

NELE DE GANSEMAN

# RUST

Met illustraties van  
ERIKA VERHOEVEN

25 manieren om de drukte  
in je gezin te verzachten



Voor Casper en Victor

# INHOUD

Welkom aan boord .....	9
Allemaal in hetzelfde schuitje .....	10

## DEEL 1 — UITGANGSPUNTEN .....

12

### Storm op zee .....

17

Druk! .....

17

Een veelheid aan prikkels .....

18

Eigenheid als kracht .....

19

Engeltjes en bengeltjes .....

21

### Veilige haven .....

23

Nabijheid en geborgenheid .....

23

Cirkel van veiligheid en vertrouwen .....

25

Mildheid en vertrouwen .....

28

Openheid en echtheid .....

30

Spiegel .....

32

### Rustig dobberen of de hoogste golf opzoeken .....

35

Jezelf mogen zijn .....

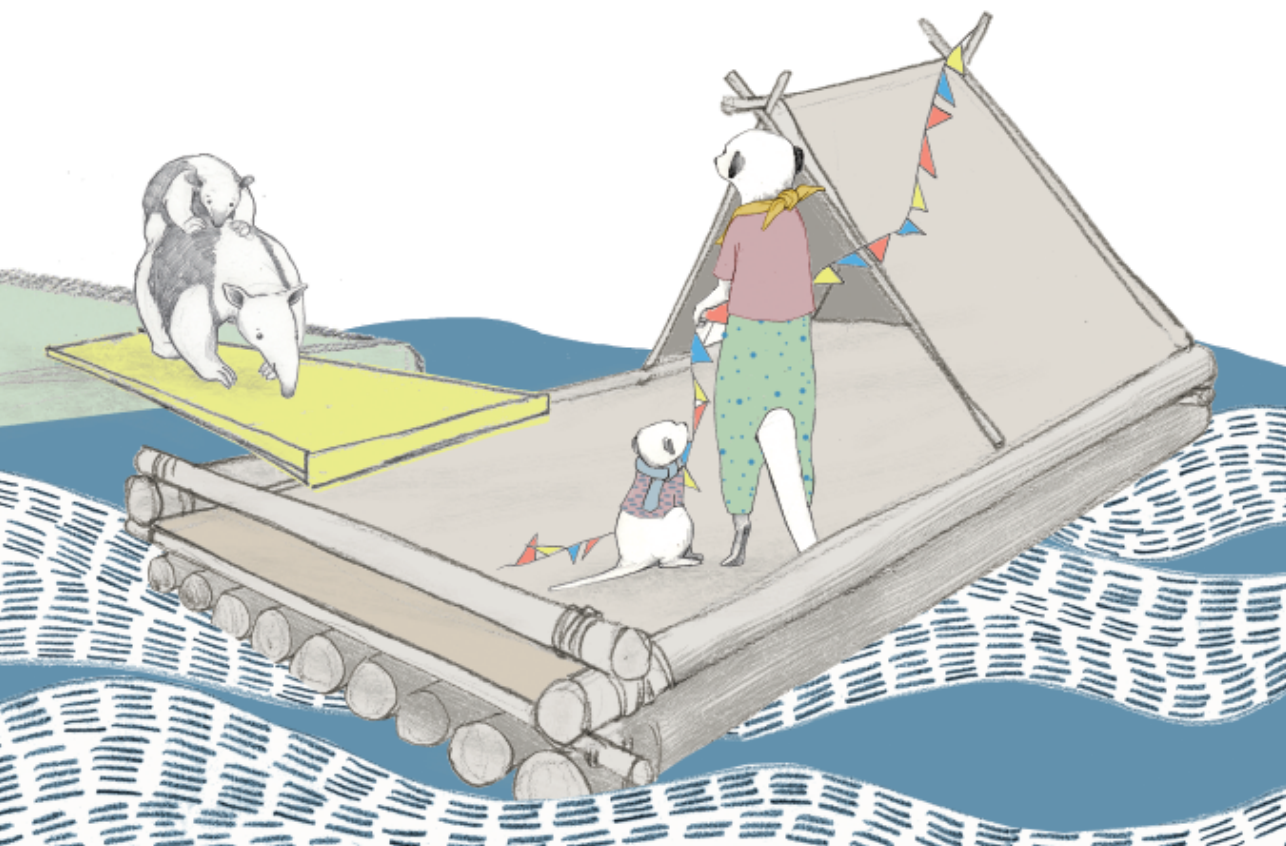
35

Talentgericht werken .....

38

<b>Als de storm is gaan liggen</b> .....	42
Het ijzer smeden als het koud is .....	42
Verbindend communiceren .....	46
Gepasseerd is gepasseerd .....	51
<b>Iedereen aan boord</b> .....	52
Een gezin als systeem .....	52
Iedereen vaart mee .....	56
<b>Eigen koers, mét een hulpkapitein en kompas</b> .....	58
Het stuur zelf in handen .....	58
Een duidelijk kompas en goede instructies (groei- en vaste mindset) .....	62
<i>Even tussendoor: Wat ik van mijn kinderen heb geleerd</i> .....	65
<b>DEEL 2 – PRAKTISCHE OEFENINGEN</b> .....	65
Voordat het schip de haven binnenvaart .....	71
1. De dag doornemen .....	71
2. Indiaan .....	73
3. Wondertuin .....	75
4. Trampoline .....	77
5. Bos .....	79
6. Mieren .....	81
7. Ster .....	82
8. Knuffelbabbel .....	84
9. Vulkaan .....	85
10. Dankbaarheid .....	87
11. Ballon .....	88

Als het schip roerloos is .....	90
12. Mandala .....	90
13. Kriebelthermometer .....	92
14. Opspannen en loslaten .....	93
15. Ademhaling .....	95
16. Boze tekening .....	97
<i>Even tussendoor: Over een zevenjarig meisje dat een paard kon optillen.....</i>	<i>99</i>
Als de matroos de weg kwijt is .....	102
17. Diploma .....	102
18. Sprankelboek .....	104
19. Held .....	105
20. Wapenschild .....	107
Bij klein en groot (zeemans)verdriet .....	110
21. Knuffel .....	110
22. Gedachtepotje .....	112
23. Hand tekenen .....	114
24. Toverdoos .....	116
25. Wensenboom .....	118
Tot slot .....	121
Meer lezen? .....	123
Referenties .....	124
Dankwoord .....	126



## WELKOM AAN BOORD

Ik ben Nele, jullie kapitein en trouwe reisgezel in dit boek. Ik vind het heel fijn dat je dit boek hebt opengeslagen, want dat betekent dat we iets met elkaar gemeen hebben. We zijn beiden op zoek naar rust brengen, bij onze kinderen en misschien ook bij onszelf. Want eerlijk gezegd, dat gaat toch vaak gelijk op.

Zoals veel moeders ben ik niet alleen mama, maar onderneem daarnaast ook nog veel andere activiteiten. Ik combineer een job aan de Odisee hogeschool met een baan als zelfstandig coach in mijn eigen coachingspraktijk, Sprankelcoaching, en als freelancetrainer bij ZITDAZO. Dit lukt alleen door zelf de tijd te nemen om tot rust te komen en van daaruit de juiste keuzes en prioriteiten te stellen.

Ik houd er dan ook van om te genieten van een licht lenteszonnetje, een stevige herfstwandeling, een warme winterknuffel of een zomerse schaterlach. Maar het allermeest houd ik van mijn man en mijn twee minimannen. Ik vind het fijn om met hen tot in de hemel te schommelen of stoere jongensverhalen te vertellen. En soms kunnen ze me zelfs overhalen om een partijtje te voetballen.

Op die manier geef ik de filosofie van zelf tot rust komen graag mee aan mijn eigen kinderen, de kinderen die ik begeleid in een assertiviteitstraining van ZITDAZO of de (jong)volwassenen die ik coach.

In dit boek deel ik mijn kennis en ervaring graag met jou. Ik schreef dit boek omdat ik er zelf heel erg in geloof om samen tot rust te komen en zo samen te groeien in zelfvertrouwen.

Dit boek is vooral gericht aan ouders, plusouders, pleegouders, adoptieouders, grootouders en ga zo maar door. Maar uiteraard kun je deze principes, uitgangspunten en oefeningen ook toepassen als professioneel begeleider, leerkracht, opvoeder, verzorger enzovoort.

De oefeningen in dit boek zijn vooral gericht op kinderen uit de basisschool. Ook in de voorbeelden zul je vooral kinderen van 5 tot 11 jaar terugvinden. Maar de principes kun je eigenlijk al heel vroeg toepassen en ook op latere leeftijd zijn het nog belangrijke uitgangspunten.

Kortom, je haalt uit dit boek wat voor jouw situatie zinvol en bruikbaar is. Ik geef je voldoende vaarinstructies mee, zodat je zelf het roer in handen kunt nemen.

Met dit boek neem ik je dan ook graag mee aan boord. Welkom!

## ALLEMAAL IN HETZELFDE SCHUITJE

Sara *'We hadden allemaal zo lang en blij uitgekeken naar de vakantie. De kinderen spraken al weken over de zandkastelen die ze gingen bouwen en de fietstochtjes die ze gingen maken. Ik droomde al van de rust 's avonds bij een glaasje wijn en van weer eens een goed gesprek te hebben.*

*Maar nog voordat we vertrokken waren, was er al ruzie in de tent. Terwijl we de koffers aan het inladen waren, zaten ze al te bekvechten over wie straks de film mocht kiezen. Nog voordat ik goed kon reageren, was er al een trek en een duw gegeven, en gaf de ene de schuld aan de andere. "Kunnen jullie nooit eens rustig zijn? Het is altijd hetzelfde liedje met jullie!" schreeuwde ik. Waarna de jongste huilend wegliep, roepend dat ze toch al niet meer op vakantie wilde vertrekken. (zucht) En dat terwijl we allemaal zo snakten naar rust.'*

Herkenbaar? Misschien niet dat ene detail over de zandkastelen. Misschien smijt jouw dochter niet met de deuren. Maar waarschijnlijk herken je wel het gevoel dat de situatie even helemaal uit de hand lijkt te lopen, met kinderen die geen rust lijken te vinden en jijzelf die het niet helemaal onder controle lijkt te hebben. Het gevoel dat de kinderen overstuur zijn en jij ze niet kunt kalmeren. Misschien is dan al de vraag in je opgekomen hoe het er in andere gezinnen aan toe gaat. Zijn de kinderen daar ook zo druk? Kunnen ze daar wel rustig gaan slapen of rustig eten? Gaan de kinderen daar nooit in overdrive?

Oké, we kunnen alvast starten met te zeggen dat we allen in hetzelfde schuitje zitten. Want ja, het loopt in elk gezin weleens uit de hand en bij iedereen kookt het potje weleens over. We zijn wel verschillend in hoe dit potje overkookt, welk gedrag je kind dan vertoont en hoe jij hierop reageert. Dat heeft te maken met temperament, met gezinsgewoontes en met gedragingen.

Het goede nieuws is dat je hieraan kunt werken en dit kunt veranderen. Het gaat namelijk om aangeleerd gedrag. Jij hebt zelf vanuit jouw kindertijd en latere ervaringen geleerd om je zo te gedragen en zo te reageren. Dit geef je door aan je kinderen, bewust en onbewust. Sommige zaken misschien ook gewild en ongewild. Dat is op zich niet erg en ook heel normaal. Je kunt je hiervan bewust worden en er anders mee omgaan. Temperament kun je uiteraard niet veranderen, maar je kunt jezelf wel nieuwe gezinsgewoontes en gedragingen aanleren.



Het allerbeste nieuws is dat je misschien al beschikt over heel veel goede gedragingen en gezinsgewoontes. Elk gezin, elke persoon heeft namelijk zelfhelende krachten en oplossingscapaciteiten<sup>1</sup>. Dat betekent dat je zelf al heel wat sterktes en mogelijkheden in huis hebt om met je situatie om te gaan. Vanuit je eigen ervaring en omdat je mensen of situaties kunt aanvoelen, zul je misschien al zaken hebben geprobeerd en toegepast. De ene keer zal dit beter werken dan de andere keer, maar het belangrijkste is dat dit j ouw ervaringen en mogelijke aanpak is met j ouw kinderen en j ouw gezin. Dat is sowieso een belangrijk uitgangspunt, want alleen jij kunt aanvoelen wat past binnen jouw situatie.

Natuurlijk kun je af en toe wat extra inspiratie gebruiken. Het kan helpen om de situatie vanuit een ander perspectief te bekijken en andere idee en op te doen. Deze andere perspectieven en idee en vind je in dit boek.

Je vindt eerst een brede toelichting en achtergrond. We vertrekken hierbij van zes uitgangspunten, die je breed en concreet kunt toepassen. Op die manier geven we een algemene basis mee, zodat we een goede (zee)bodem hebben om ons schip uit te laten varen.

Daarna stellen we een aantal concrete activiteiten voor om je kind tot rust te laten komen.

Deze oefeningen en activiteiten kun je zelf met je kind doen. Op die manier leer je hoe je samen tot rust kunt komen en wordt je kind eigenaar van zijn eigen gedachten en gevoelens.



DEEL 1

# UITGANGS PUNTEN

Ik was achttien jaar toen ik pedagogische wetenschappen ging studeren. Toegegeven, misschien was ik wel wat te jong om alles goed te kunnen plaatsen en interpreteren. Ik hoorde veel theorieën en inzichten, die ik op dat moment nog niet honderd procent kon inschatten.

Toen ik mama werd, kon ik de inzichten al wat meer toepassen. Of nee, eigenlijk niet, want er bestaat geen perfecte cursus om mama te worden. Uiteindelijk moet je het toch zelf leren en ervaren. Ervaren door zelf eens met je kop tegen de muur te lopen, door zelf fouten te maken en te voelen hoe het anders kan. Maar ook door zelf op je intuïtie te vertrouwen en op je eigen kennis en kunde als ouder. Ik ben er dan ook van overtuigd dat elke mama, papa, plusmama, pluspapa, opa of oma of wie dan ook zelf een sterke intuïtie heeft waarmee hij of zij de opvoeding aanpakt. Maar ik ben er ook van overtuigd dat deze intuïtie ondersteund kan worden door theoretische inzichten. Inzichten kunnen intuïtieve kennis versterken en aanvullen, waarna je ze weer op jouw manier kunt toepassen.

In dit eerste deel geef ik deze achtergrond en visie graag mee. Ik heb ze voor de duidelijkheid opgesplitst in zes uitgangspunten:

---

### UITGANGSPUNT 1

---

*Elk kind is uniek en vraagt op een eigen manier om rust, structuur en duidelijkheid.*

---

### UITGANGSPUNT 2

---

*Een kind heeft geen behoefte aan een perfecte ouder, maar wel aan een echte, nabije en betrokken ouder.*

---

### UITGANGSPUNT 3

---

*Door te focussen op de krachten, kun je beter omgaan met de moeilijkheden.*

---

#### UITGANGSPUNT 4

---

*Door elkaar de ruimte te geven,  
kun je erna weer dichterbij elkaar komen.*

---

#### UITGANGSPUNT 5

---

*Elk (gezins)systeem is complex,  
maar heeft ook eigen sterktes en steunbronnen.*

---

#### UITGANGSPUNT 6

---

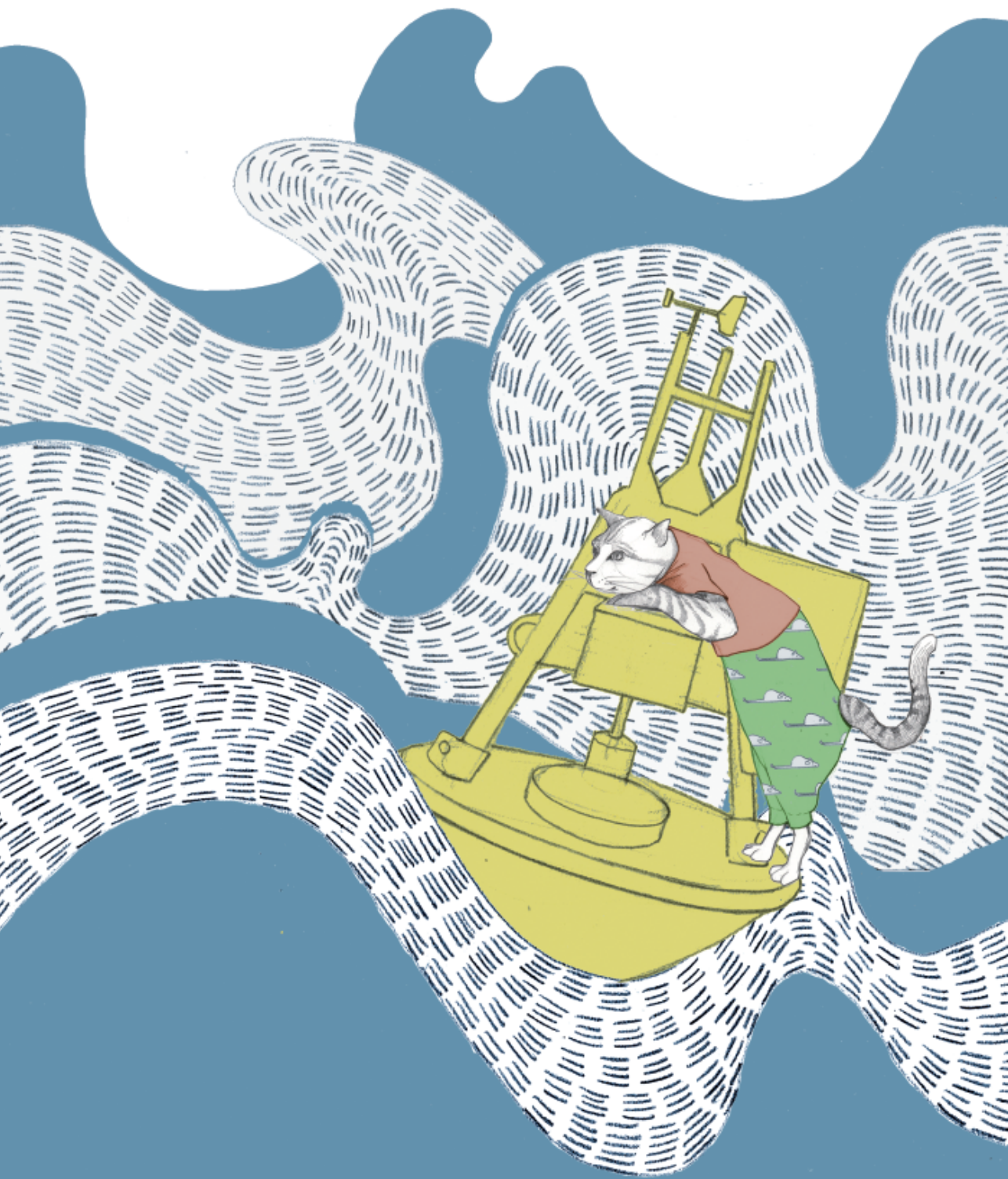
*Opvoeden is loslaten en vertrouwen.*

Deze uitgangspunten zijn gebaseerd op theoretische modellen en inzichten. Ik heb niet de pretentie of de motivatie om volledig te zijn of een precieze omschrijving te geven van de pedagogische visies. Ik licht wel van een aantal modellen de sluiers op. Hierdoor kun jij weer verder varen op jouw koers. Wil je er graag meer over weten, dan vind je achter in dit boek de bronnenlijst waarop ik me heb gebaseerd.

Ik wens je alvast heel veel inspiratie en vertrouwen in jouw eigen intuïtie. Een bevestiging van wat al goed gaat en een aanmoediging om het nog bewuster aan te pakken.

Goede vaart!





# STORM OP ZEE

---

## UITGANGSPUNT 1

---

*Elk kind is uniek en vraagt op een eigen manier om rust, structuur en duidelijkheid.*

### DRUK!

*Nele 'Mijn zoontje is heel erg lief. Ik noem hem weleens de beste knuffelaar ter wereld. Hij zit vaak heel rustig in de zetel te lezen of te schrijven. Maar soms lijkt het alsof dat rustig kabbelend bootje in een woelige zee komt. Hij wordt boos als we hem niet goed begrijpen, hij plaagt zijn kleine broer of hij begint te jengelen en aan ons te hangen en te trekken. Zo raakt iedereen rondom hem geïrriteerd, waardoor de situatie vaak uit de hand loopt.'*

Een kind kan soms heel druk zijn. Druk in het gedrag of druk in het hoofd, door veel gedachten en gevoelens. Dat maakt het moeilijk om bijvoorbeeld in te slapen, rustig huiswerk te maken of zelfs rustig samen te spelen. Dat maakt het ook moeilijk in de opvoedingssituatie. Het is op dat moment namelijk niet altijd mogelijk om contact te maken met je kind of vat te krijgen op de situatie.

Op zo'n moment is het belangrijk dat je zelf even rustig blijft en de situatie vanaf een afstand bekijkt. Er is immers nog geen man overboord.

Belangrijk is dat je even bekijkt wat er gebeurt en waarom het gebeurt. Wat zorgt ervoor dat het rustige schip niet meer vaart op een rustige zee en een onrustige koers trekt? En wat gebeurt er precies met het schip? Op dat moment behoud je zelf de controle en probeer je te begrijpen wat er omgaat in je kind.

[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)

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

**Omslagontwerp:** Studio Lannoo

**Vormgeving binnenwerk:** Studio Lannoo

**Illustraties:** Erika Verhoeven

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2020 en Nele De Ganseman

D/2020/45/172 - ISBN 978 94 014 6537 3 - NUR 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.