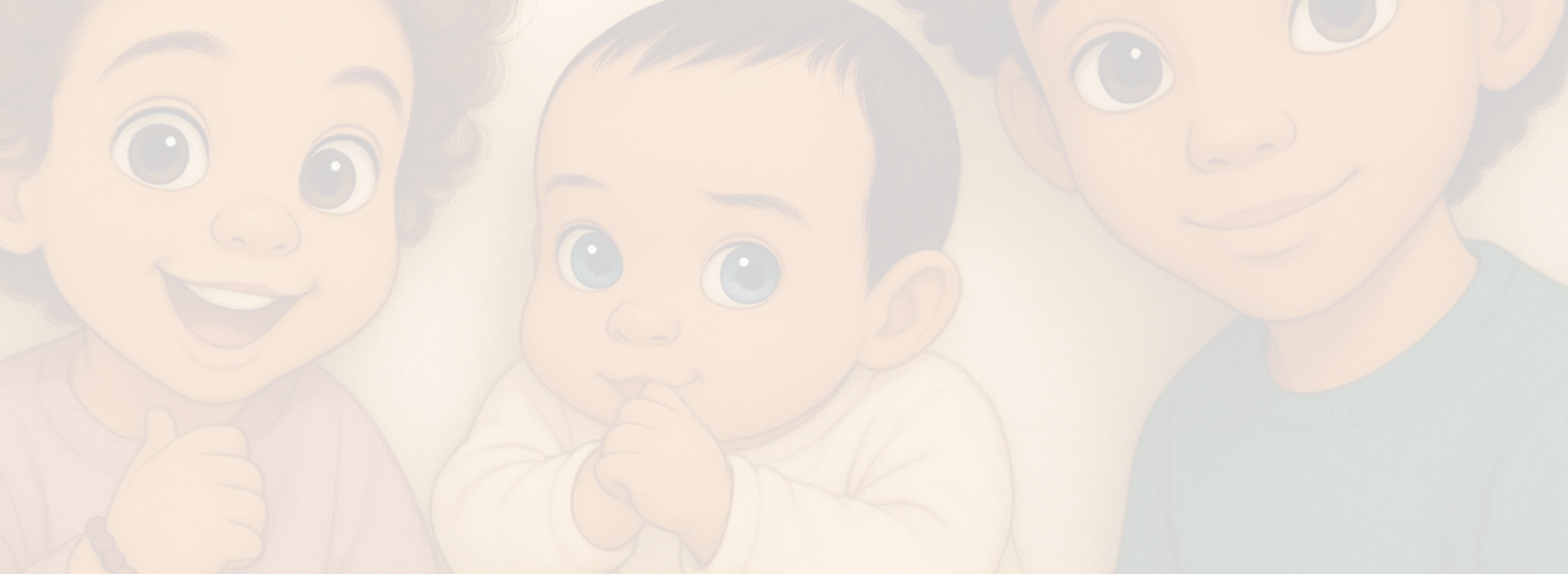


Wanneer je echt  
luistert,  
hoor je pas.



*Hoe je van dagelijkse strijd met je kind  
naar meer rust en verbinding gaat.*

*LINDA VAN GOCH*



# Wanneer je echt luistert, hoor je pas.

---

Je hebt dit ebook niet voor niets geopend.

Waarschijnlijk is er thuis gedoe. Ruzies die zich herhalen.

Discussies over regels, schermtijd, sporten, eten, slapen.

Een kind dat “doordramt”, boos wordt, dichtklapt of overal tegenin gaat.

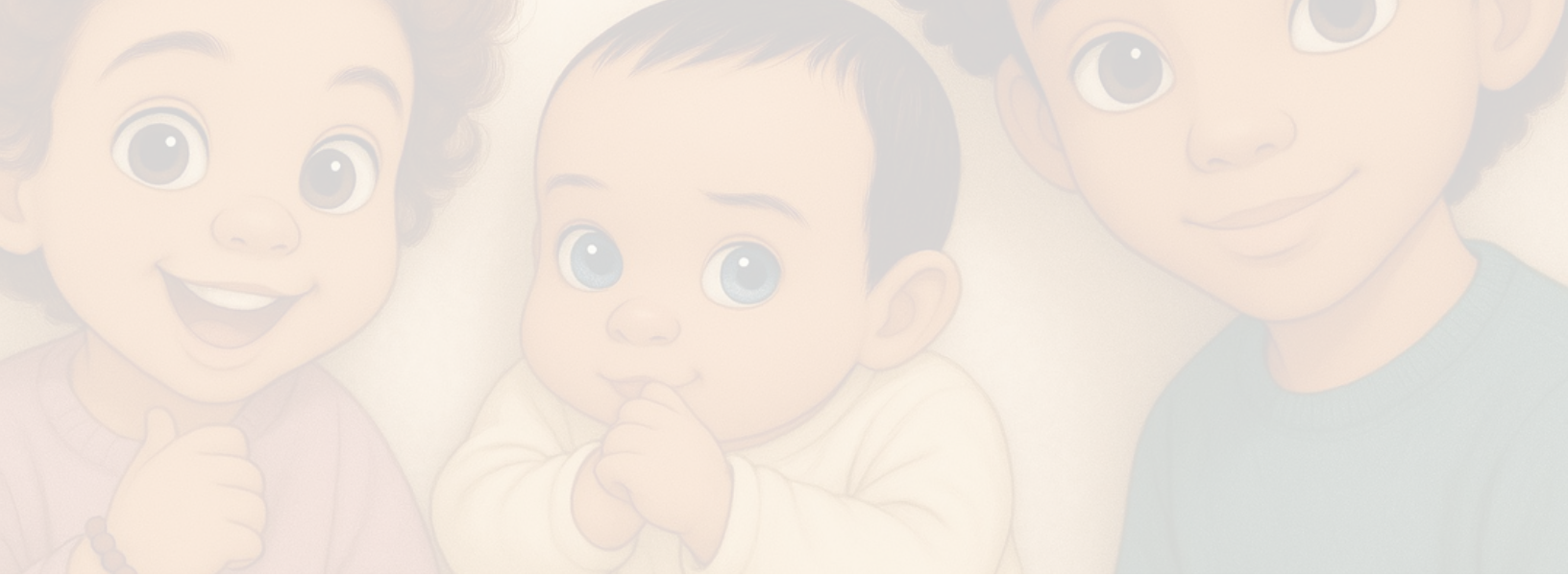
En jij...

Je houdt zielsveel van je kind, maar je merkt ook: “Zo wil ik het niet meer.”

“Ik weet niet meer wat werkt.” “Ik hoor mezelf dingen zeggen die ik eigenlijk niet eens wil zeggen.”

In dit ebook neem ik je mee in een ander startpunt niet nóg een nieuwe opvoedregel:

**Luisteren.** Echt luisteren. Niet luisteren om gelijk te krijgen. Niet luisteren om te bewijzen dat jij het beter weet. Maar luisteren om te begrijpen wat er onder de strijd verscholen ligt – bij je kind én bij jou.



### **In de komende hoofdstukken:**

- Laat ik je zien wat er gebeurt als we kinderen zich steeds overruled laten voelen,
- ontdek je welke onzichtbare overtuigingen en “zo hoort het”-regeltjes meespelen in jullie gezin,
- geef ik je een simpele, maar krachtige luisteroefening die je meteen samen kunt proberen,
- nodig ik je uit om met zachtere ogen naar jezelf én je kind te kijken.

Dit ebook is geen oordeel over jou als ouder. Het is een uitnodiging.

Een uitnodiging om:

- wat lang onbewust was, zichtbaar te maken,
- de ruis tussen jou en je kind te verminderen,
- en stap voor stap meer rust, verbinding en vertrouwen te laten ontstaan in je gezin.

Neem mee wat je raakt.

Laat liggen wat nu nog niet past.

Je hoeft niet perfect te worden. Je mag vooral oprecht worden – naar jezelf en naar je kind.

Liefs,  
Linda



# Hoofdstuk I

## Als het thuis steeds escaleert

---

Misschien herken je dit:

Er is vaak ruzie in huis. Discussies over regels, huiswerk, schermtijd, sporten, naar bed gaan. Je kind wordt boos, loopt weg, gooit met deuren, scheldt, maakt soms zelfs dingen stuk.

En jij? Jij voelt je leeg, machteloos, misschien ook schuldig.

Je denkt:

“Wat moet ik in hemelsnaam nog doen? Ik heb álles al geprobeerd.”

Als het zo uitzichtloos voelt, is de neiging groot om weer een nieuwe opvoedtip te zoeken, nóg strengere regels te maken of juist alles maar wat lossier te laten.

Maar vaak is dat niet waar de verandering begint.

Verandering begint meestal op een veel stillere plek:

bij luisteren. Echt luisteren. Naar je kind – én naar jezelf.



# Hoofdstuk 2

## Terug naar het begin

---

Wanneer de strijd zich maar blijft herhalen, is het vaak helpend om terug te gaan naar het begin.

Niet: “Wie heeft er gelijk?” maar: “Waar is dit ooit begonnen?”

Dat is niet altijd 1-2-3 te zien. Toch kun je stap voor stap gaan ontdekken waar de spanning is ontstaan, door als gezin als het ware te beginnen met een blanco pagina.

- Over welke onderwerpen hebben jullie steeds ruzie?
- Wat wordt er telkens gezegd?
- Welke zinnen komen steeds terug?
- Welke gevoelens steken elke keer opnieuw de kop op?

Dat vraagt moed. Want om dit te kunnen, moet je ook durven kijken naar je eigen gevoelens, overtuigingen en automatismen.

# Hoofdstuk 3

## Luisteren zonder “ja maar”



Echt luisteren betekent:

je kind iets laat vertellen, en jij niet meteen reageert met:

“Ja, maar...” “Dat valt toch wel mee?” “Je weet toch dat het goed voor je is?” Dat is oefenen, oefenen, oefenen.

Je zet, tijdelijk, je eigen emoties en meningen even op de parkeerplaats. Niet omdat ze er niet toe doen, maar omdat je ruimte wilt maken om de ander écht te horen.

Soms is het fijn om dit te doen met iemand die neutraal is en het proces bewaakt, zodat jij niet steeds terugschiet in uitleggen, verdedigen of corrigeren. Maar je kunt ook zelf oefenen.

Op het moment dat je gaat luisteren om te begrijpen, in plaats van om te reageren, kan er iets bijzonders gebeuren.

Je gaat namelijk ontdekken:

- Wat maakt dat ik zó vasthoud aan A of B?
- Waarom móét het van mij op deze manier?
- Waar komt die overtuiging eigenlijk vandaan? Weet ik dat nog wel?

En dan kom je bij een spannende vraag:

“Kan het ook zijn dat mijn kind een eigen individu is, met een eigen gevoel, eigen mening en eigen waarheid?”

## Hoofdstuk 4

# Het voorbeeld van eten: de maag van je kind

---

Een simpel maar krachtig voorbeeld: eten.

Als ouder bepalen we vaak:

- hoeveel goed is,
- wanneer het tijd is om te eten,
- en dat het bord leeg moet.



Maar de maag van je kind weet vaak veel beter dan jij hoeveel er nodig is.

Net als bij baby's:

- Heeft je baby nog honger? Dan drinkt hij gewoon verder.
- Is het genoeg? Dan duwt hij de speen of fles weg. Dan is het klaar.

We vinden dat volkomen logisch bij baby's.

Maar ergens onderweg gaan we onze kinderen dingen opleggen die misschien helemaal niet passen bij hun lichaam:

- Je moet je bord leeg eten.
- Je hebt nog maar drie happen, kom op.

Wat denk je dat er in een kind gebeurt als het lijf al vol roept, en de ouder zegt: Nee, je moet door eten!

# Hoofdstuk 4 Vervolg:

## De maag van je kind



Er gebeuren dan een paar belangrijke dingen:

- Je zegt eigenlijk: “Jouw gevoel klopt niet, het mijne wel,”
- Je trekt je kind weg bij zijn/haar innerlijke kompas,
- Je luistert niet naar de signalen van je kind, maar naar je eigen lijstje uit het verleden.

Van binnen denkt zo'n kind:

“Maar ik vóel echt dat ik vol zit, waarom moet ik dan toch eten?”

En omdat kinderen loyaal zijn, en afhankelijk, doen ze meestal toch wat de ouder vraagt. Vanbinnen raakt hierdoor iets in de knoop. En dan vragen we ons later af waarom ons kind zóveel strijd geeft op andere vlakken. Misschien is dat gedrag niet het probleem, maar een signaal.



# Hoofdstuk 5

## Voetbal, hobby's en al die “je moet gewoon”-regels



Een ander voorbeeld: sporten, zoals voetbal.

Misschien:

- heb jij je kind aangemeld: “Dat is goed voor je, lekker in een team.”
- of wilde je kind zelf heel graag beginnen.

Maar na een paar jaar is de lol eraf. Je kind wil niet meer.

En dan komt vaak:

- Je moet het afmaken.
- Ik heb ervoor betaald.
- Je kunt niet steeds ergens mee stoppen, dan leer je nooit doorzetten.

Soms is dat doorzet stuk helpen, maar soms is het gewoon een oud regeltje dat niet meer klopt bij dit kind, op dit moment.

De vraag is dan niet:

Hoe krijg ik mijn kind weer naar voetbal?

# Hoofdstuk 5 Vervolg: Voetbal, hobby's en al die “je moet gewoon”-regels



Maar vraag jezelf af:

“Wat maakt dat ik zó hardnekkig vasthoud dat hij/zij moet?”

- Ben ik bang dat mijn kind later te snel opgeeft?
- Is mij vroeger verteld: Niet zeuren, je gaat gewoon?
- Voelt het voor mij als falen als mijn kind wil stoppen?
- Heb ik er belang bij?

Dit zijn blinde vlekken.

Dit is de onderstroom die je gedrag van nu bepaald. De vraag is:

Kloppen ze en mag je ze op een kind projecteren? Is het helpend?

# Hoofdstuk 6

## Kinderen, authenticiteit en innerlijke strijd



Ik heb met veel kinderen gewerkt binnen de GGZ. Wat ik daar keer op keer zag, las en voelde, was innerlijke strijd:

kinderen die hun eigen authenticiteit langzaam kwijtraken omdat ze continu tegenstrijdige boodschappen krijgen.

Ze voelen A, maar moeten B doen.

Ze voelen “nee”, maar mogen alleen “ja” laten zien.

Ze hebben hun eigen tempo, maar moeten in de vijfde versnelling mee.

En ik zeg dit niet om je een schuldgevoel te geven.

Bijna alle ouders die ik ontmoet, willen hun kinderen liefdevol en met de beste intenties opvoeden.

Maar intentie is iets anders dan wat er gebeurt, zeker wanneer de acties aangestuurd worden door de mechanismes die onderhuids zitten. Ik noem ze de onderstroom, het onzichtbare.

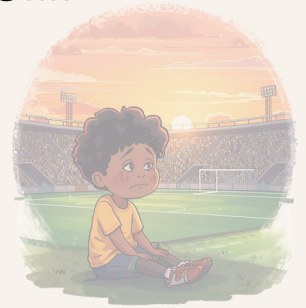
We dragen allemaal:

- overtuigingen uit onze eigen opvoeding,
- verwachtingen van familie, scholen, consultatiebureaus,
- goedbedoelde adviezen van vrienden en professionals.

Heel veel van die zaken zijn óf prima óf ooit passend geweest, maar kloppen ze in deze tijd nog steeds? En kloppen ze bij jouw kind?

# Hoofdstuk 7

## De blinde vlekken: waarom je een ander nodig hebt



Iedere ouder die ik zie zegt:

“Ik wil dat mijn kind gewoon zichzelf kan zijn.”

En toch zit daar in de praktijk vaak van alles tussen:

- onbewuste overtuigingen,
- oude pijnstukken,
- angst, schuld, schaamte,
- “zo hoort het”-regeltjes.

Dat zijn je blinde vlekken.

De onderstroom waar je zelf vaak geen zicht op hebt, juist omdat je er middenin zit. Voor die stukken heb je bijna altijd een ander mens nodig:

- iemand die eerlijk kan spiegelen zonder oordeel,
- iemand die ziet wat jij niet (meer) ziet,
- iemand die woorden geeft aan wat onderhuids speelt.

Niet omdat jij het fout doet, maar omdat je mens bent, net als iedereen.

# Hoofdstuk 8

## De luisteroefening: ‘Was er iets dat niet werkte?’



Laten we weer teruggaan naar waar dit echt over gaat: luisteren. Daarvoor is veiligheid nodig. Veel kinderen denken:

- “Ik zeg maar wat ze willen horen.”
- “Als ik dit zeg, krijg ik straf.”
- “Als ik eerlijk ben, wordt iemand boos.”

Je kunt die veiligheid weer gaan opbouwen door een nieuwe gewoonte te maken in je gezin. Bijvoorbeeld:

### **Stap 1** – Plan een vast moment

Kies een rustig moment op de dag of in de week.

Geen haast, geen telefoons, geen schermen.

Alleen jullie.

### **Stap 2** – Spreek de ‘luisterregels’ af

Bijvoorbeeld:

- Eén praat, de ander onderbreekt niet.
- Geen “ja maar”.
- Geen discussie, geen verdediging, alleen luisteren
- Schrijf of onthoud wat je hoort.

Als het lukt, kan iemand (jij, je partner of een begeleider) bewaken dat de regels worden gevolgd. Het belangrijkste hier is, dat het duidelijk is dat iedereen mag vertellen wat er niet werkte voor hem/haar, omdat niemand ze onderbreekt en alleen luistert.

# Hoofdstuk 8 Vervolg

## De luisteroefening: ‘Was er iets dat niet werkte?’



### Stap 3 – Stel de vraag!

“Was er iets onlangs dat er niet werkte voor jou?”

En dan: stil zijn. Niet invullen. Niet sturen. Laat je kind vertellen.

Misschien zegt je kind:

“Het werkte niet dat ik naar voetbal moest, ik had geen zin. Jij komt dan met allemaal redenen waarom ik wél moet.”

Normaal reageer je misschien direct:

- “Ja maar als jij niet gaat, dan...”
- “Je weet dat je het leuk vindt als je er eenmaal bent.”
- “Je kunt niet overal zomaar mee stoppen.”

Maar bij deze oefening **doe je dat niet. Je luistert.**

### Stap 4 – Aan het einde: samen kijken

Aan het eind van het gesprek kun je vragen:

- “Heb jij een idee hoe het anders zou kunnen?”
- “Wat zou voor jou wél werken?”

Je schrijft alle ideeën op. Niet omdat je beloofd hebt alles uit te voeren, maar omdat je aan het onderzoeken bent wat er bij jullie speelt.

Wat er dan boven tafel komt, geeft ongelooflijk veel helderheid over je kind en over jezelf.

# Hoofdstuk 9

## Grenzen, kaders en nieuwe afspraken

---



Echt luisteren betekent niet dat je overal meteen in meegaat. Kinderen hebben ook kaders en structuur nodig.

Stel: je kind wil stoppen met voetbal. Jullie hebben geluisterd, je begrijpt de redenen, en je besluit:

Oké, we onderzoeken hoe het leven eruitziet zonder voetbal. Dan ontstaat er ook lege ruimte.

Wat komt ervoor in de plaats? Je kunt samen iets afspreken als:

Als je uit school komt, heb je eerst een half uurtje schermtijd of chiltijd.

Daarna help je mee met koken, of ga je naar buiten, of doe je iets creatiefs.

Belangrijk:

je denkt samen na over hoe de dag er dan uitziet. je houdt rekening met wat je kind leuk vindt én wat past bij het gezin.

je laat je kind meedenken, zodat het niet voelt als iets dat je oplegt, maar als een gezamenlijk plan.

En ja, kinderen veranderen óók weer van mening. Dan kun je zeggen:

“We hebben deze afspraak samen gemaakt. Laten we kijken of hij nog klopt, en wanneer we hem mogen aanpassen.”

Structureel luisteren en opnieuw afstemmen klinkt intensief, maar als het eenmaal loopt, wordt het juist makkelijker.

Omdat er: minder strijd is, meer duidelijkheid en een kind dat voelt: “Ik doe ertoe. Ik word gehoord.”

# Hoofdstuk 10

## Stress, tempo en de natuurlijke stroom

---



Er speelt nog iets groters mee: jouw tempo versus het tempo van je kind.

Wij leven vaak in:

- haast,
- agenda's,
- stress
- geen tijd
- dingen tegelijk doen

Kinderen zitten veel dichterbij de natuurlijke stroom:

- eten als ze honger hebben,
- spelen als ze energie hebben,
- rusten als ze moe zijn.

Als wij in onze stress hun tempo proberen op te jagen, voelt dat voor kinderen soms bijna gewelddadig, ook al bedoel je het niet zo.

Voorbeeld:

- Je moet weg naar werk of opvang.
- Jij bent gestrest.
- Je wilt “nog even snel” die laatste hap erin lepelen.

Je kind draait zijn hoofd weg, protesteert, huilt, wil niet. En jij duwt door, omdat je anders “te laat” bent. Voor jou voelt het als praktisch, maar...

# Hoofdstuk 10 Vervolg: Stress, tempo en de natuurlijke stroom



...voor je kind voelt het als:

“Ik word overruled. Wat ik voel, doet er niet toe.”

Kinderen zijn nog zo verbonden met hun lichaam en met de natuur, dat zij jou heel scherp gaan spiegelen waar jij uit verbinding bent gegaan met jezelf.

Ze laten met hun gedrag zien:

- waar jij te snel gaat,
- waar jij niet luistert,
- waar jij dingen doet “omdat het zo hoort”, zonder te voelen of het klopt.

Dat zijn geen oordelen of straffen. Dat zijn cadeautjes, hoe pijnlijk ze soms ook aanvoelen.

# Hoofdstuk II

## Kinderen als spiegels van onze regeltjes



Kinderen spiegelen onze (verouderde) regeltjes haarscherp. Bijvoorbeeld:

- **“Je moet iedereen een hand geven.”**  
Ook als je kind zich niet prettig voelt bij iemand.
- **“Je moet opa en oma een kus geven.”**  
Ook als het lijf van je kind “nee” zegt.
- **“Je moet je bord leeg eten.”**  
Ook als de maag van je kind allang stop heeft gezegd.
- **“Schiet op, we hebben geen tijd.”**  
Terwijl je kind nog in een heel ander ritme zit.

Elke keer dat jouw regel bots met het gevoel van je kind, ontstaat er ruis van binnen. En op den duur kan deze ruis zorgen voor:

- inwendig conflict,
- explosief gedrag,
- afsluiten,
- lichamelijke klachten,
- vernielzucht.

Het gaat hier niet om fout zijn of dat je een slechte ouder bent.

Het gaat erom dat er ergens een mismatch zit tussen:

- de **natuurlijke stroom** van je kind,
- en de **aangeleerde stroom** waar jij in leeft.

# Hoofdstuk 12

## Terug naar luisteren



Als je tot hier hebt gelezen, heb je waarschijnlijk al lang gevoeld: Dit gaat **niet** over perfect opvoeden. Dit gaat over **verbinding herstellen**.

Terug naar:

- luisteren in plaats van overtuigen,
- vragen in plaats van invullen,
- onderzoeken in plaats van afdwingen.

Met kleine stappen:

- een wekelijks of dagelijks luistermoment: “Was er iets dat niet werkte voor jou?”
- opschrijven wat je kind zegt, zonder direct te corrigeren,
- samen kaders maken die passen bij dit gezin, bij dit kind, in deze tijd,
- jezelf eerlijk bevragen: Waar komt mijn ‘zo hoort het’ eigenlijk vandaan?

Je hoeft het niet alleen te doen. Het is normaal dat je jouw eigen blinde vlekken niet scherp ziet, dat is precies waarom ze **blind** heten.

# Een wens voor jou en je kind

---



Ik hoop dat je in dit verhaal mijn liefde en oprechtheid voelt. Niet als veroordeling, maar als uitnodiging.

Een uitnodiging om:

- zachter te kijken naar jezelf,
- helderder te luisteren naar je kind,
- en nieuwsgieriger te zijn naar wat er onder jullie strijd verscholen ligt.

Je kind is niet tegen jou. Je kind wijst je de weg naar stukken in jou en in jullie gezin die gezien willen worden.

Ik wens je onwijs veel **LINZICHT** in de gesprekken die je vanaf nu gaat voeren.

Liefs,  
Linda

*Op de volgende pagina heb ik een voorstel, voor als je nog een vraag hebt!*

# Tot slot, je hoeft het niet alleen te doen

---



Als je tot hier gelezen hebt, heb je al een belangrijke beweging gemaakt. Je bent bereid om anders te kijken naar de strijd met je kind.

Je hebt gezien:

- dat gedrag vaak een signaal is, geen vijand,
- dat jouw oude overtuigingen een grotere rol spelen dan je misschien dacht,
- dat echt luisteren ruimte maakt, voor jou én voor je kind,
- dat verbinding niet ontstaat uit “omdat ik het zeg”, maar uit veiligheid, helderheid en gezien worden.

En toch, kan het best spannend zijn om dit in je eentje in te voeren in je gezin. Want jij zit er middenin. Je emoties, je verleden, je zorgen, ze lopen allemaal door elkaar heen. Daarom hoef je dit niet alleen te doen.

Mijn uitnodiging aan jou.

Wil je een persoonlijke situatie met je kind rustig met mij doornemen?

Een concrete ruzie, terugkerend patroon of thema waar je zelf niet meer uitkomt?

Dan nodig ik je uit voor een 1-op-1 sessie, waarin we, in alle rust kijken wat er écht speelt onder het gedrag van je kind. En waar we jouw blinde vlekken en patronen voorzichtig zichtbaar maken, zonder oordeel. Gaan we praktische, haalbare stappen vinden die passen bij jou, je kind en jullie gezin.

# Mijn uitnodiging voor jou!

---



Wil je jouw persoonlijke situatie met je kind eens samen met mij bekijken?

Stuur mij dan een mail, dan neem ik contact met je op voor een 1-op-1 sessie. [info@linzicht.nl](mailto:info@linzicht.nl)

Je kan me ook vinden op de social's:

insta: <https://www.instagram.com/lindavangoch/>

FB/messenger: <https://www.facebook.com/LindavGoch>

Ik wens je heel veel LINZICHT, zachtheid en liefde op deze weg.

Liefs,

Linda

