



Anne Berg

OPVOED GEDOE

Doe wat past bij jou
en je kind

Boom

OPVOEDGEDOE

OPVOED GEDOE

Doe wat past bij jou en je kind

Anne Berg

Boom

© 2025 A. Berg, p/a Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden. Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j° Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslag & binnenwerk: bij Barbara

Foto auteur: Bastiaan van Riet

ISBN 9789024468652

ISBN ebook 9789024468669

NUR 770

www.boom.nl

INHOUD

Voorwoord	9
Inleiding	13
1 Gedachten en gevoelens: de uil	17
Die eerste periode: niet genieten en je uil op hol	18
Mijn uil na de geboorte van Nora	20
De probleemmachine	22
Hoe leert een uil?	23
Zelf aan de slag met de uil	27
Uilen in de praktijk	30
2 Je zintuigen: de boom	33
We worden geboren als boom, maar dan komt de uil	34
Hoe de boom kan helpen	35
Hoe ik vaak vergeet in de boom te zitten, maar niet altijd	36
Zelf aan de slag met de boom	38
Bomen in de praktijk	43
3 Lastige (opvoed)situaties en vaste gedragspatronen: gedoe en de rotonde	47
Een kind opvoeden is gedoe	48
Gedoe, dat mag niet	50
Op de borstvoedingsrotonde	52
Rotondegedrag: vluchten of vechten	54
Rouwen om de rotonde	57
Zelf aan de slag met gedoe en de rotonde	59
Gedoe en rotondegedrag in de praktijk	60

4	Hoe jij je leven wilt leven: het hart	65
	Hoe het hart kan helpen	66
	Het flexibele hart	67
	Het verschil tussen hartenwensen en doelen	68
	Mijn hartenwensen in de opvoeding	69
	Meerdere hartenwensen in één gezin	71
	Wat als jouw hartenwensen anders zijn dan die van je kind?	72
	Zelf aan de slag met het hart	74
	Harten in de praktijk	78
5	Accepteren en afstand nemen van lastige gedachten en gevoelens: de olifant	83
	Niet willen dragen: vechten tegen gedachten en gevoelens	84
	Dragen van de gevoelens van je kind	85
	Hoe de olifant kan helpen dragen en wegblazen	87
	Taal als hulpmiddel bij het wegblazen	88
	Hoe Bastiaan mij aanmoedigde tot dragen, en ik dat weer probeerde over te dragen op Nora	90
	Kiezen tussen dragen en wegblazen	92
	Zelf aan de slag met de olifant – dragen	93
	Zelf aan de slag met de olifant – wegblazen	97
	Trainen voor de olifant	100
	Hoe de olifant mij hielp uit mijn comfortzone te stappen	101
	Olifanten in de praktijk	103
6	Eigenwijs en nieuwsgierig je hart volgen en goed voor jezelf zorgen: de kat	105
	Eigenwijs	106
	Nieuwsgierig	107
	Goed zijn voor jezelf en anderen	108
	Hoe ik leerde liever voor mijzelf te zijn en hoe fijn dat is, ook voor mijn omgeving	110
	Zelf aan de slag met de kat	111
	Katten in de praktijk	116

7	Jij bent de expert en beslist: de ik	123
	Jij blijft altijd hetzelfde	123
	Hoe de ik kan helpen	124
	Mijn ik	125
	Zelf aan de slag met de ik	127
	Ik in de praktijk	129
8	Tot slot: het zal gedoe blijven en jij bent niet alleen	137
	Dankwoord	139
	Over de auteur	141
	Noten	143

VOORWOORD

Vanaf het eerste moment dat je wist dat er een kindje in je leven zou komen, kreeg je er een overweldigende mix van emoties en gedachten bij cadeau. Er is geen enkele ervaring die je hierop kon voorbereiden en er is geen enkele gebeurtenis die ermee te vergelijken valt. Er kunnen blijdschap en verwachting zijn, nieuwsgierigheid naar hoe je kind zal opgroeien en het zal doen in de wereld. Er is een gevoel van verbinding dat je met geen ander voelt. Maar er rust tegelijkertijd ook een grote verantwoordelijkheid op je schouders die soms zwaar kan voelen en voor onzekerheid zorgt.

Deze emoties zullen er vanaf het prille begin zijn en zullen ook niet meer weggaan. Dat hoeft ook niet, ze horen bij het ouderschap en ze helpen je om te genieten van mooie momenten en om je kind te ondersteunen bij het op weg gaan op zijn of haar eigen pad. Emoties en gedachten hebben vanuit de evolutie gezien de taak om jou hints te geven of een situatie goed voor jou en je kind is of niet, en om je te helpen vooruit te denken en het pad soms wat lichter of minder hobbelig te maken.

Maar soms kun je net als iedere andere ouder verdwalen in zorgen of frustratie. Jouw kind zal experimenteren met het nemen van eigen beslissingen, jouw kind is gelukkig geen gemiddelde uit een statistiek en kijkt daar op momenten daarom ook enorm van af. Jouw kind is zichzelf: een eigen mens. Als ouder weet je soms niet wat nu goed is en wat niet.

Acceptatie en Commitment Therapie (ACT) is een methodiek die niet alleen in de psychologie veel gebruikt wordt, maar ook in andere gebieden, zoals ouderschap, het bedrijfsleven en het onderwijs. De filosofie waar ACT op is gebouwd, vertelt ons dat wat je doet, afhangt van heel veel verschillende factoren: wat er in je omgeving gebeurt heeft invloed en hetzelfde geldt voor wat je geleerd hebt in het verleden en voor wat je op dit moment denkt en voelt. Omdat

gedrag zo afhankelijk is van alles wat eromheen gebeurt en gebeurd is, kun je niet één manier van ouderschap aanwijzen die voor iedereen werkt. Hetzelfde geldt voor jouw kind: wat voor de één heel erg past, past de ander juist helemaal niet.

Toen ik net geboren was, bladerde mijn moeder bij elke vraag die ze had door het handboek van dr. Spock op zoek naar een antwoord. Hierin stond bijvoorbeeld precies welke voeding past bij een baby van 10 maanden en wat je (vooral niet) moet doen wanneer je kindje 's nachts huilt. Hoe klein ik ook was, ik hield me niet aan de adviezen en werd dan ook al vroeg 'eigenwijs' genoemd. Maar in feite zijn alle mensen eigenwijs: je hebt je eigen wijze van leven en daarin onderzoek je voor jezelf wat goed is en wat niet.

Als ouder kun je daar je kind bij ondersteunen. Want hoewel je niet één manier kunt aanwijzen die voor iedereen goed is, geeft ACT je handvatten om bij jezelf en je kind te onderzoeken wat het leven de moeite waard maakt en wat het pad daarnaartoe is. ACT geeft je ook ondersteuning om op dat levenspad vol heuvels en soms diepe dalen te ontdekken hoe jij en je kind het best kunnen lopen. Hoe je voor jezelf kunt zorgen en het soms ook gewoon echt even heel erg moeilijk mag hebben. Op jouw eigen wijze.

Met ACT4life zijn alle werkzame technieken en onderzoeksmogelijkheden van ACT omgetoverd in laagdrempelige symbolen; figuren waarvan je de eigenschappen vast al kent. Daarmee is ACT ontdaan van moeilijk en wetenschappelijk taalgebruik en is het zelfs toegankelijk voor jonge kinderen. Maar ook volwassenen kunnen met ACT4life heel goed uit de voeten en kunnen er gemakkelijker compassie, zelfsturing, acceptatie en nieuwsgierigheid in zichzelf mee herkennen en toepassen.

Anne Berg is ervaren in de toepassing van ACT4life en hielp in de praktijk al heel wat ouders en kinderen om deze levenswijsheid zelf toe te passen. Maar ze is ook ouder. En als geen ander weet ze dat het volledig normaal is om af en toe vast te draaien in de opvoeding, tijdens het opgroeien of als mens in het algemeen. Om even door de bomen het bos niet meer te kunnen zien of het gevoel te hebben

jezelf of je kind kwijt te raken. Anne geeft jou in dit boek een unieke combinatie van de kennis die ze opgedaan heeft als orthopedagoog en in het werken met ACT4life, en van haar eigen ervaring als moeder. Hierin is ze kwetsbaar en open, en ook al maakt zij misschien andere dingen mee dan jij, je kunt jezelf er altijd in herkennen als ouder, als mens. Ze geeft je daarnaast ook heel praktische uitleg en gereedschappen om zelf in je eigen leven mee aan de slag te gaan. Zodat jij en je kind jullie eigen weg kunnen vinden en kunnen beginnen met samen lopen. Ik wens jullie een heel mooie ontdekkingsreis toe!

Drs. Monique Samsen
Grondlegger ACT4life-model

INLEIDING

Veel ouders zouden bij de geboorte van hun kind graag een handleiding krijgen waarin voor alle lastige opvoedsituaties ('gedoe') een oplossing wordt aangereikt. Bijvoorbeeld: hoe zorg ik dat mijn kind goed slaapt en eet, hoe voorkom ik dat mijn kind zich boos of somber voelt, hoe zorg ik ervoor dat mijn kind zich inzet voor school, hoe behoed ik mijn puber ervoor lastig te worden gevallen tijdens het uitgaan? Mede als gevolg van alle, soms tegenstrijdige, informatie die tegenwoordig (online) voor ons beschikbaar is, lijken we steeds minder te vertrouwen op onszelf en behoefte te hebben aan dit soort adviezen en oplossingen van buitenaf. Ook ik heb, zeker de eerste maanden na de geboorte van mijn dochter Nora, vaak gezegd dat ik zo'n handleiding zou willen hebben. De geboorte van Nora is het mooiste en bijzonderste wat mij ooit is overkomen, maar ik merkte al snel dat een kind grootbrengen en opvoeden ook een flink 'gedoe' is. Daarom gun ik ook andere ouders handvatten om met dit gedoe om te gaan. Om zich minder te laten leiden door de onzekere gedachten en gespannen gevoelens die met de opvoeding gepaard gaan. Zodat zij beter kunnen doen wat ze eigenlijk willen, bijvoorbeeld er echt zijn voor hun kind, elkaar en zichzelf. Met dit besef ontstond het idee voor het boek dat je nu in je handen hebt.

De basis voor dit boek ligt in de Acceptatie en Commitment Therapie (ACT). In januari 2023 startte ik met een verdiepingsopleiding ACT: ACT4life. Eerder had ik al een algemene ACT-opleiding en een opleiding voor de toepassing van ACT bij ouders gevolgd. ACT is een bewezen effectieve therapievorm, onder andere ontwikkeld door Steven Hayes. Bij ACT gaat het niet over het 'wegmaken' van problemen en het ombuigen van negatieve gedachten zoals bij veel andere therapievormen. In plaats daarvan wordt ervan uitgegaan dat je een waardevol leven kunt leiden als je lastige gedachten en gevoelens die bij het leven horen leert dragen (acceptatie) en flexibel kunt reageren op lastige situaties. En als je daarnaast de dingen doet

die je in je hart echt belangrijk vindt (commitment). Binnen ACT4life zijn de naar mijn idee soms lastige begrippen uit ACT vertaald naar levendige metaforen die bij mij, maar ook bij mijn cliënten, direct gingen leven. Zo staat 'de uil' voor gedachten en gevoelens, 'het hart' voor hoe jij als persoon wilt zijn en 'de olifant' met haar sterke rug en slurf voor het dragen van lastige zaken en creëren van afstand tot lastige gedachten. Verder zijn er de 'kat', de 'boom' en 'ik' die later zullen worden toegelicht. Al snel ging ik nadenken over hoe ik deze metaforen voor mijzelf kon toepassen in de opvoeding van mijn dochter, en aan haar kon meegeven tijdens het opgroeien. Maar ook hoe ik eraan kon bijdragen dat andere ouders en kinderen hier gebruik van kunnen maken.

De metaforen, oefeningen en werkbladen in dit boek zijn daarom afkomstig van het ACT4life-model. Ze zijn, als het nodig is, aangepast aan het opvoeden. Als informatie ergens anders vandaan komt, wordt dit aangegeven in de eindnoten. Bij elke metafoor vind je praktische oefeningen om mee aan de slag te gaan. Voor deze oefeningen geldt dat het handig is om niet te wachten met uitvoeren tot zich een lastig moment voordoet. Net als andere vaardigheden die je wilt leren, zoals fietsen, voetballen en schaken, vragen ook de ACT-vaardigheden veel oefening en zul je er pas beter in worden als je ze uitprobeert en vaak toepast. Als je op een rustig moment hebt geoefend, zal het ook makkelijker worden om het in lastigere situaties in te zetten. Je zult merken dat de aangereikte handvatten niet alleen in de opvoeding, maar ook daarbuiten toe te passen zijn. De werkbladen uit het boek zijn te downloaden via boom.nl/opvoedgedoe zodat je ze zo vaak kunt invullen als je wilt. In het boek word je meegenomen in hoe je de opgedane 'ACT-levenswijsheden' kunt meegeven aan je kind. Zo kunnen jij en je kind eenzelfde taal gaan spreken en kun je je kind helpen opgroeien met een gezonde kijk op gedachten en gevoelens en leren flexibel om te gaan met de uitdagingen die bij het opgroeien en het leven komen kijken.

Ik neem je in dit boek mee in persoonlijke ervaringen uit de opvoeding van mijn dochter Nora. Omdat Nora tijdens het schrijven van dit boek een dreumes was, en ik ook graag ervaringen deel van

(ouders met) oudere kinderen, sluit ik de hoofdstukken steeds af met ervaringen van andere ouders en uit (behandel)gesprekken met kinderen en ouders. Alle namen in de praktijkvoorbeelden zijn aangepast zodat de personen anoniem blijven.

Voordat je begint met lezen vind ik het belangrijk om te benoemen dat de handleiding voor het leven en opvoeden die we zo graag willen, niet bestaat en dit boek dus ook niet zo'n handleiding is. Eigenlijk is dat maar goed ook. Want iedere ouder, ieder kind en elke situatie is anders en vraagt dus om een andere aanpak. Er zijn in elke situatie zoveel verschillende factoren die meespelen en die bepalen wat op dat moment, voor jou, met jouw kind, de keuze is die jij wilt maken. Niemand weet precies hoe opvoeden moet. Maar jij bent wel degene die het beste weet wat goed is voor jou en jouw kind. Dat zit al in je hart. Jij kent jezelf en jouw kind het beste en weet daarom wat past en werkt, wat jouw kind nodig heeft en ook wat jij kunt bieden. Je kunt daarmee experimenteren. Als je in de opvoeding iets probeert en dit pakt verkeerd uit, hoeft dat niet direct vergaande gevolgen voor je kind te hebben. Maar als je opmerkt dat wat je hebt geprobeerd niet werkt, geeft dit wel weer ruimte om het anders te gaan doen. In dit boek dus geen kant-en-klare tips. Wel geeft het boek je handvatten die kunnen helpen om je eigen keuzes te maken en hierop te vertrouwen. Om je te helpen inzien dat jij de expert bent in jouw leven en de opvoeding van jouw kind. Hopelijk inspireren de beschreven metaforen en oefeningen jou net zoveel als bij mij is gebeurd.

Tot slot: omdat ik bij het schrijven van dit boek Nora in mijn gedachten had, schrijf ik in zij/haar-termen. Natuurlijk kun je waar zij of haar staat, ook hij of hem of hen lezen. Ik heb het in dit boek steeds over 'ouders', maar ik geloof dat ook andere opvoeders (zoals grootouders, pleegouders, leerkrachten) iets aan het boek zullen hebben.



1

GEDACHTEN EN GEVOELENS

DE UIL

In ACT4life staat de uil voor je gedachten en gevoelens. Iedereen heeft een uil. Sinds je geboorte wil je uil je beschermen zodat je in leven blijft en je hart kunt volgen (doen wat jij belangrijk vindt). Daarvoor is het allerbelangrijkste dat je veilig blijft en de uil doet hiervoor erg haar best. Ze staat dag en nacht paraat om jou raad te geven. De uil gebruikt hiervoor alle informatie die zij kan vinden: wat je weet, wat je hebt geleerd van je omgeving, wat je hebt meegemaakt en hoe dat voor je was. De uil kan goed zien en haar hoofd alle kanten op draaien. De uil heeft een verrekijker waarmee zij heel goed kan kijken, ook door de tijd heen. De uil kijkt naar feitelijke informatie (vanuit de boom, zie volgend hoofdstuk). Zo kan zij je advies geven. Bijvoorbeeld, als er brand is in huis, dan zal de uil roepen: 'Weg hier! Vlucht!' Ook geeft de uil je gevoelens. Zo zal de uil bij brand zorgen voor angst, waardoor er adrenaline vrijkomt en je in staat bent om hard weg te rennen en je kinderen te redden uit de brand. De uil geeft je in zo'n geval wijze raad. Ze volgt namelijk wat als eerste in je

hart zit: blijven leven. Ook kan de uil je vertellen dat je iets heel leuk, goed of belangrijk vindt: wat er naast in leven blijven nog meer in je hart zit. De uil kan je bijvoorbeeld vertellen dat je heel erg van de natuur houdt, dus dat het echt weer eens tijd wordt voor een lange wandeling met het hele gezin. Ook dan is het wijze raad en heel goed om te volgen wat de uil je vertelt.

Het is heel fijn dat de uil haar taak om jou te beschermen zo serieus neemt, want zo helpt zij je te doen wat belangrijk voor je is en veilig te blijven. Maar soms slaat de uil door in haar bescherming. De uil zoomt in op een klein stukje en denkt daar gevaar te zien. Ze fladdert door je lichaam, zorgt voor stress, angst en/of buikpijn en geeft adviezen: 'Ga naar dat feestje ook al ben je moe, want anders zullen je vrienden je saai vinden' of 'Blijf thuis ook al heb je eigenlijk zin in dat feestje, want anders ben je een slechte ouder.' Bij kinderen kan de uil adviezen geven als: 'Zeg maar niets in de klas, want anders zeg je iets geks en vinden je klasgenootjes je dom' of 'Blijf binnen, want als je buiten gaat spelen word je misschien gepest.' De uil kan ook erg negatief zijn, en dingen tegen je zeggen zoals: 'Ik kan het niet' of 'Ik ben een slechte ouder.' Daarnaast is de uil goed in het bedenken van strenge regels die jij moet volgen, zoals: 'Ik moet de perfecte ouder zijn' of 'Ik mag mijn emoties niet laten zien.' Vaak zijn we geneigd om ook in deze gevallen naar onze uil te luisteren, terwijl het eigenlijk helemaal geen wijze raad is, maar kletspraat die je niet verder helpt. Daarom is het goed om te ontdekken of je uil je wijze raad of kletspraat geeft, te onderzoeken of je gedachten en gevoelens bijdragen aan wat jij graag wilt, voordat je er zomaar naar luistert en handelt.

Die eerste periode: niet genieten en je uil op hol

In de maatschappij en in de media wordt vaak gesproken over de roze wolk, over de heerlijke geur van baby's, hun zachte huidje en over hoe fantastisch die eerste periode met zo'n klein mensje is. Op geboortekaartjes staat vaak: 'Ik wens jullie veel geluk!' of 'Een heerlijke kraamtijd gewenst!' Vooral staat er heel vaak: 'Geniet ervan! Genieten?! Daar zit je met een krijsende baby met krampjes, je slaapt