnen en er was nog veel kindersterfte. In de eerste tien jaar van haar leven speelden gezondheidsproble-

men een grote rol, omdat haar moeder aan tbc overleed op de leeftijd van 39 jaar, wat uiteraard ontwrichtende gevolgen had voor haar leven. Aan voedsel heeft het hun in die tijd echter niet ontbroken, omdat het steeds verder uitdijende gezin op het platteland ging wonen.

Mijn moeder Joke (1919)

Moeder sterft aan tbc

Ik ben als tweede kind geboren in Den Haag, omdat mijn vader daar werkte als kleermaker voor leden van het hof. Snel na mij kwam er een derde kind, de tweede zoon. Mijn ouders besloten naar 'buiten' te verhuizen omdat hun dat gezonder leek voor de kinderen. Ze kwamen van oorsprong uit Friesland en Overijssel en besloten naar Friesland te gaan. Het voordeel van wonen op het platteland was dat er, behalve veel frisse lucht, ook voldoende voedsel was, omdat we tussen de boerderijen met koeien en schapen woonden en er veel groenten, aardappelen en fruit werd geteeld. Het fruit hing in de zomer voor het grijpen en er waren eieren, al eindigden de kippen uiteindelijk in de pan. Als ik zag hoe een van onze kippen geslacht werd, kon ik aan tafel geen hap door mijn keel krijgen. De kippen die ik dagelijks voer had gegeven, moest ik later opeten; dat kon ik gewoon niet.

Ik herinner me een heerlijke tijd met veel ruimte en vrijheid en aardige mensen om ons heen die ook op ons letten. Dat laatste was zeker belangrijk, want mijn moeder kreeg er bijna elk jaar een kind bij. Uiteindelijk telde ons gezin zeven kinderen. Dat was veel, maar niet ongebruikelijk in een katholiek gezin in die jaren. Als oudste meisje werd er van mij verlangd dat ik op de kleintjes lette en meehielp bij het verschonen en eten geven.

Het 'gezonde buitenleven' dat mijn ouders voor ogen



Draaibaar houten tbc-huisje



*Koninginnedag in het weeshuis
waar Joke verbleef, 1931*

stond, eindigde triest; mijn moeder bleek tbc te hebben en in het kleine Friese dorpje waar we woonden, was nauwelijks medische zorg beschikbaar. Mijn vader besloot naar Amsterdam te verhuizen, omdat hij hoopte dat zijn vrouw daar door betere medische verzorging zou kunnen genezen.

Wij huurden een bovenhuis in Amsterdam en mochten niet meer op straat spelen, omdat onze ouders dat vies en gevaarlijk vonden. We zaten na schooltijd dus binnen in plaats van buiten tussen het groen. Dat verhuizen heeft helaas niet geholpen, want mijn moeder stierf toen ik negen jaar oud was en mijn jongste zusje nog niet eens een jaar. Mijn vader bleef achter met zeven kinderen onder de tien jaar, voor wie hij in zijn eentje niet kon zorgen omdat hij hard moest werken om zijn gezin te onderhouden. Het gevolg hiervan was dat we in diverse kindertehuizen werden ondergebracht. De jongens apart van de meisjes en de jongsten op een andere plek dan de oudsten. De oudere jongens bij elkaar, de jongere jongens

ergens anders, en van de drie meisjes twee bij elkaar en een apart. Hiermee werd ons gezin in feite 'opgeheven'.

Kinderen waren geen kleine volwassenen meer

De kindersterfte in ons land is in de vorige eeuw sterk afgenomen. In de grote steden stierf rond 1900 nog gemiddeld 20 procent van de kinderen binnen het jaar.¹ Vervuilde lucht, verwaarlozing, slechte hygiëne en verkeerde voeding door armoede en onwetendheid vormden een bedreiging voor jonge kinderen, maar ook de gewoonte om een 'toddeltje' in alcohol en suiker te dopen om een huilende zuigeling stil te krijgen, was riskant. Bovendien werden kinderen nog niet ingeënt tegen potentieel gevaarlijke kinderziekten.

In 1901 werd het consultatiebureau geïntroduceerd, een voorziening met verstrekkende gevolgen. Dit initiatief ontstond niet uit het niets, maar hing samen met de overtuiging dat kinderen geen kleine volwassenen, maar een aparte 'mensensoort' waren. In toenemende mate won het inzicht terrein dat kinderen als een aparte groep beschouwd moesten worden die andere zorg nodig had dan volwassenen. Eeuwenlang waren kinderen als kleine volwassenen gezien en behandeld, dus zonder bijzondere zorg of aandacht. Overigens bracht de nieuwe visie ook nadelen met zich mee, omdat kinderen lang 'klein' werden gehouden. In hoofdstuk 4 (Opvoedvisies in beweging) wordt ingegaan op deze bezwaren.

Op de consultatiebureaus werden kinderen gewo-



*Postzegel gewijd aan de
Amsterdamsche Vereeniging ter
Bestrijding van Tuberculose,
1906*

¹ Tussen 1914 en 1923 stierven acht op de honderd levend geboren kinderen; in de periode 1934-1939 waren dat nog 'maar' 3,9 op de honderd kinderen. In 2007 overleden vijf kinderen onder de vijf jaar op de duizend levend geboren kinderen. (www.ntvg.nl)



Baby op een weegschaal

gen en kregen ze vaccinaties tegen bepaalde kinderziekten; hun ouders werden voorgelicht over gezonde voeding en opvoeding. Ideeën en opvattingen veranderen voortdurend, en consultatiebureaus groeiden mee; er worden nu meer vaccinaties gegeven en de adviezen op het gebied van voeding, opvoeding en medische benadering zijn veranderd, maar ze streven nog steeds dezelfde doelen na voor kinderen en ouders.

In de jaren zeventig en tachtig werd bijvoorbeeld geadviseerd om baby's op hun buik te laten slapen omdat dit goed voor de rug zou zijn, maar voortschrijdend inzicht in de oorzaken van wiegedood leidde tot de overtuiging dat rugligging veiliger was.

Er kwamen meer initiatieven die bijdroegen aan grotere overlevingskansen van kinderen, zoals melkdepots voor moeders die geen of onvoldoende borstvoeding konden geven; borstvoeding kreeg absoluut de voorkeur boven kunstvoeding. Op 'moederscholen' kregen moeders adviezen over de verzorging van kinderen, zoals handen wassen na toiletbezoek.

Die aandacht voor kinderen als een aparte groep had ook tot gevolg dat moeders zich langzamerhand terugtrokken uit het werkzame leven om voor het gezin te kunnen zorgen. Moeder zijn werd een beroep. Pas tijdens en na de tweede feministische golf kreeg men weer oog voor de behoeften van de moeder zelf en werd haar persoonlijke ontwikkeling een aandachtspunt.

Ernstige ziekten konden beter behandeld worden

Ernstige ziekten leiden niet vanzelfsprekend meer tot de dood, want door nieuwe behandelmethoden stijgen de genezingspercentages. Door de voortgang

van de wetenschap is de overlevingskans van een kind met kanker bijvoorbeeld gestegen tot bijna 75 procent, al is het ene type beter behandelbaar dan het andere.²

Een dergelijke ernstige ziekte bedreigt niet alleen de gezondheid van het kind, maar zeker ook zijn gevoel van veiligheid en zijn algehele ontwikkeling, want ernstige ziekten brengen beperkingen met zich mee die de normale ontwikkeling bedreigen. Ook op dit gebied is in de afgelopen vijftig jaar een belangrijke ontwikkeling aan te wijzen: de oprichting van psychosociale afdelingen in (kinder)ziekenhuizen. Op deze afdelingen wordt, naast de medische aspecten, aandacht geschonken aan de omstandigheden en het functioneren van een ziek kind. Een mooi voorbeeld hiervan is de veranderde opvatting over de pijnbeleving van kinderen. Lange tijd werd gedacht dat zij minder pijn voelden dan volwassenen, dus werden amandelen soms zonder verdoving geknipt of gepeld of werd een kies getrokken zonder verdoving. Op basis van onderzoek zijn en worden dergelijke opvattingen steeds bijgesteld.

Ook de oprichting van gespecialiseerde kindercentra met heel specifieke behandelingen van ernstige ziekten levert een bijdrage. Door aandacht voor de psychosociale zorg aan kinderen en hun ouders krijgen kinderen de psychologische begeleiding die ze nodig hebben.³ Ouders krijgen steeds betere voorlichting over het omgaan met een ernstig ziek kind, waardoor ze weten wat ze wel en beter niet kunnen doen. Ouders mogen en kunnen tegenwoordig zo veel mogelijk bij hun kind blijven en door de bouw van

2 Informatie Stichting KiKa over kinderkanker en www.vokk.nl, www.skion.nl.

3 Schiet, M. (1999). *Gewoon een bijzonder kind. Praktische informatie over het opvoeden van chronisch zieke kinderen*. Utrecht: NIZW Uitgeverij.

speciale Ronald McDonald Huizen⁴ kunnen ouders en andere gezinsleden dicht bij het kind overnachten, ook als ze ver weg wonen. Tot de jaren zeventig was het vrijwel onmogelijk voor ouders om ook 's nachts bij hun kind in het ziekenhuis te blijven. Nu is dat de normale en geaccepteerde praktijk.

Winneke (1945)

Langdurig ziek en als gevolg daarvan erg verwend

In september 1958, toen ik 1958 net dertien was, kreeg ik bottuberculose. Voor een beginnende puber was dit extra belastend. Ik kon van het ene op het andere moment niet meer lopen, moest eerst thuis rust houden en werd door mijn ouders vreselijk verwend. Niet alleen werd er voor mij een bed in de kamer voor het raam gezet, maar er werd ook speciaal voor mij op afbetaling een tv gekocht, waarvoor mijn vader moest overwerken.



Meisje met een hoelahoep



Zeehospitium Katwijk

Het was in deze periode dat de hoelahoep een rage werd. Ik zag hoe de kinderen op straat ermee speelden, waarop mijn moeder er toch ook een voor mij kocht. Eigenlijk mocht ik niet uit bed, maar af en toe kneep ze een oogje toe en probeerde ik even te hoelahoepen. Na een paar weken thuis, kreeg ik in het ziekenhuis een gipsbroek aangemeten en werd ik overgebracht naar het Zeehospitium in Katwijk voor een periode van tweeënhalf jaar. Gedurende die hele periode kwam mijn moeder twee keer per week op bezoek met het openbaar vervoer. Later nam ze zelfs rijlessen om mij met de auto uit het ziekenhuis te kunnen halen.

Toen bleek dat ik ernstig ziek was, hadden we net mijn zes jaar oudere broer verloren, die verdronk bij een schip-

4 Het eerste Ronald McDonald Huis in Nederland werd in 1985 opgericht.

breuk – een heel zware tijd, dus. Ieder bezoek brachten mijn ouders iets speciaals voor me mee.

Bij het station zag mijn moeder op zeker moment een stalletje waar vreselijk dure aardbeien werden verkocht; ze dacht aan al die kinderen die lekker op straat speelden, terwijl ik bijna de hele dag plat moest liggen. Ze heeft die dure aardbeien voor mij meegenomen, omdat ik zoveel dingen moest missen. Spelen kon ik nauwelijks.

Mijn ouders brachten niet alleen mijn eigen speelgoed en boeken mee, maar ook mijn accordeon. Zelfs hun radio werd bij mij neergezet, zodat ik 's nachts stiekem kon luisteren naar Radio Luxemburg. Ook de pick-up met de rock-'n-rollplaatjes stond naast mijn bed, dus geen moeite was hun te veel. De zusters in Katwijk waren aardig en lief, maar de hoofdzusters waren secreten.

Buiten mijn ouders kreeg ik nauwelijks bezoek. Kinderen jonger dan twaalf jaar mochten al helemaal niet op bezoek komen, dus veel kinderen uit mijn klas zag ik niet. Als patiënt met bottuberculose mocht ik wel buiten op het terras liggen en kreeg ik buiten les, waardoor ik ondanks mijn ziekte hartstikke bruin werd.



Transistorradio, voor velen de eerste kennismaking met popmuziek

Zijn kinderen psychisch kwetsbaarder dan vroeger?

Termen als ADHD, autisme en dyslexie zijn alle ouders op het schoolplein bekend, en tijdens eindexamens gelden voor leerlingen met dyslexie bijzondere regels. Klopt het dat steeds meer kinderen last hebben van dit soort aandoeningen of is er een andere verklaring?

Niet alleen voor de lichamelijke gezondheid van kinderen kwam steeds meer aandacht, maar ook voor hun gedrag en vaardigheden. Uiteraard heeft zorgvuldige beschouwing tot gevolg dat meer zaken worden opgemerkt.

In 1952 werd een internationaal classificatiesysteem ontwikkeld voor psychiatrische aandoeningen: de DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*). Dit handboek poogt op basis van welomschreven symptomen een beschrijving te geven van alle stoornissen. De DSM is vooral een hulpmiddel om belangrijke kenmerken van psychische stoornissen te classificeren en te diagnosticeren en is in de loop der tijd vijf keer herzien. In 2013 verscheen de DSM-5. Dit classificatiesysteem kan ook gebruikt worden voor de diagnose van bepaalde stoornissen bij kinderen, zoals ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*), dyslexie (moeite met lezen, schrijven en/of spellen), dyscalculie (problemen met het begrijpen, aanleren en toepassen van rekenvaardigheden) en stoornissen binnen het autistisch spectrum. Dit laatste heeft betrekking op een heel breed scala aan eigenschappen en vaardigheden. Er is bijvoorbeeld sprake van problemen in de sociale interactie en de communicatie.

Als kinderen op grond van de in de DSM beschreven kenmerken een van deze stoornissen blijken te hebben, kan vaak hulp geboden worden om ervoor te zorgen dat de ontwikkeling toch zo goed mogelijk verloopt. Zowel voor ouders als kinderen is het een opluchting en grote steun als het gedrag van een kind beter begrepen kan worden. Toen ADHD nog nauwelijks bekend was, werden drukke, ongeconcentreerde kinderen vaak bestempeld als lastig en kregen zij regelmatig straf voor gedrag waar ze zelf geen controle over hadden. Vóór de jaren vijftig werden veel stoornissen niet onderkend en dus ook niet behandeld.

Gezonde voeding onder de aandacht

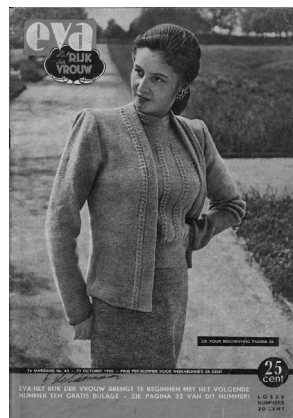
Net na de Eerste Wereldoorlog was er in Nederland nog voedselschaarste en tijdens die oorlog was er zelfs een Levensmiddelenwet van kracht die de overheid machtigde om de voedselverdeling te reguleren, nadat burgers aan het hamsteren waren geslagen. Er werd gebruikgemaakt van voedselbonnen. Na de oorlog kende ons land als gevolg van economische omstandigheden nog jaren van schaarste.⁵ Nederland was afhankelijk van de import en export met andere landen, voornamelijk Duitsland, en daar ging het economisch slecht na 1918. Vervolgens stortte in 1929 in Amerika de beurs in, waarop ook in Nederland een economische crisis ontstond bij gebrek aan voldoende afzetgebied voor onze producten. Grote werkloosheid was het gevolg, een nieuwe oorlog dreigde en voedselschaarste was onvermijdelijk.

Mijn moeder (1919)

Bewust omgaan met eten

Ik herinner me nog goed hoe ik in de oorlog en de eerste jaren daarna probeerde een zo gezond mogelijke maaltijd op tafel te zetten. Ik las daarover in het tijdschrift Eva en leerde bijvoorbeeld dat een gerecht van bonen in combinatie met een melkproduct als vleesvervanger kon dienen. Als er wel vlees was, kreeg mijn man het grootste stuk omdat hij zo hard moest werken.

Omdat er in de jaren na de Tweede Wereldoorlog nog weinig verschillende soorten fruit te koop waren, maakte ik tutti-frutti. De gedroogde vruchten moesten



5 Geschiedenisportaal. (12 augustus 2013). Crisisjaren in Nederland. Geraadpleegd via: www.geschiedenisportaal.nl/v2/2013/08/12/crisisjaren-in-nederland/.

Tijdschrift Eva, in 1942 opgericht en later voortgezet als Viva

daarvoor eerst geweekt en daarna gekookt worden. Voor de kinderen gold dat als een feesttoetje, zeker als ik daarbij ook nog griesmeelpap kookte. Kant-en-klare toetjes waren nog niet te koop in die jaren, een onvoorstelbare situatie voor wie is opgegroeid met het overdagse aanbod in het zuivelschap van de supermarkt.

Mijn kinderen moesten bijna alles leren eten. Ik vond dat ze zeker twee hapjes moesten nemen van bijvoorbeeld lof of spruitjes. Eten weggooien deed ik nooit. De volgende dag vulde ik eventuele klikjes aan met verse producten, zodat alles toch weer een onderdeel van een maaltijd was. Door mijn ervaringen in de oorlog kon ik het niet over mijn hart verkrijgen om eten weg te gooien. Daarvoor had ik me te veel zorgen gemaakt over mijn oudste dochter, die als pasgeboren baby voedingsproblemen kreeg en voor wie nauwelijks melk te krijgen was. Ook zelf heb ik destijds te veel honger geleden.

Moeders leerden meer over voeding

Eetgewoonten hangen samen met de omstandigheden van de tijd. Door de Eerste Wereldoorlog en de werkloosheid en schaarste in de jaren dertig werd het van belang om optimaal te profiteren van de beschikbare voeding. Op huishoudscholen (die werden opgericht aan het eind van de negentiende eeuw) leerden vrouwen hoe ze, ondanks beperkte middelen, toch een gezonde maaltijd konden bereiden, omdat vooral opgroeiende kinderen goede voeding nodig hebben voor hun lichamelijke ontwikkeling. Er werd in de jaren dertig zelfs al subsidie verstrekt voor het geven van voorlichting over voeding. Tien jaar later (1941) werd in het kader van dit streven het Voorlichtingsbureau voor den Voedingsraad (het latere Voorlichtingsbureau voor de Voeding) opgericht, omdat er

Onlangs heeft het Voorlichtingsbureau voor de Voeding een nieuwe Schijf van Vijf gepresenteerd die mensen moet helpen een gezond dagelijks eetpatroon te ontwikkelen, omdat de oude Schijf deels achterhaald was. Onderzoek op dit gebied staat dus niet stil. De eerste Schijf werd in 1953 ontwikkeld en deze werd in 1981 vervangen door de Voedingswijzer.

De media trakteren ons op de meest uiteenlopende berichten over eten, waarbij brood bijvoorbeeld de ene dag absoluut van het menu dient te worden geschrapt, maar de volgende dag wordt aangeraden als een onmisbaar onderdeel van onze voeding. Het eten van (te) veel eieren werd een tijdlang afgeraden en later weer aangeraden; melkproducten, in de jaren vijftig een onverdachte bron van allerlei goeds, worden veel minder aanbevolen. Tegenwoordig zijn er berichten over de risico's die gepaard gaan met het eten van rood of bewerkt vlees. Van bepaalde voedingsmiddelen worden niet alleen de schadelijke aspecten voor onze gezondheid belicht, maar ook de milieuschade die het produceren ervan tot gevolg heeft.



De eerste Schijf van Vijf, 1953

Opvattingen over borstvoeding

De baby direct na de geboorte aanleggen? In de eerste helft van de twintigste eeuw peinsde men daar niet over. Een baby moest 24 uur wachten op zijn eerste voeding omdat de vrees bestond dat hij zich anders zou verslikken. Rond 1970 won de opvatting terrein dat baby's sneller na de geboorte gevoed konden worden, omdat bleek dat zij direct na de geboorte al een zuig- en slikreflex hebben, en het risico op verslikken dus minimaal is.



*Reclamecampagne voor melk,
1957*

Honderd jaar geleden gaven de meeste moeders borstvoeding en was de zuigelingensterfte hoog, namelijk 17 procent. Ondervoeding, infecties en uitdroging waren debet aan die hoge sterfte. Er bestonden zogenoemde 'melkkeukens' die gratis melk verstrekten van koeien die op bepaalde weiden graasden en speciaal voer kregen. Deze melk was bestemd voor de

baby's van moeders die niet voldoende voeding hadden of deze om de een of andere reden niet konden geven. In 1935 werden deze keukens afgeschaft, omdat de sterfte onder zuigelingen die de fles kregen hoger lag dan bij kinderen die borstvoeding kregen. In plaats van gratis melk op sociale indicatie werd toen juist een zoogpremie verstrekt om het geven van borstvoeding zo veel mogelijk te stimuleren.

Desondanks kreeg rond 1975 maar 10 procent van de baby's borstvoeding. Dat was voornamelijk te wijten aan het strakke voedingsschema dat door het consultatiebureau of de huisarts werd geadviseerd. Moeders werd dringend aangeraden, zo niet expliciet voorgeschreven, om hun baby te voeden om 7, 10, 13, 16, 19 en 22 uur. Daarnaast werd aangeraden om de baby voor en na de voeding te wegen om te controleren hoeveel voeding hij had binnengekregen. Veel moeders werden hier nerveus van, waardoor het voeden mislukte en ze toch kozen voor de fles. Tot circa 1950 bestond flesvoeding uit delen koemelk en water. Later werd speciaal melkpoeder ontwikkeld dat de kwaliteit van moedermelk zo dicht mogelijk benaderde. Tegenwoordig wordt er zelfs speciaal melkpoeder geproduceerd voor dreumesen en peuters, dat aansluit bij de lichamelijke behoeften van die leeftijd.

Moeders hadden aan het begin van de vorige eeuw weinig keus over hoe ze hun baby wilden voeden. Met de ontwikkeling van kunstvoeding kreeg een moeder de keus of ze haar baby zelf wilde voeden of flesvoeding wilde geven. Nestlé ontwikkelde al in 1905 de eerste kunstvoeding.

In Nederland werd het gebruik van flesvoeding na de Tweede Wereldoorlog algemeen. Dit lokte een tegenbeweging uit die het geven van borstvoeding

nadrukkelijk propageerde: La Leche League (1956).⁶ Deze organisatie benadrukt tot op de dag van vandaag de voordelen van borstvoeding. In 2005 startte bijvoorbeeld 79 procent van de moeders met borstvoeding, in 2010 was dat teruggelopen tot 75 procent, maar in 2015 startte weer 80 procent van de moeders met borstvoeding. Borstvoedingspromotie is dus succesvol geweest.

Het idee van het strakke schema werd losgelaten, en steeds meer moeders voeden 'op verzoek'. Door een baby te voeden als hij daarom vraagt, wordt de melkproductie van de moeder aangepast aan de behoeften van de baby, die met het ouder worden steeds veranderen. Een baby zal in het begin om de twee tot drie uur een voeding verlangen, wat neerkomt op acht tot tien voedingen per dag. Met drie maanden zijn er nog vijf tot zes voedingen nodig. Voor werkende moeders is dit soms te veel, want vaders kunnen nu eenmaal geen borstvoeding geven. Er zijn daarom steeds meer werkende moeders die wel een paar maanden borstvoeding geven, maar vervolgens overgaan op de fles. Een reëel alternatief is kolven en koel bewaren, zodat ook een ander de baby kan voeden.



Het consultatiebureau voor zuigelingen, Regentstelsel, in Den Haag

Boerenkool en erwtensoep minder populair en overgewicht neemt toe

Consultatiebureaus controleren sinds jaar en dag de groei van kinderen om tijdig in te kunnen grijpen als deze te snel of te langzaam gaat, of wanneer het gewicht niet in overeenstemming is met lengte en/of leeftijd van een kind. Overgewicht bij kinderen is

6 Meer info: www.lalecheleague.nl.

meestal het gevolg van onze welvaart en inmiddels is een situatie ontstaan waarin een op de vijf kinderen in ons land te zwaar is.⁷

Kort na de Eerste Wereldoorlog waren gezinnen vaak groot en arm, en was er dus geen geld voor overdadig eten. Men was al blij met aardappelen, soep en een bord pap, en het concept van de kant-en-klare maaltijd bestond uiteraard niet. Wel was het zo dat mensen eten in voorraad konden hebben. Er bestonden diverse methoden om voedingsmiddelen houdbaar te maken: bonen werden gedroogd, kool werd ingemaakt (zuurkool) en vlees werd gerookt of gezouten.

Groenten en fruit werden niet geïmporteerd, dus waren aardbeien in december geen mogelijkheid. Pas met de toename van het vliegverkeer werd het normaler om groenten en fruit van buiten het seizoen te kopen. Koffie, thee, bepaalde kruiden en ook tabak werden geïmporteerd uit de koloniën, zoals Indonesië. Deze producten werden per boot vervoerd omdat ze nauwelijks onderhevig waren aan bederf.

's Ochtends aten kinderen pap en hun ouders vaak ook; soms kregen kinderen pannenkoeken bij het ontbijt. Later op de dag volgde een broodmaaltijd, en aan het eind van de dag was er de warme maaltijd. Lange tijd was het andersom: 's middags warm en 's avonds brood, maar door veranderende woon- en werkomstandigheden na de jaren vijftig kwam de middagmaaltijd in het gedrang, nam men brood mee naar het werk en verschoof de warme maaltijd naar de avond. Kinderen kwamen tussen twaalf en twee naar

7 Cijfers Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) in 2015: 12 procent van de vier- tot twintigjarigen heeft overgewicht; het betreft 12,3 procent van de vier- tot twaalfjarigen en 11,5 procent van de zestien- tot twintigjarigen, waarbij in 2,8 procent van de gevallen sprake is van 'ernstig overgewicht'. Zie www.cbs.nl.

huis om een boterhammetje te eten. Nu nemen ze een broodtrommel mee, omdat scholen een continurooster hebben waarbij leerlingen op school lunchen.

Voor de tijd dat er veel mensen naar Nederland migreerden en gezinnen op reis gingen naar andere landen, bestond de maaltijd heel overzichtelijk uit aardappelen, vlees of vis en groente of een combinatie daarvan in de vorm van stampot. 'Vreemde keukens' waren nog onbekend.

Erwtensoepp met rookworst was en is een typisch Nederlands gerecht dat in de winter wordt gegeten en 'hoort' bij het schaatsen, net zoals warme chocolademelk. De enkele vegetariër at een bord aardappelen met vleesloze jus en groente. De oorlog had de vegetarische beweging weggevaagd, en pas in de jaren zeventig werd zij opnieuw actueel.

Tegenwoordig eten we ook pasta, couscous en rijstgerechten, al dan niet met bijzondere groenten en kruiden. 'Uit eten gaan' is een geaccepteerde en gewaardeerde vorm van een feestelijk samenzijn. In de eerste helft van de twintigste eeuw kenden we dat nauwelijks; er was geen geld voor en het aantal restaurants was beperkt.

Het enige exotische eten kende men van de Chinees. In de jaren twintig en dertig kwamen er veel Chinezen naar Nederland om in de havens te werken. Zij verkochten al snel pindakoeckjes en openden restaurants; zo werd al in 1927 een Chinees restaurant in de Amsterdamse Binnen Bantammerstraat geopend, en is de stad nog steeds bekend om zijn Chinese restaurants. Het eten was er erg goedkoop en het kon in een meegebrachte pan mee naar huis genomen worden. Deze manier van eten beperkte zich veelal tot de zondag en was ideaal voor huisvrouwen die dan eens een dag niet hoefden te koken.