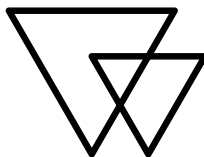


Nele De Boeck

Mijn kind
STERK KIND

Hoe maak ik sterke kinderen
door sterk in mijn schoenen te staan?

WILLEMS UITGEVERS



Verantwoording

Teksten: Nele De Boeck

Coverfoto's: Freia Van Hecke (Capture Moments)

Coverontwerp: Willems Uitgevers

Opmaak boek: Willems Uitgevers

© Willems Uitgevers, Noorderwijk, 2021

willemsuitgevers.com

ISBN 978 949 2419 828

DEPOT D/2021/13.616/4

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of worden openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke (elektronische of mechanische) wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever of auteur.

Inhoud

Woord vooraf	5
Over Nele	8
Over vaders en moeders	16
Ik denk dus ik ben	44
Communicatie met je kinderen	62
Al wat je zegt ben je zelf	78
Je kind kan meer dan je beseft	86
Smartphones: zegen of pest?	96
Drama queen, drama king of sterke winnaar?	116
Zelfzorg	134
Dankwoord	140
Bronnen	146

VOOR MIJN OUDERS

***IK KAN NIET GENOEG DANK JE ZEGGEN
VOOR ALLES WAT JULLIE VOOR ME DOEN.***

DIT BOEK DRAAG IK OP AAN JULLIE.

woord vooraf

Een vrouw kwam een paar jaar geleden voor de eerste keer bij mij op coaching. Ze had me gevraagd of ze mijn eerste boek *STERK! Boost je zelfvertrouwen* mocht meebrengen om het te laten signeren. Uiteraard, met veel plezier zelfs. Toen ze die avond bij me binnenkwam, hield ze het boek in haar handen, half verstopt onder haar jas. Ze nestelde zich voorzichtig in de verste hoek van de zetel en hield het boek ook daar grotendeels verscholen. Ik vroeg mijn nieuwe cliënte of ik het niet beter zou signeren. Dan konden we dat al niet meer vergeten. Ze liep rood aan en reikte me verlegen het boek aan: opgezwollen van het vele lezen, overal post-its en papiertjes, ezelsoren, kranten- en tijdschriftenknipsels ertussen gestoken. 'Sorry, Nele, sorry', zei ze. 'Waarom? Ik doe dit met plezier hoor.' Zij: 'Sorry dat het boek er zo rommelig uitziet.' Ik keek haar aan. 'Lieve schat, mijn hartje springt alleen maar op bij het zien van het boek! Het wordt tenminste gebruikt. Je hebt er duidelijk mee gewerkt en veel in gelezen.' Dat beaamde ze. Het was, als het ware, haar bijbel geworden, een boek dat op haar nachttafel lag en waarin ze geregeld bladerde. Als ze ergens knipsels of quotes las, printte ze die en stak ze die ertussen. Ik vond dat geweldig.

En nu richt ik mij even tot jou 😊.

Lieve jij,

Proficiat! Jij hebt dit boek momenteel in handen en je hebt het al opengeslagen, je hebt zelfs al een stukje gelezen! De eerste stap is gezet.

Waarom heb je dit boek vastgepakt? Was je getriggerd door de titel? Heb je kinderen rondlopen en weet je soms niet hoe je ze moet aanpakken? Voel je jezelf soms niet sterk genoeg en vrees je dat je kinderen dit gevoel ook kunnen ervaren? Is jouw zelfvertrouwen zoek maar wil je dat je kinderen vol zelfvertrouwen in het leven staan? Of heb je erover horen vertellen en was je nieuwsgierig wat dit boek met je kan doen?

Als je denkt dat dit het zoveelste opvoedingsboek is, heb je het mis en vrees ik dat je verder zult moeten zoeken. Het is ook niet dé handleiding om je kinderen groot te maken.

Mijn kind, sterk kind is er voor jou. Ja, je leest het goed: het is een boek voor jou. Door dit boek te lezen kun jij sterker, positiever, gelukkiger en met meer vertrouwen in het leven staan. En je kinderen? Die nemen het gewoon van je over! Met dit boek werk jij aan jezelf en dus onrechtstreeks aan je kinderen. Heb je (nog) geen kinderen? Geen probleem, zelfs in dat geval is dit boek een meerwaarde voor jou: je kunt er nog sterker door worden.

Maak je geen zorgen, het wordt je allemaal duidelijk als je verder leest. Dit boek is trouwens niet alleen een leesboek maar ook een werkboek. Geregeld zul je lege lijntjes tegenkomen na een opdracht. Het is de bedoeling dat je deze opdrachten invult. Uiteraard ga ik ervan uit dat je dat niet altijd zult doen 😊. Uit ervaring weet ik dat sommigen onder ons het vrij confronterend vinden om deze oefeningen te maken. Maar ik wil je vragen om het toch te doen. Je zult er sneller sterker door worden ... en bijgevolg ook je kinderen.

Er zijn leuke oefeningen bij, en minder leuke. Je ontdekt oefeningen die je alleen moet maken en oefeningen die je met je partner en/of je kinderen kunt uitvoeren. De QR-codes kun je inscannen met je smartphone: ze leiden je naar leuke filmpjes die verduidelijking kunnen geven. Heb je (nog) geen smartphone Geen paniek: door te surfen naar

www.neledeboek.be/boeksterkkind en in te loggen, kom je op een geheime webpagina met extra oefeningen, de filmpjes uit het boek én verrassingen.

Je kunt dit boek op verschillende manieren lezen.

1. Je leest het gewoon vanaf pagina 1 en je doet oefening na oefening zoals ze zich voordoen op de pagina's. Je neemt er je tijd voor.
2. Je leest het boek in ijlt tempo door en herleest het daarna rustig om vervolgens de oefeningen te maken.
3. Je leest het boek snel door en je maakt geen oefeningen (wordt vaak gedaan, je bent niet de enige 😊).
4. Je opent het boek op een willekeurige pagina, leest dat stuk en maakt de bijbehorende oefening. Op een of andere manier zul je het boek juist op die pagina openslaan die jij precies nodig had. Raar maar waar.
5. Je leest het boek in je eigen tempo tot het einde en daarna pas je puntje vier toe.

Dit is jouw boek. Vanaf nu mag jij beslissen wat je ermee doet. De eerste stap is al gezet: je hebt het in handen en je bent klaar om te beginnen lezen (en oefenen). Misschien wordt het straks wel jouw persoonlijke bijbel. Veel leesplezier!

Een energiek groetje,

Nele

PS. Tijdens het schrijven van dit boek, werden we plots allemaal geconfronteerd met het coronavirus, ook bekend als Covid-19. Het heeft de hele wereld op zijn kop gezet, ook die van ons. Ouders werkten van thuis uit, maar doordat de scholen sloten, moest dit werk worden gecombineerd met thuisonderwijs. Het werd (en is nog steeds) een periode waarin de 'me-time' bij veel mensen verwaarloosd werd en we ons gezin of onze rol van ouder vaak ter discussie hebben gesteld. Het spreekt vanzelf dat ik die buitengewone omstandigheden niet onbesproken laat.

over nele

Wie ben ik, Nele De Boeck, om jou te vertellen hoe je kinderen sterk maakt? In de eerste plaats een ervaringsdeskundige. Ik ben mama van twee meisjes (Noor en Nette) en plusmama van twee jongens (Arne en Tiebe). Samen met mijn man Maarten probeer ik de kinderen elke dag een beetje sterker te maken. En al zeg ik het zelf: dat lukt ons vrij goed. De complimenten die we daarover krijgen, liggen zelfs mee aan de basis van dit boek.

Misschien heb je mijn eerste boek gelezen? Het heet *STERK! Boost je zelfvertrouwen*. Dan weet je wat voor instrumenten en oefeningen ik gebruik om mensen sterker te maken en te inspireren. Dat is ook wat ik elke dag het liefste doe als gediplomeerd life coach, mental coach, zelfvertrouwencoach en loopbaancoach. Ik probeer alles wat ik weet door te geven aan anderen: in boeken, blogs, persoonlijke sessies, trainingen, lezingen en via de sociale media. Dit tweede boek gaat op de ingeslagen weg verder, nu met de focus op je rol als mama of papa.

Tot slot ben ik uiteraard zelf kind geweest en zeker niet het sterkste. Het heeft me jaren gekost, ook nog als jonge vrouw, om van mijn lage zelfbeeld af te geraken en mijn zelfvertrouwen op te krikken. Die onzekerheid viel terug te voeren op pesterijen in de lagere school en een redelijk dominante vader en een onzekere moeder. Ik hou heel veel van mijn ouders, ze deden en doen wat ze kunnen. Mijn vader was in zijn gloriejaren (en wat mij betreft nog altijd) een van de slimste en handigste mensen in de wereld. Alleen heeft hij me niet sterker gemaakt en was dat wellicht ook niet zijn bedoeling. Mensen van zijn generatie zijn zelf vaak opgegroeid zonder veel ouderliefde. Vake heeft als kind jarenlang op internaat gezeten, ver van huis. Thuis werkte hij meestal mee in de zaak van zijn vader. Veel quality time bleef er niet over voor het gezin met vier

kinderen, maar dat begrip bestond toen ook nog niet, laat staan dat het gebruikt zou worden in familiaal verband. Sociale status stond voorop en dat is voor mijn ouders, hun ouders en hun grootouders altijd zo gebleven. 'Wat zullen de mensen wel niet denken?' Het is een zin die ik van kinds af mijn hele leven heb gehoord, een dwanggedachte waarvan ik mij op eigen kracht heb moeten bevrijden.

Mijn moeder heeft als jong meisje geen gemakkelijke jeugd gekend en niet de nodige steun gekregen van haar ouders. Ook dat werd op mij en mijn broer geprojecteerd. Aan liefde en steun geen gebrek, maar houden van je kind is helemaal anders dan afgestemd zijn op je kind. Houden van is niet genoeg voor een gezonde opvoeding. Doordat mijn moeder haar gevoelens als kleine meisje genegeerd zag en onbesproken liet, wist ze ook niet hoe ze met onze gevoelens moest omgaan. Ze kon ze niet echt herkennen en plaatsen, integendeel: het deed haar terugdenken aan haar jeugdtrauma's. Pas nu kan ze met mij over haar gevoelens praten omdat ik erover doorvraag en haar echt laat voelen wat ze altijd heeft weggestopt.

Mijn ouders zijn schatten van mensen die mijn broer en mij met de beste bedoelingen hebben grootgebracht. Ik kan ze niets kwalijk nemen. Ze hebben gegeven wat ze konden en dat doen ze nog altijd. Ik kan tot vandaag op hen rekenen. Ze staan altijd klaar voor mijn gezin, mijn broer en mezelf. Daar kan ik ze niet genoeg voor bedanken.

Dat ik mama zou worden wist ik al heel vroeg, liefst van een jongen en een meisje. Wist ik veel dat de natuur dat wel zou uitmaken voor mij. Mijn broer is maar twee jaar jonger dan ik. Die vond ik als kind niet schattig genoeg. Maar ik kon me wel urenlang bezighouden met mijn kleine nichtjes en buurmeisjes. Later ging ik met veel plezier babysitten en was ik actief als monitor op de kampen van de CM (nu Kazou). Ik deed niks liever dan kinderen entertainen en zelfs al een beetje coachen met peptalk. Ik merkte al gauw dat kinderen mij heel snel hun kleine en grote zorgen en pleziertjes toevertrouwen.

'Het zal niet lang duren voor ons Nele mama wordt', hoorde ik als jonge vrouw vaak in mijn omgeving. Terwijl ik mij er zelf nog niet echt klaar voor

voelde. Hoe zou een kind mij kunnen vertrouwen als ik mezelf niet eens vertrouwde?

Plots was het moedergevoel er wel, een onweerstaanbare drang om voor zo'n klein hummeltje te zorgen. Voor ik dertig was wilde ik zeker twee kinderen op de wereld zetten. Gelukkig dacht de man met wie ik toen samenleefde er hetzelfde over. In 2006 werd Noor geboren. Zij maakte van mij een echte mama. Twee jaar later kwam Nette en was mijn moedergeluk compleet.

In 2014 werd hun zorgeloze leventje plots overhoopgehaald. Ik besloot om de relatie met hun vader stop te zetten en als alleenstaande mama verder te gaan. Ik herinner mij nog heel goed het moment waarop hun vader en ik de meisjes het slechte nieuws vertelden. Ze namen ons vast en er vloeiden traantjes (niet alleen bij de kindjes). Tot Nette (6) plots haar vingertje omhoogstak en zei: 'Als mama en papa in twee verschillende huisjes gaan wonen, dan komt Sinterklaas ook twee keer? En de paashaas ook! Joepie, twee keer cadeautjes!' Haar papa deed er nog een licht sarcastisch schepje bovenop: 'En bij mama krijgen jullie een stapelbed!' Nette begon te springen van vreugde. 'Zus, we krijgen een stapelbed!' Ook Noor begon te lachen. Zelf kon ik een kleine glimlach niet onderdrukken: de meiden bleven positief, ondanks deze grote tegenslag.

Nette:

Ik herinner me nog de eerste schooldag na de scheiding van mijn ouders. Jullie hebben het stukje al gelezen waar ik heel opgewonden zei dat alle feestdagen er twee keer gingen zijn, maar toen ik op school kwam, volgden er wel een paar traantjes. Mijn mama zei alles tegen de juf. Mijn vrienden vroegen ook wat er was en ik vertelde het aan hen. Nu kan ik er heel goed mee overweg. Ik zit nu in het eerste middelbaar en dat is een grote stap. Maar mijn ouders steunen me en mijn plusouders ook. Zeker als ik het eens moeilijk heb.

Ik ben heel blij dat ik jouw dochter ben, mama, en ik hou van je.

Noor:

Toen ik acht was, besloten mijn ouders te scheiden. Toen we op een middag samen aan tafel zaten te eten, hebben mijn ouders het ons verteld. Ik moest meteen wenen want ik wist niet wat er ons te wachten stond. De eerste gedachte die door mijn hoofd schoot, was dat mijn huis vol stond met kartonnen verhuisdozen, want ik was bang dat ik het huis waar ik heel mijn leven gewoond had zou moeten verlaten. Tot bleek dat ik alleen met mama ging verhuizen en dat we met papa daar bleven wonen. Na een lange stilte had mijn twee jaar jongere zus een paar bijzondere vragen, toch in deze situatie. 'Komen Sinterklaas, de kerstman en de paashaas dan twee keer?' vroeg ze en 'krijgen we een stapelbed bij mama?' Daar moesten we om lachen.

Enkele weken later verhuisden we met mama naar ons appartement, met een stapelbed in onze nieuwe kamer. Het was ons huisje, ons nestje. In het begin vond ik het wel moeilijk om te beseffen dat mama en papa uit elkaar waren en ik heb me daar ook vaak verdrietig over gevoeld. Vandaag heb ik het daar niet meer zo moeilijk mee en denk ik er nog heel weinig aan. Zoveel jaar later hebben mama en papa elk een ander lief en ik hou megaveel van mijn plusouders. Ze zijn een soort van tweede ouders voor mij. Ik kan alles tegen hen zeggen en heb een enorm goede band met hen. Soms vraag ik me af hoe mijn leven er nu uit had gezien als mijn ouders niet gescheiden zouden zijn, zoals de meeste jongeren van mijn leeftijd met gescheiden ouders. Al zou ik mijn leven nu voor geen goud willen veranderen. Ik heb twee plusbroers bij mama en ik kan me geen leven meer zonder hen voorstellen. Ik beschouw ze ook gewoon als mijn broers en nee, het loopt niet altijd even vlotjes tussen ons. Soms kunnen we elkaar wel achter het behang hangen. Maar niet met een te sterke lijm, zoals ons mama zegt.

Ik durf zeggen dat we de scheiding goed hebben aangepakt. Ego's opzijgezet en alleen gehandeld in het belang van de kinderen. De scheiding is rustig verlopen en werd snel beklonken. In de wachtkamer van de rechtszaal waren wij het enige koppel dat naast elkaar zat. De anderen hadden allemaal hun eigen advocaat meegebracht en gunden hun ex-partners geen blik. Enkele weken na de scheiding feliciteerde de schooldirecteur me met de aanpak van de scheiding: onze meisjes hadden die eerste fase goed doorstaan. Ze maakten een sterke indruk.

Noor en Nette zitten nu in hun tienerjaren en hun belang staat nog altijd voorop. We proberen ze overal bij te betrekken. Willen ze dat een feestje bij papa doorgaat in mama's week of omgekeerd? Zijn ze er graag bij, dan geeft de andere ouder sowieso toestemming. De kinderen hebben zelf niet voor deze situatie gekozen.

In mijn praktijk hoor ik vaak het tegenovergestelde: ouders die hun kinderen weghouden bij de andere ouder, die slecht spreken over de andere ouder of de andere ouder zwaar bekritisieren in het bijzijn van de kinderen. Familiefeesten kunnen alleen als de kinderen die week bij de juiste ouder zijn. De enige slachtoffers van die handelwijze zijn de kinderen zelf. En geloof me: het gedrag van hun ouders bepaalt hoe ze later zelf in het leven zullen staan.

In 2015 kwam ik mijn jeugdliefde tegen, Maarten. We waren beiden gescheiden en elk twee kinderen rijker. De vonk sloeg opnieuw over en het klikte niet alleen tussen de ouders, maar ook tussen de kinderen. Zij waren het die na een kleine drie jaar aandrongen om te gaan samenwonen. Ze vonden het niet meer zo leuk om afwisselend in drie huizen te wonen, dat van papa, dat van mama en dat van Maarten, waar we in het weekend verbleven. Ik heb met mijn dochters diepgaande gesprekken gevoerd over de consequenties van dat samenwonen. Hun vader leefde tachtig kilometer bij Maarten vandaan en die kon zijn zaak, met veel regionale klanten, moeilijk verhuizen. Maar we zijn eruit gekomen en ik ben sindsdien de plusmama van twee prachtige kerels, Arne (°2005) en Tiebe (°2007).

We vonden een geschikt huis in Rijmenam, niet zo ver van het

station van Boortmeerbeek. Van daaruit is er een rechtstreekse treinverbinding met Gent, waar de meisjes nu hun middelbaar afwerken. De eerste jaren was het op de tanden bijten: opstaan om zes uur, klaarmaken en ten laatste om kwart voor zeven met de auto vertrekken naar Oosterzele. Daar woonde de papa van de meisjes en gingen ze naar de lagere school. Ontbijten deden we in de wagen: boterhammetjes of smoothies die de avond ervoor al waren klaargemaakt, chocomelk die we 's morgens opwarmden in de magnetron en warm hielden in een thermos.

Dat ochtendritueel is niet veel veranderd. Alleen breng ik nu de meisjes naar het station zodat we toch nog 's morgens 'ons momentje samen' hebben. Waarin beide meisjes evenveel tijd krijgen om hun verhaal te doen voor ze hun schooldag starten.

Hoe maken we onze kinderen sterk? Onbewust krijgen we ons zelfbeeld, ons zelfvertrouwen en onze zelfliefde mee van onze ouders. Met de nadruk op het woord onbewust. Dat je niet denkt: 'OMG! Het is allemaal de schuld van onze pa!' of 'ik zie mezelf niet graag omdat ons mama dat gezegd heeft'. We kunnen en mogen onze ouders niets kwalijk nemen. Zij hebben gedaan om goed te doen. Geen enkele mama of papa denkt bij de geboorte van hun kind: ik ga het leven van dat monstertje kapotmaken. Ik ga ervoor zorgen dat dat kind zichzelf later niet graag zal zien.

Mocht je dat soort gedachten koesteren, adviseer ik je dringend om een afspraak te maken met de psychiater. Maar als je dit boek leest, wil je allicht het beste voor je kind, zoals wij allemaal.

Vergelijk het met de veiligheidsvoorschriften in een vliegtuig. Een van de dingen die de stewards en stewardessen uitleggen voor het opstijgen, is het gebruik van de zuurstofmaskers. Die vallen uit het plafond bij zuurstofgebrek. Je ouderlijke reflex is om eerst je kinderen zo'n masker op te zetten, maar dat is een foute reactie. Als je net als ik vier kinderen hebt en het lukt niet meteen bij het eerste kind kun je zelf flauwvallen door zuurstofgebrek en breng je de andere gezinsleden in gevaar. Dus voorzie eerst jezelf van zuurstof.

Zelfzorg als ouder is zo belangrijk. Je hebt het misschien al meegemaakt: zelf ziek zijn maar toch voor je zieke kinderen en partner blijven zorgen.