

Ouder en wijzer

*over in verbinding blijven met je kind  
en verder (op)groeien*

## Colofon

ISBN: 978 94 6365 544 6

1e druk 2023

© 2023, Joriene de Vos

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

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

Drukwerk: CSL digitaal B.V.

Vormgeving omslag en binnenwerk: Evelien Veenstra

Tekening/logo/uiltjes getekend door Charlie de Vos

Ik heb de uiltjes getekend omdat uilen staan voor wijsheid. Het boek heet Ouder en wijzer dus dat past er goed bij. Ook de grootte van de uiltjes speelt een rol. De ene is iets groter dan de andere. Dat staat voor ouder en kind/puber want het lengte verschil is niet zo groot. Dat staat dus voor puber en niet voor klein kind.

Charlie, 11 jaar

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.

# Ouder en wijzer

*over in verbinding blijven met je kind  
en verder (op)groeien*

Joriene de Vos

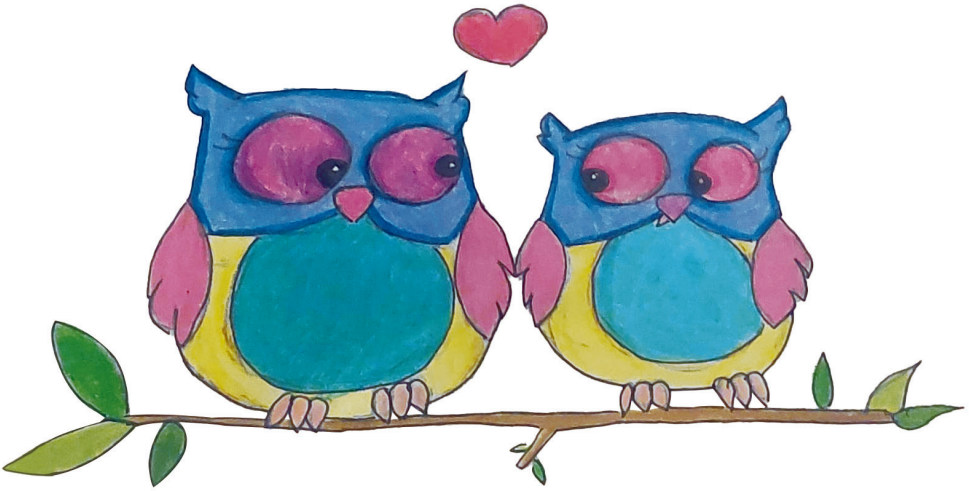




Met dank aan onze dochter Charlie.  
Zonder jou zou dit boek nooit tot stand gekomen zijn.







*Charlie de Vos*





# Inhoudsopgave

<b>Opdracht</b>	11
<b>Voorwoord</b>	13
<b>Inleiding</b>	17
<b>Hoofdstuk 1: Onze kinderen vasthouden (of terughalen)</b>	21
1.1 Hoe jouw verleden invloed heeft op je ouderschap	22
1.2 In beeld blijven	25
1.3 De band intact houden	38
<i>Maak van de relatie prioriteit</i>	38
<i>Ouderschap met een begrip van verbinding</i>	39
<i>Help je kind om dicht bij je te blijven</i>	40
<i>Intimiteit: de sterkste band</i>	42
<i>Creëer structuren en richt je op de band met je kind</i>	43
1.4 Discipline zonder verwijdering	44
<i>Wat is ware discipline?</i>	45
<i>De zeven beginselen van natuurlijke discipline</i>	47
<i>In beeld blijven</i>	58
<b>Hoofdstuk 2: Omgaan met elkaar</b>	61
2.1 Ouderschap is loslaten	61
2.1 Verschillende rollen als ouder	62
<i>De manager</i>	64
<i>De supporter</i>	65
<i>De coach</i>	65
<i>De inspirator</i>	66
<i>De mentor</i>	67
<i>De adviseur</i>	67

2.2	Populaire uitspraken over opvoeding onder de loep	68
2.3	Adolescenten, verbinding en school(prestaties)	71
	<i>Hoe oriëntatie op vrienden effect heeft op het leren</i>	72
2.4	Het ontstaan van pesters en slachtoffers	74
	<i>Een einde maken aan pestgedrag</i>	76
2.5	De weg naar verandering	78
<b>Hoofdstuk 3: Communicatie</b>		82
3.1	Triggers en conflicten	85
	<i>Is eerlijk zijn altijd wenselijk?</i>	90
	<i>Keuzes</i>	94
3.2	Begrenzing	99
	<i>Hoe stel je grenzen?</i>	105
	<i>Wanneer stel je grenzen?</i>	107
	<i>Wat deel je wel met je kind en wat niet?</i>	111
3.3	Non-verbale communicatie	114
3.4	Voorleven	118
3.5	Verbindende communicatie	122
	<i>Nu en in de toekomst</i>	129
<b>Aan de slag</b>		137
<b>Bronnen / Verder lezen en luisteren</b>		141
	Boeken	141
	Artikelen	142
	Websites	143
	Podcasts	144
<b>Therapieën</b>		145
<b>Tot slot</b>		155
<b>Nawoord</b>		157
<b>Recensie Ouder en wijzer</b>		159

## Opdracht

Dit boek draag ik op aan alle adolescenten in de wereld. Onze kinderen tussen de tien en negentien jaar, die zich een weg zoeken in de wereld, richting volwassenheid, en daarbij regelmatig naar ons kijken en observeren hoe wij dat doen. Hoe communiceren wij, hoe gaan we om met conflicten en tegenslag, hoe gaan we om met anderen en met onszelf?

Als je kind tiener wordt, is hij nog niet 'af', ook al denken ze zelf vaak van wel. Ook in deze fase van je kind maak je als ouder het verschil en heb je het bijzondere voorrecht om het kwetsbare proces van volwassenwording van heel dichtbij mee te maken. En heb je de kans om hem een gezonde dosis zelfvertrouwen mee te geven, zodat het vol dromen en verwachtingen, weerbaarheid, speelsheid en veerkrachtigheid zijn eigen leven kan gaan leiden.



## Voorwoord

Dit boek *Ouder en Wijzer* van Joriene de Vos geeft inzichten en handvatten om verder te komen in ons persoonlijk proces waardoor we onze kinderen (weer verder) kunnen begeleiden in hún ontwikkeling. De lezer wordt uitgenodigd om de diepere lagen in zichzelf waar te nemen en te onderzoeken. Denk maar aan emoties zoals angst, stress, schuld, schaamte en onzekerheid.

Wij kunnen veel meer herstellen in belemmerende patronen dan wij zelf denken. Om te beginnen kunnen we zelf de verantwoordelijkheid nemen over ons leven. Als we weten wat er zich in onze binnenwereld afspeelt, welke gevoelens en patronen zich keer op keer herhalen, dan hoeven wij minder onze overlevingsstrategieën in te zetten en kunnen we er zijn voor onze kinderen. Er zal minder behoefte zijn om jezelf of een ander de schuld te geven van wat er gebeurt. En dat werkt heel bevrijdend in je leven.

Wat ik zo goed vind aan dit boek is dat het subtiele, het onzichtbare bespreekbaar wordt gemaakt. Juist de dingen waar we graag aan voorbij gaan komen aan bod. Joriene geeft inzicht in hoe vaak (veel vaker dan we zelf denken) we onbewust en onbedoeld handelen en wat voor impact dit kan hebben.

Toen Joriene mij vroeg om het voorwoord te schrijven voor dit inspirerende boek zei ik natuurlijk ja. Ik zie dat als een eer. Daarna kwam er een beklemmende gedachten in mij op of ik dit wel kan. Dit herken ik in de angst om niet goed genoeg te zijn. Het doorvoelen en weten dat dit te herleiden is naar oude pijn hielp mij om gewoon te beginnen met schrijven.

Veel volwassenen zijn als kind niet veilig gehecht, hebben een wankel basis. Als je hier niets mee doet, dan werken deze trauma's door in je verdere leven. Niet alleen bij jezelf maar ze hebben ook invloed op de relatie met je opgroeiende kinderen en met je partner. Eigenlijk op iedereen met wie je in verbinding staat. Problemen zijn zichtbaar in de samenleving bij iemand die vaak 'moeilijk' doet

of regelmatig ruzie heeft. Dit boek benoemt ook in columns de onzichtbare problematiek in de samenleving. Het gaat dan over mensen die juist rustig en rationeel overkomen. Volgens hen gaat alles goed en lekker in het leven. Afleiding zoeken en het vermijden van moeilijke situatie is dan vaak hun overlevingsmechanisme.

Of je het wilt erkennen of niet, wij hebben allemaal onze eigen patronen. Hoe meer inzichten je hierin hebt, hoe stabielere relatie wordt met je partner en je kinderen. Situaties die je moeilijk vindt, bieden je de kans om te groeien in je emotionele ontwikkeling. Dit geldt ook voor de conflicten met anderen in je leven, de band met je opgroeiende kinderen. Denk maar aan je triggers en de bekende rode knoppen die van tijd tot tijd omhoogkomen en de relatie op scherp kunnen zetten.

Pas als je bereid bent om naar je eigen patronen en reacties te kijken, kun je veranderen. Dit vergt wel moed en eerlijkheid. Wees lief naar jezelf en wees geduldig om te veranderen. Elke dag krijg je weer een nieuwe kans om andere keuzes te maken in het uitspreken van je woorden en in je handelen.

Het boek *Ouder en Wijzer* van Joriene zal je inspireren en stimuleren om dieper naar jezelf te kijken. Met prikkelende voorbeelden uit de praktijk en columns brengt ze de ongemakkelijke realiteit aan het licht. We hebben hier bij tijd en wijle allemaal weleens mee te maken. Deze inzichten kunnen confronterend zijn en geven stof tot nadenken.

In de huidige en snel veranderende maatschappij waarin het milieu centraal staat, mag ik wel zeggen dat dit boek zeer zeker over duurzaamheid gaat. Het is geen quick fix, geen korte-termijnstrategie, maar het gaat over de verbinding met jezelf en anderen, de lange-termijnoplossing. Duurzaam dus.

Het boek geeft je hoop en licht. En niet te vergeten het vertrouwen in je eigen kunnen. Je wordt weer enthousiast gemaakt om verder te gaan op je eigen persoonlijke levenspad. Waarschijnlijk legt ze haar vinger op de zere plek van je trigger en oud zeer. Ik zou zeggen, laat je vooral raken. Eventueel uithuilen en weer

door. Juist deze tijd staat voor transformatie. Als je aan je eigen kindpijn werkt, dan is dit niet alleen fijn voor jezelf, maar plukken je kinderen er de vruchten van.

Ariënne Morin-de Vos

oudste zus, vriendin, moeder, ervaringsdeskundige en bloesem-  
en reiki-therapeut





# Inleiding

*Ouder en Wijzer* gaat over de periode na de baby-, peuter- kleuter- en jonge kinderjaren. Je kind gaat zich verder ontwikkelen. Het zit in de laatste jaren van de basisschool, wordt een tiener, puber, jong-adolescent en het ouderschap verandert. Dit boek gaat niet zozeer over het opvoeden, maar over omgaan met elkaar. Naarmate je vordert in het ouderschap word je wijzer, gaandeweg krijg je als ouder meer zelfinzicht en ontwikkel je je. Want vader of moeder worden van een kind is geen rol die je erbij krijgt, het vraagt om een transformatie van jezelf. Wat wordt er nu in deze fase van het ouderschap van jou gevraagd? Daar gaat dit boek over.

Als ouder is *voorleven* een sleutelwoord. Dat je in staat bent tot zelfreflectie en de verantwoordelijkheid neemt voor wat je voelt, doet en denkt. Je kind ziet hoe jij de dingen aanpakt en volgt je, leeft je na. Heb jij respect voor jezelf en voor anderen, kun je duidelijk je grenzen aangeven zonder verwijt, kun je hulp inroepen en hulp bieden aan anderen? Hoe jij met jezelf en anderen omgaat dient voor je kind als voorbeeld. Je laat de ingrediënten voor een gezonde sociaal-emotionele ontwikkeling aan hem of haar zien, *je leeft voor*, zoals eerder gezegd. De maatschappij is aan het veranderen, de wereld wordt steeds digitaler en juist daarom is het van belang dat we in contact blijven, met onszelf en met onze kinderen. Hoe kun je jezelf zijn en dicht bij jezelf blijven in een veranderende wereld? Hoe kan je kind dit van jou leren?

Aan de basis van al mijn boeken ligt de hechtingstheorie, waar ik in mijn eerdere boeken, *Alles Kids* en *Bewuste Ouders*, uitgebreid op inga. Hoe je hechtingsverleden invloed heeft op je ouderschap lees je in hoofdstuk 1 van dit boek.

Hechting ondersteunt ouderschap en inzicht in hechting is be-

langrijk voor elke 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.

Niet alleen in liefdesrelaties speelt onze hechtingsstijl een rol, ook in ons dagelijks leven en in ons werk hebben we te maken met mensen die hun eigen hechtingsverleden hebben en meenemen naar de werkvloer en in hun contact met anderen. En wanneer je je voorstelt dat je ouders later misschien een beroep zullen doen op jou om verzorgd te worden, dan zal dat zeker een moment zijn waarop je jezelf en de manier waarop je aan hen gehecht bent, tegen zult komen.

*Ouder en Wijzer* kun je gebruiken als een gids: het gaat niet meer over de basis van het ouderschap, het verzorgen van je kind(eren), maar over hoe nu verder. Wat doe je als je voelt dat jullie band verzwakt, dat je je kind minder goed kunt bereiken, of als je merkt dat je hem<sup>1</sup> op een andere manier moet leren bereiken nu hij ouder is. Hoe vind je weer aansluiting? Welke verschillende rollen heb je als ouder? Hoe ga je om met conflicten? Wat is natuurlijke discipline en wanneer en hoe stel je grenzen?

Dit boek is geen opvoedboek met rijtje van do's en don'ts. Daar is het ouderschap te complex voor en er is geen *one-size-fits-all* of *quick fix*. Je vindt meestal geen antwoorden in boeken met opvoedtrucs en goed bedoelde tips uit je omgeving. Iedere ouder heeft immers een ander vertrekpunt. De ene ouder is als kind beschermend opgevoed, de ander heeft altijd meegekregen zijn eigen boontjes te moeten doppen. Door naar je eigen verleden te kijken, aan jezelf te werken, kun je voorkomen dat je vanuit je eigen gemis, vanuit eigen compensatie gaat opvoeden. Inzicht en bewustwording zijn de sleutelwoorden in het ouderschap, want als je je niet bewust bent van je eigen overlevingsstrategie, je verleden en je uitgangspunt, ga je op die manier, met die bril, vanuit die mal, de opvoeding van je kinderen aan. De kans is groot dat je precies hetzelfde of juist het

---

1 Waar ik hem schrijf bedoel ik uiteraard ook haar.

andere uiterste gaat doen van wat je zelf hebt meegekregen. Mijn vorige boek, *Bewuste Ouders*, gaat over dit onderwerp.

Dit boek, *Ouder en Wijzer*:

- vertelt hoe we onze opgroeiende kinderen kunnen vasthouden of terughalen als de band verzwakt is en extra aandacht behoeft (hoofdstuk 1). De bijbehorende reflectievragen nodigen je uit om dieper naar jezelf te kijken. De loskoppeling van wat je kinderen nodig hebben en wat jij nodig hebt om hen dit te kunnen bieden, is de kern van dit hoofdstuk.
- laat zien welke verschillende rollen we als ouder krijgen naarmate ons kind ouder wordt en hoe we als ouder het oriëntatiepunt van onze kinderen kunnen blijven (hoofdstuk 2). Ook hier bieden de reflectievragen je de mogelijkheid tot zelfonderzoek.
- gaat dieper in op communicatieproblemen die in de relatie met je kind en partner kunnen ontstaan en geeft inzicht in hoe je deze oplost (hoofdstuk 3). De voorbeelden uit het dagelijkse leven laten je zien hoe je de theorie (alles wat je weet) om kunt zetten naar de praktijk (voelen en handelen).

Verspreid over het boek vind je kaders met 'Voorbeelden uit het dagelijks leven' over onderwerpen die we allemaal kennen: conflicten, luisteren, negeren, pesten, sorry zeggen, de waarheid vertellen, zwijgen, ruzie maken, ruzie vermijden en de passieve puber op de bank.

Het is de kunst om wat je leest om te zetten in wat het met je doet, wat je voelt, je bewust te worden van jouw aandeel in het geheel. Zo kun je kennis en inzichten integreren in je leven, van theorie naar de praktijk. Van je hoofd de verbinding maken naar je hart, je kern. Te *voelen* wat er onder je gedrag zit, waarom je doet wat je doet. Dit geldt voor ons allemaal.

Joriene de Vos

I'm starting with the man in the mirror  
I'm asking him to change his ways  
And no message could've been any clearer  
If they wanna make the world a better place  
Take a look at yourself and then make a change  
*Man in the Mirror – Michael Jackson*