

EEN GEZIN OM OP TE BOUWEN

colofon

© SAAM Uitgeverij, 2024

www.saamuitgeverij.nl

Auteur: Catheleyne van der Laan

Illustraties: Evelien de Horde

Ontwerp: Studio Schreeuwitje

Redactie: Anneke Bakker, SAAM Uitgeverij

ISBN: 9789493346079

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.
No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the publisher.

EEN GEZIN OM OP TE BOUWEN

Praktische gids voor een gezellige hechting

Catheleyne van der Laan

ILLUSTRATIES: EVELTIEN DE HORDE



INHOUD

INLEIDING	9
Hoe steekt deze gids in elkaar?	10
HET FUNDAMENT	13
Opvoeders zitten op één lijn	14
Eerst voor jezelf zorgen	18
Half uur schootjestijd per dag	22
Regel voldoende steunpilaren	26
Spiegelen is essentieel	28
DE BALKEN	35
Kalmte kan je redden	36
Als je gaat zeuren, gaat het niet gebeuren	39
Structuur geeft houvast	42
Belonen zonder spullen	47
Goed voorbeeld, doet goed volgen	50
Kinderen voeden elkaar niet op	54
BAKSTENEN EN BINNENWERK	59
Voelen is niet doen	60
Boosheid wil erkenning	63
Bang zoekt geruststelling	66
Bedroefd zoekt troost	73
Blij zoekt gezelschap	77

INRICHTEN EN VERSIEREN	83
Alle kinderen even lief	84
Doe lekker mee	86
Maak je eigen tradities	87
Blijf geliefden	91
RENOVATIE EN ONDERHOUD	95
Vertrouw het gebouw	96
Nooit belachelijk maken	100
Geen schuldgevoelens kweken	104
SAMENVATTING	109
TREFWOORDENLIJST	113

Waarom deze gids?

Een gezond gezin produceert sympathieke mensen die meer kansen krijgen op een prettig bestaan. In pakweg de eerste achttien jaar van een mensenleven gebeurt er veel. Daarin ontwikkel je als individu de basis voor de rest van je leven. Voordat je zelf ontdekt wie je bent, is het fundament al gelegd.

In het gezin leer je omgaan met emoties en gedachten. Je ontwikkelt een houding ten opzichte van jezelf, de wereld en de mensen daarin. Je krijgt een visie op kwesties, normen en waarden. Als je mazzel hebt, leer je van jezelf houden, plezier maken en relativeren. Een goed gezin bouwen, is dus belangrijk.

Weinig mensen realiseren zich waar ze aan beginnen als ze kinderen nemen. Je hebt niet meteen door dat iedere dag optelt tot een blijvend patroon. Elke beslissing is een blokje van het gebouw. Liefde is het cement. Als je van je kinderen houdt en je bent bereid jezelf soms even aan de kant te zetten, komt het goed.

In mijn spreekkamer zie ik mensen dagelijks worstelen met zichzelf. Hun ouders bedoelden het meestal niet slecht. Kinderen lopen deuken op door onmacht, niet door onwil. Samen herstellen we in therapie wat we kunnen. We buigen patronen om en de cliënt leert dat hij mag zijn wie hij is. Als psychotherapeut weet ik dat kleine koerswijzigingen grote impact kunnen hebben. Dit boekje is een poging het

psychische leed van toekomstige generaties te voorkomen, of te verkleinen. Deze gids biedt nieuwe ouders praktische hulp bij alledaags geploeter en geeft inzicht in lange termijneffecten.

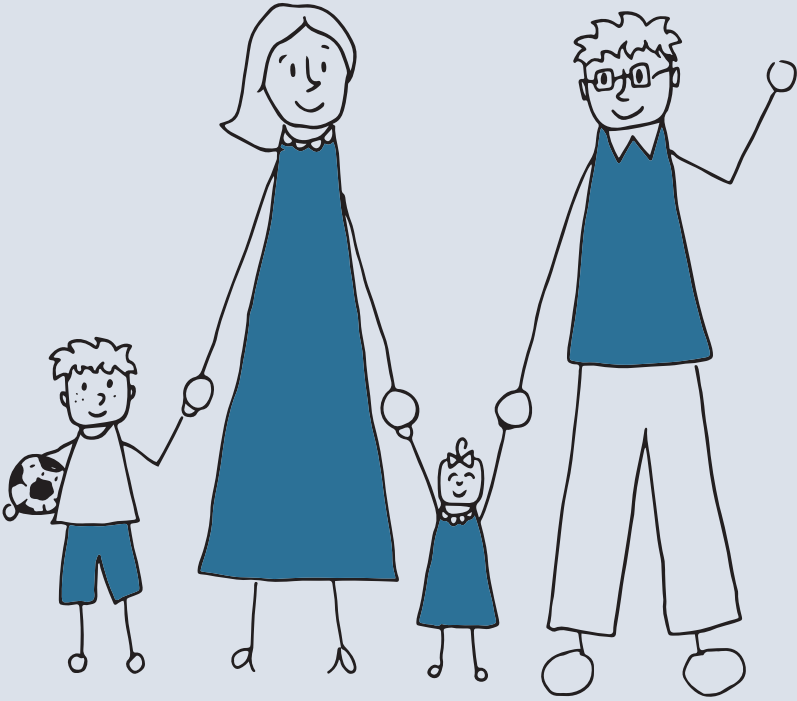
Het leven is niet eerlijk. Als je uit een kil gezin komt, is een warm nest bouwen een stuk lastiger. Onbewust geven wij allemaal onze psychische schade door aan onze kinderen. Je zal in de spiegel moeten kijken. Wat wil je meegeven? Hoe wil je dat je kind later terugkijkt? Wat wil je voorkomen?

De ene baby huilt meer dan de ander. Het ene kind is toegankelijker dan het ander. Ook dat is niet eerlijk. Maar ik geloof erin dat alle kinderen op kunnen groeien tot leuke mensen. Daar kun jij, als volwassene, voor zorgen. Fouten maken mag. Gewoon de lange termijn in het vizier houden en volhouden. Moedig voorwaarts!

Disclaimer:

Dit boek is geen protocol. Iedereen bouwt zijn eigen gezin. Vind je de tips niks? Prima. Jij bent de expert van jouw gezin. Niet ik. Er zijn echter een aantal basisregels die ik warm aanbeveel en die essentieel zijn voor een solide fundament voor elk gezin.

In dit boekje praat ik van mama's en papa's en hun kinderen. Voor het gemak gebruik ik vaak hij/zijn, maar ik bedoel ook zij/haar, en ook hen/hun. Alles is goed. Weet dat wat mij betreft iedereen mag weten met wie hij een gezin start: man man, vrouw vrouw, man vrouw, of helemaal alleen. Het gaat er niet om met wie, maar hoe.



Hoofdstuk 1



Hoe steekt deze gids in elkaar?

Opvoeden is net zoiets als koken: een recept is handig maar je bepaalt zelf wat je uiteindelijk in de pan stopt. Ik heb niet de illusie dat mijn visie op het gezin de enige of beste optie is. Al honderden jaren ontwikkelen mensen theorieën over hoe je kinderen moet grootbrengen. Dus gebruik wat jij vindt passen.

Er zijn een aantal basisregels. Deze gelden, wat mij betreft, voor iedereen en staan in het **rood** gedrukt. Het is vooral de eerste jaren geen makkelijke klus om een stabiel gezin neer te zetten. Duidelijke kaders helpen daarbij. Sommige regels zijn zo pakkend dat de kinderen ze er zelf bij gaan halen. Let maar op.

De zwarte kopjes staan boven herkenbare alledaagse gebeurtenissen. Daaronder volgen de **tips en tricks**. Alles is optioneel: mix en match. Het grote beslisfeest is begonnen. Met kinderen in je leven beslis je dagelijks over talloze, soms onnozele, kwesties. Bij elk voorbeeld wijs ik op de **langetermijneffecten** van de aanpak.

Dit boekje werkt van buiten naar binnen. Eerst het fundament, daarin gaat het onder meer over de ouders en hun relatie samen. Dan plaatsen we de balken. Hierin herken je wellicht de drie r'en uit grootmoeders tijd: rust, reinheid en regelmaat. Alleen die reinheid mag wat mij betreft best een tikkie minder.

Vervolgens komt het binnenwerk met de focus op emoties aan bod. Dat blijft op alle leeftijden relevant. Als het gebouw staat, komt het leuke werk: versieren en inrichten. Ik eindig met de renovatie van het huis, waarin ouders moeten leren loslaten want grote kinderen hebben een ander gebouw nodig.

Je hebt jaren de tijd, dus geen paniek bij verkeerde beslissingen. Fouten maken, hoort erbij. Iedereen schreeuwt wel eens, pakt een armpje te ruw beet of gooit met de deur. Iedereen is wel eens driftig of minder consequent. Iedereen is wel eens te moe om verstandig te zijn. Je kan niet meer doen dan je best.

Het gaat om een jarenlang proces. Als de hoofdmoot binnen een herkenbaar patroon valt, is er niets aan de hand. Sterker nog: na de breuk is er juist kans op verbetering. Een milde blik op de hele toestand is hierbij belangrijk. Niemand groeit van oordelen. Ga liefdevol met je eigen gestuntel, en die van je gezinsgenoten om.

Het leven is gewoon niet altijd makkelijk en laat je dus niet wijsmaken (door Facebook) dat het gezinsleven van anderen één groot feest is. Je woont op een paar vierkante meters met een aantal totaal verschillende karakters dag en nacht samen; dat kán niet altijd in hemelse vrede. Een goed gezin is een les in verdraagzaamheid.



Hoofdstuk 2

HET FUNDAMENT

Het begint allemaal bij samenwerken. Partners helpen elkaar. Een jong gezin is alle hens aan dek. Verdeel de taken. De een ruimt liever op, de ander kookt liever. Zorg dat je beiden tevreden bent over de verdeling. Blijven praten dus.

Als er kinderen komen, heb je dagelijks te maken met duizend kleine beslissingen. Het gaat er soms niet eens om wát je kiest, maar dat je hetzelfde kiest als je partner. Wees duidelijk wat je van elkaar verwacht. Dus spreek je uit.

*** BASISREGEL 1. OPVOEDERS ZITTEN OP ÉÉN LIJN**

Bespreek onderwerpen als bedtijd, opruimen en bord leegeten als de kinderen er niet bij zijn. Sluit een compromis. Je kan beter consequent een beleid uitvoeren waar je niet helemaal achterstaat, dan zwalkbeleid. Je dwingt kinderen dan telkens uit te zoeken waar de grens ligt. Dat is erg vermoeiend voor het kind én voor jezelf. Bespreek regelmatig met je partner of het regime nog past.

Weet wie je kiest. Het is verstandig elkaar te leren kennen, vóórdat je aan kinderen begint. Kijk samen naar een serie of film waarin gezinnen een hoofdrol spelen. Of bespreek de gezinnen in jullie kennissenkring. Zitten jullie op dezelfde golflengte als het gaat om opvoeden? Je hoeft heus niet over alles hetzelfde te denken, als je maar wél hetzelfde kijkt naar hoe je omgaat met kinders.

Twee geloven op een kussen, GroenLinks en VVD.... Prima. Als kinderen hun ouders zo nu en dan horen kibbelen, leren ze dat je het niet altijd met elkaar eens hoeft te zijn en dat er aan alle kwesties twee kanten zitten. Ook schrikken ze minder snel van pittige gesprekken op school of ergens anders.

BORD LEEGETEN (OF NIET)

‘Laat maar staan hoor’, zegt mama met een zoete stem. Kleine Siem is tevreden. Hij heeft een kwartier zitten klooiën met zijn boontjes. Zijn bord is omringd met troep. Er zijn er slechts drie met veel theater doorgeslikt. Hij kijkt nog even naar mama en, ja hoor, zij knikt hem nog eens lief toe. Mooi. Siem klimt van zijn stoel en loopt naar de berg duplo. Baby Ilse kruipt achter hem aan. Zij heeft haar potje wel helemaal opgegeten. Zij hoeft nog geen brokjes te eten. Papa draait zijn ogen naar het plafond en slaakt een diepe zucht. ‘Hij heeft weer bijna niks gegeten!’ moppert hij. Mama haalt haar schouders op. Papa zegt: ‘Dat joch moet toch gezonde voedingstoffen binnen krijgen. Hij heeft net wel een bak chips op gegeten.’ Mama pakt een banaan en geeft hem aan Siem. ‘Nu wel. Ik ben er klaar ermee.’

TIPS EN TRICKS

Ga voor duidelijkheid. Altijd aan tafel eten. Kies leuke bordjes en bestek. Pas het menu een beetje aan om je kansen te vergroten. Op drukke dagen maak je klaar wat ze graag lusten. Blijf tijdens de maaltijd aanwezig. Schep niet te veel op. Neem de tijd. Haast is funest. Maak het zo gezellig mogelijk met een muzikje erbij. Maak een praatje. Knuffel of pop mogen altijd mee-eten. Soms gaat het mis en lukt het echt niet. Trap geen scène, geen lepels tussen gesloten lippen persen, dan zit je in de strijd. Zinloos.

LANGETERMIJNEFFECT

Als je met zijn allen aan tafel gaat zitten, leren kinderen dat eten gezellig is. Een tijd om samen te zijn. Te praten. Te lachen. Als je je houdt aan de afspraak, leren kinderen dat zeuren niet helpt.

SAMEN OPRUIMEN

De kamer is één grote chaos van duplo, knuffels, kleurpotloden, afgekloven fruit en kledingstukken. Ilse kruipt met rode wangen onder een berg knuffels. Alle autootjes van Siem staan in een lange file opgesteld. Af en toe gebeurt er een ongeluk en komt de politie erop af. 'Tèttu', loeit Siem. Het is twee uur en over een uur begint het feest bij oma. 'Kom Siem we gaan opruimen', zegt papa. Hij legt baby Ilse even in de box. Met zijn grote handen pakt hij een lading auto's van de grond. 'Ho!', roept Siem. Eerst moet al het rode speelgoed, dan het blauwe en dan het gele. Papa legt de lading voorzichtig weer neer en plukt de rode auto's eruit. 'Oh, nee.', roept mama ongeduldig. 'Dat gaan we niet doen. Kom Siem, hup naar boven. We moeten ons netjes aankleden.' Ze tilt baby Ilse uit de box, pakt Siem bij de hand en loopt naar de trap. Papa is in vijf minuten klaar.

TIPS EN TRICKS

Zoveel mogelijk samen opruimen, ook als je moe bent. Natuurlijk gaat het sneller zonder 'hulp' van kleine kinderen.

Maar, pas op, je kweekt luie pubers. Maak er een spel van of zet een leuk liedje op. Begin gewoon op tijd. Haast is funest. Pas als het opruimen er goed inzit, kan je uitzonderingen maken. Grote bouwprojecten mogen bijvoorbeeld meerdere dagen blijven staan.

LANGETERMIJNEFFECT

Ze leren dat ze verantwoordelijk zijn voor hun eigen bende. Ze krijgen de boodschap dat papa en mama niet alles voor ze doen.

Ze leren dat je soms een klus moet doen, ook als je er geen zin in hebt waardoor je discipline krijgt en frustratie leert hanteren.

NAAR BED BRENGEN

Het is bijna zeven uur dus bedtijd voor kleine Siem. Het is zomer en nog licht buiten. Niemand wil in bed liggen terwijl de dag nog niet afgelopen is. Buiten fluiten de vogels en in de verte zijn er misschien wel weer van die mooie luchtballonnen. Siem kijkt verlangend naar buiten. 'Kom lieverd', zegt mama en steekt haar hand uit. 'We gaan naar boven. Morgen weer een dag.'

Papa komt uit de keuken gerend. Hij is klaar met de afwas en tilt Siem op zijn schouders. Hij zegt lachend: 'Laat mama maar kletsen. We gaan nog even voetballen. Ik ben Argentinië.' Siem kijkt aarzelend naar mama. Zij haalt haar schouders op en zucht. 'Ik ben Nederland', roept Siem. Papa kijkt naar

mama en zegt tegen haar: ‘Het is gewoon veel te mooi weer. Dat kind heeft buitenlucht nodig.’

TIPS EN TRICKS

Als je uitzonderingen wilt maken op de regel, bespreek dit samen. Denk wel net iets langer na voordat je spontaan van alles belooft. Realiseer je dat het makkelijk is, grenzen te verschuiven, maar krijg ze maar weer eens terug. Bewaak de regels op doordeweekse dagen en wees minder streng op vrije dagen.

LANGETERMIJNEFFECT

Als je elkaar tegenspreekt, verliest iemand het gezag. Kinderen gaan deze ouder minder serieus nemen en minder goed luisteren. Ze kunnen gaan shoppen. Dit is een scheur in het fundament. Het splijt de harmonie en zorgt voor onduidelijkheid.

* BASISREGEL 2: EERST VOOR JEZELF ZORGEN

Als de zuurstofkapjes in een vliegtuig naar beneden vallen, moet je eerst zelf nemen. Als jij omvalt, heeft het kind niks aan jou. Deze logica moet je breed zien. Als je niet zorgt dat je zelf gelukkig bent, kan je niet voor de ander zorgen. Houd je van werken, ga dan niet zeven dagen per week thuis zitten.

Houd je van sporten of muziek maken, ga dit niet schrappen omdat het niet past in het gezinsschema. Veel jonge ouders zijn zo verliefd op hun kuikens dat ze zichzelf verwaarlozen. Slecht plan. Het kind leert dat alles om hem draait en krijgt een veel te groot ego. Papa en mama hebben ook een eigen leven. Je vergroot bovendien het risico uit je slof te schieten.

GEDULD BEWAREN

Siem doet zijn hoofd opzij voor iedere hap. Papa is moe en heeft honger. Hij heeft zich gehaast om op tijd bij de opvang te zijn en zit aan tafel in zijn werkpak. Zijn eigen maag knort en het eten voor zijn neus is zowat koud. Omdat Siem geen enkele aanstalten maakt om zelf te eten, gaat papa door met voeren. 'Vroemmm, daar komt een straaljager', probeert hij nog maar eens. De hangar van Siem blijft potdicht. Hij weigert broccoli. Zijn ogen staan boos. De lepel hangt in de lucht. 'Jezus. Kom op jongen, nu even meewerken', roept papa opeens hard. Hij smijt de lepel op tafel. Siem schrikt en zijn ogen maken tranen. Papa duwt het bord van Siem opzij en eet zwijgend zijn eigen koude eten op. Dan pakt hij de krant.

TIPS EN TRICKS

Zorg dat eerst je eigen behoeften zijn gestild. Als je honger hebt, kan je niet geduldig zijn. Dus eet en ga pas daarna aan de slag met de kinderen.

Waarschuw kinderen als je geduld opraakt. Niet als dreiging maar als informatie. 'Papa is een beetje moe en ik merk dat ik

niet meer zo geduldig ben.’ Als je dan uit de slof schiet, is het minder schokkend.

Geef erkenning voor de emoties van Siem. ‘Ik zie dat je echt geen zin hebt om dit te eten en dat je het stom vindt dat het toch moet van mij. Dat kan ik me voorstellen. Maar ik vind het belangrijk dat je gezond eet, zodat je een grote jongen wordt.’

LANGETERMIJNEFFECT

Als je uit je slof schiet kunnen kinderen bang worden voor boosheid, terwijl dit een gezonde emotie is. Een kind legt altijd de schuld bij zichzelf. Als jij driftig wordt bij het voeren, leert een kind dat hij slecht is en papa ongelukkig maakt. Funest voor zijn gevoel van eigenwaarde. Als je vervolgens ook nog de krant gaat lezen en het kind negeert, vertaalt het kinderzieltje dit in: ik mag er niet zijn. Dit leidt tot schaamte.

NIET NAAR DE OPPAS WILLEN

‘Ik wil niet naar buurvrouw Els’, zegt Siem klagerig. Hij trekt zijn liefste pruillip. Baby Ilse doet mee. ‘Schatje toch’, zegt mama lief. Ze kriebelt in zijn haartjes en geeft een knalharde kus in zijn nek. Siem giechelt en Ilse strekt haar mollige armpjes uit. Zij wil ook. Ilse krijgt ook een dikke kus. Mama twijfelt. Ze kan afbellen. Vandaag gaat ze met een vriendin naar de sauna. Ze voelt zich schuldig want Siem en Ilse zijn al twee dagen naar de opvang geweest en nu moeten ze weer naar Els. ‘Mama gaan we verder bouwen?’, vraagt Siem gre-