

[OPVOEDING]

Een haardvuur, het hele gezin gezellig onder een dekentje in de zetel, eentje die een scheet laat waarna iedereen in de lach schiet. Ziedaar de stereotiepe invulling van een warm nest. Maar hoe maak je er eentje voor jouw gezin - ook al heb je geen openhaard of een zetel waar jullie allemaal samen in passen?

TEKST BARBARA SEYNAEVE

Hoe creëer je een warm nest?



>>> **R**elatietherapeute en oudercoach Katrien Ballinckx schreef een boek met als toepasselijke titel *Het Nest*. 'Je huis is meer dan een hoop bakstenen', zegt ze. 'Het is de basis van waaruit je kinderen uitvliegen, het startpunt van hun ontplooiing tot veerkrachtige volwassenen. Om dat optimaal te kunnen doen hebben ze een warm en veilig nest nodig.' Maar welke elementen transformeren die hoop bakstenen nu precies in een gezellige thuis? 'Denk aan het moment dat je thuiskomt', aldus Ballinckx. 'Wat ervaar je net voor je de deur opent? Kijk je uit naar het moment van rust of zie je op tegen de chaos die je binnen wacht? Verheug je je op een lekker avondmaal en de verhalen van de kinderen of denk je vooral aan alles wat er die avond nog moet gebeuren? Hoe je je voelt zegt veel over jouw nest en wat jij daaronder begrijpt. Want de ene houdt van een kraaknette hal, terwijl de ander zich thuis voelt in een rommelige entree. Sommige mensen worden gelukkig van een huis dat tot in de puntjes af is, terwijl andere imperfectie perfect vinden. Het belangrijkste van een nest is dat elk gezinslid - jij, je partner, jullie kinderen - zich er welkom voelen, dat ieder van jullie het gevoel heeft dat er rekening wordt gehouden met hem of haar. Heeft iedereen voldoende ruimte voor zichzelf? Is er een plek waar jullie met z'n allen comfortabel samen kunnen zijn? Is het er warm? Ruikt het er lekker? Het kan banaal lijken maar het zijn die details die een huis vaak huiselijk maken. Toch is een nest zoveel meer dan de fysieke elementen. Het zijn de relaties tussen jou en je partner, tussen jullie en de kinderen en tussen de kinderen onderling die de sfeer in huis bepalen en iedereen stimuleert om de beste versie van zichzelf te zijn of te worden. Katrien Ballinckx leidt je in zes vragen naar een nest dat jou en je familie perfect past.

'Je hoeft niet elk moment voor je kind klaar te staan. Regelmatig gerichte aandacht is meer dan voldoende'

KATRIEN BALLINCKX,
OUDERCOACH

MOGEN JE KINDEREN ZICHZELF ZIJN?

Over verwelkomen

Kinderen zijn vaak heel geïnteresseerd in de periode voor en van hun geboorte. 'Waren jullie blij toen ik geboren werd?' en 'Waar ben ik verwekt?' Ze zoeken naar sporen van het feit dat ze gewenst en welkom waren. Welkom heten begint dus al bij het moment van de verwekking, en zelfs daarvoor. Maar het is iets waar je elke dag aan werkt. Door op een liefdevolle manier voor je kind te zorgen toon je dat het de moeite waard is. Daarom is het ontzettend belangrijk om je kind graag te zien zoals het is, inclusief alle emoties en vragen die het heeft. We hebben vaak weinig tijd om op eindeloze waaromvragen te antwoorden en soms gaat het om dingen die we zelf gênant of pijnlijk vinden. 'Waarom zijn Sara en Freek uit elkaar?' 'Wat is er gebeurd met het kindje in jouw buik?' 'Hoe was jouw eerste keer?' Praten is nodig om gevoelens een plek te leren geven, en dat kan enkel als je als ouder echt luistert en begrip toont voor de vragen en emoties van je kind. Heb je het lastig met een bepaald onderwerp, neem dan toch de moeite om een eerlijk antwoord te formuleren op maat van je kind. Want zelfs al kunnen ze het nog niet verwoorden, kinderen voelen heel goed aan als er iets aan de hand is.

Advies van de oudercoach:

Zelfs al was een kind 'een ongelukje' of zelfs al was je niet bij de geboorte - omdat je een plusouder bent bijvoorbeeld - kan je je kind elke dag opnieuw verwelkomen in het nest. Door een lekker hapje te voorzien als het thuiskomt van school, door het eens extra te verwennen als het ziek is of door het 's avonds voor het slapengaan lekker in te duffelen. Een warme goeiemorgen kan wonderen doen, net als schone lakens op het bed of een tekening ophangen die je kind speciaal voor jou gemaakt heeft. Start eens een onverwachte pannenkoekenbak, geef een compliment voor iets wat bijna routine is, eindig de dag met een leuk verhaal of voer een warm en rustig gesprek. Lukt dat laatste moeilijk dan kan je misschien samen eens een cake bakken of gaan wandelen. Door iets te doen wat je kind leuk vindt kan je pendelen tussen het gesprek en de activiteit. Een stilte is dan niet zo erg, en door je af en toe op de taak te concentreren kan je bij momenten ook wat afstand nemen.

BEN JE ER ONVOORWAARDELIJK VOOR JE KINDEREN?

Over aanwezig zijn

Je bent aan het werk, je bereidt een speech voor, je checkt even je laatste instagramfeeds of je maakt een boodschappenlijstje. Er zijn talloze momenten waarop je wel thuis bent maar met je hoofd helemaal ergens anders zit. Wat doe je als je kind dan met een vraag komt? Of een mop? Of een verhaal zonder einde? De verleiding is vaak groot om je kind op zo'n moment af te wimpelen of om maar met een half oor te luisteren. Hoe druk je het ook hebt, probeer even stil te staan bij de vraag waarom je kind op dat moment naar jou komt. Want achter een ogenschijnlijk banaal verhaal kan wel eens een andere boodschap schuilen die veel essentiëler is. En worden die essentiële vragen te vaak afgewimpeld dan geef je je kind eigenlijk mee dat het niet bij jou terecht kan. En dus zal het het ook moeilijk hebben om vertrouwen te ontwikkelen. Want een kind krijgt pas vertrouwen in zijn omgeving - en later in zichzelf - als het weet dat zijn ouders er zijn als dat nodig is. Aanvankelijk is dat heel letterlijk: pakken mijn ouders me op als ik huil? Krijg ik eten als ik honger heb? Later zijn de noden minder uitgesproken maar daarom niet minder pertinent. Luisteren mijn ouders naar mij als ik nood heb aan aandacht? Kunnen ze me geruststellen als ik bang ben voor iets nieuws?

Advies van de oudercoach:

Je hoeft als ouder niet elk moment voor je kind klaar te staan. Natuurlijk moet je er zijn als het echt nodig is maar verder is het vooral belangrijk om regelmatig gerichte aandacht te schenken. Een aaneenrijging van bewuste momenten, waarop je voeling leert krijgen met wie je kind is, is meer dan voldoende. Het zal het voor jou gemakkelijker maken om door te hebben wanneer je kind wat nodig heeft.

ZIJN ER DINGEN DIE JE KINDEREN NIET MOGEN?

Over grenzen stellen

Je kind heeft grenzen nodig, stelt de hechtingstheorie. Want grenzen geven je kind houvast. Ze bakenen de ruimte af: hier is het veilig en daar niet meer. Op termijn zal een kind dat geen grenzen kent zich verloren voelen. Het mist een ankerpunt en voelt zich aan zijn lot overgelaten. Een kind dat zonder grenzen is opgevoed zal dat gevoel altijd met zich meenemen. Een kind dat te veel begrensd wordt



zal op termijn dan weer niks durven omdat het vastgezet wordt zonder enige ruimte voor exploratie. Een goede grens zit daar ergens tussenin en is voor elk kind verschillend. En wat als je kind de grenzen niet respecteert? Stel jezelf dan in de eerste plaats de vraag waarom dat zo is. Misschien heeft je kind gewoon honger en wordt het daar lastig van, waardoor het niet luistert. Misschien zijn je verwachtingen niet realistisch en/of misschien heeft het op school iets meegemaakt wat het uit evenwicht bracht. Vergeet ook niet dat het gezond is dat kinderen een grens af en toe eens overschrijden. Als het kind ervaart dat het oké is om fouten te maken bij het exploreren zal het falen niet als een mislukking maar als een leermoment beschouwen.

Advies van de oudercoach:

Grenzen aangeven doe je vanuit innerlijke kracht, zodat je 'nee' gedragen wordt. Kinderen voelen meteen of het ouders menens is of niet. Een zwakke, weinig overtuigende 'nee' werkt zelfs bij jonge kinderen niet. Let erop dat je rechtstreeks contact legt met je kind want vanuit een andere kamer 'nee' roepen zal weinig effect hebben. Leg uit waarom een grens een grens is en blij vooral consequent.

WAAR ZIJN JOUW KINDEREN GOED IN?

Over een positief zelfbeeld creëren

Je zeker voelen van jezelf maakt je weerbaar. En dat vertrouwen in jezelf ontwikkel je vooral vanuit een positief zelfbeeld. Dat je als ouder een grote impact hebt op de >>>

hoe creëer je een warm nest?

>>> eigenwaarde van je kind klinkt evident. Maar in de praktijk handelen we er niet altijd naar. Uit gewoonte, omdat we met ons hoofd ergens anders zitten of omdat we hen niet te veel willen pampieren. 'Kan je niet beter dan zeven op tien?', zeg je misschien. Of 'wat nu weer?' en 'je broer kan dat veel sneller dan jij'. Probeer je als ouder bewust te zijn van de mogelijke impact van een boodschap voor je ze geeft en luister goed naar hoe je kind erop reageert.

Zeg je iets tegen je kind en begint het zich onmiddellijk te verantwoorden dan mag je er zeker van zijn dat jouw woorden als kritiek zijn binnengekomen. Het zelfbeeld van je kinderen krijgt ook een positieve *boost* door succeservaringen. Laat je kinderen iets eenvoudigs doen zoals helpen bij het koken of bij het klussen en let erop dat het project of de taak haalbaar is voor je kind en tegelijk een zekere inspanning vraagt.

Advies van de oudercoach:

Formuleer positieve feedback in plaats van kritiek. Positieve feedback is niet hetzelfde als complimenten geven: je kind heeft niet bij alles een groot applaus nodig. Het betekent dat je je bij negatieve ervaringen openstelt om te luisteren naar je kind en dat je op een rustige manier vragen stelt zoals 'hoe is dat kunnen gebeuren?', 'hoe komt dat?', 'wat vind je er zelf van?', 'welke conclusie trek je daaruit'? In het gesprek dat daaruit ontstaat kan je je kind begeleiden om zelf tot inzichten te komen eerder dat het iets op te leggen. Wanneer je kind het een volgende keer effectief anders aanpakt kan je samen kijken of die verandering al dan niet een succes is.

HEBBEN JE KINDEREN DIT NODIG?

Over voedend opvoeden

Een nest bouwen gaat over het invullen van de noden van je kind. Het is iets om heel bewust bij stil te staan want we veronderstellen dikwijls dat we wel weten wat ons kind nodig heeft. Die veronderstellingen zijn vaak gekleurd door onze eigen achtergrond en onze eigen noden. Hij heeft nood aan rust, zeg je, maar eigenlijk ben jij dat. Of je vindt

'We denken dikwijls dat we weten wat ons kind nodig heeft maar onze aannames zijn vaak gekleurd door onze eigen achtergrond en noden'

KATRIEN BALLINCKX,
OUDERCOACH

dat ze een knuffel nodig heeft, maar eigenlijk zoek je zelf troost. Zoiets voelt een kind haarfijn aan en het zou ertoe kunnen leiden dat je kind zich vooral focust op het opvullen van jouw noden in plaats van omgekeerd. En soms merk je wel dat je kind het moeilijk heeft maar blijf je hangen bij het probleem in plaats van verder te kijken naar de achterliggende nood. Hoe beter je je kinderen leert kennen, hoe beter je ook zal leren herkennen wat ze op dat moment écht nodig hebben.

Advies van de oudercoach:

Onderzoek de wereld van je kind met als leidraad 'is dit voedend voor mijn kind?' Of het nu gaat om eten (heeft je kind ontbeten 's ochtends? Staat er iets klaar als ze honger hebben?), beweging (voelt je kind zich goed in een competitief milieu? Gaat het graag naar de jeugdbeweging?), de school (is dit de goede richting voor mijn kind?). Het is een eindeloze vraagstelling en een oefening die je best voor elk van je kinderen apart doet.

ZIJN JIJ EN JE PARTNER EEN GOED TEAM?

Over liefhebben

Of je nu een ouder bent in een traditioneel of in een nieuw samengesteld gezin, een warm en veilig nest ontstaat altijd vanuit de liefde tussen twee partners. Die relatie vormt de basis van het nest. Zit het tussen jullie niet helemaal goed dan loop je het risico dat je nest scheuren en barsten zal vertonen. Daardoor mist je kind de veiligheid en verbondenheid die het nodig heeft. Het is dan ook ontzettend belangrijk om te blijven investeren in de relatie met je partner, wat in de praktijk betekent dat je moeite doet om komaf te maken met demonen uit het verleden en tijd maakt om samen fijne dingen te doen.

Advies van de oudercoach:

De oefening die je je over kinderen kan maken zou je ook kunnen toepassen op jullie relatie. 'Is dit voedend voor onze liefde?' Heeft elk van jullie een eigen ruimte in huis? Moet je eigenlijk wel elk weekend langsgaan bij jouw ouders? Hoeveel avonden zitten jullie samen aan tafel? Enzovoort. ■

MEER LEZEN

- *Het nest*, Katrien Ballinckx (Borgerhoff & Lamberigts, 2015)

- *Nesten*, Peter Adriaenssens & Wouter Rawoens (Lannoo, 2014)

