

E-BOOK

# Rustig blijven als je kind je uitdaagt



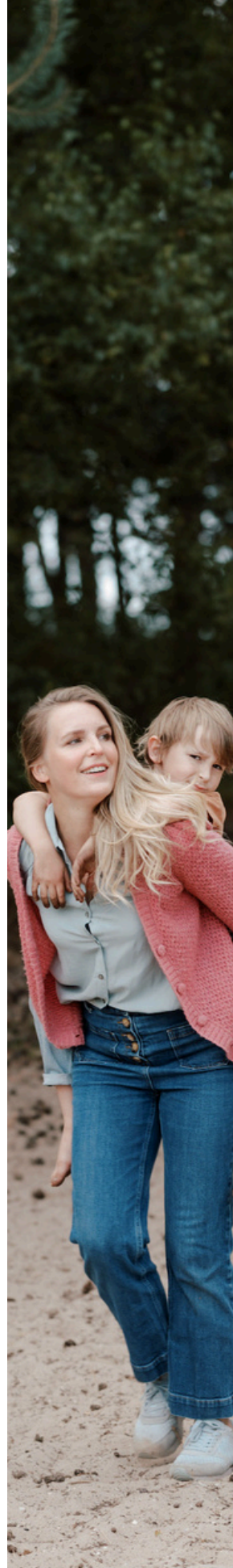
*Hoe je aanwezig blijft bij jezelf, ook op  
moeilijke momenten*

LIEVEMOEDERS.NL  
MARJOLEIN MENNES

# Inhoud

---

Hoofdstuk 1 — Waarom je soms zo heftig reageert	03
Hoofdstuk 2 — Wat een trigger echt is	05
Hoofdstuk 3 — Het moment waarop je kind niet meer het probleem is	09
Hoofdstuk 4 — Rustig blijven betekent niet wat je denkt	12
Hoofdstuk 5 — Hoe je weer een ontspannen sfeer creëert in huis	16
Hoofdstuk 6 — De moeder die je diep van binnen wilt zijn	19
Tot slot	22



# Lieve moeder,

---



Je houdt zielsveel van je kind. Dat is ook precies waarom het je zo raakt wanneer je alweer boos wordt om iets kleins. Wanneer je voor de vijfde keer vraagt of iets stopt en je kind gewoon doorgaat alsof je niet bestaat. Of wanneer je aan het einde van de dag merkt dat je eigenlijk al uren gespannen rondloopt en het minste of geringste je te veel wordt.

Veel moeders die ik spreek schrikken soms van zichzelf op zulke momenten. Juist omdat ze zoveel liefde voelen en tegelijkertijd merken hoe snel ze geraakt worden. Hoe snel iets in hen het van ze overneemt. Alsof er ineens een andere versie van jezelf opstaat die harder praat, minder geduld heeft en alles onder controle probeert te krijgen.

En misschien herken jij dat ook wel. Dat je achteraf denkt: waarom reageerde ik nou zo heftig? Waarom lukt het me niet om rustig te blijven terwijl ik heus wel weet hoe ik het eigenlijk wil doen?

Wat ik je als eerste wil meegeven is dit: het feit dat je hiermee bezig bent zegt juist dat je bereid bent eerlijk te kijken naar wat er in jou gebeurt. En dat is misschien wel één van de meest liefdevolle dingen die je voor je kind kunt doen. In dit boekje wil ik je meenemen in wat er werkelijk gebeurt op moeilijke momenten. Niet alleen in je kind, maar juist ook in jou. Want hoe confronterend dat soms ook is: vaak zit de grootste verandering niet in het gedrag van je kind, maar in hoe veilig jij je vanbinnen leert voelen terwijl dat gedrag gebeurt.

*Liefs, Marjolien*  
LIEVEMOEDERS.NL

# 01 Waarom je soms zo heftig reageert

Je begint de dag eigenlijk best goed. Je hebt geduld, want opjagen heeft geen zin. Je doet je best om rustig te blijven als je kind je de eerste 3 keer negeert. En toch is er dan ineens zo'n moment waarop er iets knapt.

Je kind blijft doorgaan terwijl je al drie keer iets gevraagd hebt. Er wordt geschreeuwd tussen broers en zussen. Een weerwoord terwijl je eigenlijk al aan de late kant bent om de deur uit te gaan. En ineens hoor je jezelf harder praten dan je wilde. Kortaf en zwaar geïrriteerd. Of misschien zelfs schreeuwend.



Veel moeders denken daarna direct: zie je wel, ik doe het weer fout.

Maar wat ik wil dat je begrijpt, is dat zulke momenten zelden alleen gaan over het gedrag van je kind. Natuurlijk kan gedrag uitdagend zijn. Ik heb 2 jonge jongens thuis, ik weet er alles van. En natuurlijk is het pittig als kinderen elkaar gaan slaan, niet luisteren of compleet vastlopen in hun emoties. Alleen zit de echte pijn vaak ergens anders.

Een moeder schreef mij:

*“Vandaag zaten ze samen in bad. Ze bleven water spuiten en gingen maar door. Ik voelde me genegeerd. Niet serieus genomen.”*

**Dat is precies wat er gebeurt. Je reageert niet alleen op wat je kind dóét. Je reageert op wat het gedrag in jou raakt.**

Want onder je boosheid zit vaak iets anders:

- Machteloosheid.
- Controleverlies.
- Afwijzing.
- Niet gehoord worden.
- Het gevoel tekort te schieten.

En dat gebeurt razendsnel en vaak onbewust. Voor je het weet neemt emotie het over en kom je in een soort automatische reactie terecht.

Je gaat harder praten. Verandert in een politie agent. Dan toch maar dreigen of nog meer uitleggen. Of je gaat juist pleasen en alles proberen glad te strijken zodat de spanning maar stopt.



# 02

## Wat een trigger echt is

---

“

*Een trigger gaat eigenlijk bijna nooit alleen over wat er nu gebeurt.*

Veel moeders denken dat ze boos worden doordat ze worden uitgedaagd door hun kind. Door het gedrag dus. Het niet luisteren. Door gaan met eindeloze discussiëren, het geschreeuw, het weerwoord of dat gevoel dat je compleet genegeerd wordt.

### **Maar een trigger gaat eigenlijk bijna nooit alleen over wat er nu gebeurt.**

Een trigger is iets in jou dat geraakt wordt. Het was er dus al.

Dat merk je vaak al aan hoe groot je reactie ineens voelt. Want als het alleen om het gedrag van je kind zou gaan, dan zou je waarschijnlijk veel rustiger kunnen reageren. Dan zou je denken: vervelend gedrag, ik begrens het even en klaar.

### **Maar zo voelt het vaak helemaal niet.**

Het voelt persoonlijk. Alsof iets in jou wordt afgewezen. Alsof je faalt. Alsof je geen grip meer hebt. Alsof niemand naar je luistert. Alsof alles op jou neerkomt.

Een moeder schreef mij:  
*“Ik voel me soms letterlijk niet gehoord door mijn kinderen. Dat raakt echt iets in mij.”*

En dat is precies waarom sommige momenten zoveel harder binnenkomen dan andere.

Want stel dat jij vroeger iemand was die zich veel moest aanpassen. Dat je als kind al voelde dat je niet lastig moest zijn. Dat je rekening moest houden met anderen. Dat er weinig ruimte was voor jouw emoties, boosheid of grenzen. Dan kan het enorm triggerend voelen als jouw kind jou compleet lijkt te negeren.

Het raakt onbewust aan een veel oudere gedachten die in je leeft:  
**ik doe er niet toe.**

Of misschien moest jij vroeger juist heel flink zijn. Je emoties inslikken. Doorzetten en niet zo lopen zeuren. Dan kan het gedrag van je kind je compleet overweldigen, omdat je eigenlijk nooit geleerd hebt hoe je oke bent terwijl je ook al die gevoelens hebt.

Veel moeders denken dat er iets mis met ze is als ze zo heftig reageren. Maar vaak laat het juist zien waar jij jezelf ooit hebt moeten verlaten om liefde, rust of veiligheid te bewaren.

Dat klinkt misschien zwaar, jezelf verlaten. Maar het is een briljant aanpassings mechanisme wat in ons leeft. Alleen je zorgt het aanpassen ervoor dat je verder af raakt van wie je werkelijk bent.

**Dus van je authentieke zelf.**

t



*Een moeder schreef:*

*“Ik merk dat mijn dochter mij zo kan irriteren dat ik precies doe hoe mijn moeder vroeger reageerde.”*

Op het moment dat je gaat zien dat sommige reacties groter voelen doordat ze verbonden zijn aan iets ouds, ontstaat er ruimte. Ruimte om anders te kijken naar jezelf. Niet vanuit schuld of schaamte, maar vanuit bewustzijn en begrip. Want je bent niet voor de lol zo'n pleaser of perfecitonist geworden.

Ineens begrijp je waarom je soms zo hard je best doet om de situatie onder controle te krijgen. Waarom je blijft uitleggen waarom iets niet mag. Waarom je jezelf verliest in corrigeren, pleasen of boos worden.

En misschien voel je nu ook waarom opvoedtips soms maar tijdelijk helpen. Want zolang je de onrust die ontstaat als je kind je uitdaagt, niet begrijpt of bewust van bent, blijf je reageren vanuit dezelfde spanning.

Dat is ook waarom zoveel moeders zeggen:

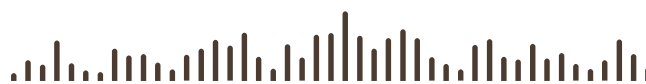
*“Maar ik weet het allemaal heus wel. Waarom lukt het me dan niet?”*



Ga zitten op een plek waar je niet gestoord kan worden en laat je meenemen in een bijzondere sessie

## AUDIO

Je trigger los laten



“

*In deze oefening help ik je om niet direct mee te gaan in de emotie, maar eerst terug te komen naar jezelf.*



# 03

---

Het moment waarop je kind  
niet meer het probleem is

## **Dit is vaak het moment waarop er iets verandert.**

Je kind voelt dat je aandacht meer naar binnen gekeerd is dan naar hem of haar. Terwijl jij je realiseert dat de grootste strijd zich vaak van binnen bij jou afspeelt en niet aan de eettafel in een discussie hoeveel doperwten er gegeten moeten worden.

Want eerlijk... veel kinderen doen nou eenmaal kinderdingen.

**Ze testen grenzen, ze drammen, ze raken overprikkeld.** Ze kunnen compleet vastlopen in hun emoties. En soms doen ze precies het tegenovergestelde van wat je vraagt terwijl je al moe bent van je collega's die je vandaag te veel hebben gevraagd.

Alleen merk je misschien ook dat hetzelfde gedrag je de ene dag amper raakt en je op een andere dag compleet uit balans brengt. Dat is geen toeval.

Een moeder schreef:

*“Het lukt me nooit rustig te blijven als mijn dochter mijn grenzen opzoekt en ik zelf al moe ben van een hele ‘aan’ staan.*

Dat herken ik zelf ook goed. Want hoe vermoeider jij bent, , hoe minder ruimte er overblijft om spanning en onrust in jezelf op te vangen. Je veerkracht is gewoon minder. **En dat is vaak het moment waarop we in een soort overlevingsmodus schieten.**

Je wilt dat het gezeur om nog wat schermtijd stopt.

Dus je gaat harder praten, shamen, dreigen. Of juist eindeloos uitleggen hoe onderzoek aantoonde dat een x aantal uren schermtijd zorgt voor....

Maar wat er vaak onder zit, is niet alleen irritatie. **Het is overprikkeling.** Vermoeidheid. Een zenuwstelsel dat al te lang onder spanning staat.

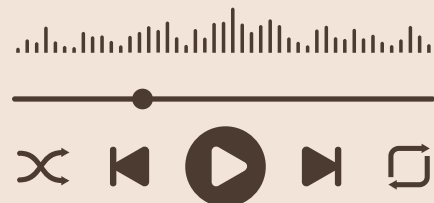
Omdat zoveel vrouwen continu “aan” staan. Voor hun kinderen, hun partner, werk, familie, school, afspraken, alles wat geregeld moet worden. Raken ze steeds verder van zichzelf verwijderd. Vanuit dat gevoel leg je sneller de conclusie: mijn kind maakt me gek.

**Maar eigenlijk laat zo'n moment vooral zien hoe de rek er bij jou uit is.**

## Mini-oefening - Terug naar jezelf

Dus hoe blijf je ‘aanwezig’ in jezelf en bij het moment als de rek eruit is?

Daarvoor is het belangrijk ergens op te kunnen terugvallen. En dit deel van jou elke dag aandacht te geven zodat het steviger wordt. Dat is wat je nu aan het doen bent. Deze oefening helpt je daarbij.





# 04

Rustig blijven betekent niet  
wat je denkt

---

“

*Rustig blijven betekent dus niet dat je nooit boos wordt.*



Veel moeders hebben een beeld in hun hoofd van een rustige moeder. Een vrouw die altijd geduldig blijft. Die zingend in rijmvorm zegt wat wel en wat niet mag. Nooit haar stem verheft en altijd bewust antwoord geeft.

Maar dat beeld zorgt er vaak juist voor dat je nog harder voor jezelf wordt.

**Want geen enkele moeder blijft altijd kalm.** Ik ook niet.

Zeker niet wanneer ze moe is, geraakt wordt of al dagen over haar grenzen heen gaat.

Rustig blijven betekent dus niet dat je nooit boos wordt.

Het betekent ook niet dat je alles maar accepteert of eindeloos begripvol blijft terwijl je kind compleet over je grenzen heen gaat.

“

*Rust bewaren begint niet op het moment dat je kind iets doet, maar in de uren en dagen daarvoor. Bij jezelf.*

**Rustig blijven betekent dat je aanwezig blijft bij jezelf terwijl er spanning is.**

Dat je voelt: Ik raak geïrriteerd, ik voel druk op mijn schouders. Mijn hart klopt sneller. Ik wil dat het NU stopt, zonder dat je er naar handelt. Je bent aanwezig bij jezelf en dat is hard nodig, want je schiet in de stress. Je hebt geruststelling nodig en je eigen liefdevolle aanwezigheid. 'Ik zie je'.

**Dat is iets totaal anders dan emoties wegdrukken.**

Veel moeders proberen zichzelf rustig te houden door hun gevoelens weg te slikken. Ze denken dat ze geduldig zijn, maar eigenlijk zetten ze zichzelf vast. Totdat de druk te groot wordt en ze alsnog ontploffen. Als een kurk die je onderwater probeert te houden.

Een moeder schreef:

*“Ik kan doorgaans echt best goed mijn geduld bewaren, maar als alle stoorzenders samen komen is mijn lontje te kort.”*

Dat is precies wat er gebeurt als spanning zich opstapelt.

Daarom begint rustig blijven niet met tot 10 tellen, maar bij voelen wanneer jij moe bent. Wanneer je **overprikkeld** raakt. Wanneer je lichaam **spanning** vasthoudt. Wanneer je eigenlijk al over je **grens** heen bent gegaan. (En soms is dat al een heel leven lang.)

Dat vraagt dus om **oefening**. Want op het moment dat de spanning hoog op loopt wil je niks lievers dan REAGEREN, zodat het stopt. Maar zodra je gaat oefenen 1 seconde, misschien 2 bij je eigen stress te blijven voordat je reageert verandert alles.

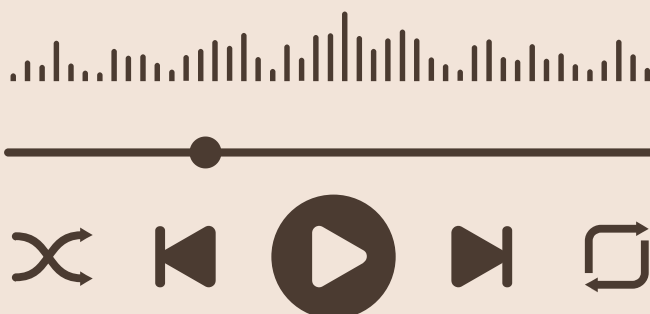
Dan kom je steeds vaker met een creatieve oplossing, of gooi je er wat humor in. **Hoe bewuster je wordt van jezelf, hoe beter je jezelf kent, hoe minder snel je jezelf kwijtraakt.**

## AUDIO

### Voor een kort lontje

Gebruik deze korte audio op momenten waarop je voelt dat je snel geïrriteerd raakt, wanneer je kind blijft doorgaan of wanneer je merkt dat controle het van je dreigt over te nemen.

Een paar minuten kunnen al genoeg zijn om jezelf weer terug te voelen.



# 05

## Hoe je een ontspannen sfeer in huis creëert

*Jij bent een lieve moeder. Ook als je niet reageert zoals je wil. Je bent een moeder met een vol hoofd, maar ook met een vol hart en je verlangt naar rust, ook op de moeilijke momenten.*



Wat kinderen op moeilijke momenten het meest nodig hebben, is niet een oplossing, straf of uitleg. Ze hebben eerst het gevoel nodig dat hun emoties er mogen zijn, zonder dat ze daarmee meteen de verbinding met jou verliezen.

Dat betekent niet dat alles mag. Ik zie wel eens grappig filmpjes over 'gentle parenting' waarin dan wordt gedaan alsof dat gaat over alles maar heel lief 100 x herhalen. Maar dat is niet waar het over gaat. Het gaat over aanwezig blijven.

Als je kind slaat, schopt of over grenzen heen gaat, dan mag je daar absoluut duidelijk in zijn. Kinderen voelen zich juist veilig wanneer een ouder stevig blijft staan. Alleen voelen kinderen haarfijn het verschil tussen een grens vanuit controle (ik ben bang dat anders)... of een grens vanuit aanwezigheid (dit is wat ik belangrijk vind.)

Een kind wil eigenlijk eerst voelen: **zie je mij en mijn behoefte nog?**

Dat betekent niet dat je overal in meegaat. Het betekent dat je ruimte maakt voor de emotie, terwijl je tegelijkertijd bij je grens blijft.

Dus als je kind bijvoorbeeld boos wordt omdat het bedtijd is:

“Je wil nog zo graag even op blijven hè”

“Je wilde nog even gezellig bij ons blijven?”

“Ik snap het, het is ook fijn om nog even wakker te blijven.”

Of als je kind roept dat je stom bent:

“Je vindt mama echt heel stom omdat je niet meer op je tablet mag.”

“Ik hoor je, je vindt deze regel absurd.”

“Je bent woest op me hè?”

En misschien voelt dit in het begin heel onnatuurlijk. Zeker als je gewend bent om vooral bezig te zijn met het stoppen van het gedrag of juist om te pleasen. Maar juist doordat een kind zich gehoord voelt, kan de emotie van je kind tot rust komen.

### **Dat is zo'n belangrijk verschil.**

Je wijst het gedrag af, dat is wat je begrenst.  
Niet het gevoel of wie je kind werkelijk is.

Veel kinderen voelen voorwaardelijkheid op moeilijke momenten. Alsof ze pas weer "goed" zijn wanneer ze lief doen. Terwijl emoties juist willen bewegen. **Emotie is energie in motion.**

Een kind kan pas echt leren omgaan met emoties en weer terug naar ontspanning wanneer het voelt: mijn gevoel doet er toe.

*GOED OM TE ONTHOUDEN*

*Een kind kan je pas horen...  
als het zich gehoord voelt.*

# 06

De moeder die je  
diep van binnen wilt  
zijn



Onder alle frustratie, schuldgevoelens en moeilijke momenten zit vaak een heel diep verlangen. Hetzelfde verlangen als waarmee je dit ebook leest. Want je streeft helemaal niet naar perfecte kinderen of een huis zonder ruzie en emoties. Maar naar het verlangen om jezelf niet steeds kwijt te raken.

Om niet telkens achteraf te hoeven denken:

Waarom reageerde ik nou weer zo?

Waarom voelde ik me zo machteloos?

Waarom nam die boosheid het over?

Veel moeders willen vooral voelen:

### **I got this.**

Ook als mijn kind boos is ben ik er voor hem/haar.

Ook als er chaos is, weet ik wat ik kan doen.

Ook als het anders loopt dan ik hoopte, lukt het me die teleurstelling te verdragen.

En misschien merk je nu ook dat rustig blijven veel minder gaat over “de perfecte reactie” dan je dacht.

Het gaat veel meer over: kan ik de onrust die ik voel in mezelf verdragen?

Kan ik mijn grens voelen en aangeven zonder per se onaardig te worden.

Kan ik de verbinding weer terugvinden als ik mezelf wel ben kwijtgeraakt?

### **Dat is de echte shift.**

Want kinderen onthouden hoe jij elke dag weer leert en open staat om het anders te doen. Om tevreden te zijn met wat er wel is. In hoe jij met jezelf omgaat. Of je verantwoordelijkheid nam en hoe je weer verbinding maakte na een moeilijk moment.

En dat jij dit leest zegt eigenlijk al genoeg.

Want het betekent dat jij bereid bent eerlijk te kijken naar wat er in jou gebeurt. **Vanuit liefde voor jezelf en je gezin.** Dat is niet zomaar wat, dat is iets grootst waar je trots op mag zijn. Ook als je vandaag al een uitglijder hebt gemaakt. Bewaar de schrijf oefening hier beneden op een plek waar je je antwoorden regelmatig ziet. **Zo herinneren je jezelf aan de lieve moeder die je bent.**

## SCHRIJFOEFENING

### *De moeder die ik wil zijn*

Pak even pen en papier. Haal 3 keer wat dieper adem.

Maak deze zinnen zonder na te denken rustig af:

Op moeilijke momenten wil ik dat mijn kind voelt...

Wat ik vaak vergeet wanneer ik getriggerd raak is...

Ik wil mezelf niet langer zien als...

Rustig blijven betekent voor mij...

De moeder die ik diep vanbinnen wil zijn is...

Wat heb ik nodig om de onrust in mezelf te verdragen op moeilijke momenten?

# Tot slot



Misschien hoopte een deel van jou bij het openen van dit boekje op dé oplossing. De juiste woorden. De perfecte manier van reageren waardoor alles thuis meteen rustiger wordt.

Maar waarschijnlijk voel je inmiddels ook dat deze reis over iets veel diepers gaat.

Over hoe veilig jij je vanbinnen voelt als je kind het bloed onder je nagels vandaan haalt.

Want juist op de momenten waarop je kind boos, fel, druk of uitdagend is, wordt zichtbaar hoe jij hebt geleerd om met spanning om te gaan. Of je jezelf verliest... of aanwezig kunt blijven bij wat je voelt. En dat is niet altijd makkelijk.

Maar hierin groeien is wel ongelooflijk waardevol werk.

Niet alleen voor jezelf en je kind(eren), ook voor generaties daarna.

We doorbreken een patroon wat soms al actief was bij onze grootouders en hun ouders.

Hoe meer jij leert rust en ontspanning te voelen op moeilijke momenten, hoe meer je kind dat ook gaat voelen.

Er komt zo steeds meer ruimte tussen wat je voelt... en hoe je reageert.

En misschien is dat wel de grootste verandering van allemaal. Dat je niet langer bang hoeft te zijn voor lastig gedrag, maar dat je diep van binnen voelt: i got this.

**En geloof me: dat gaat je kind voelen.**