

Eveline Beerkens & Ellen-Joan Wessels

van
Onrust
naar **rust**

Een vriendelijke gids
voor het alledaagse
ouderschap

Van onrust naar rust

Een vriendelijke gids voor het alledaagse ouderschap

Eveline Beerkens & Ellen-Joan Wessels

ISBN 978 90 8560 311 5

NUR 854 / THEMA VFXC

© 2026 Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Inhoudsopgave

Voorwoord	7
Leeswijzer	9
HOOFDSTUK 1 • Ouder-kindband	11
1.1 Inleiding	11
1.2 Wat is de ouder-kindband?	11
1.3 Waarom is de ouder-kindband belangrijk?	12
1.4 In de praktijk	13
1.5 Oefeningen & reflectie	14
1.6 Inspiratie van anderen	20
1.7 Eigen notities	21
HOOFDSTUK 2 • Stress	23
2.1 Inleiding	23
2.2 Wat is stress?	23
2.3 Soorten stress	24
2.4 Waarom is stress belangrijk?	26
2.5 In de praktijk	27
2.6 Oefeningen & reflectie	28
2.7 Oefeningen met je kind	32
2.8 Inspiratie van anderen	41
2.9 Eigen notities	42

HOOFDSTUK 3 • Regulatie	45
3.1 Inleiding	45
3.2 Wat is regulatie?	45
3.3 Waarom is regulatie belangrijk?	45
3.4 In de praktijk	46
3.5 Oefeningen & reflectie	51
3.6 Inspiratie van anderen	56
3.7 Eigen notities	57
 HOOFDSTUK 4 • Sociaal netwerk	 59
4.1 Inleiding	59
4.2 Wat is een sociaal netwerk?	59
4.3 Waarom is een sociaal netwerk belangrijk?	60
4.4 In de praktijk	62
4.5 Oefeningen & reflectie	65
4.6 Inspiratie van anderen	69
4.7 Eigen notities	71
 HOOFDSTUK 5 • Tijd	 73
5.1 Inleiding	73
5.2 Wat is tijd?	73
5.3 Waarom is tijd belangrijk?	74
5.4 In de praktijk	75
5.5 Oefeningen & reflectie	76
5.6 Inspiratie van anderen	79
5.7 Slotgedachte	80
5.8 Eigen notities	81
 Dankwoord	 83
Voor professionals: werken met <i>Van onrust naar rust</i>	84
Bronnen	87
Over de auteurs	93

HOOFDSTUK 1

Ouder-kindband

1.1 Inleiding

De band tussen ouder en kind vormt een belangrijke basis voor hoe een kind de wereld ontdekt en zich ontwikkelt. In een veilige en warme relatie ontstaat ruimte om te proberen, te groeien en fouten te maken. In dit hoofdstuk verkennen we wat de ouder-kind-band kan betekenen, waarom deze waardevol is en welke manieren er zijn om deze verbinding te voeden, ook op momenten dat het even minder vanzelf gaat.

1.2 Wat is de ouder-kindband?

Voor jouw kind ben jij de veilige haven. Vanuit die veiligheid durft een kind te ontdekken, waarna het terugkeert om op te laden. De band tussen ouder en kind is de basis van alles. Het zorgt ervoor dat een kind zich veilig, gezien en geliefd voelt. Wanneer een kind zich veilig voelt, durft het los te laten en nieuwe dingen te verkennen, met de zekerheid dat het altijd bij jou kan terugkeren voor steun.

Je hoeft niet elke dag iets bijzonders te doen om de ouder-kindband sterk te houden. Het zit 'm in de kleine dingen: een knuffel na school, samen lachen, een luisterend oor bij het slapengaan. Die momenten maken het verschil. Dagelijkse aandacht en nabijheid helpen je kind zich emotioneel te ontwikkelen, beter om te gaan met gevoelens en zelfvertrouwen op te bouwen. Kortom: de ouder-kindband kan al groeien vanuit kleine momenten van

aandacht en verbinding. Die maken je kind sterk van binnen en versterken jullie band. De kinderpsychiater Binu Singh ziet de ouder-kindband als een wifverbinding: sterk, betrouwbaar en constant. Door regelmatig te 'resetten' – even pas op de plaats, diep ademen, om je heen kijken – en de verbinding dagelijks aandacht te geven, blijft deze optimaal werken.

- **Een sterk signaal betekent een veilige basis.** Een sterke wifverbinding zorgt ervoor dat je kind zich optimaal kan ontwikkelen. Het weet dat het altijd op jou kan terugvallen, net zoals een apparaat verbinding zoekt met een sterk wifsignaal wanneer dat nodig is.
- **Kleine storingen door emoties en spanningen.** Net zoals een wifnetwerk af en toe kan storen, kunnen er momenten zijn waarop de band even minder sterk aanvoelt, bijvoorbeeld door stress of een moeilijke periode. Dit is normaal. Vaak helpt het om de verbinding weer op te zoeken – via een gesprek, een knuffel of wat extra aandacht. Dat hoeft niet meteen perfect te gaan.
- **Constant verbonden door dagelijkse momenten.** De kracht van de band zit in het constante signaal. Dat betekent niet dat je elke minuut bezig moet zijn met je kind, maar wel dat je er regelmatig bent, vooral op de momenten die ertoe doen. De verbinding is er altijd, op de achtergrond.
- **Het signaal versterken door samen tijd door te brengen.** Het gaat niet om hoeveel tijd je samen doorbrengt, maar om dat je er bent op de momenten die voor je kind belangrijk zijn.

1.3 Waarom is de ouder-kindband belangrijk?

Voor kinderen is het belangrijk dat ze zich veilig voelen. Dat betekent niet alleen een huis en genoeg eten, maar ook dat ze zich geliefd voelen. Ieder kind wil zich gezien, gehoord en gesteund voelen. Kinderen hebben behoefte aan verbinding. In elk moment samen kun je die verbinding sterker maken. Zo groeit de band tussen jou en je kind. Vanuit die band kun je laten zien: je bent goed zoals je bent. Zo leert je kind ook zichzelf accepteren en waarderen. Dat geeft vertrouwen om te groeien.

De vertrouwensband tussen jou en je kind geeft je kind ook emotionele kracht. Het leert dat blijdschap, verdriet en boosheid er allemaal mogen zijn en dat het daar niet alleen doorheen hoeft. Omdat het zich begrepen voelt, lukt het beter om met moeilijke momenten om te gaan. Het lukt ook beter om nieuwe dingen te verkennen, te leren en fouten te durven maken, omdat je kind weet dat er altijd een veilige plek is om naar terug te keren. Bij uitdagingen, zoals een lastige schooldag of een ruzie met vrienden, geeft die verbinding houvast. De band die je zo opbouwt, draag je allebei een leven lang mee.

1.4 In de praktijk

De band met je kind groeit juist in de gewone eenvoudige momenten van elke dag. Die momenten zijn er vaker dan je denkt en kosten meestal geen extra tijd of geld. Op die manier werk je eigenlijk elke dag al aan jullie band, vaak zonder dat je het merkt. Juist in de kleine, alledaagse dingen wordt de band sterker. Daar liggen dus ook de kansen om jullie band positief te beïnvloeden.

Welke dagelijkse momenten herken jij bij jou thuis? Misschien zijn het andere dan de voorbeelden hierna. Het gaat om wat bij jullie past. Wat denk je van samen koken? Dat kan zoveel meer zijn dan alleen een manier om de avondmaaltijd te bereiden. Door je kind te betrekken bij het koken – of het nu gaat om een komkommer schillen, de sla wassen of de groenten snijden – benut je die tijd als waardevol samen zijn. Andere dagelijkse momenten zijn bijvoorbeeld opruimen, boodschappen doen of de was doen. Het is die glimlach die je aan je kind geeft na een lange werkdag, het oogcontact tijdens het eten, die aai over de bol of dat kusje op het voorhoofd na de knuffel voor het slapengaan. Op al die momenten bouw je jullie band verder uit.

Gelukkig werkt niet alleen stress aanstekelijk, maar kalmte ook! Als jij gespannen bent, voelt je kind dat meteen. Maar als jij rustig bent, werkt dat net zo. Soms is het al genoeg om naast je kind te zitten, rustig te ademen en je kind jouw kalmte te laten voelen. Zo laat je zien: spanning mag er zijn, maar we kunnen er ook weer uit komen.

Kortom: een beetje stress is gezond en zelfs noodzakelijk voor de ontwikkeling van kinderen, maar langdurige stress zonder steun is een risico voor problemen op latere leeftijd. Een liefdevolle en steunende omgeving van ouders, verzorgers of andere volwassenen maakt het verschil. Zij kunnen stress draaglijk maken en kinderen helpen veerkracht op te bouwen.

2.5 In de praktijk

Kinderen worden niet vanzelf rustig. Ze leren dit door ervaring, samen met een rustige volwassene. Dit noemen we co-regulatie: jij helpt je kind om weer rustig te worden als het dit zelf nog niet kan. Een kind kan spanning voelen, bijvoorbeeld boosheid, angst of verdriet, en weet vaak nog niet hoe het daarmee om moet gaan. Dan heeft het een volwassene nodig die rustig blijft, helpt om te begrijpen wat er speelt en veiligheid biedt. In het dagelijks leven gebeurt dit vaak vanzelf. Als je kind huilt, dan pak je het op en praat je zacht. Als je kind boos is, dan blijf je rustig en benoem je wat je ziet. Als je kind bang is, blijf je dichtbij en stel je het gerust. Op die momenten leunt je kind als het ware op jouw rust. Zo leert het stap voor stap hoe het later zelf rustig kan worden. Co-regulatie betekent dus: ik help jou rustig te worden, totdat jij het zelf kunt.

Niet alleen denken, maar vooral doen

We weten vaak al uit eigen ervaring, maar ook uit wetenschappelijk onderzoek, dat als we iets van ons gedrag willen veranderen, bijvoorbeeld anders omgaan met stress, we het vooral moeten gaan oefenen. Het hoeft niet meteen te lukken of 'goed' te gaan. Oftewel: gewoon doen, totdat het gewoon wordt.

WAT GA JIJ DE KOMENDE TIJD UITPROBEREN?

2.8 Inspiratie van anderen

Je hebt vast wel eens een ander (en dat mag ook een vreemde zijn) op een bepaalde manier zien reageren waarvan je dacht: dat lijkt goed te werken! Laat je vooral inspireren door manieren van anderen. Je hoeft het niet allemaal zelf uit te vinden. Mensen kunnen van elkaar leren.

WAT HEB JIJ OOIT BIJ EEN ANDER GEZIEN WAARVAN JE DENKT: DAT GA IK OOK EENS PROBEREN?

WAT ONS GEHOLPEN HEEFT

‘Wij zochten naar een manier waarop onze dochter makkelijker in slaap kon vallen en beter tot rust kon komen. Via via kregen we het advies om meditatie te proberen. Dat voelde eerst best vreemd. Wij waren daar helemaal niet mee bezig. Toch dachten we: we proberen het gewoon. Vanaf dat moment deden we iedere avond samen een korte meditatieoefening voor het slapengaan. Ik deed zelf ook mee. Langzaam merkten we verschil. Onze dochter viel makkelijker in slaap en kwam minder vaak uit bed. En ook ik bleek er iets aan te hebben.

Ik merk nu veel beter wanneer ik zelf gespannen ben. En ik zie hoe sterk mijn dochter reageert op mijn eigen onrust.

Wat onze dochter vooral geholpen heeft, is weer even contact te maken met haar lichaam. Wij helpen door haar daaraan te herinneren, door te zeggen: “Zet je voeten maar op de grond of leg je handen op je buik.” Dat helpt haar echt om rustig te worden.’

Perfect hoeft het voor deze ouders niet te zijn. Hun motto is: ‘Gewoon proberen. Je hoeft het niet meteen helemaal goed te doen. Als je iets nooit probeert, weet je ook nooit wat het voor je kan betekenen.’

In de praktijk kan ook het ezelsbruggetje van de 3 R'en helpen. Dat wil zeggen:



De boodschap is eigenlijk heel eenvoudig: een kind heeft eerst rust en veiligheid nodig voordat het weer kan luisteren, leren of nadenken. Daarom volg je bij de 3 R'en altijd dezelfde volgorde:

- **Reguleren:** eerst helpen om weer rust te voelen.
- **Relateren:** daarna verbinding maken en laten voelen: ik ben er voor je.
- **Redeneren:** pas daarna samen praten, uitleg geven of oplossingen zoeken.

Soms begint dit niet bij je kind, maar bij jezelf. Want als jij eerst zelf weer wat rust vindt, is het makkelijker om je kind te helpen weer tot rust te komen.

'Als jij eerst zelf weer wat rust vindt, is het makkelijker om je kind te helpen weer tot rust te komen.'

4.5 Oefeningen & reflectie

Eigen voorbeelden van een steunend netwerk

Als je voor jezelf de afgelopen week langsloopt, welke vormen van steun kom je dan tegen?

PRAKTISCHE STEUN

Wie hielp jou met iets praktisch deze week (oppas, koken, klusjes, spullen delen)?

EMOTIONELE STEUN

Bij wie kon je je hart luchten? Met wie kon je gewoon even lachen?

5.6 Inspiratie van anderen

Ouders blijken heel creatief in het creëren van ruimte voor klokloze tijd. Wat ouders hierover zeggen:

- “Het huis was een puinhoop, de was hing te drogen in de woonkamer en tot overmaat van ramp was de ijskast bijna leeg. Ik ben pannenkoeken gaan bakken en we hebben gepicknickt onder de eettafel in de keuken, waar we alle pannenkoeken uitgebreid hebben versierd.”
- “Het was een warme dag. De kinderen waren uitgeteld van het rennen in het bos en de hitte. We hebben een plekje gezocht waar we lekker konden liggen en zijn naar de wolkenlucht gaan kijken.”
- “De intocht van Sinterklaas was geweest. De kinderen renden als dolle stiertjes door het huis, ‘met pepernoten in hun oren’, waardoor ze mijn verzoeken om het iets rustiger aan te doen, niet hoorden. Ik heb de keukentafel vrijgemaakt en er alle ingrediënten op gezet om koekjes te bakken. De kinderen heb ik gezegd dat de Pieten hen nodig hadden om koekjes te bakken. Hun energie ging naar het mixen en deeg kneden en we hebben de meest wonderbaarlijk gevormde koekjes gemaakt.”
- “Wij doen soms een schermvrije challenge. Dan leggen we onze telefoon een uurtje in de la. Dit helpt ons om zelf niet afgeleid te worden en zo kunnen we makkelijker klokloze tijd creëren.”
- “Ik gebruik de app Family Link, want op die manier kan ik het schermgebruik van al mijn kinderen en van mijzelf (als ik dat wil) in de gaten houden. Ik spreek bijvoorbeeld van tevoren af met mijn dochtertje van 5 hoelang zij op de tablet mag, stel het in op de app en dan gaat hij daarna vanzelf uit. Ze weten bij ons allemaal dat ik buitenspelen en echt contact met elkaar belangrijker vind dan schermtijd. Ze gedragen zich nu veel socialer.”
- “Ik ontdekte dat niet alleen tijdgebrek in de weg zat, maar ook schuldgevoel. Alsof ik eerst alles af moest hebben voordat ik mocht opladen. Nu zeg ik tegen mezelf dat het niet egoïstisch is. Als ik goed voor mezelf zorg, heb ik daarna meer aandacht en geduld voor mijn kinderen. Dit geeft me nu de ruimte om tussentijds op te laden, zonder schuldgevoel.”