

lengte van het mannelijk geslacht. Nu moet u het onderzoek wel met een kor-

len. Er zit wel degelijk een educatief kantje aan alle blote geslachtsdelen. We hebben

nemen

middelen, wij zijn bovendien in Den Haag.

DELFT

Hoofdkantoor 3M officieel open

Het internationale technologiebedrijf 3M opent vandaag het nieuwe hoofdkantoor op sciencepark Technopolis, op de campus van de Technische Universiteit Delft. Het ronde gebouw is niet alleen een *eyecatcher* langs de snelweg A13, het herbergt ook alles wat 3M in de Benelux te bieden heeft in het Innovation Experience Center. Hier worden de belangrijkste technologieën geshowd.

SCHIPLUIDEN

Karin Bloemen in Op Hodenpijl

Karin Bloemen werkt op 14 november mee aan het benefietconcert voor Stichting Kuychi in Op Hodenpijl in Schipluiden. Stichting Kuychi biedt kansarme kinderen in Peru educatie en gezondheidszorg. Met de opbrengst van deze benefietavond wordt een door de staat erkende mbo-opleiding gerealiseerd. Voor elke 1000 euro kan één opleidingsplaats worden aangeboden.

DELFT

100 kilo kleding voor vluchtelingen

De werkgroep Dorcas Hulp Delft en Haaglanden heeft vorige week ruim 1000 kilo kleding, dekens en schoeisel opge-

Tiende keer Stiefmoedercafé

'Soms boeiende discussies dankzij gastsprekers'

DELFT | Vanavond is het tiende Stiefmoedercafé bij coach Jeanette Hultzer in Delft. Stiefmoeders vinden hier begrip en herkenning. Gast is mindfulness-trainer Suzan van der Goes.

TANYA VAN DER SPEK

„Gemiddeld zijn er per bijeenkomst tien bezoekers,” vertelt stiefmoedercoach Jeanette Hultzer (40) over haar Stiefmoedercafé, eens in de zes tot acht weken bij haar thuis aan de Koetlaan 80 in Delft. „Tien bezoekers is best een hoog aantal, aangezien het een behoorlijk taboe is als je moeite hebt met je stiefmoederschap.”

Hultzer is in augustus 2013 begonnen met de bijeenkomsten. Zelf is ze alweer acht jaar stiefmoeder van twee kinderen, van 9 en 11 jaar, terwijl ze zelf bewust kinderloos is. „Er zijn verschillende soorten stiefmoeders. Parttime of fulltime, met én zonder eigen kinderen. En ze vinden hier allemaal begrip, herkenning en erkenning.”

Opvoeden

Hultzer was de eerste stiefmoedercoach van Nederland. Wat ze steeds weer ziet, is dat een stiefmoeder te veel gaat zorgen en opvoeden. „Bijvoorbeeld helpen met huiswerk omdat ze wil dat het stiefkind beter meekomt op school. Wat regelmatig gebeurt, is dat de vader dan achter-



▲ Op pad met de kinderen van je nieuwe partner. Stiefmoedercoach Jeanette Hultzer waarschuwt: 'Als stiefmoeder heb je geen opvoedtaken.' FOTO DREAMSTIME

over leunt. Sommige stiefmoeders krijgen een burnout omdat ze te hard hun best doen maar geen waardering krijgen. Niet van het kind en niet van de vader.”

„Stiefmoeders moeten zich realiseren dat de kinderen al ouders hebben en dat zij als stiefmoeder geen zorg- en opvoedtaken hebben. Waar zij zich mee bezig moeten houden is de relatie met hun partner, een prettig klimaat in huis en met huisre-

gels. Dus de omgangsvormen, de tafelmanieren en de bedtijden. Belangrijk is ook dat ze hun vriendinnen blijven zien en ze moeten vooral hun hobby's niet laten vallen,” aldus coach Hultzer.

Tijdens ieder Stiefmoedercafé komt er een gastspreker, die zelf stiefouder is. „Een keer kwam er een stiefvader, Gideon de Haan, auteur van het boek *Het Stiefparadijs*. Er ontstond een boeiende discussie

over het ouderschap. Een andere gastspreker uit België, Anja Pairoux van het boek *Je wist waar je aan begon!?* is ooit bij mij als cliënt begonnen. Nu is ze zelf stiefmoedercoach. Heel bijzonder.”

Vanavond Suzan van der Goes gastspreker. Zij legt uit hoe mindfulness helpt om tot rust te komen. Spontaan binnenlopen mag, entree kost 12,50 euro inclusief een drankje en wat lekkers.