

Bewuste ouders

*over zelfinzicht, mentale gezondheid  
en gezinsgeluk*

## **Colofon**

ISBN: 978 94 6365 505 7

1e druk 2023

© 2023, Joriene de Vos

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

[www.elikser.nl](http://www.elikser.nl)

Drukwerk: CSL digitaal B.V.

Vormgeving omslag en binnenwerk: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

# Bewuste ouders

*over zelfinzicht, mentale gezondheid  
en gezinsgeluk*

Joriene de Vos





# Inhoudsopgave

<b>Ode aan de ouders</b>	9
<b>Voorwoord</b>	11
<b>Inleiding: Jong gehecht, oud gedaan</b>	14
<b>Van kind naar ouder</b>	19
De ouder van een kind is ook kind van een ouder geweest	20
<b>Hoofdstuk 1: Hechting</b>	27
1.1 Wat is hechting?	28
1.2 Belang van het kind: de hechtingstheorie	30
Het beste voor je kind	30
Veilige hechting	31
Ontwikkeling van gehechtheid	34
Hoe zorg je voor een veilige hechting?	35
Voorzien in de basisbehoeften	35
Hechtingsstijlen	36
1.3 Wat zijn de effecten van hechtingsproblematiek?	39
Hechtingsproblematiek: gevolgen voor de opvoeding	40
Belang van een vaste verzorger	41
1.4 Hechtingsgedrag	46
1.5 Veilig gehecht?	47
What doesn't kill you...	52
1.6 Hechtingsstijlen	54
1.7 Je mal	58
1.8 The Big Five	60
1.9 Hoe kreeg jij je oersoep opgediend?	64
1.10 Iedereen heeft wel iets	68
1.11 Mentale gezondheid	71

1.12	Neem zelf de regie	73
1.13	Over risico- en beschermingsfactoren Jij als ouder kan het verschil maken	79 83
<b>Hoofdstuk 2: Ons Brein</b>		<b>87</b>
2.1	De verschillende delen van het brein	88
2.2	Stresshormonen en burn-out	91
2.3	Angst	92
2.4	Het onderbewustzijn	95
<b>Hoofdstuk 3: Overleven en coping</b>		<b>98</b>
3.1	Hoe ontwikkelen we deze mechanismen?	98
3.2	Coping	103
3.3	Hoe komen we ervan af?	104
<b>Hoofdstuk 4: Hechting en opvoeden</b>		<b>109</b>
4.1	Verband tussen opvoeding en hechting De rol van hechting bij opvoeden Hechting en oriëntatie op leeftijdsgenoten	109 112 114
4.2	Onvoorwaardelijk ouderschap	120
4.3	Opvoedstijlen in kaart gebracht	126
4.4	Hoe zit het nu eigenlijk bij jou? Hoe zit het bij je partner?	130 134
<b>Hoofdstuk 5: Ons hechtingsverleden en partnerrelaties</b>		<b>136</b>
5.1	Partnerkeuze Je partnerblauwdruk: hoe je vroegste kindertijd je partnerkeuze beïnvloedt	137 137
5.2	Bindings- en verlatingsangst Kenmerken van bindingsangst Kenmerken van verlatingsangst Maximizers en minimizers Hechtingsstijlen en relatiehindernissen	140 141 143 148 153

5.3	Relatieproblemen	156
5.4	Jezelf bijsturen	166
	Toch uit elkaar	170
	Een gelukkig gezin	173
	<b>Nawoord</b>	175
	<b>Bronnen / Verder lezen en luisteren</b>	177





## Ode aan de ouders

Ze doen het allemaal maar

Ouders

Van de eerste schooldag, tot het op kamers gaan

Hun kind uitzwaaiend, een kus vliegt door de lucht

Daarna door met hun werk, het eindeloos regelen van alles

Sportclubs, broodtrommels, logeren bij vriendjes

Ouderparticipatie, vertrouwen op de crèche, BSO, middelbare school

Omgaan met andere ouders, akkefietjes en pijntjes, klein en groot

Ondertussen bewaken dat het kind in vrijheid kan bewegen

Een pad voor zichzelf kan scheppen, zonder nauw begrenzend ouderlijk schrikdraad

Maar als het wel gewond terugkomt, het eerste liefdesverdriet, dan er te kunnen zijn

Onvoorwaardelijk warme armen kunnen bieden

Zonder te luisteren naar het 'niet piepen, niet zeuren' van vroeger dat diep van binnen huist

Ze doen het allemaal maar

Ouders

Zonder vooraf te weten wat het zou inhouden

Om ouder te zijn, onvoorwaardelijk aanwezig te zijn

Met alle obstakels uit het verleden is de weg niet zonder hobbels

Perfectie is niet gewenst

Zo goed mogelijk voorleven is genoeg

Ze doen het allemaal maar

Ouders

En voor het aangaan van deze verantwoordelijkheid

De begeleiding van een pasgeboren volwassene op zich te nemen

Alleen daarvoor al, verdienen alle ouders de grootste pluim die er is

Joriene de Vos

## Voorwoord

Joriene vroeg mij het voorwoord voor haar nieuwe boek te schrijven en natuurlijk beantwoordde ik die vraag met een volmondig "JA!" Dat ik het als niet perfecte ouder ook moeilijk vond om de juiste inhoud en woorden te vinden, kwam ik pas tijdens het schrijven achter. De afgelopen jaren heb ik als verloskundige voor veel cliënten een afspraak bij Joriene gemaakt. Een psycholoog in de verloskundigenpraktijk waar ik zelf de afspraken bij mag inplannen is een enorme luxe. Ik heb ervaren hoe fijn het is laagdrempelig iets extra's aan te kunnen bieden en hoorde van mijn cliënten terug hoe goed de extra hulp hen deed. Als verloskundige zet ik mij in om voldoende aandacht te geven aan goede en complete zorg voor moeder en kind. Met uiteraard aandacht voor de psyche, maar ergens stopt daarbij ook mijn kennis en kunde om te geven wat mensen zo nodig kunnen hebben.

In de verloskundigenpraktijk ontmoet ik veel stellen die voor het eerst ouders worden en stellen die opnieuw ouders worden. Het is geweldig om te zien wat voor transformatie ze doormaken. Ik vind het een eer om dit van zo dichtbij mee te mogen maken. We hebben allemaal wel een idee over het ouderschap en wat daarbij komt kijken. Ik denk dat alle ouders het beste voor hun kind(eren) zoeken en zo goed mogelijk voor ze willen zorgen. Maar hoe bereid je je voor op zo iets groots en overweldigends als het ouderschap? En kan dat eigenlijk wel?

Voor velen begint de voorbereiding praktisch; regelwerk, medische controles, babyspullen, een kamertje en een bevalcursus. Er zijn hier gelukkig genoeg lijstjes en handleidingen voor te vinden.

De band met het kind ontstaat al in de zwangerschap en is zowel voor de ouders als voor het kind voelbaar. Als een kind geboren wordt, worden er ook ouders geboren. De rollen en de daarbij horende verantwoordelijkheid veranderen enorm. Dit geldt zowel voor ouders individueel als voor de rollen binnen de relatie.

Voor het ouderschap is er helaas niet echt een handleiding. Je moet zelf gaan uitvinden wat voor jou en jouw gezin werkt. Alle ouders doen het anders. Ook jij mag authentiek zijn en doen wat bij je past en waar je je goed bij voelt.

Voordat ik zelf moeder werd, wist ik dat het ouderschap uitdagend, overweldigend, maar vooral heel leuk zou worden. Ook wist ik dat de perfecte ouder niet bestond en ik ongetwijfeld genoeg dingen ging doen die ik achteraf gezien anders zou aanpakken.

Ik wilde vooral een bewuste ouder worden en ons kind een fijn en veilig thuis geven. Een thuis zoals ik dat zelf mag kennen: vol liefde en gezelligheid. Een warm nest waar ruimte is om te groeien, uit te vliegen en altijd weer naar terug te mogen keren. Ik keek er enorm naar uit. Maar ik wist nog niet écht hoe het zou zijn.

De woorden *“Verwachting werd verwondering”* koos ik voor op het geboortekaartje van ons eerste kind; het kind dat ons ouders maakte. Ik had me vooraf niet kunnen bedenken hoe die verwondering écht zou zijn. Hoe de liefde voor een kind écht zou voelen. Hoe krachtig, mooi en kwetsbaar het kan zijn. Ik had geen idee wat het met mij zou doen en al helemaal niet hoe erg ik mezelf tegen zou komen.

Ik las de zin *“Als je je kind ontmoet, ontmoet je jezelf”* ooit ergens en het liet me niet los, omdat ik het zo mooi vond. Ik ondervond pas hoe waar het was toen ik zelf het ouderschap ging ontdekken. Wat is een kind een enorme spiegel waarin je jezelf terugziet. En dat bedoel ik niet alleen op een positieve manier. Het moment dat mijn zoontje kwaad tegen mij zei *“mama, hou op met je gezeur”* is

me erg bijgebleven. Ook herkende ik mezelf toen mijn zoontje me kwam knuffelen en zei "mama, ik ben hier voor je" op het moment dat ik verdrietig was.

Eigen patronen, gedrag, trauma's en triggers krijg je vroeg of laat gegarandeerd terug van je kind. Kinderen opvoeden gaat niet alleen over de kinderen, maar ook over de groei van ouders. Naast het opvoeden van een kind komt er bij ouderschap ook een stuk (her)opvoeding van jezelf bij kijken. Je mag ontdekken wat je grenzen zijn, je triggers en hoe je hiermee om wil gaan. Je mag je eigen trauma's en pijnpunten alsnog verwerken. Je mag voor je eigen behoeften zorgen en lief zijn voor jezelf als het even zwaar is. Je mag delen en hulp vragen. Je hoeft het niet alleen te doen.

Christien Kanters, verloskundige bij Ella Verloskundigenpraktijk

## Inleiding: Jong gehecht, oud gedaan

Wanneer je moeder of vader wordt, geef je je over aan de ultieme uitdaging om je eigen grenzen te leren kennen, te leren bewaken of te verleggen. Ook je geduld en flexibiliteit worden op de proef gesteld en het wordt extra belangrijk om je verantwoordelijkheid te nemen voor je emoties, gedachten en handelingen. Sterker nog: om met dat alles te jongleren. Om niet alleen je eigen leven, maar ook dat van je (toekomstige) kind in goede banen te leiden, gecombineerd met alle andere taken en rollen (partner, dochter, zus, vriendin, collega) die je te vervullen hebt in je leven, of die je in de toekomst nog wilt gaan vervullen.

Een kind krijgen is hierdoor wat we tegenwoordig *life-changing* event noemen. Het ouderschap brengt nieuwe verantwoordelijkheden en verwachtingen van je omgeving, de maatschappij, je partner en van jezelf. Daarbij komen nog de hormonen, de relatie met je partner die verandert, die met je vrienden, werk of je ouders wellicht ook. En als we onder druk staan, komt ons hechtingsverleden naar boven gedreven, er komen onverwerkte zaken boven water die er al zaten, maar die we konden ontkennen of wegdrukken. Ook al doen we er tijdens de zwangerschap alles aan om ons kind een goede start te geven, het is voor ons minder gebruikelijk om te kijken hoe het eigenlijk staat met *onzelf*, als we op het punt staan een kind op de wereld te zetten. Om onszelf ook mentaal een goede start te gunnen.

Het advies 'Wees de ouder die je zelf nodig had als kind' is makkelijker gezegd dan gedaan. Hoe doe je dit in de praktijk? Want zaken uit het verleden die nog niet verwerkt zijn, komen in (de aanloop naar) het ouderschap geheid aan de oppervlakte, als een oud, zeurend litteken. Liever schenk je er geen aandacht aan en vergeet je dat het er zit.

Bij verloskundigenpraktijk ELLA in Den Haag geloven we dat als je

als ouder je littekens uit het verleden niet negeert, maar juist aandacht geeft en verzorgt, je in het hier en nu een stabielere ouder voor je kind kunt zijn. Omdat we van mening zijn dat psychologische zorg en ondersteuning belangrijk is vanaf het allereerste begin, worden alle (aanstaande) ouders uitgenodigd op het spreekuur. De emotionele achtbaan van het (aanstaand) ouderschap kan iemand op hoge snelheid langs een diep dal leiden en in de praktijk zien we vaak volwassenen die (nog) niet goed toegerust zijn op alles wat het leven als ouder met zich meebrengt. De emoties, stress, angsten, onzekerheden, twijfel, boosheid en beknotting van vrijheid die het ouderschap oproept worden vaak onderschat, terwijl ze juist de hoogste prioriteit zouden moeten hebben. Om een functioneel gezin te hebben, is het immers belangrijk dat ouders emotioneel beschikbaar zijn voor de kinderen. Dit lukt helaas vaak niet, juist omdat oude onverwerkte issues bij de ouders naar boven komen en daarmee de relatie met zowel partner als kind onder druk zetten.

Als ouder hebben we de taak om een veilige basis voor ons kind te bieden, zodat ons kind vandaar uit de wereld kan gaan ontdekken. De sleutel hiertoe is niet het streven naar perfectie, wel een groter bewustzijn dat onze eigen mate van welbevinden effect heeft op ons kind. Liefdevolle begrenzing, vrijheid in verbondenheid, hoe je het ook wilt noemen, juf Ank uit *De Luizenmoeder* omschrijft het kernachtig:

***‘Als je wilt dat je kind omhoogklimt, moet je er vooral niet bovenop gaan zitten.’***

Maar om dat te kunnen bieden, die balans tussen verbinding en autonomie, tussen er bovenop zitten en loslaten, moeten we eerst naar onszelf kijken, naar ons hechtingsverleden, ons eigen fundament. Hoe stevig is dat? Om te kunnen bouwen op drijfzand is meer bijsturing nodig dan wanneer je fundering solide is. Een kind heeft behoefte aan affectie, duidelijkheid, voorspelbaarheid, rust, struc-

tuur, het wil weten waar het aan toe is. Dat je je als ouder aan je afspraken, je beloftes houdt biedt je kind betrouwbaarheid, veiligheid, zekerheid. Het leert dat het op jou kan bouwen en dat geeft (zelf)vertrouwen. Een kind heeft een stabiele ouder, een anker nodig, geen strohalm. Want, om juf Ank nog één keer te citeren:

***‘Als ouders gaan zwabberen, zwabberen de kinderen mee.’***

Jezelf onder de loep nemen en werken aan je gezondheid in al haar facetten (fysieke, mentale, emotionele en spirituele gezondheid) heeft dus zin, want als ouder maak je het verschil voor je kind. Het is een noodzakelijke vaardigheid om jezelf te leren bijsturen, om de regie weer te pakken en je niet te laten overspoelen door emoties of ze weg te drukken. Jezelf kennen betekent dat je je bewust bent van je innerlijke processen, je gevoelens leert reguleren, je innerlijke spanning, onrust, woede, controle, onderdrukking van emoties eerder herkent. Als je kunt doorvoelen wat er onder zit en er niet van wegloopt, dan kun je jezelf bijsturen. Je staat sterker in het ouderschap als je wat er gebeurd is in het verleden en hoe je reageert in het heden uit elkaar kunt trekken.

Kortom, het is belangrijk om verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen proces: je emoties, denken, doen en laten. Dat is wat ik je in dit boek wil meegeven. Vanuit bewustwording en (zelf)inzicht kun je verder, kun je bewust opvoeden en je relatie en gezinsleven goed houden, vanaf voor de geboorte totdat je kind uit huis gaat en nog lang daarna.

Veel van wat je in dit boek leest, is in onderzoeken bewezen of onderbouwd, maar om het boek leesbaar te houden vind je niet na elk inzicht een verwijzing naar een artikel of boek. Als je meer wilt lezen vind je achterin het boek een lijst met literatuur, artikelen en podcasts. Verspreid door dit boek vind je naast inzichten uit de theorie, kortere en langere casussen uit de verloskundigenpraktijk,



maar ook blogs en voorbeelden uit het dagelijks leven. Deze blogs en casussen vormen een illustratie van de theorie waarin je jezelf (of anderen) kunt herkennen en die je de kans geven op je eigen gedrag te reflecteren. Wat zit er onder je irritaties, ontevredenheid en conflicten? Hoe spelen onverwerkte issues uit het verleden een rol in je huidige leven en hoe kun je dit veranderen en jezelf ontplooien tot de volwassene, de ouder, de partner die je zou willen zijn? Met dit boek leer je (h)erkennen wat er gebeurt en kun je de theorie in praktijk gaan brengen.

Het boek helpt je om niet meer een korte termijnstrategie te hantieren (de bekende *quick fixes*), maar om jezelf onder de loep te nemen en te werken aan een lange termijnstrategie voor het ouderschap. Je verleden is al gebeurd, je bent niet meer het kind van toen. Vraag jezelf af: waar ben ik nou eigenlijk bang voor of boos over, op dit moment? Wat gebeurt er precies bij mij? Wanneer, door wie of wat en waarin word ik getriggerd? Wat wordt er bij mij geraakt? Wat probeer ik te vermijden?

Aan de basis van dit boek ligt de hechtingstheorie. Hechting ondersteunt ouderschap en inzicht in hechting is belangrijk voor elke (aanstaande) ouder, anders zoeken we naar oplossingen die niet werken en maken we problemen misschien groter dan nodig is, of bagatelliseren we juist wat wél aandacht behoeft. Of je nu jongere of al iets oudere kinderen hebt, dit boek kun je telkens weer oppakken, omdat je het over jou als ouder gaat, als constante factor in elke levensfase van je kind. Want met de leeftijd van je kind verandert telkens je rol in het ouderschap en wordt er bijsturing gevraagd van jou als ouder. Met dit boek kun je anticiperen op wat er nog gaat komen en jezelf vroegtijdig bijsturen, waardoor de komende jaren soepeler verlopen.

Hoe meer inzicht je hebt in je eigen hechtingsverleden, je oude patronen en overtuigingen, hoe beter je jezelf kunt bijsturen, hoe meer keuzes je kunt maken die in het belang van je kind zijn, hoe

meer je kunt bieden wat je kind (of het nu een baby, peuter, tiener of adolescent is) in de basis nodig heeft, hoe meer kans dat je kind opgroeit tot een gelukkige en stabiele volwassene, die op zijn of haar beurt een volgende generatie opvoedt. Die op zijn of haar beurt... en zo verder. Dit *ripple effect* kan vandaag nog bij jou beginnen: denk aan de rimpelingen in het water die je ziet als je er een steen in gooit. De rimpelingen beginnen klein en zijn misschien nauwelijks zichtbaar. Maar geleidelijk aan worden de kringen op het water steeds groter, wordt het positieve effect van je keuzes zichtbaar en spreidt zich uit. Niet alleen naar je kinderen, je gezin, maar ook daarbuiten, je familie, vriendschappen, werkrelaties, de maatschappij.

Joriene de Vos

*Met dank aan mijn ouders voor hun vertrouwen en onvoorwaardelijke liefde*

*Opgedragen aan onze Charlie ♥*



*“VERBINDING” getekend door Charlie de Vos 11 jaar*

**Naast liefde is het belangrijkste wat ouders hun kinderen kunnen geven: vertrouwen.**

## Van kind naar ouder

Voor goed werkend ouderschap zijn drie dingen nodig: een kind dat verzorgd moet worden, een ouder die de verantwoordelijkheid daarvoor neemt en goede hechting van het kind aan de ouder.

Als ouders problemen ervaren, wijten zij dit vaak aan een gebrek aan hun eigen opvoedvaardigheden. Zij maken de denkfout dat ouderschap draait om een aantal vaardigheden, die je eventueel kunt trainen of uit een boek kunt leren. Het gaat echter om de relatie tussen kind en volwassene, een band die van nature moet ontstaan.

Ouders krijgen een spiegel voorgehouden. Ze zien in dat lastig gedrag van het kind vaak te maken heeft met hun eigen gedrag. Heb je het te druk? Word je door andere dingen in beslag genomen? Raak je snel geïrriteerd of ben je oververmoeid? Gedrag is altijd een wisselwerking, jouw stemming heeft direct effect op je kind. Gedrag van kinderen is vaak een reactie op de (thuis)situatie en omstandigheden. Soms zijn ouders onzeker en weten ze niet goed waar het gedrag van hun kind vandaan komt en hoe ze die negatieve spiraal kunnen doorbreken.

Kinderen die opgroeien in een veilige relatie in een omgeving die emotionele steun en bescherming biedt, ontwikkelen zich aantoonbaar beter; ze hebben zelfvertrouwen en plezier.

### **Tussen ouders en hun kind kan een bijzondere band groeien.**

Een kind moet zich daarvoor begrepen voelen in zijn behoeften, waardoor hij zich emotioneel veilig kan voelen. Door sensitief te zijn, kunnen de ouders reageren op de behoeften en gevoelens van het kind en dit is van primair belang om een stevige band te creëren.

Sensitiviteit = de mate waarin de primaire verzorgers zich gevoelig tonen voor en zich afstemmen op de emotie en de behoefte van het kind.

In 2016 verscheen mijn boek *Alles Kids*. Het boek beschrijft wat een kind in de basis nodig heeft om op te groeien tot een gelukkige, stabiele volwassene. Ook worden er handvatten aangereikt voor als het even niet gaat zoals je graag zou willen. Het boek helpt je door de verschillende leeftijdsfasen heen te voelen en begrijpen wat de specifieke behoeften van je kind zijn en hoe je die op een natuurlijke manier kunt vervullen.

In dit boek, *Bewuste Ouders*, maken we de vertaalslag naar de ouder, wordt deze onder de loep genomen en kijken we wat er in de praktijk gebeurt. Hoe pas je de theorie toe in de praktijk en wat als het niet (direct) lukt? Want ook elke ouder was ooit kind. Het boek geeft inzicht in hoe jouw hechtingsverleden invloed heeft op je relaties nu en hoe jouw manier van opvoeden en ouderschap laat zien hoe je zelf gehecht bent.

### **REFLECTIEVRAGEN**

1. Wat denk jij dat op dit moment de behoeften van je kind(eren) zijn? Wat hebben ze nodig? Is dat veiligheid, duidelijkheid, structuur, aansporing, bevestiging, voorspelbaarheid, begrip, coaching, advies of iets anders?
2. Vanuit die behoeften van je kind(eren) kijk je vervolgens naar jezelf: wat kan jij wel bieden en wat misschien (nog) niet? Heb je misschien hulp van anderen nodig? Hoe kun jij ervoor zorgen dat je (weer) een stabiele basis krijgt?
3. Kortom: hoe zorg jij eigenlijk voor de ouder van je kinderen?

*De ouder van een kind is ook kind van een ouder geweest*

Wij zijn zelf allemaal kind geweest en hebben ons eigen hechtingsverleden, waarin waarschijnlijk niet alles vlekkeloos verlopen