

# VITAAL *Moederschap*

*Je hoeft geen super vrouw te zijn*

# VITAAL

## *Moederschap*



Sylvia Leegwater  
Karine Endhoven



*Boeken van GVMedia zetten  
aan tot groei en veranderen.*

*Oude maskers, ik leg ze opzij  
Beetje bij beetje, meer en meer mij  
Elke dag weer wat Ware Ik erbij  
Het gaat nu om mij, niet meer om wij.  
Meer mezelf, het maakt me blij.  
Ik voel mijn kracht, ik voel me vrij!*

*Marloes Craenen*

## Colofon

Vitaal Moederschap  
ISBN: 9789055993215  
Illustrator: Karine Endhoven  
Redacteur/corrector: Margot Reesink

Opmaak binnenwerk: DTP-hulp.nl  
Opmaak cover: DTP-hulp.nl

Dit boek is een uitgave van GVMedia  
Niets uit deze uitgave mag worden openbaar gemaakt, op welke wijze  
dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Als vitale  
moeder geef je het goede voorbeeld aan je kinderen: lees het origineel.

[www.gvmedia.nl](http://www.gvmedia.nl)  
[info@gvmedia.nl](mailto:info@gvmedia.nl)

## VITAAL MOEDERSCHAP - INHOUD

|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Vitaal moederschap.....                                                         | 10 |
| Vitaliteit.....                                                                    | 10 |
| Vitaal voelen en vitaal zijn.....                                                  | 10 |
| Hoe vitaal voel jij je?.....                                                       | 11 |
| 2. De rollen in jouw leven.....                                                    | 13 |
| En dan ben je moeder.....                                                          | 14 |
| De vervulling van jouw moederrol.....                                              | 15 |
| Vitaal moederschap.....                                                            | 17 |
| 3. Je verantwoordelijkheid nemen.....                                              | 18 |
| 4. Jouw kind is een kind van deze tijd.....                                        | 23 |
| Goede tijden, andere tijden.....                                                   | 23 |
| Prikkels.....                                                                      | 23 |
| Onzichtbare prikkels.....                                                          | 25 |
| Jouw kind is een kind van deze tijd.....                                           | 25 |
| Wat verlangt een kind van deze tijd van<br>zijn moeder?.....                       | 27 |
| 5. Hoe word jij vitaal.....                                                        | 29 |
| Ideeën om afstand van te doen.....                                                 | 29 |
| Je kunt niet voorkomen dat je kinderen nare<br>ervaringen opdoen.....              | 30 |
| Jij bent geen superwoman.....                                                      | 31 |
| Je woorden en je gedrag spreken een andere taal.....                               | 32 |
| En toen leefde ze nog lang en gelukkig.....                                        | 32 |
| Je jeugd is de gelukkigste tijd van je leven.....                                  | 33 |
| Ervaringen van vroeger spelen een rol in<br>jouw invulling van je moederschap..... | 35 |
| Ons eten.....                                                                      | 36 |

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| 6. Luisteren en kunnen horen.....                               | 38 |
| Soms zijn je woorden niet in overeenstemming                    |    |
| met je houding .....                                            | 38 |
| Innerlijk kind .....                                            | 39 |
| Een kind wil wel luisteren .....                                | 40 |
| Kinderen van nu .....                                           | 40 |
| Onze kinderen luisteren anders .....                            | 40 |
| Wat je zegt moet je uitstralen.....                             | 41 |
| 7. Iedere ontwikkeling van het kind heeft zijn eigen taal ..... | 43 |
| Spiegelen .....                                                 | 43 |
| 8. Iedere bescherming van een kind (en dus ook van jou!)        |    |
| heeft zijn eigen taal.....                                      | 46 |
| De taal van je kind.....                                        | 46 |
| Welke taal spreekt jouw                                         |    |
| beschermingsmechanisme?.....                                    | 47 |
| Hoe zit het met jouw overtuiging? .....                         | 49 |
| 9. Emoties die energie vreten.....                              | 50 |
| Waarom is een schuldgevoel                                      |    |
| de grootste energievreter?.....                                 | 52 |
| Schuldgevoel en overtuigingen.....                              | 53 |
| Wat te doen met dat schuldgevoel.....                           | 54 |
| Oefening Vergeving.....                                         | 55 |
| 10. Energie weggeven .....                                      | 58 |
| Oefening aarden.....                                            | 60 |
| Oefening afsluiten.....                                         | 62 |
| 11. Energie opladen.....                                        | 63 |
| 12. Moodboard.....                                              | 64 |
| 13. Eén minuutje stilte.....                                    | 65 |
| 14. Tijd voor jezelf.....                                       | 66 |

## Vitaliteit

Er is al veel geschreven over vitaliteit. Maar wat is het nu eigenlijk en wat houdt dit in de praktijk in? Vitaliteit betekent levenskracht. Jouw vitaliteit wordt gemeten in de mate waarin je krachtig en energiek bent. Het is niet zo dat je de hele dag door moet rennen en springen om vitaal te zijn. Bekijk het eens vanuit een metafoor van een boom: vitaliteit is de mogelijkheid van een boom om te herstellen van 'aanslagen' die op hem gepleegd worden. Na het afhakken van veel wortels bijvoorbeeld zal de boom in eerste instantie een conditievermindering laten zien. Een vitale boom krabbelt daar weer van terug, een niet-vitale boom blijft slecht of gaat er zelfs aan dood. Met andere woorden: vitaliteit betekent dat je best eens uitgeblust op de bank mag liggen na een zware dag, maar dat je de volgende dag wel weer fris en fruitig, zonder wallen en het liefst voor de wekker uit je bedje springt. Misschien ben jij iets minder vitaal en neem je na een zware dag lekker een dagje vrij waarin je energie weer op peil kan komen zodat je de volgende dag weer fris en fruitig uit je bedje springt. Of misschien ben je helemaal niet zo vitaal en beschouw je elke dag als een opgave en sleep je door het leven heen.

*Hoe vitaal voel jij je? Op een schaal van 0 tot 10 waarin 0 heel weinig is en 10 heel veel.*

### Vitaal voelen en vitaal zijn

We gebruiken de hele dag door energie en we geven energie weg, dus om vitaal te zijn en te blijven moeten we energie bijtanken, rust nemen. Mag jij van jezelf rust nemen? Als dat niet zo is, dan beïnvloedt dat je vitaliteit. Als je wel van jezelf op de bank mag hangen, dagjes sauna in mag plannen of jezelf heerlijke massages kunt maar het lukt gewoon niet vanwege je vele bezigheden, dan beïnvloedt dat je vitaliteit misschien nog wel veel meer. Hoe vitaal je bent en hoe vitaal je je voelt is dus sterk afhankelijk van jouw mogelijkheden en jouw gunfactor voor jezelf. De praktijk leert dat moeders hun kinderen alles

gunnen maar zichzelf bitter weinig. Vind je het dan gek dat je moeite hebt om jouw energiepeil hoog te houden?

Soms zit er een verschil in hoe vitaal je je voelt en hoe vitaal je fysiek bent. Psychisch vitaal zijn is iets anders dan fysiek vitaal zijn, al beïnvloeden deze gebieden elkaar wel. Je kunt je als moeder niet vitaal voelen maar dan blijkt bij een check-up van de dokter dat je fysiek toch heel vitaal bent. Een vitaal lichaam betekent dat je snel weer beter bent na een griepje of dat wondjes snel genezen. Een vitale psyche betekent dat je een tegenslag kunt opvangen zonder dat dit je dagelijkse leven helemaal overhoop gooit (zonder dat je jouw emoties wegdukt). Het mag duidelijk zijn dat beide vormen de manier waarop jij je moederschap invult en jouw beleving van het moederschap beïnvloeden.

*Hoe vitaal voel jij je fysiek op een schaal van 0 tot 10 en hoe vitaal voel jij je psychisch op een schaal van 0 tot 10?*

### Hoe vitaal voel jij je?

Vitaliteit betekent voor sommigen dat ze zich op hun tachtigste nog fit genoeg voelen om in een rap tempo het bos door te kuieren. Anderen zullen zich al vitaal voelen als ze op hun 40e alle ballen omhoog kunnen houden. Hoe kan het toch dat een vrouw van 30 of 40 's avonds soms volkomen uitgeblust op de bank zit? Laten we hem even persoonlijk maken. Hoe kan het dat jij 's avonds uitgeblust op de bank zit? In dit boekje gaan we vitaliteit in het moederschap bespreken en je zult al snel inzien



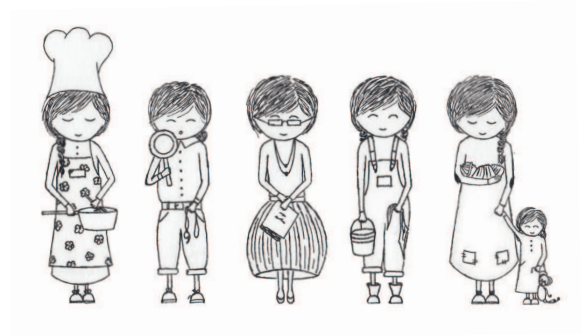
dat moederschap niet iets is wat je er even bij doet, al wordt dat wel vaak gesuggereerd. Vitaliteit oftewel of jij je energiek voelt hangt van vele aspecten af. Besteed je wel genoeg tijd aan jezelf, hoe denk je over jezelf, eet je de juiste voeding, beweeg je voldoende, drink je voldoende water. Sommige dingen lijken elkaar zelfs tegen te spreken. Hoe kun je tijd voor jezelf overhouden als je je kinderen ook 'nog zulke uitgebalanceerde maaltijden voor moet zetten? Waar het op neer komt in de praktijk is dat je tegenwoordig gericht om moet gaan met je energie. Met dit boekje gaan we kijken waar je energie verliest en hoe je kunt zorgen dat je daar juist energie van krijgt.



## De rollen in jouw leven

Vanaf het moment dat je geboren wordt krijg je een of meerdere rollen toebedeeld. Je bent de dochter van, de kleindochter van, de zus van enzovoorts. Deze rollen krijg je gratis in de schoot geworpen, maar er wordt wel de rest van je leven van je verwacht dat je je in de rol kan vinden en dat je je naar je rol gedraagt. Als je ouder wordt komt daar de rol bij van vriendin, partner, collega, schoondochter, schoonzus enzovoorts. Al met al vervullen we in ons leven heel wat rollen. Al deze rollen verlangen andere kwaliteiten van jou en je zult je in een aantal rollen moeten aanpassen om te kunnen voldoen. Deze aanpassing van je natuurlijke zelf kost energie. Misschien denk je dat het je moeiteloos afgaat, maar dat komt omdat je er zo getraind in bent. Het lijkt je geen enkele moeite te kosten. Toch, als je op een dieper niveau zou kunnen kijken, zie je daar een meisje in jou verschrikkelijk hard haar best doen om geaccepteerd te worden. En dat je je daarvoor een beetje aanpast, ach, dat neem je op de koop toe. Er zijn ook rollen waarin je wel merkt dat het je energie kost en een van die rollen zou zomaar je MOEDER-rol kunnen zijn.

*Welke rollen vervul jij allemaal in je leven? Schrijf ze eens op. Kijk dan een voor een hoeveel energie deze rollen jou kosten.*



### En dan ben je moeder

Op de dag dat jouw kindje geboren wordt, komt daar gratis en voor niets een rol in je leven bij. Je bent moeder geworden. De rol is in het begin wat onwennig. Zeg nou zelf: er komt niet iedere dag een mensje in je leven bij voor wie je je tot in je tenen verantwoordelijk voelt. Zo'n eerste kind is een aanslag op je levensstijl. Van sommige andere rollen kun je nog afstand nemen. Maar dit is de meest veeleisende rol in je leven. Vanaf nu zul je nooit meer moeder-af zijn. Een moeder ben je voor de rest van je leven! Voor sommigen begint het moederschap al als de baby nog heerlijk veilig weggeborgen zit in jouw buik. Voor anderen begint het moederschap pas wanneer je de baby echt in je armen houdt. Voor weer anderen betekent moederschap maand na maand in onzekerheid afwachten of het deze keer wel gelukt is en weer anderen wachten vol spanning af wanneer zij hun kindje mogen ophalen uit een ander land. De ervaring van wanneer moederschap begint is voor iedereen verschillend. Maar moeder worden is voor iedereen een verrijkend moment in hun leven, al zullen sommige moeders dat achteraf pas kunnen zeggen.

Omdat iedereen op een andere manier en een ander moment moeder wordt, is de beleving van het moederschap ook heel verschillend. Je kunt je als moeder ook een hele andere moeder voelen bij het ene kind dan bij het andere kind. Dat betekent niet dat jij raar bent! Ieder kind maakt weer iets anders in je los en dus gedraag je je en voel je je bij het ene kind anders dan bij het andere kind.

*Van welke kinderen ben jij moeder? Schrijf dat eens op. Kijk dan wat voor een moeder je bij het ene kind of bij het andere kind bent. (Vind je dit een rare opdracht, keer hem dan om. Wat vinden jouw kinderen van jou als moeder? Wedden dat jouw kinderen ook andere moederrollen zien in jou!)*

### De vervulling van jouw moederrol

De moederrol stond vroeger gelijk aan de rol van huisvrouw. Was je moeder, dan was je ook huisvrouw. Zo simpel is het tegenwoordig niet meer. Steeds vaker nemen vaders een taak in het huishouden en in de zorg voor de kinderen op zich. Hierdoor hoeven vrouwen niet langer te zorgen dat het huishouden op rolletjes loopt en dat de kinderen goed doorvoed en met schoongewassen kleertjes en snoetjes naar school gaan. We gaan naar een ouderschap toe dat zowel door vader als moeder ingevuld wordt. Toch zie je dat de focus voor de meeste vaders ondanks alle feministische goede bedoelingen nog steeds op de bescherming van het gezin ligt. De vader gaat niet meer jagen op het wild om zijn gezin te kunnen voeden, maar hij voelt zich nog steeds grotendeels verantwoordelijk voor het onderdak en eten van zijn gezin. Daarentegen voelt de moeder zich nog steeds het meest verantwoordelijk voor de vraag of haar kindje wel gelukkig en gezond is. Wanneer er spanning is in het gezin, draait het negen van de tien gevallen zo dat het bij de moeder om de bescherming van de innerlijke wereld gaat en bij de vader de bescherming van invloeden van buitenaf. Vandaag de dag kost het huishouden ons dankzij de technologie geen hele dag werk meer. We hebben wasmachines, afwasmachines en zelfs een stofzuiger die geheel automatisch het huis stofvrij maakt. De taak van de vrouw ligt niet zozeer meer in het huishouden, maar haar taken zijn er niet minder op geworden. Vergeet niet dat we ons als moeder nog steeds méér verantwoordelijk voelen voor een net huis en een gelukkige kinderschaar dan de man, ook al hebben we die taken verdeeld. Daarnaast moet je als moeder ook nog een baan hebben, een huishouden op rolletjes laten lopen, een goede relatie of toch zeker een vriend hebben, goed voor jezelf zorgen, een of meerdere hobby's hebben en iets goeds doen voor de maatschappij - bijvoorbeeld je ouders verzorgen, op school helpen, met de collectebus rond gaan of je burens een helpende hand toesteken. Je doet meer dan je denkt! Deze had je allemaal vast nog niet op je eerdere lijstje met verschillende rollen staan! Helaas is vandaag de dag de moederrol een beetje een ondergeschoven

kindje geworden. We doen het er wel even bij. De belangrijkste rol van je leven, de rol waarin je je het meest verantwoordelijk voelt dankzij een paar vervelende neurotransmitters die tijdens de zwangerschap geactiveerd worden\*, is bijzaak geworden.

Hoe heeft dat kunnen gebeuren? De maatschappelijke druk in Nederland is groot. De druk ligt hoog en het moedergevoel om bij je kind te zijn wanneer het zijn eerste stapjes zet, zijn eerste lachje geeft of voor het eerst in het potje plast wordt deels weggedrukt om te voldoen aan de verwachtingen van buitenaf. Een bijkomend voordeel is dat je er heel erg lenig van wordt. Je bevindt je bijna dagelijks in een spagaat. Door de maatschappelijke waarden en normen in een land, straat of familie raak je kwijt wat je nu werkelijk voor jou en je kindje wil. Hierbij zeg ik nadrukkelijk dat het voor sommige vrouwen heerlijk is om naast het moederschap buitenshuis actief te zijn. Zij voelen dat ze op deze dagen weer kunnen opladen. Het gaat er hier ook niet om wat goed of slecht is. Het gaat erom dat je je bewust wordt of je keuzes maakt op basis van jouw gevoel of op basis van de druk van de maatschappij. Alle keuzes die je niet bewust gemaakt hebt, kosten je energie. Zelfs de keuzes die je wel bewust maakt maar die je in die spagaat brengen kosten je energie. Vind je het gek dat het je allemaal soms even te veel wordt?

*Wat staat er allemaal op jouw programma in een week? Schrijf je activiteiten eens op. Vergeet daar niet bij te zetten dat je Klaasje na school nog even naar zwembad brengt en haalt, of dat je je vrienden op zondag ontvangt om iets 'gezelligs' te ondernemen. Kijk dan eens voor welke activiteiten je bewust gekozen hebt en welke er gewoon ingeslopen zijn.*

\*Tijdens de zwangerschap verandert je hormoonhuishouding. Deze verandering zorgt er voor dat je in staat bent om je eigen behoeftes even te parkeren en dat je de behoeftes van je baby belangrijker kunt maken dan die van jezelf. Dit is nodig om de overlevingskansen van je kindje te vergroten.

### Vitaal moederschap

Je hebt nu al wat voorwerk verricht. Als het goed is heb je in kaart gebracht welke rollen je jezelf toebedeeld hebt, hoe vitaal je je fysiek en psychisch voelt en waar je al dan niet uit vrije wil je energie aan besteedt. Daarmee heb je al een duidelijker beeld gekregen van de hoeveelheid energie die je hebt en de energie die je zou moeten hebben om alles goed te doen. En wat nu?

Voordat ik je laat zien hoe je meer energie krijgt en je jezelf minder in allerlei bochten hoeft te wringen, wil ik je nog even iets op het hart drukken. Realiseer je dat moederschap anno .... anders is dan vroeger, toen jij nog een kind was. De persoon waarvan je misschien wel het allerliefste zou willen dat zij je begrijpt en steunt is anders opgevoed, in een andere maatschappij en in een ander tijdperk. Zij deed het niet beter dan jij en zij doet het niet slechter dan jij. Jij geeft wat je kunt en dat heeft zij ook gedaan. Zij heeft andere dilemma's getrotseerd dan jij, maar daarom waren ze niet minder zwaar. Jouw moeder zal niets liever willen dan dat jij gelukkig bent. Net als jij niets liever zal willen dan dat jouw kinderen gelukkig zijn. Geef elkaar de kans om meer begrip te krijgen voor elkaars positie en ga in gesprek met je moeder. Als ze je adviseert om iets anders te doen is dat geen afwijzing. Het is bezorgdheid over een kind waarvan ze ziet dat zij moe, misschien wel uitgeput is van het leven. Misschien herkent ze jouw gevoel wel. Jouw moeder of degene die de moederrol voor jou vervuld heeft, is een belangrijke energiebron binnen jouw moederschap. Onbewust heb je zoveel van haar meegekregen over wat wel en niet hoort, dat je vandaag de dag nog steeds aan het strijden bent met de keuzes die zij gemaakt heeft. Of de andere mogelijkheid: je houdt je onbewust nog steeds vast aan waarden van je moeder die niet van jou zijn en die je veel energie



kosten. Mocht je de mogelijkheid hebben om in gesprek te gaan met je moeder, doe dat dan vooral. Hoe heeft zij het moederschap beleefd? Wat waren haar idealen? Waar liep ze tegenaan? Wat vond ze belangrijk? Waar is ze in teleurgesteld? Ga een gesprek aan vanuit gelijkwaardigheid en nieuwsgierigheid. Je zult ondervinden hoe helend dat werkt.

## Je verantwoordelijkheid nemen

Het is goed dat je de verschillende rollen in je leven in kaart hebt gebracht. Hierdoor creëer je wellicht meer begrip voor jezelf als je weer eens uitgeput op de bank zit. Het zou natuurlijk leuker zijn als je helemaal niet meer uitgeput op de bank hoeft te zitten. Daarvoor is het nodig om eens goed te kijken naar de rollen in je leven en in welke mate je die rollen NEEMT. Ehhhh nemen? Nemen is in dit geval een woord waarin je op een volwassen wijze verantwoordelijkheid neemt voor de situatie waar je in zit en jouw gedrag. Je neemt de situatie dus niet wanneer je op de bank hangt en moppert dat je kind iets niet opgeruimd heeft of dat je partner wèèr niet op tijd thuis was of dat je moeder geen rekening met je houdt. Mopperen is lekker. Even de vermoeidheid van je af mopperen is heerlijk en dat mag ook best. Als je in je achterhoofd maar weet dat alles wat er in jouw leven gebeurt, de leuke en de niet leuke dingen, gebeurt omdat jij het in je leven hebt uitgenodigd. Als je even de tijd zou nemen om te voelen wat ik hier vertel, dan zou je diep van binnen voelen dat ik gelijk heb. Je geeft je partner de ruimte om die bak niet buiten te zetten en je geeft je moeder die ruimte om geen rekening met je te houden. Je geeft deze twee lieve mensen een directe of indirecte uitnodiging om over jou heen te lopen! Doordat je met je vinger naar de ander blijft wijzen, kost het je energie. We gaan beginnen om daar verandering in te brengen!

Tijdens de eerste 21 jaar van jouw leven liep je een aantal ontwikkelingen af waardoor je nu een volwassen vrouw bent die zich veilig voelt in zichzelf, verbonden voelt met zichzelf,

zelfstandig en sociaal is, de intimiteit aan kan gaan met een ander en de verantwoordelijkheid voor haar eigen leven op zich kan nemen.

In het meest gunstige geval ben je nu volwassen en in staat om een volwassen leven te leiden. Bovenstaande voorbeeld geeft aan dat dit toch niet zo simpel is.

Allereerst mag je gaan kijken of je huidige situatie een situatie is waarin jij je veilig voelt. Ieder mens ontwikkeld het eerste half jaar in zijn leven VEILIGHEID. Veiligheid in dat kleine lichaampje en in de omgeving waar het geboren is.



Die basisveiligheid breidt je de rest van je leven uit. Je hebt deze veiligheid nodig bij elke verandering en elke nieuwe stap in je leven. Pas wanneer je je veilig voelt in jezelf maakt het niet meer uit hoe de omgeving er uit ziet of wat er in je omgeving gebeurt. Bij alles wat je nu ontdekt hebt van jezelf, alle rollen die je vervult, kun je jezelf de vraag stellen: Hoe veilig voel ik me daarin? Hoe veilig voel ik me in het moederschap, hoe veilig voel ik me als partner, hoe veilig voel ik mij als werkneemster etc.? Wanneer je rollen tegen komt van jezelf waarbij je je niet veilig voelt, dan kosten die energie. Je kunt jezelf niet meer zijn. Je kunt je levensenergie niet meer laten stromen. Je gaat je zo aanpassen dat je je veiliger voelt. Een simpele vraag die je jezelf hier zou mogen stellen is: Wat heb ik nodig om me in die situatie veilig te voelen zonder me aan te passen? Accepteer dat de situatie is wat het is en neem de verantwoordelijkheid om het voor jezelf veilig te maken.

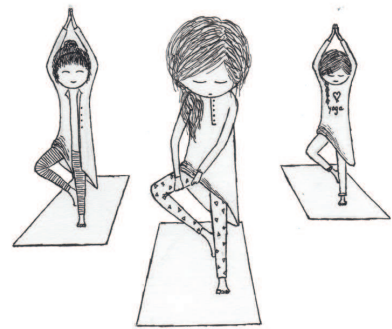
De volgende stap is jezelf te VERBINDEN met je situatie, met de rollen die je hebt. Door elke rol met aandacht te vervullen en er ook echt te zijn, verbind je je met jouw rol. Nu is dat wel een hele uitdaging want de meeste dingen doe je op je automatische

piloot. Ik kan me voorstellen dat je nog veel meer moe wordt bij de gedachte dat je ook alles nog met aandacht moet doen. De werkelijkheid is echter anders. Door je te verbinden met wat je doet, stroomt de energie. Nu zijn er altijd momenten dat je in een rol even niet verbonden bent en dat is prima. De vraag in deze oefening is meer met welke rol ben je niet verbonden? Voel je je verbonden met het moederschap, met het partnerschap, met jezelf op je werk etc.? Wanneer je een rol tegenkomt waarmee je je niet verbindt, stel je zelf dan de volgende vraag: Wat heb ik nodig om me te kunnen verbinden met deze rol? Het antwoord op deze vraag krijg je makkelijker wanneer je even je ogen dicht doet en deze vraag dan stelt. Als je dan weet wat je nodig hebt dan kun je kijken of je dat kunt verwezenlijken.

De volgende ontwikkeling is die van ZELFSTANDIGHEID. De peuter gaat een fase in waarin hij na een heel afhankelijke periode zelfstandig wil worden. De vraag is of jij je zelfstandig voelt binnen de rollen of dat er een rol tussen zit waarin je afhankelijk bent. Afhankelijkheid en zelfstandigheid mogen elkaar afwisselen. Soms voelt jouw zelfstandigheid als een beperking en zou je lekker op iemand willen leunen of iemand het helemaal over willen laten nemen. Soms voelt je afhankelijkheid als een beperking omdat je niet meer bij je eigen behoeftes kan komen of niet doet wat voor jou belangrijk is. Pak dat lijstje met verschillende rollen er nog eens bij en kijk bij elke rol die je vervult in welke mate je zelfstandig bent of afhankelijk bent en of dat goed voelt. Wanneer dat niet goed voelt, stel je jezelf natuurlijk weer de vraag: Wat heb ik nodig om me wel goed te voelen?

De volgende stap is IK EN DE ANDER. Je wordt je als schoolkind bewust van de wereld buiten het gezin en je gaat je meten aan de andere kindjes. Dit is ook de ontwikkeling waarin je buitengesloten kunt gaan voelen. Wordt je opgenomen door de groep, laten ze je links liggen of gaan ze je pesten? In de rollen die jij vertegenwoordigt mag je je nu afvragen hoe je tegenover de buitenwereld staat. Zijn er rollen waar je je voor schaamt voor je familie, partner, vrienden, burens? En zo ja. Wat heb je dan

nodig om je wel goed te voelen in die rol? Wat heb je nodig om er open en eerlijk voor uit te komen dat je die rol vervult? Het kan natuurlijk ook zijn dat je een rol vervult omdat de buitenwereld dit van je verwacht. Als dat zo is dan doe je jezelf heel erg te kort en kost dat je bergen energie. Vraag je zelf eens af of dat het waard is? Een andere belangrijke vraag is: Weet je wel zeker dat de buitenwereld dit van jou verwacht? Anders doe je het ook nog allemaal voor niets!



De volgende stap is INTIMITEIT / KWETSBAARHEID. Als puber wordt je uitgedaagd om jezelf te laten zien. Los van alles wat je van je ouders hebt geleerd over goed en slecht, komt nu de tijd waarin je zelf wilt bepalen. In deze tijd wordt je dus meer jezelf. Je laat je ouders niet langer bepalen wie jij bent. Als we naar de verschillende rollen kijken die jij vertegenwoordigt, vraag jezelf dan eens af of je jezelf wel kunt zijn binnen elke rol. Aanpassingen op je huidige zelf kosten altijd energie. Wat zou jij kunnen doen om toch jezelf te zijn in die rol? Dit is misschien wel de angstigste stap in je leven. Jezelf mogen zijn of kunnen zijn hangt nooit af van een ander. Het is jouw beslissing en het maakt je kwetsbaar voor afkeuring. Echter wanneer jij je aanpast, keur je zelf je mooie ik af. Dus mag je in alle rollen jezelf zijn en wat heb je nodig om jezelf te zijn in de rollen waarin je het niet durft?

En last but not least. De finale stap VERANTWOORDELIJKHEID.

In je late pubertijd en adolescententijd ontwikkel je jouw verantwoordelijkheid. Met andere woorden je gaat je leven en alles wat daar in jouw leven gebeurt NEMEN. De situaties die je niet kunt veranderen accepteer je en de situaties die je wel kunt veranderen, verander je. Als jij je met een bepaalde rol in je leven niet happy voelt dan kun je deze rol afgooien, accepteren of er voor zorgen dat hij wel past bij wie je bent. Wanneer je verantwoordelijkheid neemt voor jezelf dan gaat de energie weer stromen. Hoe fijn is dat! Om verantwoordelijkheid voor je eigen leven te kunnen nemen heb je natuurlijk wel een basis nodig. Deze basis vind je in alle ontwikkelingstappen die we hierboven besproken hebben. Zonder veiligheid (verbinding, zelfstandigheid etc) geen verantwoordelijkheid. De verantwoordelijkheid die je al wel ontwikkeld hebt kun je inzetten om je situatie veilig te maken.

Misschien zeg je nu wel: Ja maar, ik voel me enorm verantwoordelijk. Ik draag de verantwoording voor mijn moeder, de kinderen, het huishouden etc. Dat kan kloppen. De verantwoordelijkheid die ik hier bedoel en welke het allerbelangrijkste is in je leven is de verantwoordelijkheid naar jezelf. Als je geen verantwoordelijkheid neemt voor jouw leven en gedrag dan is alle verantwoordelijkheid die je voelt voor een ander een illusie. Niets anders dan een afhankelijkheid naar goedkeuring, waardering een vriendelijk woord of een bedankje. Jij en alleen jij bent belangrijk en bepaalt wat er in jouw leven gebeurt. Daarmee kun je het niet iedereen naar de zin maken. Zij hebben hun eigen verantwoordelijkheid.



## Jouw kind is een kind van deze tijd

### Goede tijden andere tijden

Tijden veranderen. Het leven nu lijkt niet meer op het leven van zo'n 50 jaar geleden. De technologie heeft ervoor gezorgd dat moeders niet meer met de hand hoeven te wassen en de waslijnen hangen niet meer dagenlang vol met beddengoed en handdoeken. Dezelfde technologie heeft er voor gezorgd dat de maatschappij is zoals hij nu is. Als wij als ouders nu anders in het leven staan en als de maatschappij anders is dan 50 jaar geleden, dan moeten de kinderen van nu toch ook anders zijn. Toch? Het zal je niet vreemd in de oren klinken als ik je vertel dat jouw kinderen heerlijk mee gegroeid zijn met al onze 'verbeteringen'. Waar Klaasje nog heerlijk tot zijn vierde jaar in de box speelde met een zak knijpers, wordt jouw kindje van af zijn geboorte al geëntertaind met licht, geluid en kleurrijke bewegende attributen. Los van die moderne snuffjes leven we ook in een tijd waarin mensen dieper graven in zichzelf en antwoorden zoeken over het leven en de zin van het leven. We verwachten meer van het leven en zoeken naar een vervulling van ons geluk. Ook dit vinden we terug in onze kinderen. Je wilt zo graag dat jouw kind het beter heeft dan jij het hebt gehad. Jouw kindje is een product van zijn tijd en dus een heel ander kindje dan de kinderen vroeger. Hoera! Ook jouw kindje is geëvolueerd!

### Prikkels

Een kind van deze tijd wordt overladen met prikkels. Prikkels die je wel kunt zien en prikkels die je niet kunt zien maar die er wel zijn! Laten we eerst eens kijken naar de prikkels die we wel kunnen zien. Door de moderne technologie gaat alles veel sneller dan vroeger. Waar we vroeger soms een week of langer wachtten op een antwoord via de post, trek je nu aan de bel of vraag je je af of iemand ziek is wanneer je niet binnen een halve dag antwoord hebt gekregen. Door de snelle communicatiestroming worden we de hele dag gebombardeerd met nieuwe input. Uitnodigingen, prietpraat, aanbiedingen, interes-