

# Opvoeden is voorleven



Lili Genee Pirayesh is de vrouw achter het platform Vullen of Voeden. Ze is ook de vrouw naast Wilfred Genee en de vrouw tegenover tal van deskundigen. Onlangs verscheen haar derde boek: 'Groeiboek voor opvoeders. De stap naar evenwichtig ouderschap'. „Als je kind geboren wordt krijg je geen gebruiksaanwijzing.”

In 'Groeiboek voor opvoeders' maakt Lili Genee Pirayesh de lezer deelgenoot van haar persoonlijke en voor veel ouders herkenbare zoektocht. Er komen deskundigen aan het woord over onder meer het brein, de darmen, een duurzame toekomst en het effect van de sociale omgeving. Het is fijn om je kind te leren kennen en als ouder mee te mogen groeien. Daar wordt het nog leuker van." Vullen of Voeden bestaat inmiddels acht jaar. Het heeft als missie om mensen, en met name jonge ouders, te stimuleren richting een gezonde leefstijl. Vullen of Voeden groeide van een boek naar een beweging, een online platform en inmiddels een organisatie. 'De bewuste kantine', ooit ontstaan uit een weddenschap tussen Wilfred Genee en zijn VI-tafelheer Johan Derksen, is één van de bekendste projecten uit de koker van het platform. Maar Lili Genee Pirayesh verbreedt die koker met haar 'Groeiboek' naar het hele kind. En de hele ouder. „Alles hangt met elkaar samen. Ik ben heel lang met voeding bezig geweest en heb ook alles op mijzelf uitgeprobeerd. Inmiddels weet ik heel goed hoe mijn lichaam in elkaar zit. Natuurlijk wist ik ook dat lichaam en geest niet twee verschillende entiteiten zijn. Maar tijdens het maken van dit boek merkte ik dat ik mijn geest veel minder goed kende. Dat was soms best confronterend. Alles wat in het boek staat heb ik doorleefd. Het komt voort uit ons gezin." Ze lacht. „Ik heb me dus niet als een soort oma op een zolder afgezonderd om maar even een opvoedboek te schrijven.”

**Roze**  
Ze noemt het 'de roze onderwerpen'. Het 'Groeiboek voor opvoeders' gaat onder meer over liefde en warmte, over Ayurveda, zelfzorg en het effect van muziek en dansen op het brein. „Acht jaar geleden had ik dit boek nog niet kunnen maken. Toen durfde ik dat roze deel niet toe te laten. Daarbij was het me zeker niet gelukt zo veel

deskundigen zo ver te krijgen dat ze zich aan het boek wilden verbinden." Die deskundigen zijn onder meer neuropsycholoog Erik Scherder, tandarts Phillip Peters, ontwikkelingspsycholoog Steven Pont en de voorzitter van de koninklijke DSM, maar ook specialisten op het gebied van voedingsbiotechnologie, poep en natuur-geneeskunde. „Je kunt de wereld niet beschouwen op basis van één dogma, denk ik. Deze mensen hebben verschillende invalshoeken, maar een gemene deler: het welzijn van kinderen. Dat zij allemaal hun kennis delen en bereid zijn in elkaars ideeën te geloven, vind ik heel bijzonder." In de begintijd van Vullen of Voeden leerde Genee Pirayesh een vrouw kennen die haar mede zou inspireren tot het Groeiboek voor opvoeders. „We kwamen toen regelmatig met verschillende vrouwen bijeen om te brainstormen. Eén van die vrouwen, die ik dus eigenlijk alleen zakelijk kende, was verwickeld in een vechtscheiding. Daarnaast had ze de ziekte van Crohn. (Een chronische ontstekingsziekte aan de darmen-red.) Zo'n ziekte gaat met je brein aan de haal. Behalve mensen dichtbij haar, wist niemand dat ze een doodswens had. Dat zij uiteindelijk uit het leven stapte, laat zien dat integrale hulpverlening nog hopeloos tekort schiet. De ene specialist kijkt naar de darmen en de ander naar de psyche. Door die gebeurtenis wist ik: dit boek moet er komen.”

**Zelfzorg**  
De basis voor het Groeiboek wordt gevormd door 'De schijf van mijn lijf'. Deze schijf laat zien dat voeding slechts één van de vijf bouwstenen is waarop een mens groeit. De andere vier zijn school, thuis, voelen en denken. Elk segment hangt samen met de andere. Zo kan spanning problemen geven met ontlasting en voeding invloed hebben op gedrag, maar laat het ook zien wat het effect is van beweging, aanraking en een goed verzorgd gebit. Het boek gaat over opvoeden, maar niet alleen over kinderen. Opvoeden is 'voorleven', laat Genee Pirayesh zien. Uiteindelijk begint het bij jezelf. „Je kunt niet voor je kinderen lopen. Je kunt niet voor ze leren of spelen. Dat moeten ze zelf doen. Je

### Lili in het kort

Lili Genee Pirayesh werd in 1972 geboren in Teheran, Iran, dat het gezin vóór de revolutie verruilde voor Nederland. Ze studeerde communicatiewetenschappen in Amsterdam en Engelse taal- en letterkunde in Leiden. Genee Pirayesh is schrijver, uitgever en adviseur op het gebied van welzijn en voeding en richtte samen met haar man Wilfred Genee 'Vullen of Voeden' op.

kunt ze wel begeleiden. Tegelijkertijd hebben we als ouder ontzettend veel verantwoordelijkheden en vergeten we voor onszelf te zorgen. Ik ben me door mijn onderzoek van de afgelopen twee jaar af gaan vragen hoe goed ik eigenlijk voor mezelf zorgde. En dan bedoel ik dus niet of ik af en toe een maskertje neem, al zou dat ook wel weer eens mogen. Maar veel breder, volgens de schijf van mijn lijf. Probeer ik nog wel eens iets nieuws uit? Ik ben bijvoorbeeld op zangles gegaan en op Bollywood dansen. Heb ik voldoende sociale contacten? En heb ik ook een omgeving die me dat gunt? Ik ben door dat zelfonderzoek milder geworden naar mezelf, maar het maakt ook milder naar andere ouders. Alles is contextueel. Op een gemiddeld schoolplein wordt er heel wat af geoordeeld, maar je weet nooit wat er achter de voordeur speelt.”

**Slof**  
'Groeiboek voor opvoeders' vindt zijn oorsprong in het gezinsleven van de familie Genee. Genee Pirayesh deelt haar eigen vragen, maar ook foto's van haar kinderen en man Wilfred. Buiten het boek is ze daar voorzichtig mee.

## 'Ik ben milder geworden naar mezelf, maar ook milder naar andere ouders'

„Ik ben erg beschermend naar mijn kinderen. We wonen in een glazen huis. Wat Wilfred en ik doen ligt altijd onder een vergrootglas. Maar in dit boek vond ik het juist belangrijk om te laten zien dat wij als iedereen onze vragen hebben en dat opvoeden met vallen en opstaan gaat. Ik ben in ieder geval niet 'de vrouw van Wilfred Genee' die komt vertellen hoe het moet." Ze geeft een voorbeeld. „Afgelopen vrijdag nog, schoot ik uit mijn slof. Dat is moeilijk, maar ik leer er steeds beter mee omgaan. We praten erover en ik leg uit wat er gebeurde. Ik merk aan Isabeau van 11 al goed, hoe kinderen daarvan leren. „Ik deed ook eigenlijk niet leuk", zei ze. „Ik snap wel dat je boos werd." Je blijft altijd conflicten houden, ook in jezelf, maar ik merk wel dat die momenten steeds minder vaak voorkomen." Lili Genee Pirayesh gunt andere ouders wat zij ontdekte. „Ik ben geen psycholoog of pedagoog, maar ik pas toe wat ik geleerd heb. Door je zelf toe te staan te groeien, kan je kind dat ook.”

'Groeiboek voor opvoeders' is te koop via [vullenofvoeden.nl](http://vullenofvoeden.nl) en [deschijfvanmijnlijf.nl](http://deschijfvanmijnlijf.nl). Er is een Schijf van mijn lijf-kwartetspel om kinderen spelenderwijs kennis te laten maken met zichzelf.