



Elke week geeft een Vriendin-deskundige antwoord op een lezersvraag. Deze week: Vriendin's kinderpsycholoog Lieve van Geldrop (1978). Zij studeerde orthopedagogiek aan de Universiteit Utrecht en richtte in 2005 Stichting De Ster op. Stichting De Ster organiseert vakantiecampen waar kinderen van 8 t/m 16 jaar op een leuke manier een steuntje in de rug krijgen op het gebied van zelfvertrouwen. Voor meer informatie: www.stichtingdester.nl.

Kan mijn dochter (10) alleen op kamp?

Daniëlle (40): "Binnenkort gaat mijn dochter van tien voor het eerst op kamp. Ik weet dat het ontzettend tuttig klinkt, maar ik maak me best zorgen. Je hoort en leest zo veel verhalen over begeleiders die niet te vertrouwen zijn... Het liefst zou ik haar lekker thuishouden. Maar dat kan niet, want al haar vriendinnen mogen wel. Ik wil haar ook graag vertellen dat ze goed voor zichzelf moet opkomen in situaties die niet pluis zijn. Maar hoe vertel ik dat zonder haar enorm bang te maken?"

Kinderpsycholoog Lieve:

"Je kind lekker thuishouden is de droom van iedere moeder. Maar kleine kinderen worden groot. Gelukkig gaan ze niet van de ene op de andere dag het huis uit. De beste manier om ze hierop voor te bereiden blijft, stapje voor stapje, loslaten. Eerst uit logeren bij opa en oma, daarna bij vrienden en dan op een echt vakantiecamp. Door je kind gedurende dit proces goed te begeleiden leert je dochter met vallen en opstaan voor zichzelf op te komen. Dat is de grootste bescherming die je jouw kind mee kunt geven voor nu en de toekomst! Maar laten we eerlijk zijn, het blijft natuurlijk spannend als je kind voor het eerst op kamp gaat. Het is voor haar echter ook zó'n prachtige ervaring. Lekker hutten bouwen in de bossen, bonte avond, nieuwe vrienden maken, echt vies worden en heel veel dingen doen die je thuis niet mag. Kortom één groot feest! Ik zou vooraf vragen stellen over de selectie en training van de begeleiding en hoe zij omgaan met lastige situaties als heimwee, ruzie en ongevallen. Ook kun je vragen of de vrijwilligers een verklaring van goed gedrag hebben. Maar het belangrijkste is dat je er als ouder een goed gevoel bij hebt. Zo ja, dan is een kamp voor jouw dochter de gelegenheid om te experimenteren met het 'voor jezelf opkomen'. Vertel voordat je kind op kamp gaat over je eigen herinneringen, zodat je kind er echt zin in krijgt. Bespreek ook lastige situaties en vertel hoe je deze destijds hebt opgelost. Bedenk met je kind eventuele andere oplossingen. Samen kunnen jullie aan de hand van voor- en nadelen bepalen wat de beste oplossing is. Zo weet je dochter hoe ze voor zichzelf kan opkomen. Daarnaast is het belangrijk de stelregel van een geheim te vertellen; een geheim moet altijd leuk zijn, anders is het

Wat vinden jullie?

Janneke (28): "Je zult moeten leren je dochter los te laten en erop te vertrouwen dat je haar een goede en veilige basis en een besef van goed en fout hebt meegegeven. Meisjes van tien zijn slimmer dan je denkt. Ze weten heel goed wat wel en niet oké is en kunnen hier al goed op reageren. Bovendien is ze met al haar vriendinnetjes op kamp en dat maakt haar sterk. Natuurlijk hoor je de vreselijkste verhalen in de media, maar dat kan overal gebeuren. Je dochter beschermen door haar thuis te houden is niet de oplossing. Dan leert ze zichzelf nooit verdedigen in de 'grote boze wereld'. Of je benauwt haar hierdoor zo dat ze ooit los gaat breken en dan verlies je helemaal de controle. Tot slot, probeer het ook een beetje positief te zien. Ik ben in mijn jeugd elke zomer op kamp geweest en heb hier geweldige herinneringen aan overgehouden."

Marieke (26): "Geef je dochter een mobiel mee en zeg: 'Normaal houdt mama altijd alles in de gaten, maar dat kan nu niet. Als er iets is waar jij je niet prettig bij voelt dan kun je mama altijd bellen. Dan kijken we samen hoe we dat kunnen oplossen.' Vertel je dochter ook dat ze niet in haar eentje met een volwassene mee moet gaan en dat ze altijd bij de rest van de kinderen blijft."

Nathalie (29): "Ik herken je verhaal heel goed. Mijn dochter is negen jaar en elke dag houd ik me bezig met dit soort 'gevaaren'. Je wilt je kinderen beschermen. Toch denk ik dat het belangrijk is om ze erop uit te sturen. Hierdoor worden ze zelfstandiger en bovendien beleven ze leuke dingen."

Ook je raad geven?
Kijk op www.vriendin.nl.



Leestip van Lieve: Rampenkamp

In het boek *Rampenkamp* staan verlegen kinderen centraal. Op een leuke manier worden tips gegeven om verlegenheid te overwinnen en weerbaarder te worden. Joosje (9) moet tijdens de kerstvakantie naar een kamp voor verlegen kinderen. Omdat ze zo verlegen is, ziet ze er vreselijk tegen op. Toch valt het mee. Ze maakt veel vrienden, onder wie Stevie, een in zichzelf gekeerde jongen. Als hij wegloupt, gaat Joosje hem zoeken. *Rampenkamp*, Mirjam Oldenhave, uitgeverij Leopold, € 12,95. Ook verkrijgbaar via www.ako.nl.

Heb je ook een vraag over geld, opvoeding, gezondheid of je relatie? Stel hem aan onze deskundigen op www.vriendin.nl.

Volgende week

Wendy (28) vraagt hoe ze om kan gaan met het toekomstbeeld van haar vriend.

geen geheim en moet je het aan een volwassene vertellen. Tot slot wens ik je dochter veel kampplezier. Als zij na een week met een vieze snoet in jouw armen valt en zegt: 'Mama, het was zóoo leuk', dan kun je een trotse moeder zijn. Jouw dochter heeft een stap gezet in het 'voor jezelf opkomen'. Die ervaring neemt nooit meer iemand van haar af."