

INTRO

Waarschijnlijk heb je dit boek niet zomaar in handen.

Waarschijnlijk ben je hier omdat je voelt dat er iets speelt bij jouw kind.

Omdat je ziet hoeveel moeite veel dingen kosten.

Omdat je merkt dat de buitenwereld niet altijd ziet wat jij ziet.

Of misschien twijfel je soms aan jezelf.

Zie ik het wel goed?

Stel ik me niet aan?

Moet ik het meer loslaten?



Als je deze vragen herkent, is dit boek voor jou geschreven.

In mijn werk en in mijn eigen leven heb ik van dichtbij gezien hoe kinderen kunnen vastlopen in een omgeving die net niet goed aansluit.

En hoe ouders vaak al veel eerder voelen dat er iets speelt, lang voordat het echt zichtbaar wordt voor de buitenwereld.

Dit boek is geen handleiding voor perfect ouderschap.

Het is een uitnodiging om:

- Beter te leren kijken onder gedrag
- Signalen van overbelasting te herkennen
- Steviger te staan in gesprekken

En vooral... te vertrouwen op wat jij als ouder ziet en voelt.

Je hoeft het niet perfect te doen, maar afgestemd kijken maakt een wereld van verschil.

Ik hoop dat je in dit boek herkenning vindt.

Rust.

Woorden voor wat je misschien al langer voelt.

En boven alles: vertrouwen dat jouw kijken ertoe doet.



Hoofdstuk 7: Onderzoek en erkenning
Wanneer en waarom verder kijken helpend kan zijn.

Hoofdstuk 8: Wanneer je kind vastloopt
Signalen dat er meer nodig is.

Hoofdstuk 9: Als je omgeving blijft twijfelen
Hoe jij stevig blijft staan als ouder.

Hoofdstuk 10: Wat jouw kind wel nodig heeft
Van overleven naar tot bloei komen.

Hoofdstuk 11: En jij als ouder?
Hoe jij overeind blijft in dit proces.

Nawoord
Dankwoord



Het masker dat bijna niemand zag:

Wanneer we door de schoolpoort liepen, leek er iets te veranderen.

Ze zette haar masker op.

Ze glimlachte.

Ze deed mee.

Ze probeerde vooral niet op te vallen.

Ze hielp andere kinderen.

Ze was vriendelijk.

Ze kreeg complimenten.

De buitenwereld zag een lief en behulpzaam meisje.
Maar wat bijna niemand zag, was hoeveel energie dat kostte.

Niemand zag hoe hard ze werkte om mee te komen.
Niemand zag hoeveel spanning ze gedurende de dag opbouwde.

En thuis...

Thuis kwam alles eruit.

Boosheid.

Frustratie.

Overprikkeling.



Ze hing sterk aan mij, omdat ik haar begreep en veiligheid bood.

Juist daardoor kwam alle spanning die ze overdag had vastgehouden er thuis uit.

Niet omdat ze lastig wilde zijn.

Maar omdat haar systeem simpelweg vol zat.

Wat wij thuis leerden:

Langzaam begonnen wij patronen te herkennen.
We merkten bijvoorbeeld dat stemverheffing nooit hielp.

Wanneer ze op haar kop kreeg, liep de spanning alleen maar verder op.

Ook schakelen bleek ontzettend moeilijk.

Wat voor een ander een kleine verandering leek, kon voor haar voelen als een enorme berg.

Wat uiteindelijk veel beter werkte, was wachten.

Niet direct corrigeren.

Niet direct uitleggen.

Maar eerst ruimte geven om weer rustig te worden.

Pas als haar spanning gezakt was, konden we samen terugkijken op wat er gebeurd was.

Dan kwam het wel binnen.

Dat vroeg geduld.

Vertrouwen.

En vooral het durven geloven in wat wij als ouders zagen, ook wanneer anderen daar anders naar keken.



Vechten voor je kind:

Op een gegeven moment wist ik dat ik iets moest doen.

Ik ben naast haar gaan staan.

Als een leeuw.

Niet omdat ik lastig wilde zijn.

Maar omdat ik zag dat mijn dochter iets nodig had wat ze op dat moment niet kreeg.

Uiteindelijk hebben we zelf onderzoeken laten doen.

Daar werd bevestigd wat ik al zo lang voelde.

Ze kon niet mee in de sneltrein waarin van haar verwacht werd dat ze zou functioneren.

Later kwam er een excuus vanuit school.

En hoewel dat fijn was, voelde het ook dubbel.

Want eigenlijk wil je maar één ding:

Dat je kind eerder gezien wordt.



Toen de puzzel zich herhaalde:

Wat het voor mij extra duidelijk maakte, is dat ik dit proces later opnieuw meemaakte.

Bij mijn jongste kind (zoon) herkenden we de signalen veel sneller.

Op de peuterspeelzaal ontstonden gesprekken.
We gingen naar artsen en de fysiotherapeut.
En gelukkig werden onze zorgen serieus genomen.
Zij zagen hetzelfde als wij.

Daardoor kon hij al vroeg de ondersteuning krijgen die hij nodig had.

Hij stroomde direct door naar het speciaal onderwijs.

En wat maakte dat een verschil.

Niet omdat alle problemen verdwenen.

Maar omdat hij gezien werd.

Begrepen werd.

En onderwijs kreeg dat beter aansloot bij wie hij was.



Toen besepte ik pas echt hoeveel strijd voorkomen kan worden wanneer signalen op tijd worden herkend.

Wat ik jou als ouder wil meegeven:

Misschien herken jij jezelf in delen van dit verhaal.
Misschien voel jij ook al langer dat er iets speelt.
Misschien zie jij dingen die anderen nog niet zien.

Dan wil ik je dit meegeven:
Vertrouw op wat je ziet.
Jij kent jouw kind beter dan wie ook.
Dat betekent niet dat je alles weet.
Maar wel dat jouw gevoel ertoe doet.

Opkomen voor je kind is niet hetzelfde als
overbeschermen.
Het is kijken naar wat jouw kind nodig heeft.
Het is durven blijven staan wanneer anderen
twijfelen.

Het is blijven zoeken naar wat helpt.

Want gezien en begrepen worden kan een wereld
van verschil maken.
Soms is dat precies het verschil tussen overleven en
tot bloei komen.



Het zenuwstelsel dat te hard moet werken:

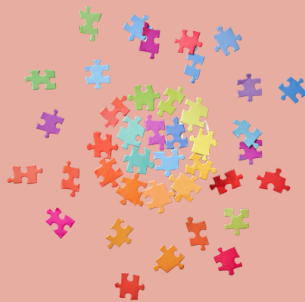
Veel kinderen die vastlopen, hebben een zenuwstelsel dat sneller overbelast raakt.

Je kunt het zien als een systeem dat:

- meer prikkels binnenkrijgt
- prikkel minder snel filtert
- langer nodig heeft om te herstellen
- moeilijker schakelt tussen situaties

Daardoor kost een gewone schooldag voor deze kinderen vaak véél meer energie dan we aan de buitenkant zien.

Wat voor het ene kind “gewoon meedoen” is, kan voor het andere kind voelen als topsport.



Waarom het vaak pas thuis zichtbaar wordt:

Veel ouders herkennen dit:
Op school lijkt het te gaan.
En thuis komt de ontlading.

Dat is geen toneel.
En ook geen manipulatie.

Wat hier vaak gebeurt:

Je kind houdt zich op school groot.
Past zich aan.
Zet een masker op.
Probeert te voldoen.

En thuis, op de plek waar het veilig voelt, laat het zenuwstelsel los wat de hele dag is vastgehouden.

Daarom zie je thuis vaak:

- snelle boosheid
- huilbuien
- overprikkeling
- extreme vermoeidheid
- of juist druk gedrag



De onzichtbare energie-rekening:

Wat veel wordt onderschat, is de energiekant.

Veel kinderen die zich aanpassen betalen een hoge prijs in energie.

Ze zijn:

- alert op hun omgeving
- hard aan het nadenken
- sociaal aan het scannen
- prikkels aan het verwerken
- emoties aan het onderdrukken

Die rekening komt ergens terug.

Vaak thuis.

Vaak 's avonds.

Vaak in gedrag dat voor de buitenwereld onverwacht lijkt.



Waarom wilskracht hier niet de oplossing is:

Een van de grootste misverstanden die ik zie, is dit:

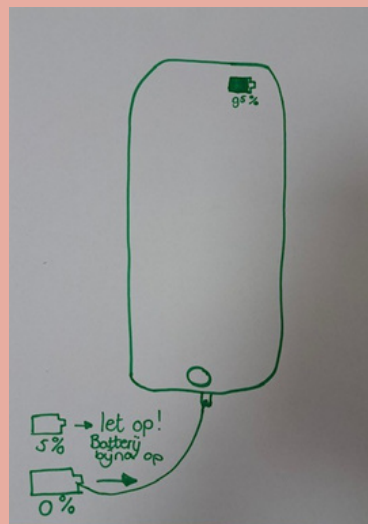
Dat kinderen het wel zouden kunnen...als ze maar meer hun best doen.

Maar wanneer een zenuwstelsel overbelast is, werkt meer druk vaak juist averechts.

Vergelijk het met een telefoon die op 5% batterij zit.

Je kunt harder drukken op het scherm... maar de batterij wordt daar niet voller van.

Wat deze kinderen nodig hebben is niet meer druk, maar betere afstemming.



Praktische tips voor thuis:

Je hoeft het niet meteen perfect te doen.
Kleine aanpassingen kunnen al veel verschil maken.

1. Kijk naar de eerste signalen (niet pas naar gedrag)

Let op kleine veranderingen zoals:

- sneller geïrriteerd raken
- stiller worden
- meer bevestiging vragen
- drukker gedrag laten zien
- zich juist meer terugtrekken

Dit zijn vaak de eerste signalen dat de emmer voller begint te raken.



2. Bouw bewust ontlaadmomenten in

Veel kinderen houden spanning lang vast.

Help je kind door:

- na school eerst rust in te bouwen
- schermen en sociale druk even te beperken
- een voorspelbaar ontspanmoment te creëren
- beweging of alleen-tijd mogelijk te maken

Ontladen voordat de emmer overloopt
voorkomt vaak escalatie.

5. Vertrouw op wat jij ziet
Als ouder zie jij vaak het totaalplaatje.

Ook als de omgeving zegt:

“Op school gaat het toch goed.”

“Alle kinderen doen dit.”

Blijf serieus nemen wat jij thuis ziet.

Jij ziet de energierekening die anderen missen.



Herkenbaar voorbeeld uit de praktijk:

Een moeder vertelde mij:

“Op school zeggen ze dat het best goed gaat.
Maar thuis ontploft hij om de kleinste dingen.”

Wat we samen ontdekten:

- Op school hield haar zoon zich de hele dag groot
- Hij scande continu wat er van hem verwacht werd
- Hij durfde weinig hulp te vragen
- Zijn hoofd stond de hele dag ‘aan’

Niet omdat thuis het probleem was.
Maar omdat zijn systeem eindelijk losliet.

Toen moeder na school eerst een vast rustmoment
inbouwde, zag ze binnen enkele weken verschil:

- minder ontploffingen
- sneller herstel
- meer ontspanning in huis

Geen wondermiddel.
Maar wel betere afstemming op wat zijn systeem
nodig had.



Wat wij aan de buitenkant zien:

Volwassenen kijken vaak naar zichtbaar gedrag.

We zien:

- een kind dat afhaakt
- dat boos reageert
- dat dichtklapt
- dat langzaam werkt
- dat onzeker overkomt
- dat zich terugtrekt
- of juist heel druk wordt



En al snel ontstaat de gedachte:

Hij wil niet.

Ze doet geen moeite.

Hij moet gewoon even doorzetten.

Maar wat we zien...

is vaak alleen het topje van de ijsberg.

Wat er van binnen kan gebeuren:

Voor veel kinderen die vastlopen speelt er van binnen veel tegelijk.

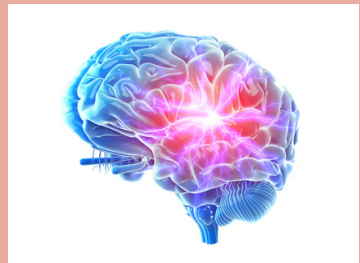
Bijvoorbeeld:

- het hoofd dat overvol raakt
- moeite met schakelen
- sociale situaties die veel energie kosten
- prikkels die harder binnenkomen
- onzekerheid over wat er verwacht wordt
- de angst om het fout te doen

Als dat zich opstapelt, ontstaat er geen onwil, maar overbelasting.

En overbelasting ziet er aan de buitenkant vaak uit als:

- vermijden
- uitstellen
- boos worden
- afhaken
- of “niet luisteren”



De verborgen inspanning van jouw kind:

Wat buitenstaanders vaak niet zien:

Veel van deze kinderen doen juist extreem hun best.

Ze zijn:

- continu aan het opletten
- sociaal aan het scannen
- fouten aan het voorkomen
- zichzelf aan het corrigeren
- prikkel aan het verwerken
- verwachtingen aan het inschatten



Dat kost enorm veel energie.

Soms zoveel,
dat er simpelweg niets meer over is om ook nog
“gewoon mee te doen”.

Waarom vergelijken met andere kinderen niet helpt:

Het is zo menselijk om te denken:

“Maar andere kinderen kunnen dit toch ook?”

Alleen...

Niet elk zenuwstelsel is hetzelfde.

Niet elk kind verwerkt prikkels hetzelfde.

Niet elk kind heeft dezelfde energiebalans.

Vergelijken kan daardoor onbedoeld veel druk geven, voor jou en voor je kind.

Wat jouw kind nodig heeft, zit niet in het gemiddelde.

Het zit in afstemming.



Praktische tips voor ouders:

1. Observeer zonder direct te corrigeren

Probeer eens een paar dagen alleen te kijken:

- Wanneer gaat het mis?
- Wanneer gaat het juist wél goed?
- Wat gebeurt er vlak vóór het vastlopen?

Patronen geven vaak waardevolle informatie.

2. Benoem de inspanning die je wel ziet

Veel kinderen voelen zich vooral gecorrigeerd.

Zeg bijvoorbeeld:

- “Ik zie dat je echt je best doet.”
- “Wat knap dat je het toch geprobeerd hebt.”
- “Ik zie dat dit veel van je vraagt.”

Erkenning verlaagt spanning.



Herkenbaar praktijkmoment:



Een ouder zei eens tegen mij:

“Iedereen zegt dat hij het wel kan... maar thuis zie ik hoe moe hij is.”

Toen we gingen kijken naar zijn dag, bleek:

- hij stelde de hele dag vragen uit angst om het fout te doen
- hij hield zich sociaal continu in
- hij werkte extreem geconcentreerd om bij te blijven
- hij durfde geen pauze te nemen

Aan de buitenkant: een kind dat “prima meedoet”.

Vanbinnen: een systeem dat op omvallen stond.

Toen de verwachtingen iets werden aangepast en er meer herstelmomenten kwamen, zag de ouder langzaam verschil.

Niet omdat het kind ineens meer zijn best deed.

Maar omdat de belasting beter paste bij wat hij aankon.

HOOFDSTUK 4: ALS JIJ ALS OUDER STEEDS HET GEVOEL KRIJGT DAT JE MOET VECHTEN

Misschien herken je dit gevoel.

Dat je telkens opnieuw moet uitleggen, wat jij allang ziet.

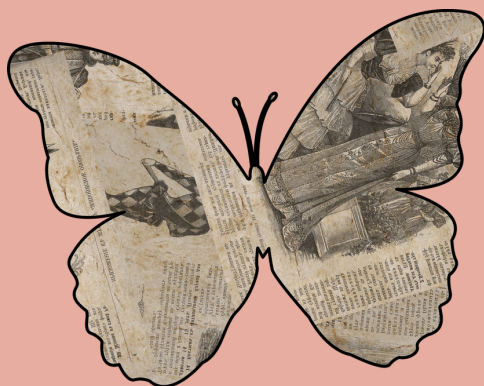
Dat je gesprekken voert die energie kosten.
Dat je twijfelt of je te bezorgd bent.
Dat je je soms alleen voelt in wat jij ervaart.

En misschien denk je weleens:

Moet ik nou weer uitleggen dat mijn kind dit niet expres doet?

Als dat zo is...

Weet dat je niet de enige bent.



Het stille gevecht van veel ouders:

Veel ouders van kinderen met een andere ondersteuningsbehoefte belanden, vaak onbedoeld, in een rol die zwaar kan voelen.

Je wordt:

- uitlegger
- pleitbezorger
- vertaler van gedrag
- bewaker van grenzen
- verzachter van misverstanden
- en soms... de enige die echt ziet hoe zwaar het voor je kind is

Dat vraagt veel.

Meer dan de buitenwereld vaak doorheeft.



Je intuïtie als ouder is waardevol:

Als ouder zie je je kind in de meest pure staat.

Jij ziet:

- het thuiskomen zonder masker
- de ontlading
- de spanning die eruit komt
- de vermoeidheid die zichtbaar wordt
- de onzekerheid achter het gedrag

Dat is waardevolle informatie.

Natuurlijk is het belangrijk om open te blijven naar andere perspectieven.

Maar...

Je hoeft je gevoel niet steeds weg te duwen omdat anderen het (nog) niet zien.



Waarom ouders soms niet meteen geloofd worden:

Er spelen vaak meerdere dingen tegelijk:

- Op school wordt vooral schools gedrag gezien
- Veel kinderen maskeren buitenshuis sterk
- Problemen worden soms pas zichtbaar bij hogere belasting
- Professionals zien een kind maar een deel van de tijd
- En eerlijk is eerlijk: het systeem is vaak druk en vol

Dit maakt dat signalen gemist kunnen worden, zonder dat iemand daar slechte intenties bij heeft.

Maar de impact voor ouders is wel groot.



De krachtigste houding is vaak:

Zacht in contact helder in grenzen.

Bijvoorbeeld:

- nieuwsgierig blijven
- informatie delen
- vragen stellen
- maar ook benoemen wat jij ziet
- en wat jouw kind nodig heeft

Je hoeft niet te vechten tegen mensen.

Je mag wel blijven staan naast je kind.



Praktische tips voor ouders:

1. Verzamel concrete voorbeelden

In gesprekken helpt het om specifiek te zijn.

Bijvoorbeeld:

- wat gebeurt er thuis na school
- wat zie je bij overprikkeling
- wanneer loopt je kind vast
- wat helpt wél



Concrete voorbeelden maken jouw verhaal sterker en duidelijker.

2. Schrijf belangrijke observaties op

Als je twijfelt aan jezelf (heel menselijk), helpt het om dingen bij te houden.

Herkenbaar praktijkmoment:

Een moeder zei eens tegen mij:

“Ik voelde me steeds die overbezorgde ouder...
totdat het onderzoek bevestigde wat ik al zag.”

Wat haar het meest raakte, was niet alleen de
uitkomst.

Maar het lange stuk daarvoor waarin ze steeds
opnieuw moest uitleggen, dat haar kind niet onwil
liet zien,
maar overbelasting.

Toen haar kind uiteindelijk op een plek kwam
waar er wel afgestemd werd, zei ze:

“Eindelijk hoef ik niet meer zo hard te duwen.”

En dat is wat we ieder gezin gunnen.



HOOFDSTUK 5: MASKEREN: WAAROM JOUW KIND OP SCHOOL IETS ANDERS LAAT ZIEN DAN THUIS

Mogelijk heb je het zelf al vaak gehoord:

“Maar hier op school gaat het eigenlijk best goed.”

“Wij zien dit gedrag niet.”

“Ze redt zich toch prima?”

En jij denkt:

Ja... maar je ziet niet wat er na school gebeurt.

Je bent niet de enige ouder die dit meemaakt.

Wat is maskeren?

Maskeren betekent dat een kind (vaak onbewust) gedrag aanpast om mee te kunnen draaien in de omgeving.

Veel kinderen die meer afstemming nodig hebben:

- observeren scherp
- passen zich sterk aan
- houden spanning binnen
- proberen niet op te vallen
- doen wat er verwacht wordt



Het moment waarop het masker afgaat:

Veel ouders herkennen dit patroon:

Op school:

- aangepast
- stil
- meewerkend
- weinig opvallend

Thuis:

- boos
- emotioneel
- overprikkeld
- ontlading
- snel gefrustreerd
- extreem moe



Dit verschil kan enorm groot zijn.

Niet omdat je kind zich thuis “slechter gedraagt”...
maar omdat thuis de plek is waar het masker
eindelijk af mag.

Hoe langer een kind moet overcompenseren...
hoe groter vaak de ontlading wordt.

Wat ouders vaak voelen (maar weinig wordt
uitgesproken)

Veel ouders zeggen later tegen mij:

- “Ik wist dat er iets niet klopte.”
- “Niemand zag hoe zwaar het was.”
- “Ik begon aan mezelf te twijfelen.”
- “Thuis zag ik mijn kind worstelen.”

Als jij dit herkent:

Je gevoel is waardevolle informatie.

Wat helpt bij een kind dat veel maskeert:

1. Erken de inspanning van je kind

Zeg niet alleen:

“Je deed het goed.”

Maar ook:

“Ik zie hoe hard je hebt gewerkt vandaag.”

Dat helpt je kind zich gezien te voelen, ook in de
moeite.



2. Bouw ontprikkelmomenten in na school

Veel kinderen hebben overgangstijd nodig.

Bijvoorbeeld:

- even alleen zijn
- rustige activiteit
- schermvrije decompressie
- voorspelbare routine
- geen directe vragenvuur



Eerst landen, dan praten.

3. Deel het thuisbeeld met school (concreet)

Omdat school het masker ziet, is jouw informatie essentieel.

Help door specifiek te beschrijven:

- wat er thuis gebeurt
- wanneer de ontlading komt
- hoe vermoeid je kind is
- wat je kind zelf aangeeft

Samen ontstaat er een completer beeld.

4. Normaliseer dat thuis moeilijker kan zijn

Belangrijk voor ouders om te horen:

Als je kind thuis meer ontlaadt...

is dat vaak juist een teken van veiligheid.

Niet van falend ouderschap.

Reflectievraag voor jou als ouder:

Neem eens rustig een moment en vraag jezelf:

- Waar zie ik mijn kind overcompenseren?
- Wanneer zie ik de echte vermoeidheid?
- Wat gebeurt er direct na school?
- Waar heeft mijn kind herstel nodig?

Je hoeft het niet perfect te weten., maar jouw observaties zijn waardevol.



Eerst dit belangrijke inzicht:

Een kind dat ontploft is meestal:

- niet ongehoorzaam
- niet manipulatief
- niet expres moeilijk

Maar vaak:

- overprikkeld
- overbelast
- leeggelopen
- de controle kwijt
- nog niet in staat om te schakelen

Dit vraagt iets anders dan strenger worden.



Wat helpt tijdens een ontlading (in het moment):

Op het moment zelf werkt vaak minder dan je hoopt.

Wat wel helpt:

Rustig blijven (voor zover dat lukt)

Je hoeft niet perfect rustig te zijn.

Maar:

- verlaag je stem
- vertraag je tempo
- gebruik weinig woorden
- blijf voorspelbaar



Jouw zenuwstelsel beïnvloedt dat van je kind.

Minder praten, meer nabijheid:

In overprikkeling komt taal vaak niet goed binnen.

Probeer:

- korte zinnen
- weinig uitleg
- rustige aanwezigheid
- eventueel fysieke nabijheid (als je kind dat fijn vindt)

Herstelmomenten serieus nemen:

Kinderen die veel overcompenseren hebben herstel nodig.

Niet als beloning.

Maar als basisbehoefte.

Denk aan:

- rust na school
- minder volle agenda
- voorspelbare routines
- prikkelarme momenten
- ruimte om alleen te zijn



HOOFDSTUK 7: IN GESPREK MET SCHOOL ZONDER STRIJD

Hoe neem je je zorgen serieus én blijf je in verbinding

Voor veel ouders is dit een van de moeilijkste stukken.

Je ziet thuis dat je kind vastloopt.
Je voelt dat het te zwaar is.
Je merkt dat de rek eruit gaat.

Maar op school hoor je:

“Hier gaat het eigenlijk best goed.”

“We zien dit gedrag niet.”

“Alle kinderen moeten hier even doorheen.”

En daar sta je dan.

Met je gevoel.

Met je zorgen.

Met je kind dat thuis uit elkaar valt.

Veel ouders gaan op dit punt harder duwen... of juist twijfelen aan zichzelf.

Maar er is een derde weg.



Eerst dit belangrijke besef:

School ziet een ander stukje van je kind dan jij.

Op school kan je kind:

- zich groot houden
- overcompenseren
- gedrag maskeren
- extreem zijn best doen
- bevestiging zoeken
- stil aanpassen

Thuis zie jij:

- de ontlading
- de vermoeidheid
- de frustratie
- de overprikkeling
- de emmer die overloopt

Beide beelden kunnen tegelijk waar zijn.

Dit besef helpt enorm in het gesprek.



Stap 2 Maak de onzichtbare inspanning zichtbaar:

Veel kinderen vallen tussen wal en schip omdat hun inspanning niet gezien wordt.

Wat helpt:

- concreet beschrijven wat je thuis ziet
- patronen benoemen
- energie en herstel uitleggen
- voorbeelden geven

Bijvoorbeeld:

“In de klas redt ze het, maar thuis is ze volledig leeg en ontploft ze sneller. We maken ons zorgen over de belasting die dat geeft.”



Stap 3 Vraag om kleine, haalbare aanpassingen:

Grote veranderingen vragen roept vaak weerstand op.

Kleine aanpassingen worden vaker omarmd.

Denk aan:

- extra verwerkingstijd
- voorspelbare instructies
- checkmomenten
- een rustplek
- minder druk bij overgangen
- bevestiging vooraf



Klein beginnen, werkt vaak het best.

Stap 4 Blijf bij het belang van je kind:

Soms voelt het spannend om door te vragen.

Toch is dit belangrijk.

Niet vanuit strijd...maar vanuit zorg.

Je mag zeggen:

- “Ik wil voorkomen dat ze overbelast raakt.”
- “Ik merk dat het haar veel kost.”
- “Ik wil graag samen kijken hoe we dit haalbaar houden.”

Je hoeft niet hard te zijn om duidelijk te zijn.

Stap 5 Vertrouw op je ouderintuïtie:

Dit is misschien wel de belangrijkste.

Als jij blijft zien dat je kind:

- overloopt
- vastloopt
- uitgeput raakt
- sociaal onzeker wordt
- steeds harder moet werken om mee te komen
- ...dan mag je dat serieus blijven nemen.

Ook als de omgeving het nog niet volledig ziet.

Jij bent geen lastige ouder.

Jij bent een oplettende ouder.



HOOFDSTUK 8: WANNEER JE KIND VASTLOOPT

Signalen dat er meer nodig is

Als ouder voel je het vaak eerder dan je kunt uitleggen.

Iets klopt niet.

Je kind doet zó zijn best... maar het blijft zwaar.

Veel ouders horen in deze fase:

- “Het komt wel.”
- “Even aankijken.”
- “Hij moet nog rijpen.”
- “Alle kinderen hebben fases.”

En soms is dat ook zo.

Maar soms... is het systeem van je kind structureel overbelast.

En dan is wachten niet helpend.



Het verschil tussen een fase en vastlopen:

Alle kinderen hebben moeilijke periodes.

Maar let op als je ziet dat je kind:

- langdurig uitgeput is
- steeds meer spanning opbouwt
- vaker ontploft thuis
- sociaal onzeker blijft of terugtrekt
- extreem veel bevestiging nodig heeft
- moeite houdt met schakelen
- vaak buikpijn of hoofdpijn heeft
- steeds harder moet werken om mee te komen
- na school volledig leeg is
- overmatig aanpast of maskeert

Dan kan er meer spelen dan “een fase”.



Dit kan betekenen:

- extra observatie
- gesprek met deskundigen
- psychologisch onderzoek
- heroverwegen van de onderwijsplek
- gerichte begeleiding

Niet om een label te zoeken.

Maar om beter te begrijpen wat je kind nodig heeft.

Twijfel bij ouders is normaal:

Veel ouders denken in deze fase:

Zie ik het wel goed?

Stel ik me aan?

Ben ik te beschermend?

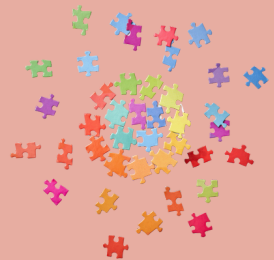
Moet ik het meer loslaten?

Weet dit:

Twijfel hoort erbij.

Maar aanhoudende signalen verdienen aandacht.

Je hoeft niet te wachten tot je kind echt vastloopt.



HOOFDSTUK 9: ALS JE OMGEVING BLIJFT TWIJFELEN AAN JOUW ZORGEN

Hoe blijf je stevig staan zonder jezelf kwijt te raken

Voor veel ouders komt er een moment waarop niet alleen hun kind worstelt... maar ook de omgeving begint te schuren.

Je hoort opmerkingen als:

- “Op school gaat het toch goed?”
- “Thuis is hij zeker anders?”
- “Je moet het wat meer loslaten.”
- “Misschien ben je te bezorgd.”
- “Alle kinderen hebben wel wat.”

En ergens vanbinnen voel jij:

Maar dit is niet zomaar iets.



Wat er met ouders gebeurt als ze niet geloofd worden:

Als jouw zorgen steeds worden weggewuifd, gebeurt er vaak iets onder de oppervlakte.

Veel ouders gaan:

- twijfelen aan hun gevoel
- zichzelf kleiner maken
- minder delen
- harder bewijs verzamelen
- of moe worden van het blijven uitleggen

Ondertussen blijft jouw kind moeite houden.

Dit is een eenzame plek voor veel ouders.



Jij ziet wat anderen niet zien:

Jij ziet:

- hoe je kind thuiskomt
- hoe moe het werkelijk is
- hoeveel spanning er in het lijf zit
- hoe groot de ontlading is
- hoe hard je kind werkt om mee te komen

De omgeving ziet vaak alleen de buitenkant.

Beide beelden kunnen tegelijk bestaan.

Maar jouw beeld is essentieel.



4. Zoek bondgenoten

Je hoeft het niet alleen te dragen.

Denk aan:

- een leerkracht die meedenkt
- intern begeleider
- behandelaar
- coach
- andere ouders



Samen sta je sterker.

Vertrouw op je ouderkompas:

Er is een reden dat jij blijft voelen dat er iets speelt.

Dat oudergevoel is opgebouwd uit:

- duizenden kleine observaties
- subtiele veranderingen
- de band met je kind
- de momenten achter gesloten deuren

Neem dat serieus.

En misschien wel de belangrijkste:

Je hoeft niet te wachten tot het “erg genoeg” is.

Je mag eerder aan de bel trekken.

Je mag vragen blijven stellen.

Je mag zoeken naar wat passend is.

Je mag opkomen voor je kind.

Ook als de omgeving het nog niet volledig ziet.

Dat is geen over bescherming.

Dat is afgestemd ouderschap.

Reflectievraag voor jou:

- Waar ben ik aan mezelf gaan twijfelen?
- Wat zie ik thuis dat ik serieus wil blijven nemen?
- Welke steun zou mij helpen om steviger te staan?
- Wat heeft mijn kind nu nodig?



Wat kinderen nodig hebben om tot leren te komen:

Onder elk kind dat vastloopt ligt meestal dezelfde basisbehoefte:

Veiligheid + voorspelbaarheid + begrepen worden

Van daaruit kan groei ontstaan.

Hieronder de belangrijkste bouwstenen:

1. Een zenuwstelsel dat tot rust kan komen

Een kind dat continu overprikkeld is, kan niet goed leren.

Wat helpt:

- voldoende herstelmomenten
- prikkelreductie waar nodig
- duidelijke dagstructuur
- tijd om te ontladen
- een rustige benadering bij spanning

Eerst regulatie, dan educatie.



3. Afstemming op tempo

Niet elk kind leert in hetzelfde tempo.

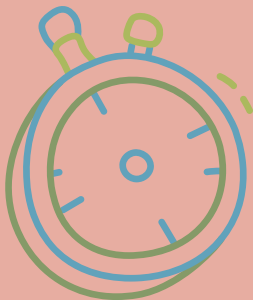
Sommige kinderen hebben nodig:

- meer herhaling
- meer uitleg
- meer verwerkingstijd
- kleinere stappen
- minder tijdsdruk

Toen mijn kinderen op een plek kwamen waar hun tempo werd gerespecteerd, zag ik hun zelfvertrouwen groeien.

Niet omdat ze ineens meer konden.

Maar omdat ze eindelijk mochten leren op hun eigen ritme.



4. Emotionele veiligheid

Leren lukt pas echt wanneer een kind zich veilig voelt.

Signalen van onvoldoende veiligheid kunnen zijn:

- dichtklappen
- perfectionisme
- veel bevestiging vragen
- vermijden
- ontploffingen thuis

Wat helpt:

- een rustige toon
- voorspelbare reacties van volwassenen
- fouten mogen maken
- gezien worden in de moeite, niet alleen het resultaat
- herstel na spanning

Verbinding is de basis van ontwikkeling.



5. Realistische verwachtingen

Sommige kinderen functioneren lange tijd boven hun kunnen.

Dat lijkt knap...maar kost vaak veel energie.

Help je kind door:

- de lat passend te maken
- te kijken naar belastbaarheid
- successen klein te vieren
- overvraging te signaleren
- herstel serieus te nemen



Groei ontstaat niet door duwen.

Groei ontstaat door passende ruimte.

Wat er verandert bij de juiste afstemming:

Wanneer de omgeving beter aansluit, zie je vaak:

- minder ontploffingen
- sneller herstel
- meer zelfvertrouwen
- meer leerbaarheid
- meer ontspanning in het lijf
- meer initiatief
- meer plezier

Niet omdat het kind “ineens meewerkt”.

Vanuit mijn eigen ervaring:

Toen mijn dochter uiteindelijk op een plek kwam die beter bij haar paste, zag ik iets bijzonders gebeuren.

Niet van de ene op de andere dag.
Maar stap voor stap.

Er kwam meer rust in haar lijf.
Meer ontspanning in haar hoofd.
Meer ruimte om te leren.

Niet omdat zij veranderd was.

Maar omdat de omgeving beter aansloot.

Dat was voor mij een belangrijke les:

Gedrag vertelt vaak iets over de match, niet over de motivatie van het kind.



HOOFDSTUK 11: EN JIJ ALS OUDER?

Hoe jij overeind blijft in dit proces:

In de zoektocht naar wat jouw kind nodig heeft...
raak je jezelf soms een beetje kwijt.

Je bent aan het regelen.

Aan het uitleggen.

Aan het afstemmen.

Aan het opkomen.

Aan het dragen.

En ondertussen ga jij gewoon door.

Veel ouders die ik spreek zijn moe.

Niet omdat ze zwak zijn.

Maar omdat ze al zo lang sterk zijn.



De stille belasting van ouders:

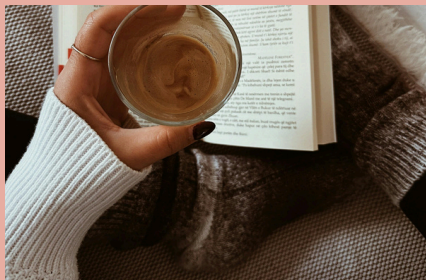
Wat vaak onzichtbaar blijft, is wat dit proces van ouders vraagt.

Je bent vaak:

- de tolk van je kind
- de brug naar school
- de verzorger bij overbelasting
- de planner van extra afspraken
- de bewaker van grenzen
- de verzachter van spanning

En dat... naast alles wat het leven al vraagt.

Het is logisch dat dit energie kost.



Wat jou als ouder kan helpen:

Je hoeft dit niet op wilskracht te blijven doen.

Dit kan helpen om overeind te blijven:

1. Erken dat het zwaar is

Je mag benoemen dat dit veel van je vraagt.

Dat is geen klagen.

Dat is eerlijk zijn.

2. Zoek steun (eerder dan je denkt)

Je hoeft niet te wachten tot je echt vastloopt.

Denk aan:

- een coach
- andere ouders
- een professional die meedenkt
- iemand die even met je meekijkt



Samendragen verlicht.

3. Verlaag ook voor jezelf de lat

Veel ouders leggen de lat voor zichzelf enorm hoog.

Maar jouw kind heeft geen perfecte ouder nodig.

Wel een ouder die:

- blijft kijken
- blijft afstemmen
- blijft herstellen na moeilijke momenten

Goed genoeg is echt goed genoeg.

4. Bewaak je eigen herstelmomenten

Hoe klein ook.

- even stilte
- een korte wandeling
- een moment zonder moeten
- iets wat jou oplaadt

Zelfzorg is geen luxe.

Het is onderhoud.



Vanuit mijn eigen ervaring:

Ook ik heb momenten gekend waarop ik dacht:

Hoe lang houd ik dit nog vol?

Het voortdurende alert zijn.

Het blijven uitleggen.

Het zoeken naar de juiste plek.

Het opkomen wanneer het nodig was.

Wat mij hielp, was dit besef:

Ik hoef het niet perfect te doen.

Ik hoef alleen afgestemd te blijven.

Niet alles tegelijk oplossen.

Maar stap voor stap kijken:

Wat is nu helpend?

Wat is nu nodig?

Dat gaf lucht.



Wat ik voor je kan betekenen:

In mijn begeleiding werk ik laagdrempelig, zonder wachtlijst, en altijd vanuit de dagelijkse praktijk van gezinnen.

Ik kijk graag met je mee als je:

- vastloopt in de zoektocht naar wat je kind nodig heeft
- merkt dat de spanning oploopt
- gesprekken met school spannend vindt
- meer rust en stevigheid wilt in jezelf
- of gewoon even wilt sparren met iemand die begrijpt hoe het voelt

Je hoeft het niet alleen te doen.



Dankwoord:

Aan alle ouders die blijven kijken, ook als het ingewikkeld wordt.

Aan de kinderen die elke dag hun best doen in een wereld die niet altijd passend voelt.

En aan iedereen die zich inzet om beter te begrijpen wat er onder gedrag schuilgaat.

En speciaal...

Voor mijn eigen kinderen, die mij elke dag opnieuw laten zien hoe belangrijk echte afstemming is.

