

Einat Nathan

# EMPOWERING OUDERSCHAP

Zo voed je je kinderen op  
tot sterke en onafhankelijke mensen



ALTAMIRA

# Inhoud

- 1 Ouderschap: het ware verhaal 13  
*Waarom ouderschap in de eerste plaats om relaties draait*
- 2 Kinderen en stilte gaan niet samen 16  
*De miskraam die mij tot de moeder maakte die ik nu ben*
- 3 Je kind is niet je visitekaartje 22  
*Kinderen zijn er niet om ons trots of gelukkig te maken*
- 4 Als we ons zorgen maken, missen we van alles 25  
*Waarom het onnodig is je zorgen te maken*
- 5 Luisteren naar kinderen 32  
*En hoe je ze leert luisteren*
- 6 Maak ruimte voor papa 41  
*Dingen die vaders beter doen*
- 7 Samen slapen 46  
*Sommige baby's hebben de behoefte om bij hun ouders te slapen*

8	Momenten van afscheid <i>Bij de kleuterschool, voor het slapengaan: de juiste manier van afscheid nemen</i>	51
9	Groeien door boosheid <i>Waarom driftbuien een stapje voorwaarts in de ontwikkeling zijn en hoe je ermee kunt omgaan</i>	56
10	Praten met kinderen <i>Waarom onze kinderen ons niet zouden moeten kunnen beledigen</i>	61
11	Jongens mogen huilen <i>Onderdrukte tranen kunnen ontaarden in agressief gedrag</i>	66
12	'Kom, we gaan!' <i>Wat er gebeurt als we ons geduld verliezen</i>	69
13	'Kom op, zeg sorry!' <i>Hoe je kinderen leert begrip te hebben voor de pijn van een ander</i>	73
14	Als papa en mama ruziemaken <i>Wat zien ze als ze naar onze relatie kijken?</i>	77
15	Bezoek van de ooievaar <i>Een nieuwe baby in het gezin</i>	82
16	Ruziemaken is een voorrecht <i>Vooral als ouders zich er niet in mengen</i>	87

17	'Ik hou van je, ook al haat ik je' <i>Negatieve emoties ter voorbereiding op complexe relaties</i>	91
18	Een ongewone wens <i>Besef waar je geluk uit bestaat en vier dat</i>	96
19	Het ongeziene kind <i>Hoe krijgen we hem in beeld en wat heeft hij van ons nodig?</i>	99
20	Het ontevreden kind <i>Niets maakt haar gelukkig. En hoe zit het met jou?</i>	103
21	Afspraken met kinderen: de kleine lettertjes <i>Hoe we hun leren beloften na te komen</i>	108
22	O mijn god, groep drie! <i>De complexe emoties die bij naar school gaan komen kijken</i>	112
23	Ruggengraat krijgen <i>De juiste manier om je kind te sterken in zijn gevoel van eigenwaarde</i>	117
24	Het is hún huiswerk <i>En de belangrijkste les is dat zij verantwoordelijkheid leren nemen</i>	122
25	Stop met verwennen <i>Een kind dat onnodig veel geholpen wordt, zal geen zelfstandige volwassene worden</i>	128

26	De controle loslaten <i>Respecteer je kinderen en hun domme beslissingen</i>	135
27	Schermtijd <i>Omgaan met de verleidingen in de wereld van beeldschermen</i>	139
28	Verhalen vertellen <i>Vertel je kinderen elke dag over je leven</i>	144
29	Over seks praten <i>En waarom het daar nooit te vroeg voor is</i>	148
30	Het sociale mijneveld <i>Hoe we ze kunnen steunen op een gebied waar wij geen deel van uitmaken</i>	153
31	Zorg dat je hart niet breekt <i>Een verdrietige ouder is een loodzware last voor een kind</i>	158
32	Je kinderen voor foute vrienden behoeden <i>Omgaan met schadelijke sociale invloeden</i>	162
33	Pesten is ongeoorloofd <i>Een kind kan een pestkop niet in z'n eentje aan</i>	167
34	Wolven herkennen <i>Hoe je je kinderen tegen seksuele intimidatie beschermt</i>	172
35	Jongens opvoeden die geen seksueel grensoverschrijdend gedrag vertonen <i>Een ouder hoort wat seks betreft een educatief plan te hebben</i>	178

36	Waar is mijn kleintje gebleven? <i>Welkom in de pubertijd</i>	183
37	De rommella <i>Hoe je met hun grillen kunt omgaan</i>	188
38	Je kind voor je winnen <i>Anticonceptie, drugs en alcohol: gezonde relaties</i>	191
39	Groot meisje voor de spiegel <i>Als haar lichaam verandert en daarmee ook haar gedrag en gedachten</i>	198
40	Brief van een imaginair tienermeisje <i>Als ze haar hart zou luchten in een brief, zou die er zo uitzien</i>	203
41	Accepteer hun gewicht <i>Waarom het niet jouw probleem is als je kind dik is</i>	207
42	Schaamte <i>Hoe je hen helpt met schaamte om te gaan</i>	214
43	Pas op voor rivaliteit <i>Zelfvertrouwen zou op meerdere pijlers moeten berusten</i>	218
44	Mijn gewone kind <i>Hoe je je kind leert omgaan met alledaags zijn</i>	223
45	Behoed je kind voor Instagram <i>De pubertijd doorstaan op social media</i>	227

46	Vaders en zonen, moeders en dochters <i>Hoe vaders op zonen en moeders op dochters reageren</i>	232
47	Qualitytime <i>Wat kinderen zich zullen herinneren van ervaringen in het gezin</i>	236
48	Ouderwets opvoeden <i>Dingen die onze ouders goed deden en die wij kunnen overnemen</i>	242
49	Scheiding: ramp of crisis? <i>De keuze is aan jou</i>	251
50	Een handleiding voor de slechte moeder <i>Natuurlijk, er zijn ook slechte dagen. Zo ga je ermee om</i>	257
51	Achttien dingen die ik tijdens achttien jaar moederschap heb geleerd <i>Een lijst met praktische inzichten</i>	262
52	Een bemoedigend woord <i>Daar gaat het uiteindelijk om</i>	269
53	Acht jaar lang heb ik tegen een kind gepraat dat me niet aankeek <i>De gedachten van een moeder op de zestiende verjaardag van haar autistische zoon</i>	275
54	'Wat zeg je, schat?' <i>Waarom er geen andere manier is om kinderen op te voeden</i>	282

EEN

# Ouderschap: het ware verhaal

*Waarom ouderschap in de eerste  
plaats om relaties draait*

Het verhaal over hoe we ouders worden, over de ouders die we zijn en zullen zijn is een verhaal dat elke dag en elk moment opnieuw geschreven wordt. Het is een verhaal over verliefd worden en over de liefde zelf, over communicatie en ego, over angst en tegenslag, over oude pijn die we zijn vergeten en nieuwe pijn die we in de loop der tijd oplopen. Het is een verhaal over dapperheid en bescheidenheid, over imperfectie, harmonie en disharmonie, maar het is vooral een verhaal dat meerdere vertellers heeft en verschillende perspectieven kent.

Op basis van duizenden gesprekken met ouders, mijn eigen ervaring als ouder en de vakkennis die ik in de loop van de tijd heb vergaard, beschrijf ik hier het gecompliceerde verhaal over ouderschap zoals ik dat zie. De lessen die mijn kinderen me leren staan geschreven in het verhaal van mijn leven, en ik deel ze met je omdat dat de manier is waarop we ouderschap naar mijn mening tegenwoordig zouden moeten benaderen.

Kinderen komen op de wereld zonder gebruiksaanwijzing. En zoals het niet in ons hoofd opkomt om ons kind om de dag eten te geven of alleen zijn luiert te verschonen wanneer we daar zin in hebben, kunnen we het pad van ouderschap niet bewandelen



zonder te begrijpen wat onze kinderen op emotioneel vlak nodig hebben om zich te ontwikkelen tot zelfstandig functionerende mensen. We raken het spoor bijster als we voor een plank met boeken over ouderschap staan en zwichten voor nieuwe methoden die je een kind beloven dat de hele nacht doorslaapt, uitblinkt op school en ons elke week een bos bloemen stuurt met een kaartje waarop hij ons bedankt voor alles wat we voor hem doen. Ondertussen hebben we minder aandacht voor onze innerlijke stem en laten we ons leiden door onze angsten en door de ouders die je bij de speeltuin tegenkomt. We maken niet genoeg plezier, we worstelen ons door de dag heen omdat we moe en boos zijn, en worden bovendien geplaagd door schuldgevoel omdat we altijd het idee hebben dat we het niet goed genoeg doen.

Onze belangrijkste uitdaging als ouder is te proberen om de manier waarop we gedrag automatisch interpreteren te heroverwegen en na te denken over reacties zoals: ‘Dat kind is er elke dag weer op uit om me gek te maken’, ‘Hij test me uit’, ‘Ze is manipulatief’, ‘Hij doet het met opzet’, ‘Ze maken elkaar af als we niet ingrijpen’ en talloze andere gedachten die we voor waar aannemen. We reageren op de situatie – we doven het vuurtje dat ze aansteken, raken geërgerd als ze vervelend zijn, genieten van ze als ze lief zijn en meewerken – en stellen ons dus ten opzichte van hen en hun gedrag afhankelijk op. We hebben de situatie niet in de hand. Veel zaken hebben we ook niet in de hand, maar de onderlinge verhoudingen in ons gezin wel.

Ik geloof in leiding geven in de gezinssituatie. Ik geloof in het verbeteren van relaties. Ik geloof in ouderlijke intuïtie en goede bedoelingen. Ik geloof dat het soms al genoeg is om anders te denken en dingen op een andere manier te interpreteren, dat je daarmee de situatie kunt verbeteren en meer geluismomenten kunt creëren.

Ik hoop dat je door mijn woorden jouw verhaal beter begrijpt. De belangrijkste discussie over ouderschap gaat niet over metho-

den, adviezen, autoriteit, regels of grenzen, maar over onderlinge relaties. De ouder-kindrelatie is er niet een tussen gelijken, maar een waarin wederzijds respect aanwezig is. Het is een relatie waarin we ons moeten bezinnen over de aard van onze rol (ja, het is een rol), moeten begrijpen wat onze kinderen ons vertellen ook als ze niets zeggen, moeten weten wat ze werkelijk nodig hebben – en nee, het is niet nodig om strenger te zijn of om meer grenzen te stellen. Het gaat er vooral om dat we handelen vanuit het perspectief van onze relatie met onze kinderen, dat we zien hoe belangrijk we voor hen zijn, dat we nadenken over de sociale vaardigheden en de eigenwaarde die we hun willen meegeven. Het ligt allemaal in onze handen. De ouder-kindrelatie moet bestand zijn tegen groeien, falen, volwassen worden, leren, onenigheid hebben, en moet kinderen geven wat ze nodig hebben om de uitdagingen in de harde buitenwereld te trotseren – de problemen, de sociale verhoudingen, de vorming van een identiteit, de obstakels van het leven. En als de relatie goed is, zullen we er uiteindelijk zelf ook sterker door worden.

Ouder zijn is te vergelijken met bungeejumpen: het is eng en tegelijkertijd leuk. Je vliegt en je valt naar beneden, en als je tussen hemel en aarde zweeft en de wind in je gezicht blaast nadat je de sprong hebt gewaagd, ervaar je momenten van ongekende vreugde en blijdschap. Houd in gedachte dat je aan een koord vastzit, en je kinderen zijn het beste anker dat je voor zo'n sprong kunt hebben. Zij zijn degenen die ons in de ouderrol houden die flink wat moed vereist, en zij zijn degenen die dergelijke magische momenten mogelijk maken. Dus houd je stevig vast en adem diep in. Daar gaan we!

## Kinderen en stilte gaan niet samen

*De miskraam die mij tot de moeder  
maakte die ik nu ben*

We waren op weg naar de verloskamer, een opgewonden en verliefd stel dat negenendertig weken zwanger was van een jongenstweeling. Over een paar uur zouden we een gezin zijn. De afgelopen maanden hadden we alles gedaan wat we moesten doen: we hadden alle babyspullen aangeschaft en waren van ons tweekamerappartement in de stad boven een broodjeszaak die als ontmoetingsplek voor singles fungeerde, verhuisd naar een rustige buurt waar mensen met kinderwagens wandelden.

Ik liep de controlekamer in, Yuval bleef op de gang wachten. Met een tweeling is het altijd moeilijk om meteen de hartslag te vinden, maar ik wist waar ze in mijn buik lagen – we waren immers al maandenlang samen. Het kind aan de rechterkant was heel actief, zijn broertje was rustiger, maar niet minder aanwezig. Ik zei tegen de verloskundige waar ze hen kon vinden en adviseerde haar met de baby links te beginnen. ‘Zijn hartslag is het makkelijkst te vinden, hij is rustiger,’ grapte ik. ‘Zijn broer is een ander verhaal.’

Ik weet nog dat ze een paar minuten aan het zoeken was en dat ik dacht dat ze waarschijnlijk net van de opleiding kwam.

‘Ben je hier alleen of is er iemand bij je?’ vroeg ze, waarna ze naar de gang liep om Yuval te halen, want zij wist al dat dit de laatste momenten waren voor onze wereld instortte.

Yuval kwam met een bezorgde uitdrukking op zijn gezicht binnen. De verloskundige liep achter hem aan, vergezeld van een arts. In voorzichtige bewoordingen legden ze ons uit dat ze een echo moesten maken om de hartslag van de baby’s te vinden. Yuval hield mijn hand vast zoals hij bij alle eerdere echo’s had gedaan. De arts keek naar het scherm, legde het instrument waarmee ze over mijn buik was gegaan neer en zei dat het leven in mijn buik was geëindigd.

Het was mijn tweede zwangerschap. Aan de eerste kwam na tweeëntwintig weken een einde. We waren diepbedroefd en ontroostbaar geweest, het enorme verlies voelden we in al zijn hevigheid. Vier maanden na het afscheid van onze oudste dochter was het alsof God ons verlies compenseerde toen ik op de monitor twee hartjes zag kloppen: ik kreeg twee kinderen, het ene kind voor het verlies dat ik had geleden, het andere om zijn broer te zijn. Er moest een groter plan achter zitten, dachten we. De zwangerschap was niet gemakkelijk, maar na de vruchtwaterpunctie die werd genomen in de fase waarin onze eerste zwangerschap misging, hadden we het gevoel dat we uit de gevarezone waren. Ik kon ook kinderen dragen die niet een of ander griezelig genetisch defect hadden. Alles was oké.

Op een zeker moment moest ik in bed blijven omdat de zwangerschap voor mijn tengere lichaam te zwaar werd. Ik strekte mijn beide armen uit en voelde mijn buik onder mijn vingertoppen. Ik werd voornamelijk in beslag genomen door obsessieve gedachten over hoe ik na deze buitenaardse ervaring ooit weer in mijn spijkerbroek zou passen, en kon niet wachten tot ik de zesendertigste week had bereikt, om, zoals mijn gynaecoloog me had verteld, voorbij het risico van een vroegtijdige bevalling te zijn. Ik hield keurig het bed. Ik rustte en waakte over de zwangerschap, en de

zwangerschap over mij, maar tijdens de wacht was iemand daarboven in slaap gevallen.

Een dood kind baren is zoals je je het voorstelt: er is geen babygehuil, er is geen beweging. Als er iets mis is met de foetus is in Israël tot week tweeëntwintig abortus mogelijk. Gaat het daarna mis, dan is het meestal zo dat de moeder zelf de foetus moet baren. De procedure is hetzelfde als bij elke bevalling: je bent in een verloskamer, je wordt ingeleid en de weeën komen. Soms gaat de foetus in de baarmoeder dood omdat er sprake is van een afwijking, soms is de navelstreng te strak om de nek van het kind gaan zitten, maar in de meeste gevallen, zoals bij ons, weet niemand wat er fout is gegaan.

Hoe verwerk je zoiets? Het antwoord is dat je het niet verwerkt. Anderhalf uur lang heb ik gehuild en gegild met een stem die ik niet van mezelf kende. Toen ik voelde dat mijn oogleden gezwollen waren van de tranen begreep ik de ware betekenis van de uitdrukking ‘alle tranen zijn opgedroogd’. Daarna besepte ik dat het moeilijkste nog moest komen. Ik moest de tweeling nog ter wereld brengen en we moesten de familie inlichten: mijn zorgzame, lieve vader en Yuvals ouders, die al dagenlang ‘tweeling-paraat’ stonden. Mijn vader was er binnen een halfuur. Een halfuur daarna waren Yuvals ouders er ook. Ik had mijn vader maar een paar keer zien huilen, maar deze keer vond ik het het ergst.

Ze zaten in de wachttruimte voor de verloskamer te midden van opgewonden grootouders in spe, hoorden berichten over volledige ontsluiting, dappere moeders en volmaakte baby's. Toen mijn vader me omhelsde, kon ik alleen maar ‘Sorry, pap’ uitbrengen. Het speet me dat ik voor een teleurstelling had gezorgd, dat ik ze pijn en verdriet had gedaan, dat ik niet kon voldoen aan de eenvoudige verwachting hun kleinkinderen te geven.

Ik denk dat ik me op dat moment realiseerde dat ik sterk moest zijn om hun pijn enigszins te verzachten, dat ik mezelf bijeen moest rapen. Voor mezelf, voor Yuval en voor hen. Op dat moment deed

zwarte humor zijn intrede in de verloskamer. Ik herinner me niet meer precies wat ik heb gezegd, maar we hebben veel gelachen. We lachten en huilden. En te midden van het hysterisch lachen en pijnlijk snikken beseftte ik dat het goed met ons zou komen, dat ik sterk genoeg was om voor mezelf en voor de mensen van wie ik hield een paar lichtpuntjes te vinden. Ik zou herstellen, zij zouden herstellen.

Achttien uur later perste ik en baarde ik mijn eerste zoon. Ik wist zeker dat de baby rechts in mijn buik de eerste zou zijn, hij had het karakter van een eerstgeborene. Maar hij had zijn broer voor laten gaan. Hij volgde een paar minuten later. Het medisch personeel drong er bij me op aan de baby's vast te houden, afscheid te nemen en ze een laatste kus te geven. Een van de verloskundigen zei dat ze mooi waren, mijn dode baby's, en dat het voor het rouwproces belangrijk is om afscheid te nemen. Maar als ik ze zou zien, zou ik gek worden. Diep vanbinnen wist ik dat ik het kleine beetje leven dat ik nog in me had in die verloskamer zou verliezen als ik mijn dode kinderen vasthield. 'Welke moeder wil geen afscheid van haar kinderen nemen?' vroeg ik me af terwijl ik gehecht werd. Mijn lichaam deed zeer, alles was vaag, maar het besef dat ik mezelf moest beschermen was helder. Net als de vrouw van Lot wist ik dat ik in een zoutpilaar zou veranderen als ik keek. Dus om te overleven koos ik ervoor een moeder te zijn die haar dode kinderen alleen achterliet. Op 7 maart 1999 koos ik in verloskamer 6 voor het leven.

Dat jaar had het ministerie van Volksgezondheid het gebruik van medicijnen die de productie van moedermelk stoppen verboden. Thuis ging ik douchen, mijn lichaam was gehavend, de hechtingen deden zeer en er droop melk uit mijn borsten. Een afschuwelijke ervaring. Ik had zo naar die eerste douchebeurt thuis uitgekeken, maar niemand had me voorbereid op het wrede moment dat er melk uit mijn borsten zou komen waarmee ik niemand kon voeden. Ik ging op de vloer van de douche zitten, het water stroomde over me heen, de moedermelk vloeide weg, net als

de tranen. De bevalling was achter de rug, maar de rest van mijn leven lag voor me.

‘Gefeliciteerd!’ riepen de groenteman, de kapper, de aardige buurvrouw en alle andere mensen die geen idee hadden van wat er in ons leven was gebeurd, maar ik was het meest van slag door het feit dat mijn reactie op deze spontane felicitaties hen ongemakkelijk maakte. Voor ik de deur uit ging checkte ik altijd even in de spiegel of ik er uiterlijk onbeschadigd uitzag, terwijl ik me vanbinnen gebroken en ontredderd voelde. Ik keek naar de mensen op straat en vroeg me af wie er net zo slecht aan toe was als ik. Het was een schijnvertoning, deze camouflage van kleren, glimlachjes, make-up en manier van lopen. Als alle verdrietige mensen van een bepaald tekenetje waren voorzien zouden we voorzichtiger met ze kunnen omgaan, misschien wat vaker naar ze glimlachen, niet uit medelijden maar om troost te bieden.

Na twee weken thuis werd het me duidelijk. Het leven is kort – Yuval en ik kozen voor geluk. We klampten ons vast aan onze liefde voor elkaar. We vlogen naar New York omdat het ver weg was, ver van de medelijdende blikken van aardige mensen. Misschien zou het daar lukken ons zelfmedelijden een halt toe te roepen en te beseffen waar het uiteindelijk om ging: dat we dit aankonden, dat ons samenzijn ons gelukkig kon maken, en dat gelukkig zijn een keuze is die we elke dag maken.

Drie weken lang liepen we rond in New York, we gaven geld uit en bedreven de liefde. Het werkte. Het jaar erop werd op 9 maart Eyal geboren, een gezonde baby van zeven pond en drie ons. En toen ik hem de eerste keer trillend en huilend in mijn armen hield, nam ik afscheid van mijn tweeling. Ik droeg ze in mijn hart. Ik huilde van geluk bij het verwelkomen van mijn pasgeboren kind en tegelijkertijd om het verdriet van het afscheid. Ik huilde om wat ik had gekregen en om wat ik had verloren, maar ik huilde vooral omdat hij huilde, en om hoe geweldig het was het gehuil van een baby in de verloskamer te horen.

Bij het ontbreken van babygehuil is de stilte oorverdovend. Het hart van de moeder die rouwt om de droom die verloren ging, om haar lege armen en om het verlangen naar een ontmoeting die nooit zal plaatsvinden, is allesbehalve stil. Waarom het mij moest gebeuren weet ik niet, maar ik weet wel wat de gevolgen ervan voor mij waren. Ik weet dat die ervaring meer diepte bracht in de relatie met mijn man en een nieuwe liefdesband smeedde die bestand was tegen een van de grootste klappen die het leven kan uitdelen aan een achtentwintigjarig stel.

Ik weet nu dat we sterker werden, leerden relativeren, leerden vertrouwen en volhouden. Het drama heeft ons gemaakt tot de ouders die we nu zijn. Ik weet dat de drie kinderen die in mijn schoot zijn gestorven me tot de moeder hebben gemaakt die ik nu voor mijn vijf kinderen kan zijn. Ik weet dat ik het aan hen te danken heb dat ik de dagelijkse strubbelingen van het moederschap aankan en ik ben dankbaar voor de ‘normale’ uitdagingen die het leven mij toewerpt. Ik weet dat ik gezegend ben met het vermogen om oprecht blij te zijn met het huilen van een baby, met het huilen van kinderen en met huilen in het algemeen omdat ik baby's heb meegemaakt die niet huilen.

Mijn ervaringen hebben in mijn hart een andere plek gekregen. Een belangrijke plek die me eraan herinnert tevreden te zijn met mijn lot, een verre, pijnlijke plek waar ik de kinderen die ik nooit heb ontmoet mis, maar die tegelijkertijd intact en afgesloten is. Soms, als ik een moeder met een tweelingwandelwagen zie lopen, word ik herinnerd aan mijn onvervulde droom, en dan omhels ik mezelf in gedachten, zet ik thuis keiharde muziek op en maak ik een dansje met mijn kinderen in de keuken. Want kinderen en stilte gaan niet samen.