



TIENEROUDERS

EEN MAGAZINE VAN FARA VZW
2021

**INFORMATIE OVER
ZWANGERSCHAP,
BEVALLEN EN
PAPA/MAMA
WORDEN**

**TIPS VOOR
JONGE
GROOTOUDERS**

**VERHALEN VAN
JONGE MAMA'S
& PAPA'S**

BEN JE JONG EN (BIJNA)
MOEDER OF VADER?
DAN IS DIT MAGAZINE
IETS VOOR JOU.

JE VINDT ER PRAKTISCHE
INFORMATIE OVER
ZWANGERSCHAP EN
BEVALLING, JE RECHTEN
EN PLICHTEN,
KINDEROPVANG,
GELDZAKEN, ENZ.

MAAR OOK HEEL WAT
VERHALEN VAN ANDERE
JONGE MOEDERS EN
VADERS!

ZWANGER & MOEDER

04 Is het leuk om tienermama te zijn?

07 Zwanger ?

10 Hoe vertel je het?

18 Tijdens je zwangerschap

24 Zwanger & school

28 Bevallen en borstvoeding

30 Het (tiener)moederschap



INFO VOOR JONGE OUDERS

Praktische info

- bevallen
- borstvoeding
- flesvoeding
- test het ouderschap
- financieel
- zelfzorg
- als het moeilijk loopt

Voorstelling: 2 organisaties speciaal voor tienerouders

- FARA vzw
- LEJO vzw



VADERS

32 als je papa wordt

FAQ tienervaders

40 over erkenning & alimentatie

45 tips voor tienervaders

GROOTOUDERS

32 Ik? nu al oma?

38 jonge grootouders

40 tips voor jonge grootouders

Is het leuk om tienermama te zijn?

Jong moeder worden heeft **leuke kanten**. Je hebt een kind van wie je onvoorwaardelijk mag houden en van wie je onvoorwaardelijke liefde terugkrijgt. De kleinste dingen van je kind maken je gelukkig en trots. Je bent nog jong en vol energie. Een nachtje slaap missen bijvoorbeeld gaat makkelijker als je jong bent. De meeste jongeren zijn creatief en flexibel in hun denken en bij veranderingen. In één klap word je een stuk volwassener. Je krijgt een duidelijk doel in je leven; je kindje zo goed mogelijk verzorgen, opvoeden en groot brengen.

Maar misschien had je het je toch allemaal anders voorgesteld.

Want een kind hebben is **ook een grote zorg**. Het verantwoordelijkheidsgevoel kan je overspoelen en angstig maken. Je vraagt je continu af of je het wel goed doet en de bezorgdheid om je kind kan overweldigend zijn.

Als moeder moet je dag en nacht klaarstaan.

Je kind kan je wanhopig en gek maken door uren achtereen te huilen of zeuren...

Dit overkomt elke moeder - niet alleen jonge!

Vaak kom je als jonge moeder ook in contact met vooroordelen.

Er zullen ook momenten zijn dat je, je vrijheid en onbezorgdheid van voorheen mist.

Daarnaast heb je ook nog de zorg over je eigen huishouden en geldzaken en moet je allerlei dingen regelen zoals een woning en inkomen.

Kortom, er komt best veel bij kijken. Je zal zeker **steun en hulp** kunnen gebruiken.

Om je zo goed mogelijk te kunnen voorbereiden op wat komt, kan je al even de tijd nemen om dit magazine door te nemen.

Heb je hierna nog vragen?

Bel ons, mail ons, chat met ons!



“ Ik heb me niet gerealiseerd wat er bij het verzorgen van een kind komt kijken. Ik ben blij met mijn besluit om het kind te houden. Maar al het geregeld en het zorgen voor het kind viel tegen. Het was moeilijk om informatie te vinden en hulp te krijgen bij alle administratie, financiële zaken, kinderopvang of waar ik kon wonen. Ik moest plots op alle vlak volwassen zijn. Ik ben er sterker uit gekomen, maar vaak moest ik huilen en vroeg ik me af waar ik aan begonnen was. ”

Luna, 17

ZWANGER?

Mogen we je proficiat wensen? De meeste vrouwen worden overstelpt met felicitaties als ze hun zwangerschap aankondigen. Bij jou was dat misschien iets anders. Je ouders waren misschien boos, teleurgesteld, verdrietig, blij of alles door elkaar. Misschien vielen ze stil of begonnen ze net heel erg te roepen. Misschien werd er gezegd dat je *'leven voorbij is als je het houdt.'* of, na een tijdje: *'ik vind het jammer dat je nog zo jong bent, maar ik ben er voor je.'*

Volgens velen in onze maatschappij ben je er als tiener nog niet 'klaar' voor. Maar jij voelde misschien, diep in je hart of buik, dat het wel goed zou komen. Dat een abortus geen optie is voor jou. Of je ontdekte het te laat en bent nu over de shock heen dat je mama zal worden.

We willen maar zeggen: het is niet gemakkelijk: zwanger zijn als tiener. Je koos voor een moeilijke, maar geen onmogelijke weg.

De zwangerschap is een speciale periode. Door zwanger te zijn verander je lichamelijk, maar ook mentaal.

Langzaam gaat je identiteit veranderen: je gaat bijvoorbeeld minder graag naar feestjes of vriendinnen omdat je moe bent, je slaapt slecht, je krijgt nestdrang...

Je lichaam en geest bereiden zich voor op 'mama worden'. Het kan moeilijk zijn om dat te aanvaarden. Zowel voor jezelf, als voor de mensen rondom je.

Het kan helpen om met iemand te praten.

Bijvoorbeeld met iemand die hetzelfde meemaakte.

Neem contact op met Fara vzw (via chat, mail of facebook) als je graag andere jonge mama's wil leren kennen!



Ik stuurde een appje: 'mammmmm... kunnen we praten, ik moet iets zeggen'.

Ze had een voorgevoel want ze kwam naar huis en had een zwangerschapstest bij.

Die was positief. Ze keek ze me aan en vroeg wat ik wou doen. Ik dacht over abortus, maar eigenlijk wou ik het houden.

Ze heeft 2 dagen gezwegen.

Ik wist niet wat ik moest doen, dacht dat ze me buiten zou gooien! Na 2 dagen kwam ze thuis met een knuffelbeertje en zei ze: 'dit is helemaal niet wat ik hoopte voor jouw toekomst, maar het is nu zo, dus we gaan er het beste van maken'



Hoe vertel je het?

Het kan best spannend zijn om te vertellen dat je zwanger bent. Je weet immers niet hoe ze gaan reageren. Ofwel vertel je het zelf op school, ofwel zullen de medeleerlingen na een tijdje merken dat je zwanger bent. Denk goed na hoe je het wil aanpakken. Bespreek het met een goede vriend(in) of met een leerkracht, leerlingbegeleider of CLB'er waar je je goed bij voelt. Misschien kunnen jullie het samen vertellen?

Aan je ouders

De eerste reactie van ouders is vaak heftig. Ze zijn in shock: ze hadden nooit gedacht dat hun dochter/zoon al zo snel ouder zou worden (letterlijk en figuurlijk)! Vele ouders voelen zich ook persoonlijk gefaald. Door de shock is de reactie vaak héél emotioneel: roepen, boos worden, huilen, zwijgen, kwalijk nemen, dom noemen....

Natuurlijk is dat niet leuk want je hoopt op steun, hulp en dat ze er voor je zullen zijn.

Blijf rustig en gun hen de tijd om het nieuws te laten bezinken.

De meeste ouders draaien na een tijdje wel bij. Soms duurt dat tot na de geboorte als ze voor het eerst hun kleinkind in hun armen hebben. Heel soms hebben ouders het echt te moeilijk met het idee dat hun kind zwanger is of iemand zwanger maakte. Dan kan je terecht in een crisisopvang of CIG (zie hoofdstuk 'wonen').

Ik was in paniek. Ik had schrik voor een mega ruzie en dat ze me zouden buitensjotten. Iemand van de Fara-chat gaf me tips om het te vertellen.

Kenji, 19

Op school

De meeste leerlingen zullen verrast zijn, of misschien hadden ze al een vermoeden. Je mag er van uit gaan dat er over je gepraat zal worden. Je bent nu een beetje 'anders' dan de rest. Soms positief, soms ook negatief.

Trek je daar niet teveel van aan. **Probeer je te focussen op jezelf, je kindje en de mensen die je vertrouwt.** Je kunt het, verlies je zelfvertrouwen niet en blijf geloven in jezelf!

Durf je het niet goed alleen vertellen? Vraag dan aan een leuke leerkracht of iemand van het CLB om je te helpen.

//

Ik vond het moeilijk om mijn klas te vertellen dat ik zwanger was en het zou houden. Daarom postte ik een foto van de echo in de klas whatsapp. Ik zei er meteen bij dat ik het zelf heel spannend vond en zenuwachtig was voor hun reacties en dat ik hoopte dat ze me zouden steunen.

//

Jamilah, 16

Tijdens je zwangerschap zal je ontdekken wie je echte vrienden zijn. Je zal immers niet altijd meer alles kunnen meedoen. Soms zal je te moe zijn, of je hebt last van je buik of rug,... en een nachtje doorfeesten zit er misschien ook niet meer in als je buik begint te groeien. In de Hema sta je misschien liever bij de baby-afdeling dan bij de schmink!

Langs de andere kant zijn je vrienden misschien niet zo geïnteresseerd in je laatste echo of in de babyspulletjes die je kocht.

Sommigen zullen je laten vallen, omdat jullie geen gezamenlijke interesses meer hebben. Andere vrienden zullen wel moeite blijven doen.

TIJDENS JE ZWANGERSCHAP

In het begin zie je nog niet zo veel, maar vanaf 4 maanden zal je buikje steeds groter worden. Rond 5 maand zal je de baby voor de eerste keer voelen bewegen! Dat voelt als kleine zeepbelletjes die ontploffen in je buik.

Je zal misschien ook last krijgen van kwaaltjes: enorme vermoeidheid, misselijk zijn, kokhalzen of overgeven, zure oprispingen, krampen, rugpijn, geen geuren kunnen verdragen, pijnlijke benen, aambeien,... Best vervelend allemaal!

Het goede nieuws is dat ze verdwijnen zodra je bevallen bent. Nog even doorbijten dus...!

" Ik was zo bang voor striemen! Ik heb elke dag mijn buik ingesmeerd. Maar blijkbaar kan je ook striemen krijgen op je billen, benen en borsten! Ik heb er wel veel, maar na een tijdje werden ze lichter van kleur. Ondertussen heb ik er mee leren leven. "

Catarina, 19



medische opvolging

Als je zwanger bent moet je gezond leven! Zo kan je baby zich goed ontwikkelen en groeien.

Gezond eten dus: veel groentjes, vers eten en regelmatig wat fruit. Niet roken en geen alcohol of drugs. Genoeg bewegen, en hygiënisch zijn: tanden poetsen, je regelmatig overal wassen.

Zodra je zwanger bent moet je je medisch laten opvolgen.

Best ga je **elke maand op controle**.

Dat kan bij:

- Vroedvrouw
- Gynaecoloog
- Huisarts

Het is belangrijk dat je je goed voelt bij de persoon die je opvolgt! Je hebt het recht om te veranderen van dokter of gynaecoloog als het niet meer goed aanvoelt.

TIP

Verzamel dag & nacht alle vragen die in je opkomen. Zet ze in je gsm, dan vergeet je ze niet op het moment van je afspraak.

Ps.: Je mag hen echt àlles vragen, ook als je denkt dat het een domme vraag is.



078/150.100

Kind & Gezin

info, brochures & chat via kindengezin.be

Maak tijdens je zwangerschap een afspraak bij K&G. Je leert de verpleegkundige kennen die na je bevalling op huisbezoek komt. Ze kunnen je helpen met héél veel dingen:

- kinderopvang
- financiële vragen
- informatie over zwangerschap & bevalling
- checklistjes: heel handig! Zo weet je wat je elke maand moet regelen
- spulletjes voorbereiden
- ondersteuning in je gezin
- antwoorden op de gekste vragen via de K&G-lijn of chat

Echo's en testen

Tijdens je zwangerschap kan je een aantal testen laten uitvoeren (vb bloedtest, NIPT...). Er worden dan gezocht naar afwijkingen of genetische ziektes. Deze testen zijn niet verplicht! Je mag tijd vragen om erover na te denken. **Denk op voorhand goed na over wat je zou doen als er een afwijking wordt vastgesteld.**

Osteopaat - kinesist

Heb je veel stress? Rugpijn, bekkenpijn, kortademig,...? Ga dan eens naar een osteopaat of kinesist. Zij kunnen helpen zodat je je fysiek en mentaal weer beter voelt!

Mentale gezondheid

De zwangerschap is een speciale periode. Je lichaam en geest bereiden zich voor op 'mama worden'. Langzaam gaat je identiteit veranderen: je gaat bijvoorbeeld minder graag naar feestjes of vriendinnen omdat je moe bent, je slaapt slecht, je krijgt nestdrang... Door zwanger te zijn verander je lichamelijk, maar ook mentaal. Het kan moeilijk zijn om dat te aanvaarden. Zowel voor jezelf, als voor de mensen rondom je.

Contacteer een therapeut of psycholoog (of Fara!) om je psychologisch te begeleiden tijdens deze periode.

Praten helpt!

TIP

Het kan erg helpend zijn om te praten met meisjes die hetzelfde meemaakten als jij.

Contacteer Fara om in contact te komen met andere jonge moeders!

*De
oefeningen
en
massages
van de
kinesiste
hielpen bij
mijn
bekkenpijn*



ZWANGER, MAMA & SCHOOL

Als je zwangerschap normaal verloopt kan je gewoon naar school blijven gaan. Toch kunnen er moeilijkheden zijn: je mag bijvoorbeeld je stage in de crèche niet doen omdat je zwanger bent.

Het zal niet altijd evident zijn. Je kan je misselijk voelen, je kan opmerkingen krijgen van andere leerlingen, misschien heb je last van andere kwaaltjes. Geef niet op! Moeilijk gaat ook. Probeer toch dat diploma te halen, ook al doe je er een jaartje langer over. Het zal je leven later makkelijker maken als je wil verder studeren of werk wil zoeken.

Maak een afspraak met je titularis, het CLB en eventueel de directie.

Bespreek je mogelijkheden:

- Wat is voor de klassenraad minimaal nodig om je te laten slagen? Daar mogen ze flexibel in zijn!
- Misschien kan je wel een uitgebreide taak doen in plaats van je stage? Of je kan het inhalen na je bevalling?
- Kan je tegen het einde van de zwangerschap de lessen online volgen zodat je je niet meer hoeft te verplaatsen?
- Wat zijn de verwachtingen zodra je moederschapsrust ingaat?

Als je toont dat je gemotiveerd bent, zal de school ook extra gemotiveerd zijn om uitzonderingen toe te laten!



Mijn familie vond het te gevaarlijk om zwanger naar school te gaan. En eens ik mama was moest mijn man gaan werken en ik thuis blijven voor de kinderen.

Dus wat was het nut van dat diploma?

Er waren heel veel discussies.

Maar ik wou mijn diploma! En werken, net zoals mijn man! Samen met de CLB'er en de directrice heb ik met hen gepraat. We zochten een middenweg: ik ga halftijds naar school en zal voor de rest taken van thuis maken.

Dana, 15



Kinderopvang regelen - ASAP

Als je terug naar school gaat moet je kindje uiteraard ergens opgevangen worden. Bijvoorbeeld bij een onthaalouder of een crèche.

Heel wat steden en gemeenten hebben een tekort aan kinderopvang. **Breng dit dus zo snel mogelijk in orde!**

- Kies altijd voor een **'inkomensgerelateerde' kinderopvang**. Het bedrag dat je moet betalen wordt dan berekend op basis van je inkomen of leefloon.
- Ben je nog **minderjarig**? Dan heb je automatisch recht op het laagste tarief (+-1.70€ per opvangdag).

Ik ben in een CIG beland. Daardoor moest ik van school veranderen. Na een tijd ben ik afgehaakt en gaan spijbelen. Toen deed dat deugd maar nu heb ik er wat spijt van. Had ik maar even doorgebeten toen het nog 'rustig' was. Met de baby erbij is het veel moeilijker om taken te maken. Ik ben ook zo vaak moe dat ik geen zin meer heb om te studeren als mijn zoontje slaapt.

Fee, 16



Bevallen en school - wat zijn je rechten?

Moederschapsrust

- recht op 10 weken moederschapsverlof
- deze gaan in 1 week voor de uitgerekende bevallingsdatum
- wordt voorgeschreven door de gynaecoloog dmv. een afwezigheidsattest
- *er bestaat (helaas) geen vaderschapsverlof voor schoolgaande jongens: probeer tot een overeenkomst te komen met school en gynaecoloog/huisarts*
- *moederschapsrust is een recht, geen plicht. Wil jij na 2 weken al terug naar school? Dat mag!*

Bednet

Bednet zorgt er voor dat je bepaalde lessen van thuis uit kan volgen via de PC.

www.bednet.be

TOAH

Tijdens je moederschapsrust kan je Tijdelijk Onderwijs Aan Huis krijgen. Een leerkracht komt je 4u per week helpen met de belangrijkste vakken.

www.onderwijs.vlaanderen.be/toah

HET (TIENER) MOEDER- SCHAP



Als je mama wordt zal je merken dat je allerlei emoties ervaart. Dat kan leuk zijn maar ook beklemmend en overweldigend.

Een mama (18 jaar, dochtertje van 6 weken) beschreef het zo:

Emotioneel is het echt al een schommeling geweest. Een mama gevoel geeft je zoveel verantwoordelijkheid je ziet dat kindje zo graag en wilt er zeker niets slechts voor doen. Ik mag niet klagen heb een redelijk braaf kindje juist deze week heeft ze erg last van huil builen en dan is dat efjes heel lastig want dan heb je als mama zo het gevoel dat je gelijk niets goed kunt doen

Soms zeggen ze: bij de geboorte van je kind, wordt je eigen kwetsbaarheid geboren. Want vanaf dat moment ben je verantwoordelijk voor een mini-mensje. Dat maakt je trots, onzeker, gelukkig, bang. Het geeft je een doel en zekerheid, maar dwingt je ook tot heel veel zoeken: vaak zal je gewoon niet weten wat er aan de hand is of wat je moet doen. Daarom is het belangrijk om mensen in je buurt te hebben die je kunnen helpen. **DURF DUS OOK HULP TE VRAGEN.**

Bewijsdrang

Veel tienermoeders hebben bewijsdrang. Vaak komt dat doordat ze tijdens de zwangerschap te horen kregen dat het hen niet zou lukken, dat ze nog te jong zijn, dat hun leven over zou zijn,... enz. Na de geboorte willen ze dus tonen dat ze het wél kunnen.

En natuùrlijk kan je het! Laat ze maar eens zien dat je wél een geweldige mama bent!

Maar, let op!

Want in bewijsdrang zit een groot gevaar: **geen hulp kunnen of durven vragen. Uit schrik voor een oordeel.** Dat is niet goed, want elke mama heeft hulp nodig. Elke mama is onzeker. Elke mama vraagt zich af waarom er geen handleiding bij de baby kwam.

Schaam je dus niet om hulp te vragen! Dat toont net hoe goed je het wil doen en dat je zeker het juiste wil voor jouw kindje. En wees gerust: het is niet omdat je iets vraagt aan K&G, dat ze jouw kindje gaan afpakken. Ze zullen er net alles aan doen om je goed te helpen!

Op welke hulp kan je rekenen na de bevalling?

KRAAMZORG

VROEDVROUW

KIND & GEZIN

“ *Elke mama vraagt zich af waarom er geen handleiding bij de baby kwam.*





HULP ALS J OUDER W

HUIS VAN HET KIND

De hoofdredacteur geeft leiding aan alle afdelingen van de organisatie en is verantwoordelijk voor het delegeren van taken aan personeel en het beheer van hen.

CLB

In het algemeen is een groente elk deel van een plant dat door mensen wordt genuttigd als onderdeel van een smakelijke maaltijd.

CAW

In het algemeen is een groente elk deel van een plant dat door mensen wordt genuttigd als onderdeel van een smakelijke maaltijd.

GEZINSHULP

De hoofdredacteur geeft leiding aan alle afdelingen van de organisatie en is verantwoordelijk voor het delegeren van taken aan personeel en het beheer van hen.

KKIND & GEZIN

Is de wetenschap die de wisselwerking probeert te begrijpen van voedingsstoffen en andere stoffen in voedsel met onderhoud en groei.

CKG - OPVANG OF CURSUS

In het algemeen is een groente elk deel van een plant dat door mensen wordt genuttigd als onderdeel van een smakelijke maaltijd.

BOEKEN EN INFLUENCERS

In het algemeen is een groente elk deel van een plant dat door mensen wordt genuttigd als onderdeel van een smakelijke maaltijd.

Blijkbaar kan ik gekkenwerk aan ;)

Mariella, 22

Als ik er op terugkijk lijkt het gekkenwerk. Ik was 18, bijna afgestudeerd van het middelbaar en zou starten met hogeschool. Toen bleek ik zwanger te zijn. Ik zat in zak en as. Wat met mijn studies? Die waren echt héél belangrijk voor mij!

Ik ben er gewoon voor gegaan. Ik kan je zeggen: het was zoóóó vermoeiend. Net bevallen en via BedNet de lessen wiskunde volgen. En ondertussen nog even sukkelen met de borstvoeding. Enkele maanden later startte de hogeschool. Man man...

Zeker de examenperiodes waren zwaar. Studeren met een zieke baby naast me. Taken vol typfouten door een peuter die het toetsenbord wou testen. Lessen die uitliepen waardoor ik te laat aan de crèche was om Clara op te halen. Het gevoel overal niet genoeg te kunnen doen was vreselijk.

Ik had vaak zin om op te geven. Maar het idee dat ik met een diploma toch interessantere, flexibelere en beter betaalde jobs zou kunnen krijgen sleurde me erdoor.

En het is me gelukt: ik behaalde alle diploma's die ik wou. Blijkbaar kan ik gekkenwerk aan ;)

Aan alle mama's die twijfelen om te stoppen met school: ik snàp het. Echt! Maar probeer toch minstens 1 diploma te halen. Bijt door, hou vol. **Mijn motto was: "gewoon gaan"!** Doe het voor jezelf en voor je kindje!



*Ik haalde
mijn diploma!*



info voor jonge ouders

- 04 Editor's Notes
- 07 Features
- 10 Exclusive Interview
- 16 Brewed Coffee
- 29 Taco Tuesday
- 31 Chef Leah
- 46 Seafood Party
- 54 You Are What You Eat
- 67 Daily Planners
- 79 Recipes

IK BEN EEN TIENER - OUDER

Tiener én ouder.

Je bent nu papa of mama, maar je bent ook nog steeds een tiener. Dat sommigen (en jijzelf misschien ook) daar ongerust over zijn is niet abnormaal. Kijk maar eens naar dit tabelletje met eigenschappen van/verwachtingen over tieners en die over ouders van een kind.

TIENER

- op zichzelf gericht/egocentrisch
- verantwoordelijk voor zichzelf alleen
- wordt nog opgevoegd
- zoekt eigen identiteit
- groep = belangrijk voor identiteit
- overbezorgd om uiterlijk
- leven in het hier en nu / onbezorgd en tegelijk enorm bezorgd om details
- toekomstdromen vaak onrealistisch
- experimenteren
- impulsief
- energie met pieken en dalen
- extremere emoties
- nood aan veel slaap

Als je op jonge leeftijd mama of papa wordt, worden er vaardigheden van je verwacht, terwijl je hersenen daar eigenlijk nog niet klaar voor zijn. Tijdens je puberteit ontwikkelen je hersenen zich. Dingen zoals plannen en organiseren, risico's inschatten, lange termijn denken,... kan je eigenlijk pas goed als je 25 jaar bent. Dan zijn je hersenen 'af'.

Is dit een probleem?

Nee, het is niet omdat je hersenen nog niet 100% volgroeid zijn, dat je geen goede mama of papa kan zijn. Maar, nu je deze kennis hebt, kan je er wel rekening mee houden.

Hulp vragen

Je weet dat je voor sommige dingen hulp nodig zal hebben, simpelweg omdat je hersenen dit nog niet zo goed kunnen!

Bijvoorbeeld: tijdens de zwangerschap proberen inschatten hoe je de ochtend moet organiseren zodat zowel jij als je kind op tijd op school/crèche zijn. Jouw hersenen kunnen nog niet zo goed op lange termijn plannen, dus vraag hulp. Bijvoorbeeld aan iemand die al wat ouder is en ook kindjes heeft.

OUDER

- gericht op het gezin
- verantwoordelijk voor het gezin
- verantwoordelijk voor de opvoeding
- vindt identiteit in zichzelf
- identiteit ligt in het gezin
- bezorgd om welzijn van het gezin
- integreert verleden, heden en toekomst en houdt overzicht van het geheel
- realistisch toekomstperspectief
- houdt rekening met ieder gezinslid als men een keuze maakt
- handelt overwogen
- doseert energie
- standvastiger in emoties
- krijgt weinig slaap

HET TIENERMOEDERWEEKEND IS
VOOR MIJ EEN MOMENT OM NOG
EENS JONG TE ZIJN.

OP ZATERDAGAVOND GINGEN WE
LASERSHOOTEN EN IETS DRINKEN.
DAT WAS ZO OOOO FIJN. EFFE ALLE
ZORGEN WEG, LACHEN, RODDELEN
OVER ONZE VRIENDJES EN GEWOON
EENS ZOT DOEN!

Nikita, 19

Gun je hersenen af en toe wat 'tiener'tijd

Zorg er voor dat je ook nog eens 'jong' kan zijn. Je hersenen hebben dit nodig!

Vraag een babysit zodat je kan uitslapen. Spreek ook regelmatig eens af met vrienden. Zoek andere jonge ouders om mee te praten of een play-date te organiseren.



BEVALLEN

Nu ben je nog zwanger, maar natuurlijk moet je baby er op een bepaald moment uit: de bevalling!

Tijdens de zwangerschap zal je allerlei mooie of horror-bevallingsverhalen horen. Vrouwen vertellen graag over hun bevalling, later zal jij dat vast ook doen.

Laat je niet bang maken of beïnvloeden door deze verhalen. Elke bevalling is anders, en op voorhand is het moeilijk te voorspellen hoe het zal verlopen. You do You!

Voorbereiden

- Maak een afspraak bij een **vroedvrouw**. Zij kan je alles vertellen over hoe bevallingen kunnen verlopen.
- Doe een **zwangerschapscursus**, bijvoorbeeld bij een expertisecentrum Kraamzorg
- Doe **zwangerschapsyoga**, zo leer je goede ademhalingstechnieken. Ook op Youtube vind je heel veel lesjes!
- Zet op tijd een **koffertje** klaar met spulletjes voor in het ziekenhuis. Wat moet erin?
 - borstvoedingsbhen borstvoedings t-shirts
 - kleertjes voor de baby (maatje 50-56)
 - toiletspullen
 - gsm-lader
 - kleding voor jou
 - druivensuiker
 - oorstopjes en haarrekkertje
 - lippenbalsem (van bevallen krijg je droge lippen!)
 - verzekeringspapieren
 - brede tshirt om in te bevallen
 - afleiding: tijdschrift, tablet,...

Dit hadden andere tienermama's willen weten voor hun bevalling...

- Dat een bevalling niet altijd zo pijnlijk moet zijn als ze laten uitschijnen op voorhand. Ik heb bvb nergens last van gehad, buiten de 'ring of fire'.
--> Op een bepaald moment voelt het alsof je vagina helemaal in brand staat. Dat betekent dat het breedste deel van het hoofdje van je baby door je vagina komt. Dit is een goed teken want dan weet je: het is bijna gedaan!!
- Dat het héél lang wachten kan zijn, neem dus iets mee om je bezig te houden.
- Dat een epidurale niet meteen werkt. Dus vraag geen epidurale wanneer je echt niet meer kunt, maar vraag het op voorhand
- Dat je een lavement krijgt voor je bevalt.
--> Lavement = ze spuiten vloeistof in je darmen, waardoor je naar het toilet moet gaan en je darmen helemaal schoon zijn vooraleer je bevalt.
- Dat zwangerschapsyoga echt een verschil maakt ivm. het opvangen van weeën
- Dat er niet heel de tijd een vroedvrouw of verzorgster bij je blijft. Neem dus iemand mee die je liefhebt en die bij je kan blijven om je te helpen.
- Dat je het echt wel gaat kunnen! Er zit kracht in jou waarvan je nu nog niet weet dat je ze hebt. Niet bang zijn, als wij het kunnen, kan jij het ook!



Het is niet omdat je jong bent
dat je niets te zeggen hebt.
Stel je vragen, geef je mening.

BESLISSEN MET B.R.A.I.N.S.

OVER METINGEN EN INGREPEN
TIJDENS ZWANGERSCHAP EN BEVALLING



WAT ZIJN DE
BEWEEGREDEKENEN?
WAT IS DE BEDOELING?

WAT ZIJN DE
RISICO'S?
WAT KUNNEN
DE GEVOLGEN ZIJN?



WAT ZIJN DE
ALTERNATIEVEN?
WELKE OPTIES
ZIJN ER NOG?



WAT VIND IK ZELF?
WAT DENK IK OVER DE SITUATIE?
WAT ZOU IK HET LIEFST WILLEN?

WAT ZOU
ER GEBEUREN
ALS WE
NIETS
DOEN?



IK WIL HIERBIJ
STILSTAAN
TIJD NEMEN
NADENKEN
OVERLEGGEN
HEB IK NOG VRAGEN?



© READY KIEEN BIRTH SERVICES ILLUSTR. © LORRAINE KILGUS 2019

BORST- VOEDING



Moedermelk bevat alles wat een baby nodig heeft. Het is een 'levende melk' die afweerstoffen bevat die een baby beschermen tegen infecties. Bovendien bevat ze alle voedingsstoffen die je kindje nodig heeft om goed te kunnen groeien, zoals eiwitten, koolhydraten, vetten, vitaminen en mineralen.

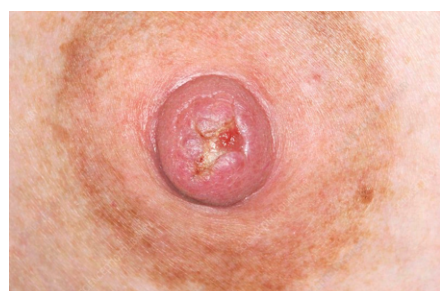
Veel jonge mama's vinden het voeden na een tijdje heel ontspannend. Je hebt je kindje even helemaal voor jou alleen. Een rustmomentje voor jullie twee.



Borstvoeding = eerst even zoeken hoe het werkt, maar daarna heel handig, gratis en makkelijk. In het begin is het moeilijk, maar meestal geraak je er wel door! Laat je helpen door een vroedvrouw of lactatiedeskundige.

Tips van de vroedvrouw:

- Een juiste drinktechniek is belangrijk. Als je baby je tepel verkeerd vastneemt in z'n mondje kan dat erg veel pijn doen. Dit kan héél makkelijk opgelost worden. Vraag hulp aan de vroedvrouw, de kraamzorgster of K&G. Ook op Youtube heb je veel filmpjes. Zoek maar eens op 'Borstvoeding hoe aanleggen'.
- Gekneusde koolbladeren op je borsten leggen. Het lijkt belachelijk, maar het heeft een verkoelend effect en het stofje dat vrijkomt uit de kool helpt bij de stuwing. Vroedvrouwen hebben nog véél meer van dit soort tips!
- Lekkende borsten zijn ook zo'n dingetje. Als er wat tijd tussen de voedingen zit, kunnen je borsten zoveel melk produceren dat ze gaan lekken. Denk daar aan als je terug naar school gaat! In de winkel kan je **borstvoedingspads** kopen. Een soort van maandverband voor je tepels.
- Wat ziet de foto van die tepel er pijnlijk uit hé? Dit is een tepelkloof. Zeker niet iedereen krijgt dit, wees gerust! Je kan dit krijgen als je baby verkeerd zuigt of als je heel veel melk aanmaakt. Smeer daarom tussen de voedingen tepelcrème op je tepels en vraag zeker hulp aan je vroedvrouw als je hier last van krijgt!



Meer weten over borstvoeding:
www.kindengezin.be/voeding-en-beweging

FLES- VOEDING



Aangepaste flesvoeding (dit is melkpoeder dat je koopt in de winkel of apotheek) bevat alle nodige voedingsstoffen voor de normale groei en ontwikkeling van een baby. Een juiste keuze van de soort flesvoeding en een **correcte bereidingswijze** zijn van groot belang. Flesvoeding voldoet aan het honger- en dorstgevoel en aan de zuigbehoefte van de baby.

Voordelen

- Een voordeel van flesvoeding is dat ook iemand anders kan voeden: je ouders, je vriend, een vriendin.... Zo kan jij wat rust krijgen, ook 's nachts.
- Je kan al eens makkelijker een paar uurtjes alleen weg, bijvoorbeeld om naar school te gaan.
- Je hoeft zelf niet te letten op wat je eet of drinkt, je baby kan er via de borstvoeding geen last van krijgen.
- Je weet beter hoeveel je kindje drinkt. Bij borstvoeding kan je daar soms onzeker over zijn.

Moederliefde heeft niets te maken met fles- of borstvoeding. Je moet doen wat goed voelt voor jou.
Happy mama = happy baby ;)

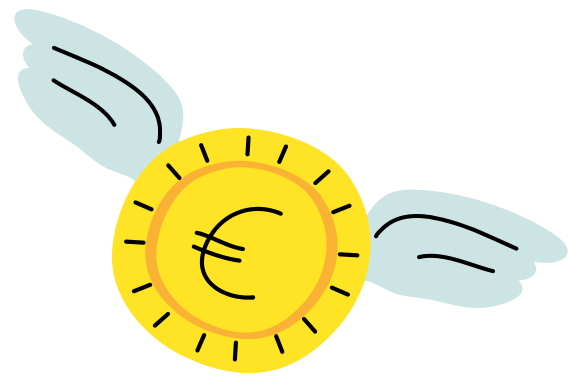
Nadelen

- Flesvoeding is duur. Een pot kost gemiddeld 15€. Sommige supermarkten hebben hun eigen merk (goedkoper rond de 7 à 8€). Maar als je kindje last heeft van bijvoorbeeld reflux kan het zijn dat je hele speciale melkvoeding moet komen en die komen op 20 à 40€ per pot.
- Ook als je kiest voor flesvoeding, zullen je borsten melk beginnen produceren na de bevalling. Je krijgt stuwing waardoor je borsten warm, gezwollen en hard kunnen aanvoelen. Meestal duurt dit ongeveer 4 dagen.
- Je hebt heel veel kuiswerk. Het is belangrijk om heel hygiënisch te zijn. De flesjes bij eerste gebruik steriliseren en vanaf dan steeds heel goed uitkuisen.
- Je kan ook niet direct je baby te drinken geven als hij honger heeft. Je kindje zal even moeten wachten totdat je het water hebt opgewarmd (lichaamstemperatuur), schepjes poeder erbij, rollen zodat de melk mengt met het water (niet schudden!), enz... Tegen dat je klaar bent zal je baby soms al flink aan het huilen of kriesen zijn!



Meer weten over flesvoeding:
www.kindengezin.be/voeding-en-beweging

FINANCIEEL



Hoeveel kost een kind?

Helaas ben je er niet vanaf met een kinderkamer. Een kind brengt lopende kosten met zich mee. Denk maar aan een bus poedermelk per week, medicatie, opvangkosten, Pampers, kleertjes om de 3 maanden, speelgoed, eten, schoolspulletjes, hobby's, studies... Het blijft maar komen.

Het bedrag loopt op van **300 euro/maand voor een kind van 0 tot 5 jaar** tot 570 euro/maand voor een kind van 18 tot 24 jaar*.

Maak een financieel plan en begin te sparen!

Eigen inkomen

Er komt een kind aan, en dat kost best veel. Tijd dus om na te denken hoe je aan geld gaat komen! Je kan niet verwachten van je ouders dat ze alles zullen sponseren. Of misschien kunnen of willen je ouders niet financieel bijspringen.

Snel op zoek dus naar een studentenjob, weekendwerk, vakantiejobs of een bijverdienste!

Kinderopvang

Ben je minderjarig? Dan heb je automatisch recht op het laagst mogelijke tarief in de kinderopvang. Je betaalt minder dan 2 euro per dag.

Ben je meerderjarig? Zoek dan een opvang die werkt met "inkomensgerelateerde tarieven". Er wordt dan obv je inkomen berekend hoe veel je moet betalen.

Groeipakket**

Vraag op tijd het Groeipakket aan. Dit is geld dat je krijgt van de overheid voor je kindje.

Je kan het aanvragen vanaf maand 5.

- Tijdens je zwangerschap krijg je al een startbedrag van ongeveer 1150€
- Als je kind geboren is krijg je elke maand ongeveer 165€

www.groeipakket.be

Jouw ouders krijgen uiteraard ook kinderbijslag voor jou. Je kan bij de uitbetalingsinstelling aanvragen om dit zelf te ontvangen, bijvoorbeeld als je alleen gaat wonen. Praat hier goed over met je ouders!

Leefloon

Of je een leefloon kan krijgen is afhankelijk van je thuissituatie. Ga naar je plaatselijk OCMW om de mogelijkheden te bespreken.

Ziekte/hospitalisatieverzekering

Zorg er voor dat je in orde bent met het ziekenfonds en/of hospitalisatieverzekering. Anders kan je bevalling zéér duur uitvallen (tussen de 3000 en 4000€)!

Ook zit je dan financieel safe voor moest je kindje ziek worden en verzorging nodig hebben.

*Berekening door de Gezinsbond in 2019

**Deze informatie geldt voor inwoners uit Vlaanderen. In Brussel gelden er andere bedragen.



ALS HET MOEILIJK LOOPT

Sommige toekomstige ouders voelen zich onzeker. Ga ik het wel kunnen? Zal ik een goede papa of mama zijn en een warme band opbouwen met mijn kindje?

Misschien ervaar je wel heel veel stress door je woonsituatie. Of je hebt het moeilijk door liefdesverdriet of ruzies. Het kan allemaal toch moeilijker zijn dan je dacht.

Laat het niet escaleren. Niemand kan dit helemaal alleen. Zoek dus op tijd hulp!

Dit doe je voor jezelf, maar ook voor je toekomstige kindje. Ouderschap begint met goed voor jezelf (laten) zorgen.



PSYCHOLOGISCHE HULP

Heb je veel verwarrende, donkere, overweldigende gedachten, angsten, gevoelens? Misschien zelfs zelfmoordgedachten? Het helpt om erover te praten met iemand die écht naar je luistert. Dat kan bij een psycholoog of therapeut. Dit kan privé of bij een Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG). Bij TEJO kan je gratis therapeutische hulp krijgen.

noknok.be - overkop.be - tejo.be - vindeentherapeut.be - geestelijkgezondvlaanderen.be

CIG

Een CIG helpt jou en je gezin tot jullie het weer zelf kunnen. Je leert er heel wat ouderschaps- en opvoedingsskills! Er kan hulp aan huis komen (ambulant), of je kan in een CIG gaan wonen (residentieel). Sommige CIG's hebben leefgroepen speciaal voor tienerouders.

cigvlaanderen.org

CKG

Aanstaande of jonge ouders die zich onzeker voelen, kunnen intensieve thuisbegeleiding vanuit een CKG. Je ontdekt hoe je een positieve band kan opbouwen met je kindje en hoe je het kan stimuleren in zijn of haar ontwikkeling. Je kan ook cursussen volgen bij het CKG. Je kindje kan tijdelijk of langdurig verblijven als het thuis moeilijk gaat. De begeleiding is gratis.

www.ckg.be

JAC

Bij het JAC kan je terecht voor informatie, advies en begeleiding. Dit kan over alles gaan: gezondheid, administratie, seks, school, je goed voelen, wonen... Ze kunnen crisishulp geven als dingen echt uit de hand lopen. Of je zoekt samen naar onderdak.

Je kan er ook naartoe voor een gewoon babbeltje.

www.jac.be

JEUGDRECHTBANK

Bij een crisis of als het echt zeer moeilijk gaat kan de jeugdrechter bepalen welke hulp er nodig is. Een consulent zal het dossier van jou en/of van je kindje opvolgen. Je kan je laten bijstaan door een pro deo advocaat (dit is gratis)

prodeoadvocaat.vlaanderen

www.tzitemzo.be (alle info over rechten voor jongeren)

CLB

Wil je van richting veranderen? Wil je een zwangerschapstest doen? Heb je stress, faalangst, depressieve gedachten? Wil je bespreken hoe je school en je kind kan combineren? Je kan gratis terecht bij een CLB-arts, psycholoog, verpleegkundige... Zij hebben beroepsgeheim. Wat je vertelt is dus veilig.

www.clbchat.be



ZELFZORG, ZO BELANGRIJK!

Je bent 'tiener''ouder'. Zorg er dus voor dat je naast het ouderschap, ook af en toe nog volop tiener kan zijn.

Zowel voor mama's als papa's, in eender welke situatie (samen of uit elkaar): je moet af en toe tijd en ruimte maken om 'jong' te zijn.

Even met vrienden afspreken, uitgaan of aandacht aan jezelf besteden in sport, muziek of andere zaken.

Het ouderschap kan je leven helemaal overheersen. Dat is oké, maar af en toe moet je er echt even van loskomen.

Even ontspannen geeft je een andere kijk op problemen. Geef je letterlijk lucht om te ademen. Maakt je lichaam ontspannen. Het geeft je overzicht en nieuwe moed!

Voor mij was met mijn maat naar de fitness gaan het moment om even alle gedachten uit te zetten. Want wanneer je constant in dezelfde situatie en met dezelfde 'problemen' te maken krijgt, dan verlies je het overzicht.

Heb je niet veel vrienden waar je mee kan afspreken? Wil je leuke dingen doen met andere tienerouders? Dan kan je terecht bij de TEENS-werking van LEJO.be



TEST HET OUDERSCHAP

Hoe voelt dat: 24u/24u zorgen
voor een kind?
Je kan het testen met een
Real Care Baby.

De Real Care Baby is een robot-pop die aandacht en zorg nodig heeft zoals een echte baby.

Ze huult (ook 's nachts), laat boertjes of kirt om aandacht te vragen.

De oefenbaby vraagt een grote inzet van de ontlenner, net zoals een echte baby.

De programma's die worden ingesteld zijn gebaseerd op de noden van een pasgeboren baby.

Het blijft natuurlijk een pop, die geen lichaamstemperatuur heeft, niet kan lachen zoals een echte baby of ook niet zo zacht aanvoelt.

Met de oefenbaby kan je voelen of je klaar bent voor het ouderschap. Je zal ook leren wat je nog nodig hebt qua spulletjes. Ook je ouders zullen het leerrijk vinden om jou te zien zorgen voor de oefenbaby. Misschien is er nadien zelfs meer vertrouwen in jouw mama-skills!

Praktisch

Prijs?

- 40€ (15€ sociaal tarief) per baby, max 5 dagen Voor- en nabespreking inbegrepen
- 150€ waarborg (dit krijg je terug als je de RCB helemaal in orde terugbrengt)

Waar?

- Fara (ophalen te Leuven of Mechelen)
- ECK De Kraamvogel (Antwerpen)



FARA

WAT KAN FARA VOOR JE DOEN?

Informatie

Op www.fara.be vind je enorm veel informatie over ongeplande (tiener)zwangerschap, abortusverwerking en jong ouderschap. Je vindt er ook vragen die je kunnen helpen beslissen. Ook voor jonge grootouders is er een apart luik op de site.

Luisterend oor

Je kan met ons chatten, mailen of bellen. We luisteren naar je verhaal, vragen, dromen of frustraties. Dit is helemaal gratis!

Begeleiding

Je kan een afspraak maken voor een uitgebreid chat- of videogesprek. Na corona kan dat ook "in't echt". We begeleiden je voor op het jonge (groot)ouderschap. Een begeleidingsgesprek kost 15€ (voor jongeren) of wat je kan missen, of niets.

Lotgenotencontact

Leer andere tienermama's kennen!

- Ga mee op tienermoederweekend. Samen met een 8-tal jonge mama's en hun kindjes gaan we een gezellig weekendje weg. Dit organiseren we 2x per jaar, samen met LEJO vzw.
- Digitaal via onze Facebook-groep 'Tienermoeders Vlaanderen'



wist je dat Fara komt
van 'Pharos', de allereerste
vuurtoren ooit?

We gebruiken het beeld van een vuurtoren, omdat we je op weg willen helpen. We gaan je niet zeggen hoe het moet of wat je moet doen. We helpen zoeken wat alle mogelijkheden zijn in je situatie. De lichtstraal staat symbool voor hoop. We willen een lichtpuntje voor je zijn in een tijd die voor jou misschien woelig en donker aanvoelt.

LEJO

LEJO is een supertoffe organisatie waar je andere tienerouders kan leren kennen.

Dit is hun aanbod:

TEENS

Vrijtijdswerking speciaal voor tienerouders en hun kinderen. Daguitstappen, feestjes, tienermoederweekends en een gezinsreis... ze organiseren het allemaal!
Mama's uit heel Vlaanderen zijn welkom!

Mobiele tienermoederwerkster

Ben je een jonge (zwangere) mama uit de omgeving van Gent en heb je een vraag? Dan kan Astrid je helpen. Of het nu hulp nodig hebt met school, of met je vriendje, of met je leefloon, de mobiele tienermoederwerkster gaat samen met jou oplossingen zoeken!

't KOT

Elke woensdag tussen 14 en 17u kunnen tienerouders elkaar ontmoeten in 'tKot. Dit is gelegen in Gent, St-Amandsberg. Je kan er koken, spelen met de kindjes, bijpraten, je hart luchten,... wat je maar wil!

Je vindt alle contactadressen en telefoonnummers via:

- www.lejo.be/tienerouders
- facebook.com/teens.vzwlejo



ALS JE PAPA WORDT...



Vele beslissingen

En plots is daar die aankondiging: er is een zwangerschap en jij bent de vader. Op café, intensief sporten, uitgaan, dat past niet bij het ouderschap. Of misschien ben je -na de eerste shock- wel blij?

Een zwangerschap dwingt je tot nadenken over de toekomst. Wat wil je? Hoe pak je dit aan?

Enkele vragen die je jezelf moet stellen:

- Ga je/blijf je in een relatie met dit meisje?
- Wil je een vaderrol opnemen? Ook als je niet met haar samen blijft?
- Wil je een gezin met haar vormen?
- Wil je de wettige vader zijn en dit kindje erkennen?
- Wil je je studie verder zetten? Of ga je werken om geld te verdienen voor het kind?

Ik voel me geen papa...

Als je beslist hebt om een vader te zijn voor je kind hoeft dat niet te betekenen dat je daar meteen blij om bent. Vaak zit je na het beslissingsproces nog in een toestand van ongelof en ontkenning. Dit is onder meer te wijten aan de afwezigheid van de lichamelijke en biologische realiteit van de zwangerschap bij jou.

Zwangere meisjes ervaren allerlei lichamelijke, psychische en hormonale veranderingen, die het praktisch onmogelijk maken om de zwangerschap te ontkennen (vb buik en borsten groeien). Doordat je als toekomstige tienervader je lichaam niet zo ziet en voelt veranderen, kan je de realiteit van de zwangerschap langer voor je uitschuiven.

Het gevoel echt vader te zijn, komt bij de meeste jongens wanneer ze voor het eerst alleen zijn met hun kind. De geboorte ervaren de meeste jongens als een roes, het overkomt hen, maar het echte vadergevoel komt pas later. Het besef dat het kleine wezentje afhankelijk is van hen wakkert bij de meeste jongens hun vadergevoel aan.

Je hoeft je dus geen zorgen te maken als je jezelf voor, tijdens of na de geboorte niet dadelijk vader voelt. Wanneer en met welke intensiteit het vadergevoel ontstaat, is sterk afhankelijk van de mate waarin je betrokken mag of kan zijn op je kind.

Zonder de mama

Het is mogelijk dat de mama van je kind, jou volledig uit haar leven en dat van haar kind wil bannen. Het is vanzelfsprekend dat zij je dan ook, bij bovenstaande initiatieven, niet zal toelaten. In deze situatie is het normaal dat je allerlei verschillende gevoelens ervaart: kwaadheid en verdriet komen vaak voor, maar je kan ook onmacht, ontgoocheling en verwarring voelen.

Het is belangrijk met deze gevoelens om te gaan. Sommige jongens 'vluchten' in het extreem uitoefenen van sport, studies of job. Voor een tijdje werkt dit wel, maar hoe hard je deze gevoelens ook probeert te ontkennen of weg te duwen, vroeg of laat zijn ze er terug. Het is aan te raden om met iemand te praten. Gezien de situatie zijn al deze gevoelens héél normaal en je hoeft je er dan ook niet over te schamen. Je kan naar het JAC, CAW of CLB. Of praat eens met een goede vriend.

Ik voelde me zó machteloos



JAKE HAD DRONKEN SEKS MET IEMAND DIE HIJ AMPER KENDE. ER LIEP IETS MIS MET DE CONDOOM EN ZE WERD ZWANGER. ZE HIELD DE BABY EN VERHUISDE NAAR EEN ANDERE STAD.

Ik kreeg een sms van een onbekend nummer. Een foto van een echo en dat ik de vader was en dat ze het wel alleen zou doen. "HEH? WTF?"

Ik probeerde te bellen, sms'en maar ze nam niet meer op. Ik wist van niets. Mijn ouders waren in paniek: wat als ze geld zou eisen? En ook, hun zoon werd papa. Maar blijkbaar mocht ik niet erg betrokken zijn. Maanden later kreeg ik een foto van een baby, van een privé-nummer.

Ik ben geen lafaard, ik wou mijn verantwoordelijkheid nemen. Blijkbaar is ze verhuisd naar een andere stad. Met andere woorden: er is een kind van mij, en ik weet helemaal niets. De moeder ken ik amper.

Ik voel me zo machteloos. Moet ik een advocaat nemen? Ik wil ook geen ruzie, dat is erg voor het kind.

Ik hou een boekje bij met teksten die ik schrijf als ik aan de baby denk. Ik hoop dat ik dat ooit aan mijn zoon kan geven. Dan weet hij dat hij niet ongewenst was door mij, dat ik niet afwezig woù zijn.

FAQ TIENERVADERS



1 GELD OF DIPLOMA?

Het is normaal dat je als papa wil zorgen dat je kindje niets te kort komt.

Je kan ervoor kiezen om te stoppen met je studies en werk te zoeken. Een middelbare school diploma blijft echter erg belangrijk! Vele bedrijven verwachten dit als minimum. Waarom probeer je school en werk niet te combineren? Als je nog studeert kan je een studentenjob zoeken.

vdab.be - studentjobs.be - student.be

2 JURIDISCHE VRAGEN

Met eenvoudige juridische vragen kan je gratis terecht bij het justitiehuis van je regio, de advocatenlijn of het vredegerecht. Ook bij het CAW, JAC of OCMW kan je juridische hulp krijgen.

Heb je een laag inkomen of ben je minderjarig? Dan heb je recht op een Pro Deo advocaat. Als je minderjarig bent is dit volledig gratis.

www.advocaat.be

3 DNA-TEST

Wil je zeker zijn of het kindje van jou is? Dan kan je een DNA-test laten uitvoeren. Dat kan bij een Centrum voor Medische Genetica of online. Dit is redelijk kostelijk. Wil je dat de test ook rechtsgeldig (bruikbaar in de rechtbank) is? Dan mag je rekenen op een bedrag tussen de 800 en 900€.

Meer info over DNA-testen? Zie 'erkenning'.

4 VADERSCHAPSVERLOF

Als je werkt, heb je recht op 15 dagen geboorteverlof. Je moet ze opnemen binnen de 4 maand na de geboorte. Dit mag in 1 keer of verspreid.

Als je naar school gaat heb je helaas geen recht op vaderschapsverlof. Bespreek met de directie of je na de geboorte enkele dagen gewettigd afwezig mag zijn. De gynaecoloog of huisarts kan dan een ziektebriefje schrijven.

Erkenning, hoe zit dat?

Erkenning

Als je als man wettelijk de vader wil zijn, dan dien je het kind te erkennen. Dit kan enkel als je de toestemming van de moeder hebt. Je kan als minderjarige vader je kind zelf en zelfstandig erkennen. Je hoeft dus geen toestemming te krijgen van je ouders.

Als je een kind erkent, heb je rechten maar ook plichten tegenover het kind. **Een erkenning is voor eeuwig en altijd.** Ook als jullie uit elkaar gaan of als de moeder verhuist of zou sterven. Denk er dus goed over na!

“

Het zal wennen zijn, maar ik neem mijn verantwoordelijkheid op.

Ik begreep niets van mijn zwangere vriendin. Vaak was ze superlief, maar soms werd ze woedend: roepen, huilen... Ik kon niets goed doen. Ze verweet me dat ik er nooit was en dat ik dringend volwassen moest worden.

Die van 't CKG legde uit dat meisjes door de zwangerschap sneller volwassen worden en dat ook verwachten van de jongen. Ze gaf ook de tip dat ik geduld moest tonen. Niet boos worden, ghosten of roepen op haar. Wel troosten, knuffelen, luisteren en antwoorden als ze me stuurde.”

Wodan, 21

Dit zijn je plichten

- Levensonderhoud, opvoeding en opleiding:
 - zorgen voor huisvesting
 - verschaffen van levensonderhoud
 - toezicht uitoefenen
 - opvoeding bieden
 - opleiding laten volgen
- Vergoeding van schade door je kind
- Eerbied voor je kind

Dit zijn je rechten

- Persoonlijk contact
- Gezag uitoefenen
- Goederen van je kind beheren
- Toezicht op de opvoeding
- Vruchtgenot van de goederen van je kind

Wat betekent je erkenning voor het kind?

- erfrecht: het kind zal van je erven
- naam: het kind mag je achternaam dragen (of die van de mama, of beide)
- eventueel een dubbele nationaliteit

Wat als... de moeder geen toestemming geeft

Als de moeder geen toestemming geeft om je kind te erkennen, kan je de afstamming langs vaderszijde bekomen via een gerechtelijk onderzoek naar het vaderschap. Doe dit samen met een (pro deo)advocaat. De rechter zal de mama uitnodigen voor gesprek. Indien zij blijft weigeren, kan je een procedure starten bij een familierechtbank.

Via een genetisch onderzoek wordt onderzocht of jij de echte (genetische) vader bent van het kind. Indien dit zo is, zal de rechtbank jou als wettelijke vader erkennen.

Let op, de rechtbank

kan de erkenning ook weigeren. Een weigering kan in drie situaties voorkomen:

- je aanvraag tot erkenning strookt niet met het belang voor het kind.
- het onderzoek toont aan dat je niet de biologische vader bent.
- de zwangerschap is ontstaan na een verkrachting.

Wat als... je kind door iemand anders is erkend?

Stel, je vriendin wordt zwanger en jullie relatie springt af. Je ex-vriendin heeft een nieuwe vriend, wanneer het kind geboren wordt, geeft zij de toestemming aan haar nieuwe vriend om het kind te erkennen als het zijne. Op deze manier wordt hij de juridische vader van het kind. In deze situatie kan jij als biologische vader een procedure starten om de erkenning door de nieuwe vriend te laten vernietigen. Daarna kan je een procedure starten om het kind zelf te mogen erkennen.

Wat als... je later van gedachten verandert?

Op het moment van de geboorte wou je niets met het kind te maken hebben. Maar er is wat tijd verstreken en je wenst op deze beslissing terug te komen. Het kan ook zijn dat je pas later te weten bent gekomen dat je een kind hebt en je wil graag een band opbouwen.

Besef dat dit niet vanzelfsprekend is! De mama van je kind is wellicht omringd door heel wat mensen die misschien (gedeeltelijk) mee de zorg van je kind opnemen. Deze omgeving (inclusief de moeder) zal vaak wat argwanend staan ten opzichte van een plots opduikende papa. Deze gevoelens zijn meestal gegrond in de bezorgdheid naar het kind toe. Geef hen tijd om te begrijpen dat jij nu wel contact wil en leg uit waarom.

“

*Kan ze mijn zoon
(en ons) dwingen
om te betalen?*

De redenering 'ik betaal voor mijn kind, dus ik heb het recht het te zien' gaat NIET op.

Omgangsrecht en betaling van alimentatie zijn zaken die niets met elkaar te maken hebben. Als jij onderhoudsgeld betaalt, dan kan je bij de rechtbank een aanvraag tot omgangsrecht indienen.

Afhankelijk van jouw situatie zal men een uitspraak doen over wanneer en hoeveel contact je mag hebben of opbouwen met je kind.

Je moet geen onderhoudsgeld betalen om naar de rechtbank te kunnen stappen. Jij kan als papa het initiatief nemen om omgangsrecht te vragen, de mama kan een tegenvordering inleiden tot het bekomen van alimentatie

Wat als... jij weigert je kind te erkennen?

Als je als biologische vader weigert je kind te erkennen, zal de moeder dus eerst een procedure moeten starten van onderzoek naar het vaderschap. Hierbij zal de rechter, vaak ook na eerst een DNA onderzoek te hebben laten uitvoeren, uiteindelijk in een vonnis neer schrijven dat persoon x de vader is van kind y. Dit vonnis wordt dan overgeschreven in de marge van de doopakte. Ook dit is een kostelijke procedure, waarvan de kosten uiteindelijk meestal voor de mama zijn en die ook door haar moeten worden voorgeschoten, omdat de zij de procedure gestart is. Als je vaderschap is vastgesteld kan de moeder nadien een procedure starten om onderhoudsgeld te vragen. Dit zijn dus wel degelijk twee afzonderlijke juridische procedures.



"Tis... ja... mijn leven is anders"

Thisso, 22

Soms kijk ik naar mijn zoon en denk ik: 'wow, dat heb ik gemaakt. Crazy.' Ik voel me trots en fier. Op hem, op mezelf, op Alissia (zijn mama). We hebben het toch maar mooi gedaan. Ondanks alle vooroordelen, juridische en financiële zever staan we er wel! Er loopt een (meestal) vrolijke kleuter van 3 rond. Dankzij ons. Dan geniet ik. Het is een liefde die me helemaal vult.

Andere dagen zijn klote. Dan kan ik boos lopen, verdrietig zijn. Dan mis ik mijn leven van vroeger. Jaloers op mijn maten die impulsief gaan fitnesssen of wat rondhangen.

We zijn nog samen, maar het voelt niet altijd goed. Soms praten we over co-ouderschap. We zijn nog zo jong en eigenlijk samen 'van de moetes'. Nu Jayden wat ouder is krijgen we terug meer tijd voor elkaar. Misschien helpt dat. We zien wel. Eerst dacht ik: "mijn leven is om zeep". Dat is niet zo. Het is gewoon... ja... anders.

Alimentatie, hoe zit dat?

Een zwangerschap en een baby brengen veel kosten met zich mee.
Denk maar aan:

- medische kosten:
 - gynaecoloog,
 - vroedvrouw,
 - bevalling,
 - bloedonderzoeken, suikertest
 - doktersbezoek, pediater
 - ...
- Lopende kosten:
 - melkpoeder
 - pampers
 - verzorgingsproducten
 - kleding
 - schoolrekeningen
 - ...
- Kinderopvang
- Baby-uitzet: spulletjes die je in huis moet hebben vooraleer de baby komt
- ...

De kans is dus groot dat de mama van je kind vraagt om financieel te helpen.
Als je het kind erkent hebt is dit ook je plicht.

Als jullie uit elkaar zijn heet het bedrag dat je betaalt 'alimentatie'.
Jullie kunnen onderling afspraken maken. Let er wel op dat je ze op papier zet, dateert en tekent! Om het echt officieel te maken kan je dit **laten homologeren** bij de familierechtbank.

Lukt het niet om goede financiële afspraken te maken?

1. Probeer het via **familiale bemiddeling**!

2. Probeer het via een **advocaat**, gespecialiseerd in familierecht

3. Probeer het via de **familie-rechtbank**. Een rechter kijkt naar je situatie en bepaalt het bedrag. Als je nog studeert zal men er van uit gaan dat je een studentenjob kan doen tijdens het weekend.

Familiale bemiddeling

Probeer altijd eerst om via bemiddeling tot een akkoord te komen vooraleer je naar de familierechtbank stapt!

Een bemiddelaar kan jullie helpen om samen tot afspraken te komen. **Hoe sneller je een bemiddelingstraject start, hoe groter de kans op een goed akkoord.**
Bemiddeling is en blijft steeds vrijwillig.

Waar kan ik bemiddeling aanvragen?

- gratis bij het **CAW**. Deze diensten hebben vaak lange wachtlijsten!
www.caw.be
- Privé
reken op een uurprijs tussen 30 en 100€
bemiddelingvzw.be
- Beperkte financiën?
 - Vraag **gratis rechtsbijstand voor bemiddeling** aan.
 - Probeer een speciaal '**sociaal tarief**' overeen te komen met je bemiddelaar.Wees eerlijk dat je het financieel moeilijk hebt.



De komende twee jaar moet ik elke maand 90€ betalen voor mijn zoon. Op zondagen werk ik daarom bij de bakker. Als ik afgestudeerd ben en écht werk heb wordt het bedrag meer.

“

Tijdens de zwangerschap vroeg ik mijn ouders om mijn "schoonouders" uit te nodigen. We gingen samen iets drinken. Het was wat ongemakkelijk maar het hielp wel om de vooroordelen weg te werken. Ze zagen dat ik ook maar gewoon een zoon was van bezorgde ouders. We maakten een whatsapp-groep om gemakkelijk af te spreken eens de baby er is.

Wat kan je doen tijdens de zwangerschap?

De aanwezigheid van de vader heeft een positief effect op het welzijn van mama en het kind. Natuurlijk groeit dat kindje niet in jou, maar als toekomstige papa kan je tijdens de zwangerschap meer doen dan je denkt!

Door de hormonen en alle veranderingen die je (ex)vriendin doormaakt kan het zijn dat ze soms erg emotioneel reageert: vaker boos, ongeduldig, meer zeuren, meer zin in seks of net veel minder,... enzovoort. Ook haar verwachtingen tegenover jou kunnen groter worden. Ze wil nu een 'goede vader' voor haar kind, en die heeft soms andere kwaliteiten dan een 'goed vriendje'. Dit kan best verwarrend zijn voor jou! Soms zal je je machteloos voelen en niet weten wat doen. We geven tips!

Vorbereiden op de geboorte

- maak duidelijke afspraken als jullie niet meer samen zijn: wat mag je rol zijn?
- Zoek mee naar babyspulletjes
- Ga mee naar de gynaecoloog of een zwangerschapscursus
- verwen je (ex)vriendin af en toe: maak eten, geef een massage, heb begrip en geduld bij heftige emoties

Mijn vriendje was een echte bad boy en dat vond ik heel aantrekkelijk. Maar toen ik zwanger werd veranderde dat. Voor mijn kind wil ik een verantwoordelijke papa. Niet iemand die jointen rookt en heel de dag PlayStation speelt.'



Lina, 17

Vorbereiden op het ouderschap

- praat over jullie toekomst als (co-ouder)gezin: wat vinden jullie belangrijk op vlak van opvoeding, welke afspraken moeten er gemaakt worden,...?
- maak duidelijke afspraken als jullie niet meer samen zijn: wat mag je rol zijn?

ALGEMENE TIPS

- 👉 **PRAAT OVER JULLIE GEVOELEN**
- 👉 **TOON BEGRIP EN INTERESSE**
- 👉 **VRAAG REGELMATIG: 'HOE GAAT HET MET JE?'**
- 👉 **BOUW EEN GOEDE BAND OP MET JE (EX)SCHOONouders**
- 👉 **ZOEK EEN (STUDENTEN)JOB ZODAT JE FINANCIËEL KAN HELPEN**
- 👉 **WEES LIEF VOOR ELKAAR**



HET VERHAAL VAN DEX EN MARILOU

Ik was net 18 geworden toen mijn vriendin vertelde dat ze zwanger was. We hebben heel lang getwijfeld. We gingen naar het abortuscentrum omdat onze ouders wilden dat we alle opties overwogen. Dat voelde niet goed. Ik zag de echo en wist wat me te doen stond: 7 maand later werd Marilou geboren. Ze was een prachtige baby, wat was ik trots!

Het eerste jaar vond ik heel zwaar. Ik moest mijn plaats zoeken. Marilou wou vooral haar mama. Ik voelde me nutteloos en gefaald. En ik was zó moe.

Toen werd ze ouder en moesten we echt gaan opvoeden. Streng zijn, structuur bieden, véél geduld hebben! Ik heb vaak gedacht: *"laat mij slapen, laat mij doen als ze wou spelen... om half 7 's ochtends..."*



NU BEN IK 35,
MARILOU 17. HET
VOORDEEL IS DAT
IK ME NOG HEEL
GOED KAN INLEVEN
IN HOE HET IS OM
JONG TE ZIJN.
BINNENKORT
KUNNEN WE SAMEN
GAAN FEESTEN ;)

va · der

Eretitel: Iemand die altijd bereid is om verstoppertje te spelen; die je hand vasthoudt als je bang bent; trots is op je prestaties (ook al zijn ze superklein); die er altijd is als je iemand nodig hebt om bij uit te huilen; een vader heeft een hart van goud.



Heb ik er spijt van?

Dat is dubbel. Natuurlijk is Marilou mijn oogappel, mijn alles. Ik durf niet denken aan de dag dat haar iets zou overkomen want dan vergaat mijn wereld.

Dus nee, spijt heb ik niet.

Maar, ik kan wel treurig zijn om hoe anders mijn leven er had uitgezien als ze er niet was geweest. Meer tijd voor mezelf, vrienden, minder snel volwassen moeten worden, minder zorgen, minder gedoe. Misschien had ik wel een totaal andere carrière, je weet het niet!

Ze is nu 17. Soms vraag ik me af hoe het zou zijn als zij nu zwanger zou worden. Dan ben ik wel de jongste opa ooit! Ik hoop dat dat niet gebeurt. Er komt nu terug wat tijd voor onszelf. En daar hebben we wel echt nood aan! Alleen is het jammer dat de meeste van onze vrienden nu net bezig zijn met pampers en papflesjes...

Het is leuk om papa te zijn, maar ook moeilijk en zwaar. Je twijfelt veel aan jezelf.

Gelukkig maakt je leeftijd voor je kind niet uit. Ze kijkt naar je en ziet enkel een superheld!

TIPS VOOR TIENERVADERS



1 ZORG VOOR JEZELF

Papa worden is intens. Of je nu heel betrokken bent of niet, je zelfbeeld verandert. Het is heel normaal dat je heel heftige, dubbele gevoelens hebt. Veel vaders (jong en oud!) voelen onzekerheid, liefde, angst, frustratie, verveling, druk om het 'goed' te doen,...

Zorg dus goed voor jezelf:

- praat over je gevoelens
- maak af en toe tijd voor jezelf
- zoek hulp als je het even niet meer weet

2 GENIET VAN DE BABY

Als jullie besluiten om voor het ouderschap te gaan, al dan niet samen, is er 1 ding écht belangrijk: **geniet en hou van de baby!** Voor hem/haar maakt jullie leeftijd niets uit. Jullie zijn gewoon z'n allerliefste ouders.

Maak dus tijd voor gezellige quality-time momentjes. Leg je gsm aan de kant, maak je agenda vrij en leg je naast je baby, kijk in z'n oogjes, kruip achter'm aan, leer 'm kennen, speel, knuffel... geniet ;)

3 SCHAAM JE NIET OM HULP TE VRAGEN

Een oud Afrikaans spreekwoord zegt "*It takes a village to raise a child*". Alles helemaal alleen doen lukt eigenlijk niet. Als het moeilijk gaat, vraag dan gewoon hulp. Er zijn heel veel organisaties en mensen die je willen helpen!

Bel naar Fara voor een luisterend oor, of als je niet goed weet waar je naartoe kan.

4 COMMUNICEER ALTIJD OPEN, RESPECTVOL EN EERLIJK

Denkt steeds na over het effect van je woorden en daden.

Zowel naar je (ex)vriendin, (schoon) ouders, vrienden, leerkrachten, maar ook naar je kind toe. Zeg steeds eerlijk wat je denkt, maar doe dat op een manier zodat men niet gekwetst wordt.

Excuseer je als je fout bent. Vergeef als de ander mis was. Ga niet lopen als het moeilijk gaat. Adem diep in en uit, en probeer altijd het beste in de situatie te zien. Je kan het!

IK DACHT: "IK? NU AL OMA?"

M A R I A N N E W E R D O M A T O E N Z E 4 3 W A S

Ik was 42 toen mijn dochter Nele me vertelde dat ze zwanger was.

In het begin wilde ik niet 'oma' genoemd worden, dat klinkt zo oud, en ik was nog maar 42. Mijn jongste was 8 en dan komt daar plots nog zo'n spruit bij.

Ik had vaak de neiging om te zeggen: 'ik neem het er gewoon wel bij.'

Als mijn kleindochter 'mamaaaa' roept, moet ik zelf ook even nadenken: "jaaaa schat?! ah neen, wacht, ik ben de oma..."

Op wiens schoot zit ze meestal? Op de mijne... We wonen natuurlijk samen, dat maakt een verschil, het is hier net een commune.

Toch is het niet makkelijk. Ik heb vaak de neiging het over te nemen, maar mijn kleindochter moet Nele zien als mama, niet mij. Dat evenwicht zoeken is moeilijk.

Ik moet me er altijd van bewust zijn dat Nele haar eigen pad moet vinden in het moederschap. Ik kan en mag haar niet alles voorkauwen.

"Ik heb vaak de neiging het over te nemen, maar mijn kleindochter moet Nele zien als mama, niet mij."

JONGE GROOTOUDERS

ALS JE KIND EEN KIND KRIJGT

Als je dochter zwanger blijkt te zijn en zij kiest voor het moederschap, dan plaatst dit de aankomende grootouders ook voor de vraag: hoe vul ik mijn verantwoordelijkheid tegenover mijn dochter en mijn kleinkind in? Ook de ouders van de jonge vader stellen zichzelf die vraag: kunnen en moeten wij iets betekenen voor ons kleinkind?

Dichter bij elkaar

In veel gevallen zal je als grootouder je kinderen bijstaan met raad en daad waardoor zij zich gesteund voelen in de zorg voor haar/zijn kind. De zwangerschap en het ouderschap van je tiener kan je dichter bij elkaar brengen: het kan een meer volwassen omgang met je dochter of zoon betekenen. Samen zorgen voor je kleinkind kan jullie band verstevigen.

Gun jezelf tijd

Als je beslist om grootouder te zijn voor hun kleinkind hoeft dit niet te betekenen dat je je onmiddellijk gaat verheugen op deze taak. Vaak verkeer je nog in een toestand van ongeloof en ontkenning. Gun jezelf de nodige tijd om het nieuws te verwerken en te wennen aan je nieuwe rol. Het gevoel echt grootouder te zijn, komt bij de meesten pas wanneer ze voor het eerst alleen zijn met hun kleinkind.

Bovendien ga je als ouder die jong grootouder wordt vaak nog buitenshuis werken, draag je zorg voor je (andere) kinderen en soms ook nog eens voor je eigen ouders. Of misschien had je zelf nog een kinderwens! Het vraagt tijd om te leren omgaan met het (jonge) grootouderschap.

Het kan je bijvoorbeeld ook confronteren met leeftijdsgenoten die volop van hun (herwonnen) vrijheid genieten. Je vrienden vragen je misschien niet meer mee op uitstap omdat je nu als 'oma' of 'opa' wordt aanzien?

Onduidelijke grenzen

De bijkomende zorg voor een kleinkind kan een zeer plezierige taak zijn, maar kan ook als (te) zwaar worden ervaren. Het kan er toe leiden dat de natuurlijke hiërarchische grenzen tussen ouders en kinderen doorkruist worden: wie voor wie zorgt en verantwoordelijkheid draagt, wordt onduidelijk.

*Mijn nieuwe vriend was
denk ik de jongste opa ooit:
hij was 28 toen mijn dochter
van 17 beviel*



TIPS VOOR JONGE GROOTOUDERS



1 ZORG VOOR JEZELF

Het nieuws van de zwangerschap komt onverwacht, dan verkeer je even in shock: je bent verbijsterd of verward. Het lijkt niet reëel: het is ook normaal dit nieuws in eerste instantie te ontkennen. Je kan evengoed emotioneel reageren (huilen, kwaad worden) of net rationeel blijven en koel en afstandelijk reageren.

Hou er rekening mee dat je kind, maar ook jijzelf even nodig hebt om te bekomen van het onverwachte nieuws. Gun jezelf die tijd om het nieuws te verwerken.

2 GUN JE KIND EEN LEERPROCES

Jij hebt best wat levenservaring en wil je kind behoeden voor fouten. Dat is heel normaal. Het is ook belangrijk dat je kind zelf leert hoe het ouderschap werkt. Probeer als een coach aan de zijlijn te staan. Gun hen om te leren van fouten, en vang hen op als het misloopt. Straal vertrouwen en geloof uit. Dat sterkt het zelfvertrouwen van je kind. Geloof erin dat het -uiteindelijk- allemaal wel goed komt.

3 RESPECTEER DE KEUZE VAN JE KIND

Als ouder heb je bij het horen van het nieuws een mening over wat er nu te doen staat. Deze wordt beïnvloed door wat je denkt dat het beste is voor je kind om diens toekomstkansen te vrijwaren, evenals door je angst voor wat de mensen zullen zeggen: de 'schande', de andere kinderen in het gezin,... Let erop dat je daardoor je kind – goedbedoeld – onder druk kan zetten om een keuze te maken die de hare/zijne niet is. Weet dat diegenen die de keuze onder druk maken, meer last kunnen hebben van verwerkingsproblemen later.

4 DENK NA OVER JE ENGAGEMENT

Bepaal voor jezelf hoe en op welke vlakken je je kind wil ondersteunen. Welke rol wil je opnemen? Hoe ver wil je daar in gaan? En in welke mate sluit dat aan bij de verwachtingen van je dochter/zoon? Er bestaat een model van 4 vormen van jong grootouderschap. Contacteer Fara om hierover te praten!

5 JURIDISCH

Je blijft het ouderlijk gezag hebben over je kind. Voor heel wat zaken is je kind dus nog afhankelijk van jou (onderhoudsplicht zoals vb.: kosten opleiding, bevalling, dak boven het hoofd,...).

Als grootouder heb je géén ouderlijk gezag, en ook geen rechten en plichten (behalve het recht op persoonlijk contact) t.a.v. jouw kleinkind. Je kind, ook als minderjarige ouder, oefent zelf het ouderlijk gezag over je kleinkind uit. Je kan dus niet zomaar in de plaats van je kind beslissingen nemen over je kleinkind.

meer juridische info
[www.tzitemzo.be/jongeren/thema2/
minderjarig-jongeren](http://www.tzitemzo.be/jongeren/thema2/minderjarig-jongeren)

6 FINANCIIEEL

(over)Grootouders hebben een verplichting om hun (achter)kleinkinderen te ondersteunen wanneer deze behoeftig zouden zijn. Zo zou je kind kunnen vragen dat je de medische kosten van jouw kleinkind, de babyuitzet, de voeding voor de baby, de opvang voor je baby,... betaalt wanneer ze de kosten niet zelf kan betalen.

7 PRAAT OVER ZWANGER- EN OUDERSCHAP

Ga een open gesprek aan over beleving van de zwangerschap en jong ouderschap. Vooral de relatie met de eigen moeder (hoe je dochter de band met jou ervaart) en eigen opvoeding blijken voor jonge moeders immers een als steunend ervaren gespreksonderwerp.

8 VERGEET DE TIENERVADER NIET

De invulling van wat de tiener vader mag en kan betekenen voor zijn kind, zal sterk afhankelijk zijn van de bereidheid van het gezin van de moeder om ook de vader een plaats te geven. Jullie houding zal dan ook een grote invloed hebben op de keuze die jullie zoon maakt. Hij bevindt zich immers in een complex kluwen van loyaliteiten. Hij wil het meisje niet in de steek laten, maar ervaart vaak weerstand van de familie van het meisje of van jullie. Zoek samen met hem naar hoe hij van betekenis kan zijn.



Kris heeft een 16 jarige dochter. Ze had een grote kindervens en er volgde een zwangerschap.

Beste Lezers,
Ik ben 50 en vader van vier pubers. In ons gezin wisselen goede en moeilijke momenten elkaar af, zoals in alle andere gezinnen. Het verhaal dat ik jullie willen vertellen begint een tweetal jaar terug.
Mijn dochter van 16 had een relatie met een jongen van 18 .

Niets mis mee in de huidige tijdsgeest. Wij zijn een open gezin en proberen alles met elkaar te bespreken. Toch heeft mijn dochter ons destijds verrast. Zij had een kindervens. Voor mij was dit toen echt taboe, ik vond haar nog veel te jong, en daarenboven was haar studie nog niet afgerond.
Mijn dochter nam de pil, of dat dacht ik toch, en daarmee was voor de kous af. Op een gegeven moment sloeg de bom in,

mijn dochter vertelde dat ze zwanger was. Blijkbaar was zij al even, achter onze rug , met de pil gestopt. Er volgden zware discussies en achteraf gezien heb ik haar misschien te snel de les gespeld: *'Hoe kon ze ons dit aandoen? Hoe haalde ze het in haar hoofd om ook ons leven te bepalen?'*. Ik had geen vat op haar, alles leek van haar af te glijden. Hoe harder ik probeerde haar te overtuigen, hoe meer zij zich opsloot. Het ging van kwaad naar erger, zij hadden plannen om te gaan samen wonen met haar vriendje van zodra het kindje er was.

Na een paar weken volgde een controleafspraak bij de gynaecoloog. De baby bleek niet meer te leven. Thuis kreeg ze hevige krampen, er volgde een miskraam. Het was een zwarte dag voor mijn dochter, maar ook voor ons. De verwijten die rondgeslingerd waren, kwamen terug in me op. Ik voelde me tekort schieten als vader. Ik dacht dat ze haar kinderwens wel opzij zou zetten. Maar niets bleek minder waar. Zij gaf aan snel opnieuw zwanger te willen worden, de ruzie wakkerde terug aan. Er volgde een moeilijke periode voor mij dochter, school kon haar niet meer boeien, ze voelde zich alleen en onbegrepen door haar beste vrienden. Er volgde een moeilijke zoektocht waarbij we terecht kwamen bij professionele hulpverlening die ons ook doorstuurde naar Fara.

Fara was voor mij een spreekpaal naar mijn dochter. Zij stonden open voor haar kinderwens en tegelijkertijd ook voor onze bezorgdheid. We durfden ons hart te openen en onze bezorgdheden naar elkaar toe te uiten. Ik besepte dat haar kinderwens mag bestaan, maar dat dit nog niet hoeft te betekenen dat deze onmiddellijk gevolgd moet worden door het krijgen van een kind.

Samen probeerden we te begrijpen wat het zou kunnen betekenen in haar geval om ouder te worden, waar zij dan allemaal rekening mee moest houden, hoe ze zich dan zo goed mogelijk zou kunnen voorbereiden op de grote stap.

Zowel voor het kindje, als voor haar, voor hun toekomst. Er werd geopperd om de real care baby te ontlennen.

We ontleenden de baby van donderdag tot maandag. We waren van de overtuiging dat deze 'pop' wel niet zoals een echte baby zou zijn. Maar na vier dagen voor de oefenbaby gezorgd te hebben, moesten wij toch onze eerste indruk bijstellen.

De baby is zeer realistisch en doet veel wat een echte pasgeborene ook

doet. De dagen en nachten waren onvoorspelbaar, het was voor mijn dochter en haar vriend steeds uitzoeken wat ze precies nodig had.

Wanneer ze niet onmiddellijk begrepen wat de oefenbaby nodig had dan

werden ze toch wel wat onzeker.

Het was fijn om er dan als ouder voor je

kind te kunnen zijn, om je eigen ervaringen te delen. Ik wilde hen ondersteunen, zonder het uit handen te nemen. Want zo zou het ook zijn wanneer ze voor een echt kindje gaan.

Voor de vriend van mijn dochter was het snel duidelijk dat hij nog niet klaar was om vader te worden. Mijn dochter zorgde een nacht alleen voor de baby.

De ochtend nadien sprak ze ons aan. Dat ze nog steeds een kinderwens heeft, maar dat ze nu wel beseft dat er veel meer bij komt kijken. Het opstaan, de zorg combineren met haar stage, het is verre van evident.

Het was zeker niet onze bedoeling om mijn dochter een harde leerschool te geven, we wilden haar vooral een echt beeld geven, wat het betekent om mama te zijn. We hebben die ervaring, als ouders van vier kinderen. Een ervaring die we enkel met woorden precies niet op onze dochter konden overbrengen.

Deze ervaring heeft ons als gezin terug sterken bij een gebracht, wij proberen ruimte te maken voor de kinderwens van mijn dochter, we hebben er een andere kijk op. We spreken open met elkaar, we hebben het gevoel elkaar terug te hebben gevonden.

Kris

magazine voor

tienerzwangeren

tienerouders

jonge grootouders

Uitgegeven door Fara vzw

Je verhaal in dit magazine? Een klacht?
Aanvullingen doen? Nood aan begeleiding?

Contacteer ons
vragen@fara.be
016/38.69.50

Fara vzw is een professionele organisatie die luistert, informeert en begeleidt bij zwangerschapskeuzes, zowel voor, tijdens als na de keuze. Fara vzw bestaat ondertussen 30 jaar en is gevestigd in Heverlee bij Leuven. Bij de invoering van de abortuswet is Fara opgericht vanuit het Christelijke middenveld, met steun van de Vlaamse overheid. Fara bestaat uit een klein team van sterk opgeleide mensen. Zij werken los van religieuze en politieke overtuigingen.

WWW.FARA.BE

