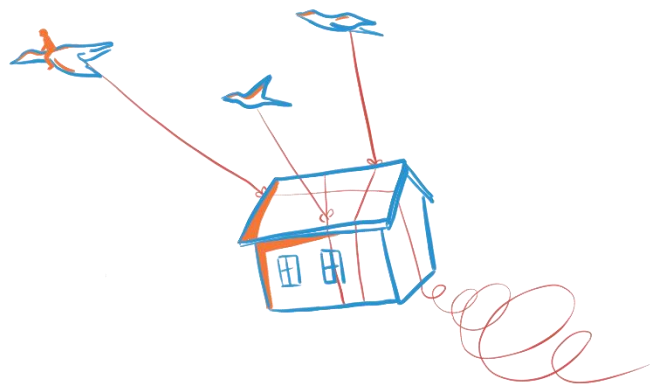


Het gezin:

No nonsens-Phil, mijn partner in crime. Op hem kan je bouwen. Dochter Mie houdt de boel bij mekaar. Zij lijmt de twee broers als ze botsen. Voor Friends en lekker eten mag je haar altijd roepen. De Broers Bro en Ket zijn twee uitersten. Bro geniet van zijn fantasiewereld en kan heel stilletjes met iets bezig zijn, Ket die hoor en zie je altijd! En ik? Ik ben Beth, ik hou van verhalen en mensen en geef jullie graag een inkijk in mijn gezin.



Charmant frappant

Over Koning Scherm en onze tegenaanval

Nu ons huis als leef-, school- en werkplek dient voor het hele gezin is het zoeken naar samen-tijd en alleen-tijd. Phil en ik zitten naast elkaar aan ons bureau, elk voor ons scherm.

We vormen een orkest: onze computermuis schuift over de tafel en geeft het ritme aan, de toetsen van het toetsenbord wisselen een aarzelend ritme af met ijverig getik, de binnenkomende e-mailberichten zijn een verrassend deuntje, de videogesprekken met collega's zorgen voor de zangpartij ...

Bro trekt 's ochtends de trap uit het zoldergat om zijn huiswerk op hoger niveau te maken, Mie zit aan haar bureau op haar kamer en Ket verhuist van zetel naar bed naar tafel. Als Phil en ik helemaal in ons werk verzonken zijn, vergeten we ze wel eens. Want ze werken plots veel zelfstandiger, die kinderen.

Als we dan ons bureauorkest verlaten, zien we dit:

Bro op zijn buik met een Marvel-film op tv, Ket met Minecraft in de leesstoel, Mie met haar laptop in haar bed. Koning Scherm heeft het van ons overgenomen. Help! Want het scenario kent veel invullingen: Ket chattend op mijn gsm, Mie scrollend door alle Instagramnieuwtjes, Bro zoomend op de tablet met zijn vrienden. Alle mogelijke varianten bestaan.

Het eerste wat Phil en ik in koor zeggen, is: "Denk aan je nek!" De kinderen reageren meteen door zich ergonomisch te zetten. Soms doen ze nog moeite om het scherm weg te steken of uit te doen.

Als echte opvoeders steken we een litanie af waarbij we meteen ook het gebrek aan beweging betrekken. Dat ze slappe schermkinderen zullen worden die zich meer in een virtueel universum ophouden dan in de echte wereld.

We zijn er natuurlijk zelf schuldig aan. Die feedback krijgen we duidelijk: "Jullie zijn zo saai. Jullie zitten de hele dag voor een scherm. Wanneer doen we iets? Ik verveel me"

Op zoek dus naar momenten van meer samen en minder scherm, én meer bewegen. Evy Gruyaert redt ons: drie keer per week start-to-runnen we. De app beloont ons aan het eind van elke training met een fraai gevormde route op het scherm van Phils smartphone en "een welverdiende douche". Ket bedenkt bij elke route een naam: "Deze route lijkt op 'een superheld met cape'. Morgen doen we nog eens de 'legertank' of 'de schoen die in kauwgum is getrapt'."

Het bewegen werkt aanstekelijk: Mie doet elke dag work-outs op een yogamatje, Bro gaat om de dag wandelen met zijn vriend en diens hond, Ket stept het terras rond.

En voor ons halen we de oude hometrainer van onder het stof. Al dat bewegen zorgt voor momenten van meer samen en minder neklachten. Phil bestelde net een trampoline, eentje voor in de grond. De graafwerken, ongeveer 5 kub aarde, dat wordt pas een work-out voor het hele gezin.

Alleen weten ze dat nog niet ...

Beth, mama van Mie, Bro en Ket

