

LOES WAANDERS

De  
ontspannen  
ouder

*Door zelfinzicht OPVOEDEN  
vanuit RUST en PLEZIER*



ALTAMIRA

# Inhoud

Hoe je dit boek kunt lezen	9
Inleiding	11
1. De uitdagingen van het moderne ouderschap	19
2. Hoe je gedachten je opvoeding sturen	37
3. Een laag dieper: je overtuigingen	59
4. Grip op je emoties	85
5. Vertrouw op jezelf en kies wat werkt voor jou(w gezin)	115
6. Wat echte zelfzorg is	131
7. Leer ontspannen in de chaos	153
8. Meer plezier en genietmomenten!	171
Hoe nu verder?	187
Bronnen	189
Dankwoord	195

# Inleiding

Er is een reden waarom je dit boek hebt gekocht. Misschien kreeg je het aangeraden, of viel de titel je op in de boekhandel. Hoe dan ook, het feit dat je het nu leest, betekent dat je openstaat om meer te leren over jezelf als ouder. Want hoewel we voor bijna alles in ons leven een opleiding volgen, geldt dat niet voor het ouderschap. We moeten het vaak zelf uitzoeken, terwijl het misschien wel de mooiste, maar ook de verantwoordelijkste ‘baan’ is die je hebt. Het is dus helemaal niet vreemd dat je soms met je handen in het haar zit als je kind niet wil slapen, een driftbui heeft of weigert te eten. Ik help al jaren ouders die worstelen met dit soort dingen, en wat ik de afgelopen jaren steeds meer zag, is dat ouders niet alleen veel dezelfde opvoedvragen hebben, maar ook een onzekere of geïrriteerde versie van zichzelf worden. Een versie die ze helemaal niet willen zijn.

Vaak begint het met vragen als:

‘Ons zoontje is zo vaak boos: schreeuwen, slaan... Ik heb alles geprobeerd, maar niets werkt. Ik voel me een politieagent en wil dit niet langer. Wat moet ik doen?’

‘De combinatie van werk en gezin valt me zwaar. Ik doe voor mijn gevoel alles half en sta altijd aan. Zelfs als ik zou moeten ontspannen. Hoe kan ik meer genieten van mijn kinderen en mijn werk?’

‘Ik zag mezelf altijd als een vrolijke, ontspannen ouder, maar sinds de kinderen ben ik een ongezellige versie van mezelf. Dit wil ik niet voor mijn kind. Hoe verander ik dit?’

Dit zijn vragen van ouders zoals jij en ik. Ouders die echt hun best doen om een ‘goede ouder’ te zijn. En hoewel ze allemaal verschillend zijn en verschillende achtergronden hebben, hebben ze één ding gemeen: ze willen meer rust, verbinding en plezier. Ze zijn het zat om constant te waarschuwen en het gevoel te hebben dat het leven voorbijraast in plaats van dat ze de regie hebben. Ze willen geduldiger reageren op hun kind en genieten van de momenten die ze samen doorbrengen. Klinkt dat herkenbaar?

### Waarom opvoedtips vaak niet de oplossing zijn

Misschien herken je dit dan ook wel: je hebt al van alles geprobeerd om grip te krijgen. Je hebt het zoveelste opvoedboek gelezen, weer een cursus gevolgd, uren op Google gezocht naar tips, geprobeerd wat meer te slapen en jezelf keer op keer streng toegesproken: ‘Vanaf morgen doe ik het écht anders.’ Maar dan is het morgen en luisteren je kinderen alweer niet. Er wordt gehuild en gegild, en de woonkamer is één grote chaos. Je kijkt op de klok, je bent alweer 10 minuten te laat en gefrustreerd roep je: ‘Kan het nou nooit eens normaal?’ Je troost snel je verdrietige kind en bedenkt dat je eigenlijk al in de auto had moeten zitten voor die vergadering. Je helpt je kinderen in de autostoel, zet ze af bij school en rijdt snel door naar je werk, en dan ineens... tranen. Het schuldgevoel komt keihard binnen.

- Waarom laat ik me zo opjagen?
- Ik zou toch die wijze ouder moeten zijn...
- Waarom geniet ik niet meer, in plaats van altijd maar te racen en stressen?

Dit is niet hoe je je het ouderschap had voorgesteld. En ook niet hoe je jezelf als ouder had voorgesteld. Je baalt en voelt aan alles: zo wil ik het niet langer. En dat is het punt waarop veel ouders mij mailen voor hulp. Ze vragen zich af: waarom lijkt alles wat ik probeer niet te werken?

### De paradox van opvoeden: hoe meer je zoekt, hoe minder je vindt

We hebben tegenwoordig meer informatie dan ooit. Je zou denken dat dit ouders helpt en geruststelt, maar in werkelijkheid werkt het vaak anders. Hoe meer je zoekt naar tips en adviezen, hoe groter de verwachting wordt dat die adviezen dé oplossing voor alles zullen zijn. Je probeert de nieuwe tips om je kind te laten eten vol goede moed toe te passen, maar als je kind vervolgens geen hap neemt, raak je teleurgesteld en gestrest. Het geeft je het gevoel dat jij iets verkeerd doet. En wat doe je dan? Je zoekt opnieuw naar tips om dat onzekere gevoel te bestrijden. Zo beland je ongemerkt in een vicieuze cirkel van zoeken, hopen en teleurstelling. Je raakt verder verwijderd van je intuïtie en vertrouwen, terwijl je steeds afhankelijker wordt van geruststelling van buitenaf.

De paradox is dus dat we denken dat alle tips en cursussen ons meer grip en vertrouwen geven, maar in werkelijkheid gebeurt regelmatig het tegenovergestelde: steeds meer ouders voelen zich onzeker. En psychologisch gezien heeft dat een belangrijk effect, want als je van cursus naar blog blijft hopen in de hoop dat je het gedrag van je kind kunt ‘fixen’ of dat je eindelijk een geduldige ouder wordt, zeg je daarmee op een onbewust niveau tegen jezelf: ‘Ik kan het niet zelf.’ En dat zorgt bij veel ouders voor die onzekerheid, het gevoel dat ze falen of het geforceerd goed willen doen.

Nu wil ik niet zeggen dat tips en adviezen per definitie slecht zijn. Integendeel: het kunnen waardevolle hulpmiddelen zijn, zolang je ze niet gebruikt om je eigen onzekerheid te compenseren en je goed blijft inchecken bij jezelf om te voelen wat werkt voor jou. Maar dat is precies wat nu juist zo lastig is met de grote hoeveelheid aan adviezen die tegenwoordig beschikbaar is.

Daarom wil ik gelijk de belangrijkste les en mijn grootste motivatie voor dit boek met je delen: je doet het al goed. Je bent al goed genoeg. Je bent al alles wat je kind nodig heeft. Het enige wat jou blokkeert, is je constante drang om het beter – of misschien zelfs perfect – te doen. Die neiging zorgt ervoor dat je niet meer goed ziet wat je kind écht nodig heeft, en wat je zelf eigenlijk nodig hebt.

Het leven zit vol met kleine en grote uitdagingen: een vervelende op-

merking van een collega, een mopperende partner, een leuke band of een kind dat niet luistert. Maar als je leert om daar vanuit meer vertrouwen en rust mee om te gaan, wordt het zoveel makkelijker om het gedrag van je kind te begrijpen. Je gaat aanvoelen wat er op dat moment wel of niet werkt – en wat er dan gebeurt, is bijna magisch: je zoekt het niet langer buiten jezelf, maar vindt de antwoorden ín jezelf. Dat is wat ik jou ook gun.

Stel je voor hoe krachtig dat zou voelen, en hoe fijn het zou zijn om te merken dat je grip hebt op jezelf. Dat maakt het veel makkelijker om rustig te reageren, zelfs als je kind treuzelt met tandenpoetsen of boos uit school komt. Ik ga je in dit boek dus niet overspoelen met allerlei quick fixes voor eten, slapen of driftbuien; jij weet net zo goed als ik dat je de meeste van die tips al kent of misschien zelfs al hebt geprobeerd. Nee, in dit boek wil ik je de belangrijkste principes geven voor duurzame verandering, zodat je niet alleen vandaag of morgen verschil merkt, maar ook over vijf of tien jaar nog steeds vooruitgang ziet, zowel in jezelf als in je gezin. Elke leeftijd brengt nieuwe vragen met zich mee, en het leven zit nu eenmaal vol uitdagingen. Ik wil je een stevige basis geven, zodat je flexibel en vanuit rust en vertrouwen kunt omgaan met alles wat er op je pad komt.

### **Waarom je focussen op jezelf geen luxe is**

Veel opvoedadviezen richten zich op het gedrag van je kind, met tips om hem beter te laten luisteren, zijn rommel op te laten ruimen of om hem beter te laten slapen. Maar daarbij is het belangrijk dat je twee dingen goed begrijpt.

Eén: er is niet zoiets als dé juiste manier van opvoeden. Wat goed werkt, is van zoveel factoren afhankelijk en wisselt zelfs per kind, situatie, moment en gezin. Maar wat we wél weten, is dat ouders die goed in hun vel zitten hun kinderen opvoeden met meer geduld en positiviteit. Met andere woorden: het heeft meer effect om goed voor jezelf te zorgen dan je te richten op het strikt volgen van specifieke opvoedmethodes in de hoop dat je daarmee het gedrag van je kind kunt veranderen.

En twee: opvoedtips werken pas als je zelf in rust bent. Als je gestrest bent, voelt je kind dat – en dan heeft een opvoedtip zoals het bieden van keuzes weinig effect. Waarom? Omdat het dan een soort

truc wordt om het probleem snel op te lossen. Kinderen merken dat. Met ontspanning bewandel je een andere route: het zorgt bij jou voor meer geduld, je kind reageert daardoor ook kalmer waardoor er meer begrip en een positieve interactie ontstaat.

Stel je eens voor hoe dat voelt – dat je meer energie ervaart, meer verbinding voelt met je kind, en ook nog eens veel meer geniet.

### **Wat ik zag in mijn werk**

Als orthopedagoog komen ouders vaak bij me met twijfels en onzekerheden over hun opvoeding. Omdat ze meestal al van alles hebben geprobeerd, vragen ze zich af of er iets mis is met hen of met hun kind. Maar een belangrijk inzicht dat ik tijdens het begeleiden van deze ouders ontdekte is dit: het probleem is meestal niet dat er iets mis is met het kind of de ouder. Het gedrag dat ouders als lastig ervaren, kan behoorlijk uitdagend zijn, maar past vaak wel bij de leeftijd en de normale ontwikkeling van het kind. Het is dus doorgaans niet het gedrag zelf, maar vooral dat wat het oproept bij jou als ouder. Misschien raakt het iets wat je herkent uit je eigen opvoeding, of het brengt een oud gevoel van falen of onzekerheid naar boven. Zonder dat je het doorhebt, wordt jouw reactie beïnvloed door patronen die we onbewust meedragen: oude angsten, overtuigingen en verwachtingen die we van buitenaf hebben aangeleerd. Daarom zijn opvoedtips vaak minder effectief: ze richten zich op het gedrag van je kind. Terwijl de echte kern – jouw eigen patronen – niet wordt aangepakt.

Voor mij was dat inzicht een echte eyeopener. Ik realiseerde me dat veel ouders door die patronen ongemerkt blokkeren of juist nog harder hun best gaan doen, en daardoor geneigd zijn om op te voeden op een manier die niet aansluit bij wat je kind nodig heeft of past bij jou als ouder. Vanaf het moment dat ik mijn aanpak veranderde en ouders daadwerkelijk leerde om hun patronen te herkennen en doorbreken, merkte ik hoe de impact van de veranderingen niet alleen groter was, maar ook veel langer doorwerkte. Dat bleek de sleutel: echte verandering ontstaat niet als je je kind probeert te veranderen, maar als je je eigen reacties gaat onderzoeken en begrijpen. Daarom ontwikkelde ik de Parent First-methode. Want echte verandering begint bij jezelf.

*Je hebt veel meer  
INVLOED op je  
EIGEN REACTIES  
dan op het  
GEDRAG van  
je KIND.*

### **Wat maakt de Parent First-methode anders?**

De Parent First-methode richt zich op jou als ouder en kijkt naar de onderliggende oorzaken van je reacties. Waarom raak je geïrriteerd bij bepaald gedrag? En wat kun je doen om je energie en frustratie te besparen? Als jij gestrest of gefrustreerd bent, veranderen je lichaamstaal, stem en energie, vaak zonder dat je je ervan bewust bent. Kinderen, hoe jong ook, pikken dat op en reageren met boosheid, huilbuien of door niet te luisteren. Maar als jij ontspannen bent en duidelijk communiceert, voelen kinderen zich gehoord en gezien. Zo ontstaat er een positieve spiraal waarin jullie elkaar versterken in plaats van triggeren. De verandering begint dus bij jou (*the parent first*), waardoor je ruimte creëert voor je kind om zich veilig te voelen en te groeien. Zelfkennis en zelfreflectie zijn de krachtigste opvoedtools die je hebt.

Een blijvende verandering ontstaat niet door simpelweg tips toe te passen, maar door te begrijpen wat er onder het gedrag van jou en je kind zit, en waarom het soms zo lastig is om dat te veranderen. Als je je bewust wordt van je eigen patronen en triggers, krijg je waardevolle inzichten rond de vraag waarom je in bepaalde situaties soms zo snel boos of gefrustreerd reageert. Je leert ook hoe je je gedrag kunt bijsturen, zelfs als je in een moeilijke situatie zit. Dat betekent niet dat je nooit meer boos of gefrustreerd zult zijn, maar wel dat je anders kunt omgaan met die gevoelens. Je krijgt het gevoel dat je weer grip hebt op jezelf, en dat geeft zoveel zelfvertrouwen! Je doorbreekt de cirkel van afhankelijkheid, waarbij je steeds naar externe tips en omstandigheden zoekt, en ontdekt dat de verandering echt in jezelf zit.

In dit boek deel ik inzichten en praktische oefeningen uit mijn dagelijkse praktijk, zodat je zelf kunt ontdekken wat voor jou en je gezin het beste werkt. Je zult merken dat je je eigen patronen en reacties steeds beter leert begrijpen en herkennen met behulp van de uitleg en voorbeelden. Daardoor kun je je gedrag en emoties bijsturen, zelfs op de moeilijkste momenten. En dat betekent: minder uitbarstingen, en meer ontspanning en plezier. Stel je eens voor hoe dat voelt – dat je meer energie ervaart, meer verbinding voelt met je kind, en ook nog eens veel meer geniet.

Het boek begint met een hoofdstuk over de uitdagingen van het mo-

derne ouderschap. Daarna zoomen we in op de uitdagingen in jouw leven en hoe je daar anders mee kunt omgaan. Door oefeningen wordt het steeds duidelijker wat voor ouder jij wilt zijn en hoe je dat bereikt. Denk je tijdens het lezen: dit gaat wel diep? Neem dan de tijd en leg het boek gerust even weg. Het kost tijd om inzicht te krijgen in je gedachten en patronen, dus geef jezelf de ruimte. Zie het boek als een cadeau aan jezelf, een hulpmiddel dat je binnen handbereik legt en er telkens even bij pakt. Een persoonlijke reis waarop je steeds weer nieuwe inzichten over jezelf ontdekt.

Ik heb dit boek geschreven voor ouders, maar eigenlijk is het voor alle mensen. Voor onze kinderen. En voor iedereen die onze kinderen opvoedt en zelf ooit kind is geweest. Wanneer jij leeft volgens wat werkt voor jou in plaats van dat je je laat leiden door automatische reacties of wat een ander vindt, ontstaat er veel meer plezier en ontspanning in jezelf, je gezin en in je werk.

Het wordt tijd voor een nieuw narratief: het ouderschap hoeft niet zwaar of vol strijd te zijn. Je mag ontspannen, zelfverzekerd en in vertrouwen zijn. Je hoeft niet perfect te zijn, als je maar weet hoe je de balans terugvindt als het even niet lekker loopt. Je mag het alleen doen, maar weet dat je het niet alleen hóéft te doen.

Opvoeden vanuit lichtheid, plezier en intuïtie, met ruimte voor zowel jezelf als je kind – ik weet zeker dat dat ook voor jou is weggelegd. Ik help je loslaten wat je niet wilt doorgeven, zodat je de ouder wordt die je zo graag voor je kind wilt zijn.

# 1 – De uitdagingen van het moderne ouderschap

Steeds meer ouders ervaren onzekerheid en stress. Volgens recente cijfers is de helft van de ouders uitgeput en heeft maar liefst 70 procent het naar eigen zeggen te druk. Daarnaast laat een op de vijf ouders klachten zien die passen bij een zogenoemde parentale burn-out. Die uit zich vaak in een kort lontje, vermoeidheid en stress. Hoe komt het dat die cijfers zo hoog zijn?

## **Van collectivistisch naar individualistisch**

Als je kijkt naar de manier waarop we tegenwoordig opvoeden, is het begrijpelijk dat veel ouders het uitdagend vinden om alle spreekwoordelijke ballen in de lucht te houden. Onze maatschappij is de afgelopen jaren sterk veranderd. Waar de zorg voor kinderen vroeger een gedeelde verantwoordelijkheid was van familieleden, burens en de gemeenschap, rust die nu vrijwel volledig op de schouders van de ouders zelf. In collectivistische samenlevingen – denk aan delen van Azië of Zuid-Europa – spelen grootouders, ooms en tantes nog altijd een actieve rol in de opvoeding. Ouders worden daar gedragen en gesteund door een netwerk van familie en burens. In Nederland, en in veel andere westerse landen, is die steun steeds minder vanzelfsprekend. Onze samenleving is individualistischer geworden, met een focus op zelf doen en minder op dagelijkse hulp van de mensen om je heen. En dat heeft vanzelfsprekend een grote impact op de druk die ouders ervaren. Vroeger fietste de buurvrouw met alle kinderen samen naar school, en als je even weg moest, vroeg je haar om een oogje in het zeil te houden. Je

had dus niet alleen meer praktische hulp, maar ook een gedeelde verantwoordelijkheid. En als je niet alles alleen hoeft te doen, is opvoeden veel minder stressvol.

Een ander voordeel is dat je in een collectivistische maatschappij profiteert van meer steun: je wisselt automatisch meer opvoedervaringen en uitdagingen met elkaar uit. We weten uit onderzoek dat ouders met weinig sociale steun meer stress ervaren en een hoger risico lopen op een burn-out. Daarnaast draagt gezamenlijk opvoeden eraan bij dat je meer ziet van de ander. *The good and the bad*, bijvoorbeeld dat je buurvrouw het ook lastig vindt om met de boosheid van haar kind om te gaan. Door die herkenning voelt het minder als een probleem als jouw kind hetzelfde gedrag vertoont, omdat je ziet dat het normaal is.

Daarnaast beschikken oudere generaties ook vaak over waardevolle kennis en ervaring. Levenslessen en inzichten die jou kunnen inspireren en geruststellen. Dat betekent niet dat je precies de opvoedmethoden van je ouders, ooms of tantes moet volgen, maar je kunt hun ervaringen wel gebruiken om je eigen manier van opvoeden te ontwikkelen. Het is niet voor niets dat de bekende uitspraak *'It takes a village to raise a child'* in deze tijd zo relevant is. Het is een zin die laat zien hoe belangrijk het is om een dorp om ons heen te hebben, een behulpzame bubbel. Opvoeden is niet bedoeld om alleen te doen, en het is

*Dat we tegenwoordig steeds meer ZELF doen, betekent NIET dat het ook NORMAAL is.*

goed om je te realiseren dat het, hoewel we tegenwoordig veel meer zelf doen, niet normaal of gezond is om alles alleen te dragen. Het zorgt voor meer stress en het maakt ouders minder gelukkig.

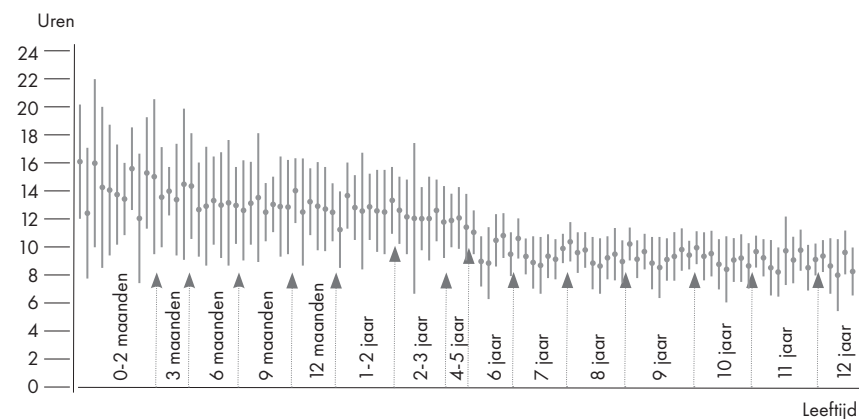
De druk die ouders ervaren wordt ook nog eens versterkt door de drempel die veel van hen voelen om anderen om hulp te vragen. Onderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau laat zien dat maar liefst twee derde van de ouders hun omgeving niet om hulp durft te vragen – terwijl we weten dat

hulp en steun opvoeden juist makkelijker maakt en zorgt voor minder stress.

## Meer informatie leidt tot meer twijfels

Ondanks onze meer individualistische manier van opvoeden zou je nog steeds kunnen denken dat ouders het vandaag de dag makkelijker hebben dan pak 'm beet dertig jaar geleden. Er is immers altijd informatie voorhanden. Typ 'kind luistert niet' in Google en binnen een paar seconden krijg je honderden artikelen met verklaringen, strategieën en tips. Maar daar zit ook het probleem: die adviezen zijn gebaseerd op gemiddelden, en elk kind ontwikkelt zich in zijn eigen tempo. Verschillen tussen kinderen zijn heel normaal.

Neem het slaappgedrag van kinderen, een van de meest gegoogelde onderwerpen van ouders met baby's. De zoekopdracht 'stop baby crying' leverde in november 2022 wereldwijd maar liefst 171 miljoen resultaten op. In figuur 1 zie je het verschil in slaapuren voor kinderen van 0 tot 12 jaar. De dikke stip laat het gemiddelde zien, en de bijbehorende lijn de variatie in slaapuren per leeftijd. Je ziet dat de variatie, vooral tot ongeveer 4 jaar, behoorlijk groot is. Maar als jij hoort dat je 9 maanden oude baby gemiddeld zo'n 13 uur moet slapen, terwijl ze met moeite 11 uur haalt, kan dat toch voor veel twijfels en stress zorgen. Terwijl je in het figuur ziet dat die 11 uur volledig binnen de individuele verschillen in slaapbehoefte valt. Het herinnert eraan dat elk kind uniek is en niet altijd in een gemiddelde past.



Figuur 1. Slaapduur van kinderen van 0 tot 12 jaar, weergegeven met gemiddelde waarden (dikke stip) en de variatie in slaapuren per leeftijd (lijnen)



## 2 – Hoe je gedachten je opvoeding sturen

Je hebt nu een eerste beeld gevormd van hoe je ideale leven eruit zou kunnen zien, en misschien heb je gemerkt dat bepaalde levensgebieden aandacht nodig hebben om dichterbij die wens te komen. Vaak denken we dat externe omstandigheden, zoals tijdgebrek of de stress van ons werk, ons daarin belemmeren, maar op die omstandigheden heb je nauwelijks tot geen invloed. Waar je wél invloed op hebt, is op jezelf. Daarnaast zijn al die externe factoren vaak ook niet het echte probleem. Zo vertelde Jasper (31) tijdens een sessie dat hij met zijn kinderen naar het strand was gegaan, in de hoop op een ontspannen ochtend. Hij stelde zich voor hoe zij samen zouden spelen terwijl hij eindelijk de tijd had om rustig een tijdschrift te lezen. Maar eenmaal daar maakten zijn kinderen ruzie, klaagden over zand in hun gezicht en wilden constant zijn aandacht. Jasper raakte geïrriteerd – niet zozeer door hun gedrag, maar doordat zijn verwachting van een rustige ochtend niet uitkwam. Veel vaker zijn het dus je gedachten over de situatie die zorgen voor frustratie en onrust, en dat is fijn, want die kun je beïnvloeden.

In dit hoofdstuk gaan we dieper in op de kracht van je gedachten. Zodra je je bewust wordt van wat je denkt, krijg je namelijk de mogelijkheid om dingen anders te doen. Misschien herken je een van de volgende gedachten die ik vaak in mijn praktijk hoor van ouders:

- Waarom lukt het anderen wel en mij niet?
- Als mijn kind zich zo blijft gedragen, komt het nooit goed.
- Ik doe het niet goed.

Het is niet gek dat deze gedachten opkomen. Wist je dat we dagelijks gemiddeld zo'n 70.000 gedachten hebben? En daarvan is het overgrote deel – maar liefst 75 procent – ook nog eens negatief. Dat komt voort uit een overlevingsmechanisme dat diep in ons brein verankerd is en dat de natuurlijke neiging heeft om ons alert te maken op mogelijk gevaar.

Je kent ongetwijfeld de term *fight or flight* wel: de vecht-of-vluchtreactie. Waar die vroeger bestemd was voor een roofdier in de wilde natuur, is die tegenwoordig van toepassing op een beginnende broer-zusruzie, een lange file of een collega die een botte mail stuurt. Dit proces verloopt vaak onbewust, en dat is nuttig, omdat je brein geautomatiseerd gedrag inzet om energie te besparen. Tegelijkertijd kunnen deze continue kleine stresspieken het extra uitdagend maken om vanuit ontspanning en geduld te reageren. In emotioneel geladen situaties, zoals wanneer je kind boos is of plotseling de straat oversteekt, kan je gedrag zelfs direct door emoties worden gestuurd, zonder dat er eerst een gedachte aan voorafgaat: als een auto voor je plots remt, trap je instinctief op de rem.

Je gedachten, emoties en gedrag zijn nauw met elkaar verbonden.

*Het echte  
PROBLEEM zit  
vaak niet in  
het GEDRAG  
van je KIND,  
maar in de  
GEDACHTEN  
die JIJ erover  
hebt.*

Ze beïnvloeden elkaar. Als je je reacties op je kind wilt veranderen, moet je dus verder kijken dan je gedrag. Je gedrag is een uitkomst van hoe je je voelt en hoe je denkt. Anders gezegd: er doet zich een situatie voor (je kind treuzelt tijdens de ochtendspits); die situatie roept bepaalde (onbewuste) gedachten bij je op (schiet op, ik kom veel te laat op mijn werk); die gedachten leiden tot een bepaald gevoel (onmacht); dat gevoel leidt tot bepaald gedrag (boos worden, geïrriteerd reageren); en dat gedrag heeft een gevolg (nog meer onrust of boosheid bij jezelf en je kind). Dit rijtje

noemen we ook wel een G-schema: gebeurtenis, gedachten, gevoel, gedrag, gevolg. Om te verduidelijken hoe dat werkt in opvoedsituaties, heb ik een voorbeeld voor je verwerkt in een schema.



Je ziet in het schema dat je gedrag dus nauw verbonden is met je gevoelens en emoties. Laten we daar eens op inzoomen en een paar herkenbare gedachten pakken tijdens alledaagse opvoedsituaties:

- Als mijn kind beter zou luisteren, zou ik niet zo vaak boos hoeven worden.
- Als mijn dochter zou doorslapen, zou de relatie tussen mij en mijn partner beter zijn.
- Als mijn kinderen niet zo vaak ruzie zouden hebben, zou ik me niet zo'n politieagent voelen.

Wat je met zulke gedachten eigenlijk tegen jezelf zegt is: mijn kind bepaalt hoe ik me voel.

Laat dat even op je inwerken.

Want als je die uitspraak gelooft, betekent dat dat je je emoties en reacties dus eigenlijk laat afhangen van externe omstandigheden, zoals het gedrag van je kind en anderen.

Het suggereert dat je er geen controle over hebt, maar daarmee doe je jezelf tekort. Je hebt namelijk veel meer controle over je eigen gevoelens en reacties dan je nu misschien denkt.

Stel je eens voor hoe het zou zijn als je niet langer het gevoel zou hebben dat situaties je overkomen, of dat 'niets werkt'. Maar dat je grip hebt op je emoties en reacties, ongeacht de situatie. Zodat je in plaats daarvan leert om meer rust en balans in jezelf te vinden. Zelfs als je kind boos is, je partner een nare opmerking maakt of alles die dag tegen lijkt te zitten. Dat betekent niet dat die situaties niet moeilijk blijven, maar wel dat je kunt leren om de gevoelens bij te sturen die je ge-

## 3 – Een laag dieper: je overtuigingen

Nu je weet hoe je gedachten werken, gaan we nog een stap verder. Je gedachten veranderen is krachtig en kan je al een heel eind verder helpen, maar vaak is het nog niet genoeg voor een echte, blijvende verandering. In dit hoofdstuk gaan we daarom nog een laag dieper, naar je overtuigingen. Overtuigingen ontstaan door alles wat je in het verleden hebt meegemaakt en gaan veel verder dan oppervlakkige gedachten. Ze beïnvloeden de manier waarop je denkt en voelt en sturen je gedrag.

Stel je voor dat je met een lekkere kop koffie uitkijkt over een tuin met bloemen. Het ziet er prachtig uit, maar als je beter kijkt, zie je tussen de mooie bloemen ook onkruid staan. De snelste manier om daarvan af te komen is om een snoeischaar te pakken en het onkruid weg te knippen – dan heb je direct een mooi uitzicht. Dat is wat je doet als je je gedachten omzet: het geeft meteen resultaat en een goed gevoel. Dat is fijn als je kind niet luistert en je merkt dat je rustiger blijft door je gedachte te veranderen. Maar om ervoor te zorgen dat je je ook rustiger vóélt, moet je de kern veranderen. In plaats van alleen het onkruid weg te knippen, moet je de oorsprong aanpakken, oftewel: de wortels waardoor het onkruid blijft groeien. Die wortels, dat zijn je overtuigingen.

### **Wat is een overtuiging?**

Een overtuiging is een diepgeworteld idee dat je hebt over jezelf, anderen of de wereld, en dat je gedrag beïnvloedt. Bijvoorbeeld: hulp vragen is zwak. Of: een goede ouder is altijd beschikbaar voor haar kind. Of: wat ik zeg, is niet interessant.

Je kunt je overtuigingen zien als een blauwdruk die bepaalt hoe jij je zou moeten gedragen. Het is als het ware de lens waardoor je alles ervaart. Terwijl gedachten constant komen en gaan, zitten overtuigingen diep in jezelf verankerd. Ze bepalen niet alleen hoe je jezelf ziet, maar ook hoe je de wereld om je heen ervaart en hoe je in bepaalde situaties reageert.

Stel je bijvoorbeeld voor dat een collega je feedback geeft over een fout die je hebt gemaakt. Als je de overtuiging hebt dat je niet goed genoeg bent, denk je misschien direct: zie je wel, ik ben hier niet geschikt voor. Die gedachte staat niet op zich, maar wordt gevoed door een overtuiging die zich al vroeg in je leven heeft gevormd. Want als je een andere overtuiging hebt, bijvoorbeeld: ik leer van mijn fouten, dan zal dezelfde feedback een heel andere reactie bij je oproepen. Het is belangrijk om je bewust te worden van die overtuigingen. Niet alleen omdat ze je gedrag en emoties beïnvloeden, maar ook omdat je ze vaak onbewust en ongemerkt doorgeeft aan je kind. Dit is de essentie van de Parent First-methode: door eerst aan jezelf te werken, verander je gedrag en patronen die je kind anders zou kunnen overnemen.

Belemmerende opvoedingsgerelateerde overtuigingen die ik in mijn praktijk veel terugzie, zijn bijvoorbeeld:

- Een goede ouder wordt nooit boos.
- Ik moet altijd sterk zijn.
- Hulp vragen is een teken van afhankelijkheid.
- Ik ben niet belangrijk.
- Emoties tonen is zwak.
- Een goede ouder heeft altijd alles onder controle.
- Een goede ouder is na schooltijd thuis.

### Hoe overtuigingen ontstaan

Het grootste deel van onze overtuigingen ontstaat al voor ons zevende levensjaar. In die jaren neemt een kind alles wat het hoort, ziet en voelt vrijwel letterlijk aan als waarheid. Om te verduidelijken hoe dat werkt, vergelijk ik het graag met de harde schijf van een laptop. Een harde schijf bevat namelijk vooraf geïnstalleerde basisprogramma's om er-

voor te zorgen dat je de laptop kunt gebruiken, en dat geldt ook voor jou als mens: vanaf je geboorte beschik je over instinctieve reacties en aangeboren gedragspatronen, zoals huilen als je honger hebt of zoeken naar nabijheid. Die reacties en patronen zijn van nature in jou aanwezig om je te helpen overleven en functioneren. En als je opgroeit, vult je harde schijf zich voortdurend met nieuwe programma's (overtuigingen).

Allereerst spelen je persoonlijkheid en genetische factoren een belangrijke rol in je overtuigingen. Sommige mensen hebben van nature bijvoorbeeld een grotere neiging tot perfectionisme, wat ervoor kan zorgen dat een overtuiging als 'Ik moet alles goed doen om liefde te verdienen' zich sneller ontwikkelt. Ook gebeurtenissen dragen bij aan het ontstaan van overtuigingen. Herhaald pesten is funest voor je zelfvertrouwen en kan je doen geloven dat je niet goed genoeg bent. Maar ook een enkele opmerking – zoals een leerkracht die zegt: 'Je bent zo verlegen, daar kom je niet ver mee' – kan ervoor zorgen dat je gelooft dat je alleen succesvol kunt zijn als je uitbundig bent. Iets kleins kan dus een blijvende impact hebben.

De meeste overtuigingen ontstaan vaak vanuit onze omgeving: de maatschappij waarin je opgroeit, vrienden, cultuur en natuurlijk je opvoeding. In Nederland is bijvoorbeeld parttime werken voor moeders de norm: zo'n 80 procent van de vrouwen met kinderen werkt parttime. Je wordt als vrouw gek aangekeken als je niet regelmatig op het schoolplein staat. Dat kan onbewust tot de overtuiging leiden dat een goede moeder veel tijd met haar kinderen doorbrengt. Veel moeders die vier of vijf dagen werken ervaren als gevolg daarvan schuldgevoelens en twijfels, omdat ze zich spiegelen aan die norm en het gevoel hebben dat ze het niet goed genoeg doen. Hetzelfde geldt voor zorgende vaders die zich moeten wapenen tegen opmerkingen zoals: 'Moet jij vandaag oppassen? Is haar moeder soms ziek?' Wat kan leiden tot de overtuiging dat vaders minder geschikt zijn voor de zorgrol, wat hen onzeker kan maken over hun plek in het gezin.

Maar de grootste invloed op het ontstaan van overtuigingen is je opvoeding. Als kind ben je volledig afhankelijk van je omgeving, en daarom doe je er alles aan om die veilig en voorspelbaar te houden. Dat is cruciaal voor je overleving. Je leert al vroeg wat wel en niet werkt in je

### Verander je kind door jezelf te veranderen

Zoals de Parent First-methode benadrukt: als je het gedrag van je kind wilt veranderen, is het belangrijk om bij jezelf stil te staan. Jij bent immers ook gevormd door de overtuigingen en patronen die je van je ouders hebt meegekregen, zowel positief als negatief, en dat heeft een grote invloed op hoe jij denkt dat je je moet gedragen.

Goed om te weten: een overtuiging heeft niet alleen negatieve kanten. De mentaliteit 'schouders eronder en door' helpt je bijvoorbeeld om door te zetten waar een ander opgeeft; misschien heb je er een mooie school- of werkcarrière aan te danken. Maar het kan er ook voor zorgen dat je volledig over je eigen grenzen gaat, waardoor je opgebrand raakt, omdat je altijd maar bent doorgedaan. Het is dus van belang om te onderzoeken wat een overtuiging doet met jou. Wat voor de één geldt, hoeft voor de ander niet hetzelfde te zijn. Iedereen is uniek.

Anke (38) heeft een zoon van 6 jaar. Ze is opgegroeid in een ondernemersgezin waar altijd hard werd gewerkt. 'Schouders eronder en doorgaan' stond in Ankes kindertijd centraal. Ze kijkt terug op een fijne jeugd, maar voelde van jongs af aan ook dat er weinig ruimte was om dingen te bespreken die ze lastig vond. En als haar zoon nu huult omdat hij niet is uitgenodigd voor een verjaardagsfeest, is haar automatische reactie nog steeds: 'Stel je niet zo aan, er zijn ergere dingen.' Ze vindt het lastig om over gevoelens te praten omdat ze dat zelf vroeger niet heeft geleerd.

Yvette (43) heeft twee kinderen van 8 en 10 jaar. Ze heeft zelf een heel vrije opvoeding gehad. Er waren bij haar thuis weinig grenzen: alles mocht. Als kind vond ze dat heerlijk, maar in de opvoeding met haar eigen kinderen loopt ze erin vast. Haar kinderen lopen van tafel tijdens de maaltijd, rennen van haar weg als ze zegt dat ze de deur uit gaan, en als ze grenzen stelt, voelt het als een gekunsteld optreden. Het frustriert haar enorm, waardoor ze regelmatig ontploft en zich vervolgens schuldig voelt.

Deze twee voorbeelden laten zien dat je bepaalde aspecten van je eigen opvoeding doorgeeft. Dat kan onbewust gebeuren, maar het kan ook zijn dat je het wel doorhebt, maar dat het niet lukt om ze te doorbreken. Dat is heel begrijpelijk: die opvoeding staat als een programma op je harde schijf, waardoor het voor jou normaal is geworden om zo te

reageren. Maar het mooie is: alles wat je hebt aangeleerd, kun je ook weer afleren.

Niet iedereen reageert trouwens op een strikte opvoeding door zelf ook streng te zijn voor de kinderen. Je kunt ook de andere kant op gaan, als een soort tegenbeweging. Kijk naar Leon (39), die twee kinderen heeft van 3 en 9 jaar. Hij groeide op in een gezin met strikte regels waar weinig ruimte was voor eigen keuzes. Onbewust probeert hij nu, bij zijn eigen kinderen, het gevoel van controle en beperking dat hij zelf ervaarde te vermijden: hij geeft zijn kinderen heel veel vrijheid en weinig grenzen. Daarmee compenseert hij de strikte opvoeding die hij zelf heeft gehad, omdat hij niet wil dat zijn kinderen dezelfde beklemming voelen. Maar hij is zich er niet volledig van bewust dat dat een reactie is op zijn eigen opvoeding.

### Mijn ouders hebben het toch heel goed gedaan?

Vaak denken we dat je vooral belemmerende overtuigingen ontwikkelt als je als kind nare of lastige gebeurtenissen meemaakt. Maar dat is niet altijd zo. Je kunt ze ook ontwikkelen als je te veel krijgt van het goede. Daardoor komen je basisbehoeften namelijk ook onder druk te staan.

Een paar voorbeelden:

- Ouders die te veel beschermen en alles voor je oplossen, zetten de basisbehoefte aan autonomie onder druk. Bijvoorbeeld een ouder die een achtjarige niet zelf laat fietsen uit angst dat die valt. Hierdoor kun je de overtuiging 'Ik kan het niet zelf' ontwikkelen.
- Ouders die elk moment van de dag invullen met activiteiten brengen de basisbehoefte spel en ontspanning in gevaar. Bijvoorbeeld een ouder die elke middag volplant met sport- en muzieklessen. Dit kan bijdragen aan de overtuiging 'Ik moet elk moment van de dag invullen, ontspanning is zonde van de tijd'.
- Ouders die alles goedvinden en te weinig grenzen stellen, brengen de basisbehoefte veiligheid in gevaar. Bijvoorbeeld een ouder die geen regels opstelt over bedtijd of huiswerk, waardoor het kind zelf alle verantwoordelijkheden moet dragen. Dit kan leiden tot de overtuiging 'Ik ben pas veilig als ik alles onder controle heb'.

Het is belangrijk om te benadrukken dat dit vaak gebeurt uit liefde. Daarnaast leiden veel van deze overtuigingen ook tot positieve effecten en eigenschappen. Zie het dus vooral als een kans om jezelf beter te leren begrijpen en dingen te veranderen die je liever anders zou zien.

Door grip te krijgen op dit proces, kun je bewust gaan herkennen welke overtuigingen en patronen je onbewust hebt aangenomen. Dat is de eerste stap naar verandering. Daarvoor is het goed om eerst je persoonlijke overtuigingen onder ogen te zien. Vervolgens kun je je belemmerende overtuigingen onderzoeken om te kijken welke invloed die op je gedrag hebben. Deze bewustwording zorgt er namelijk voor dat je beter begrijpt hoe die overtuiging tot uiting komt in jouw opvoeding. Als je daar zicht op hebt, kun je het onkruid in je tuin vervangen door mooie, kleurrijke bloemen. Beeld je eens in wat een prachtig uitzicht je dan krijgt!

### Hoe overtuigingen je kunnen beïnvloeden

In het volgende schema zie je voorbeelden van overtuigingen die jij als ouder kunt hebben en de manier waarop die overtuigingen in alledaagse situaties naar voren kunnen komen. In de laatste kolom staat tot slot welke invloed de overtuigingen kunnen hebben op je kind.

Overtuiging	Mogelijk effect op jezelf	Mogelijk effect op je kind
Een goede ouder wordt nooit boos.	Je onderdrukt je boosheid en uit je gedrag niet op een gezonde manier. Daardoor ervaar je meer stress.	Je kind mist leerervaringen over omgaan met emoties. Hij leert niet hoe hij op een gezonde manier kan omgaan met boosheid.
Een goede ouder heeft alles onder controle.	Je voelt druk om perfect te presteren, waardoor het moeilijk is om te ontspannen.	Je kind mist leerervaringen. Ze leert bijvoorbeeld niet goed om te gaan met falen of ontspanning.

Overtuiging	Mogelijk effect op jezelf	Mogelijk effect op je kind
Ik ben gelukkig als mijn kind gelukkig is.	Je cijfert jezelf volledig weg in de opvoeding. Er ontstaat stress en onzekerheid omdat je je emotionele welzijn laat afhangen van iets wat buiten jezelf ligt en wat je niet kunt controleren.	Je kind voelt zich verantwoordelijk voor jouw geluk (please-gedrag).
Ik ben niet goed genoeg.	Je praat in negatieve termen over jezelf en bent erg kritisch over je eigen prestaties of uiterlijk.  Je vindt het moeilijk om gezonde grenzen te stellen, uit angst voor afwijzing van je kind.  Je twijfelt aan jezelf en zoekt constant bevestiging van anderen over je keuzes in de opvoeding.	Je kind ziet dit en kan het onbewust overnemen: het is blijkbaar normaal om (extreem) kritisch te zijn over jezelf.  Je kind mist een bepaalde basisveiligheid. Daardoor gaat je kind grenzen opzoeken of heeft hij moeite met externe afspraken en regels.  Je kind leert dat externe meningen belangrijker zijn dan wat je zelf vindt.
Een goede ouder heeft alles onder controle.	Doordat je continu onder druk staat, heb je minder geduld en reageer je geïrriteerd naar je kind of partner.	Je kind leert dat ze altijd alles onder controle moet hebben, wat kan leiden tot stress of perfectionisme.
Ik ben niet veilig.	Je hebt een sterke behoefte aan controle in je eigen handelingen of in de mensen om je heen. Je wilt alles tot in de puntjes regelen.	Je kind kan als tegenreactie grenzen gaan opzoeken of mist het om zelfstandig situaties te kunnen verkennen omdat alles voor hem gecontroleerd wordt.