

E-BOOK

Help! Mijn kind liegt ...

Waarom liegen vaak begint
waar veiligheid stopt



Welkom bij de Bond & Beyond Bibliotheek

Hoe je deze bibliotheek kan gebruiken

Welkom bij "Help! mijn kind liegt..."

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 blijft terugkomen.

Iets zoals:

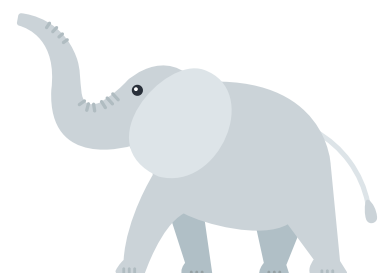
een verhaal dat niet helemaal klopt
iets wat ontkend wordt terwijl jij zeker bent van wat je zag
halve waarheden
of dat gevoel: "er klopt hier iets niet..."

En laat ons daar meteen eerlijk in zijn:
Dit zijn de momenten waarop het schuurt.

je voelt dat je kind niet eerlijk is
en tegelijk wil je het niet groter maken dan het is
je twijfelt: doorvragen of laten passeren?
en ergens stel je jezelf de vraag: "als dit niet klopt... wat nog?"

En dat kan binnenkomen.

Niet altijd luid.
Maar wel diep genoeg om te blijven hangen.



Misschien heb je al van alles geprobeerd.

Doorvragen.

Duidelijk maken dat eerlijkheid belangrijk is.

Strenger reageren.

Of net proberen rustig te blijven.

En soms lijkt dat even te werken.

Maar vaak merk je:

het verschuift

het wordt subtieler

of je begint zelf meer te controleren dan je eigenlijk wil

Niet omdat je iets fout doet.

Maar omdat er meestal meer speelt dan wat je ziet.

Dit boekje staat niet op zichzelf.

Het maakt deel uit van de **Bond & Beyond** bibliotheek.

Een plek waar we niet alleen kijken naar gedrag,
maar vooral naar wat eronder en ertussen gebeurt.

dynamiek

draagkracht

reactiepatronen

Zoals we ook uitleggen in de **Essentials**.

Je hoeft die niet volledig gelezen te hebben om dit boekje te begrijpen.

Maar je zal wel voelen:

er zit een laag onder.

En dat klopt ook.

Zie het zo:

De Essentials geven je de **bril**.

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

Niet om alles meteen op te lossen.
Maar om te beginnen zien wat er speelt.

Dus terwijl je leest:

Je hoeft niets perfect te begrijpen.
Je hoeft niets meteen "juist" te doen.

Maar als je ergens voelt:

"Dit gaat niet alleen over liegen"

"Hier zit meer onder"

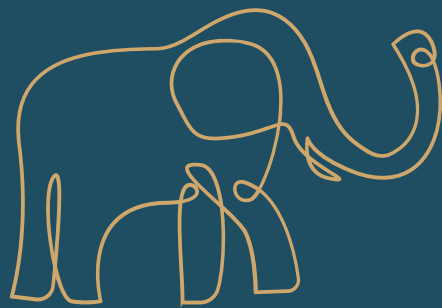
"Dit herken ik..."

Dan zit je juist.

Welkom bij Bond & Beyond

01

“Hij liegt gewoon”



Misschien herken je dit.

Je kind zegt iets.
En nog voor je echt kan nadenken...
voel je het al.

Dit klopt niet.

Niet altijd groot.
Soms zit het in kleine dingen.

Een detail dat verandert.
Een verhaal dat net anders klinkt.
Iets dat niet helemaal rond is.

Je hoort het.
Maar je laat het nog even.

Tot er zo'n moment komt.

Je vraagt iets.
Of je benoemt iets wat je gezien hebt.

En je krijgt:



Nee,
dat was ik niet.

Terwijl je wéét dat het wel zo is.

En daar gebeurt iets bij jou.

Niet gewoon irritatie.
Maar iets scherper.

frustratie
ongeloof
misschien zelfs een steek van: "serieus?"

En voor je het weet zit je hier:

doorvragen
corrigeren
dingen rechtzetten
duidelijk maken dat dit niet klopt

Niet alleen omdat je de waarheid wil.

Maar omdat je voelt:

“ik wil dat hij eerlijk is”

“ik vind eerlijkheid
belangrijk”

“dit wil ik niet in huis”

En ergens denk je:

“Waarom liegt hij hierover?”

“Dit is toch nergens voor nodig?”

“Waarom zegt hij het niet gewoon?”

Maar wat vaak minder zichtbaar is...
is wat er al bezig was
lang vóór dat moment.

Stel.

Het is avond.

Je komt thuis van het werk.
Je hoofd zit nog vol.

Je partner begint over een rekening die nog betaald moet worden.
Je reageert kort.

Iets feller dan je wou.

In de keuken laat je iets vallen.
Je vloekt.

Je kind zit in de buurt.
Zegt niets, maar hoort alles.

Niet dramatisch.
Maar ook niet neutraal.



Even later vraag je:

"Hoe was het op school?"

Je kind begint te vertellen.

Over een ruzie.

Over iets dat gebeurd is.

Jij luistert.

Maar je zit niet op nul. (je raampje → Essentials)

En ergens halverwege begin je vragen te stellen.

"En wat gebeurde er toen?"

"Heeft die dat echt zo gezegd?"

"Waarom heb jij dat dan gedaan?"

Logische vragen.

Maar ondertussen gebeurt er iets.



Je hoofd begint mee te denken.

Je vult dingen in.

Je maakt er – zonder dat je het doorhebt – een verhaal van.

Met jouw logica.

Jouw waarden.

Jouw idee van wat “oké” is.

En dan komt het moment.

Je kind vertelt dat hij iets heeft afgepakt.

En jij zegt:

“Maar afpakken mag niet hé.”

Uiteraard terecht.

Maar het verhaal is nog bezig.

Je kind voelt dat.

Niet omdat jij iets fout doet.

Maar omdat de sfeer al iets draagt.

spanning

inschatten

hoe gaat dit verder?

En dan stel je de volgende vraag.

“Heb jij haar ook pijn gedaan?”

En daar zit het **kantelpunt**.

Want in jouw hoofd is dat een logische vraag.

Maar in het hoofd van je kind is het geen neutraal moment meer.

Hij weet al:

*ik heb net iets gezegd dat niet oké was
mama/papa reageerde daarop
als ik nu nog iets zeg... wordt het erger*

Dus wat gebeurt er?

Niet bewust.

Niet gepland.

Maar automatisch.

"Nee."

En daar zit je.

Met een leugen.



En het voelt alsof het probleem daar ligt.

hij liegt

**Maar eigenlijk is dit al stap twee.
Stap één was er al.**

de sfeer

de spanning

het aanvoelen: *is dit hier veilig om alles te zeggen?*

En liegen wordt dan...

een manier om het rustiger te maken.

minder kans op reactie

minder spanning

minder gedoe

Op korte termijn voelt dat beter.

Niet omdat een kind denkt:

"liegen is een goed idee"

Maar omdat het voelt:

"dit is veiliger"

En dat maakt het zo verwarrend.

Want hoe harder je probeert om eerlijkheid te krijgen...

**hoe meer spanning er soms ontstaat
en hoe moeilijker eerlijkheid wordt**

Niet omdat je iets fout doet.

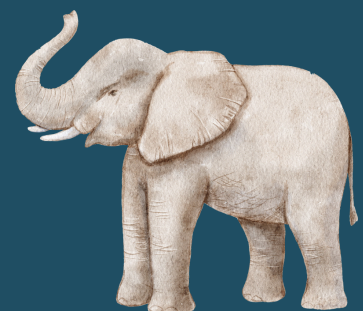
Maar omdat er iets meespeelt
dat je op dat moment nog niet ziet.

Wat kan je hieruit meenemen?

Wanneer een kind liegt,
begint dat zelden op het moment van de leugen zelf.

Het begint vaak in de sfeer ervoor.

In hoe een gesprek start.
In wat er al in de lucht hangt.
In hoeveel ruimte er nog is om alles te vertellen.



Bijvoorbeeld:

Je vraagt aan je kind of hij zijn huiswerk gemaakt heeft.

Hij zegt:

"Ja."

Je voelt twijfel.

Maar je laat het even.

Later op de avond zie je zijn boekentas openliggen.

Schriften nog leeg.

Geen spoor van wat hij zei.

Je roept hem erbij.

"Je zei dat je het gemaakt had?"

Hij kijkt en twijfelt een seconde.

"Ja... maar... we moesten dat morgen pas doen."

En daar zit je.

Niet alleen met iets dat niet klopt.

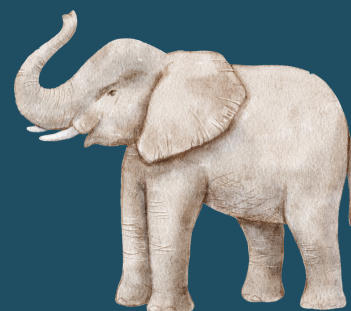
Maar met een gevoel.

Waarom zeg je dat gewoon niet eerlijk?

Je weet toch dat ik dit ga zien?

Maar als je even terugkijkt...

was dat moment geen startpunt.



Misschien zat er al spanning op de dag.
Misschien voelde hij al dat dit een lastig gesprek ging worden.
Misschien wist hij dat hij het niet gedaan had

én wat jouw reactie daarop meestal is.

Dus op het moment dat jij vraagt:

“Heb je je huiswerk gemaakt?”

is dat voor jou een vraag.

Maar voor hem...

een moment om in te schatten
een moment om spanning te vermijden
een moment om “het even op te lossen”

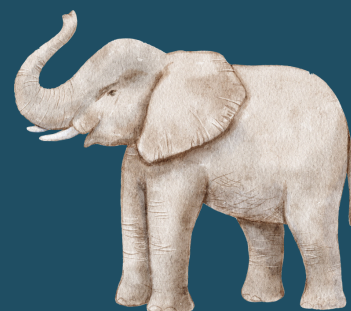
En dan ontstaat dit:

“Ja.”

Niet omdat eerlijkheid niet belangrijk is.
Maar omdat dat antwoord – op dat moment – het minste spanning geeft.

En dat is waar dit boek begint.

Niet bij het liegen zelf.
Maar bij wat er net vóór gebeurt.



02

Wat er onder ligt



Als je terugdenkt aan de momenten waarop je kind liegt...

dan lijkt het vaak vrij duidelijk.

hij zegt iets dat niet klopt
jij merkt het
en je wil dat het stopt

Logisch.

Maar als je iets trager kijkt...

**zie je dat liegen zelden
zomaar uit het niets komt.**

Het ontstaat ergens.

In een moment.

In een gevoel.

In iets dat nét daarvoor gebeurt.

En dat maakt het interessant.

**Want een kind liegt meestal
niet
omdat het "graag liegt".**

Het liegt omdat het iets doet.



Soms is dat beschermen.

Niet per se jou.

Maar zichzelf.

Bijvoorbeeld:

Je kind heeft iets niet gedaan wat wel moest.

Huiswerk. Een taak.

Iets waar jij belang aan hecht.

En nog voor jij iets zegt, weet hij al:

*dit gaat een gesprek worden
dit gaat niet leuk zijn*



Dus wanneer jij vraagt:

“Heb je dat gedaan?”

zit hij niet in een leeg moment.
Zijn hoofd is al bezig.

*wat gaat mama/papa zeggen?
hoe erg gaat dit zijn?*

En daar ontstaat iets.

Niet altijd bewust.
Maar wel voelbaar.

Een tweede functie van liegen is vermijden.

Sommige kinderen **voelen spanning sneller.**
Of sterker.

En dan wordt liegen geen “slechte keuze”
maar een snelle manier om dat gevoel even te ontwijken.





Je ziet dat bijvoorbeeld bij:

- dingen uitstellen
- iets vergeten zijn
- iets gedaan hebben wat niet mocht

Het eerlijke antwoord geven...
voelt op dat moment gewoon te zwaar.

Dus gebeurt dit:

- een kleine draai aan het verhaal
- iets weglaten
- iets anders voorstellen

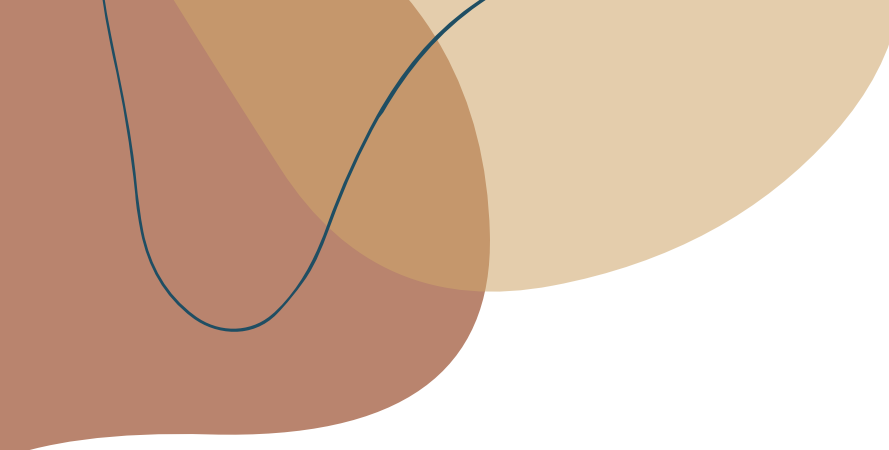
Niet omdat ze je **willen misleiden**.
Maar omdat ze **het moment willen verzachten**.

En soms gaat het zelfs over verbinding.

Dat klinkt misschien raar.
Maar denk hier eens aan.

Je kind wil dat jij hem begrijpt.

Dat jij hem ziet als "oké".
Dat hij niet de hele tijd degene is die dingen fout doet.



Dus wanneer er iets gebeurd is
waar hij zich al slecht over voelt...

kan eerlijk zijn voelen als:

nog meer teleurstelling
nog meer afstand
nog meer *“ik heb het weer verkeerd gedaan”*

En dan wordt liegen een manier om dat beeld
een beetje recht te trekken.

Niet omdat het klopt.
Maar omdat het veiliger voelt.

En ondertussen gebeurt er bij jou ook iets.
Dat is minstens even belangrijk.



Wanneer je merkt dat iets niet klopt...
komt er vaak meteen iets omhoog.

wantrouwen
controle willen nemen
doorvragen
zekerheid zoeken

Niet omdat je **wil controleren**.
Maar omdat je **duidelijkheid wil**.

En ook omdat het iets raakt.

eerlijkheid
vertrouwen
respect

En dat maakt dat jouw reactie vaak sneller komt
dan je misschien zou willen.

En daar begint het schuiven.

**Want terwijl jij probeert om de waarheid te krijgen...
probeert je kind de spanning te verminderen.**

En die twee botsen.



Jij gaat **meer vragen stellen.**
Je kind gaat **meer dichtgaan.**

Jij wordt **scherper.**
Je kind gaat **nog meer aanpassen.**

Niet bewust.
Maar wel voelbaar.

En zo ontstaat er iets.

Niet één leugen.
Maar een patroon.

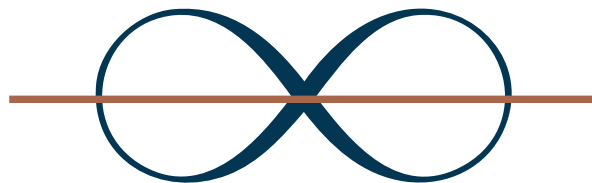
Waarin:

jij meer zekerheid wil
je kind meer veiligheid zoekt

En zolang dat niet gezien wordt...
blijft dat zich herhalen.

Niet omdat iemand fout is.

Maar omdat jullie allebei iets proberen op te lossen
op een andere manier.

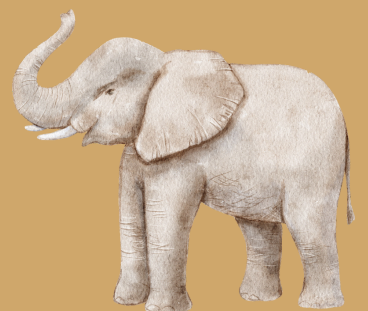


Wat kan je hieruit meenemen?

Liegen is zelden zomaar liegen.

Het is vaak een **poging** van een kind
om **met iets om te gaan** wat **op
dat moment te moeilijk voelt**.

**En tegelijk is jouw reactie daarop geen toeval.
Die komt ook ergens vandaan.**



Bijvoorbeeld:

Je merkt dat je kind plots anders doet.

Wat stiller.

Of net wat prikkelbaarder.

Je vraagt:

"Alles oké?"

"Ja."

Kort. Afgesloten.

Later hoor je via een andere ouder dat er ruzie was op school.
Of dat er iets gebeurd is waar jouw kind bij betrokken was.

Je voelt het meteen.

Je vraagt opnieuw.

"Er was precies iets op school vandaag?"

Je kind:

"Nee hoor."

En daar zit je.

Niet alleen met een antwoord dat niet klopt.

Maar ook met een gevoel.

Waarom zeg je dit niet gewoon?

Ik vraag het toch gewoon rustig...

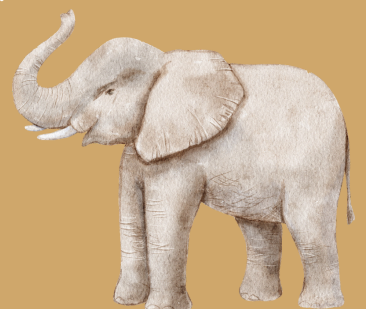
Maar als je even terugkijkt...

zie je dat het moment van liegen niet het begin was.

Misschien voelde je kind zich al onzeker over wat er gebeurd is.

Misschien schaamde hij zich.

Misschien wist hij niet goed hoe hij het moest uitleggen.



Of misschien voelde hij gewoon:

dit wordt een gesprek waar ik door moet

Dus op het moment dat jij vraagt:

"Is er iets gebeurd?"

probeert hij niet alleen te antwoorden.

Hij probeert ook in te schatten:

*kan ik dit hier vertellen?
wat gaat er dan gebeuren?*

En als dat niet helemaal veilig voelt...

komt er soms gewoon:

"Nee."

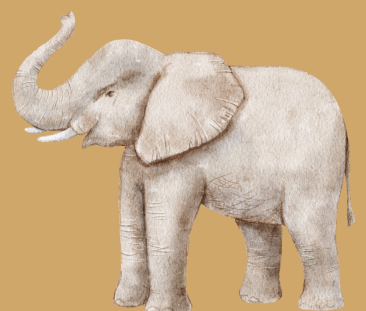
Niet omdat hij jou wil buitensluiten.

Maar omdat dat op dat moment het minst spanning geeft.

En dat is waar het interessant wordt.

Want als je dat begint te zien...
verandert er iets.

**Niet meteen in wat hij zegt.
Maar in hoe jij ernaar kijkt.**



03

Waarom het niet bij
één leugen blijft



Laat ons hier even eerlijk in zijn.

Als het bij één leugentje bleef... dan zat je hier niet.

Iedereen verdraait wel eens de waarheid.
Ook volwassenen.

Niet altijd groot.
Niet altijd bewust.
Maar wel herkenbaar.

je zegt dat iets “wel oké” was, terwijl het eigenlijk tegenviel
je zegt dat je “geen tijd hebt”, terwijl je vooral geen zin hebt
je stelt iets anders voor om gedoe te vermijden

Niet om iemand te kwetsen.

**Maar net om iets zachter te maken.
Of eenvoudiger.**

Dus de vraag is eigenlijk niet:
liegen kinderen?

Maar eerder:

————— ” —————
**wanneer vinden
we iets liegen?**
————— “ —————

En dat is een moeilijke.
Want ergens doen we het allemaal.

Niet omdat we slechte intenties hebben.
Maar omdat het ons soms iets oplevert.

minder spanning
minder conflict
sneller klaar

En dat is precies wat een kind ook ervaart.

Denk bijvoorbeeld aan jezelf.

Je hebt een drukke dag gehad.
Je wordt gevraagd om nog ergens naartoe te gaan.

Je voelt eigenlijk meteen:

ik heb hier geen energie voor

Maar in plaats van dat gewoon zo te zeggen, zeg je:

"Ik moet vroeg opstaan morgen."

Niet helemaal gelogen.
Maar ook niet helemaal de waarheid.

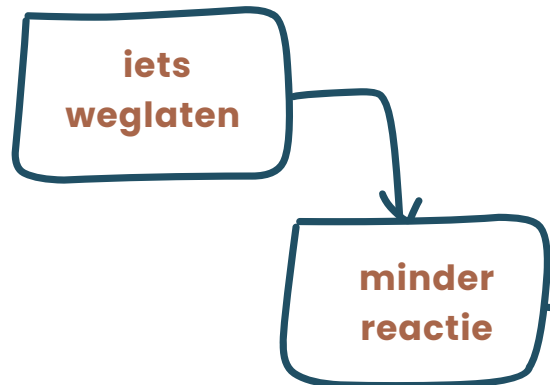
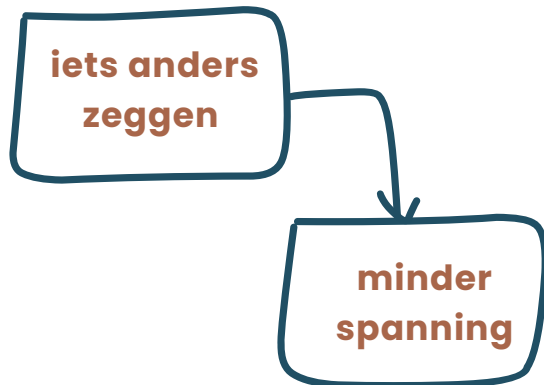
Waarom?

Omdat dat makkelijker voelt.
En dat is exact hoe een kinderbrein leert.

Niet via uitleg, maar via wat werkt.



Dus wanneer een kind merkt:



Dan wordt dat opgeslagen.

Niet als "liegen".
Maar als: "dit helpt"

En dan zie je dat terugkomen.
Niet één keer, maar vaker.

Tot het geen los moment meer is.
Maar een manier.



En ondertussen gebeurt er nog iets.

Jij verandert ook.

Waar je vroeger misschien gewoon luisterde...

luister je nu anders
stel je sneller extra vragen
vertrouw je minder snel wat je hoort

Niet omdat je dat wil.

Maar omdat je hoofd denkt:

de vorige keren klopte het ook niet

En je kind voelt dat.

Niet alleen in wat je zegt.

Maar in:

je toon
je tempo
de manier waarop je kijkt

Soms zit het in één kleine ondertoon.

"Heb je dat gedaan?"
(of eigenlijk: ik denk eigenlijk van niet)

Voor een kind is dat genoeg.

*oh nee... hier gaan we weer
dit wordt lastig*

En dus gebeurt er dit:

sneller antwoorden
dingen afronden
zeggen wat het moment stopt

Niet omdat je vraag fout is.
Maar omdat de sfeer al iets draagt.

En zo begint het zich **vast te zetten.**

Jij:

gaat meer controleren
wil meer zekerheid

Je kind:

gaat meer aanpassen
wil minder spanning

En die twee versterken elkaar.

Niet omdat iemand dat zo wil.
Maar omdat het zo werkt.

En zo ontstaat er iets dat groter is dan één leugen.

Een patroon.
Een soort dans.

Waarin:

jij probeert duidelijkheid te krijgen
je kind probeert het draaglijk te houden

En hoe vaker die dans gebeurt...
hoe minder iemand nog moet nadenken.

Dan gaat het vanzelf.

Jij stelt een vraag

**Liegt.
verdraait.
verzwijgt.**



**Teleurstelling.
"Dit wil ik niet".**

**Kind voelt spanning.
Herkent deze vraag
en dus de lading**

En voor je het weet...
zit je opnieuw in hetzelfde stuk.

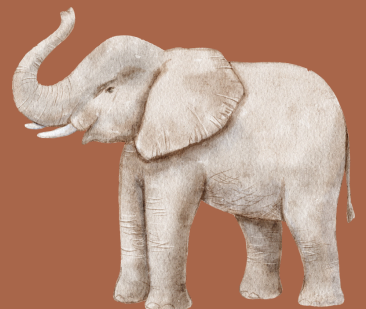
**Niet omdat het moet.
Maar omdat het ge oefend is.**

Wat kan je hieruit meenemen?

Als liegen blijft terugkomen,
gaat het **zelden over losse momenten.**

Het wordt **een patroon**
dat groeit in de **interactie tussen jullie.**

Niet alleen door wat je kind doet.
Maar ook door **wat werkt in een moment.**



Bijvoorbeeld:

Je vraagt aan je puber of hij al gedoucht heeft.

Er zit al wat spanning op de avond.

Je hebt het al eens gezegd.

Je hoort jezelf:

"Heb je nu nog altijd niet gedoucht?"

Je puber hoort dat meteen.

Niet de vraag, maar de lading.

*hier komt het weer
ik heb hier geen zin in*

Dus wat krijg je?

"Ja ja, ik ging dat doen."

Misschien klopt dat niet helemaal.

Misschien was hij er nog niet eens mee bezig.

Maar op dat moment is het geen antwoord meer op de vraag.

Het is een antwoord op de spanning.

En dat is waar het interessant wordt.

Want zolang het voelt als: *"hij liegt gewoon"*

ga je blijven reageren op het gedrag.

Maar als je begint te zien:

*"dit is iets dat **tussen ons** gebeurt"*

dan verandert er iets.

Niet meteen in wat er gezegd wordt.

Maar in hoe je het binnenkomt.

En dat is waar beweging mogelijk wordt.

04

Waar jouw invloed zit
(ook als je de waarheid niet krijgt)



Na alles wat je gelezen hebt,
blijft er vaak iets hangen.

“Oké... maar wat doe ik dan wél?”

Want ergens voelt het dubbel.

Je wil geen strijd.
Je wil geen druk zetten.

Maar tegelijk:

je wil wél weten wat er speelt
je wil betrokken zijn
je wil dat je kind eerlijk is

En dat is logisch.



Maar hier zit een belangrijke verschuiving.



Je hebt de eerlijkheid van
je kind niet nodig...
...om er voor hem te zijn.

Stel.

Je voelt dat er iets speelt.

Je kind trekt zich terug.
Reageert kort.

Zegt:

"Niks."

"Laat maar."

En alles in jou zegt:

dit klopt niet

ik moet hier iets mee

Je kan duwen.

"Zeg nu eens wat er is."

"Ik zie toch dat er iets is."

Maar je merkt waarschijnlijk al:

dat levert zelden op wat je hoopt

Dus wat kan je wel doen?

Je kan het benoemen zonder het te forceren.

"Ik heb het gevoel dat er iets speelt."

"Je hoeft het niet te vertellen."

"Maar ik ben er wel."

En dan iets heel eenvoudig:

"Kan ik iets voor je doen?"

"Zin om even iets anders te doen?"

Niet om het probleem op te lossen.

Maar om **te laten voelen:**

—je hoeft hier niet alleen door

Misschien komt er niets.

Misschien wel.

Maar zelfs als je de waarheid niet krijgt...

ben je er wel geweest.

En dat is belangrijker dan je denkt.



voor veel kinderen en jongeren
is eerlijk zijn niet alleen "iets zeggen".

Het is ook:

omgaan met **schaamte**
omgaan met **schuldgevoel**
omgaan met **de reactie die kan volgen**

En dat is **veel**.

Zeker als je daar nog **weinig ervaring mee hebt**.

Denk even aan jezelf.

Als iemand je op een harde manier onder druk zet...

ga je meer open worden?

ga je eerder dicht?

De meeste volwassenen weten het antwoord al.

Dus waarom zou dat bij een kind anders zijn?

Zeker wanneer emoties zoals **schaamte** of **schuld**
nog **zo nieuw en overweldigend** zijn.

Dan gebeurt er vaak dit:

het wordt te veel
het systeem gaat dicht
en er komt een antwoord dat het moment stopt

Niet omdat dat de waarheid is, maar omdat het draaglijker is.

En dat zie je ook bij situaties
die jij als ouder niet kan laten passeren.

Bijvoorbeeld:

Je kind heeft iets gedaan wat niet oké is.

Iemand pijn gedaan.
Iets kapot gemaakt.
Over een grens gegaan.

Je wil daar iets mee.

Terecht.

Maar hoe je binnenkomt, maakt verschil.

Als het gesprek start vanuit:

boosheid

druk

“zeg nu eens eerlijk wat er gebeurd is”

dan wordt eerlijkheid moeilijker.

Niet makkelijker.

Niet omdat je kind niet wil.

Maar omdat het niet kan in dat moment.

Dat betekent niet dat je het laat passeren.

Je blijft ouder.

Je blijft verantwoordelijk.

Maar de volgorde verandert.



1.

ruimte om te vertellen
ruimte om te voelen
ruimte om te landen

2.

benoemen wat niet oké is
grenzen stellen
samen kijken wat er nodig is



En daar zit iets heel krachtigs.
Wanneer een kind wél iets eerlijk vertelt...
hoe klein ook...

is dat een moment dat je kan zien.



*"Ik ben echt blij
dat je dat zegt."*



*"Dat is niet makkelijk
om te vertellen."*

Niet om het gedrag goed te praten.
Maar om eerlijkheid zichtbaar te maken.

En daarna kan je nog altijd zeggen:

"Ik vind het niet oké wat er gebeurd is."

"Dat zou jij zelf ook niet fijn vinden."

"Hoe gaan we dit oplossen?"

Beide kunnen naast elkaar bestaan.

eerlijkheid waarderen
gedrag begrenzen

En dat is wat veel kinderen nodig hebben.

Geen perfect gesprek.
Geen perfecte reactie.

Maar een plek waar:
iets gezegd mag worden
zonder dat alles meteen escaleert



Dat is waar **jouw invloed** zit.

Niet in het **afdwingen**
van de **waarheid**.

Maar in het **mogelijk**
maken ervan.

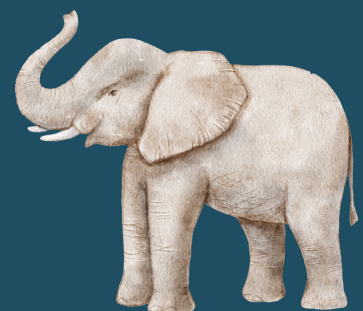


Wat kan je hieruit meenemen?

**Je hoeft niet eerst de waarheid te krijgen
om er voor je kind te zijn.**

Wat vaak al verschil maakt:
benoemen wat je voelt zonder te duwen
ruimte laten zonder het los te laten
reageren op eerlijkheid, hoe klein ook

En tegelijk: blijven staan in wat voor jou belangrijk is



Bijvoorbeeld:

Je dochter van 14 komt thuis van een overnachting bij een vriendin.

Iets later dan afgesproken.

Niet extreem, maar genoeg dat het opvalt.

Je vraagt: *"Hoe laat was je gisteren thuis bij Emma?"*

"Rond negen."

Je knikt, maar ergens voel je dat het niet klopt.

Later zie je via sociale media dat er nog foto's gepost zijn ruim na negen uur.

Je voelt het meteen.

Die mix van:

twijfel

irritatie

"waarom zeg je dat gewoon niet eerlijk?"

Je roept haar erbij.

"Je zei dat je om negen uur thuis was bij Emma..."

Ze kijkt even.

"Ja... ongeveer."

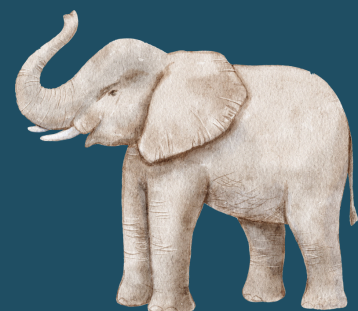
Je voelt de neiging om door te duwen.

"Ongeveer? Hoe laat was het echt?"

"Ik zie toch dat dat niet klopt?"

Maar je merkt het.

ik zit hier al hoog in dit stuk



Dus je vertraagt.

"Ik heb het gevoel dat je niet alles vertelt."

"Dat mag... maar ik wil wel snappen wat er gebeurd is."

Ze reageert kort.

"Er is niks."

Je laat het even.

Niet omdat je het oké vindt.

Maar omdat je voelt: "dit gesprek gaat nu dicht als ik duw."

Later die avond zit ze op haar kamer.

Je klopt aan en gaat even zitten.

Niet met een kruisverhoor.

"Ik zat daarstraks nog wat mee..."

"Niet omdat ik je wil pakken."

"Maar omdat ik wil begrijpen waar je was."

Even stilte.

"We zijn nog even buiten geweest..."

Klein. Voorzichtig.

Je blijft rustig.

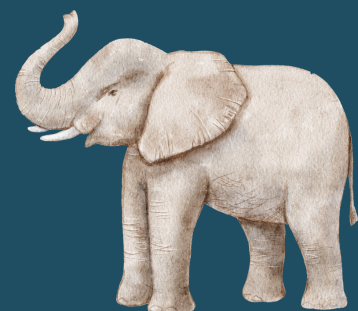
"Oké."

Na een tijdje:

"En ja... het was later dan negen."

Daar is het.

Niet perfect, maar wel eerlijker dan ervoor.



Je kan nu kiezen.

Ofwel ga je meteen:

"Zie je wel!"

"Waarom zeg je dat niet gewoon?"

Of je ziet wat er **wél gebeurt**.

"Ik ben echt blij dat je dat zegt."

Ze kijkt even op.

En dan:

"Ik vind het wel belangrijk dat afspraken kloppen."

"Dus daar moeten we wel iets rond afspreken."

Beide blijven staan.

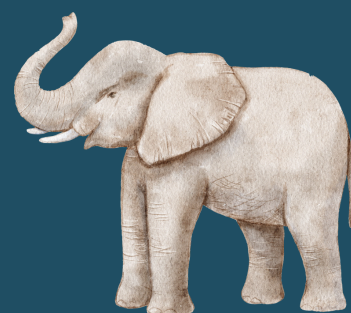
ruimte

én grens

En dat is waar het verschil zit.

Niet in alles meteen boven water krijgen.

Maar in hoe veilig het voelt om iets alsnog te zeggen.



05

Wat je wél kan doen
(in het moment zelf)

Na alles wat je tot nu toe gelezen hebt, blijft er vaak nog iets hangen:

“Oké... maar wat doe ik dan als het gebeurt?”

Want begrijpen is één ding.

Maar in het moment zelf, wanneer je voelt:

dit klopt niet

reageert je lichaam vaak sneller dan je hoofd.

En dat zijn geen neutrale momenten.

Dat zijn momenten waarin je:

*geïrriteerd bent
bezorgd bent
of gewoon denkt:
“zeg het nu gewoon”*

Dus nee.



Je gaat dat niet altijd perfect doen.

Maar er zijn wel een aantal verschuivingen die het verschil maken.

Niet als trucje.

Maar in hoe je het moment binnenkomt.

Je hoeft het niet meteen op te lossen

Wanneer je voelt dat iets niet klopt,
wil je er vaak meteen naartoe.

duidelijkheid

waarheid

antwoord

Maar eerlijkheid groeit zelden onder tijdsdruk.

Soms is het moment waarop jij iets merkt...
niet het moment waarop je kind het kan zeggen.

Dus wat kan helpen:

het even laten rusten

Niet wegduwen.

Maar parkeren.

"Ik kom hier straks nog even op terug."

**Dat haalt de druk van het moment af
zonder het te negeren.**



Spreek vanuit jezelf, niet over de ander

Wanneer je zegt:

"Dat klopt niet."

komt dat vaak binnen als een beschuldiging
Ook al bedoel je het niet zo.

Want eerlijk?

Je weet het niet zeker.

Je voelt het.

Je denkt het.

Dus het verschil zit hier:

"Dit klopt niet."

VS

**"Ik heb het gevoel dat
er iets niet klopt."**

In dat tweede zit ruimte, omdat het van jou is.

Je kind kan daar niet tegenin gaan.

Niet omdat het moet toegeven.

Maar omdat je niet zegt wat waar is.

Je zegt wat jij ervaart.



Blijf nieuwsgierig, ook als je het denkt te weten

Veel ouders kennen hun kind goed.
Heel goed zelfs.

Je weet vaak:

wat hij wel zou doen
wat hij niet zou doen
wanneer iets “niet klopt”

En vaak zit je daar ook juist.
Maar toch...

is het net daar dat nieuwsgierigheid belangrijk wordt.

Niet omdat je twijfelt aan jezelf.
Maar omdat je ruimte wil houden voor wat je nog niet ziet/ weet.

*“Vertel eens hoe dat gelopen is?”
“Hoe zag dat er voor jou uit?”*

Niet om te controleren.
Maar om te begrijpen.

Want zodra een kind voelt:

ze heeft het al beslist

wordt het moeilijker om nog iets toe te voegen.

Zie en benoem eerlijkheid, hoe klein ook

Eerlijkheid komt zelden in één keer.
Zeker niet wanneer er spanning op zit.

Het komt vaak in stukjes.

een detail
een nuance
een halve zin

En dat zijn momenten die je kan zien.

Niet met:

"Zie je wel dat het anders was?"

Maar met:

"Fijn dat je dat zegt."

"Ik zie dat je moeite doet om het te vertellen."

Niet overdreven.

Gewoon oprecht.

**Want als eerlijkheid niets oplevert...
waarom zou een kind het blijven doen?**





Eerst begrijpen, dan begrenzen

Wanneer er iets gebeurd is dat niet oké is...
wil je vaak meteen:

corrigeren
uitleggen
grenzen stellen

Logisch.

Maar de volgorde maakt verschil.

Als een kind zich nog niet gehoord voelt...
komt wat je daarna zegt vaak niet binnen.

Dus eerst:

luisteren
laten vertellen
even bij dat stuk blijven

En daarna:

"Ik snap dat dat zo gelopen is."
"En tegelijk vind ik het niet oké."
"Dus daar moeten we wel iets mee doen."

Beide mogen er zijn.

Je gaat niet alles weten (en dat is lastig)

Soms ga je het niet volledig krijgen.

Niet het hele verhaal.

Niet alle details.

En dat wringt.

**Maar eerlijkheid afdwingen
zorgt zelden voor meer eerlijkheid.**

Wat wel helpt:

blijven beschikbaar zijn
blijven tonen dat er ruimte is
ook als die niet meteen genomen wordt

En dat vraagt **vertrouwen**.

Niet blind.

Maar wel bewust.

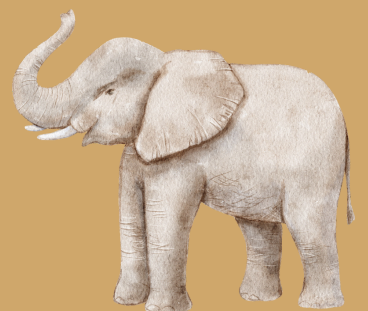


Wat kan je hieruit meenemen?

Je hoeft het niet perfect te doen.

Maar als je:
spreekt vanuit jezelf
nieuwsgierig blijft
eerlijkheid opmerkt wanneer ze er is

dan verandert er al meer
dan je denkt.



Bijvoorbeeld:

Je zoon van 15 komt thuis.

Je ruikt het meteen.
Sigaretten.

Je kijkt hem aan.

"Heb jij gerookt?"

"Nee."

Je voelt het.
Dit klopt niet.

Je eerste reflex:

"Ik ruik dat toch!"

"Zeg nu eens eerlijk!"

Maar je houdt jezelf even tegen.

"Ik heb het gevoel dat er iets niet klopt."

"Ik kom hier straks even op terug."

Later die avond zit je samen.
Rustiger moment.

"Daarnet... ik bleef daar wat mee zitten."

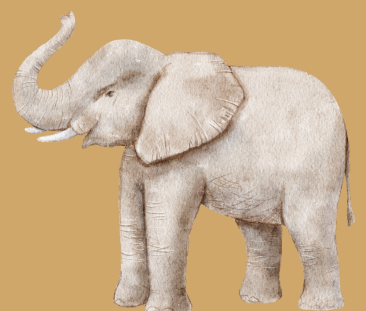
"Niet om je te pakken."

"Maar omdat ik wil begrijpen."

Hij kijkt weg.
Zucht.

"Ja... we hebben één sigaret gedeeld."

Niet alles.
Maar iets.



Je blijft rustig.

"Ik ben blij dat je dat zegt."

Korte stilte.

En dan, zonder druk:

"Hoe was dat eigenlijk?"

"Doe je dat vaker?"

Niet als ondervraging, maar oprecht.

Hij antwoordt.

Wat aarzelend, maar hij blijft praten.

En daarna:

"Ik maak me daar wel zorgen over."

"Dat is niet iets waar ik achter sta."

"Dus daar gaan we wel afspraken rond maken."

Nieuwsgierigheid eerst.

Grens daarna.

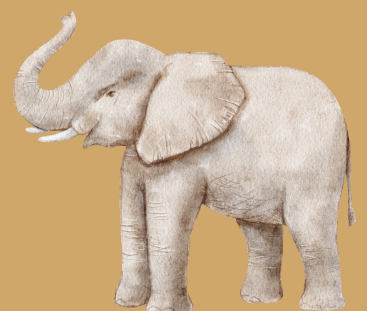
Niet perfect.

Maar wel anders.

En dat is waar het verschil zit.

Niet in wat je zegt.

Maar in hoe het voelt om iets te vertellen.



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 kind dat gevoeliger reageert

iets wat al langer speelt

ervaringen die blijven meedragen

of gewoon... een combinatie van alles

En dat maakt het niet makkelijker.



Bond & Beyond

Soms maakt dat zelfs dat je denkt:

"Ik wil dit anders doen... maar het lukt niet"

"Ik weet wat ik anders wil, en toch gebeurt het weer"

En ook dat is geen toeval.

Want wat je gelezen hebt, zit niet alleen in je hoofd.
Het zit in momenten.

In reacties.

In automatische patronen die sneller zijn dan je intentie.

Dus nee.

Je gaat dit niet "juist" doen.

Niet elke keer.

Je gaat soms toch duwen.

Toch reageren.

Toch in datzelfde stuk terechtkomen.

Niet omdat je het niet begrepen hebt.

Maar omdat je mens bent.

En misschien is dat nog het belangrijkste om mee te nemen.

Het gaat hier niet over perfect opvoeden.

Het gaat over blijven kijken.

blijven zien wat er gebeurt

blijven opmerken waar het schuift

en af en toe... iets anders doen



Bond & Beyond

Niet alles tegelijk.
Maar één moment.

Want dat is hoe patronen veranderen.

Niet door één groot inzicht.
Maar door kleine verschuivingen die zich herhalen.

En misschien verandert er niet meteen iets aan wat je kind zegt.

Maar wel aan:

hoe jij luistert
hoe jij reageert
hoe het voelt om iets te vertellen

En dat is waar eerlijkheid groeit.

Niet onder druk. Niet onder controle.
Maar in ruimte.

En tegelijk...
blijft er ook iets van jou.

Je bent niet alleen iemand die ruimte moet geven.
Je bent ook ouder.

Dus ja:

je mag grenzen stellen
je mag benoemen wat niet oké is
je mag verwachten dat dingen anders gaan

Maar zonder te vergeten wat je intussen ook gezien hebt.

Dat gedrag zelden op zichzelf staat.
Dat er altijd iets onder zit.

En dat eerlijkheid niet ontstaat door het eruit te halen.
Maar door het mogelijk te maken.

Er bestaat geen perfecte aanpak.
Geen juiste zin die alles oplost.

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.



Wat je hier wél kan meenemen

Dat je kind niet “gewoon liegt”.

Dat er iets speelt waar hij op dat moment mee omgaat.

Dat jouw reactie daarin meespeelt.

Niet als fout, maar als deel van de dynamiek.

En dat jouw invloed niet zit in controle.

Maar in hoe jij aanwezig bent.

Niet perfect.

Maar bewust genoeg om *af en toe iets te verschuiven*.

En dat is meer dan genoeg
om een verschil te maken.



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.**

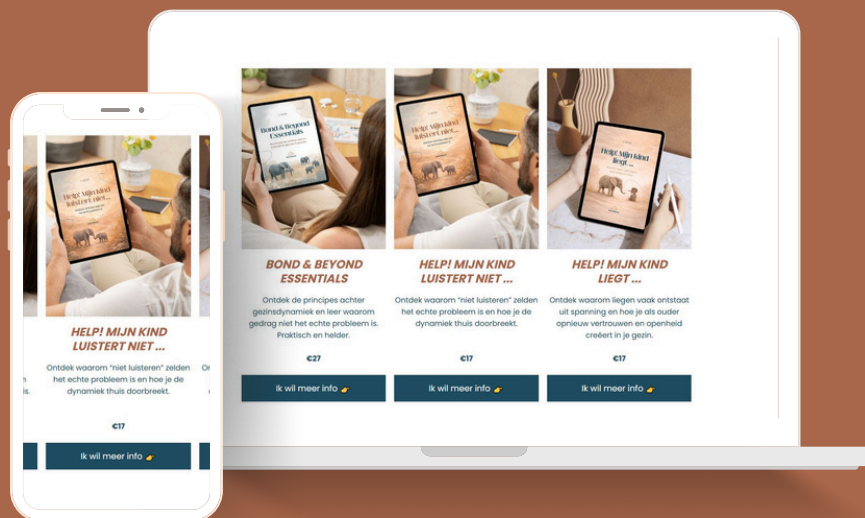
Niet om meer te weten.
Maar om scherper te zien
wat er onder de oppervlakte gebeurt.

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



MEER INZICHT NODIG?

Ontdek de Bond & Beyond BIBLIOTHEEK

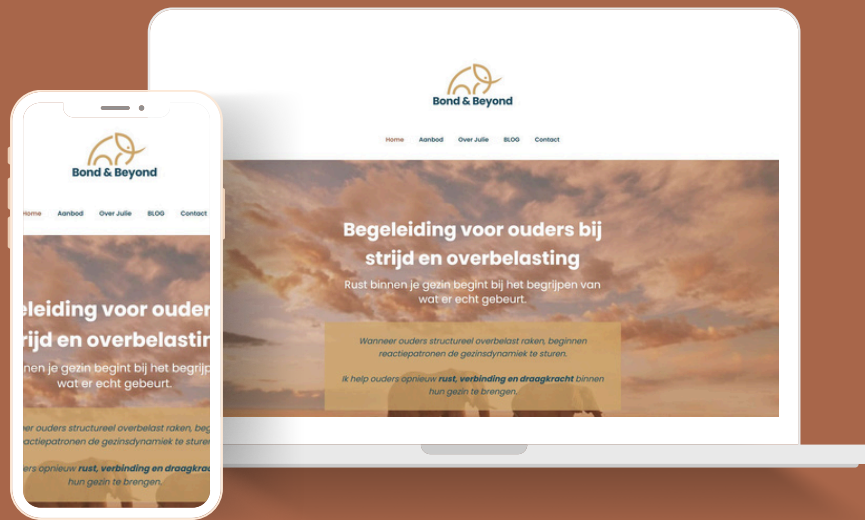


BIBLIOTHEEK

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