

E-BOOK

Help! Mijn kind luistert niet...

Waarom luisteren vaak niet
het echte probleem is



Welkom bij de Bond & Beyond Bibliotheek

Hoe je deze bibliotheek kan gebruiken

Welkom bij "Help mijn kind..."

Als je dit boekje hebt geopend, is de kans groot dat je ergens vastloopt in **een heel concrete situatie**.

Niet in "opvoeden in het algemeen".
Maar in **iets dat telkens terugkomt**.

Iets zoals:

- discussies die blijven escaleren
- gedrag dat je niet begrijpt
- het gevoel dat je kind niet luistert
- of dat je er gewoon... niet meer door geraakt

En laat ons daar meteen eerlijk in zijn:
Dit soort situaties voelt zelden klein
wanneer je er middenin zit.

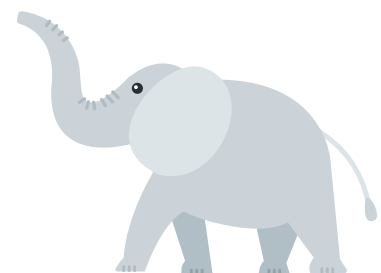
Misschien heb je al van alles geprobeerd.

Rustiger blijven.
Duidelijker zijn.
Consequenter reageren.

En soms lukt dat even.

Maar vaak merk je:

het komt terug
het blijft hangen
of het escaleert opnieuw



Niet omdat je het niet goed wil doen.

Maar omdat er **meestal meer speelt dan wat je ziet.**

En dat is exact waar **Bond & Beyond** rond werkt.

Niet op gedrag alleen.

Maar op wat eronder en ertussen gebeurt.

dynamiek

draagkracht

reactiepatronen

Zoals we ook uitleggen in **Bond & Beyond Essentials**.

Even belangrijk om te weten

Dit boekje staat niet op zichzelf.

Het bouwt verder op de principes uit de Essentials.

Je hoeft die niet per se gelezen te hebben om dit te begrijpen.

Maar...

Je gaat hier dingen tegenkomen die niet volledig worden uitgelegd

Je gaat voelen dat er een laag onder zit

En dat klopt ook.

Dit boekje is geen theorieboek.

Het is een toepassing.

Op één herkenbare situatie.

Zie het zo

De Essentials geven je de bril

Dit boekje helpt je kijken naar één specifieke situatie door die bril

En dat is belangrijk.

Want verandering gebeurt zelden door méér tips.

Maar wel door anders te kijken naar wat er al gebeurt.

Dus terwijl je leest, hoef je niet alles perfect te begrijpen.

Je hoeft ook niets meteen “juist” te doen.

Maar als je ergens voelt:

“Amai... dit gaat over ons”

“Dit verklaart eigenlijk veel”

Dan zit je juist.

We vertrekken vanuit jouw realiteit.

Niet vanuit hoe het zou moeten.

En van daaruit kijken we samen:

wat er speelt

wat eronder zit

en waar jouw invloed ligt

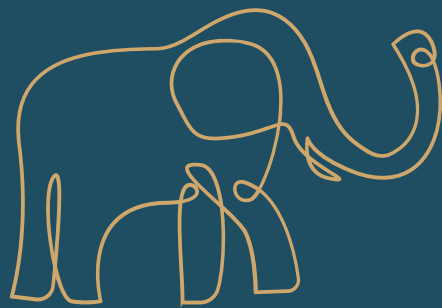
Niet om alles te controleren.

Maar om de dynamiek stap voor stap te verschuiven.

Welkom bij Bond & Beyond

01

“Hij luistert
gewoon niet.”



Misschien herken je dit.

Je vraagt iets.

Eén keer. Twee keer. **Drie keer.**

Geen reactie.

Of nog erger:

“Straks.”

“Ja ja...”

zucht

En er gebeurt... **niets.**

Je voelt het opbouwen.

Eerst nog rustig.

Dan iets duidelijker.

Dan met een ondertoon.

En op een bepaald moment kantelt het.



“Hoe vaak moet ik dit nog zeggen?!”



En dat is meestal het moment waarop het escaleert.

Niet omdat de vraag zo groot was.
Maar omdat het blijft hangen.

Het gaat eigenlijk zelden over die ene vraag

Of het nu gaat over:

- schoenen aandoen
- jas aandoen
- kamer opruimen
- schermtijd
- aan tafel komen

het probleem is zelden de taak zelf

Het is het **niet reageren**

Het **blijven** moeten **herhalen**

Het gevoel dat je niet gehoord wordt

En dat doet iets.

Niet alleen **praktisch**.
Maar ook **emotioneel**.

frustratie
irritatie
soms zelfs machteloosheid

En ergens denk je:

- “Waarom doet hij dit nu zo moeilijk?”
- “Hij hoort mij toch?”
- “Hij doet dit precies expres”

En dat is **een belangrijk punt**.

Want op dat moment begint het vaak te schuiven van:

Situatie  Interpretatie

Jij gaat **betekenis geven** aan het **gedrag**.

“Hij respecteert mij niet”
“Hij luistert nooit”
“Ik moet altijd roepen voor er iets gebeurt”

En hoe vaker dit gebeurt,
hoe sneller je systeem daarop reageert.

Voor je het weet zit je hier:

Je vraagt iets

- je krijgt geen reactie
- je voelt irritatie
- je verhoogt je toon
- je kind reageert nog minder of met weerstand
- jij gaat harder

en daar is de strijd

En ergens op het einde van zo'n moment denk je:

"Dit is toch niet hoe ik het wil doen..."

Niet omdat je niet weet hoe het anders kan.

Maar omdat het in het moment gewoon... gebeurt.

WAT HIER BELANGRIJK IS

"Niet luisteren" voelt als het probleem.

Maar vaak is het:

het begin van een patroon
geen eindpunt



Wat kan je hieruit meenemen?

Wanneer “niet luisteren” blijft terugkomen,
gaat het zelden alleen over gehoorzaamheid.
Het gaat over **wat er tussen jullie gebeurt**
& hoe snel dat begint op te bouwen

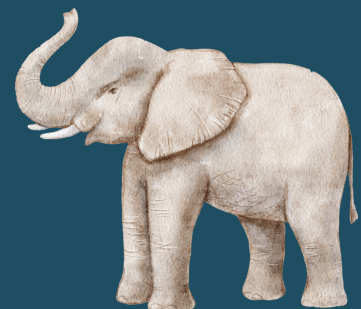
Bijvoorbeeld:

Het is avond.
Je hebt een lange dag gehad.
Misschien zelfs een hele zware week.

En toch... sta jij daar.
Koken. Borden op tafel.

Misschien zit er ergens ook iets van:
“ik heb hier moeite voor gedaan”
“een beetje dankbaarheid zou wel mogen”

En dan gebeurt het.



Je kind:

“ik lust dit niet”

“ik heb geen honger”

duwt het bord weg

En je voelt het meteen.

Je blik verandert.

“Komaan, eet nu gewoon.”

“Je moet eten om te groeien.”

“Zonder leeg bord ga je niet van tafel.”

En hoe harder jij duwt...

hoe meer weerstand je krijgt

En ergens verlies je het laatste beetje energie dat je nog had.

Hier komt een belangrijk inzicht.

Je kan een kind niet verplichten om te eten.

Net zoals je een kind niet kan verplichten om te slapen.

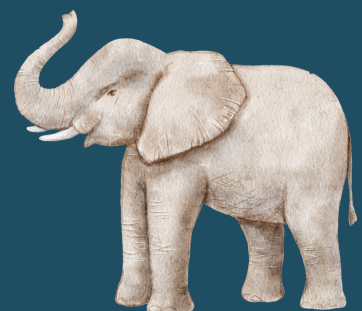
Je kan het aanbieden.

Je kan het vragen.

Je kan het kaderen.

Maar de handeling zelf?

die moeten zij doen



Zelfs als je het extreem bekijkt:

Je kan eten in hun mond steken...
maar slikken?
dat blijft hun keuze

En dat is geen toegeven.
Dat is realiteit.

Wanneer je dat begint te beseffen,
ontstaat er ruimte.

Niet om alles los te laten.
Maar om anders te reageren.

Je kan het eten opscheppen.
En het gewoon laten staan.

Begint het gezeur?
verleg de focus
"Hoe was het op school vandaag?"

Geen antwoord?
Prima.

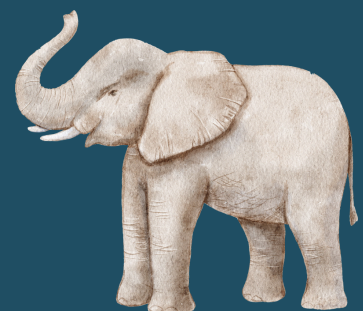
Begin een gesprek met je partner.
Laat je kind instappen wanneer het wil.

Is je energie op?
Zeg dat.
"Mama is een beetje moe vandaag. Ik wil gewoon rustig eten. Gaan we dat proberen?"

Je kind gaat daar niet altijd meteen op reageren zoals jij hoopt.

Niet omdat je iets fout doet.

Maar omdat het anders is dan wat ze gewoon zijn.



Je kan ook benoemen:

“Straks ga je misschien nog honger krijgen”

Niet als dreiging.

Maar als informatie.

Want kinderen en pubers...

denken nog niet vooruit zoals wij

Hun brein is daar nog niet klaar voor.

Groeien is niet alleen fysiek, ook mentaal.

Wat over 2 uur gebeurt,

bestaat op dat moment gewoon nog niet.

Dus als ze nu geen honger hebben?

dan is er op dat moment – in hun hoofd – iets anders belangrijker

En dat is oké.

Jouw rol als ouder is niet om hen te dwingen.

Maar om hen te leren:

structuur

signalen herkennen

vooruit denken

En hier gebeurt iets interessant.

Hoe vaker je dit op deze manier aanpakt...

hoe minder strijd

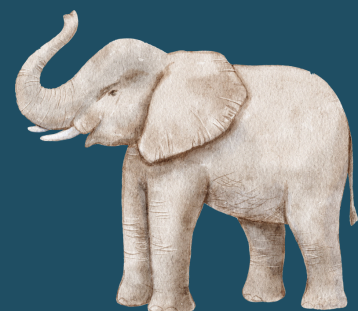
hoe minder gezeur

Omdat je kind iets begint te leren:

eten doe ik niet voor mama/ papa/ ...

eten doe ik voor mezelf

En dat is het verschil.



Wat je doet voor een ander,
hou je zelden vol.

Wat je doet voor jezelf,
daar zit motivatie.

En dat is waar je naartoe wil.

OZ

Het gaat niet over
luisteren.

Het gaat over wat er gebeurt
vóór het luisteren.



Wanneer je denkt:

“mijn kind luistert niet”

dan kijk je automatisch naar
wat je ziet.

Je vraagt iets

→ je krijgt geen reactie

→ conclusie: “hij luistert niet”

Logisch.

Maar er gebeurt nog iets
daartussen.

En dat stukje... zie je niet
meteen.

Er zit altijd iets tussen

Tussen jouw vraag
en wat je kind doet
zit een hele binnenwereld.

Je zegt:

“Leg dat weg.”

“Kom eten.”

“We gaan vertrekken.”

Maar je kind hoort dat niet in
een leeg hoofd.



Daar zit al van alles:

waar het mee bezig is

hoe het zich voelt

hoeveel energie er nog is

of er nog ruimte is om te

schakelen

(je draagkracht uit de
Essentials, weet je nog?).

Dus wat voor jou een simpele
vraag is...

komt niet altijd simpel binnen.

En dat geldt ook voor jou

Want jij komt ook niet leeg in dat moment.

Misschien:

heb je een lange dag gehad
zit je hoofd nog vol
ben je al 10 dingen tegelijk aan het doen
voel je tijdsdruk

Dus ook **jouw reactie**
komt ergens vandaan.

En vaak sneller dan je zou willen.
(je raampje, dat moment waarop het kleiner wordt)

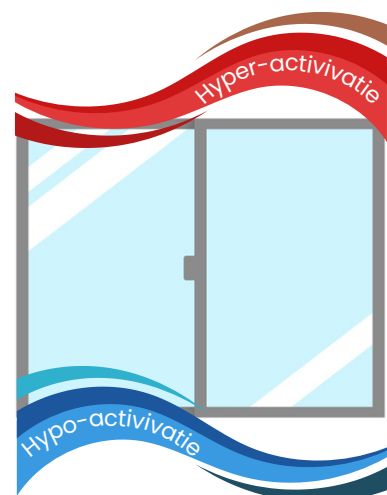
En daar begint het schuiven

Je vraagt iets → je krijgt geen reactie → je voelt iets
irritatie
druk
ongeduld
"serieus, nu?"

Voor je het weet, reageer je daarop.

Niet alleen op je kind.

En dat is het moment waarop het kantelt.



Misschien herken je dit....

Schermmoment

Je kind zit op zijn tablet.

Je zegt: "Leg dat eens weg."

Geen reactie.

"Straks."

Je voelt het meteen.

"die zit daar weer in vast"

"dit is echt te veel"

Voor je het weet:

"Geef dat hier eens."

Je kind:

boos

discussie

spanning

Twee systemen die reageren.

(zonder dat er nog veel ruimte is om te kiezen)



Vertrekmoment

Je moet weg.

Je bent eigenlijk al te laat.

Je zegt: "We gaan vertrekken."

Je kind:

blijft rondlopen

lijkt totaal niet bezig met tijd

Je voelt druk.

Tweede keer.

Iets scherper.

En je merkt:

je versnelt

je verhoogt

En je kind?

vertraagt

blokkeert

reageert traag

(klassieke botsing: jouw tempo vs dat van je kind)



Huiswerk

“Heb je je huiswerk al gemaakt?”

“Straks.”

Een uur later:
nog niets

Je vraagt opnieuw.

Je kind:
zucht
draait met de ogen
“ik ga dat nog doen!”

Je voelt:
controle willen nemen
spanning
“dit komt weer op mij terecht”

En daar begint het.

Niet bij het huiswerk.
Maar bij wat eronder zit



Sociaal moment

Je bent ergens op bezoek.

Je kind zegt niets.

Je zegt:

“Zeg eens goeiedag.”

Geen reactie.

Je voelt:

schaamte

ongemak

“wat gaan ze denken?”

Je zegt het opnieuw.

Je kind trekt zich nog meer terug.

(verbinding vs spanning – herkenbaar?)





Wat al deze situaties gemeen hebben

Het begint klein.

Je vraagt iets.

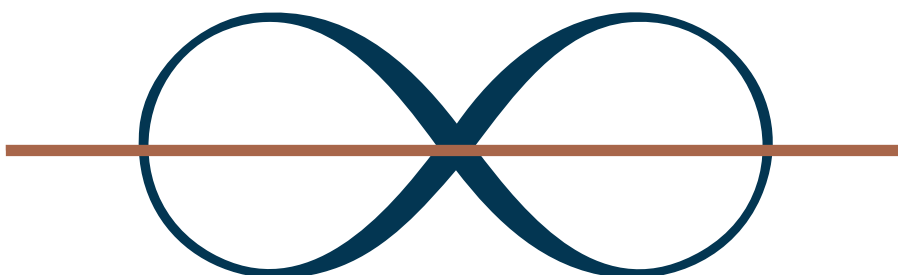
Je krijgt geen reactie.

Je voelt iets.

Je reageert daarop.

Je kind reageert terug.

En plots zit je in iets
dat groter wordt dan het eigenlijk was.





Dat is geen toeval

Dat is een patroon



Dit is een belangrijk kantelpunt

Zolang je denkt:

“hij wil niet luisteren”

ga je blijven duwen op gedrag.

Maar als je ziet:

“er zit al iets vóór dit moment”

dan verandert er iets.

Je gaat niet plots alles perfect doen.

Maar je gaat sneller herkennen:

“hier begint het te schuiven”

En dat is waar je invloed ligt.



Wat kan je hieruit meenemen?

“Niet luisteren” is **zelden het begin.**
Het is het **gevolg van wat ervoor zit.**

Bijvoorbeeld:

Je vraagt je kind om iets te komen doen.

Geen reactie.

Je voelt:

irritatie

“ik moet hier weer achter zitten”

Je zegt het opnieuw.

Je merkt dat je stem verandert.

En plots beseft je:

“ah... hier zit ik weer”

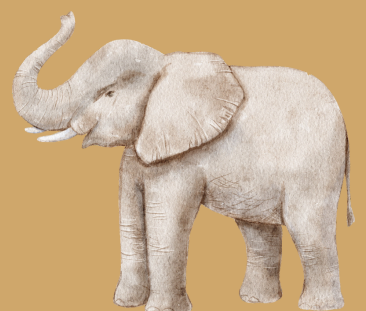
(dat moment waarop je voelt dat je uit je raampje gaat)

En alleen dat beseft...

maakt dat je even vertraagt.

Niet perfect. Maar bewuster.

En dat is waar verandering begint.



03

Waarom je altijd precies
in hetzelfde liedje
belandt

Misschien ken je dat gevoel.

Niet gewoon:

“het was weer lastig.”

Maar eerder:

“Serieus? Weer dit?”

“We hebben exact deze scène precies al 84 keer gespeeld.
(minimum)”

Andere dag.

Andere aanleiding.

Zelfde sfeer.

Alsof jullie gezin een Spotify-playlist heeft
waar altijd opnieuw hetzelfde nummer opspringt.

En eerlijk?

Dat is ook ongeveer wat er gebeurt.



Het is zelden een losstaand incident

Veel ouders kijken naar moeilijke momenten
alsof ze op zichzelf staan.

Vanavond was lastig.
Deze ochtend liep fout.
Dat schermmoment escaleerde.

Maar meestal zijn dat geen aparte eilandjes.

Het zijn eerder kralen aan dezelfde ketting.

De aanleiding wisselt.
De volgorde niet zo hard.

Jij zegt iets.

Je kind haakt af, stelt uit, zucht of blokkeert.

Jij voelt dat.

Je reactie schuift op.

Je kind reageert terug.

En hup, daar zijn jullie weer.

Niet in een nieuw verhaal.

Maar in een oud script met een andere outfit.

Jullie kennen elkaars tekst al bijna uit het hoofd

Dat is misschien nog het lastigste.

Soms weet je op voorhand al hoe het gaat lopen.

Je hoort jezelf denken:

“Als hij nu straks zegt, dan ga ik ontploffen.”

“Als zij nu weer met haar ogen draait, weet ik genoeg.”

En vaak klopt dat ook nog.

Niet omdat jij helderziend bent.

Maar omdat jullie allebei dezelfde afslag blijven nemen.

Dat is waarom het zo vermoeiend voelt.

Je voert niet alleen een discussie.


Je voelt ondertussen ook:

de voorgeschiedenis

de irritatie van vorige keren

het besef dat je hier al geweest bent

En net dat maakt dat je sneller op scherp staat.



Het probleem is niet
alleen **wat er gebeurt,**
maar ook **wat je brein**
er al van gemaakt
heeft

Je brein houdt van shortcuts.

Dat klinkt chic, maar eigenlijk betekent het gewoon:

Wat vaak genoeg gebeurt, gaat sneller automatisch

Dus nog voor je kind écht iets gedaan heeft, staat er vanbinnen soms al een alarmsysteem half aan.

Niet omdat je dramatisch bent.

Maar omdat je systeem denkt:

“Ah, dat hoofdstuk. Dat kennen we. Niet mijn favoriet.”

En dan reageer je niet alleen op dit moment.

Je reageert ook op:

- vorige week
- die andere ochtend
- dat gezeur van gisteren
- de 27 vorige keren dat je iets drie keer moest vragen

Je kind doet trouwens vaak exact hetzelfde.

Ook daar is het lichaam soms sneller dan het denken.

Die voelt jouw toon veranderen en denkt niet:

“Interessant, moeder ervaart activatie.”

Die voelt gewoon:

spanning

druk

gedoe op komst

En schiet dus ook sneller in zijn gekende stand.

Dat is waarom kleine dingen zo groot kunnen worden

Van buitenaf lijkt het soms belachelijk.

Een jas.

Een bord eten.

Een douche.

Een gsm.

Een "kom nu".

En toch voelt het op dat moment alsof het over véél meer gaat.

Omdat het ook over véél meer gaat.

Niet over die jas op zich.

Maar over:

blijven moeten trekken

niet gehoord worden

je verantwoordelijkheid voelen

alweer degene zijn die het moet dragen

En dat is waarom zo'n klein moment plots de sfeer van het hele huis kan gijzelen.

Niet omdat iemand overdrijft.

Maar omdat dat ene moment

op een hele stapel andere momenten valt.

Zoals nog één koffietas op een tafel die al veel te vol staat.

De tas is niet het probleem.

De tafel was al vol.



De dans, weet je nog?

In het vorige hoofdstuk ging het over wat er gebeurt tussen jou en je kind.

Zie dit hoofdstuk als het vervolg daarop.

Want als die dans vaak genoeg gedanst wordt, moet niemand nog nadenken.

Dan gaat het bijna vanzelf.

Jij zet één stap.
Je kind herkent ze.
Zet zijn eigen stap.

En voor je het weet, zitten jullie **opnieuw in dezelfde choreografie.**

Niet omdat iemand dat bewust kiest.
Maar omdat herhaling iets inslijpt.

Zoals een bospad waar steeds opnieuw over gelopen wordt.

Na een tijdje hoef je niet meer te zoeken waar je moet gaan.
Je voeten kennen de weg al.

Dat is handig in het bos.
Een pak minder handig in gezinsruzies.



Daarom werkt “ik ga gewoon rustiger blijven” vaak niet lang

Veel ouders nemen zich van alles voor.

Vanavond ga ik kalm blijven.

Ik ga mij niet laten meeslepen.

Ik ga consequenter zijn.

Ik ga er niet op ingaan.

Allemaal goed bedoeld.

Maar als dat voornemen botst op een oud ingesleten spoor, dan wint dat spoor vaak.

Niet omdat je **zwak** bent.

Niet omdat je **koppig** bent.

Maar omdat gewoonte sneller is dan goede intentie.

Dat is trouwens ook waarom ouders soms zo streng zijn voor zichzelf.

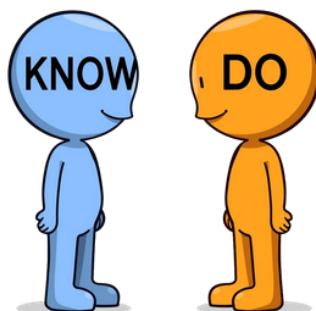
Ze denken:

“Ik weet toch wat ik anders wil doen, waarom doe ik het dan niet?”

Omdat weten en doen niet in dezelfde laag zitten.

Weten zit in je hoofd.

Doen gebeurt in een fractie van een seconde, midden in de drukte, terwijl je systeem al lang begonnen is met reageren.



En nee, dat wil niet zeggen dat je vastzit

Belangrijk.

Als iets zich herhaalt,
betekent dat niet dat het voor altijd zo zal blijven.

Het betekent alleen dat jullie **iets vaak genoeg geoefend hebben om er goed in te worden.**

Ook al was het niet bepaald de skillset waar je op hoopte. :-)

Je bent met andere woorden niet "kapot".

Jullie zijn gewoon heel geoefend geraakt
in een versie van samenzijn
die veel energie kost.

Dat is pijnlijk.

Maar ook hoopvol.

Want wat geoefend is,
kan ook anders geoefend worden.

Niet op één avond.

Niet met een magische quote op Instagram.

Maar wel stap voor stap.



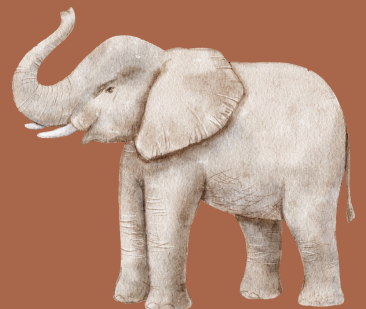
Wat kan je hieruit meenemen?

Als iets zich blijft herhalen in je gezin,
dan is dat meestal **geen koppigheid of puur toeval.**

Het is vaak een **oud spoor**
waar jullie allebei heel **snel weer op belanden.**

En hoe vaker je dat begint te zien,
hoe minder je elke scène nog als “weer een nieuw
probleem” moet behandelen.

Soms is het **niet nieuw.**
Soms is het gewoon dezelfde film
met een ander decor.



Bijvoorbeeld:

Elke avond opnieuw hetzelfde gedoe rond de douche.

Je zegt: "Ga je douchen?"

Je kind: "Sebiet."

Tien minuten later: niets.

Nog eens vragen.

Een diepe zucht.

"Ja māmáá..."

En je voelt het al in je lijf:
hier gaan we weer.

Niet omdat douchen zo'n gigantisch thema is.

Maar omdat je hoofd er al drie avonden, vijf discussies en acht herinneringen bij telt.

Voor je het weet, ben jij niet meer bezig met "douchen".

Je bent bezig met:

altijd moeten trekken

nooit spontaan medewerking krijgen

het gevoel dat alles op jou neerkomt

Je kind is op dat moment vaak ook al niet meer bezig met "douchen".

Die zit intussen in:

geen zin om weer gestuurd te worden

niet willen stoppen met waar het mee bezig is

druk voelen zodra jouw toon verandert

En zo wordt een douche geen douche meer.

Het wordt een heel nummer dat jullie allebei al van buiten kennen.

Het verschil begint niet wanneer je plots de perfecte zin vindt.

Het verschil begint wanneer je denkt:

"Aha. We zijn hier niet opnieuw in een nieuw probleem beland.

We staan gewoon weer op datzelfde oude spoor."

En alleen dat besef maakt dat je anders kan binnenkomen.

Niet heilig. Niet perfect.

Maar minder alsof je in een rijdende trein springt die al lang vertrokken is.

04

Waar jouw invloed zit
(zonder harder te moeten duwen)



Als je dit leest, is de kans groot dat je ergens denkt:

"Oké... ik snap het. Maar wat doe ik hier nu mee?"

Goede vraag.

En misschien ook een beetje frustrerend.

Want je hebt intussen gezien:

het zit niet alleen in gedrag

het bouwt op vóór het moment

het blijft zich herhalen

Dus logisch dat je denkt:

"Waar kan ik dan wél iets veranderen?"

Niet overal.

Maar ook niet nergens.



Je invloed zit niet waar je denkt

Veel ouders proberen invloed te nemen op:

wat hun kind doet
wanneer het dat doet
hoe snel het reageert

Logisch.

Maar dat is vaak net het stuk
waar je **het minste grip op hebt.**

Je kan een kind vragen om te eten.
Je kan een kind naar bed brengen.
Je kan een kind uitnodigen om te luisteren.

Maar je kan het niet in hun plaats doen.
Niet echt.

Je invloed zit dus niet in:

controle
afdwingen
duwen tot het lukt

Je invloed zit eerder hier

hoe jij binnenkomt in een moment
hoe snel jij meegezogen wordt
hoe jij reageert op wat er gebeurt

Niet als trucje.

Maar als verschil in instap.

Zie het als een schuifdeur, niet als een knop...

Veel mensen zoeken een knop.

“Wat moet ik zeggen zodat het stopt?”

Maar zo werkt het zelden.

Het lijkt meer op een schuifdeur.

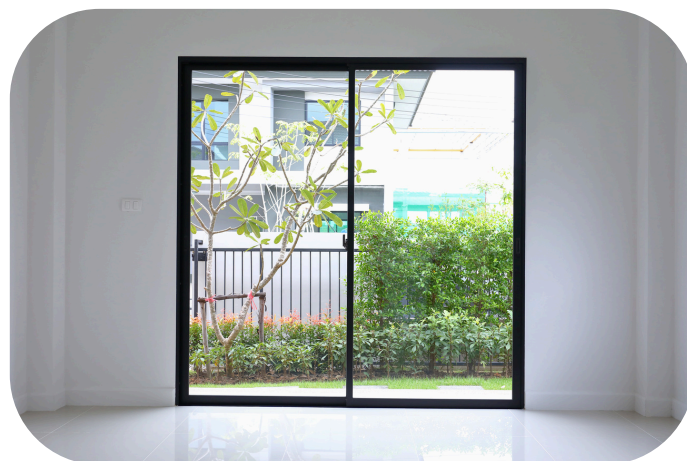
soms staat die open → er is ruimte
soms staat die half dicht → alles loopt stroever
soms zit die bijna vast → alles botst

Je kan die deur niet open trekken langs de kant van je kind.

Maar je kan wel kijken:

“Hoe kom ik hier zelf binnen?”

(je raampje: voel je hoe groot of klein het is?)



En dat maakt meer verschil dan je denkt

Niet omdat je kind plots perfect meewerkt.

Maar omdat de richting verandert.

Bijvoorbeeld:

Je kind reageert niet.

Je voelt irritatie opkomen.

Vroeger zou je misschien meteen:

herhalen

aandringen

scherper worden

Nu merk je het iets sneller.

“Oké... ik zit al hoog.”

En dat is alles.

Je verandert nog niets aan je kind.

Je hebt nog geen magische zin.

Maar je hebt wél gezien wat er bij jou gebeurt.

En dat vertraagt net genoeg

om niet automatisch hetzelfde te doen.

En nee, dat is niet “te soft”

Dit is belangrijk.

Want veel ouders denken hier:

“Ja maar... dan gebeurt er toch niks?”

Toch wel.

Je stapt niet meer blind mee
in iets dat je al honderd keer hebt gedaan.

En dat alleen al:
verandert de sfeer
haalt druk weg
maakt het minder voorspelbaar

Niet voor jou.
Maar vooral voor je kind.

Want die verwacht meestal jouw “oude reactie”.

En wanneer die niet komt...
moet die even opnieuw zoeken.

En daar ontstaat beweging.

Niet omdat jij harder werkt.
Maar omdat het anders loopt.



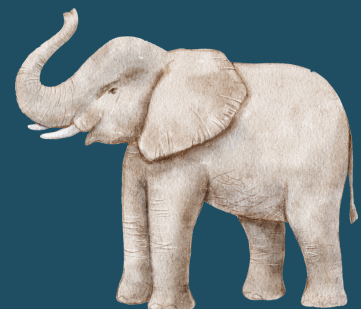
Wat kan je hieruit meenemen?

Je hoeft dus niet:

luider, strenger of consequenter dan ooit te zijn.

Wat vaak al verschil maakt:
2 seconden later reageren,
1 keer minder herhalen,
iets minder meegaan in de spanning.

Dat klinkt klein.
Maar in een patroon
is dat allesbehalve klein.



Bijvoorbeeld:

Je kind reageert niet op wat je vraagt.

Je voelt meteen:

irritatie
de neiging om te herhalen

Maar deze keer merk je het.

Niet achteraf.
Maar middenin.

"Ah ja... hier zit ik weer"

(je voelt het aan je toon, je lichaam, je tempo)

Je doet niets spectaculairs.
Je wacht gewoon even.

Of je zegt het één keer
zonder te duwen.

Of je laat het heel even liggen
en pikt het later opnieuw op.

Niet omdat je opgeeft.

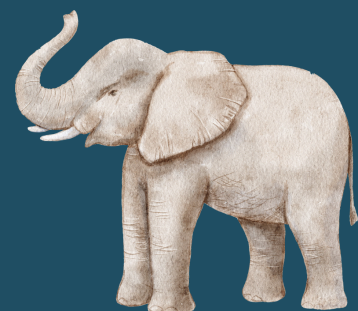
Maar omdat je niet automatisch meegaat
in dezelfde beweging.

En dat is waar het verschil begint.

Je hoeft het niet perfect te doen.
Je hoeft het niet ineens helemaal anders te doen.

Maar als je:
sneller ziet wat er gebeurt
iets minder automatisch reageert

dan verandert er al meer
dan je op voorhand zou denken.



05

Wat je wél kan doen
(in het moment zelf)



Na alles wat je tot nu toe
gelezen hebt,
blijft vaak deze vraag
hangen:

*“Maar wat doe ik dan
concreet?”*

En ergens hoop je misschien
op:

dé juiste zin
dé aanpak die altijd werkt

Die ga je hier niet krijgen.

Wat je wél krijgt,
is iets wat veel
fundamenteler is:

duidelijkheid over
wanneer je **ingrijpt**

en wanneer je **loslaat**



Niet alles is even dringend

Dit is een onderscheid dat zelden zo duidelijk benoemd wordt.

Er zijn momenten waarop je als ouder:

moét ingrijpen

En er zijn momenten waarop je:

wil dat iets gebeurt

En dat verschil... maakt alles.

Veiligheid komt altijd eerst

Als je kind:

naar een hete kookplaat grijpt
zonder kijken de straat wil oversteken
iets gevaarlijks doet

Dan is er geen tijd om te reflecteren.

Dan ga je:

ingrijpen
blokkeren
misschien zelfs luid reageren

Niet omdat dat "pedagogisch correct" is.

Maar omdat:

jij verantwoordelijk bent voor veiligheid

Punt.

Dit zijn geen momenten van:

"ik ga eerst even voelen waar ik zit"

Dit zijn momenten van:

handelen

Maar... de meeste situaties zijn geen veiligheid

En daar zit de verschuiving...

Want als iets geen veiligheid is...
dan hoeft het ook niet met dezelfde intensiteit aangepakt te worden.

Bijvoorbeeld: douchen

Je kind wil niet douchen.

Je kan trekken. Duwen. Discussiëren. Controleren.

Of je kan denken:

"Oké. Dit is geen veiligheid."

Hij doucht niet.

Wat gebeurt er?

hij ruikt dat zelf
anderen ruiken dat
hij voelt dat

Dat is **geen ramp.**

Dat is een ervaring.

En die ervaring...

kan motiveren

Misschien niet vandaag.

Maar wel op termijn.

Jij voelt je ongemakkelijk bij dat geurtje.

Dat is een verschil dat veel ouders moeilijk vinden.

**Het feit dat jij je er slecht bij voelt,
betekent niet dat jij het moet oplossen.**

Bijvoorbeeld: eten

Je hebt gekookt.

Na een lange dag.

Je kind weigert te eten.

En ergens voel je:

frustratie

onbegrip

misschien zelfs een stukje gekwetstheid

("ik heb hier moeite voor gedaan...")

Je kan duwen:

"je moet eten"

"anders groei je niet"

"je blijft zitten tot je bord leeg is"

Maar eerlijk?

eten is geen handeling die jij kan overnemen

Zelfs al zou je het letterlijk in hun mond steken...

slikken doen ze zelf

Dus wat kan je doen?

je benoemt: "je lichaam gaat straks honger krijgen"

je laat de keuze bij hen

Weigeren ze?

Oké.

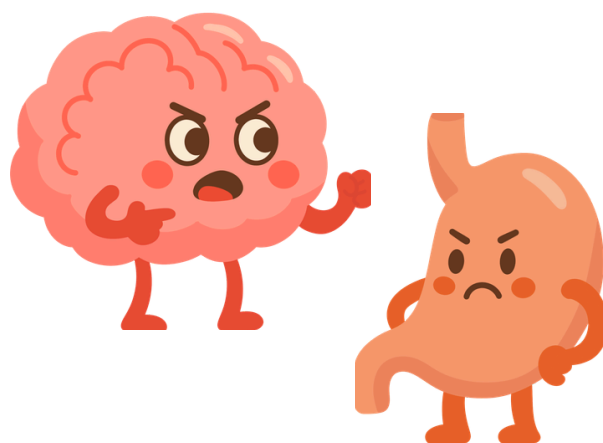


Later honger?
dan is er eten
(we straffen nooit met basisbehoeften).

Maar die warme maaltijd van daarnet?
die is weg

Niet als straf.
Maar als logisch gevolg.

En dat leert meer
dan 100 discussies aan tafel.



Bijvoorbeeld: slapen

Je kind wil niet gaan slapen.

Je voelt:

“morgen gaat dat weer een ramp zijn”

Klopt misschien ook.

Maar opnieuw:

geen veiligheid op dat moment

Hij gaat moe zijn.

En dat gevoel:

is vaak de grootste leerkracht

Niet jouw uitleg.

Niet jouw strijd.

Maar zijn eigen ervaring.





Ouders willen vaak beschermen tegen ongemak

En dat is begrijpelijk.

Niemand wil dat zijn kind:

zich slecht voelt

zich schaamt

ongemak ervaart

Maar...

Ongemak is geen probleem.

Het is een leerkracht.

**Als je dat blijft wegnemen,
neem je ook hun leerkansen weg**

Even eerlijk

Als iemand jou als volwassene zegt:

“je hebt een geurtje”

Wat doe je?

je doucht

Niet omdat het moet.

Maar omdat je het voelt.

Of stel:

Je passeert een kraampje met eten.
Je hebt geen honger → je neemt niets.

300 meter verder:
plots honger

Maar dat kraampje?
weg

Gevolg:
je eet die platte boterham uit je rugzak

Niet leuk.
Wel duidelijk.

En net dat zorgt ervoor dat je volgende keer anders kiest.



Wat kan je hieruit meenemen?

Niet alles vraagt dezelfde reactie.

veiligheid → ingrijpen
geen veiligheid → ruimte laten

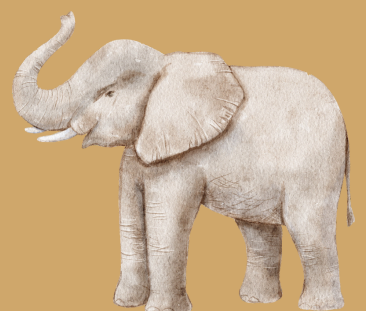
Dat betekent niet:
alles laten gebeuren of
onverschillig zijn

Maar wel:

kiezen waar je energie naartoe gaat

En vertrouwen dat:

niet alles vandaag moet opgelost worden



Bijvoorbeeld:

Je kind weigert iets.

Je voelt de neiging om te duwen.

Maar je checkt even:
"is dit veiligheid?"

Nee.

Dan verandert je positie.

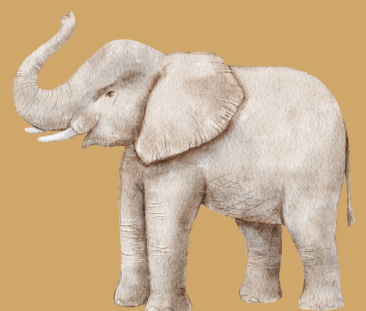
minder trekken
minder forceren
meer laten ervaren

Niet omdat je het loslaat.

Maar omdat je weet:
dit stuk is van hen

En dat is misschien wel het moeilijkste stuk van opvoeden.

Niet ingrijpen wanneer het kan.
Maar wanneer het niet moet.



Misschien voelt het na dit boekje een beetje dubbel.

Enerzijds:

"Amai... dit verklaart wel veel"

"Hier kan ik iets mee"

Maar misschien ook:

"Ja maar... bij ons speelt er nog meer"

"Zo simpel is het hier niet"

En weet je?

Dat klopt ook.

Want geen enkel gezin is hetzelfde.

Soms speelt er meer dan alleen:

niet luisteren

spanning

patronen

Misschien is er:

een diagnose

een stuk trauma

een kind dat gevoeliger is dan gemiddeld

of gewoon... jouw eigen rugzak die meespeelt



Bond & Beyond

En dat maakt het niet makkelijker.

Soms maakt dat dat je denkt:

“Ja allemaal goed dat hij eens niet doucht en dat hij dat zelf zal voelen...”

“Maar wat zegt dat over mij als ouder?”

En daar zit iets **belangrijks**.

Want op dat moment gaat het niet meer alleen over je kind.

Het gaat over jou
over hoe jij bekeken wordt
over wat jij belangrijk vindt
over wat jij geleerd hebt

En dat mag er ook zijn.

Je hoeft dat niet weg te duwen.
Je hoeft dat niet “juist” te doen.

Maar het is wel waardevol om het te zien.

“Ah... dit stuk raakt ook aan mij”

Niet om jezelf te corrigeren.

Maar om jezelf beter te begrijpen.

Er bestaat geen handleiding

Misschien is dat nog het belangrijkste om mee te nemen.

**Er bestaat geen perfecte aanpak.
Geen universele oplossing.**

En eerlijk?

Dat is misschien ook maar goed.

Want jouw kind is geen standaardmodel. Jij ook niet.

**En misschien is dat ook exact de reden
waarom je kind jou nodig heeft.**

**Niet als perfecte ouder.
Maar als iemand die blijft kijken,
ook wanneer het moeilijk wordt.**



Wat je hier wél kan meenemen

Dit boekje geeft je geen pasklare antwoorden.

Maar hopelijk wel:

een **andere manier van kijken**
iets **meer zachtheid** voor jezelf
iets **meer begrip** voor wat er gebeurt

En misschien vooral:

het besef dat je niet vastzit
dat het niet "gewoon zo is"
dat kleine verschuivingen al verschil maken

Niet alles in één keer.

Niet perfect.

Maar stap voor stap.



Bond & Beyond

En als je voelt: ik wil hier dieper in

Dan is dat **geen teken dat dit niet genoeg was.**

Dat is een teken dat je aan het kijken bent.

De principes waar we hier mee gewerkt hebben,
worden uitgebreider uitgelegd in **Bond & Beyond
Essentials.**

Niet om meer te weten.
Maar om scherper te zien
wat er onder de oppervlakte gebeurt.

En hoe beter je dat ziet,
hoe minder het voelt alsof je telkens opnieuw
in hetzelfde verhaal terechtkomt.



Tot slot

Je hoeft het niet allemaal juist te doen.

Je hoeft niet elke situatie perfect aan te pakken.

Maar als je af en toe kan denken:

“wacht... wat gebeurt hier eigenlijk?”

in plaats van:

“dit moet NU opgelost worden”

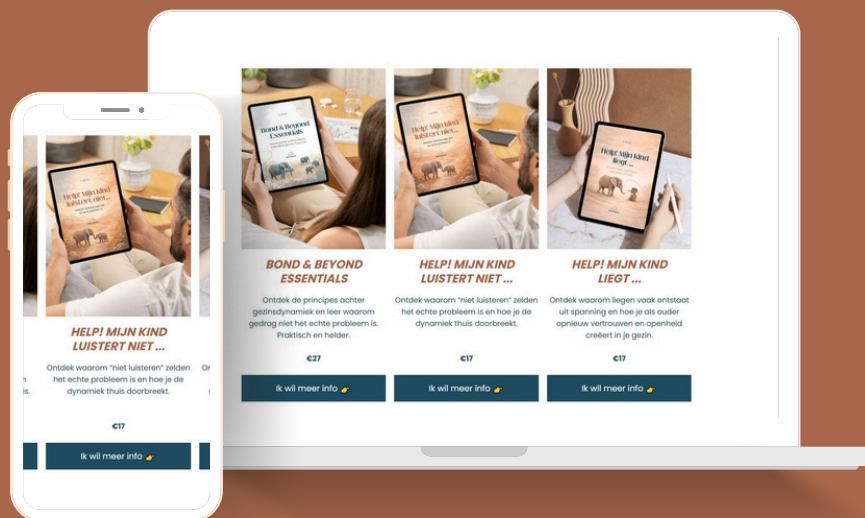
dan verandert er al iets.

**Niet spectaculair.
Maar wel echt.**



MEER INZICHT NODIG?

Ontdek de Bond & Beyond BIBLIOTHEEK

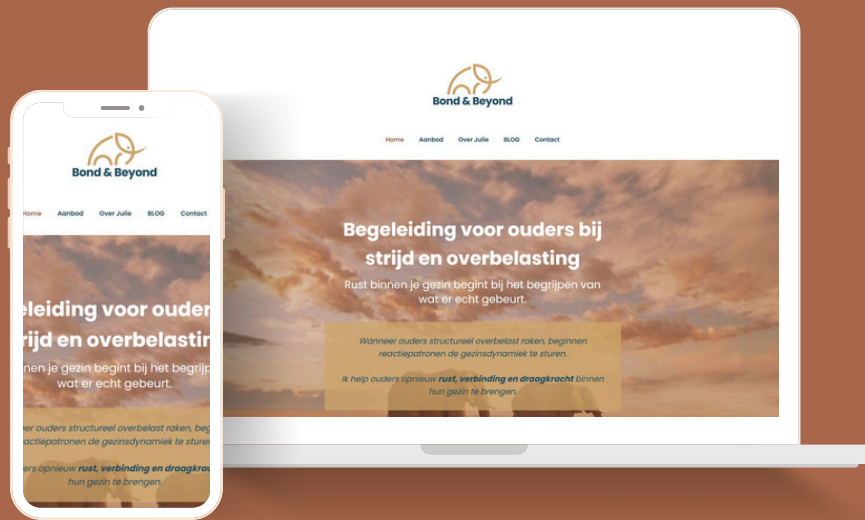


BIBLIOTHEEK

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