

Kinderopvang als een warm nest

rondom jonge kinderen, ouders en hun begeleiders

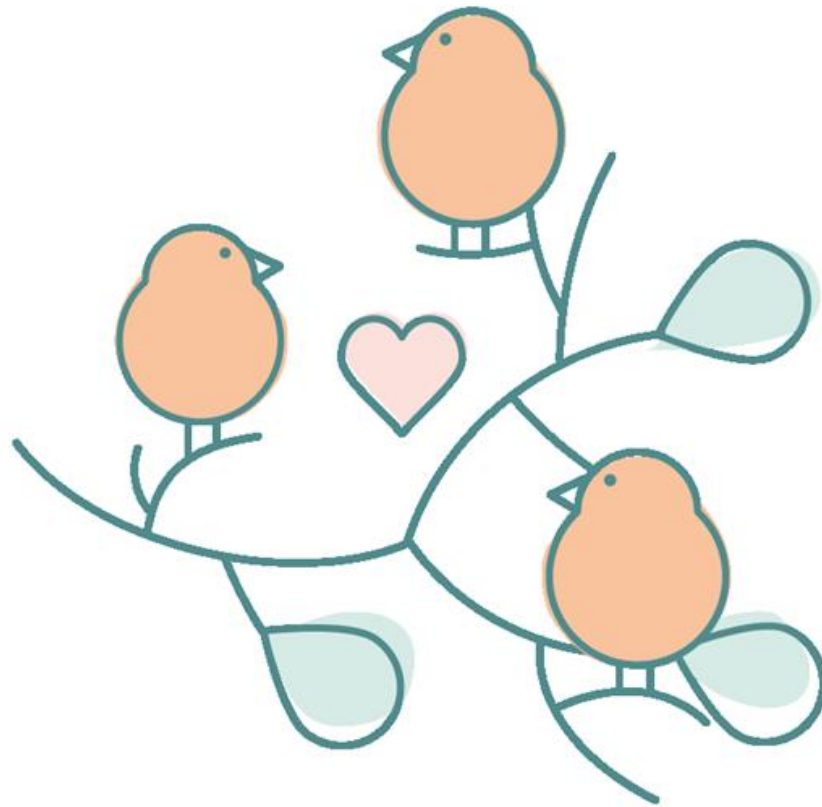


*Opgroeien,
Inspiratiedag voor leerkrachten opleiding kinderbegeleider*

9 oktober 2025

Annelien Stuyck

Welkom!



Welkom!

- PIMH en kinderopvang?
- Kracht van co-regulatie en mentaliseren
- Inkijk in de perinatale levensfase
- Veerkracht en kwetsbaarheid van prille ouders en jonge kinderen
- Een warm nest rondom kinderopvang?

Welkom!

“Sluit je ogen.

Laat je hand landen op je hart.

Voel die aanraking.

*Laat deze zachte aandacht voor
jezelf binnenkomen*

Terwijl je een paar keer zucht

Zoals jij dat fijn vindt.

*En open dan je ogen en glimlach
even.*

Welkom lieve jij. “

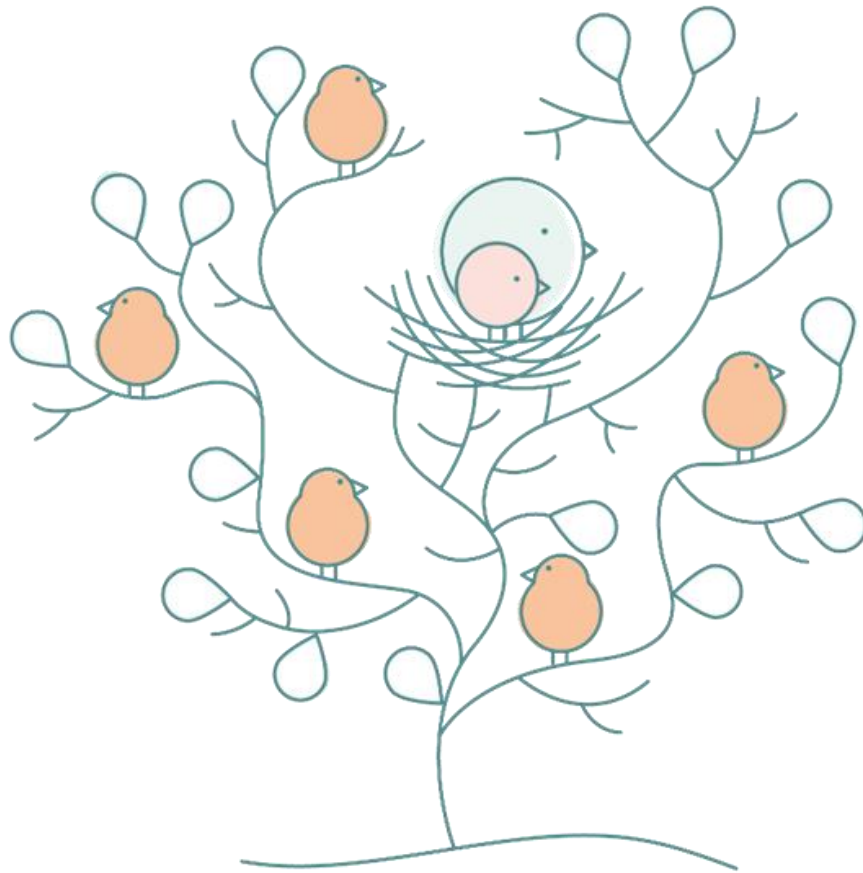
Binu Singh

Check – in

- Wie ben je? Jouw naam
- Waar werk je?
- Als je naar je familie van herkomst kijkt, hoe werd er gemoederd door jouw moeder, jouw oma, tantes,...of vaders?
- Wat zijn de verhalen rond kinderen krijgen? Rond jouw geboorte?
- Nam jij hiervan iets mee in jouw leven of net niet?



Kinderopvang als een warm nest

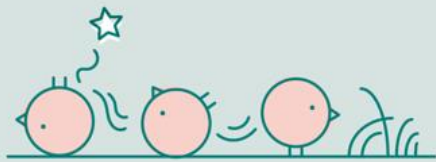




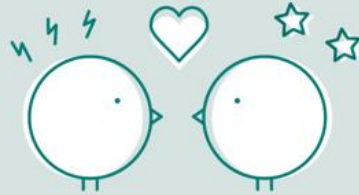
<https://www.vrt.be/vrtmax/a-z/babyproof/1/babyproof-s1a7/>

Parent Infant Mental Health





Hun emotionele
en relationele
ontwikkeling en
hun welbevinden



Hun ouders en
processen van
gezinsvorming
en ouderschap



Over de relaties
tussen ouders en
kinderen



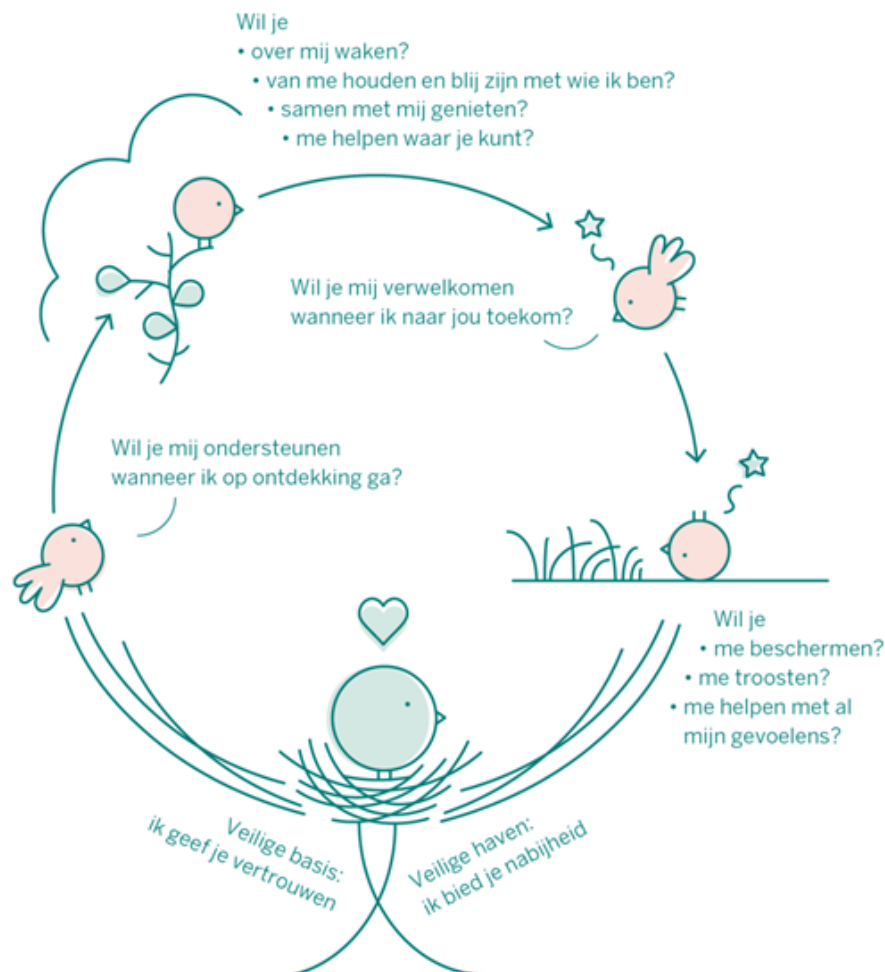


Hun emotionele
en relationele
ontwikkeling en
hun welbevinden

Wat heb ik –als kind– nodig van mijn ouder(s) om te kunnen groeien?

Een baken, een nest,
een veilige haven.

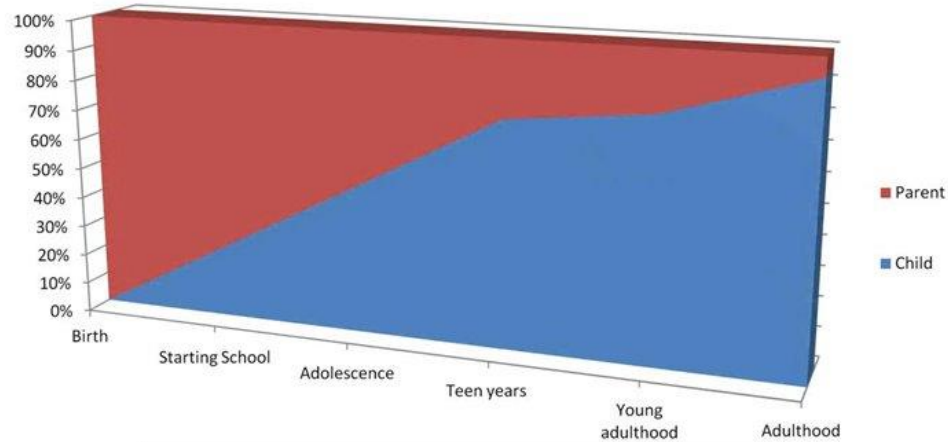
Circle of security —
© Cooper, Hoffman & Powell (2014)



Co-reguleren... op zoek naar eilandjes van rust en ontspanning



Co-Regulation through the Growing Years



©2015 Ken McCallion, Registered, MA, CPsych Assoc



Hoe jonge kinderen ondersteunen in regulatie?

- De buiging
- Babymassage
- Baby aanspreken
- Samen dragen / overnemen
- Opzoek gaan naar een ritme
- ...



Hoe jonge kind ondersteunen in regulatie vanuit het lichaam?

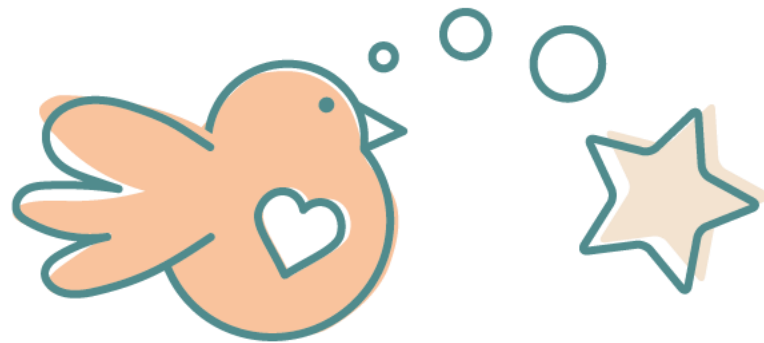


<https://www.youtube.com/@psyche-geestelijkgezondvla4025>

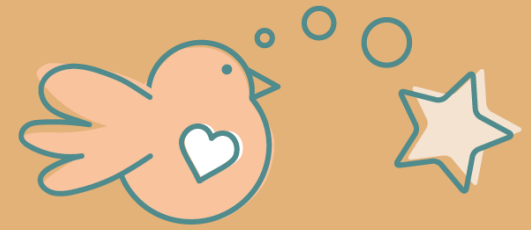
De buiging



Mentaliseren



Mentaliseren



“Dean begint te huilen, kinderverzorgster Maureen denkt dat hij moe is en legt hem in zijn bedje. Dean kan de slaap niet vatten en geraakt helemaal overstuur. Maureen gaat nog eens kijken en ziet dat Dean zich in zijn bedje verkramppt oprolt. ‘Oei ventje toch, ik dacht dat je een beetje moe was, maar zo te zien heb je last van krampen.’ Ze neemt hem terug uit het bed en wrijft over zijn buikje, waarop hij weer rust vindt.”



Uit: Vroege ontwikkeling alle kansen geven (Vliegen & Verhaest, 2020)

Hoe spreken over de binnenwereld van de baby/ouders

- Als begeleiders nadenken over de binnenwereld van de baby
- Taal geven aan innerlijke wereld van moeder/vader en baby
- Voorbeelden:
 - Spreken voor de moeder/vader
 - “Mama heeft echt een hele slechte nacht gehad. Mijn hele lijf is moe moe moe...”
 - “Mama moet eventjes wenen. Ik voel me zo onzeker en ik wil het vooral zo goed voor jou doen”
 - Spreken voor de baby/peuter:
 - “Oh, mama, ik zoek jou ogen, kijk naar mij, jouw lach doet mij zo’n deugd”
 - Ik kijk “even naar links omdat ik moe ben en zo tot rust kan komen
 - Spreken voor jezelf als kinderbegeleidster:
 - “Ik kan eventjes niet naar jou komen, want ik ben de pamber van Julia aan het verversen, maar ik zie dat je het moeilijk hebt en kom zo bij jou”
 - Verschil met spreken tot de baby
 - “jouw mama staat helemaal in het zweet, ze heeft zich hard moeten haasten, maar is er nog wel op tijd hoor...”

Watch Wait & Wonder

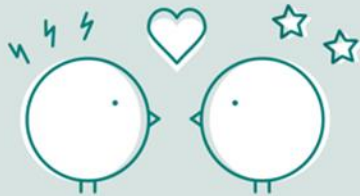
= Techniek om de relatie tussen kind en ouder te versterken

- Door te **kijken** naar de baby kunnen we veel leren
- Door te **wachten** kunnen we zien wat de baby doet of gaat doen
- Door **je af te vragen/ na te denken** over de interne wereld van je baby

= mentaliseren

Perinatale levensfase

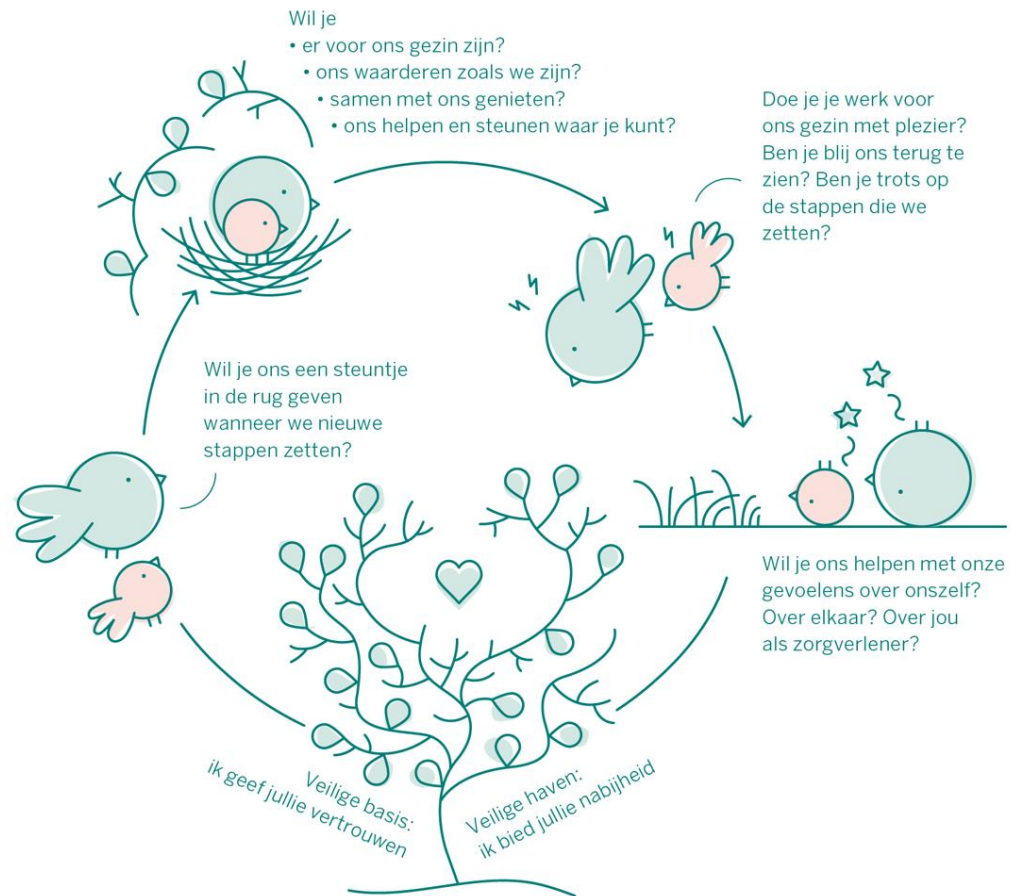
Van kinderwens tot ouderschap



Hun ouders en
processen van
gezinsvorming
en ouderschap



Wat hebben **wij – als gezin –** nodig van jou als hulpverlener om te kunnen groeien?



Perinatale levensfase

- Vanaf zwangerschapswens tot één jaar na bevalling, met uitbreiding tot 2 jaar
- Vrouw heeft **verhoogde kans** op psychische moeilijkheden
- Meest voorkomend: **depressie en angststoornissen**
- **75%** van de vrouwen wordt niet gediagnosticeerd

Mentale problemen
bij 1/5 moeders



Gevolgen voor baby,
moeder, familie en
gemeenschap



<https://psyche.be/src/Frontend/Files/MediaLibrary/04/aanbevelingen-vlaamse-visie-en-prioriteiten-ter-ondersteuning-van-perinatale-mentale-gezondheid.pdf>

Onderdetectie & on

Nieuw zorgprogramma screent elke vrouw
zwangerschap om kwetsbare moeders te vinden
te ondersteunen

detectiegraad X5

Zwangerschap
=
unieke kans



Screening en detectie van psychische problemen tijdens de algemene zwangerschapsbegeleiding is essentieel om:

- aanstaande moeders tijdig de nodige ondersteuning en zorg te kunnen bieden;
- een gezonde ontwikkeling van de foetus te stimuleren;
- de band tussen moeder en baby te helpen opbouwen;
- Escalatie van problemen te voorkomen

Enkele cijfers

Bron: Gavin et al., 2005¹, Shorey et al., 2018², Royal College of Psychiatrists, 2015³, Dennis, Falah-Hassani, & Shiri, 2017⁴, Milgrom & Gemmill, 2015⁵, Vesga-López et al., 2008⁶, Russell, Fawcett, & Mazmanian, 2013⁷, Easter et al., 2013⁸, National Collaborating Centre for Mental Health, 2018⁹, Kotelchuck et al., 2017¹⁰, Wesseloo, Burgerhout, Koorengel, & Bergink, 2015¹¹, Bergink, Rasgon, & Wisner, 2016¹²

STOORNIS	Frequenties (per 1000)
Depressieve stoornis	
Ernstige depressieve stoornis	30-100
Milde tot matige depressieve stoornis	100-150
Angststoornis	
Afwezigheid van depressieve stoornis	90-130
Post-Traumatische Stress stoornis	30
Gelinkt aan complicaties rond bevalling	10-20
Andere traumatische ervaringen geïnccludeerd	60-80
OCD	
Antenataal	20
Postnataal	24
Alcohol en middelen	55
Alcohol	36
Illegale middelen	16
Postpartum psychose	2
Ernstige chronische psychiatrische stoornis	2
Aanpassingsstoornis en distress	150-300



Zwangerschap = een unieke kans

- Ingrijpende levensfase
- Met uitdagingen én groeimogelijkheden
- Gepaard met verhoogde kwetsbaarheid
- En verhoogde kans op ontwikkeling van psychische problemen



'Detecteren en bespreken van mentale moeilijkheden is een taak van alle gezondheidsmedewerkers'



Een Te Gek!?-campagne
in samenwerking met

- <https://datluchtop.be/>
- <https://www.tegek.be/campagnes/datluchtop/over-dat-lucht-op>

Kind & Gezin

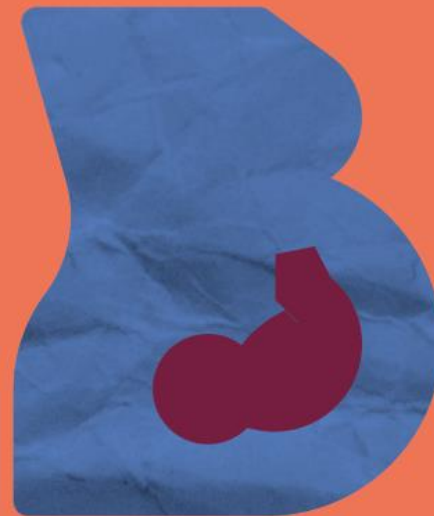
 **PERINET**
Expertisenetwerk PIMH



FASE 1: kinderwens

<https://www.tegek.be/campagnes/datluchtop/>

FASE 2:
zwangerschap





FASE 3:
geboorte

FASE 4:
kraamtijd



Kraamtijd

- Kraamtranen (babyblues)
- Rollercoaster
- Hormonale veranderingen
- Afscheid nemen van wat was, vorige leven, voor beide ouders
- Alle relaties veranderen en krijgen 'een nieuw laagje' als er een kindje bij komt.
- Aanpassen aan het nieuwe leven, met baby / voor de baby
- Ambivalente gevoelens = heel normale reacties op een zeer ingrijpende levensgebeurtenis
- **Enkele cijfers:**
 - 8,6% van de kindjes prematuur geboren
 - 13,5% van de kindjes opgenomen op een N* of NIC-afdeling
- (SPE,2022)

“Daarbij was het toen door de coronamaatregelen ook niet mogelijk om veel contacten te hebben, waardoor we wel wat geïsoleerd geraakten. We hadden veel steun aan familie en vrienden, die af en toe ovenshotels brachten of eens vroegen hoe het met ons was, maar écht effe eruit, dat waren we nooit.”

Papa S

Kraamtijd

Transitie naar ouderschap in directe postpartum wordt beïnvloed door:

- Verloop van de zwangerschap en bevalling
- Sociale steun
- Verwachtingen die je voor de bevalling had ⇔ realiteit

Frequent gevoel van eenzaamheid

“Kinderen krijgen, beiden werken, je willen ontplooiën en dan alles binnen de eigen muren trachten op te lossen, doet ons onnodig hard zwoegen.”

Thomas Vanderveken





FASE 5:

heropstart
(periode tot 2 jaar)

Latere postpartum

Aanpassingsproces, ups & downs, gepaard met ontwikkelingsfases van de baby

- dal rond 4 à 6 weken
- gemiddeld 4 maanden en 23 dagen om aan te passen aan nieuwe rol

Werkhervatting van (eventuele) partner → **eenzaamheid**

Eigen werkhervatting → **nieuwe uitdaging, nieuw evenwicht**

Start kinderopvang, extra balletje in de lucht

Enkele cijfers:

- 10 tot 20% perinatale depressie (vermoedelijk 5 tot 10% bij partners)
- 13% van de vrouwen heeft gegeneraliseerde angststoornis



Latere postpartum

Aan de slag met ouders

- Ouders meegeven dat alle dubbele gevoelens en tegenstrijdigheden er mogen zijn.
- Goed is goed genoeg, en het mag soms ook wel een beetje minder zijn.
- Peilen naar hoe de ouders hun heropstart zien? Welke gevoelens hebben ze hierbij? Gaan ze in overleg met hun werkgever?
- Hoe voelt manier van wennen met baby voor hen aan? Wat kan helpend zijn? Hoe is het voor de baby?



Jong ouderschap als transitieperiode

- “Met de geboorte van een baby wordt ook een moeder/vader geboren” → start al vroeger !
- Een nieuwe ontwikkelingsfase zoals adolescentie
- Prille ouders dienen zich te heruitvinden
- Nieuwe mindset / gerichtheid
- Psychisch moeder of vader worden doe je niet op 1 dag...



Psychische transparantie

- vanaf het einde van de zwangerschap tot vlak na geboorte
- een bijzondere psychologische toestand
- fysieke en psychische voorbereiding om hun baby te kunnen aanvoelen en begrijpen
- op losse schroeven staan



Een ouder worden vraagt...

- mentale
- lichamelijke
- hormonale
- sociale
- praktische



[A new way to think about the transition to motherhood | Alexandra Sacks – YouTube](#)

Net als bij de adolescentie

VERANDERINGEN

**Die verandering is een uiterst
spannend, KWETSBAAR en
boeiend proces.**



Ouderschapsconstellatie

Stern (Motherhood constellation)

- Complexe dynamiek
- Verschillende aspecten van ouderschap komen samen
- Ouderschap = zoektocht



Levensthema

Kan ik mijn kind in leven houden?



Liefdesthema

Kan ik een band opbouwen? Kan ik hem/de baby mij graag zien?



Steunthema

*Wie staat er om me heen?
Kan ik andere mensen toelaten?*



Identiteitsthema

*Hoe integreer ik de verschillende
rollen/identiteiten?*

- *“Als je verwacht dat je leven en jij hetzelfde zullen blijven als je een kind ontvangt, dan kom je bedrogen uit. Je leven houdt op te bestaan zoals het was en zal veranderen.*

Jij zult veranderen.

Dat is een zekerheid.”

– Binu Singh (2022)

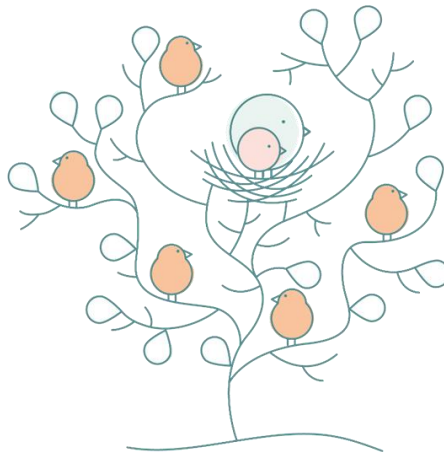


Ode aan alle ouders

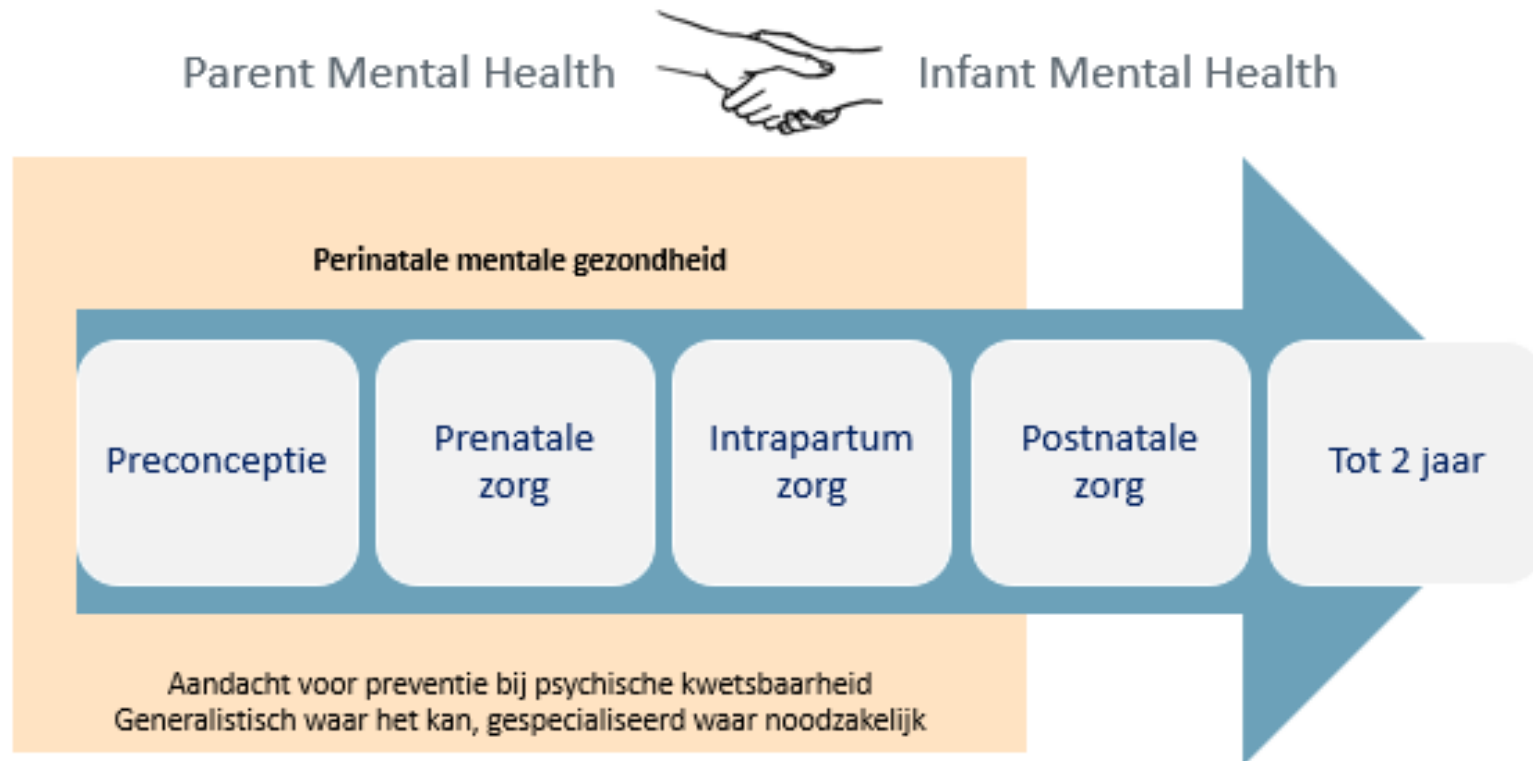


Het belang van veerkracht

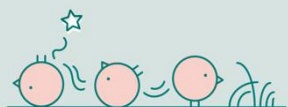
- Het vermogen dat je als ouder hebt om je **aan te passen** aan deze veranderingen
- De mogelijkheid die je hebt om te kunnen **terugveren** na tegenslagen
- ➔ Voldoende veerkracht = helpend om stress en onzekerheden op weg naar ouderschap aan te kunnen !
- **SOCIALE STEUN** als één van de belangrijkste onderdelen van veerkracht bij prille ouders



It takes a village to raise a child



Expertisenetwerk **Parent Infant Mental Health** vanaf zwangerschapswens tot 2 jaar

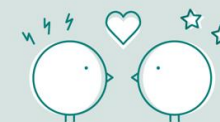


Hun emotionele
en relationele
ontwikkeling en
hun welbevinden

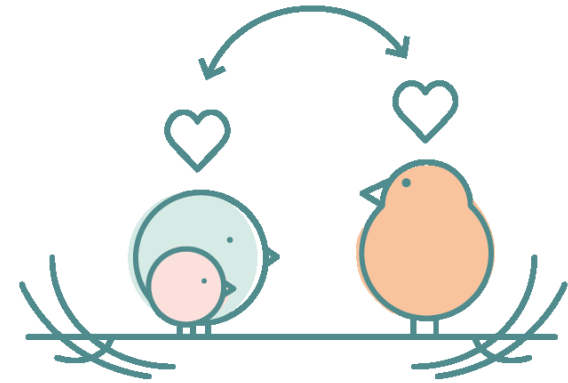
Hoe doen jullie dat?

- Ben je er alleen voor het kind of ook voor de ouders?
- Durf je te vragen hoe het thuis gaat? Hoe is de bevalling/geboorte geweest?
- Durf je te vragen door wie ouders zich konden laten omringen in hun kraamtijd?
- Hoe kan je *naast* de ouder gaan staan in plaats van het over te nemen?
- Hoor je *echt* wat deze ouder van jou vraagt zonder daar een oordeel over te hebben? EN DUS hoe versterk je de relatie tussen ouder en kind?
- Hoe koppel je iets terug van wat je geobserveerd hebt in de groep?
- Hoe gaan jullie om met wenbeleid: kinderen & ouders?
- Hoe zetten jullie in op ouderbetrokkenheid?

...



Hun ouders en
processen van
gezinsvorming
en ouderschap



- **Taal geven aan wat de ouder ons laat zien**

“Ai, mama, ik zie je nog zo gapen, jij hebt precies niet de beste nacht gehad. Nog moe?” Nadien ook verbinding met kind maken “Heb jij mama wakker gehouden? Was het voor jou ook een moeilijke nacht? Knap toch van die mama van jou dat ze er toch in geslaagd is jou op tijd naar de opvang te brengen”

- **Taal geven aan wat kind ons laat zien**

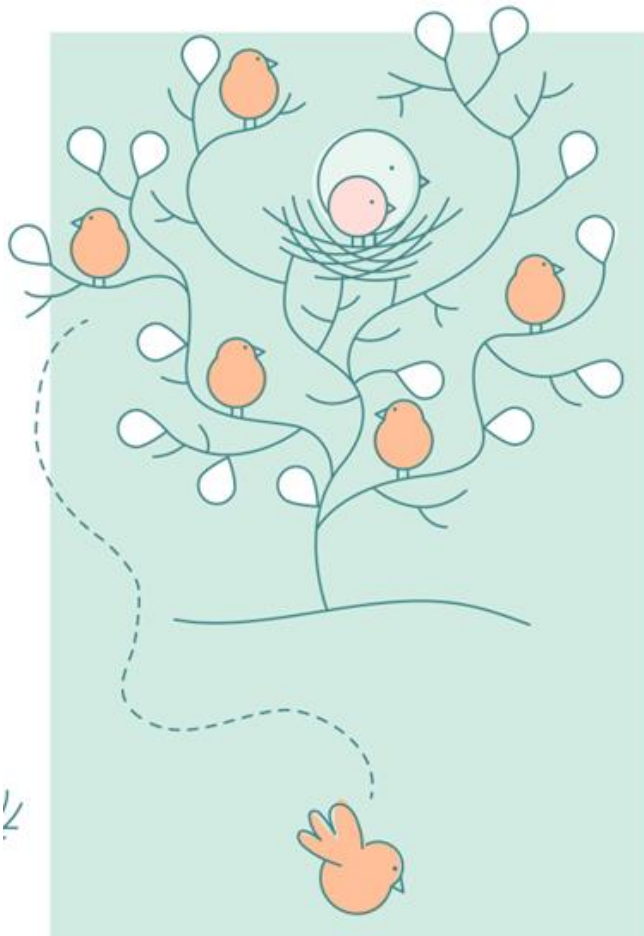
“Jij zou al graag kunnen stappen hé, dan zou je nu snel naar je mama kunnen lopen. Mama kijk, hier is er eentje die je duidelijk gemist heeft. Zo blij dat ze je weer ziet.”

- **Ouder in zijn kracht en ouderrol zetten**

“Het slapen gaan deze middag liep moeilijk. Hoe loopt dat bij jou? Heb jij trukjes die helpen, jij kent je kind het best”

Af en toe kaartje schrijven uit naam van het kind aan mama. Of fotootje van kind aan tafel naar mama sturen met berichtje: “dankjewel mama voor het lekkere eten, ik heb mijn buikje goed vol gegeten”

De troeven van een kinderbegeleider



Jouw troeven als kinderbegeleider:



Je zet in op een positieve, warme en liefdevolle band tussen kinderen en ouders.



Je kijkt klein en mild naar het gedrag en de ontwikkeling van kinderen en ouders.



Je hebt een luisterend oor voor ouders en hun kinderen.



Je spreekt zorgzaam en verbindend.



Je hebt een speelse houding en ondersteunt ouders hierin.



Je bent nieuwsgierig naar wat ouders en hun kinderen denken en voelen. Je probeert samen met ouders te begrijpen wat het kind met zijn gedrag probeert te vertellen en wat het kind en ouders nodig hebben.



Je staat actief stil bij de relatie die je met gezinnen opbouwt.

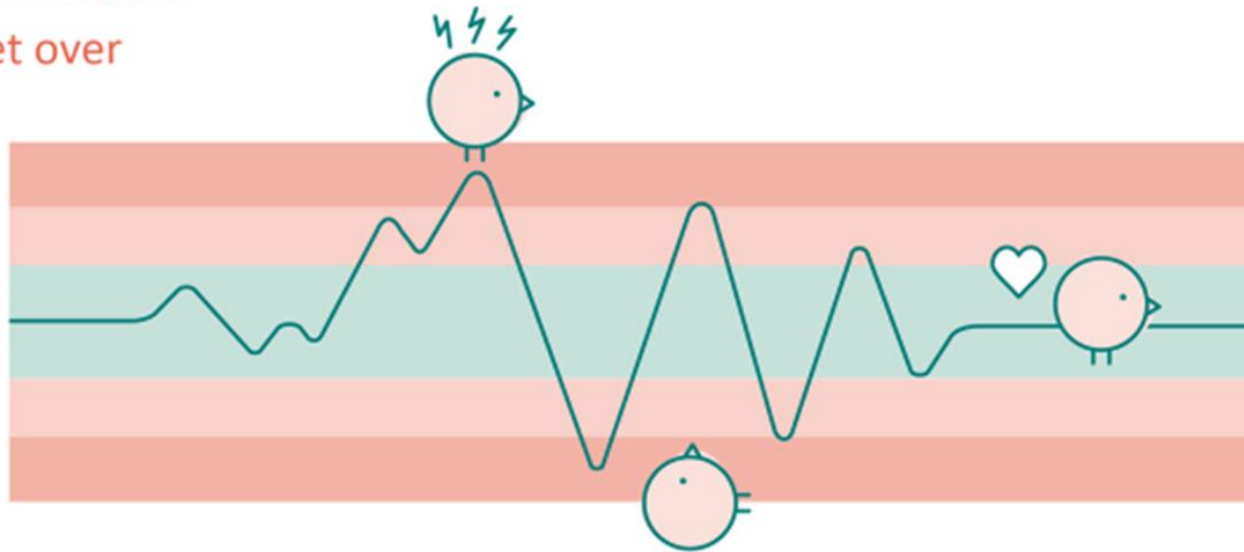
Hebben we zicht op ons eigen 'raampje'?

Tolerantievenster

prettig, emotionele rust

stress, maar beheersbaar

stress neemt het over



Tolerantievenster —
© Ogden, Minto & Pain (2000)

Regulatie in het lichaam van de kinderbegeleider/ouder

- Staande zelfregulatie
+ co-regulatie (zingen)
- Zittende zelfregulatie
- Childpose
- Zeemeermin oefening
- Lichaamsgerichte oefening
 - Knijpen
 - Hart en hoofd
 - Butterfly



- <https://www.youtube.com/@psyche-geestelijkgezondvla4025>

Aan de slag met het team

- Nood aan waardering
- Tips en tricks: rustbox.be
- Het nest rond de kinderbegeleiders
 - Teamoverleg
 - Casusbespreking / intervisie
 - Nesten rond kinderbegeleiders
 - Opleiding / psycho-educatieve tools
 - ?

Op zoek naar nesten rondom kinderbegeleiders...

- Door wie kan jij je laten omringen?
- Waar heb je nood aan?
- Ken je village!

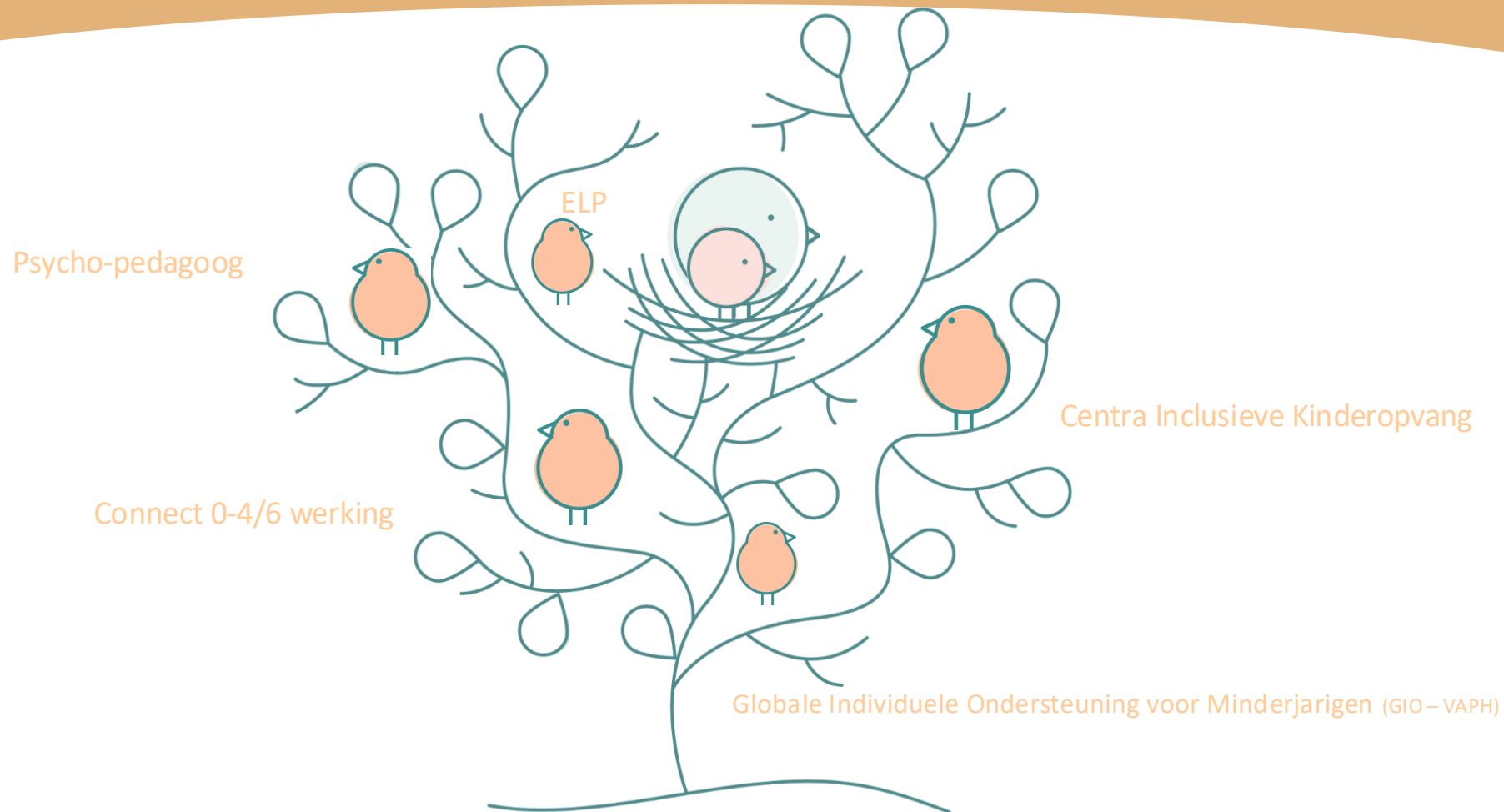
Legende

IGIP	1 Gezin 1 Plan	ECPP	Expertisecentrum Perinatale Psychiatrie
BIB	(v) Born in Belgium Professionals & kwetsbaarheden: socio-economisch, sociale steun, depressie & angst, gebruik van medicatie, modelgebruik, geweld	ELP	Eerstelijnspsycholoog
CAW	Centrum Algemeen Welzijn	MBE	Moeder Baby Eenheid
CGG	Centrum Geestelijke Gezondheidszorg	MCT	Mobiele Crisis Team
CIG	Centrum voor Integrale Gezinsondersteuning	PAAZ	Psychiatrische Afdeling van een Algemeen Ziekenhuis
CKG	Centrum voor Kinder- en Gezonsondersteuning	PONDO	Perinatale ondersteunend Netwerk voor druggebruikende ouders
CPMG	Centrum perinatale mentale gezondheid	UKJA	ZNA Universitaire Kinder- en Jeugdpsychiatrie Antwerpen
ECK	Expertise Centra Kraamzorg	VVR	Vroedvrouwen

		0 ^{de} lijn	1 ^{ste} lijn	2 ^{de} lijn	3 ^{de} lijn	Crisis
Mentale ondersteuning Indoek volwassenen (PMG) Indoek infans (IMV) BIB: depressie & angst	Ambulant	Informeel netwerk Online aanbod Veerkracht versterkende interventies	ECK ELP Kind en Gezin Mutualiteit Online aanbod Zelfstandige psychologen Zelfstandige psychotherapeuten	Care en Connect werking GGZ-netwerk (Kinderen en Jongeren) CGG algemene werking CGG met baby-peuter werking Online aanbod Psychiatrische ziekenhuizen Solentra Zelfstandige psychotherapeuten	Kinder Psychiatrisch Centrum Genk Kleine K, Uga, Tisa, Paka Psychiatrische ziekenhuizen MBE - thuisbehandeling, dagbehandeling CPMG dienst - consultatie ECPP Leuven - consultatie, dagbehandeling en thuisbehandeling	Huisartsenwachtpost MCT Speeddienst AZ
	Residentieel			PAAZ	MBE - opname PAAZ Moeder-baby-bedden (St Jan Brussel) Psychiatrische ziekenhuizen	
Praktische ondersteuning BIB: socio-economisch BIB: sociale steun		Informeel netwerk Mamagroepen Online aanbod	ECK Kraamzorg Mutualiteit OCMW	Sociale dienst AZ		
Sociale ondersteuning Opvoedingsgerichte zorgvragen Verontrusting BIB: sociale steun BIB: geweld		Mamagroepen Online aanbod Speelbabbels Yoga groepen	IGIP CAW, CKG, ECK Huis v/h Kind Kind en Gezin Mutualiteit	CIG CKG		
Medische ondersteuning BIB: gebruik van medicatie BIB: middelengebruik			Gynaecoloog Huisartsen Zelfstandige vvr Pediaters	Gynaecoloog PONDO Pediaters		



Nest rondom kinderopvang



Psycho-educatieve tools

- **E-learning** Perinet – Psyche: <https://perinet.be/vormingen/e-learning/>
- **Presentatie webinar** ‘Samen zorgen voor jonge kinderen en prille gezinnen’ , Perinet i.s.m. Opgroeien en Te Gek!? [De transitie naar ouderschap ondersteunen inhoud en praktijk | Opgroeien](#)
- **Campagne ‘Dat lucht op’:**
 - <https://datluchtop.be/>
 - <https://www.tegek.be/campagnes/datluchtop/over-dat-lucht-op>
- **Beeldmateriaal** Moeder & Baby Bethanië Zoersel i.s.m. Perinet – Psyche (materiaal dat helpend is voor kinderbegeleiders, betreffende **technieken de buiging – regulatie**):
<https://www.youtube.com/@psyche-geestelijkgezondvla4025>
- **Praatkaarten** (gesprekstoel om met ouders psychische moeilijkheden bespreekbaar te maken)



E-learning PIMH

Perinatale mentale zorg voor prille gezinnen Aan de slag vanuit een Parent Infant Mental Health-visie

Inhoud

- Situering
- Organisatie van geboortezorg in Vlaanderen
- Psychosociale veranderingen bij ouders en kind
- Screening & detectie van psychosociale noden
- Wat kan je zelf doen

Nieuwsgierig? Registreer je hier: [https://psyche.be/vorming/e-](https://psyche.be/vorming/e-learnings)

[learnings](https://psyche.be/vorming/e-learnings)

Perinatale mentale hulpverlening

PRAKTISCHE TOEPASSINGEN VOOR
BETEKENISVOLLE ZORG IN DE PERINATALE PERIODE

1 Bouw een nest rond het prille gezinsnest

Teken samen met de ouders het nest uit. Denk na over het **professionele netwerk** (vroedvrouw, kraamzorg, kinderopvang, huisarts, ...) én het **informele netwerk** (vrienden, familie, burens, ...).

2 Veerkrachtgerichte interventies

Geef ouders **tools en vertrouwen** om met stress en tegenslagen om te gaan.

Ga het **gesprek aan over kwetsbaarheden en uitdagingen**. Geef erkenning, zorg voor duidelijke informatie, bespreek praktische en sociale steun, en biedt professionele hulpverlening waar nodig.

3 Bereid de volgende fase voor

Anticipeer op veranderingen en uitdagingen van elke nieuwe fase in de perinatale periode. Een **goede voorbereiding** is cruciaal voor een **vlotte overgang** naar de volgende fase.

4 Screening en detectie

Systematische **screening van psychosociale noden** is noodzakelijk om perinatale mentale problemen tijdig te detecteren en gepaste zorg te bieden. Dit kan aan de hand van de **Born in Belgium Professionals tool**. Vroege opsporing kan een groot verschil maken!

5 Shared decision making

Neurologische veranderingen tijdens de zwangerschap kunnen leiden tot problemen met aandacht, concentratie en geheugen. Help ouders met het **structureren** van informatie en neem **samen weloverwogen beslissingen**.

6 Leid toe naar gepaste zorg

Zet in op **vroegtijdige interventie** en wees de **gids** die ouders naar de juiste zorg leidt. Als (eerstelijns)zorg-verlener ben je een vertrouwd gezicht en kun je efficiënt **doorverwijzen** naar extra zorg en ondersteuning, waar nodig.

7 Bouw jouw eigen nest

Ken je **netwerk** en **beschikbare bronnen** door en door. Zorg er eveneens voor dat de informatie van jouw eigen organisatie op de **sociale kaart** accuraat en up-to-date is.



Praatkaarten: voelen en verbinden

Samen in gesprek over emoties bij pril ouderschap



- Gespreksopener en –ondersteuner
- Helpt om aan te geven wat er in je omgaat, waar je nood aan hebt

Praatkaarten

Kaartenset bestaat uit:

- 26 kaarten
- Introductieboekje
- Emotie- en behoeftewaaier
- Toegang tot webpagina met extra achtergrondinformatie

BESTELLEN VIA



Missie



PERINET
Expertisenetwerk PIMH

*PERINET als expertisenetwerk verbindt en ondersteunt zorgverleners vanuit de **Parent Infant Mental Health-visie** om de kwaliteit van de perinatale mentale gezondheidszorg **voor zowel (aanstaande) ouders als hun (nog ongebooren) kind tot en met 2 jaar** te verbeteren*

Samen verder op pad...



*Dankjewel om mee zorg te dragen voor
de kleinste stekjes in de tuin, onze
grote bomen van morgen!*



PERINET

Expertisenetwerk PIMH

Contactgegevens

Annelien Stuyck

Stafmedewerker Perinet

Expertisenetwerk Parent Infant Mental Health

GSM 0491 995 483

Ik ben aan het werk op dinsdag, donderdag en vrijdag.

annelien.stuyck@psyche.be



***Zorgen doen we samen,
met elkaar & voor elkaar!***