

Miloe van Beek

**Doorbreek  
de cirkel**  
**Waarom  
opvoeden  
over jezelf  
gaat**

Word  
een leukere  
opvoeder

KOSM • S

MILOE VAN BEEK

# Doorbreek de cirkel

**WAAROM OPVOEDEN  
OVER JEZELF GAAT**

**KOSM•S**

# INHOUD

## WOORD VOORAF 7

## DE VERWACHTINGSVOLLE OUDER 13

Interview Jan Derksen

## DE WORSTELLENDE OUDER 35

Interview Laura Batstra

## DE MACHTELOZE OUDER 49

Interview Marnix Loer

## DE GLADSTRIJKOUDER 69

Interview Mariëlle Beckers

## DE INTROVERTE OUDER 89

Interview Els van Steijn

## DE GRENZELOZE OUDER 108

Interview Marijke van de Laar

## **DE ANDERE OUDER 121**

Interview Jakob van Wielink

## **DE OPRUIMOUDE 139**

Interview Kitlyn Tjin A Djie

## **DE GEWONDE OUDER 153**

Interview Mirjam Dirkx en Alex Lagas

## **DE PERFECTE OUDER 171**

Interview Eric van 't Zelfde

## **DANKWOORD 189**

## **LITERATUURLIJST 191**

## WOORD VOORAF

‘Ben ik dat echt?’

Het was een grijze januaridag in 2008 en ik stond zeker een kwartier stil voor de etalageruit van een gesloten winkel, me af te vragen wat ik precies in die weerspiegeling zag.

Vrouw. Kinderwagen. Moeder. Baby. Ik. Zoon.

Ik weet nog dat het ging regenen, dat de druppels bleven liggen op de vaaloranje kap van de Bugaboo. Dat mijn babyzoon huilde. Dat ik dacht aan de afgelopen zes weken moederschap. Dat ik me afvroeg waar die fladderende vlinders bleven. Nadacht over het waarom van mijn kinderwens. Was het mijn leeftijd geweest? Mijn eierstokken? De kinderen die ik had ontmoet tijdens een reis door India? De stabiele man met wie ik mijn leven deelde?

Jaren had ik getwijfeld over kinderen. Want ik was niet spontaan, ik deed niet lekker gek in de buurt van kinderen, had nooit gedroomd van koekjes bakken en 47 keer achter elkaar een kiekeboe-spelletje doen. Mijn ietwat introverte karakter gebruikte ik als reden. In werkelijkheid wist ik wel beter. Ik was doodsbang dat ik mezelf zou verliezen als er kleine wezentjes uit mij zouden komen. Dat ik met ze zou versmelten. Dat ze me zouden confronteren met delen van mezelf waar ik niet blij

mee was. Dat ik het niet goed zou doen.

Toen ik op mijn 33e toch moeder werd had ik daar van alles van verwacht, maar niet dat ik een baby kreeg die uren, dagen, weken, maanden huilde. Die niet een beetje snikte, maar oorverdovend hard gilte. Op geen enkele aanpak reageerde. Uitgroeide tot een peuter die niet gewoon een twee-is-nee-fase doorliep, maar chronisch inflexibel was. Dat ik mijn leven moest afstemmen op hem in plaats van andersom. Me zou schamen voor zijn woedebuien en het lawaai dat uit hem kwam. Dat de vraag 'hoe kan het toch dat twee rustige mensen zo'n vurig kind krijgen' zo vaak gesteld zou worden.

Ik had al helemaal niet verwacht dat moeder zijn betekende dat ik zoveel met mezelf aan de slag moest.

De afgelopen jaren las ik tientallen opvoedboeken, zag opvoedcoaches, osteopaten, kinderfysio en -ergotherapeuten, kinderpsychologen en -psychiaters, orthopedagogen, beelddenkdeskundigen en fijne motoriektherapeuten. Ik liet het IQ van mijn zoon testen en hem onderzoeken op ADHD. Ik las rapporten waarin stond dat hij extreem gevoelig was, bovengemiddeld goed kon redeneren, impulsief handelde, een verbaal-performant-kloof en concentratie- en aandachtsproblemen had, er waren vermoedens van PDD-NOS, hij had een grillig intelligentieprofiel en zijn hersenhelften werkten niet goed samen. Ik ontving talloze (ongevraagde) adviezen en tips: strenger worden, consequenter zijn, totale vrijheid geven, meer doen, minder doen, duidelijker zijn, planningen maken, oplossen, het in de soep laten lopen, zelfverzekerder zijn, huisvergaderingen beleggen, huisarrest geven, afstemmen, mijn intenties onderzoeken, medicatie geven, lavendelolie branden, mindfulnessstraining volgen, E-nummers uit zijn voeding bannen.

1

# DE VERWACHTINGS- VOLLE OUDER

*'Do the best you can until you know better. Then  
when you know better, do better.'*

- Maya Angelou

In tegenstelling tot veel van onze ouders en grootouders voor wie kinderen krijgen vaak een vanzelfsprekendheid was, denkt mijn generatie (ik ben geboren in de jaren '70) lang(er) na over kinderen krijgen. Want we willen ook nog reizen maken en hoe moet het met onze carrière? Waar gaan we wonen? Is onze relatie goed genoeg? En die opleiding die we willen volgen, is dat te combineren met een baby? Blijft er nog tijd over om met vrienden af te spreken?

Als we alles hebben afgewogen en hebben besloten dat we graag ouders willen worden, als we 'in blijde verwachting' zijn, dan letten we op wat we eten en drinken, zoeken welke matrasjes babyruggetjes het beste ondersteunen, testen kinderwagens, kopen fopspenen, rompertjes en aankleedkussenhoezen die passen bij het behang van de kinderkamer en strijken hydrofiele doeken. We laten echo's maken die ons vertellen of we een zoon of een dochter krijgen, we kijken of alles op en aan onze baby zit en of er geen afwijkingen te zien zijn. Misschien schaffen we *Oei, ik groei*-boeken aan, lezen over rust en regelmaat en *mindful* ouderschap. We doen aan zwangerschapsyoga, we verdiepen ons in pijnstilling, vragen ons af hoe de baby eruitziet, laten nog een 3D-echo maken, gewoon omdat het kan, filosoferen over het karakter en het uiterlijk, zal de baby op jou of op mij lijken? We bedenken namen, ontwerpen geboortekaartjes, geven *gender-reveal-party's*. Na de geboorte volgt een reeks testen: gewicht, groei, gehoor en zicht, erfelijke ziektes. Als we geluk hebben slaapt onze baby snel door, zodat wij dat ook kunnen, we zoeken een goede kinderopvang en misschien al een school. Wie weet bespreken we tussendoor ook wat voor soort



ouders we willen zijn, wat we belangrijk vinden in de opvoeding, wat voor soort mensen we willen grootbrengen. Misschien nemen we onszelf iets voor. Om het anders te doen dan hoe wij het vroeger hadden. Misschien vertellen we elkaar wat we door willen geven en wat niet. Misschien denken we als we de babykamer zo knus mogelijk inrichten, ook even terug aan die van ons vroeger. Aan de omstandigheden waarin we zelf ter wereld kwamen. Hoe welkom we waren. Hoe onze babytijd verliep, wie onze ouders waren, waar zij vandaan kwamen, of er in onze families heftige dingen zijn gebeurd, er geheimen zijn. Ik dacht na en twijfelde over het moederschap, maar keek niet terug naar mijn eigen jeugd. Mijn man ook niet. Wel had ik - onbewust - allerlei verwachtingen. Niet van een roze wolk, niet dat ik de babytijd geweldig zou vinden, maar ergens had ik wel het gevoel dat het iets magisch was, iets 'gezelligs', met veel knuffelen, cocoonen, kletsen, wandelen in het park met de kinderwagen en de hond, en op zondagmiddag op een bontgekleurd kleed in datzelfde park rosé drinken en kaasstengels eten met spontaan aanwaaiende vrienden die intussen ook baby's hadden gekregen.

Dat mijn zoon alles wilde meemaken, maar het niet trok, was nooit een scenario geweest. Dat de dagen zo stroperig zouden voelen, dat ik in de spiegel zou kijken en mezelf niet meer herkende, daar ging het niet over tijdens zwangerschapsyoga. Bij de verloskundige hoorde ik nooit iets over het belang van hechting en de eerste duizend dagen van een mensenleven. Daarom ga ik er hier wel even kort op in, want het is belangrijk en we weten er vaak maar weinig over.

## ‘ZIT ER ZOVEEL VUUR BIJ JULLIE IN DE FAMILIE?’

Als je baby niet wil stoppen met  
huilen

‘Stop met huilen.’

‘Alsjeblieft. Stop.’

‘Toe. Heel even maar. Denk je dat dat lukt?’

Wanhopig buig ik me over de kinderwagen heen en klap de kap naar beneden. Hij blijft halverwege hangen. In gedachten hoor ik mijn man mompelen over deze Marktplaats-aankoop, en steek mijn hand uit naar mijn één maand oude zoon. Al zeker een uur huilt hij oorverdovend hard, spartelt, woelt, zijn vuistjes gebald, zijn beentjes wild trappelend, zijn hoofd rood, zijn mond zo ver open dat ik een klein rood fliebertje achter in zijn keel zie bungelen. Heeft dat ding eigenlijk een naam, vraag ik me ineens af. Of een functie? Ik neem me voor om het later aan mijn man te vragen. Die weet dat soort dingen.

‘Zeg me wat ik moet doen om je te laten stoppen met huilen,’ smeed ik opnieuw, mijn gezicht dicht bij het zijne. Ik proef zout en weet niet of het van mijn of zijn tranen komt.

Het huilen galmt door mijn hoofd, door mijn lichaam, het zit er vast. Ik duw mijn handen tegen mijn oren in de hoop dat het dan wat stiller wordt in huis, stiller in mij. Het helpt niet. Ik kom overeind en zet een stap achteruit. In een flits duw ik de kinderwagen richting de gang, sluit de deur, ga op de bank

zitten en zet de tv op volume 25. Het geluid van een spelshow schalt door de kamer. Vijf minuten kijk ik naar lachende, klappende mensen en ren dan naar de gang waar ik mijn zoon razendsnel uit de kinderwagen til.

‘Sorry,’ fluister ik. ‘Sorry. Sorry.’

Hij huilt nog harder dan daarvoor, alsof alle kracht die in hem zit, eruit moet. Ik zak neer op de koude gangvloer en houd hem vast. Ik houd hem vast tot zijn gespannen lijfje zacht wordt, tot de snikken steeds minder snel achter elkaar komen, tot de orkaan is gaan liggen. De afgelopen weken trekken aan me voorbij. Weken waarin ik smeekte. Vroeg. Riep. Zong. Fluisterde. Of hij alsjeblieft wilde stoppen met huilen. Ik wandelde met hem in de wagen, in de draagzak, zette de Maxi-Cosi in de auto en reed rondjes, wiegde hem eindeloos. Niets stopte zijn tranen, behalve eten. Na een half uur drinken per borst begon het weer opnieuw. Mond open, stembanden aan.

‘Er is in ieder geval niks mis met zijn longen,’ grapte de verloskundige toen ze hem, rood aangelopen en met gebalde vuistjes, in de lucht hield. De dagen erna stond een wisselend viertal piepjonge kraamhulpen hulpeloos naast mijn bed. Nee, ze hadden geen idee wat ze moesten met die baby die zoveel geluid produceerde en niet de rust had om aan de borst te drinken. Een stoet bezoekers zat op een stoel naast mijn bed in de slaapkamer terwijl ik zwetend een huilende, spartelende baby trachtte te voeden. Ik kon me niet heugen dat ik me ooit meer opgelaten had gevoeld.

‘Sterke moeder, sterke baby,’ had de vrouw bij het borstvoedingshulpcentrum gezegd toen ze mijn zoon en mij glimlachend bekeek. Met haar blozende wangen, twee vlechten en wijde rok deed ze me denken aan Heidi in een alpenweide. Ik verdacht haar ervan dat ze glimlachend een trits baby’s aan

haar boezem had gevoed en had een venijnige steek gevoeld. Streng had ik mezelf toegesproken. Ik was hier om hulp te krijgen, ik was ten einde raad en uitgeput.

‘Stop met voeden op verzoek,’ had ze aan het einde van het consult ferm gezegd. ‘Dat ga je niet redden. Dit kind heeft een strak schema nodig.’

De steek had plaatsgemaakt voor een warm en dankbaar gevoel. Niet meer eindeloos voeden. Tot ik me realiseerde dat ‘een strak schema’ nog veel meer gehuil betekende.

‘Wel bijzonder,’ had ze ten slotte gezegd. ‘Jullie lijken me zulke rustige, gematigde mensen. Dat je dan een kind krijgt met zoveel temperament.’

## DE EXPERT AAN HET WOORD

# JAN DERKSEN

IS KLINISCH PSYCHOLOOG EN PSYCHOANALYTICUS,  
VADER VAN DRIE VOLWASSEN DOCHTERS EN BIJNA OPA.

## *‘Ouders herhalen wat ze thuis hebben meegemaakt’*

Geen divan maar felgekleurde stoelen in de werkkamer van Jan Derksen. Ook al is hij van oorsprong een Freud-lezer en -uitlegger, hij gebruikt niet zoals de Zwitserse grondlegger van de psychoanalyse een divan om jarenlang dagelijks patiënten op te behandelen. Derksen werkt met psychodynamische therapie: in tien bijeenkomsten gaat hij met zijn patiënten aan de slag met het hier en nu, met emoties in plaats van gesprekken. Want emoties zijn essentieel als je psychische processen en patronen wilt veranderen, zegt hij. ‘De basis daarvoor ligt in onze eerste levensjaren, dan worden onze emoties gereguleerd in de hechtingsrelatie met onze verzorgers. Ik noem die fase ook wel de psychologische geboorte. Wanneer daar weeffouten ontstaan loop je in je volwassen leven niet zelden vast. In therapie die periode herbeleven zorgt dat je het kunt herstellen.’

## EN NU JIJ:

- ▷ Komen er trauma's of genetische stoornissen voor in jouw familie en die van je eventuele partner? Zo ja, waar en bij wie? Welke gevolgen had dit?

---

---

---

- ▷ Wat vinden jij en je partner belangrijke waarden? Hoe willen jullie bijvoorbeeld met social media omgaan? Vind je sport belangrijk of juist creativiteit? Hoe kijk je naar ruzies en conflicten? Schrijf dit hieronder op. Zo maak je samen een verhaal waarin je vastlegt hoe je je kinderen graag groot zou willen brengen. Dit is geen statisch document, het groeit met je mee. Je kunt het bijvoorbeeld elk jaar aanvullen of aanpassen.

---

---

---

---

---

**6.**

# DE GRENZELOZE OUDER

**‘Eerst de liefde dan de grens.’**

**- Jakob van Wielink**

**J**onge kinderen weten vaak heel goed waar hun grenzen liggen. Zo liet mijn dochter als peuter al heel duidelijk merken dat ze geen zin had om te knuffelen. Haar afwijzing zorgde voor allerlei ongemakkelijke gevoelens bij mij. Want ik wilde haar niet dwingen om iemand te knuffelen, maar vond haar weigering ook ongeleefd. Toen ik er een verhaal voor het tijdschrift *Ouders van Nu* over maakte leerde ik hoe belangrijk het is dat kinderen al jong hun grenzen voelen en volwassenen dat respecteren. Zo leren ze dat ze hun gevoel serieus mogen nemen en durven ze hopelijk als ze ouder zijn ook 'nee' te zeggen als ze ergens niet van gediend zijn. Veel ouders vinden duidelijke grenzen aangeven een stuk ingewikkelder dan hun kinderen. Soms komt dit omdat we niet onze eigen grenzen stellen maar ons laten leiden door de buitenwereld, door wat anderen van ons, onze opvoeding en onze kinderen vinden. 'Als jij het prima vindt dat je kind onder de tafel zit in een restaurant, is er niks aan de hand. Vind je dat lastig en ze doen het toch, dan gaan ze over jouw grenzen. Dat onderscheid helpt je om de boodschap aan je kinderen te brengen,' zegt orthopedagoog Mariëlle Beckers daarover. Het kan ook zijn dat we meer aandacht hebben voor de regels dan voor de relatie: kinderen moeten zich eerst geliefd voelen voor ze zich iets aantrekken van een regel. En tot slot de lastigste. Ik vroeg me vaak af hoe het kwam dat het me niet lukte duidelijke grenzen te stellen, maar niet hoe het zat met mijn eigen grenzen en wanneer ik was gestopt met het aangeven daarvan.



## ‘WAAR LIGGEN JOUW GRENZEN EIGENLIJK?’

Als je jezelf verliest in de strijd

‘Hoe voelt het dat hij in de auto zit en jij hier?’ De therapeute kijkt me aan. Boem. De spanning van die dag komt er al na een vraag uit.

‘Niet fijn,’ snik ik. Ik had mijn zoon verteld waarom we naar de therapeute gingen. Dat het niks met hem te maken had, dat ze iets met zijn lijf ging doen, dat het schrijven daarna misschien makkelijker zou gaan, en het voetballen. Hij werd afwisselend boos, stelde 366 keer de waarom-vraag en huilde dikke tranen. Ik troostte hem, vroeg mezelf ernstig af of ik het goede deed, of dit het waard was, maar zette door. Hij ging mokkend de auto in maar kwam er ter plekke pas na twintig minuten uit.

Het bleef die middag niet bij die ene huilbui. Toen hij uiteindelijk binnenkwam, direct de confrontatie zocht met zijn zusje en daarna hardhandig op mijn schouders timmerde omdat hij wat wilde zeggen, vroeg de therapeute hoe dat voelde.

‘Hij vraagt nogal nadrukkelijk je aandacht.’

Haar vragen irriteerden me. Ik wilde helemaal niet voelen. En ik wilde al helemaal niet dat het over mij ging.

‘Misschien kun je eens onderzoeken waar je eigen grenzen liggen. Als je die kent, kun je ze duidelijker communiceren naar je zoon. Hij schreeuwt erom.’

Een week later ging ik terug. Alleen. Ze zette een uilenknuffel op mijn schouder. ‘Wees lief voor jezelf. Je doet het hartstikke goed. Je ontwikkelt jezelf. Dat is het mooiste cadeau dat je je kinderen kunt geven.’

Ik knikte. We deden ademhalingsoefeningen, ze leerde me voelen wanneer iemand te dichtbij kwam.

‘We willen allemaal zo’n harmonieus Libelle-gezin zijn,’ zei ze toen ik wegging. ‘Terwijl dat niet kan. Overal gaan dingen mis. En dat is niet erg.’

In de dagen erna realiseer ik me twee dingen: ik heb vaak geen idee wanneer mijn grens is bereikt en ik schiet vaak uit mijn slof omdat hij ver overschreden is. Mijn reactie is dan veel te primair en ik verlies mezelf in een strijd. En dus sta ik vaker stil, adem nadrukkelijk in en uit als mijn zoon in opstand komt. Ik hoor hoe mijn stem een paar octaven zakt als ik rustig en duidelijk de boodschap herhaal. Het werkt. De storm verdwijnt niet, maar gaat vanzelf liggen. En ik sta nog overeind.

Tot het op een ochtend toch misgaat. We zijn beiden stikcha-grijnig, hij schreeuwt en vertrekt tot twee keer toe stampvoetend naar boven, ik schreeuw terug ‘dat het nu echt afgelopen moet zijn met dat idiote gedrag’. Ik lever hem boos op school af en als ik even later in stilte naar de Ikea rijd, is het er weer. Dat verdomde schuldgevoel. Waarom liet ik het toch weer zo hoog oplopen, denk ik gefrustreerd terwijl ik de pandaknuffel die ik mijn dochter heb beloofd voor haar zwemdiploma in de winkelwagen gooi. Waarom stond ik niet even stil? Ademde ik voor ik terugschreeuwde? En dan zie ik hem. De uilenknuffel. Ik leg hem naast de panda in de wagen.

## EN NU JIJ

- ▷ Wat vond jij niet prettig vroeger en wilde je als ouder graag anders doen? Is dat gelukt?

---

---

- ▷ Noteer een datum en neem je voor om een week lang echt te luisteren naar je kind, niks te willen oplossen, niet je eigen verhaal te vertellen. Schrijf op waar je bij jezelf tegenaan liep.

---

---

---

- ▷ Welke regels hanteer jij en waarom? Schrijf er hieronder vijf op.

**1** 

---

**2** 

---

**3** 

---

**4** 

---

**5** 

---

# Leer jezelf kennen en word een leukere opvoeder!

In *Doorbreek de cirkel* schetst Miloe van Beek aan de hand van persoonlijke verhalen een herkenbaar beeld van gezin, familie, opvoeding en ouderschap. Zij laat zien hoe alles in elkaar grijpt en zet je aan het denken over je rol als ouder, kind, (achter)kleinkind. Onbewust houden kinderen hun (groot)ouders immers een spiegel voor. Dit doorzien maakt dat je een leukere opvoeder wordt.

In tien hoofdstukken met verschillende opvoedthema's – van woede-buien tot verlegenheid – vertelt Miloe hoe zij hier zelf, met vallen en opstaan, mee om is gegaan en wat dit gedrag over haar zegt. Deskundigen zoals Laura Batstra, Els van Steijn, Jakob van Wielink, Kitlyn Tjin A Djie, Jan Derksen en Eric van 't Zelfde laten hun licht over de tien thema's schijnen.

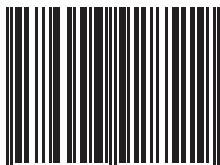
Door haar ontwapenende eerlijkheid weet Miloe in *Doorbreek de cirkel* zowel te ontroeren als aan te zetten tot nieuwe inzichten.

'Met een gloeiend hart las ik de eerlijke verhalen van Miloe. Er gaat een enorme troost vanuit, wanneer alle kaarten over ouderschap open op tafel worden gelegd. De concrete inzichten en tips maken het hoopvol en krachtig. *Doorbreek de cirkel* is herkenbaar, wijs en empowering.'

– Eveline Helmink, hoofdredacteur bij *Happinez*, schrijver, Master Coach



**Miloe van Beek** is auteur en schrijfcoach. Ze schreef mee aan *Van achter het behang tot over je oren* en *Die andere moeders doen ook maar wat*. In haar meest recente boek *Daar praten wij niet over, de erfenis van een oorlogsverleden*, reconstrueerde ze haar verzwegen familiegeschiedenis.



9 789043 928519

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
MOS**

NUR 770

Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen