



# Hoe ga je om met een nieuwwetijdskind?

Als je kind je raakt op een plek waar je geen passend antwoord hebt

Vaak lees ik in tijdschriften of boeken dat nieuwwetijdskinderen vernieuwing en verandering teweegbrengen in de wereld om hen heen. Dat ze patronen doorbreken en een nieuwe kijk op het leven laten zien. Maar wat ik in dit soort teksten soms mis, is wat je ervaart als ouder of verzorger van zo'n kind. Wat doe je als zo'n kind iets bij je raakt wat je niet in beeld hebt en waar je (nog) geen passend antwoord hebt?

**T**waalf jaar geleden kregen we een zoon, Floris. Hij werd 6 weken te vroeg geboren. We zagen al snel dat hij anders reageerde dan de baby's om ons heen. Hij was vaak ziek, reageerde allergisch op vaccinaties, kreeg eczeem, hilde veel en was onrustig als we hem naar bed brachten. Ondertussen groeide hij op en leek meer met zijn binnenwereld te relateren dan met de wereld buiten.

Hij raakte van streek in winkels en andere (drukke) ruimtes. Wordt boos en verdrietig en was dan moeilijk te troosten. Alsof hij zijn oriëntatie verloor. Zelfstandig spelen vond hij lastig, net als het opbrengen van aandacht en concentratie voor langere tijd. Ook op school.

Een andere kant was er ook. Hij was en is heel sociaal, heeft een groot gevoel voor rechtvaardigheid, heeft veel fantasie en een brede interesse in mens, dier en de natuur. En hij zei dingen die wij opmerkelijk vonden voor zijn leeftijd: "Kijk als je een ander pest, beschadig je in wezen ook jezelf." Wij hebben Floris nooit laten testen, maar kinderen zoals hij krijgen tegenwoordig diagnoses als stoornis in het autistische spectrum, hoogsensitief, hoogbegaafd, ADD, ADHD of PDD NOS, of worden gezien als nieuwwetijdskinderen.

## Spanning in de wereld binnen en buiten

Vanaf zijn geboorte triggerde mijn zoon mij in mijn onvermogen om me met hem te verbinden. Ik gaf hem mijn aandacht en liefde zoals ik die zou willen, of zoals ik dacht dat het

moest. Maar hoeveel ik ook gaf, het leek niet aan te komen. Hij wilde blijkbaar iets anders van mij. Iets wat ik niet begreep. Toch bleef ik zoeken naar een ingang. Ik wilde een Goede Moeder zijn: verdiepte me langdurig in de consequenties van nietvaccineren, vroeg alleen oppas als het echt niet anders kon en hield hem vast bij elk geluidje dat op huilen leek. Zodat hij wist dat ik er altijd voor hem was. Deze houding zorgde niet alleen bij mij voor spanning, maar ook bij Floris. Hij trok zich verder terug in zijn relatie met mij, de buitenwereld, en met zijn wereld binnen.

## Mijn zoon 'verdween' in zijn binnenwereld

### Ik werkte hard om de boel draaiende te houden

Ik deed nog meer mijn best om hem te bereiken. Ik 'hielp' hem met van alles en nog wat en maakte dingen mogelijk die zijn belangstelling hadden op dat moment. Mijn tijd en energie gingen vooral naar hem. Ik raakte vermoeid en was snel geïrriteerd. Niet alleen als moeder, maar ook als partner. Het lukte me niet te genieten van het gezinsleven. En dat was natuurlijk ook niet goed. Ons gezin bewoog zich in een sfeer van voortdurende spanning. Alsof we in een achtbaan zaten waar we niet uit konden. Ik liep vast. Voelde me emotioneel, mentaal en fysiek compleet overbelast. Uiteindelijk kwam ik



Verandering  
is mogelijk!

erachter dat ik al die tijd bezig was met mijn zoon en ons gezin. Met hen liefde en ondersteuning geven. Of mijn idee daarvan. Maar dat ik er niet was voor mijzelf.

### Hard werken als antwoord

Ook mijn moeder werkte altijd hard om de boel draaiende te houden. Toen ze zwanger was van mij had ze een kind van nog geen jaar oud, probeerde ze haar zaak op poten te krijgen en had ze een huwelijk met veel ruzie. Hierdoor was ze meestal bezorgd, gestrest en doodmoe. Uiteindelijk scheidde mijn ouders toen ik twaalf was. Ontspanning, veiligheid en een liefdevolle verbinding heb ik in mijn beleving nauwelijks ervaren. En ik vraag me eerlijk gezegd af wie wel (in die tijd).

### We leven vanuit die basis als onze werkelijkheid

Inmiddels heb ik kennis en ervaring over de werking en ontwikkeling van de Interpersoonlijke Neurobiologie. Daarom weet ik dat de informatie die ik als foetus en kind ontving tijdens de opbouw van mijn lichaam, brein en geest, voornamelijk gebaseerd was op stress, spanning en bezorgdheid. De mentale, emotionele en fysieke patronen van onze ouders worden opgebouwd in ons (onbewuste) informatiesysteem. Dit gebeurt onder andere via genen en de spiegelneuronen in ons brein. Vervolgens leven we vanuit die basis alsof het onze werkelijkheid is. Ook als die werkelijkheid ons niet meer dient.

Ik nam de patronen waarin ik vastliep onder de loep. Ik zag dat ik hetzelfde deed als mijn moeder: 'hard werken om de boel draaiende te houden'. En dat ik hierdoor uit de verbinding ging met mijn zoon en met mijzelf. Ik zag ook dat dit een (gedrags)patroon was. Al vroeg gevormd om mij bestaansrecht te geven. En ik ontdekte dat 'hard werken' niet langer het antwoord was op de situatie waarin ik zat met mijn zoon. Maar wat was het antwoord dan wel?

## Bewustwording transformeert een probleem in een kracht

### Verandering is mogelijk

Ik geloof dat iedereen in staat is om een verandering in te zetten. Ook als je jezelf keer op keer dezelfde oude patronen ziet herhalen met eenzelfde uitkomst. Iets waar je doodmoe en ongelukkig van kunt worden. Ikzelf zette mijn verandering in door opleidingen en studies te volgen waar ik me verdiepte in de relatie tussen lichaam, brein en geest. En door te kijken naar de patronen waarin ik vastliep, zodat ik kon doorzien en ervaren hoe deze tot stand waren gekomen. Ook toen ik nog werkte als fysiotherapeut, merkte ik al dat veel spannings-



gerelateerde klachten bij cliënten te maken hadden met onbewuste emotionele en/of mentale processen. En dat cliënten zelf verandering konden aanbrengen in hun klachten als zij zicht kregen op de essentie van het probleem.

### Een verrijkt mens

Het proces dat begon bij mijn zoon, bracht me terug bij mijzelf. En heeft mij als mens enorm verrijkt. Ik heb mijn eigen versie gevonden van wat ik liefdevol en ondersteunend noem. Niet langer gebaseerd op een perfect plaatje of op een idee van hoe het zou moeten. Maar gebaseerd op wat bij mij past, mijn normen en waarden en wat voor mij haalbaar is. In plaats van de Goede Moeder werd ik meer mens.

Vanuit dit perspectief verbind ik me nu met mijn zoon. Met meer gemak. Hierdoor is het ook voor hem makkelijker om zich te verbinden met mij. Mijn zoon blijft mij uitdagen, gelukkig. Ons contact is nu voller, ruimer en meer ontspannen. Inmiddels is dat wat ik liefdevol noem.

Bewustwording transformeert een probleem in een kracht. In mijn praktijk ondersteun ik mensen die vastlopen in relaties. Dat kan zijn in relatie met jezelf, je partner, je kind of op je werk. Dit doe ik door onbewuste, emotionele en mentale

(gedrags)patronen bewust te maken. De essentie van een probleem wordt zichtbaar en kan transformeren in een kracht. Energie die je kunt aanwenden om te leven vanuit een andere basis en mindset. Je herstelt de verbinding met jezelf waardoor je keuzes kunt maken die beter bij je passen. Met als gevolg dat je vriendelijker en begripvoller wordt voor jezelf en je omgeving. Je ontdekt wat voor jou een ideale of effectieve manier van relateren is. En wat relaties voor je betekenen. Kortom, je ervaart zelfleiderschap.

Naast consulten en trajecten geeft Josien ter Dorst workshops, colleges en masterclasses. Haar methodiek, Neurofysiologisch Ontwikkelen, is gebaseerd op het vergroten van de sociale en emotionele intelligentie van mensen. [www.josienterdorst.nl](http://www.josienterdorst.nl)

*\* Deze tekst kwam tot stand met de hulp van Marieke ter Doest. Zij is schrijver en coach en kan als geen ander gevoelens en gedachten duiden en omzetten naar taal. Woorden geven aan dat wat anders onzichtbaar blijft of niet te 'pakken' is, kan je helpen. Om te weten waar je 'uithangt' en om je leven richting te geven. Josien en Marieke ter Doest zijn zussen. Ze houden zich beide bezig met persoonlijke en spirituele ontwikkeling en hebben ieder hun eigen praktijk. [www.marieketerdoest.nl](http://www.marieketerdoest.nl)*

