

SOPHIE WINKELT

Sophie Allegaert runt een gezin met man, dochter, pluszoon en hond. Ze let niet op de kleintjes, maar houdt wel van een koopje. Elke week duikt ze voor u in de winkelrekken op zoek naar een nieuwigheid of voordeel.



3 BASISFITNESS Betalen voor extra's

Voor wie nood heeft aan wat sociale controle of graag eens onder de mensen komt, is er **BASIC-FIT**, de grootste fitnessspeler in ons land. Goed voor een stevige 179 clubs in eigen land en meer dan 700 in Europa, waardoor je ook kunt trainen als je met vakantie bent. Bovendien heeft de keten clubs waar je op elk uur van de dag kunt sporten, Ladies Only-clubs, talloze groepslessen (5 euro per maand) en ook een gratis app die je online begeleidt.

Wie zich engageert voor een jaar, doet het meeste voordeel. Met een Comfort Lidmaatschap, het goedkoopste instapmodel, betaal je dan net geen 20 euro inschrijfgeld en

19,99 euro per maand. Je sport daarbij vier weken gratis en krijgt er een sporttas bovenop. Houd je het liever casual en wil je op elk moment je fitnessrelatie opzeggen, voeg dan de Flex-optie toe. Voor 9 euro extra per vier weken kun je zelf bepalen wanneer je er de stekker uittrekt.

Sowieso is even gratis proefrijden altijd aan te raden: voor een dagpas betaal je 8,99 euro. Wil je daarna toch liever starten met een trainer naast je zijde, dan kost die sessie je 15 euro extra. Precies dat systeem bevalt Lieven Maesschalck: «Basic-Fit is de Ryanair van de fitnessclubs: *low budget*, alles *basic* en voor elke extra betaal je meer. Een helder, duidelijk concept. Hun toestellen zijn goed en veilig, en je haalt eruit wat je eruit wilt halen. Wil je driemaal per week de loopband op, dan kan dat. Wil je een gevarieerd programma laten uitwerken, dan kan dat ook, maar betaal je meer.»

Doordat je abonnement betaalbaar blijft, kun je ook met vrienden trainen, waardoor je dat sporten misschien wel langer volhoudt. Lieven Maesschalck: «Dat sociale aspect is niet onbelangrijk, want met vrienden sporten is altijd leuker.»

«Basic-Fit is de Ryanair van de fitnessclubs: low budget, alles basic en voor elke extra betaal je meer. Hun toestellen zijn goed en veilig»

KINESIST LIEVEN MAESSCHALCK

www.basic-fit.com



GETEST Shampoo bar van N.A.E

«Heerlijk ouderwets»

Wat? Een natuurlijke shampoo bar zonder synthetische parfums, kleurstoffen of silicone die zowat twee flessen vloeibare shampoo evenaart. Of een stuk shampoozeep dat minstens dertig wasbeurten meegaat. Verpakt in recycleerbaar karton.

Wie? Het Italiaanse N.A.E baseert zich op Italiaanse recepten: 97% van zijn ingrediënten zijn van natuurlijke oorsprong. Bij de shampoo bars is dat zelfs 99%.

Waar? Te koop in Kruidvat voor € 7,99, zowat een euro duurder dan een traditionele shampoofles. Eén bar vervangt zowat twee flessen. Je maakt dus sowieso winst.

Ons gedacht: Uiteraard ben ik voor het milieu en tegen nodeloze verpakkingen, maar een ommetje naar de verpakkingsvrije winkel maak ik niet. Fijn dus dat je nu ook (natuurlijke zelfs!) shampoo bars in het Kruidvat vindt. Of een stuk zeep verpakt in wat karton. Heerlijk ouderwets, geen berg plastic meer, geen gevoel, geen lelijke fles op de badrand. Met shampoozeep je haar wassen went meteen en is zelfs behoorlijk handig. Bovendien kunnen ze makkelijk mee op reis, en zijn er *bars* voor elk haartype, van droog tot vettig. Kortom: ze zijn verlost van hun geitewollensokgeurtje en klaar om het grote publiek te verleiden.



Nieuw opvoedingsboek legt vinger op wonde



‘Het boek waarvan je wilde dat je ouders het hadden gelezen’: psychotherapeute Philippa Perry belooft haar lezer nogal wat met die titel. Twintig jaar lang vroeg ze zich af wat het belangrijkste is dat je als ouder moet weten. Het antwoord: geen lange lijst met opvoedregels, maar de durf om te communiceren én elke emotie te aanvaarden.

KRISTEL MAURIEN

«Jij hebt een probleem, niet je kind»

«Als psychotherapeut heb ik gezien hoe relaties tussen ouders en kinderen verziekt raken», schrijft Philippa Perry. «Nochtans hadden de meeste kinderen geen harteloze ouders maar net lieve vaders en moeders die het goed menen. Al die mama's en papa's willen hun kind zo graag gelukkig zien dat dat stevast te horen krijgt 'dat het niet triest moet zijn' als het droevig is. Het nadeel van die goedbedoelde aanpak: een kind voelt zich niet gehoord en al die onverwerkte gevoelens kunnen later leiden tot depressie, verslaving, een minderwaardigheidscomplex... Het belangrijkste dat ouders moeten weten is dat hun gedrag en opvattingen mee bepalen wie hun kind zal worden en hoe het zich zal gedragen in de samenleving. En dat het nooit te laat is om je eigen gedrag aan te passen zodat een verstoorde relatie weer goed kan komen.»

Verslaafd aan gsm?

Perry: «Als je in de buurt van je kind bent, maar niet reageert omdat je bezig bent met je telefoon, zal je kind dat dwarszitten. Overdreven? Hoe zou jij je voelen als je vriend de hele avond op zijn telefoon kijkt? Wie langdurig sociale media checkt of spelletjes speelt op de smartphone waar de kinderen bij zijn, maakt niet alleen elke vorm van contact onmogelijk, maar creëert ook een soort leegte in ze. En het is die soort leegte die mensen later naar een verslaving kan leiden als ze die proberen op te vullen met verslavende middelen of dwangmatig gedrag. Een ander risico is dat je kind ook verslaafd raakt aan schermpjes, ter vervanging van echt contact. Wil je een goede relatie opbouwen met je kind, staar dan niet voortdurend naar die smartphone.»

Liegen, erge zonde?

Perry: «Iedereen liegt! Om de een of andere reden lijken ouders deze zonde het ergst van allemaal te vinden, maar ze werken ze zelf in de hand door er tegenstrijdige instructies over te geven. De ene dag zeggen we kinderen dat ze altijd de waarheid moeten zeggen, de andere dag dat ze dankbaar moeten zijn voor een lelijk cadeau dat ze van oma hebben gekregen. Voor kinderen is dat een ingewikkelde les. Daarbovenop zien of horen kinderen hun ouders continu liegen, bijvoorbeeld als je aan je partner vraagt om een afspraak af te bellen, omdat een kind ziek is terwijl dat niet zo is en je liever thuis wil blijven. Als een kind liegt, moet je dus niet meteen heftig reageren, maar eerst kijken naar de redenen en gevoelens die eraan ten grondslag liggen. Als je begrip hebt voor die gevoelens en ze benoemt en erkent, leren ze een acceptabele manier vinden om zich te uiten.»

Te veel aandacht?

Perry: «Als baby's en kinderen in het begin van hun leven niet krijgen wat ze nodig hebben of niet het gevoel hebben gezien te worden, kunnen ze vast komen te zitten in de fase van aandacht trekken, en kunnen jij en anderen ze ergerlijk gaan vinden. Anders gezegd: je kunt je baby niet verwennen door hem of haar te veel aandacht te

geven. Als kinderen genoeg aandacht krijgen, voelen ze zich geborgen en hoeven ze zich geen zorgen te maken over relaties of te denken dat ze kunstjes moeten vertonen om alsnog gezien te worden. Als je doorgaans niet reageert op de roep om aandacht van je kind, zal het net harder gaan roepen of irritant gedrag vertonen. Negatieve aandacht van een ouder is beter dan geen aandacht. Als een kind een irritante etter is geworden, wordt het moeilijk om nog prettig met hem om te gaan. Jammer, want die aandacht is net nodig om de breuk te herstellen. Wat je kunt doen als de relatie met je kind een groot gevecht is, alle aandacht negatief is en je je alleen nog maar ergert? Een liefdesbombardement geven! Niet gewoon wat *quality time*, maar een periode van minstens 24 uur waarin je kind beslist wat jullie gaan doen en eten. En ondertus-

«Wat doen als de relatie met je kind een gevecht is? Een liefdesbombardement geven! Een periode van 24 uur waarin je kind beslist wat jullie gaan doen en eten»

sen is het natuurlijk belangrijk je kind te laten weten hoeveel je van hem houdt... Misschien denk je dat je zo het slechte gedrag juist aanmoedigt, maar dat klopt niet. Een liefdesbombardement geeft het kind een geconcentreerde dosis aandacht én doorbreekt jullie ingeroeste gedragspatroon.»

Te strenge regels?

Perry: «Streng zijn is een manier waarmee men het gedrag van kinderen wil aansturen. De meesten van ons denken dat het de meest geijkte manier is om een kind discipline bij te brengen. Maar het doel ervan is de wil van de volwassene opleggen aan het kind. Je eist bijvoorbeeld dat je kind zijn kamer opruimt en straft het als het dat niet doet. Niemand vindt het prettig om anderen wil opgelegd te krijgen en kinderen zijn daarin geen uitzondering. Deze aanpak leidt tot impasses, machtspelletjes, verandering en woede. Het gevaar is dat jullie beide gelijk willen hebben en in een spiraal belanden van schreeuwpartijen. Eens 'Speelgoed in de doos, nu!' zeggen, is niet zo'n ramp, zolang het een uitzondering is in jullie communicatie en niet de regel. Als je je steeds autoritair opstelt tegenover je kinderen, bestaat het risico dat ze een verwrongen relatie met elke vorm van autoriteit krijgen. Mogelijk leren ze dan nooit het gezag van een andere te aanvaarden, of misschien kweek je net een dictator in spe. Wil je een goede relatie opbouwen, dan raad ik 'de gezamenlijke aanpak' aan: jij en je kind steken de koppen bij elkaar en lossen samen problemen op. Belangrijk is dat jij als ouder niet altijd de slimste wil zijn, dat maakt je kind machteloos.»

'Het boek waarvan je wilde dat je ouders het hadden gelezen'. Philippa Perry. Pelckmans Uitgevers. 22,99 euro.