



Inhoudsopgave

Voorwoord	15
Inleiding	21
Wie is Wilhelmina?.....	23
Keuzes, acceptatie en afscheid nemen	31
Wat is transgender zijn?	33
De T.R.O.T.S-methode	37

T • Transgender kind accepteren	43
Mijn transgender kind accepteren	46
Een inspirerend persoonlijk verhaal van Emma	47
Accepteren, hoe doe je dat?	51
7 sleutels die leiden naar succesvolle acceptatie	54
Interview met de vader van Emma	55
Interview met een psychotherapeut.....	56
Opdracht: Mindfulness en acceptatie	57

R • Raadgevers vinden	61
Wat is een raadgever eigenlijk?	63
Wie zijn mijn raadgevers?	64
Een inspirerend persoonlijk verhaal van Emma	65
Raadgevers, wat levert het je op?.....	69
Welke eigenschappen heeft een raadgever?	70
7 sleutels voor het vinden van een succesvolle raadgever	72
Interview met een gender-gespecialiseerde therapeut van het NSW Gender Centre in Sydney, Australië.....	74
Interview met Famke (17), de zus van Emma	75
Opdracht: Raadgever	76

O • Objectief zijn 79

Kun je eigenlijk wel objectief zijn?	81
Wat als je anders bent?	82
Een inspirerend persoonlijk verhaal van Emma	84
Objectief en subjectief zijn, wat is het verschil?	86
Wat is Mindfulness en hoe maak ik mijn hoofd leeg?	87
7 sleutels die leiden naar kijken zonder oordeel.....	90
Interview met de principal van de Gargett State School in Australië....	91
Opdracht: Mindfulness in moeilijke situaties.....	94

T • Tegenslagen overwinnen 97

Wat zijn tegenslagen en hoe ga je ermee om?	99
Een inspirerend persoonlijk verhaal van Emma	102
Tegenslagen voor hooggevoelige kinderen	105
7 sleutels die leiden naar succesvolle verwerking en het overwinnen van tegenslagen	107
Interview met een wijze vrouw in een hospice en Emma.....	109
Interview met een kinder- en jeugdpsycholoog.....	111
Opdracht: Omgaan met tegenslagen	112

S • Samenwerken en successen vieren 115

Wat is samenwerken en hoe ga je ermee om?	117
Samen-werken op school	118
Een inspirerend persoonlijk verhaal van Emma	120
10 sleutels die leiden naar een succesvolle samenwerking voor een geslaagd feest.....	123
Interview met adjunct-directeur en meester van de basisschool	125
Opdracht: Vraag voor een ouder.....	128

Inspirerende verhalen, oefeningen en opdrachten over	133
Doorzettingsvermogen	133
Grenzen aangeven	138
Rotdag, als het even tegenzit	142
Normen, waarden en bewustwording	145
Concentratie.....	149
De complete interviews met.....	157
De vader van Emma	157
De adjunct-directeur en meester van de basisschool	159
De zus van Emma	164
De kinder- en jeugdpsycholoog.....	166
De principal van de Gargett State School in Australië.....	168
De psychotherapeut, zelf ook transgender	172
Een gender-gespecialiseerde therapeut van het NSW Gender Centre in Sydney, Australië	174
Onze successen top 10.....	179
Over de auteur	183
Nawoord	187
Hoe nu verder?	189
Verwijzingen	191
BONUS: Werkboek	195
Aantekeningen	215



Inleiding

Iets in mij zei: dit verhaal moet je opschrijven, het is geboren om te delen...



Wilhelmina

Lieve lezers,

Plotseling staat het leven op z'n kop en neemt het een andere wending.

Ik dacht dat we voorgoed weg waren uit Nederland toen we naar Australië verhuisden. Als we alles van tevoren hadden geweten, waren we misschien wel nooit vertrokken uit Nederland. Het is maar goed dat je vooraf niet alles weet. Geen enkele ervaring is natuurlijk voor niets geweest en deze ervaring zal ik mijn hele leven lang blijven koesteren. Zes mooie jaren vol levenservaring hebben we gehad in het prachtige Australië, dat ik nog steeds mijn tweede thuis noem. Ik weet nu, achteraf, pas waarom we weer naar Nederland moesten komen. Ik ben ervan overtuigd dat dit met Emma te maken heeft gehad. Ben je al nieuwsgierig waarom?

Dit verhaal is voor jou!

Voor als je leven plotsklaps en onverwachts een ingrijpende wending neemt. Het is mij ook overkomen. Meerdere keren. Zowel bij de beslissing om te emigreren naar Australië als bij de beslissing om weer in Nederland te blijven.

En nog geen jaar later, nadat we weer terug waren in Nederland, op die ene dag welke ik nooit meer zal vergeten. Toen mijn kind tegen me zei: "Mam, ik wil liever een meisje zijn".

Vanaf die dag werd alles anders.

Ons leven stond op z'n kop.

Wat ga ik nu doen met mijn leven?

Na 6 jaar te hebben gewoond en gewerkt in Australië kwamen we aan in Nederland. Ik weet het nog als de dag van gisteren. De dag dat ik met mijn twee kinderen op de Nederlandse bodem stond.

Het plan was allereerst om 6 maanden naar Nederland te gaan, maar alles liep anders. We bleven. Wat doe je als je zo weer thuis voelt in je eigen land? Als alles zo heerlijk dichtbij is? Dat je niet meer kilometers hoeft te rijden voor afspraken? Dat de kinderen gewoon op de fiets naar vriendjes en vriendinnetjes kunnen rijden? Je het heerlijke Nederlandse eten voorgeschoteld krijgt? Zomaar weer een nieuw begin.

Je staat op een kruispunt, welke afslag neem je?

Herken je dat? Dat de mooiste dingen ontstaan als je het soms even helemaal niet meer weet? Dat het leven zomaar kan veranderen? Als je op een kruispunt staat en moet kiezen welke afslag je gaat nemen? Links of rechts? De richting die je kiest, heeft weer allemaal consequenties. Het overkomt iedereen weleens.

Een boek met een verhaal vol T.R.O.T.S.

Met dit verhaal hoop en vertrouw ik erop een inspiratie voor je te zijn. Zodat je er kracht uithaalt om weer door te gaan als je het even niet meer weet. Want alles komt uiteindelijk goed, zodat je bent waar je op dat moment moet zijn.

Ik heb dit boek geschreven vanuit mijn eigen ervaringen. Ik ken het klappen van de zweep inmiddels wel en ben door schade en schande wijs geworden. Laat me je op weg helpen met dit boek vol informatie, een stukje wijsheid met je delen als moeder en als ouder van een kind dat ook 'anders' is.

Wilhelmina

(Sommige achternamen zijn wegens privacyredenen niet genoemd.)



De T.R.O.T.S-methode

Het is allemaal begonnen toen diverse mensen tegen me zeiden: “Ik vind het toch steeds zo knap hoe jij met Emma omgaat. Wat is het toch wat je steeds doet?”

De tijd daarna ben ik op onderzoek uitgegaan en maakte ik aantekeningen over wat ik doe met Emma als we weer eens belandden in een grote sneeuwbal van incidenten.

Op een dag zat ik in een training en ik hoorde de trainer zeggen: “Je moet een boek schrijven.” Die kwam bij mij binnen als een bom. De eerste bladzijde was geboren. Ik wilde altijd al een boek schrijven, maar had geen idee hoe.

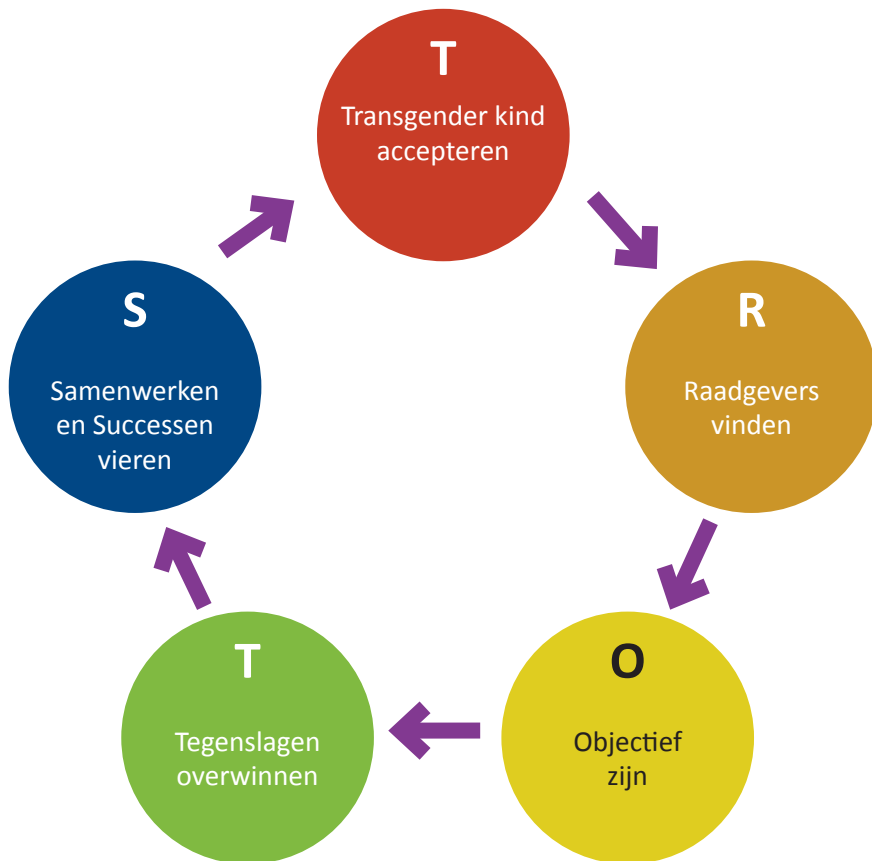
Ik ben trainingen gaan volgen en zocht mensen uit die me konden helpen.

De dingen die ik doe, staan beschreven in mijn T.R.O.T.S-methode. De T.R.O.T.S-methode gaat over het accepteren van je kind dat anders is. Hoe je het beste raad kunt vragen, wie je hierin moet zoeken, welke kenmerken een raadgever heeft. Hoe je objectief blijft zonder snel te oordelen, hoe je tegenslagen altijd weer kunt overwinnen, hoe je de zon ziet achter de wolken, hoe belangrijk het is om samen te werken, waarom je niet moet opgeven en niet moet vergeten je successen te vieren.

Deze laatste zijn ankers die je verder helpen en je (zelf)vertrouwen geven om weer door te gaan. In elke situatie die ik tegenkom als de moeder van een kind dat anders is, gebruik ik weer alles van deze methode.

Deze methode helpt jou en geeft je gereedschap waarmee je zelf aan de slag kunt. Zodat je je kind dat ‘anders’ is, kunt begeleiden, zowel op school als daarbuiten.

Het is één grote levenscirkel en alles heeft met elkaar te maken. In de afbeelding hierna, zie je hoe deze levenscirkel eruitziet.



T. Het begint allemaal met Acceptatie: de **T** van Transgender kind accepteren.

R. Daarna de **R** van Raadgevers vinden. Raadgevers heb je nodig. Die kunnen je verder helpen, fungeren als een klankbord en kunnen je steunen en goede raad geven.

O. Dan volgt de **O** van Objectief zijn. Met objectiviteit leer je alles helder te blijven zien, zonder te oordelen in het hier en nu. Zodat je iedere keer weer alles bekijkt vanaf een schone lei.

T. De **T** is van Tegenslagen overwinnen. Tegenslagen hoef je niet alleen te overwinnen, maar het is wel fijn als je hiervoor tools krijgt. Tegenslagen krijgen we allemaal, of je nu transgender bent of niet.

S. En tot slot de **S** van Samenwerken en Successen vieren. Zonder samenwerken komen we er niet. Blijf met elkaar in contact en in verbinding en als het cirkeltje weer rond is, vergeet dan niet om je successen te vieren.

Op deze manier rond je het af en kun je verder bouwen aan de volgende ronde. Zo begint er telkens een nieuwe ronde die je op eenzelfde manier doorloopt.



Transgender kind accepteren

Wat ontvang je in deze stap?

In deze stap krijg je inzicht in het proces van acceptatie. Ik deel mijn ervaringen als moeder van Emma over hoe acceptatie werkt in onze familie. Je ontvangt bruikbare tips, de 7 sleutels, die leiden naar succes en die je helpen in jouw acceptatieproces. Ook lees je een interview met als onderwerp acceptatie. Aan het eind van deze stap, vind je een opdracht waarmee je zelf met acceptatie aan de slag kunt gaan. Met deze bruikbare tools word je jezelf meer bewust van de manier waarop jij in het acceptatieproces staat en wat je kunt verbeteren.

In de weg ernaartoe ontmoet je je levenslessen en groei je. Soms zijn deze lessen van acceptatie absoluut niet leuk en vind je het moeilijk om ernaar te kijken. Maar als je dat niet doet, komt deze levensles net zolang terug totdat je de boodschap begrijpt, ervan leert en de volgende keer dingen anders doet.



Wilhelmina

Mijn transgender kind accepteren

Ik heb eigenlijk altijd al geweten dat Emma anders is dan andere kinderen. Het accepteren zelf is voor mij niet moeilijk, omdat ik van Emma houd zoals zij is. Met heel mijn hart 'tot het einde van de wereld (Australië) en weer terug', zoals we dat thuis zeggen. Ze is een onderdeel van mij en ik accepteer haar zoals zij is.

Acceptatie van het hele transgenderproces is wel een heel erg moeilijke journey

We hebben thuis heel veel moeilijkheden gehad als ouders. We stonden er verschillend in en de vader van Emma ging door een heel ander proces dan ik.

We zijn er bijna door gescheiden, maar gelukkig herstellen de banden zich nu weer.

Het is voor een vader anders dan voor een moeder. Je kunt in zijn interview lezen wat het met hem als vader heeft gedaan. Voor mijzelf zijn het proces en de omgeving de dingen die het zo moeilijk maken. Dat vind ik erg lastig om te accepteren. Wij moeten omgaan met alles wat er op Emma's pad komt. Pesten, onbegrip, jaloersheid, woede, het zijn allemaal enorme leermomenten van acceptatie. Ze leren ons te bezinnen in wat er is, om vervolgens een goede actie te kunnen bedenken om er iets aan te doen. Het accepteren van het gedrag van Emma is soms een moeilijke weg naar acceptatie. Maar ik kijk altijd wáár het gedrag vandaan komt en nooit naar het gedrag zelf. Emma is Emma en Emma is niet haar gedrag. Gedrag kun je veranderen en je kunt ervan leren.

Emma is mooi zoals zij is!

Open zijn over wie je bent

Open zijn over wie je bent, hoe je je voelt en wie je heel graag wilt zijn. Eigenlijk wist ik het al heel erg lang dat mijn kind liever een meisje wilde zijn. Vanaf drie jaar oud rende ze al op de hoge hakken van de babysitter door ons grote huis.

Hoofddoeken droeg ze als mooie lange haren en de jurken van zus Famke haalde ze uit de kast om daarin vrolijk door het huis te dansen. Hier zag ik al het blijste kind van de wereld! Ik denk wel dat het een voordeel was dat kinderen in Australië in die tijd een schooluniform droegen. We hoefden daardoor niet al te veel over kleding na te denken. Wel gaan de jongens en meisjes in Sydney met een jurk en een broekje naar school. Maar het is toch anders dan in Nederland, waar kleding en hoe je eruitziet heel erg belangrijk zijn.