

E-BOOK

Bond & Beyond Essentials

De principes die verklaren waarom
strijd blijft terugkomen in gezinnen



Welkom bij de Bond & Beyond Bibliotheek

Hoe je deze bibliotheek kan gebruiken

Welkom bij Bond & Beyond Essentials.

Als je dit leest, is de kans groot dat je al gemerkt hebt dat veel opvoedadviezen vooral focussen op gedrag.

Wat je kind **moet** doen.

Wat jij **moet** zeggen.

Hoe je **moet** reageren.

... en we moeten al zoveel ;-)

Maar wie al een tijdje ouder is, weet dat het zelden zo simpel werkt.

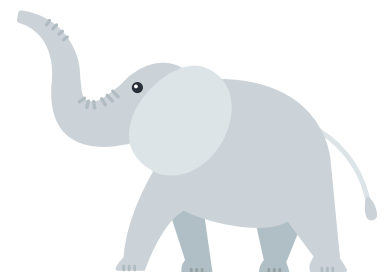
Je kan perfect weten wat je zou willen doen...
en toch anders reageren in het moment.

Niet omdat je een slechte ouder bent.
Maar omdat er meer speelt dan gedrag alleen.

Dat is waar Bond & Beyond over gaat.

Bond & Beyond vertrekt vanuit één simpele maar belangrijke
gedachte:

Gedrag vertelt zelden het hele verhaal.
Dynamiek wel.



In gezinnen gebeuren voortdurend kleine interacties tussen ouders en kinderen.

Soms rustig. Soms gespannen.

En wanneer bepaalde patronen zich blijven herhalen, ontstaat er iets wat we gezinsdynamiek noemen.

Die dynamiek wordt beïnvloed door:

- reactiepatronen
- draagkracht en regulatie
- basisbehoeften van kinderen
- leiderschap van ouders

Wanneer je die onderliggende principes begrijpt, verandert er iets. Je gaat anders kijken naar situaties die eerst alleen frustrerend leken. En precies daarom bestaat dit boek.

Bond & Beyond Essentials legt de belangrijkste principes uit die in bijna elke gezinsdynamiek een rol spelen.

Zie het als **een soort bril**.

Een manier om beter te begrijpen wat er onder de oppervlakte gebeurt wanneer dingen vastlopen.

In de rest van de Bond & Beyond bibliotheek gaan we die principes toepassen op concrete situaties zoals:

- wanneer je kind niet luistert
- wanneer driftbuien blijven terugkomen
- wanneer strijd telkens opnieuw ontstaat
- ...

Maar eerst bouwen we **een fundament**.

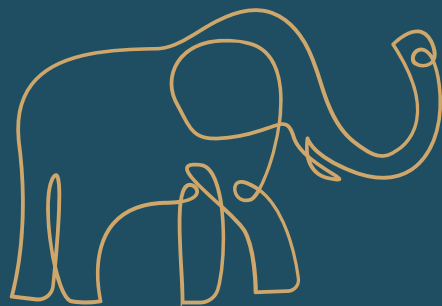
Niet om theorie te verzamelen.

Wel om **helderheid** te krijgen.

Want rust begint bijna altijd bij begrijpen.

01

Waarom gedrag
zelden het échte
probleem is....



Misschien herken je één van deze momenten.

De avond aan tafel

Het is avond. Iedereen is moe.

Je hebt net gekookt, de dag was al lang genoeg, en eigenlijk wil je gewoon dat het eten even rustig verloopt.

Maar nog voor iedereen goed zit, begint het.

“Ik lust dit niet.”

“Hij doet weer raar.”

Er wordt gelachen, met bestek getikt, iemand staat weeral recht.

Je vraagt rustig om te blijven zitten. Niemand reageert.

Je vraagt het opnieuw. Iets duidelijker.

En plots is daar dat moment waarop het kantelt.

Een opmerking. Een zucht. Een blik met rollende ogen.

Voor je het beseft hoor je jezelf zeggen:

“Moet ik dit nu écht nog tien keer vragen?”

En ineens zit je midden in een discussie die eigenlijk begon met... een bord eten.

De ochtendrush.

Je probeert iedereen op tijd de deur uit te krijgen.

Schoenen zoeken. Brooddozen vullen. Tandem poetsen.

Je vraagt of je kind zijn jas wil aandoen.

Geen reactie.

Je vraagt het opnieuw.

Nog steeds niets.

Je voelt de stress stijgen. Nog vijf minuten voor vertrek.

En dan komt het antwoord:

“Straks.”

Dat kleine woordje doet iets met je.

Je hoort jezelf plots zeggen: “Nu. Niet straks.”

En voor je het weet staat iedereen gespannen in de gang.

Je tiener komt thuis.

Je vraagt hoe het was op school.

“Goed.”

Eén woord. Gesprek klaar.

Later die avond begint een discussie over iets klein.

Over een feestje en het uur waarop hij thuis moet zijn.

Wat begint als een normale vraag, verandert plots in een debat.

“Jij vertrouwt mij nooit.”

“Bij andere ouders mag dat wel.”

En ergens in het gesprek merk je dat jullie elkaar niet meer echt horen.

Het gaat al lang niet meer over dat uur.

In al deze situaties lijkt het probleem vrij duidelijk.

Het gedrag van het kind.

Maar wanneer we iets dieper kijken, zien we vaak dat gedrag slechts het laatste stukje van een langere ketting is. Om dat beter te begrijpen helpt een eenvoudige metafoor.



De ijsberg

Stel je een ijsberg voor in zee.

Het kleine stukje dat boven water zichtbaar is, is wat iedereen kan zien.

Dat is gedrag.

- roepen
- weigeren
- boos worden
- grenzen testen
- discussiëren
- ...

Maar onder water zit een veel groter stuk.

Daar zitten dingen zoals:

- vermoeidheid
- frustratie
- spanning
- behoefte aan autonomie
- behoefte aan verbinding
- overprikkeling
- ...

En ook de manier waarop ouder en kind op elkaar reageren.
Dat onderwatergedeelte noemen we dynamiek.

Dynamiek is de wisselwerking tussen ouder en kind.
Wanneer een kind iets doet, reageert de ouder.
Wanneer de ouder reageert, reageert het kind opnieuw.

Zo ontstaat een patroon.

Soms een rustig patroon.

Maar soms ook een patroon waarin escalatie sneller en sneller gebeurt.

En dat betekent iets belangrijks.

Als je alleen probeert gedrag te veranderen, maar de onderliggende dynamiek blijft hetzelfde... dan komt het gedrag vaak gewoon terug.

Niet omdat iemand koppig is.

Maar omdat het systeem hetzelfde blijft werken.

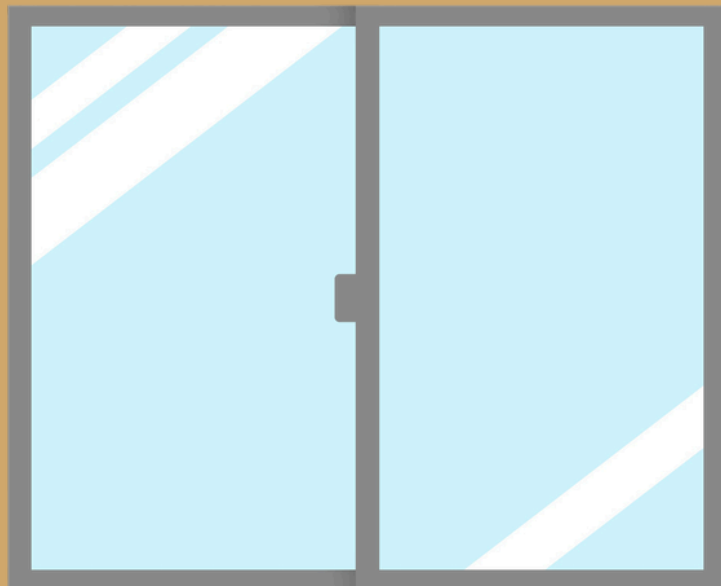
Daarom kijkt **Bond & Beyond** altijd eerst naar de dynamiek onder gedrag.

Want wanneer de dynamiek verandert, verandert gedrag vaak vanzelf mee.



02

De Window of Tolerance



DE WINDOW OF TOLERANCE



Een van de belangrijkste concepten om gezinsdynamiek te begrijpen, is de Window of Tolerance.

Je kan het zien als een soort **mentaal raampje** waarin je zenuwstelsel optimaal functioneert.

Binnen dat raampje kan je:

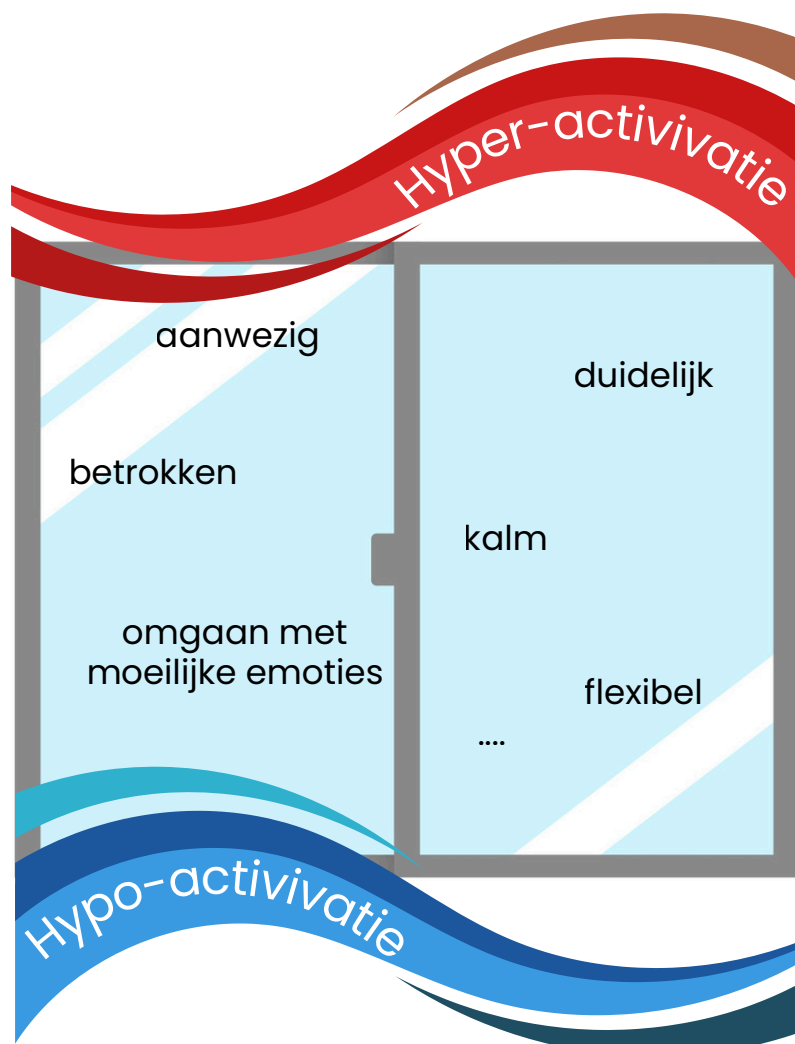
- nadenken
- relativeren
- luisteren
- begrenzen zonder te ontploffen
- verbinding houden terwijl je corrigeert

Je blijft als het ware **regulerend aanwezig**.

Maar wanneer spanning te hoog oploopt, kan je buiten dat raampje terechtkomen.

Dat gebeurt bij volwassenen, maar ook bij kinderen.

Er zijn twee richtingen waarin dat kan gebeuren.





Je zenuwstelsel gaat in **fight of flight**.

Je merkt bijvoorbeeld:

- sneller praten
- luider reageren
- sneller boos worden
- meer controle willen
- minder geduld



Je systeem probeert als het ware **de situatie onder controle te krijgen**.

Het tegenovergestelde kan ook. Je systeem gaat in een soort **shutdown**. Je merkt bijvoorbeeld:

- afstand nemen
- minder reageren
- emotioneel afsluiten
- kortaf antwoorden
- energie verliezen



Je systeem probeert **de situatie te vermijden of te dempen**.



Waarom dit belangrijk is in gezinnen

Niemand loopt de hele dag rond met de vraag:

"Zit ik nu in mijn window of tolerance?"

Dat zou ook een beetje vermoeiend worden.

Het gaat niet om elke minuut van de dag analyseren.

Het gaat om **die ene minuut waarop het kantelt.**

Dat moment waarop je kind iets doet
en je voelt: "Nu ga ik roepen."

Niet omdat je dat wil.

Maar omdat het er gewoon uit wil.

Dat is het moment waarop het interessant wordt om even
aan dat raampje te denken.

Niet lang. Gewoon één korte check.

Wil ik nu roepen omdat deze situatie echt een duidelijke
grens vraagt?

Of

Wil ik nu roepen omdat mijn systeem eigenlijk al buiten
mijn raampje zit en dit de druppel te veel is?



Wanneer je window kleiner wordt

Wanneer ouders **structureel overbelast** zijn,
wordt hun Window of Tolerance vaak **kleiner**.

Dat betekent dat situaties sneller buiten dat raampje
terecht komen.

Niet omdat je minder geduldig bent.
Maar omdat **je systeem al te lang onder spanning staat**.

Je reageert dan niet meer vanuit **keuze**.
Je reageert vanuit **activatie**.

Dat is ook de reden waarom ouders soms denken:
"Ik wist dat ik dit anders wilde doen... maar het gebeurde
toch."

Niet omdat je het niet weet.
Maar omdat je systeem op dat moment geen ruimte had
om anders te reageren.



En je kind dan?

Kinderen hebben ook zo'n raampje.
Alleen is dat vaak nog kleiner.

Hun zenuwstelsel is nog volop in ontwikkeling en raakt sneller ontregeld door:

- vermoeidheid
- overprikkeling
- frustratie
- spanning

Wanneer jouw systeem boven je window schiet, gaat dat van **je kind vaak mee omhoog**.

Niet omdat een kind manipuleert.
Maar omdat zenuwstelsels elkaar lezen.

Wanneer twee systemen tegelijk buiten hun raampje zitten, ontstaat er **escalatie**.

Niet omdat iemand fout is.
Maar omdat niemand nog echt gereguleerd is.



Het goede nieuws...

Een Window of Tolerance **staat niet vast.**

Het kan **kleiner worden door overbelasting.**
Maar het kan ook weer **groeien.**

Hoe beter je jezelf leert kennen,
hoe beter je signalen in je lichaam leert herkennen,
hoe meer ruimte er ontstaat tussen impuls en reactie.

Dat betekent niet dat niets je nog raakt.

Je blijft een mens. Je blijft een ouder.

Je zal **altijd empathie voelen voor de emoties van je kind.**
Maar er komt meer ruimte **tussen wat je voelt en wat je doet.** En juist in die ruimte kan je andere keuzes maken.

Niet perfecter.
Maar bewuster.

En vaak is dat al genoeg om een dynamiek te laten kantelen.



OEFENING

Hoe beter je je eigen systeem leert kennen, hoe sneller je merkt wanneer je dreigt buiten je raampje te gaan.

Deze oefening helpt je daar zicht op krijgen.

Niet om jezelf te analyseren.

Wel om meer ruimte te krijgen in je reacties.

VRAAG: Hoe zien mensen dat jij in “je raampje” zit?

Mensen kunnen niet in jouw hoofd kijken.

Alles wat anderen niet weten, gaan ze zelf invullen.

Stel je voor dat je bij je schoonouders aan tafel zit en je geeuwt.

De ene denkt:

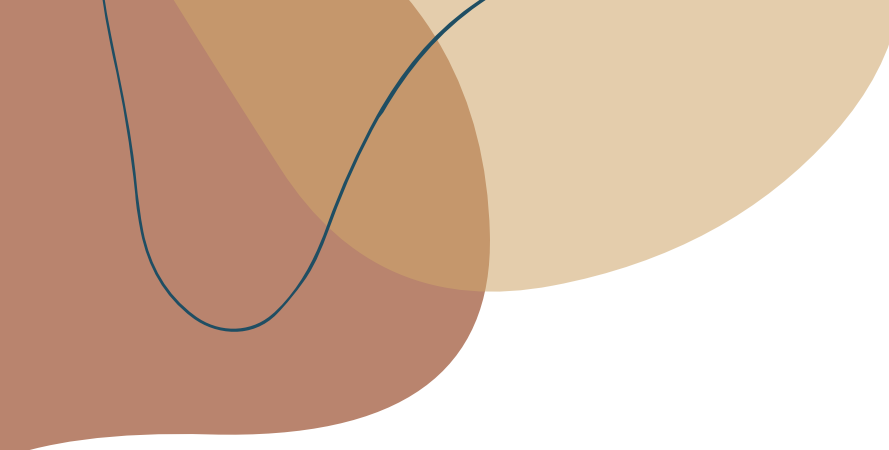
"Wat onbeleefd."

De andere denkt:

"Die heeft misschien een zware dag gehad."

Nog iemand anders denkt:

"Die moet misschien eens wat vroeger gaan slapen."



In werkelijkheid weet niemand waarom je geeuwt.
Ze interpreteren gewoon.

Dat gebeurt ook met hoe jij in het leven staat.

Dus stel jezelf eens deze vraag:

Hoe kunnen mensen aan jou zien dat je in je raampje zit?

Bijvoorbeeld:

- je bent spontaner
- je maakt grapjes
- je hebt meer geduld
- je reageert rustiger
- je zingt onder de douche
- je hebt meer energie

Er is geen juist antwoord.

Maar het helpt om te weten hoe jouw gereguleerde versie eruitziet. Noteer het hieronder.



VRAAG: Wat zijn jouw triggers?

Voordat iemand buiten zijn raampje gaat, gebeurt er meestal iets anders.

Er zijn **triggers** die je systeem al onder spanning zetten. Niet meteen hyper- of hypoactivatie. Maar wel **de aanloop ernaartoe**.

Denk eens na:

Wat zorgt ervoor dat jij sneller geïrriteerd raakt?

Bijvoorbeeld:

- iemand die luid smakt
- iemand die te laat komt
- in een hondendrol stappen met nieuwe schoenen
- lang in de file staan
- een drukke dag op het werk
- een moeilijke boodschap moeten brengen
- slaaptekort

Dit zijn kleine dingen.

Maar wanneer ze zich opstapelen, wordt je raampje kleiner.

Noteer ze hieronder.



VRAAG: Denk na aan de laatste keer dat je buiten je raampje ging

Probeer je de laatste situatie te herinneren waarin je voelde: "Oké... nu zat ik er echt over."

Misschien werd je boos.

Misschien trok je je terug.

Stel jezelf eens **deze vragen**:

- Wat was er die dag allemaal gebeurd?
- Welke triggers kan je herkennen?
- Wat gebeurde er vlak vóór dat moment?
- Welke emotie voelde je achteraf?
 - schuld
 - schaamte
 - frustratie
 -

Het doel van deze oefening is **niet om jezelf te beoordelen**.
Het doel is patronen leren herkennen.

Wat kan je hieruit meenemen?

Wanneer je je eigen triggers beter kent, ontstaat er iets
waardevols:

ruimte

Bijvoorbeeld:

Je weet dat je 's avonds een moeilijk oudercontact hebt op school.

En op het werk moet je diezelfde dag ook een lastige boodschap geven aan een collega.

Vroeger zou je dat misschien gewoon allebei doen.

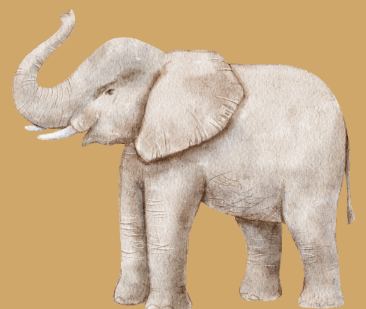
Maar nu weet je: Dit zijn twee dingen die mijn systeem onder druk zetten. Dus je beslist om één van beide te verplaatsen.

Niet omdat je het uitstelt.

Maar omdat je zorg draagt voor je eigen draagkracht.

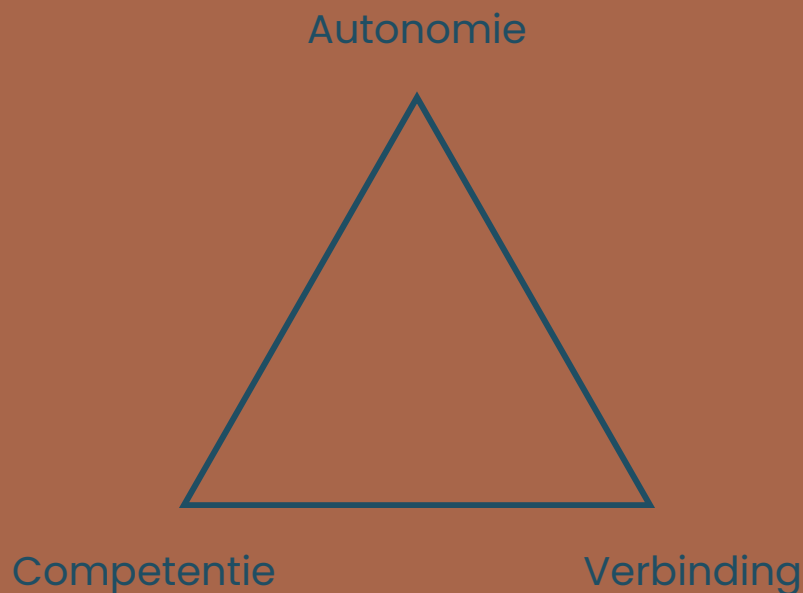
En dat is geen zwakte.

Dat is volwassen leiderschap over je eigen systeem.



03

Waarom gedrag vaak een signaal is



Misschien herken je dit...

Je kind wil zijn schoenen niet aandoen.
Je hebt het al drie keer gevraagd.

De tijd begint te tikken.
Je moet vertrekken.

En toch gebeurt er... niets.
Of erger.

"NEE!"

Je kind kijkt je aan en doet net het tegenovergestelde van wat je vraagt.

En ergens denk je:
"Waarom maak je het nu zo moeilijk?"

Het lijkt koppig.
Of uitdagend.
Of gewoon... lastig.

Maar wat als dit gedrag niet het probleem is?

Wat als dit gedrag eigenlijk iets probeert duidelijk te maken?

Gedrag is vaak geen “nee”

Maar een “ik heb iets nodig”

Wanneer gedrag moeilijk wordt, proberen we het vaak meteen te stoppen.

“Doe dat niet.”

“Stop daarmee.”

“Luister eens voor een keer”

En soms werkt dat.

Maar vaak ook niet.

Omdat gedrag zelden zomaar gedrag is.

Heel vaak zit er iets onder. (De ijsberg, weet je nog?)

Een behoefte die nog geen andere manier heeft gevonden om naar boven te komen.

Een handige manier om daar naar te kijken is via drie basisbehoeften:

Competentie – Autonomie – Verbinding

Je hoeft dit niet te onthouden als theorie.

Zie het als drie mogelijke verklaringen voor gedrag.

Competentie

“Ik wil voelen dat ik iets kan”

Kinderen willen zich bekwaam voelen.

Ze willen dingen zelf kunnen.

Proberen.

Leren.

Wanneer iets te moeilijk voelt of wanneer ze vaak het gevoel hebben dat iets niet lukt, kan dat zich tonen in gedrag zoals:

- snel opgeven
- boos worden bij frustratie
- weigeren om te proberen
- “Ik kan dat niet!”

Wat eruitziet als weerstand, is vaak gewoon:
“Dit voelt te moeilijk voor mij.”



Autonomie

“ Ik wil zelf invloed hebben”

Kinderen willen ook **voelen dat ze iets te zeggen hebben.**

Dat ze **niet alleen moeten volgen.**

Maar ook zelf mogen kiezen.

Wanneer die ruimte te klein voelt, zie je vaak:

- “Nee” zeggen
- discussiëren
- grenzen testen
- alles in vraag stellen

Niet omdat ze tegen jou zijn.

Maar omdat ze ruimte voor zichzelf zoeken.



Verbinding

“Ik wil erbij horen”

De derde is misschien **de meest onderschatte**.

Kinderen hebben nood aan verbinding.

Zich gezien voelen.

Zich belangrijk voelen.

Zeker zijn van de relatie.

Wanneer die **verbinding onder druk** staat, kan gedrag bijvoorbeeld zijn:

- aandacht vragen op een lastige manier
- overdreven reageren
- huilen om kleine dingen
- zich terugtrekken

Wat eruitziet als lastig gedrag, kan soms gewoon betekenen:

“Ben je er nog voor mij?”



Wat veranderd dit nu?

Wanneer je naar gedrag kijkt op deze manier, verandert je **eerste reactie**.

Niet altijd zichtbaar.
Maar wel voelbaar.

In plaats van meteen te denken:
"Hoe stop ik dit?"

ontstaat er een andere vraag:
"Wat probeert mijn kind hier eigenlijk te laten zien?"

En dat betekent niet dat je alles moet toelaten.
Grenzen blijven nodig.

Maar je kijkt anders.
Je reageert anders.
En precies daar begint de dynamiek te verschuiven.

Kleine reality check

Niet elk gedrag heeft één duidelijke oorzaak.
Soms is het een mix.

Moe + frustratie + nood aan autonomie = explosie.

Maar zelfs dan helpt dit kader.
Niet om het perfect te analyseren.
Maar om minder automatisch te reageren.

Wat kan je hieruit meenemen?

Wanneer je gedrag anders leert lezen, verandert niet alleen je reactie.

Maar ook de dynamiek tussen jullie.

Bijvoorbeeld:

Je kind weigert zijn schoenen aan te doen. Je hebt het al drie keer gevraagd.

Je voelt irritatie opkomen. Vroeger zou je denken:

"Waarom doe je nu zo moeilijk?"

En misschien zou je harder reageren.

"Nu. Aandoen. We zijn al te laat."

Maar nu kijk je even anders.

Je denkt: "Wacht... wat speelt hier?"

Is dit:

- iets dat te moeilijk voelt? (competentie)
- een "ik wil zelf kiezen" moment? (autonomie)
- of gewoon nood aan aandacht? (verbinding)

Je weet het niet zeker, maar je vertraagt even.

En je probeert iets anders.

"Wil je ze zelf aandoen of zal ik helpen?"

of

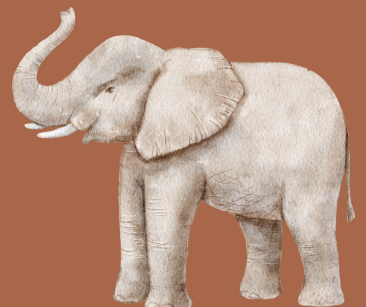
"Ik zie dat je geen zin hebt... kom, we doen het samen."

De situatie verandert niet magisch, maar de toon verandert.

En vaak is dat al genoeg om de spanning te laten zakken.

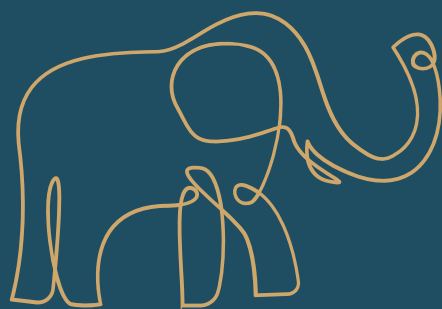
Niet omdat je toegeeft.

Maar omdat je onder het gedrag bent gaan kijken in plaats van ertegen te vechten.



04

Hoe escalaties eigenlijk ontstaan



Misschien herken je dit...

Je dochter komt thuis van school.
Ze zegt niet veel. Gaat meteen naar boven.
De deur van haar kamer valt dicht.
Je laat haar even.

Een uurtje later denk je aan iets wat je die ochtend nog had gevraagd.
Haar turnzak.
Je had gezegd: "Leg die straks beneden, dan kan ik die wassen."
Dat is niet gebeurd.

Je gaat naar boven.
Je klopt op de deur en steekt je hoofd even binnen.
"Hoe was het op school?"
"Goed."
Kort. Afgesloten.
Je voelt al dat het gesprek daar eigenlijk stopt.

Maar je vraagt toch:
"Mag ik je turnzak even? Dan steek ik die in de was."
Zucht.
"Ooh mamaaaa... laat mij gewoon gerust."

Dat komt binnen.
Niet alleen die woorden.
Maar de toon. De afstand.
Het gevoel dat je moeite doet... en dat het niet gezien wordt.

Je voelt irritatie opkomen.
"Oké, weet je wat? Sport dan maar met vuile kleren."
Je dochter reageert meteen terug.
"Jij overdrijft echt altijd!"

En voor je het weet zit je niet meer in een klein moment.
Maar in een ruzie.
De deur gaat dicht. Of harder dicht.

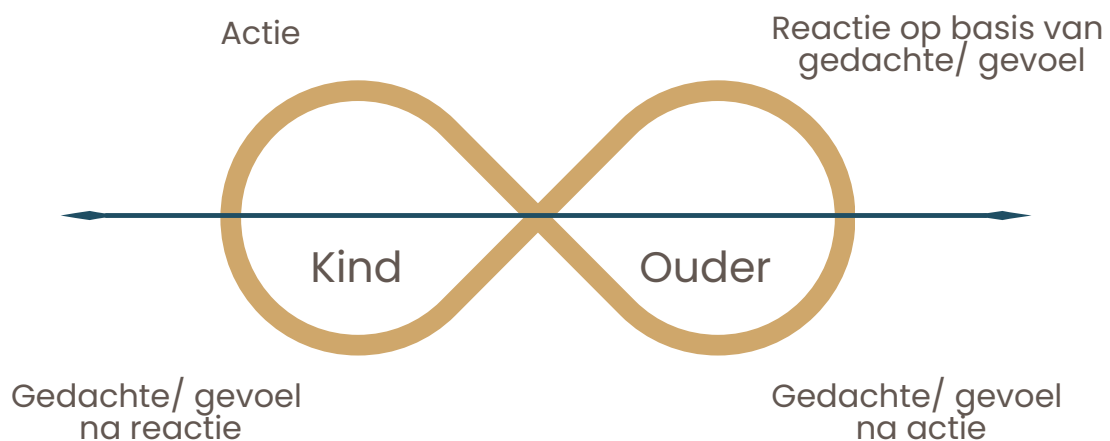
En ergens denk je:
"Dit ging toch gewoon over een turnzak?"

Escalatie ontstaat zelden plots

Het voelt vaak alsof situaties ineens ontploffen. Maar in werkelijkheid bouwen ze zich meestal stap voor stap op.

Niet door één persoon.

Maar door een wisselwerking tussen twee systemen. Dat is dynamiek.



Hoe die dynamiek eruitziet

Een simpele manier om het te zien:

1. Je kind doet iets
2. Jij reageert
3. Je kind reageert op jouw reactie
4. Jij reageert opnieuw

En zo gaat het verder.

Tot iemand buiten zijn raampje zit.

Of allebei. En dan versnelt alles.

Wat hier vaak gebeurt (zonder dat je het doorhebt)

Wanneer je systeem onder druk staat, gebeurt er iets automatisch.

Je reactie wordt:

- sneller
- directer
- scherper

Niet omdat je dat wil.

Maar omdat je systeem probeert controle te krijgen op de situatie.

Je kind voelt dat en reageert daar ook op.

Bijvoorbeeld:

- meer weerstand
- harder reageren
- zich afsluiten

En zo versterk je elkaar.

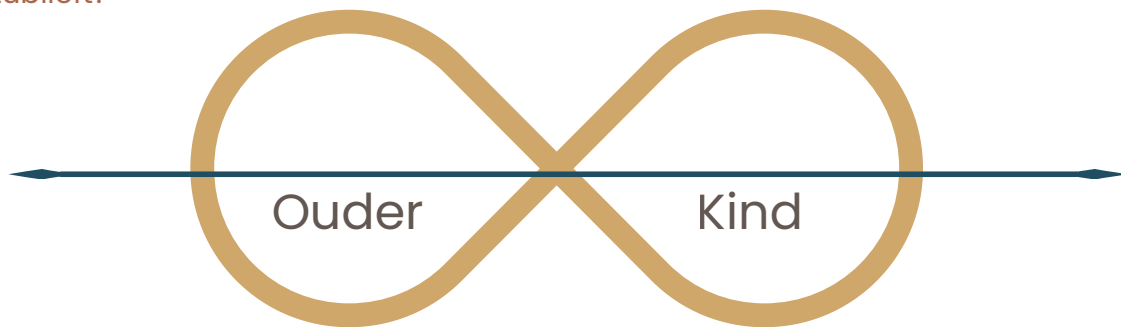
Niet bewust.

Maar wel voelbaar.

Een voorbeeld van een escalatie

"Doe je jouw jas aan alstublieft?"

"Straks"



voelt Irritatie, stress, drang om op tijd te zijn, ...

denkt "Ik kan dat eigenlijk niet goed zonder hulp, maar ik ben te bang om hulp te vragen. Ik wil dit zelf kunnen."

Jij zegt: "Doe je jas aan, we moeten vertrekken."

Je kind zegt: "Straks."

Je voelt irritatie.

"Nu. We zijn al te laat."

Je kind zucht: "Altijd jij..."

Je voelt dat het kantelt.

"Doe nu gewoon wat ik zeg!"

Je kind roept:

"NEE!"

En daar is het.

Escalatie.

Niet omdat één van jullie iets fout doet.

Maar omdat twee systemen elkaar opstuwten.

Het belangrijke inzicht

Escalatie is zelden het gevolg van één moment.

Het is het gevolg van een patroon dat zich opbouwt.
En dat betekent ook iets hoopvols.

Als escalatie ontstaat in de wisselwerking,
dan kan ze ook veranderen in diezelfde wisselwerking.

Waar jouw invloed zit

Veel ouders proberen het gedrag van hun kind te
veranderen midden in een escalatie.

Maar op dat moment is het systeem al te ver geactiveerd.

Wat wel mogelijk is:

jouw plek in de dynamiek veranderen

Niet perfect. Niet altijd.

Maar soms één kleine verschuiving.

- iets trager reageren
- iets minder scherp
- één seconde pauze

Dat lijkt belachelijk klein.

Maar in dynamiek is dat vaak genoeg om de richting te
veranderen.

Oefening

De “platte 8” – zicht krijgen op jullie dynamiek

Soms lijkt een ruzie uit het niets te ontstaan. Maar wanneer je ze achteraf rustig bekijkt, zie je vaak dat er een wisselwerking onder zit.

Met deze oefening ga je die wisselwerking zichtbaar maken.

Op de volgende pagina vind je een platte 8 (∞) met een lijn door.

- De bovenkant is wat zichtbaar is
(wat gezegd en gedaan wordt)
- De onderkant is wat eronder zit
(wat gedacht en gevoeld wordt)
- De ene kant ben jij als ouder
- De andere kant is je kind

De “platte 8” – zicht krijgen op jullie dynamiek

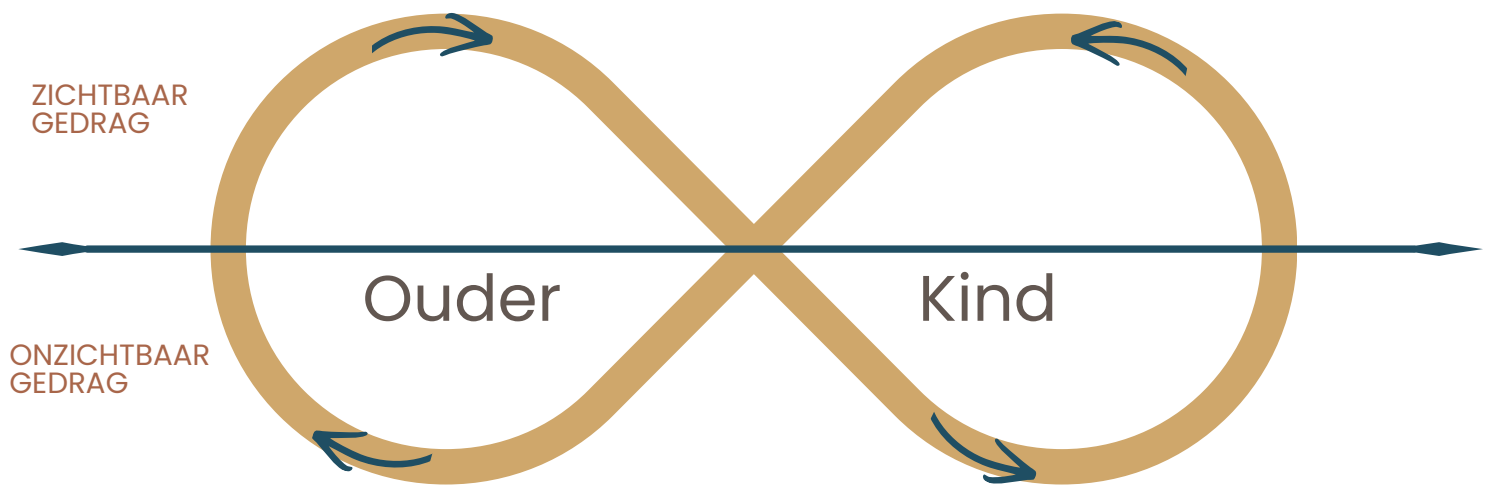
Denk terug aan een situatie die escaleerde.

Vul de 8 hieronder in.

Je hoeft dit niet perfect te doen.
Het doel is niet juist analyseren.
Het doel is zien wat er tussen jullie gebeurt.

Wat deed jij?

Hoe reageerde je kind daarop?



Wat deed dat met jou?
Wat dacht of voelde jij?

Wat zou je kind gedacht of gevoeld kunnen hebben?

Wat kan je hieruit meenemen?

Wanneer je ziet hoe escalaties ontstaan, verandert er iets.
Je ziet niet alleen het gedrag van je kind.

Je ziet de wisselwerking tussen jullie.

En precies daar ligt je invloed.

Bijvoorbeeld:

Je zit aan tafel.

Je vraagt of de bordjes leeg gegeten kunnen worden.

En plots krijg je een hele tirade.

“Altijd moet dat hier!”

“Ik heb geen honger!”

“Jij beslist altijd alles!”

Dat is wat je ziet en hoort. De bovenkant van de 8.

Vroeger zou je daar meteen op reageren.

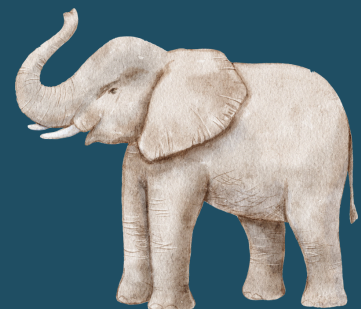
“Zonder leeg bord, niet van tafel.”

En voor je het weet zit je in een discussie.

Maar nu weet je:

Voor die tirade, zit er nog iets anders. De onderkant van de 8.

Iets dat je niet meteen kan zien.



Misschien:

- voelt je kind druk
- heeft het eigenlijk geen honger
- heeft het net al iets gegeten
- zit het nog in iets van school
- wil het gewoon even zelf kiezen

Je weet het niet.

En dat is net het punt.

Alles wat we niet weten, gaan we vaak invullen.

Maar hier kies je om dat niet te doen.

Je vertraagt.

Je blijft rustiger.

Niet omdat de tirade oké is.

Maar omdat je beseft:

"Ik zie alleen de bovenkant. De rest ken ik niet."

Dus in plaats van meteen te reageren, zeg je:

"Hmm... daar ben je precies niet zo blij mee. Hoe komt dat?"

Je kind krijgt ruimte.

Misschien komt er alsnog weerstand.

Misschien komt er iets anders.

Maar er gebeurt wel iets belangrijks:

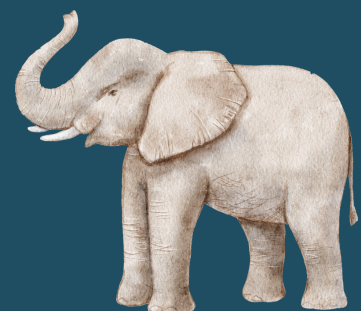
Je stapt uit het automatische patroon.

Je gaat niet meer mee in de platte 8.

Je doorbreekt de wisselwerking.

Niet door harder te reageren.

Maar door nieuwsgierig te worden naar wat eronder zit.



05

Nieuwe autoriteit



BEGRENZEN ZONDER STRIJD

Misschien herken je dit.
Je wil duidelijk zijn als
ouder.

Grenzen stellen.
Consequent zijn.
Niet blijven herhalen.

Maar ergens voelt het
ook **lastig**.



Want zodra je strenger
wordt, lijkt de strijd toe te
nemen.

Meer discussie.
Meer weerstand.
Meer spanning.

En voor je het weet zit je in
een soort machtsstrijd.

Wie gaat hier winnen?



De klassieke reflex: controle

Wanneer situaties moeilijk worden, grijpen veel ouders automatisch naar controle.

“Nu is het genoeg.”

“Je doet wat ik zeg.”

“Geen discussie.”

Dat lijkt logisch.

Want controle geeft op korte termijn vaak resultaat.

Je kind doet wat je vraagt.

Maar op langere termijn gebeurt er iets anders.

- meer weerstand
- meer discussie
- meer afstand

Niet omdat je kind moeilijk wil doen.

Maar omdat controle vaak botst met een basisbehoefte:
autonomie



Wat is nieuwe autoriteit?

Nieuwe autoriteit betekent niet dat je minder duidelijk bent.

Integendeel.

Het betekent dat je duidelijk bent zonder in strijd te gaan.
Je blijft staan.

Maar je hoeft **niet te duwen**.
Je neemt je plek als ouder in.
Zonder in een machtsstrijd te stappen.

Het verschil zit niet in wat je zegt, maar in hoe je erin staat.

Bijvoorbeeld:

Je kind weigert iets te doen. De oude reflex:
"Als je dat nu niet doet, dan..." De spanning stijgt.

Nieuwe autoriteit zegt:

Je hoeft niet te winnen. Je hoeft alleen duidelijk te blijven.
Bijvoorbeeld: "Ik zie dat je geen zin hebt. En toch gaan we dit doen."

Rustig.
Zonder discussie.

Waarom dit werkt

Kinderen hebben grenzen nodig.

Maar ze hebben ook nood aan:

- autonomie
- verbinding
- veiligheid

Wanneer grenzen gebracht worden vanuit spanning, voelen kinderen dat.

En dan gaan ze vaak in **weerstand**.

Wanneer grenzen gebracht worden vanuit rust, verandert dat iets.

Niet altijd meteen zichtbaar.

Maar wel voelbaar.



Je hoeft niet perfect te reageren

Nieuwe autoriteit **betekent niet:**

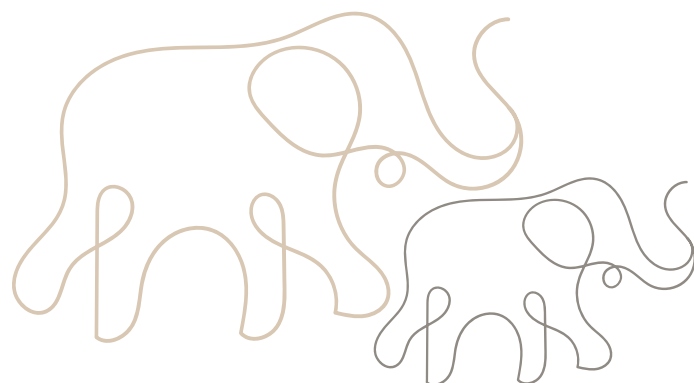
- altijd rustig zijn
- nooit boos worden
- alles correct aanpakken

Het betekent:

je plek innemen als ouder
zonder jezelf te verliezen in de strijd

Soms ga je nog mee in escalatie.
Dat is normaal.

Maar hoe vaker je terugkeert naar die rustige positie,
hoe meer de dynamiek verschuift.



Wat kan je hieruit meenemen?

Wanneer je stopt met vechten om controle,
ontstaat er iets anders:

Rust

Niet omdat je alles loslaat.

Maar omdat je anders aanwezig bent.

Bijvoorbeeld:

Je vraagt al een paar keer om de kamer op te ruimen.

Je hebt herinnerd.
Nog eens gevraagd.
Nog eens gezegd.

Maar er gebeurt... niets.

Vroeger zou je misschien zeggen:
"Je gaat niet meer buiten tot die kamer opgeruimd is."
Of
"Als je nu niet begint, dan..."

Je voelt zelf dat dit richting strijd gaat.
Maar deze keer beslis je het anders aan te pakken.

De kamer moet opgeruimd worden.
Dat staat vast.
Daar neem je je plek in als ouder.

Jij bent verantwoordelijk voor de omgeving waarin je kind opgroeit.



Maar je beseft ook:
Je weet eigenlijk niet waarom het nog niet gebeurd is.

Dus je gaat niet meteen in controle.
Je gaat eerst in gesprek.

“Seg, ik merk dat het nog niet gebeurd is.
Vertel eens, kan ik je ergens bij helpen?”

Het voelt misschien wat onnatuurlijk.
En je kind reageert misschien niet meteen zoals je hoopt.
Dat is oké.

Je blijft staan.
Je probeert te begrijpen.

“Is het moeilijk om eraan te beginnen?”
“Zie je het niet zitten?”
“Zullen we het samen even bekijken?”

Misschien merk je dat jullie een ander beeld hebben van wat “opgeruimd” betekent.

Dus je gaat samen kijken.
En daar neem jij je rol als ouder.

Niet alles moet perfect.
Maar sommige dingen zijn wel een grens.

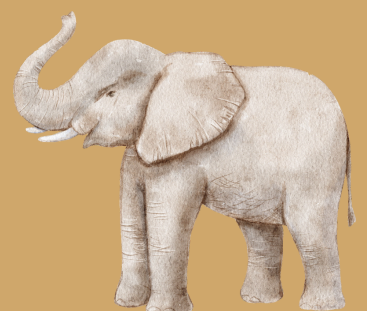
- afval op de grond → dat moet weg
- vuile vaat → dat hoort niet op de kamer

Maar dat hoopje kleren op de stoel?
Dat is haar keuze.
Alleen betekent dat ook:
jij gaat die kleren niet opnieuw strijken

Dat is geen straf.
Dat is een gevolg.

Je kind leert:
mijn keuzes → mijn verantwoordelijkheid

En plots zit je niet meer in strijd.
Maar in duidelijkheid.



Een ander voorbeeld:

Er was een jongere die haar fiets al weken niet had laten maken.

Band kapot.
Ketting kapot.

We hadden gezegd:
Wij betalen de herstelling, maar jij brengt hem binnen.
Ondertussen gebruikte ze gewoon de fiets van de leefgroep.

Na een paar weken heb ik gezegd:
"Vanaf nu gebruik je onze fiets niet meer, je hebt een eigen fiets. Die moet gemaakt worden."

Duidelijk. Zonder discussie.

Een tijdje later moest ze naar de dokter.
Anderhalve kilometer verder.

Ze zei: "Ik neem de opvoedersfiets wel."
Ik zei: "Dat gaat niet. Dat hadden we afgesproken."

Ze moest te voet.
Daar was ze niet blij mee.
En dat mocht ook.
Dat is het gevolg van haar keuze.

Maar...

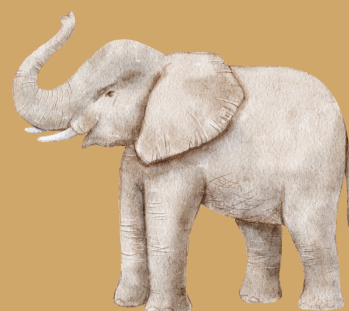
Toen haar afspraak gedaan was, ben ik haar wel gaan ophalen.
Zonder dat ze het wist.

Niet om mijn grens terug te nemen.
Maar om de verbinding te houden.

Ik zei: "Ik doe dit niet om je te pesten, anders was ik niet komen ophalen."
En tegelijk bleef het duidelijk:
de volgende keer regel je je fiets

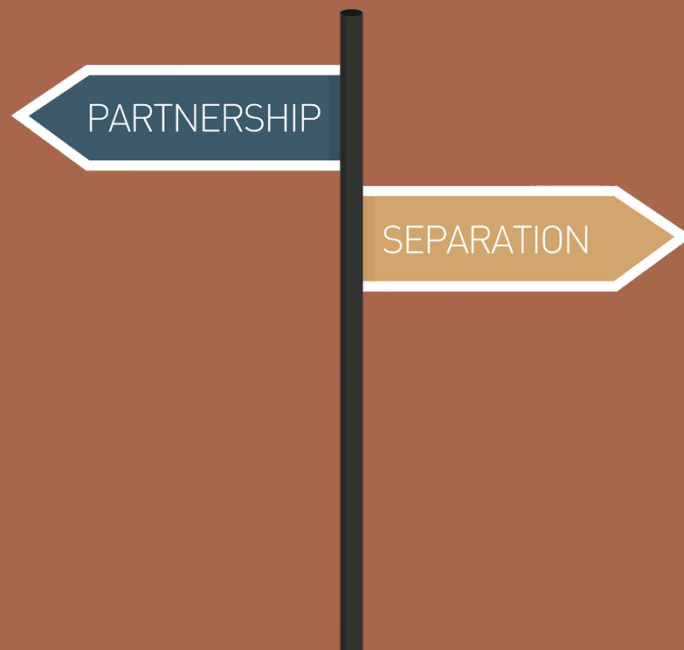
Dat is nieuwe autoriteit.

Niet alles toelaten of alles controleren
Maar:
duidelijk zijn in je grenzen
consequent zijn in wat van jou is
en tegelijk de verbinding behouden



06

Controle VS invloed



Weten waar jouw verantwoordelijkheid stopt

Misschien herken je dit.

Als ouder wil je dat je kind:

- goede keuzes maakt
- gelukkig is
- gezond opgroeit

En vaak zeggen ouders:

Het maakt mij niet uit
wat mijn kind doet,
zolang hij/ zij maar
gelukkig en gezond is.

Maar als we daar even bijilstaan...

Klopt dat echt?

Een confronterende vraag...

Stel je voor.

Je dochter komt thuis en zegt:
"Mama, papa... ik heb er goed over nagedacht.
Ik denk dat ik de job van mijn leven heb gevonden.
Ik wil graag als prostitué werken."

Laat dat even binnenkomen.

De meeste ouders voelen hier meteen iets.

Twijfel. Onrust. Weerstand.

En vaak ook: **schaamte.**

Wat gaan anderen denken?

Wat zegt dit over mij als ouder?

En dat is een belangrijk inzicht.

Op dat moment gaat het vaak niet meer over je kind.
Het gaat over wat er bij jou gebeurt.

Je bent bezig met:

- jouw waarden
- jouw normen
- jouw referentiekader
- jouw beeld van de maatschappij

En dat is menselijk.

Maar het is wel belangrijk om het te zien.

Wat je vaak vergeet in dat moment

Als een kind zoiets durft zeggen, dan vraagt dat moed.

Dat betekent meestal:

"Ik voel mij veilig genoeg om dit hier te zeggen."

Maar door de schrik en de weerstand schieten ouders vaak in activatie.

En vanuit die activatie komt controle.

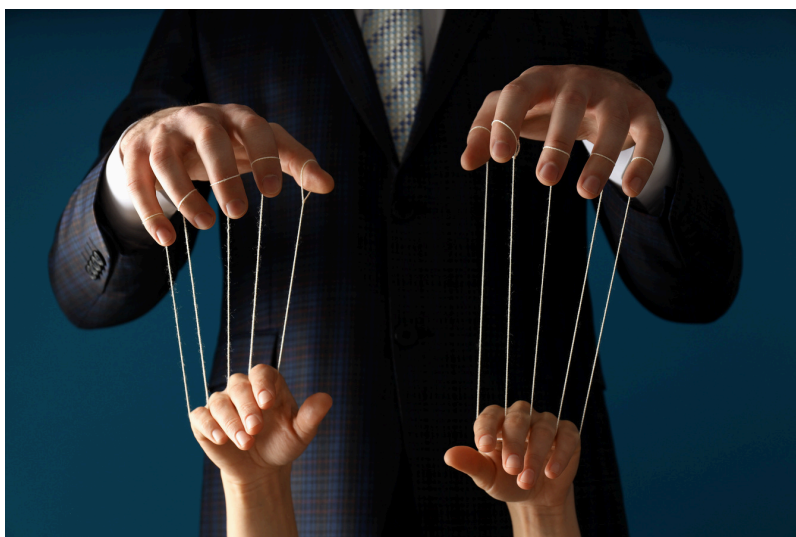
"Dat zal niet zijn."

"Ben je helemaal zot geworden?"

En dan gebeurt er iets.

Je kind stopt met delen

maar dat betekent niet dat het idee weg is



De echte vraag zit ergens anders

Wanneer je vertraagt, ontstaat er een andere vraag:

“Hoe komt mijn kind hierbij?”

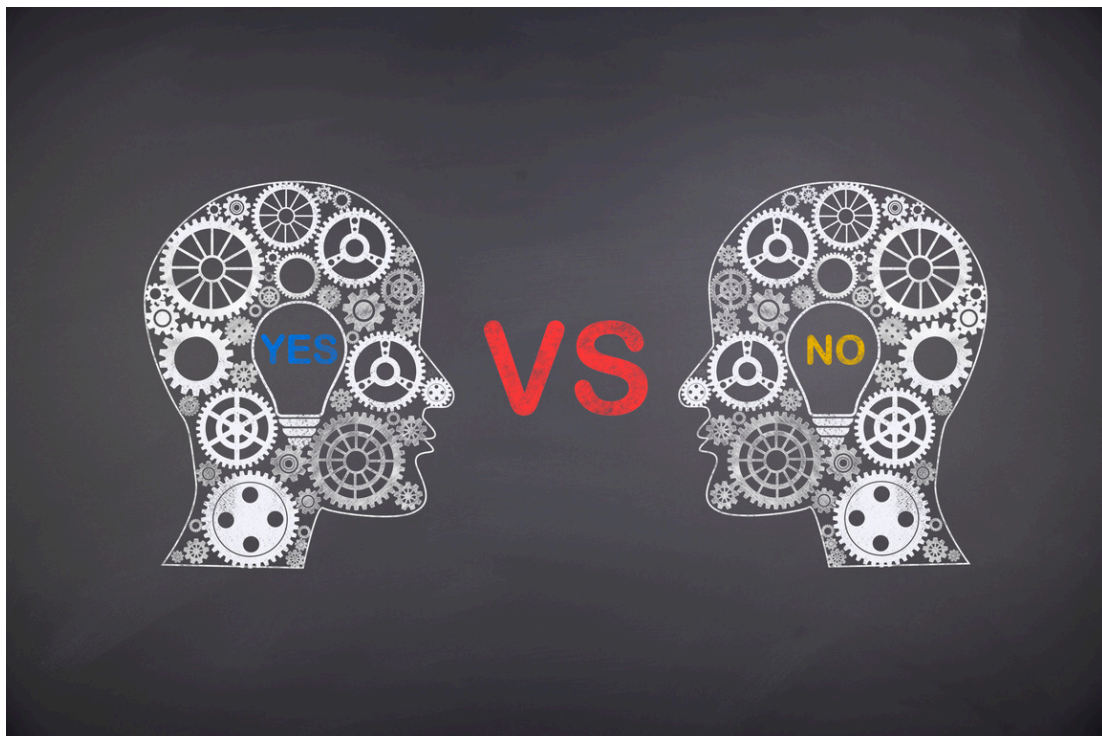
(Remember de platte 8)

Wat betekent dit voor haar?

Wat zit eronder?

Je weet het niet.

Dus je moet het vragen.



Wat als je kind bij haar standpunt blijft?

Het kan ook dat je dit gesprek aangaat...
en dat er niets verandert.

Dat je kind zegt:
"Ik wil dit nog altijd."

En dan heb je twee keuzes.

Controle

Invloed



Controle



Controle klinkt als:

"Dat gebeurt niet."

"Zolang je onder mijn dak woont..."

Maar controle zorgt vaak voor afstand.

Invloed



Invloed ziet er anders uit.

Bijvoorbeeld:

"Ik heb je gehoord.

En ik blijf erbij dat ik hier niet achter sta.

Om die en die redenen."

Duidelijk.

Maar ook:

"Ik wil wel dat je veilig bent.

Dat je weet waar je aan begint."

En dan kan je samen kijken.

"Zullen we eens informatie gaan zoeken?"

Je keurt het niet goed.

Maar je blijft wel naast je kind staan.

Het derde punt

Soms helpt het om niet tegenover elkaar te staan,
maar samen naar iets te kijken.

Een derde punt.

Bijvoorbeeld:

- een organisatie
- de wet
- de realiteit van een situatie

Daar kan je samen naartoe kijken.

En dat verandert iets.

het wordt geen strijd meer tussen jullie
maar een gesprek over iets buiten jullie

Bijvoorbeeld:

- Roken onder de 18j = bij wet verboden (België). Wat jij als ouder daarvan vind, hoeft eigenlijk niet vernoemd te worden. Je kan dat gewoon niet toestaan, want de wet verbiedt dit.
- Rijden met een brommer zonder geldig rijbewijs = bij wet verboden. Hoe hard jij dit je kind misschien wel wil gunnen, jij kan dit als ouder niet toestaan omwille van de wet.



Dit gaat niet alleen over extreme situaties

Het voorbeeld van **prostitutie** is extreem.

Maar net daarom werkt het.

Het duwt op het juiste gevoel.

In het echte leven zit dit vaak in kleinere dingen.

Bijvoorbeeld: een tattoo

Je kind van 14 wil een tattoo.

Je kan zeggen: *“Dat gebeurt hier niet.”*

Maar wat gebeurt er dan?

je kind wacht tot 18
en doet het alsnog

De waarde verandert niet.

Dus je gaat anders kijken.

“Een tattoo... vertel eens, wat betekent dat voor jou?”

Je krijgt inzicht.

En tegelijk blijf je duidelijk:

“Voor 18 mag het wettelijk niet.

En ik geef daar geen toestemming voor.”

Dat is het derde punt.

Niet jouw mening.

Maar een kader buiten jullie.

Bijvoorbeeld: een kamer

Je kind ruimt zijn kamer niet op.
Jij vindt dat lastig.

Maar is dat een waarde van jou?
Of een grens?

Een rommelige kamer is vervelend.
Maar geen probleem.

Vuile borden, afval, hygiëne?
Dat is iets anders.

Dan gaat het niet meer over jouw voorkeur.

Dan gaat het over:

gezondheid

veiligheid

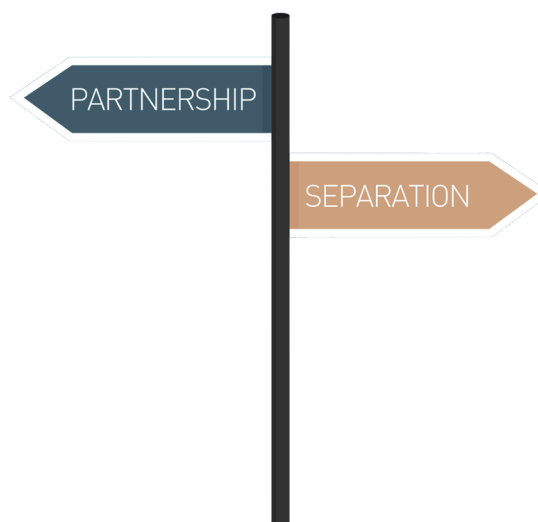
maatschappelijke normen

Dus je zegt:

“Dit kan niet. Niet omdat ik dat wil.

Maar omdat dit niet oké is. Hier kom je later mee in de problemen.”

Ook dat is een derde punt.



Wat kinderen écht leren

**Kinderen leren niet door wat je zegt.
Ze leren door wat je doet.**

Als jij **controleert** → leren ze **weerstand**

Als jij **duidelijk** bent → leren ze **grenzen**

Als jij in **verbinding** blijft → leren ze **veiligheid**



Wat kan je hieruit meenemen?

Wanneer je kiest voor invloed in plaats van controle,
blijft de verbinding.

En precies daar zit je grootste impact.

Bijvoorbeeld:

Je zoon van 15 zit constant op zijn gsm.

Je hebt het al vaak gezegd.

"Leg die gsm eens weg."

"Je zit daar veel te veel op."

Hij reageert amper. Of rolt met zijn ogen.

Vroeger zou je blijven herhalen.

Of dreigen:

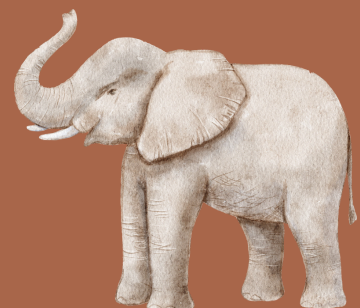
"Als je nu niet stopt, pak ik hem af."

Je voelt dat het richting strijd gaat.

Maar nu kijk je anders.

Je beseft:

ik kan hem niet dwingen om minder interesse te hebben in zijn gsm
maar ik ben wel verantwoordelijk voor hoe het er in huis aan toegaat



Dus je begint anders.

*"Seg, ik merk dat je er heel vaak op zit.
Wat doe je daar eigenlijk zo graag op?"*

Je krijgt misschien geen uitgebreid antwoord.
Maar je krijgt wel een stukje van zijn wereld.

En dan neem je je plek in als ouder.

*"Ik vind het wel belangrijk dat we ook momenten hebben zonder gsm.
Bijvoorbeeld aan tafel."*

Niet als straf.
Maar als kader.

Je legt ook uit waarom.

*"De maatschappij vraagt al zoveel.
Ik vind het belangrijk dat we hier thuis ook even samen zijn.
Gewoon met elkaar."*

En daar zit iets belangrijks.

Je verwacht niet dat hij dat leuk vindt.
Maar je leeft samen.
Dus het gaat niet alleen over hem.

jij laat los dat je hem niet kan controleren
maar hij moet ook een stukje bewegen

Water in de wijn.

Hij reageert misschien:

"Ja maar iedereen van mijn klas zit op zijn gsm tijdens het eten."

En dat mag, maar jij blijft staan.

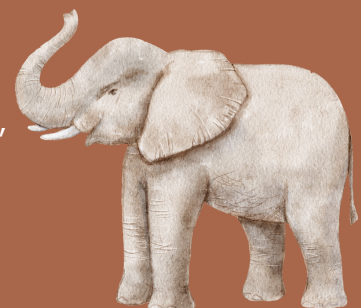
*"Ik snap dat dat voor jou belangrijk is.
En voor mij is dit belangrijk."*

Niet harder. Niet strenger.
Gewoon duidelijk.

En dat is het verschil.

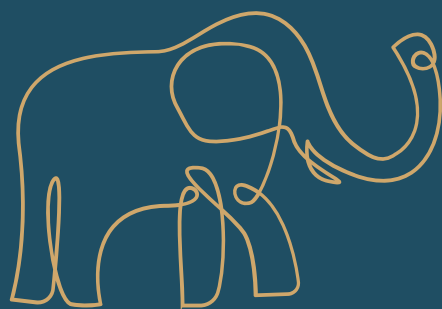
Je probeert hem niet te veranderen.

Je probeert hem te begeleiden binnen duidelijke grenzen,
waar ook jouw noden bestaan.



07

Hoe dynamiek kantelt



Kleine verschuivingen, grote impact

Misschien had je ergens in dit e-book een moment waarop je dacht:

"Amai... dit verklaart eigenlijk veel."

Niet omdat je nieuwe trucjes hebt geleerd.
Maar omdat dingen plots logischer werden.

Wat je nu anders ziet

Je kijkt niet meer alleen naar gedrag.

Je ziet:

- wat eronder zit
- wat er tussen jullie gebeurt
- hoe snel iets kan opbouwen
- hoe jouw reactie mee de richting bepaalt

En dat is belangrijk.

Want verandering begint zelden bij het kind.

verandering begint bij de dynamiek
en de dynamiek verandert wanneer jouw reactie
verandert

Niet perfect.
Maar anders.



Het moet niet groots zijn

Veel ouders denken dat verandering groot moet zijn.

Dat ze:

- rustiger moeten worden
- consequenter moeten zijn
- het “juist” moeten doen

Maar zo werkt het niet.

Dynamiek kantelt vaak door kleine verschuivingen.

Bijvoorbeeld:

- één seconde langer pauzeren
- één vraag stellen in plaats van reageren
- één keer niet meegaan in de escalatie
- één keer benoemen wat eronder zit

Dat lijkt klein.

Maar in een patroon maakt dat verschil.



Je hoeft het niet perfect te doen

Er gaan nog momenten zijn waarop je:

- toch roept
- toch meegaat
- toch denkt: "dit lukt mij niet"

Dat is **normaal**.

Je bent geen robot.

Je bent een ouder.

Het verschil zit niet in perfect reageren.

Het verschil zit in:

sneller herkennen
sneller herstellen
zachter terugkeren



Wanneer je het gevoel hebt dat je de mist in bent gegaan, is dit zelfs een positief punt.

Herinner je je nog dat kinderen leren door wat ze zien? en niet wat ze horen?

De mist in gaan is menselijk. Voor iedereen. Dus ook voor ouders.

Het gaat er om wat je daar **nadien** mee doet.

Door zelf je 'fouten' te herstellen naar je kind toe, leer je hen dat je dingen kan rechtzetten.

Herstel is even belangrijk als reactie

Een van de krachtigste dingen die je kan doen als ouder, is herstellen na een moment dat niet liep zoals je wilde.

Bijvoorbeeld:

*"Goh... daarnet liep het wat uit de hand.
Dat was niet hoe ik het wilde doen."*

Je legt geen schuld bij je kind.
Je neemt je eigen stuk.

En dat doet iets.

het herstelt de verbinding
het toont dat fouten mogen
het maakt de relatie sterker



Wat er écht verandert

Wanneer je anders begint te kijken en reageren, verandert er iets onder de oppervlakte.

- minder snelle escalaties
- minder scherpe reacties
- meer begrip
- meer rustmomenten

Niet altijd.

Niet elke dag.

Maar genoeg om te voelen:
“het gaat hier anders”



Wat kan je hieruit meenemen?

Wanneer jij anders reageert, verandert de dynamiek.
En wanneer de dynamiek verandert,
volgt gedrag vaak vanzelf.

Bijvoorbeeld:

Je kind zegt iets kortaf.
Vroeger zou je daar meteen op reageren.
"Zo praat je niet tegen mij."

En voor je het weet zit je in een discussie.
Maar nu herken je het moment.

Je voelt de spanning.
En je kiest iets anders.

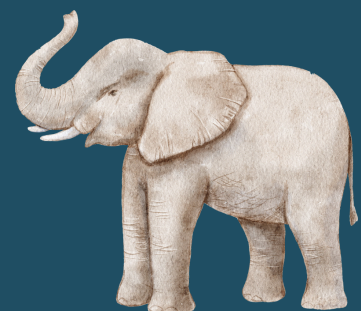
Je zegt:
"Hmm... je klinkt precies wat boos."

Geen correctie.
Geen aanval.

Gewoon benoemen.

Je kind reageert misschien nog steeds kort.
Maar het gesprek ontspoord niet.

En dat is het verschil.



Je hoeft het niet alleen te doen

Misschien merk je na dit e-book:

"Oké... ik begin te begrijpen wat er gebeurt."

Maar tegelijk ook:

"Ja, maar... in mijn situatie zit het nét iets anders."

En dat klopt.

Want elk gezin heeft zijn eigen verhaal.

Zijn eigen dynamiek.

Zijn eigen uitdagingen.

Daarom bouwen wij **Bond & Beyond** als een bibliotheek.

Geen traject dat je in één keer moet volgen.

Maar een plek waar je kan kiezen:

"Dit is waar ik nu tegenaan loop."

"Hier wil ik eerst mee aan de slag."

Waar je verder kan

Binnen die bibliotheek ga je verschillende e-books vinden.

Rond situaties waar ouders vaak op botsen.
Niet als losse tips.

Maar telkens opgebouwd vanuit dezelfde basis:
gedrag is zelden het echte probleem
dynamiek bepaalt wat blijft terugkomen
jouw reactie heeft impact

Soms gaat dat over dingen die klein lijken.
Soms over situaties die zwaarder voelen.

Bijvoorbeeld wanneer je het gevoel hebt:

- ***“Help... mijn kind trekt zich volledig terug.”***
- ***“Help... mijn kind laat zich beïnvloeden door anderen.”***
- ***“Help... ik geraak er niet meer door.”***

Tot slot...

Je hoeft niet alles ineens te begrijpen.
Je hoeft niet alles tegelijk aan te pakken.
Je mag vertrekken van waar jij nu staat.

En terwijl je verder kijkt en leest,
ga je merken dat veel dingen terugkomen.

Niet omdat het herhaling is.
Maar omdat het de basis is.

Dezelfde principes.
Dezelfde dynamiek.

Vanuit een andere situatie bekeken.

Je hoeft geen perfecte ouder te zijn.
Je hoeft het niet altijd juist te doen.

**Maar als je begint te zien wat er gebeurt,
ontstaat er ruimte.**

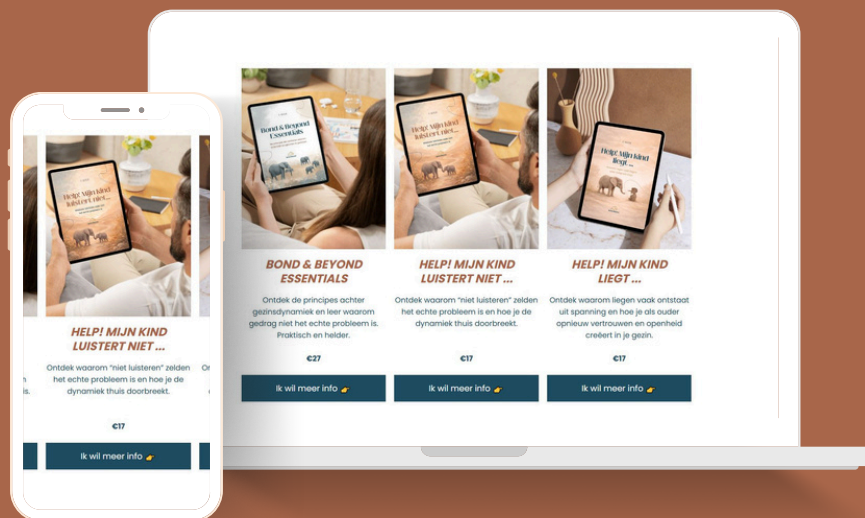
En in die ruimte kan iets nieuws groeien.

Welkom bij Bond & Beyond



MEER INZICHT NODIG?

Ontdek de Bond & Beyond BIBLIOTHEEK

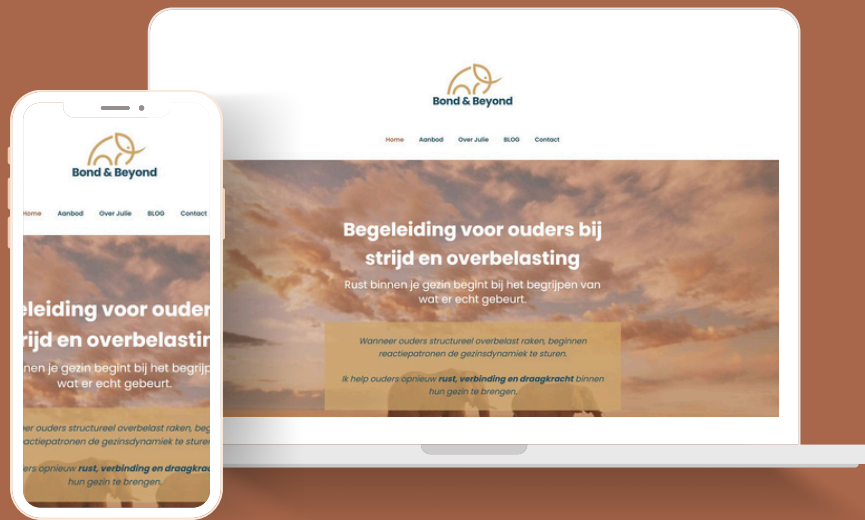


BIBLIOTHEEK

WWW.BONDANDBEYOND.BE

Volg ons!

It takes a village to raise a child, be part of our village.



[WEBSITE](#)

Volg onze socials om op de hoogte te blijven van onze nieuwigheden!

[INSTAGRAM](#)

[FACEBOOK](#)

WWW.BONDANDBEYOND.BE