



Nina Mouton

Met illustraties van
Eva Mouton

Elke dag



**mild
ouderschap**

365 manieren om jezelf en je kind
de ruimte te geven om te groeien

Lannoo

**voor
mijn mama en mijn papa**

Inhoud

Voor we van start gaan

- 1** – Beginnen aan mild ouderschap **1**
- 2** – *It takes a village* (maar soms liever niet) **44**
- 3** – Grenzen, grenzen, grenzen **76**
- 4** – Je innerlijke kind en je innerlijke ouder **153**
- 5** – Verbinden, verbinden, verbinden **217**
- 6** – Je bent meer dan alleen ouder **255**
- 7** – FAQ's – Eerste hulp bij mild ouderschap **315**

Epiloog

Verder lezen

Dankwoord

**Voor we
van start
gaan**

I have a dream. Het heeft een tijd geduurd voor ik die effectief durfde uit te spreken – mijn innerlijke criticus vond mijn droom nogal soft en naïef. Die innerlijke criticus is door de jaren heen gelukkig wat stiller geworden, dus nu durf ik het van de daken te schreeuwen: **mijn stoutste droom is dat onze kinderen mogen opgroeien in een milde wereld, waarin ze kunnen floreren** en echt zichzelf kunnen worden en zijn. Die milde wereld creëren we samen, stap voor stap. Ik hoop dat ik je met dit boek de nodige ruggensteuntjes kan aanreiken door elke dag opnieuw te kiezen voor mildheid. Mildheid voor je kind, maar zeker ook mildheid voor jezelf.

Verwacht in dit boek geen dwingende regels, do's en don'ts of vaste opvoedwetten. Mild ouderschap is geen receptenboek vol strakke formules dat je in rechte lijn richting perfect ouderschap zet. Want – spoileralert – perfect ouderschap bestaat niet. Gelukkig maar. **Ik wil je als ouder vooral inspireren om je eigen zoektocht in het ouderschap vorm te geven, op een manier die bij jou en je gezin past.** Niets is vermoeiender dan vastzitten in een ouderschapsstijl die niet bij je past en je voortdurend doet twijfelen. Ouders empoweren in hun zoektocht naar hun eigen ouderschap, dat is mijn missie.

De rode draad in dit boek? **Jezelf en je kind de ruimte te geven om te groeien**, in verbinding met elkaar én met jezelf. Dat proces gaat met vallen en opstaan. Ook ik heb lang gezocht naar een manier die voor mij en mijn gezin werkt. Als jonge moeder heb ik geprobeerd om volgens het boekje op te voeden. Zo heb ik mijn zoon regelmatig een timeout gegeven, als straf. Omdat ik geleerd had dat dat zo moest, omdat ik dacht dat het zo hoorde. Het hielp niet: hij voelde zich ellendig, en ik ook. De straf had ook weinig tot geen effect: een paar minuten later haalde hij alweer kattenkwaad uit. Dat moest toch anders kunnen?

Mijn zoektocht mondde uit in het boek *Mild ouderschap*, dat door vele tienduizenden lezers werd omarmd. Veel ouders waren net zo opgelucht als ik: hun moeder- en vadergevoel had het bij het rechte eind. Het kon écht anders. Maar ik hoorde ook vaak dat het niet eenvoudig is om in de wervelstorm die opvoeden soms is, steeds opnieuw naar een milde kern te zoeken. Daarom schreef ik dit tweede boek, met 365 steuntjes in de rug die je stap voor stap helpen om je eigen weg in mild ouderschap te vinden.

Dit boek is geen extra taak, geen extra moetje op je ongetwijfeld al lange lijst. Het moet vooral een hulpmiddel zijn. Een wegwijzer die je uitnodigt om telkens weer op zoek te gaan naar de milde weg, voor jezelf, je kind, je partner, je omgeving. Het is geen boek om in één avond uit te lezen. Gun jezelf tijd: elke dag bied ik je een tekst om over na te denken, een oefening, een milde mantra of een illustratie van mijn zus Eva. Maar je hoeft mijn tempo niet te volgen. Sla je af en toe een dag over? Prima. Blijf je een paar dagen op dezelfde pagina hangen? Ook goed. Begin waar je nu bent. **Pak mild ouderschap zoals het komt, dag voor dag, en soms zelfs even helemaal niet.** Jij beslist.

– 1 –

**Beginnen
aan mild
ouderschap**

1

Welkom!

Fijn dat je dit boek nu voor je hebt liggen. Misschien heb je het gekocht omdat je je afvraagt of je dat wel goed doet, opvoeden en zo. Misschien ben je op zoek naar meer rust, verbinding of zachtheid in je gezin? Of heb je soms het gevoel dat je niet de ouder bent die je wilt zijn?

Welke reden je hier ook bracht, je bent er. Dat betekent dat je op zoek bent naar een manier om opvoeden en het ouderschap wat milder te maken, voor jezelf en voor je kinderen. Alleen al dat is een moedige en mooie stap.

Neem even een moment voor jezelf en vraag je af: waarom heb ik dit boek gekocht? Waarom wil ik het lezen? Wat hoop ik eruit te leren, erin te vinden, erdoor te voelen? Zoek je steun, herkenning of een handvat? Wat je ook uit dit boek wilt halen, weet dat het oké is.

Het is goed om te willen groeien. Mild ouderschap begint met jezelf toe te staan met hier te zijn – precies op de manier zoals je nu bent. Elke keer dat je dit boek opent en er een stukje in leest, is een nieuwe kans om jezelf en je gezin milder te bekijken. Wees dus zeer warm welkom.

Mild ouderschap is geen wet

Hoopte je in dit boek een *easy fix* te vinden die al je opvoedvragen en -twijfels wegneemt? Dan moet ik je teleurstellen. Eerlijkheid duurt het langst: ik kan niet alles voor je oplossen. Hoe gek zou dat zijn trouwens, zo'n *one-fits-all solution* – een handleiding als het ware – die voor elk kind, elke ouder en in elke situatie werkt?

Nee, dit boek vertelt je niet hoe je je kind moet opvoeden. Het is geen boek vol do's en don'ts. Het is wél een boek over ouderschap: over hoe jij met vallen en opstaan de weg kunt vinden die voor jou en voor je gezinsleden werkt.

De rode draad gedurende die reis? Mildheid. Voor jezelf, voor je kind, voor je bredere omgeving. Zo simpel is het. In elk geval op papier. Ook ik ondervind nog elke dag aan den lijve dat het niet zo vanzelfsprekend is om die mildheid altijd en overal vast te houden. Dat hoeft ook helemaal niet, er zullen altijd momenten zijn waarop ouders hun geduld verliezen en boos worden op hun kind of partner. Dat is de realiteit. Jezelf daarvoor straffen of veroordelen is niet nodig. Perfecte ouders bestaan niet, en dat is maar goed ook! Want als je je kind mild wilt opvoeden, betekent dat ook dat je zijn en jouw imperfecties omarmt. En dat je gelooft dat je altijd opnieuw kunt beginnen.

Mild ouderschap is dus geen wet. Ik zie het meer als een kompas dat je de weg wijst als je het even niet meer weet. Het is een uitnodiging om af en toe buiten de gebaande paden te treden, om te zoeken en te onderzoeken, om te proberen en te exploreren.



Verbinding staat centraal

Mildheid is voor mij een vriendelijke, begripvolle, open houding, zowel naar jezelf als naar anderen. Op die open, niet-oordelende manier ga je op zoek naar je eigen gevoelens en behoeften, als ouder én als individu. Je gaat ook op zoek naar de gevoelens en behoeften van je kinderen en je omgeving. Vervolgens probeer je met elkaar te verbinden.

Goed met elkaar verbinden gaat verder dan alleen fysiek in elkaars nabijheid zijn. Het vraagt empathie, openheid en wederzijds respect. **Echte verbinding vraagt dat je bewust aanwezig bent, naar elkaar luistert en inspeelt op ieders behoeften.** Volgens mij ontstaat er juist in die wederzijdse aandacht voor elkaar een omgeving waarin iedereen kan groeien en bloeien.

Daarbij mag je zijn wie je bent – met al je imperfecties – en de anderen mogen dat ook. Het is een kwestie van telkens weer een nieuw evenwicht zoeken, je grenzen aangeven, dicht bij jezelf blijven én tegelijk ook rekening houden met de grenzen van anderen om je heen. We hebben allemaal onze gevoelens en talenten, onze uitdagingen en behoeften. Die zijn uniek, net als die van onze kinderen. Dat erkennen en daarmee rekening proberen te houden, is waar mild ouderschap voor mij om draait.

Oefening: Je eigen gevoelens en behoeften herkennen

Mild ouderschap begint bij het herkennen van je eigen gevoelens en behoeften. Weet je wat die zijn, dan kun je daarna openstaan voor die van anderen. Zoek vandaag een paar minuten tijd voor een van deze oefeningen:

- » **Stel jezelf voor de spiegel de vraag: hoe voel ik me vandaag? En wat heb ik vandaag nodig om goed voor mezelf te zorgen?** Schrijf je antwoord op in een notitieboekje, zonder oordeel, simpelweg om je er bewust van te worden.
- » **Kies tijdens de dag een duidelijk moment om met je kind of partner in verbinding te gaan.** Dat kan iets heel kleins zijn: een knuffel, een glimlach of gewoon door te vragen: hoe gaat het echt met jou? Geef aandacht aan de reactie zonder in te vullen of meteen te reageren.
- » **Merk op wanneer je in automatische reacties schiet.** Misschien merk je dat je snel wilt corrigeren of een oordeel hebt als iemand iets vertelt. Op dat moment adem je diep in, stop je even en stel je jezelf twee vragen: wat gebeurt er nu bij mij? En: wat heeft mijn kind of partner nodig op dit moment?

Deze drie oefeningen kunnen je helpen om zowel je eigen behoeften als die van je gezin te erkennen en ruimte te geven. Dat doe je niet één keer, maar telkens opnieuw. Mild zijn en mild ouderschap is een proces van elke keer opnieuw afstemmen en verbinden, met respect voor ieders grenzen en behoeften (ook die van jou).

Wat schuilt onder het gedrag?

Gwenn: ‘Bam! Mijn kersverse tiener had beloofd om om 19.00 uur thuis te zijn, maar het was al ruim een uur later toen ik haar de deur hard hoorde dichtslaan. Ze rende meteen naar boven, zonder goeiedag te zeggen en zonder uitleg waarom ze later was. Ik voelde de irritatie meteen opborrelen en stond al klaar om haar achterna te gaan. Toen dacht ik: stop, even inademen. Ik heb tien minuten gewacht tot ik zelf rustig was en ben toen pas naar boven gegaan. Jamie zat op haar bed, duidelijk van streek. Ik ben naast haar gaan zitten, en vroeg of ze wilde praten. Met horten en stoten kwam het eruit: ze had ruzie gemaakt met haar beste vriendin. “Ik wil haar nooit meer zien!”

Waarom ze een uur te laat was, kwam ik pas de volgende dag te weten, toen ik ernaar vroeg tijdens het ontbijt. Door een lekke fietsband had ze een heel eind moeten lopen. “Ik weet het, mama, ik had je kunnen bellen. Maar ik was kwaad op alles en iedereen.”

Als ik die avond aan mijn irritatie had toegegeven en haar meteen de les had gelezen, had dat niks opgelost. Niet voor haar en niet voor mij. Ik ben blij dat ik eerst aandacht heb gegeven aan wat ze voelde.’

Verbinden betekent voor mij onder meer dat je niet alleen reageert op gedrag. Je kijkt ook naar wat eronder ligt. Dat doe je heel eenvoudig door jezelf de volgende vraag te stellen: wat heeft mijn kind nu nodig? Maar ook: wat heb ik als ouder nu nodig? In het geval van Gwenn waren dat bijvoorbeeld tien minuten om even rustig te kunnen landen, voor ze het gesprek met haar dochter aanging.

Grenzen stellen zonder straffen en belonen

‘Maar Nina, al dat gepraat over mildheid. Betekent dat dan dat ik mijn kind maar zijn gang moet laten gaan? Mijn taak als ouder is toch ook om duidelijke grenzen aan te geven?’ Ik hoor het regelmatig: mild ouderschap is opvoeden zonder grenzen. Mijn antwoord daarop is kort en duidelijk op: nee, juist niet. (Als dat geen grens is!)

Mild ouderschap betekent niet dat je als ouder geen grenzen stelt. Integendeel: grenzen stellen is fundamenteel, volgens mij. Het gaat erom *hoe* je die grenzen als ouder stelt. Niet als strenge regels, niet als zwart en wit en goed en fout, niet door te straffen en te belonen. Hoe dan wel? Door een veilige en voorspelbare omgeving te creëren waarbinnen een kind weet wat er van hem of haar verwacht wordt. Het gaat dus over opvoeden met empathie, met respect en met begrip – waarbij je als ouder ook aandacht hebt voor de gevoelens en behoeften van je kind.

Dat betekent niet dat je altijd toegeeft aan je kind. Nee, ook jij en je omgeving hebben behoeften en rechten. Bij mild ouderschap ga je op zoek naar een goede balans, een evenwicht tussen jouw behoeften en die van je kind(eren).

Niet pampere, wel een veilige haven bieden

Ray: ‘Lars is een rustige, wat timide jongen die niet zo gemakkelijk over zijn gevoelens praat. Toen hij een tijd geleden met hangende schouders binnenkwam, voelde ik dat er iets aan de hand was. Hij zei dat alles oké was en plofte op de bank. Ik ben gewoon naast hem gaan zitten, tot hij zelf begon te vertellen: zijn vriend wilde tijdens de middagpauze niet met hem spelen, maar was wel met andere kinderen uit de klas gaan voetballen. Hij voelde zich verdrietig en boos.

“Da’s oké. Je mag je boos en verdrietig voelen. Wat zou je kunnen helpen om je beter te voelen of om het weer goed te maken?”

“Ik wil vragen wat ik verkeerd gedaan heb. Want als dat zo is, kan ik sorry zeggen. En als ik niks verkeerd heb gedaan, maar hij wel, kan hij sorry zeggen.”

Ik heb hem verteld dat ik dat een goed idee vond. En dat ik er zal zijn als hij me nodig heeft.’

Bied je kinderen een veilige haven waarin ze zich geborgen en geliefd voelen. Dan ben je beschikbaar voor hen, steun je hen emotioneel en help je hen om zich veilig te voelen – zonder hun zelfstandigheid te ondermijnen.

Is je kind bijvoorbeeld verdrietig omdat het ruzie heeft gemaakt met vriendjes of vriendinnetjes, dan kun je proberen te luisteren en troosten zonder te proberen de situatie op te lossen. Je kind leert dat het mag tonen hoe het zich voelt én een oplossing mag bedenken voor het probleem, terwijl jij in de buurt bent en steunt. Het helpt dan om vragen te stellen als: wat zou je kunnen doen om weer vrienden te worden? Wie zou je daarbij kunnen helpen?

Eerst jouw zuurstofmasker, dan dat van je kind

Iedereen die kinderen heeft, weet dat er soms momenten zijn waarop je alle energie bij elkaar moet zoeken om de dag of de week door te komen. Je eigen grenzen en behoeften aanvoelen en je behoeften leren (her)kennen is dan ook cruciaal. **Mild ouderschap staat of valt met goed zorgen voor jezelf.**

Het is een beeld dat ik vaak gebruik, maar zo treffend is dat ik het hier graag nog eens herhaal: als er hevige turbulentie is tijdens een vlucht, vallen de zuurstofmaskers naar beneden in een vliegtuig om ervoor te zorgen dat je kunt blijven ademen, ook als de druk in de cabine wegvalt. De instructies zijn duidelijk: volwassenen moeten eerst hun eigen zuurstofmasker opzetten, voordat ze dat van hun kind opzetten. Het voelt contra-intuïtief, want je wilt als ouder toch je kind beschermen? Maar de gedachte erachter is logisch, want wie zorgt er voor jouw kind als jij bewusteloos bent?



Hé, het is oké...

We hebben het allemaal weleens: een offday. Soms is het vat gewoon leeg, of was het druk op het werk en heb je het eventjes helemaal gehad. Ja, ook ik verlies soms mijn geduld. En dat is normaal.

Je hoeft het niet allemaal perfect te doen, je hoeft niet altijd alles onder controle te hebben. Laat je kind gerust zien dat jij geen robot bent, maar een mens van vlees en bloed. Dat jij soms ook strugett en hoe je daar veerkrachtig mee kunt omgaan, bijvoorbeeld door erover te praten, door hulp in te schakelen of door je te laten begeleiden.

Als kind dacht ik echt dat je als volwassene in de een of andere staat terecht kwam waarin je nooit boos of verdrietig was. Ik zag namelijk nooit kwade of verdrietige volwassenen om mij heen. Die hadden het vooral heel druk met proberen zo positief mogelijk te blijven. Moeilijke gevoelens werden in mijn omgeving nooit voorgeleefd.

Als jij je emoties durft te laten zien én toont wat voor jou helpt, geef je een krachtig signaal. Nee, we zijn geen robots. Ja, we hebben allemaal onze gevoelens en behoeften, en zo kun je er constructief mee omgaan.

You do you. Ik weet dat jij als ouder je uiterste best doet om je kinderen goed op te voeden, naar je beste vermogen. **Dat gebeurt met vallen en opstaan, en dat is helemaal oké.** *You've got this*, mild ouderschap zit al in jou – je mag gerust op jezelf en je kunnen vertrouwen. En lukt dat even niet: morgen is er weer een nieuwe dag.

12

Eerste hulp bij een offday

Shit happens. En slechte dagen of een slecht moment ook. Je gevoel aanvaarden kost vaak veel minder energie dan je ertegen verzetten.

Deze snelle oefening kan helpen:

- » **Adem bewust.** Sta even stil en adem diep in door je neus, uit door je mond.
- » **Erken je gevoel.** Zeg in gedachten tegen jezelf: ik heb een zware dag, en dat is oké.
- » **Wees mild voor jezelf.** Denk: ik doe mijn best, morgen is er weer een nieuwe dag.

Of zoals John Lennon het ooit zo treffend verwoordde: *Everything will be okay in the end. If it's not okay, it's not the end.*

Vijf minuten tijd voor jezelf

Ik weet het, als ouder zit je agenda vaak overvol: van werk tot hobbytaxi, van oudercontact tot boodschappen doen. En toch vraag ik je: plan vandaag vijf minuten voor jezelf in. Je hoeft niets bijzonders te doen, gewoon even zitten met een kop koffie of even wandelen.

Wat doet dat met je?

Soms zijn vijf minuten al genoeg om er opnieuw tegenaan te kunnen of om de dingen weer helder te zien. **Wat kun je zoal doen in vijf minuten?**

- » Lees een paar bladzijden uit je favoriete boek.
- » Geef jezelf een korte handmassage.
- » Doe vijf minuten lang je ogen dicht en rust.
- » Haal even diep adem en rek je helemaal uit.
- » Luister naar je favoriete liedje.
- » Ga even buiten staan voor frisse lucht.
- » Staar vijf minuten uit het raam en ontspan je gedachten.

Je buik voelt juist

‘Je gaat toch borstvoeding geven?’

‘Je moet zingen tegen je buik, je kindje zal dan na de geboorte rustiger zijn!’

‘Laten huilen, hè! Niet toegeven, anders verwen je je kind.’

Als je zwanger bent, vliegt de goede raad je om de oren. Ook als je kind opgroeit, lijkt iedereen een mening te hebben over hoe je de opvoeding het beste kunt aanpakken. Verschillende adviezen, soms tegenstrijdige. Het lijkt wel alsof wat je ook doet verkeerd is.

Die goede raad is meestal goedbedoeld. Alleen komt hij vaak ongevraagd en op momenten dat je er niks mee kunt. Hij doet je wankelen en twijfelen aan jezelf.

Diep vanbinnen *voel* je dat het anders kan, of *weet* je hoe jij het graag zou aanpakken. **Je buikgevoel wijst je vaak de weg, en het is dikwijls sterk.** Maar door de druk van de maatschappij of de priemende ogen van anderen in onze rug, moffelen we dat innerlijke kompas vaak weg. Vertrouw het maar, je buik voelt het goed aan.



LS

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve inzichten.

Redactie: Lies Cattersel
Vormgeving: Studio Lannoo (Nele Reyniers)
Zetwerk: Keppie & Keppie
Illustraties: Eva Mouton
Auteursfoto: Sven Rammeloo

© Uitgeverij Lannoo, Tielt, 2025 en Nina Mouton
D/2025/45/266 – ISBN 978 90 209 0740 7 – NUR 770/854

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.