

GESCHREVEN DOOR: RENSKÉ DE GEE



WAT NU ALS JE KIND ANDERS IS
De gevoelens van een moeder...

Hii, ik ben Renske



Wat ik het allerliefste doe?

Is jou als moeder leren hoe je naast het opvoeden van jouw kind ook goed voor jezelf kunt zorgen om zo die moeder te kunnen zijn, die je zo graag wil zijn.

Wat nu als je kind anders is? Ander gedrag vertoont en een andere aanpak nodig heeft. Zich op een ander tempo ontwikkelt dan zijn/haar leeftijdsgenootjes. Misschien heeft je kind bepaalde kenmerken van een ontwikkelings- of gedragsstoornis, een diagnose of zit je kind nog in een onderzoekstraject.

Jij hebt dit e-book gedownload. Dat betekent, dat je meer over wil weten over jouw rol als moeder. Je wordt op momenten vast wel geconfronteerd met je eigen emoties als het gaat over gedrag van jouw kind. Dat is niet altijd even makkelijk voor je. Daarom heb ik dit e-book geschreven. Om je te laten zien met welke gevoelens jij als moeder te maken krijgt en dat het oké is om je zo te voelen en je hier zeker niet alleen in staat.



*"Life doesn't come with a manual
It comes with a mother"*

Mijn persoonlijke verhaal

Inmiddels ben ik al ruim 12 jaar moeder van Thijs, een zoon met autisme en heb ik net als veel andere moeders, die een kind hebben, dat anders is geworsteld met mijn eigen emoties, getwijfeld aan mezelf of ik wel een goede moeder ben. Of het gedrag dat mijn kind vertoont, niet mijn schuld is. Drie keer heb ik tegen een burnout aan gezeten, omdat ik alleen maar bezig was met de zorg voor mijn kind en mijn gezin. Vaak was ik jaloers op andere gezinnen. Waarom ziet het er bij hen zo gezellig uit en is er bij ons thuis zoveel strijd?

Qua kennis wist ik heel goed hoe je een kind moet opvoeden. Ik ben meer dan 10 jaar werkzaam geweest als verpleegkundige op het consultatiebureau, daarna als schoolverpleegkundige en heb zelfs als stafverpleegkundige het managementteam geadviseerd en verpleegkundigen opgeleid. Met al die kennis kon ik helemaal niets toen ik erachter kwam, dat Thijs anders was. Niemand kan je dit leren. Dat ga je vooral ervaren.

In 2011 zijn wij met gezin naar Thailand geëmigreerd. 7 Jaar hebben we hier met enorm veel plezier gewoond. We zijn naar Nederland teruggekeerd, omdat er geen passende school meer te vinden was. En we Thijs een nieuwe start wilden geven op het Speciaal Onderwijs.

De tijd in Thailand heeft me heel veel geleerd. Ik werd in die jaren volledig op mezelf terug geworpen. We moesten daar een compleet nieuw leven opbouwen zonder familie, vrienden en werk. Toen we vervolgens de diagnose autisme kregen (die in NL is gesteld). Moesten we daar onze weg zien te vinden, want professionele hulp was er niet in Thailand. En heb ik zoveel mogelijk gelezen, regelmatig heen en weer gereisd voor hulp en advies en het kleine beetje hulp dat er was in Thailand werd meteen ingeschakeld.

“Ik werd volledig op mezelf terug geworpen

Ik heb mijn zelfvertrouwen als moeder ontwikkeld door te leren accepteren, dat ik altijd mijn best doe. Ik heb geleerd met de dag te leven en niet steeds vooruit te kijken. Hierdoor mis je teveel mooie momenten in je dag. Ik heb vooral geleerd, dat voor ieder probleem altijd een oplossing is. Het autisme kan ik niet laten verdwijnen. Mijn kind is anders en dat is oké.



Persoonlijke ontwikkeling is mijn hele leven al belangrijk voor me geweest. Ik heb veel cursussen gevolgd, boeken gelezen en heb zelf de nodige therapieën ondergaan. Daarnaast heeft mijn jarenlange ervaring als verpleegkundige en het moederschap ertoe geleid, dat ik zelf moeders wilde gaan coachen. Waar ik zoveel jaar voor nodig heb gehad om te komen waar ik nu ben, gun ik het andere moeders om dit veel sneller te bereiken.

Na onze terugkomst in Nederland ben ik gaan vloggen op Instagram over mijn leven als moeder van een zoon met autisme. Ik ben mijn persoonlijke verhaal dagelijks gaan delen. Hier kwamen zoveel positieve reacties op van andere moeders. Ze voelden zich geïnspireerd door mijn positiviteit. En ging ik steeds vaker moeders persoonlijk adviseren.

Na de lancering van een Instagram cursus voor moeders van een kind met autisme, kwam ik in de Flair te staan met mijn persoonlijke verhaal. En besloot ik dat het tijd werd om te gaan starten met 1-op-1 coaching. En dat is wat ik nu het liefste doe.

Inmiddels heb ik al veel moeders mogen begeleiden en heb hen geleerd hoe ze goed voor zichzelf kunnen zorgen, want dat is de basis van alles. Jouw kind heeft een andere aanpak nodig. Dat vraagt enorm veel van jou als moeder en dit kost je heel veel energie. Hierdoor is de kans groot dat je jezelf compleet voorbij loopt. Daarom zal je jezelf op nummer 1 moeten zetten.

En dit start bij het bewustworden van je eigen gevoelens...

Liefs, *Renske*

Jouw gevoelens

1

ONZEKERHEID

2

VERWACHTINGEN

3

MACHTELOOSHEID

4

GEDULD

5

SCHULDGEVOELENS

6

EENZAAMHEID

1

ONZEKERHEID



ONZEKERHEID

Je vraagt je vast weleens af of je je kind op de juiste manier opvoedt. Ben je te streng of verwen je je kind juist teveel? Ook zal je regelmatig opmerkingen van anderen krijgen over het gedrag van je kind en slaan die twijfels weer toe.

Herken je dit? Weet je, jouw kind is anders, denkt anders, beleeft de wereld op een andere manier. Dit vraagt dus om een andere aanpak van jou. Met een standaard aanpak van "consequent zijn" kom je er vaak niet. Dat is natuurlijk een enorme uitdaging, want je moet een manier zien te vinden, dat het beste werkt voor jouw kind en dat heeft tijd nodig.

*“Mama zijn is...
het af en toe ook niet meer
weten, en toch dapper doorgaan*



Jouw kind heeft een gebruiksaanwijzing, die een stuk ingewikkelder is, dan die van "normale" kinderen. Om deze te leren begrijpen, vraagt heel veel van jou.

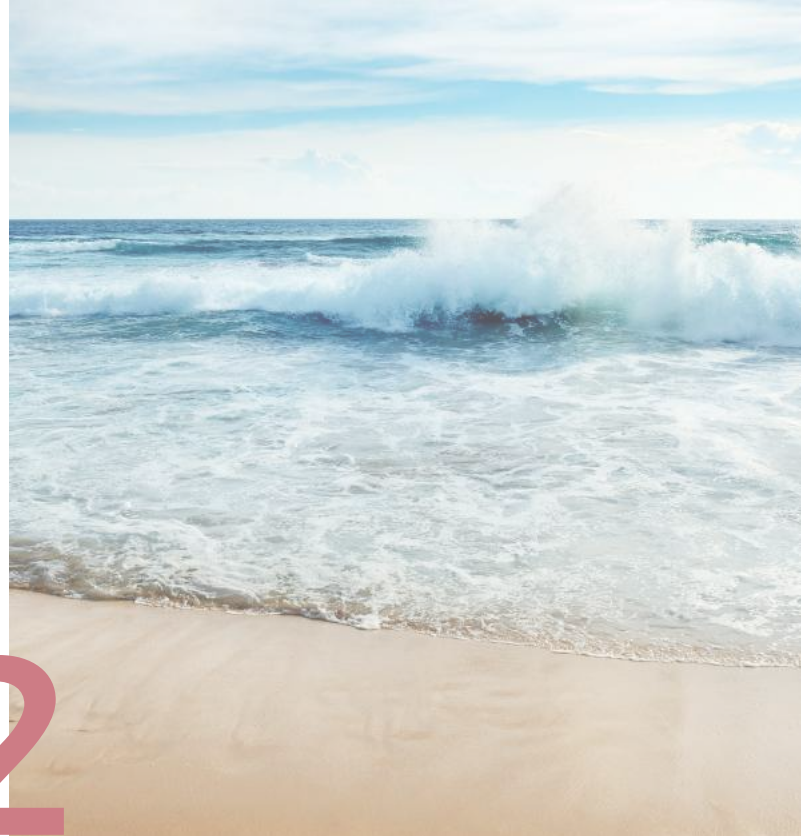
Dat jij dus op momenten aan jezelf twijfelt of je het wel goed aanpakt met je kind, is dus helemaal niet zo vreemd.

Besef je goed, dat jij je kind het beste kent. De beste stuurlieders staan altijd aan wal. Kijk vooral naar je kind. Leer je kind die dingen op een manier, dat past bij jouw kind en bij jouw normen en waarden.

Twijfel niet aan jezelf, want je weet het echt wel. Luister naar je gevoel en heb vertrouwen.

2

VERWACHTINGEN



2

VERWACHTINGEN

Zelfs als je misschien intuïtief wel aanvoelt wat je kind nodig heeft. Heb je vaak óók nog te maken met verwachtingen vanuit je directe omgeving en met de ervaringen vanuit je eigen opvoeding.

Deze verwachtingen projecteer je vaak op je eigen kind(eren). En zul je gaan ervaren, dat dit niet altijd de gewenste uitwerking heeft.

Laat je niet gek maken door 'hoe het eigenlijk hoort' of door opmerkingen van mensen om je heen. Mensen hebben vaak geen idee hoe het is om een kind op te voeden, dat "anders" is.

Daarnaast ervaart jouw directe omgeving jouw kind op een andere manier, dan hoe dit voor jou is. Als moeder heb je tenslotte ook te maken met je eigen emoties en zie jij je kind iedere per dag.

Ook is het mogelijk, dat jouw kind zich op bepaalde vlakken op een ander tempo ontwikkelt dan leeftijdsgenootjes. Als moeder heb je hierin bepaalde verwachtingen en het kan heel teleurstellend voor je zijn als het (nog) niet haalbaar is voor je kind.

Deze verwachtingen moet je steeds weer bijstellen. Daar kan je echt verdrietig over zijn. Hoe intens dit gevoel ook voor je is en je deze gevoelens het liefste zou willen wegstoppen.

Omarm deze gevoelens juist, want hoe meer je dit gevoel durft toe te laten. Hoe beter je met toekomstige teleurstellingen zal leren omgaan en je sneller kunt accepteren dat je kind zich op zijn/haar eigen tempo ontwikkelt. Dit geeft jouw kind vertrouwen en jou meer rust.

3

MACHTELOOSHEID

3

MACHTELOOSHEID

Ieder kind is anders, ieder kind is uniek. Wat bij een ander kind met hetzelfde typerende gedrag goed werkt, hoeft niet automatisch bij jouw kind te werken.

Het is om die reden vaak een enorme zoektocht om te ontdekken wat jouw kind precies nodig heeft om zich prettig te voelen om zich zo goed mogelijk te blijven ontwikkelen?

Zo ben jij als moeder voortdurend bezig met het vinden van de passende hulp. Wat kies je hierin wel en wat kies je niet? Je bent altijd alert.

“Piekeren neemt de zorgen voor morgen niet weg, Maar wel de kracht van vandaag

Zo kan je op momenten een gevoel van machteloosheid ervaren. Gaat mijn kind het wel redden in deze maatschappij? Kan mijn kind op deze school blijven? En als je eindelijk het gevoel hebt, dat het goed gaat met je kind. Gebeurt er iets waardoor je weer aan alles gaat twijfelen.

Blijf vooral kijken naar je kind en wat jij denkt, dat je kind NU nodig heeft. Probeer in het hier en nu te blijven en niet te ver vooruit te kijken.

Voel je je op momenten echt machteloos? Blijf vertrouwen houden in jezelf en in je kind. Jouw kind gaat er echt wel komen, op zijn/haar eigen tempo en op zijn/haar eigen manier, want jij bent er voor je kind.

4

GEDULD



4

G E D U L D

Je altijd bewust moeten zijn wat je wel of juist niet tegen je kind zegt. Kalm blijven, proberen niet boos te worden. Je stem niet teveel verheffen. Altijd moeten uitleggen welk gedrag je graag wil zien, belonen voor goed gedrag en rustig blijven tijdens een woede-aanval etc.

Dit vraagt zo enorm veel geduld van jou als moeder. Jouw kind is anders en gedraagt zich op een manier, die misschien helemaal niet past bij jouw type karakter. Jij hebt je enorm moeten aanpassen aan jouw kind en dat zul je ook blijven doen.

En natuurlijk doe je dit voor je kind, want je houdt van je kind en je wil dat je kind zich zo goed mogelijk kan ontwikkelen. Toch moet je je beseffen, dat dit heel veel van je vraagt. Heel veel tijd en energie.

Dat jouw lontje soms volledig is opgebrand, is dus helemaal niet zo vreemd. Om zoveel geduld op te kunnen blijven brengen voor je kind, zal jij daarom heel goed voor jezelf moeten zorgen.

Want zit jij lekker in je vel. Dan lukt het je namelijk veel beter om geduldig te blijven en er te zijn voor je kind. Heb je daar weleens bij stil gestaan?

Neem je te weinig tijd voor jezelf. Dan ga je heel gemakkelijk over je eigen grenzen heen en raakt jouw lontje heel snel opgebrand. En als jij kortaf reageert? Wat doet dat met het gedrag van jouw kind?

Zorg dus goed voor jezelf. Dan zorg je ook goed voor je kind en voor je gezin...

5

SCHULDGEVOELENS



5 SCHULDGEVOELENS

Zoals ik hiervoor al beschreef, gaat er heel veel tijd en aandacht naar de zorg voor jouw kind.

Ook je partner en evt. andere kind(eren) hebben jouw volle aandacht nodig. Het kan dan ook zijn, dat jij je op momenten tekort voelt schieten naar je andere kind(eren) toe en dat je voor je partner ook al weinig tijd hebt. Hier kun je je heel schuldig over voelen.

Schuldgevoelens zijn hele ingewikkelde gevoelens en kunnen je hele dag negatief beïnvloeden.

“Piekeren neemt de zorgen voor morgen niet weg, Maar wel de kracht van vandaag”



Ze komen vaak voort uit het gevoel dat je iets fout hebt gedaan. Maar wat is fout? Jij hebt hier namelijk zelf een beeld over ontwikkeld.

Je kunt schuldgevoel ook zien als een manier van leren. Waarover voel je je schuldig? Komt dit voort vanuit je eigen waarden of die van anderen? Besef dat schuldgevoel niets toevoegt aan je leven. Schuldgevoel gaat altijd over wat is gebeurd. En dat is al voorbij.

Zie het daarom als een leermoment voor jezelf. De volgende keer kan je proberen het anders aan te pakken. Of misschien juist niet. Dan maak je hier een bewuste keuze in. Je bent een mens en fouten mag je maken. Dit leer je tenslotte je kind toch ook?

6

EENZAAAMHEID



6

E E N Z A A M H E I D

Liefde en het gevoel erbij te willen horen zijn de basisbehoeften van ieder mens. Dat geeft een gevoel van verbondheid. Voel je dit niet, dan lijdt je hieronder.

Je zal je niet altijd verbonden voelen als het gaat om het moederschap, omdat je vaak andere keuzes moet maken voor je kind. Je kan je hierdoor eenzaam voelen en minder goed begrepen.

Anderen hebben vaak geen idee, wat het voor jou betekent om een kind op te voeden, dat anders is. Je kan het ze ook niet kwalijk nemen, want zij bevinden zich tenslotte niet in dezelfde situatie als jij.

Om je minder eenzaam te voelen, kan het je helpen om je kwetsbaar op te stellen.

Deel jouw gevoelens eens met iemand, die je vertrouwt. Vertel die persoon eens wat het voor je betekent om een kind op te voeden, dat anders is en waarom je die keuzes moet maken voor je kind.

Om je kwetsbaar op te durven stellen. Daar heb je moed voor nodig en dat kun jij. Je hebt tenslotte al zoveel moeten trotseren voor je kind. Deze moed kan tot hele mooie en bijzondere momenten leiden. Dat beloof ik je.

Onderdruk daarom je emoties niet, maar overdrijf ze ook niet. Jij bent niet jouw gedachten en emoties. Het is iets tijdelijks en het gaat ook weer voorbij.

Hoe je je ook voelt. Blijf hoop houden. Dan vind je altijd weer de kracht om verder te gaan...

Notities

Belangrijke inzichten

Bedankt



Wat was je grootste inzicht na het lezen van dit e-book? Ik ben heel benieuwd en zou het geweldig vinden als dit met me deelt door een berichtje te plaatsen in **de club voor Kick ass moms**.

Zoals ik al eerder beschreef is het bewust worden van je gevoelens de eerste stap om goed voor jezelf te zorgen. En als jij goed voor jezelf zorgt heeft dit een enorm positief effect op jezelf en op jouw kind.

Heb je behoefte aan meer ondersteuning?

Klik dan op onderstaande button. Dan neem ik contact met je op en kijken we samen hoe ik jou kan helpen naar meer rust en balans in jezelf.

Gratis
groeigesprek



C O N T A C T

Tel: 06 40522146
renske@autimomacademy.nl

autimomacademy.nl