

Ga mijn kind,

Als het kon zou ik je beschermen tegen al het leed  
En zou ik je alles geven wat je nodig hebt  
Maar het is maar goed dat ik je dat niet geven kan  
Omdat ik je anders het leven afneem dat volwaardig geleefd kan  
worden

Weet mijn kind  
Mijn leven hoeft niet jouw leven te worden  
Mijn angst niet jouw angst  
Mijn ontdekking niet jouw ontdekking

Ga op pad mijn kind  
Ik zal je blijven volgen op de voet  
Ik houd je hand vast als je me nodig hebt  
Of ik kijk toe wanneer je valt en ik zie hoe je weer opstaat  
Om je te laten ervaren hoe krachtig je bent  
En je te laten zien welke mogelijkheden en kansen er zijn in jouw  
leven

Speel, leer, ontdek en geniet van het leven  
Ervaar de pijn en de vreugde die er is en haal hier jouw levenslessen  
uit  
Niets is onmogelijk als jij maar gelooft  
Geloof in jezelf, geloof in jouw kracht

Ik zal hetzelfde doen  
Zodat je nog eens om zult kijken en je zult zien  
Dat ik kan vallen, soms even blij liggen maar je ook laat zien hoe  
ik weer opsta.

Mama



## Inleiding

Wat geef jij je kind mee voor onderweg?

Vader of moeder worden verandert je leven op vele fronten. Je krijgt een leidende functie in een van de meest fundamentele organisaties ter wereld, het gezin. Een positie waarin je hoe dan ook impact gaat maken op iemands leven; het is alleen de vraag welke. De rol die je hebt aangenomen is er een zonder salaris en zonder vaste werktijden; een die vierentwintig uur per dag doorgaat, zeven dagen per week. Je krijgt geen handleiding, en je hebt het te doen met de ideeën die je voornamelijk hebt meegekregen vanuit je eigen opvoeding en levenservaring. Kortom, ouderschap is een hele uitdaging.

Want in je functie als opvoeder word je geconfronteerd met waar je vandaan komt.

Ook jij hebt een verhaal dat je met je meedraagt. Je hebt immers al een levensreis afgelegd en daarbij dingen meegeemaakt en indrukken opgedaan. Sommige ervaringen hebben daarbij veel invloed op je gehad en je hebt daaruit bewust of onbewust conclusies getrokken, of er betekenissen aan gehecht. En dat bepaalt hoe je nu naar het leven kijkt en

hoe je omgaat met dagelijkse gebeurtenissen. Je zou kunnen zeggen: je verhaal is een optelsom van acties, keuzes en gebeurtenissen, met jou als gemene deler. Een verhaal dat je op verschillende manieren kunt vertellen en interpreteren. En volgens de narratieve psychologie bepaalt het verhaal dat je voor jezelf kiest veel meer dan je misschien denkt. Want de manier waarop je je eigen levensverhaal duidt en vertelt, heeft invloed op je welbevinden, gevoel van zingeving en je geestelijke gezondheid. Het leven is namelijk niet alleen wat je overkomt, maar ook wat je er zelf van maakt. Hoe je in het leven staat en hoe je het leven ervaart wordt beïnvloed door de betekenis die je geeft aan bepaalde gebeurtenissen in je leven, de verhalen die je jezelf daarover vertelt en hoe je die verhalen vervolgens verbindt aan je identiteit. Maar jij hebt ook invloed op hoe jij jezelf ziet in de rol van ouder.

Want je kinderen herinneren je met hun bestaan elke dag aan de verhalen die je met je meedraagt en die je hebben gevormd. Ze herinneren je aan je persoonlijke verhaal, dat vertelt welke reis je hebt afgelegd, hoe je de wereld om je heen hebt ervaren en wat daarvan de gevolgen voor jou zijn. Ze herinneren je ook aan de verhalen die onder de oppervlakte blijven. Want er zijn altijd dingen die je wel en niet van jezelf laat zien, of waar je je voor schaamt. Als je zelf ooit bent gepest, kan het voor jou extra pijnlijk voelen als je kind niet is uitgenodigd op een feestje. En als je ouders niet de emotionele vaardigheden hadden om te zien en te accepteren wat je voelde, kan het extra confronterend voor je zijn als je eigen kind een driftbui krijgt en niet naar je wil luisteren. Maar misschien ben je er ook niet van bewust dat juist in jouw eigen verhaal veel levenswijsheid verscholen ligt.

Jouw levensverhaal vormt een schat aan ervaringen waaruit je kennis kan halen om door te geven ter inspiratie. Het verhaal dat vertelt hoe je bent omgegaan met de dieptepunten in je leven, of hoe je hebt geworsteld met angst, verdriet en verlies. Hoe je tijden hebt moeten doorstaan waarin je eenzaam was, zoekend hoe je om moest gaan met jezelf en de levensthema's op je pad. Het zijn mogelijk ook verhalen van veerkracht, die vertellen hoe je weer bent opgestaan, dappere keuzes hebt gemaakt en hoe je je kwetsbaarheid hebt leren omarmen, zodat je weer trouw kon zijn aan jezelf. Een kind kan je herinneren aan pijnlijke dingen waar je het liefst voor weg zou willen lopen. Besef dat ook die pijnlijke herinnering onder ogen gezien mag worden en dat wat je niet meer wilt voelen, toch doorleefd mag worden. Kinderen kunnen leren van de verhalen die je met je meedraagt, omdat die laten zien hoe je met jezelf en met levensvragen bent omgegaan, en dat helpt hen ook weer verder. Blijf je hiervan weglopen, dan kan het zijn dat je onbewust je aannames en gedrag blijft projecteren op je kind.

Bij veel ouders zie ik het onvermogen om er voor hun kind te zijn omdat ze te zeer persoonlijk geraakt worden. In tijden van crisis worden hun eigen processen pijnlijk zichtbaar. Kinderen spiegelen waar je vandaan komt, wat je verleden met je heeft gedaan en hoe je ermee omgaat. In normale omstandigheden valt het niet zo op, maar in uitdagende periodes kunnen oude patronen van ouders flink in de weg zitten, waardoor ze niet in staat zijn te bieden wat hun kinderen nodig hebben.

Niemand kijkt er denk ik gek van op dat kinderen opvoeden gepaard kan gaan met veel problemen. Je hoeft alleen maar

de nieuwsberichten te volgen en je ziet hoe schrikbarend het gesteld is binnen de geestelijke gezondheidszorg en de jeugdzorg. In de vele gezinnen die ik vanuit verschillende rollen heb bijgestaan – in de jeugdzorg, de kinder- en jeugdpsychiatrie, de gezinsbehandeling en ook als zelfstandig praktijkhouder – heb ik van binnenuit gezien hoe we maar de gevolgen blijven opruimen, zonder de oorzaken altijd afdoende aan te pakken.

Ik heb bijna alles gezien wat er mis kan gaan, en geleerd hoe de worsteling van ouders en kinderen eruitziet wanneer ze uit balans zijn. Ik heb gewerkt met kinderen en jongeren die vastliepen in het leven door bijvoorbeeld eetproblematiek, dwanghandelingen of een depressie. Maar ik zag ook de pedagogische onmacht van ouders die niet in staat waren om tegemoet te komen aan de emotionele en lichamelijke behoeften van het kind. Soms nam die onmacht ernstige vormen aan en was er in gezinnen sprake van heftige echtscheidingssituaties, huiselijk geweld, emotionele verwaarlozing of seksueel grensoverschrijdend gedrag.

Vaak liep ik behoorlijk vast in de protocollen en regeltjes waar ik me als behandelaar aan moest houden, want het liefst wilde ik veel meer voor deze kwetsbare gezinnen betekenen. Maar het kon niet. De werkdruk was enorm hoog en ondanks de inzet van extra tijdelijke capaciteit om het aantal zaken op de wachtlijst te reduceren, lukte het niet om alle meldingen binnen de gestelde termijn af te handelen.

Keer op keer zag ik dat de juiste ondersteuning niet beschikbaar was voor worstelende ouders en dat maakte me intens verdrietig, omdat ik zag hoe zij een generatie grootbrachten aan wie ze ook ontzettend veel ballast uit hun eigen leven doorgeven.

Inmiddels heeft één op de zeven kinderen een vorm van jeugdzorg nodig en wordt er meer dan ooit een beroep gedaan op de geestelijke gezondheidszorg. Aanhoudende tekorten aan behandelaren, gecombineerd met een stijgende vraag naar zorg veroorzaken lange wachtlijsten. Op verschillende plekken heeft dit al gezorgd voor een patiëntenstop. Verschrikkelijk, want achter al deze onderzoeken, cijfers en wachtlijsten zitten vastlopende gezinnen met een verhaal dat stukt of in kringetjes ronddraait. Er zijn ontzettend veel ouders die het beste voor hun kinderen willen en zich afvragen: Wat kan ik doen? Hoe kom ik ooit uit deze uitzichtloze toestand? Hoe kan ik ze het goede voorbeeld geven als ik het zelf ook even niet weet?

### **Als je verstrikt zit in je eigen problemen**

Als moeder van drie kinderen, waaronder een tweeling, heb ik al voor heel wat uitdagingen gestaan. Voordat ik moeder werd, werd mijn leven elf jaar lang beheerst door een eetstoornis, boulimia, ontstaan door pestperiodes en andere nare ervaringen. Hierdoor had ik een heel vertekend en negatief zelfbeeld ontwikkeld. Geconfronteerd door een casus op mijn werk, waarin een moeder met een eetstoornis haar kinderen zou verwaarlozen, besepte ik dat ik niet in staat was de kinderen in dit gezin te helpen. Mijn eigen, verborgen eetstoornis zou mijn blik als professional kleuren. Ook keek ik met mijn kinderwens de toekomst in, verlangend naar een gezonde relatie met mezelf maar ook die met mijn toekomstig kind. Ik vertelde een vertrouwensarts mijn verhaal en besloot in therapie te gaan om weer te kunnen vertrouwen op mezelf en op mijn lichaam. En dat bleek twee jaar later al van groot belang, toen ik in verwachting was van een eeneiige tweeling.

Tijdens mijn zwangerschap werd ik met zesentwintig weken met spoed opgenomen in een academisch ziekenhuis en werd mij verteld dat mijn zoons binnen vierentwintig uur geboren zouden worden. Iedere dag werd deze boodschap herhaald. Maar mijn gevoel vertelde iets anders. Ook al had ik weeën, ik durfde door de intensieve therapie te varen op de intuïtieve kracht van mijn lijf. Liggend in het ziekenhuisbed visualiseerde ik dat mijn zoons gezond ter wereld zouden komen, terwijl ik een zin in mezelf bleef herhalen: ‘Mama draagt jullie vandaag weer.’ Uur na uur, dag na dag herhaalde ik deze zin als een mantra, terwijl ik me verbond met mijn trappelende zoons in mijn buik. Ik merkte dat mijn lichaam en geest samen begonnen te werken en de bevalling uitbleef. Waar ik me voorheen liet leiden door de stemmen van de buitenwereld, werd mijn innerlijke stem in het ziekenhuisbed elke dag sterker. Ik bleef niet alleen mijn tweelingzoons dragen maar ook mezelf. En of het nu door de mantra kwam of niet, pas zevenenhalve week later werden de jongens geboren.

Na al die jaren van afwijzing en ontkenning ervoer ik een trots en een tomeloos vertrouwen in mijn geest en mijn lijf. Met deze ervaring wilde ik meer doen. En of het zo moest zijn: door bezuinigen werd mijn contract niet verlengd en nadat ik terug kon komen bij een oude werkgever, besloot ik om de juiste papieren te gaan halen om een eigen praktijk te kunnen opstarten. Dat was uitdagend in mijn rol als jonge tweelingmoeder, die naast haar werk ook weer vier jaar ging studeren. Maar mijn volharding en gedrevenheid bleken de basis te zijn voor mijn bloeiende praktijk voor integratieve therapie en psychologie vanuit holistisch perspectief. De



praktijk werd een plek waar ik voorbij de standaardprotocollen, regeltjes en hokjes kon kijken en de totale mens kon ontmoeten.

In mijn praktijk zag ik de klacht van de cliënt als een uitnodiging om me bewust te worden van wat zich bij diegene op een diepere laag afspeelde. Wat kon er niet verteld worden, welke emoties zaten er vast, waar zat de verstriking en waarom was het zo moeilijk om patronen te doorbreken?

Zo was er de moeder met terugkerende depressieve periodes, die weerspiegelden dat ze maar niet op de rem kon trappen en uitgeput raakte, omdat ze probeerde om iemand te zijn die ze niet kon zijn. Of het jonge meisje met de onverklaarbaar gevoelige darmpjes, die uiteindelijk aangaven hoe onverwerkte emoties zich hadden vastgezet in haar lijf. Haar lichaam gaf aan dat ze het pijnlijke geheim dat ze al een jaar met zich meedroeg niet meer kon verteren. Ze had op een avond haar vader betrapt met een andere vrouw, toen haar moeder een weekendje weg was met vriendinnen. De druk van de vader op het meisje om het ‘geheimpje’ niet te verklappen, omdat mama anders heel verdrietig zou zijn, werd haar te veel. Niet gek dat haar darmen in opstand kwamen.

Ik mocht binnen grote organisaties, op scholen en in de topsport mensen in een kwetsbare situatie begeleiden naar een positiever levenspad. De praktijk breidde zich uit toen ik me verder specialiseerde in lichaamsgerichte traumatherapie. Ik was getuige van nog meer donkere levensverhalen die later een inspirerend licht werden, waardoor vastgelopen levens weer in beweging kwamen.

Ik werd bijvoorbeeld betrokken bij een jongen uit een gebroken gezin die de dupe was van de vechtscheiding tussen zijn ouders, en die een epileptische aanval kreeg kort

voor hij werd overgedragen aan zijn vader. Bij deze heftige casus vlogen woede, wrok en verwijten binnen een gezin dat in puin lag zelfs mij om de oren. Het bleek uiterst belangrijk dat de ouders aangesproken konden worden op hun vermogen om de ouders te zijn die hun zoon met smart nodig had. Ze moeten worden opgeroepen om hun verantwoordelijkheid te nemen en te laten zien hoe je elkaar met respect behandelt, en door samen op te trekken vanuit de liefde voor hun kind.

Het begeleidingstraject leidde uiteindelijk tot een verhaal waar ouders in verbinding met elkaar opstonden, voorbij hun ego en innerlijke pijn, om een wezenlijk verschil te maken voor de toekomst van hun zoon. De epileptische aanval leerde hun dat hun persoonlijke acties geen losse druppels waren die een paar rimpeltjes teweegbrachten in de oceaan, maar stenen die golven hadden veroorzaakt waarin hun zoon bijna kopje-onder was gegaan.

Iedereen heeft zijn verhaal en iedereen strijdt zijn eigen strijd. En we kunnen iedere dag een belangrijk verschil maken voor onze toekomst en voor die van onze kinderen.

Zo kreeg mijn leven een maand na de geboorte van onze jongste een drastische wending. In een van haar slechte periodes kreeg mijn moeder een aanrijding met een trein, waardoor zij haar onderbenen verloor. Ik was nog niet hersteld van een spoedkeizersnede en de hormonen gierden door mijn lijf. Toch moest ik door in mijn leidende en zorgende rol als ouder. Toen een halfjaar later bij mijn partner een tumor werd ontdekt, vroeg ik me als moeder van drie piepjonge kinderen af hoe ik het leven in hemelsnaam moest managen. Het was te intens, vooral omdat ik niet tot mezelf kon komen door slaapgebrek in combinatie met de vele

dagelijks terugkerende taken. Het hield maar niet op. Kort daarna werd bij mij een posttraumatische stressstoornis vastgesteld.

Op dat moment voelde ik dat het tijd was voor een ander verhaal, omdat het huidige niet meer werkte. Ik nam niet alleen mijn eigen leven opnieuw onder de loep, maar ook de verhalen vol ballast die generatie op generatie aan me waren doorgegeven en waar ik me onbewust mee was gaan identificeren.

Ik had geleerd uit schaamte verhalen stil te houden en was gaan zorgen voor anderen ten koste van mezelf. Ik voelde dat ik een cirkel kon doorbreken voor mijzelf, voor mijn kinderen en voor mijn gezin als geheel. Continu stelde ik mezelf de vraag: Wat geef ik door en hoe kan ik hiermee van betekenis zijn? Hoe zorg ik ervoor dat mijn kinderen met zo min mogelijk demonen uit mijn verleden belast worden en kunnen opgroeien in een gezin waar ze volledig zichzelf kunnen zijn? Het besef dat ik mijn kinderen kon leiden met mijn eigen problemen als voorbeeld werd mijn drijfveer, vooral op de momenten dat ze zagen hoe ik worstelde met mijn leven, huilde of een time-out nodig had.

In kindertaal probeerde ik dan aan ze uit te leggen wat ik op dat moment nodig had. Zoals een moment alleen op de slaapkamer om de leeuw in mijzelf te temmen, als deze op het punt stond om hard te gaan brullen. Teruggetrokken op mijn slaapkamer schreeuwde ik dan al mijn frustraties, buiten het zicht van mijn kinderen, in een kussen eruit en deed ik een korte ademhalingsoefening om de regie over mijn intense emoties terug te pakken. Ook dansten en sprongen we regelmatig door het huis zodat we lichaamsspanningen los konden laten en deden we veel aanrakingsspelletjes. Zo

maakten we bijvoorbeeld met onze handen een tekening op elkaars blote rug, wat hielp om een ontspannen verbinding met ons lijf te maken. Door een voorbeeld te zijn en door te laten zien hoe je met je emoties kunt omgaan liet ik hun zien wat van hen was en wat van mij. Zij konden loslaten wat van mij was, omdat ze zagen hoe ik mijn verantwoordelijkheid nam voor de pijnlijke delen die innerlijk om verzorging vroegen.

Mijn kinderen leerden daardoor in de loop der jaren dat het leven niet altijd mooi is, maar dat ze met nare emoties kunnen leren omgaan en dat er zoveel waardevols te vinden is in de betekenis die je aan gebeurtenissen kunt verlenen. Het leven nodigt je uit met lessen waarvan je persoonlijk kunt groeien, voorbij je schaamte en voorbij je pijn.

### **Ruimte voor nieuwe wegen naar een sterker gezin**

Mijn drijfveer om niet meer te zwijgen zorgde niet alleen voor een ommekeer in mijn eigen gezin, maar ook in mijn ouderlijk gezin. Ik was er getuige van dat mijn moeder stap voor stap, ook al was het op protheses, een nieuwe weg insloeg die verre van gemakkelijk was.

Naast het opnieuw leren lopen moest ze ook haar leven weer vanaf de grond vormgeven. Van jongs af aan had ze altijd al gezorgd. Als oudste dochter in een boerengezin was het voor haar aanpakken geweest thuis. Als het niet in het bedrijf was, dan was het wel voor haar broer met een verstandelijke beperking, of voor haar ouders, voor wie ze zorgde omdat zij een paar keer langdurig ziek waren. Ze stond voortdurend aan; ze had haar leven aangepast aan de vragen uit haar omgeving. Zich aanpassen aan de omstandigheden werd een tweede natuur. Dat gaf haar aan de ene

kant veel voldoening; haar omgeving was immers dankbaar voor wat ze deed. Anderzijds gaf haar dat ook pijn. In haar studententijd moest ze een week voordat ze begon aan een stage als verpleegkundige in het OLVG in Amsterdam vertellen dat ze haar stageplek niet kwam invullen, eenvoudigweg omdat ze thuis nodig was.

En zo ging ze door, steeds maar klaarstaand voor wie een beroep op haar deed, in haar omgeving, later als verpleegkundige in het ziekenhuis of als moeder van een gezin met drie dochters. Ze richtte zich op de ander, maar ze verloor haar eigen energie uit het oog en geleidelijk ook haar levensvreugde. Ze werd eerst door de vermoeidheid ingehaald, en later door angsten en depressies. De prijs die ze uiteindelijk betaalde voor haar laatste depressie – het verwoestende treinongeluk – was hoog. Gelukkig kreeg ze een zeer goed revalidatieteam waardoor ze na een paar maanden weer kon lopen. Met behulp van een aantal zeer deskundige professionals lukte het haar om trauma's uit haar verleden in een ander daglicht te stellen. Zo werd ze zich er steeds meer van bewust waar het leven haar keer op keer voor had uitgenodigd, maar waar ze hard aan voorbij was gegaan. Ze had niet de vaardigheid meegekregen om grenzen te stellen en voor zichzelf te zorgen. Sterker nog, ze kwam erachter dat dat patroon zich generatie op generatie had herhaald, en dat ze daarom net als haar vader nooit losgekomen was van de verplichtingen van thuis.

Mijn moeder verloor haar onderbenen, en daarom ging haar proces letterlijk maar met kleine stapjes vooruit en zeker niet vanzelf. Maar ze wilde in alle opzichten weer vooruit en daarom lukt het haar nu om een volwaardig leven te leiden. Niet meer zoals voorheen, maar nu zoals ze het

echt zelf wil. Was het voor de aanrijding vooral de ander die haar leven bepaalde, nu leeft ze haar leven zelf.

Met het herzien van haar verhaal liet mijn moeder niet alleen aan mij, maar ook aan haar kleinkinderen zien dat je altijd opnieuw kunt beginnen en weer volmondig ja tegen het leven kunt zeggen, wat je verleden ook is. Je kunt voorbij het taboe en de schaamte laten zien dat je jezelf kunt bevrijden van een oud verhaal dat je niet meer helpt, om vanuit daar wijsheid door te geven.

Al deze gebeurtenissen brachten ook een nieuwe beweging in mijn werk. Ik combineerde mijn persoonlijke en mijn professionele ervaringen in mijn behandeling en dat zorgde voor fantastische resultaten. Nog meer mensen – ouders, jongeren en gezinnen – wisten mijn praktijk te vinden.

Een van mijn cliënten was een vader wiens zoon meerdere malen was geschorst van school. De vader was ervan overtuigd dat zijn harde aanpak de juiste was. Na een zeer intensief therapieproces ontdekte hij dat hij juist met zijn zachte en kwetsbare kant zijn zoon kon helpen om weerbaarder in het leven te staan. Hij liet zijn zoon zien dat slaan niet de oplossing was, en hij leerde hem hoe je kunt communiceren over je gevoel, en hoe je je grens kunt aangeven wanneer je herhaaldelijk door een ander in je hart wordt geraakt. Hierdoor leerde zijn zoon te benoemen wat hem dwarszat en bloeide hij enorm op, en met hem het hele gezin.

Er was ook de casus van de moeder die aan haar kinderen vertelde dat ze op jonge leeftijd door haar oom was misbruikt. Dat opende een nieuwe ruimte waarin ze haar kinderen leerde om ook traumatische of schokkende verhalen openlijk te bespreken, ondanks het taboe dat erop rust. Door

ook die verhalen er te laten zijn, konden de gezinsleden elkaar op een dieper niveau ontmoeten en werden ze samen sterker.

### **Over dit boek**

Laat je in dit boek inspireren door gezinnen die je zijn voorgaan en lees hun eerlijke verhaal. Zij bewijzen dat als je jezelf kunt aanspreken op je verantwoordelijkheid, je als ouder leert hoe je gaandeweg aan jezelf en aan een ander laat zien: ik ga voor, zodat jij kunt volgen. Elk gezin in dit boek kan beamen dat het voldoening geeft om verder te denken dan het 'ik', door bewust stil te staan bij het geheel en na te denken over welke belevingswereld je door wilt geven aan je kinderen. Dat is niet alleen van meerwaarde voor je gezin, maar is juist ook daarbuiten van grote maatschappelijke waarde.

Alle observaties en gesprekken uit dit boek zijn waar gebeurd, en zijn ontleend aan gesprekken met de betrokkenen, komen uit praktijkverslagen of zijn een weergave van mijn eigen waarneming. Sommige persoonlijke details, uitspraken en namen van cliënten en andere betrokkenen heb ik weggelaten of aangepast, omwille van de privacy van de betrokkenen. Daarom heb ik ook gesprekken soms in iets andere bewoordingen weergegeven dan letterlijk het geval was, zodat ik toch kon laten zien hoe je stapsgewijs een veerkrachtige omgeving creëert: voor jezelf, voor je gezin en voor de wereld om jullie heen.