

# Inleiding

---

‘Had ik maar een gebruiksaanwijzing, dan wist ik hoe ik mijn kind moest opvoeden.’ Een veelgehoorde zin, die er soms uitkomt met een zucht, van ouders die tegen bepaalde zaken aanlopen bij het opvoeden van hun kind. Qua opvoeden zijn er genoeg boeken, adviezen, tips en hulpverleners te vinden. Maar in dit grote bos met enorm veel informatie kun je ook makkelijk verdwalen. Sommige adviezen staan haaks op elkaar en gaan soms ook tegen je gevoel in. Opvoeden doe je met je gevoel en je verstand, maar dan moet je wel weten hoe je een balans kunt vinden in het inzetten van beide.

Dit is niet het zoveelste opvoedboek. *Gebruiksaanwijzing gezocht* voorziet in een behoefte die veel ouders hebben en biedt hun een duidelijk en handzaam overzicht van richtlijnen, die ik ook in mijn persoonlijke begeleiding van ouders toepas. Uiteraard worden de richtlijnen besproken aan de hand van verschillende casussen die ik in mijn praktijk heb mogen meemaken.

Als contextuoloog – naast psycholoog, pedagoog en parapsycholoog – bekijk ik de casussen vanuit diverse invalshoeken om me een zo goed mogelijk beeld te vormen van alle facetten van het probleem. Het is mijn ervaring

dat een probleem nooit op zichzelf staat, het wordt gecreëerd door een aantal factoren die samen een geheel vormen. Er is een samenhang tussen de gezinsleden en wil je een probleem in het gezin oplossen, dan zul je dus ook naar het gehele gezin moeten kijken. Niet alleen naar het kind, dat vaak slechts de signalen uitzendt.

In *Gebruiksaanwijzing gezocht* komen casussen aan de orde van kinderen en hun ouders die ik in de loop der jaren heb ontmoet. Doordat ik telepathisch informatie kan verkrijgen, kan ik direct naar het onderbewustzijn van het kind toe gaan. Zo kan ik de kinderdenkwereld betreden, die heel basic is. De adviezen die ik aandraag, zijn daardoor ook heel basic. Je zendt zo ook voor het kind begrijpelijke signalen uit.

Oplossingen die vaak zo simpel zijn, worden misschien juist door hun eenvoud vergeten. Dit boek wil je als ouder hieraan helpen herinneren. Zie het dan ook vooral als een leidraad, een steuntje in de rug, waardoor je makkelijker een gebruiksaanwijzing voor je kind zult vinden op momenten dat je die net even nodig hebt.

Veel leesplezier!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'J. K. van der Meer'. The signature is written in a cursive, flowing style with a large initial 'J' and a stylized 'M' at the end.

## Hoofdstuk 1

# Als slapen een uitdaging is

---

*Casus: Een kind dat weigert om in haar eigen bed te slapen.*

Fica is een meisje van drie jaar en heeft een slaapprobleem. Nou ja, eigenlijk heeft zij niet echt een probleem, maar haar ouders hebben een probleem. Want iedere avond slaapt Fica tussen haar ouders in en weigert om in haar eigen bed te slapen. De ouders hebben al een beloningssysteem geprobeerd, maar dat heeft slechts een week resultaat opgeleverd.

Nu Fica ouder wordt en nogal beweeglijk is in haar slaap, wordt het ouderlijk bed te klein voor drie personen. Moeder Tammy is in verwachting van hun tweede kind en kan de ruimte in bed goed gebruiken. Omdat Fica weigert om in haar eigen bed te slapen, slaapt vader Benno sinds kort maar in het prinsessenbed van Fica. Ik moet eerlijk zeggen dat ik graag even een blik zou willen

werpen hoe Benno daar ligt te snurken tussen de roze lakens.

Nu er een tweede kind op komst is, vinden de ouders dat Fica eindelijk eens in haar eigen bed moet gaan slapen, maar ze weten helaas niet hoe ze haar zover kunnen krijgen dat ze dat ook doet. Ze hebben de slaapkamer van hun dochter al helemaal ingericht naar haar smaak, maar ook dat heeft niet geholpen. Overdag wil ze best in haar kamer spelen, maar slapen wil ze er niet.

Vandaag breng ik een huisbezoek aan dit gezin om uit te sluiten dat andere, externe factoren een oorzaak zijn van het slaapprobleem. Ook zal ik op telepathisch niveau contact leggen met alle gezinsleden om mee te kunnen kijken naar wat ertoe heeft geleid dat Fica niet in haar eigen bed wil slapen.

Benno doet de deur open en Fica zit op schoot bij Tammy, omdat ze nogal verlegen is. Ik begroet haar wel, maar daarna negeer ik haar. Dit doe ik om haar de ruimte te geven om mij te kunnen observeren, zonder dat ze het gevoel krijgt dat ik haar daarbij rem. Ik maak vervolgens telepathisch contact met Fica en stel haar gerust. Dat is ook duidelijk te merken, want na een poosje glijdt ze van de schoot van haar moeder af en pakt haar pop. Nu is ze goed toegankelijk voor me en benader ik haar ook verbaal. Ze komt naar me toe en laat me haar nieuwe aanwinst zien: Dora.

Benno en Tammy zijn een beetje verbaasd over het gedrag van hun dochter. Normaliter duurt het een hele tijd voordat ze naar iemand toe gaat. Aan de manier te zien waarop ze met mij omgaat, lijkt het alsof ze me al langere tijd kent. Ik weet uit ervaring dat telepathisch com-

municeren met kinderen razendsnel kan gaan en dat ze daardoor ook al snel het gevoel hebben dat ik vertrouwd ben voor ze. Dit heb ik ondertussen al vele malen mogen ondervinden. De telepathische beelden die Fica mij laat zien gaan zo razendsnel dat ik moeite heb om ze te ordenen tot een voor mij begrijpelijk geheel. Ik moet af en toe mijn blik afwenden om te kunnen analyseren en plaatsen wat ze bedoelt. Van tevoren heb ik weinig informatie gekregen, wat ikzelf erg prettig vind. Ik ga het liefst zo blanco mogelijk een casus in.

Fica laat me in dit korte tijdsbestek haar hele leventje zien. Dan is de tijd aangebroken om mijn bevindingen met de ouders te delen.

Fica's geboorte ging gepaard met de nodige complicaties. Tammy had last van zwangerschapsvergiftiging (pre-eclampsie) en moest met 32 weken worden opgenomen. In week 37 ging het helemaal mis toen Tammy een eclampsie kreeg, een epileptische aanval die gepaard ging met verkrampingen in de spieren, waardoor Tammy haar bewustzijn verloor. De artsen hebben direct ingegrepen en met 37 weken werd Fica gehaald met een keizersnede.

De gezondheid van zowel moeder als kind was niet optimaal en daarom moesten ze beiden nog twee weken in het ziekenhuis blijven.

Eenmaal thuis was Tammy zo bezorgd over haar dochter dat ze het niet aandurfde om haar in haar eigen kamertje te laten slapen. In plaats daarvan legde ze haar naast zich in bed.

Na een aantal weken kreeg vader Benno hier genoeg van en werd Fica in haar eigen ledikant op haar kamer

gelegd. De winter brak aan en net als ieder kind kampte Fica met verkoudheidsklachten. Ze werd regelmatig wakker en de nachten van Tammy werden daardoor erg gebroken. Omdat ze ook vond dat haar dochter erg moeilijk ademhaalde, legde ze haar weer tussen hen in om haar beter in de gaten te kunnen houden. Het voordeel daarvan was dat ze niet uit bed hoefde en wat meer nachtrust kreeg, omdat Fica nu doorsliep.

Toen de verkoudheid over was, werd ze opnieuw in haar eigen bed gelegd. De zeven maanden oude Fica vond dat maar niets en wilde moord en brand. Als oplossing hiervoor legde Tammy haar, als het bedtijd was voor Fica, in het grote ouderlijke bed en bleef bij haar totdat ze sliep. Ze tilde vervolgens de hummel op en legde haar in haar eigen bedje. Wekenlang ging het goed, totdat Fica weer ziek werd en opnieuw iedere nacht tussen haar ouders in lag. Benno had al diverse malen aangegeven dat hij het er niet mee eens was, maar de overbezorgdheid van Tammy voerde de boventoon. Ze was zo bang dat ze haar kind zou verliezen en wilde haar daarom optimaal beschermen. Het liefst zou ze Fica 24 uur per dag in de gaten houden en haar zo vrijwaren van elk gevaar.

Benno gaf de strijd op en legde zich erbij neer. Tammy is verbaal sterk en wist iedere keer weer haar man ervan te overtuigen dat hun dochter op dat moment écht niet in haar eigen kamer alleen kon liggen. Maar ondertussen was er een situatie ontstaan waarin maar weinig ruimte en tijd overbleef voor de ouders onderling. Benno voelde ook dat Fica tussen hen in begon te staan.

Nu er een tweede op komst was en hij letterlijk uit zijn slaapkamer verjaagd was, had hij mij een mailtje gestuurd om hulp te vragen voor dit probleem. Tammy stond hier

niet helemaal achter, maar gaf wel toe dat er een ongebruikelijke situatie was ontstaan.

Als ik dit alles voorleg aan de ouders, zijn ze perplex dat ik zoveel informatie uit hun en Fica's onderbewustzijn heb los weten te peuteren. Benno is sprakeloos, maar tegelijkertijd opgelucht dat dit probleem in kaart wordt gebracht. Ik leg ze ook uit dat er pas echt iets zal veranderen als ze beiden op één lijn komen en er samen, als ouders, voor honderd procent achter staan om het over een andere boeg te gooien. Het is niet gecompliceerd wat er moet gebeuren, maar ingrijpen vergt inspanning en vooral doorzettingsvermogen van de ouders de komende tijd. Tammy zal haar eigen angsten opzij moeten zetten en het vertrouwen moeten ontwikkelen dat haar dochter kerngezond is en daarom net als iedere andere driejarige gewoon in haar eigen bed kan en ook moet slapen. Dat stuk vindt ze erg moeilijk en omdat ze zwanger is, voeren haar emoties op sommige momenten nog meer de boventoon dan normaal.

Daarom schets ik haar de situatie met een tweede kind, dat straks dezelfde privileges op zal eisen als Fica: in het ouderlijk bed slapen. Dan gaat ineens Tammy's deurtje open en is ze bereid om werkelijk iets aan de situatie te veranderen.

Zelf heb ik er mijn bedenkingen bij, omdat ik weet dat Tammy bij de eerste de beste tegenslag op gezondheidsgebied van Fica weer terug zal vallen. Ik ben wel zo eerlijk om dit gelijk met haar te bespreken en ze belooft dat ze ook dan zal volhouden.

Omdat ik meestal confronterend en doortastend ben, vraag ik of ze meteen – dus vanavond nog – met het

plan van aanpak willen beginnen. Benno is een en al bereidheid, maar Tammy komt vrijwel direct met allerlei bezwaren. Ik zeg niets en kijk haar aan. Ze voelt dat er haast geboden is en stelt zelf haar bedenkingen bij om uiteindelijk toe te geven dat ze gelijk aan de slag moeten. We bespreken het plan van aanpak en ik verlaat hun woning. Ik heb ze weten gerust te stellen dat er niets in de kamer van Fica aanwezig is waarvoor ze angstig zou kunnen zijn en daarom niet in haar eigen bed zou willen slapen. Dat was namelijk een van de bezwaren die Tammy had aangedragen: stel je voor dat er iets is wat wij niet kunnen zien wat Fica bang maakt. Maar het is een normale eengezinswoning en er zijn geen zwarte entiteiten aanwezig die voor eventuele slaapproblemen kunnen zorgen. Wel tachyoniseer ik het bed van Fica om een extra duwtje te geven. Door deze energie voelt een bed prettig aan en komen kinderen tot rust en ze slapen dan vrijwel meteen door. Dit is in principe niet echt nodig, omdat we in dit geval te maken hebben met een pedagogisch probleem, maar ik ben er toch, dus waarom zou ik ze niet dit extraatje geven? Voor Fica is dat ook fijn.

## **Het plan van aanpak**

---

Het is zes uur, Fica heeft gegeten en is in bad geweest. Haar ouders hebben duidelijk aangegeven dat ze vanavond in haar eigen bed gaat slapen en dat ze driemaal mag roepen als ze het niet leuk vindt. De ouders zullen dan ook naar haar toe komen en haar vervolgens vertellen hoeveel keer ze nog mag roepen.



Fica gaat met tegenzin naar haar kamer en begint te huilen als Benno haar in haar bed legt. Hij gaat even bij haar zitten en vraagt waarom ze huilt. Ze geeft aan dat ze bang is en als Benno doorvraagt, ontdekt hij dat ze niet echt bang is maar dat ze dit gebruikt omdat het bij Tammy altijd resultaat heeft opgeleverd. Hij praat met haar en legt uit dat ze driemaal mag roepen en dat hij dan komt, maar na die drie keer moet ze gaan slapen. Tammy is gespannen en wacht beneden. We hebben haar bewust even buiten schot gehouden, omdat ze het erg moeilijk vindt om nee tegen Fica te zeggen. Ook heeft Benno van tevoren aangegeven dat hij Fica naar bed zal brengen en dat alleen hij dus komt kijken. Mama is een andere dag aan de beurt en heeft nu rust. Fica vindt dat heel onwennig, omdat ze meestal door Tammy in bed wordt gelegd. Ze weet ook dat ze daar ingangen heeft die leiden tot het slapen in het ouderlijke bed.

Na vijf minuten roept Fica en gaat Benno volgens afspraak naar boven. Ze kan niet slapen en vraagt of het licht aan mag. Ze sluiten een compromis en een klein lampje mag aanblijven. Benno verlaat de kamer en geeft aan dat ze nog maar tweemaal mag roepen. Nog geen twee minuten later roept Fica opnieuw en gaat hij weer naar haar kamer. Ditmaal heeft Fica buikpijn, maar als ze moet aanwijzen waar de pijn zit dan verandert de plek telkens weer. Benno wrijft over haar buik en stopt haar in. Bij het verlaten van de kamer geeft hij aan dat hij nog maar één keer naar boven komt.

Als hij beneden komt, is Tammy erg overstuur en wil het bijltje erbij neergooien. Het werkt toch niet; ze is te klein; we kunnen het volgende week weer proberen; allemaal argumenten om het plan van aanpak te omzeilen worden

door haar aangevoerd. Gelukkig houdt Benno voet bij stuk en zet door.

Het is nu een kwartier stil en dan roept Fica weer, maar deze keer om haar moeder. Tammy springt op en Benno herinnert haar aan het feit dat hij aan deze klus begonnen is en het dus ook moet afmaken. Tammy heeft haar bedenkingen, maar gaat weer zitten. Fica begint te huilen bij Benno en wil dat hij bij haar blijft zitten totdat ze slaapt. Benno vindt het moeilijk, maar weet dat hij nu moet doorzetten, anders zal hij nog jaren in het prinsessenbed slapen en niet naast zijn vrouw. Hij legt Fica uit dat er geen reden is waarom hij hier moet blijven zitten en dat ieder kind van drie gewoon gaat slapen zonder dat hun papa of mama erbij blijft, dus zij ook. Hij vertelt haar ook dat hij nu niet meer naar boven komt, omdat dit de laatste keer was.

Het blijft een halfuur stil en dan begint Fica weer te roepen. Benno reageert niet en na een aantal keer roepen stopt ze vanzelf. De ouders halen opgelucht adem en denken dat ze nu gewoon gaat slapen. Maar na tien minuten staat Fica ineens in de woonkamer en bij het zien van haar moeder begint ze te huilen. Tammy wil naar haar toe lopen om haar op te pakken, maar Benno gebaart haar dat het zijn pakkie-an is. Hij tilt Fica zonder iets te zeggen op en brengt haar naar haar kamer. Hij legt haar in bed en zegt tegen haar dat ze niet uit bed mag komen, omdat hij anders boos wordt en dat ze nu moet gaan slapen. Fica kijkt hem met grote ogen aan, omdat hij nooit eerder tegen haar heeft gezegd dat hij boos op haar zou worden. Benno geeft voor het eerst zijn grenzen aan bij zijn dochter en dat is ze totaal niet gewend van hem. Hij loopt naar beneden maar als hij halverwege de trap

is, hoort hij dat Fica uit haar bed is gekomen en richting hun kamer loopt. Hij maakt rechtsomkeert en weer legt hij haar in haar eigen bed. Hij vertelt erbij dat, als ze nog één keer uit bed komt, ze straf krijgt. Hij legt ook duidelijk uit wat de straf inhoudt en dat is dat ze morgen niet naar het programma van Dora op tv mag kijken. Dora is haar lievelingsprogramma en het haar ontnemen zal ze zeker als straf ervaren. Ze schrikt bij het horen van dit vooruitzicht, maar omdat ze eigenlijk nog nooit echt straf heeft gehad, weet ze ook niet wat dit precies betekent. Het gevolg daarvan is dat ze nogmaals uit haar bed komt, waarop Benno haar de straf ook werkelijk geeft. Nu moet hij het morgen natuurlijk wel uitvoeren, anders heeft het uitdelen van straffen geen zin. Fica begrijpt uit de houding van papa dat hij boos is. Benno zegt namelijk niets meer tegen haar en negeert haar. Het enige wat hij doet, is haar in bed leggen en de kamer uit lopen. Het heeft wel resultaat en Fica blijft in haar bed liggen.

Ze slaapt door tot halfzeven en stapt opgewekt uit bed. Ze komt niet gelijk bij haar ouders liggen, omdat ze niet goed weet of dat nu wel mag. Haar ouders geven aan dat ze in de ochtend wel bij hen mag komen liggen, maar Fica snapt niet goed wat nou ochtend en wat avond is. Dit is ook de vraag die Benno mij stelt als ik hem aan de lijn heb. Ik doe een aantal suggesties hoe je een kind kunt aangeven wanneer ze wel welkom is in het ouderlijk bed. Ze kunnen bijvoorbeeld twee klokken ophangen, een werkende en een niet-werkende. De niet-werkende klok zetten ze op de tijd dat ze bij haar ouders in bed mag. Op de werkende klok kan ze kijken wanneer de wijzers op dezelfde cijfers staan als de niet-werkende

klok. Zo wordt het voor haar duidelijk wanneer het ochtend is. Ik moet eerlijk zeggen dat Fica qua leeftijd een grensgeval is en ik daarom niet weet of ze dit zou oppakken.

Makkelijker is misschien dat ze mag roepen als ze wakker is en dat haar ouders dan aangeven wanneer ze mag komen. Benno en Tammy kiezen voor de laatste optie. Ik herinner ze er wel even aan dat ze een straf uitgedeeld hebben aan Fica en deze dus ook moeten uitvoeren. Benno benoemt nog wel even dat Tammy het moeilijk zal vinden om de straf door te zetten, maar hij is vastberaden.

Als Benno met Tammy overlegt, ontstaat er onenigheid. Fica is nu lief, dus ze vindt het zielig om de straf uit te voeren. Daar komt bij dat ze al een paar keer aan Tammy heeft gevraagd wanneer ze Dora mag kijken. Tammy vindt het moeilijk om daar antwoord op te geven en heeft de vraag telkens ontweken. Benno heeft de straf gegeven en moet hem daarom ook uitvoeren. Tammy mag zich er niet mee bemoeien, laat staan Fica toch naar Dora laten kijken. Doet ze dat wel, dan ondermijnt ze het gezag van Benno en zal hij niet meer geloofwaardig overkomen bij Fica. Dat kan later voor nog veel meer problemen zorgen. Ze besluiten daarom dat Tammy tegen Fica zegt dat ze straf heeft gehad van papa, omdat ze gisteren uit haar bed is gekomen en daarom niet naar Dora mag kijken. Hiermee laat Tammy Fica wel zien dat ze achter het besluit van haar man staat en ze dus één lijn trekken. Dit is van groot belang bij kinderen, omdat ze anders de kans krijgen om de ene tegen de andere ouder uit te spelen. Tammy vindt het moeilijk en voelt zich een slechte moeder, omdat ze een kind straft dat zich nu lief gedraagt.