

Kapitein Winokio is het gezicht van de campagne Opvoedstress van Opgroeien

Begin februari lanceert Opgroeien een sensibiliseringscampagne over de impact van Opvoedstress voor ouders met jonge kinderen. Gezicht van die campagne is Kapitein Winokio.

“Ik heb zelf geen kinderen en toch ken ik **Kind en Gezin als dé organisatie die ‘verse’ baby’s en hun groeiproces opvolgt**. Het was doorheen de **samenwerking met Opgroeien** fijn te ontdekken dat zij als grote overheidsorganisatie niet alleen focussen op baby’s, peuters, kinderen en jongeren maar evengoed op hun **ouders en hun omgeving**.”

“Dat doe ik ook. Als Kapitein Winokio is mijn doelpubliek jonge kinderen, maar ik wil ook dat ouders er wat aan hebben. **Muziek kan helpen om verbinding te maken**. Ik geef in mijn liedjes taal aan heel wat emoties, plezier maar evengoed zing ik over dik zijn, bang zijn, over verdriet en de dood. Ik vind het **belangrijk om te zingen over dingen waarover het vaak moeilijk praten is**. Ik denk dat samen-zijn, samen-praten of als dat niet lukt, **samen luisteren naar muziek, kan helpen eenzaamheid te doorbreken**. Het is zoals prof. Dirk De Wachter al zo vaak gezegd heeft: Alleen blijven met je gevoelens, gedachten en angsten ... dat is erg eenzaam. En eenzaamheid dat maakt ziek.”

“Toen ik het voorstel kreeg om een lied te maken dat de aandacht richt op het belangrijke thema Opvoedstress, vond ik dat meteen een heel fijne vraag. Toen ik dan begon na te denken over de tekst, werd ik nog meer enthousiast. **Met mijn 4-4-4 lied wil ik mijn respect tonen aan ouders**. Zij brengen immers een mens groot. Ik wil met het lied ook **erkenning geven aan de stress** die daarmee gepaard gaat. **Het lied is een afwisseling tussen strofes die een salvo zijn van woorden als symbool voor de hectiek die ons soms de adem beneemt. Het refrein is traag en verwoordt dat moment van even op adem komen**.”

“Want het is niet min. **Een nieuwe baby, een pittige peuter, een zieke kleuter, een boze tiener, ... het heeft een enorme impact op een gezin. Ouders hebben heel veel dingen te doen en draaiend te houden. Er ligt enorm veel druk op hun schouders**. Je moet werken, je moet gezond eten aan je kroost voorschotelen, je moet sporten, je moet zorgen dat je kinderen mee blijven op school, dat ze hobby’s hebben. Ze groeien als kool, maar die kleren en schoenen groeien niet mee, je moet goed op je centen letten en zorgen dat alle rekeningen betaald geraken, je moet poetsen en kleren wassen, ... **moet moet moet** ... En door sociale media lijkt het dat iedereen alle tijd en energie heeft om perfect te zijn. “We hebben allemaal wel eens een stressvolle dag of stressy periode. **En soms zijn we onze eigen blinde vlek**. We denken wel dat we het allemaal de baas blijven. Ik heb mezelf een manier aangeleerd om me bewust te worden van mijn stresslevel. De regel van 10. Hoe vaak heb ik de voorbije 10 dagen slecht geslapen? Hoe vaak maakte ik me druk, vloekte ik in het verkeer? Hoe vaak heb ik op een dag gezocht van vermoeidheid, frustratie. Hoe vaak zeg ik ‘neen’ of ‘nu niet’, hoe vaak was ik kortaf tegen mensen die het dichtst bij me staan...”

En als ik merk dat het meer is dan die uitzonderlijke keer, als ik merk dat het vaak gebeurt, probeer ik energie te tanken. Voor mij helpt goeie muziek. Als man van mijn vrouw en als vriend van een paar vrienden probeer ik ook



oog te hebben voor een ander. Te zien wie het moeilijk heeft. Een knipoog, een vriendelijk woord ... Als je zelf genoeg energie hebt, dan is het een kleintje om die vermoeide papa met in de ene arm een maxi-cosi en aan het andere been een peuter **voor te laten bij de bakker. Elk mens die wat energie over heeft, kan een klein gelukje zijn voor een ander.**"

"**Opgroeien geeft 'kleur' aan opvoedstress om ouders zo bewust te maken van hun stressniveau.** Zit je er 'groen' bij? Dan is alles ok. Voel je spanning in je borstkas, zit je vaak letterlijk op je tanden te bijten, hoor je dat je je stem verheft, vaker neen zegt, je je boos voelt? Dan zit je duidelijk in de 'oranje' zone. En dan is het opletten, je bewust worden dat 'rood' dichtbij is en dat je dus 'nu' iets moet doen om ervoor te zorgen dat het niet rood wordt voor je ogen."

Mijn lied en de campagne Opvoedstress van Opgroeien wijzen - uitdrukkelijk - níet met de vinger naar ouders. Integendeel. Zij - wij allemaal - zijn deel van een systeem dat heel veel druk geeft.

Er ís een probleem in onze samenleving waarbij **steeds meer mensen zich mentaal niet goed voelen. Ik zat ooit zelf ook in een negatieve en vicieuze cirkel.** En dan bereikte ik een breekpunt en brak de veer. Ik heb **moeten leren hoe ik mijn hoofd vrij kon maken.** Voor mij waren de ingrediënten om uit die neerwaartse spiraal te geraken **buitenlucht, gaan wandelen, meer bewegen, gezonder eten en zeker ook heel veel gesprekken.** Ik heb een inventaris gemaakt van wat me energie geeft en ben die liefde van mijn vrouw, die goeie muziek en fotografie nog meer gaan koesteren.

Het heeft tijd gekost om er bovenop te komen. Het heeft ervoor gezorgd dat ik sindsdien veel bewuster mijn **grenzen in het vizier** houd. Ik prijs me gelukkig dat ik de luxe heb om dat te kunnen doen. Ik heb het geluk dat ik een fijne job heb die me energie geeft.

Ook beter ademen, heeft me geholpen. Ik nodig iedereen uit om te luisteren naar de eigen ademhaling en waar het kan te vertragen en verdiepen ... die zuurstof gaat rechtstreeks naar je hersenen en naar je hart. Ik wens dat iedereen, kinderen en ouders, grootouders, leerkrachten, werknemers in stress, ... **die 4-4-4 een kans geeft en ondersteuning vindt bij alle tips op www.opvoedstress.be.**

Tot slot,

Ik vind dat Kind en Gezin en breder Opgroeien een sterke keuze gemaakt heeft om alle aandacht te richten op tools om om te gaan met opvoedstress. Tegelijk is er de realiteit van het 'brede plaatje'. Opgroeien heeft een goed zicht op alle gezinnen in Vlaanderen en Brussel. Zij zijn betrokken bij heel veel gezinnen met grote financiële of andere zorgen. **Eén kind op acht groeit in Vlaanderen op in kansarmoede. Deze gezinnen moeten overleven. Daar is grote 'rode' stress vaak non-stop en allesoverheersend aanwezig. Wij moeten als samenleving nog beter zorgen voor deze gezinnen. Want alle kinderen zijn de toekomst.** Alle kinderen hebben recht op ouders die er voor hen kunnen zijn, recht op een plekje in de kinderopvang, recht op een goeie school, recht om samen met hun ouders te ontspannen, recht om krachtig en met vertrouwen open te bloeien. Het is dus belangrijk om als samenleving héél goed te Zorgen voor Mama (en papa) zodat **élk kind kansrijk kan opgroeien.**

