

E-book



# NOOIT MEER OP JE MOEDER LIJKEN

Vooral als je merkt dat je uitvalt tegen je kind  
en je je hebt voorgenomen nooit te worden  
zoals zij



Inclusief de  
Stressmeter en  
de Noodrem  
audio

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



# Inhoudsopgave



Inleiding

01

Waarom je je kind soms achter het  
behang wilt plakken

03

Waarom heeft het geen zin om jezelf  
op je kop te slaan als je weer een tik  
hebt uitgedeeld

05

Waarom je kind je het hardst raakt

06

De Noodrem - in 3 minuten uit je  
overlevingsstand  
En als je tóch bent uitgevallen?

07

Onthoud dit

09

Doe het niet alleen

10

# Inleiding

Eigenlijk had ik helemaal geen kinderwens. Moeder worden stond niet eens op mijn radar.

Mijn pad van persoonlijke ontwikkeling begon niet omdat mijn biologische klok begon te tikken, maar omdat ik op mijn 25e in een diep dal zat en mijn huwelijk aan een zijden draadje hing. De pijn werd zó voelbaar dat ik niet langer kon wegkijken van hoe ik met mezelf omging. En dat was geen fraai gezicht.

In de therapiekamer zei ik bloedserieus tegen mijn psychoanalyticus: "Je hebt een half jaar om mij te fixen. No way dat mijn huwelijk hieraan kapotgaat."

Ik was vastberaden. Echt. Ik dacht: kom maar op.

Nou... dat liep anders. Oude strategieën om het emotionele gemis uit mijn jeugd niet te voelen, bleken diepgeworteld. Geen snelle schoonmaakactie dus. Laag voor laag kijken. Voelen. Erkennen.

Jaren later volg ik nog steeds het pad van persoonlijke groei. Ik ben getrouwd met dezelfde man en weet veel beter wat ik nodig heb om voor mezelf en anderen te zorgen.

En toen kreeg ik kinderen. Als ex-pedagogisch professional en therapeut dacht ik dat ik goed voorbereid was. Maar thuis liep ik vast. De constante prikkels. Het getrek aan mij. Mijn drang om het meteen goed te doen. Ambities op werk. Geen puf voor sociaal leven. En mijn zonen die precies die plekken in mij raakten die ik nog niet zo scherp had gevoeld.

Ik reageerde als een kat in het nauw. Ik haalde uit. Vaker dan me lief was. Daarna voelde ik me machteloos en schuldig. Herken je dit? Ik hoorde mijn moeder in mijn stem. Zag mijn vader in mijn blik.

---

*Dat wat ik plechtig had beloofd — nooit op mijn ouders lijken — deed ik tóch.*

---

Ken je dat moment dat je jezelf hoort praten en denkt: wie bèn ik nu?

Totdat ik in aanraking kwam met de Polyvagaaltheorie — toen nog: “Poly... wat?”

## En toen viel het kwartje...

Ik begreep wat er in mijn zenuwstelsel gebeurt als spanning oploopt. Waarom ik in een seconde verander. Waarom goede intenties verdwijnen zodra stress het overneemt. Ik ging ermee werken. En langzaam kwam er rust. Meer mildheid. Meer verbinding. Het plezier kwam terug.

Vandaag begeleid ik in mijn praktijk Nurture Next hoogopgeleide, overbelaste Millennial moeders die onder stress sneller uit hun slof schieten dan ze willen. Die 's avonds van schuld wakker liggen en denken:

---

*“Als ik mijn kind maar niet beschadigd heb. Morgen doe ik het anders”*

---

En toch gebeurt het weer.

### In dit boek leer je:

- Waarom je uithaalt.
- Waarom jezelf straffen niets oplost.
- Wat maakt dat je kind je zo diep raakt.
- Welke oefening je helpt op het moment suprême.
- En hoe je herstelt als je te ver bent gegaan.

Want gelukkig kun jij sorry zeggen. Dat ging jouw ouders minder makkelijk af. Dit kun je alvast in je zak stoppen.

En oh ja, als kers op de taart zit er in dit boek ook een stressmeter, zodat je kunt testen hoeveel marge je nog hebt — en of je op het punt staat je spanning op je kinderen af te reageren.

**Oké. Let's go. Ik kan niet wachten om dit met je te delen.**

*Liefs. Marina*

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



# Waarom je je kind soms achter het behang wilt plakken

*Wat er écht gebeurt in jouw zenuwstelsel*

Sommige dagen kun je alles aan.

Een driftbui? Prima. Rustig blijven.

Twee ruziënde kinderen? Nou en? Ik laat ze het zelf uitzoeken.

Bijna te laat naar school? Kom op, snel in de bak. Komt voor mekaar!

En andere dagen... is één "mamaaaa" al te veel.

Dat verschil zit niet in je liefde, je inzet of je karakter.

Dat verschil zit in hoeveel je op je bordje hebt en in hoe je zenuwstelsel daarop reageert.

Jouw "window" — jouw **optimale spanningsruimte** — is wat je aankunt zonder dat de emmer overloopt.

Een zone waarin je je ontspannen en sociaal verbonden voelt, kunt nadenken voordat je reageert, emoties voelt zonder erin te verdrinken, grenzen stelt zonder te ontploffen, verbonden blijft met je partner en je kind. Dat is je gezonde midden.

Maar die ruimte is niet altijd even groot. Wat vult je emmer?

Slaaptekort

Werkdruk

Huishouden

Ziekte

Relatiegedoe

Te veel lawaai

Geschreeuw

Gehuil

Ruzies

Altyd "aan" staan

Dan wordt die ruimte kleiner en loopt de emmer over. En dan neemt je zenuwstelsel het over. Automatisch.

Wil je weten hoeveel marge je nog hebt?

Of je op het punt staat je spanning op je kinderen af te reageren?



Vul mijn stressmeter in:

"Zijn je kinderen veilig?"

En test je stress.

[Klik om de stressmeter te starten](#)

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



“Je zenuwstelsel werkt niet tegen je maar voor je.  
Dit zijn automatische beschermingsreacties.”

### HYPERAROUSAL (OVERPRIKKELD)

Paniek, impulsiviteit, overaltheid, woede, irritatie, overlevingsreacties - vechten of vluchten.  
Vechten: je stem verheffen, boos reageren, dreigen of snauwen, schreeuwen, tikken uitdelen of hard vastpakken.  
Vluchten: je afsluiten, telefoon pakken, even weg lopen.

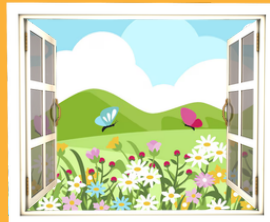


### DYSREGULATIE

Je staat continu “aan”: strak, gespannen en snel geïrriteerd. Je lontje is kort, je reageert harder dan je wilt en schiet sneller in boosheid of controle. Soms voel je een fysieke impuls om je kind stevig vast te pakken of te slaan.

### WINDOW OF TOLERANCE

Het optimale spanningsruimte. Gevoelens en reacties zijn beheersbaar en staan het denken niet in de weg. Je voelt je kalm, veilig en sociaal verbonden. Je stelt grenzen vanuit liefde in plaats van angst.



Stress, slaapttekort en werkdruk kunnen je Window of Tolerance verkleinen.

Dat betekent dat het moeilijker kan zijn om kalm en gefocust te blijven. Wanneer je buiten je Window of Tolerance raakt, raak je sneller van je stuk.

Je werkt aan jezelf met je begeleider en oefent met je zenuwstelsel om je Window of Tolerance te vergroten.

Dit kan je helpen om kalm, gefocust en alert te blijven, zelfs wanneer er iets gebeurt wat je normaal uit balans zou brengen.

### DYSREGULATIE

Je bent er wel, maar niet echt aanwezig. Je voelt je leeg, moe of depri. Je klapt dicht, wordt vlak en trekt je terug. Soms geef je toe, laat je je grenzen varen of ga je pleasen om maar geen gedoe te hebben.

### HYPOAROUSAL (ONDERPRIKKELD)

Afgestompt, onderdanig, afgesloten, gevoelloos, lusteloos. Overlevingsreacties - bevroren of pleasen.  
Bevroren: machteloos voelen, leegte, automatische piloot.  
Pleasen: schuldgevoel, alles maar doen terwijl je het niet wilt.



# Waarom heeft het geen zin om jezelf op je kop te slaan als je weer een tik hebt uitgedeeld?

## De vier automatische stresstanden

Wanneer je over je eigen grenzen — en ook die van je kind — gaat, verlaat je je optimale spanningsruimte. Dan schakelt je systeem over op één van deze vier reacties:

### 1. Vechten

Schreeuwen, tikken uitdelen.

### 2. Vluchten

Je afsluiten, telefoon pakken.

### 3. Bevriezen

Machteloos, automatische piloot

### 4. Fawn

Pleasen, grenzen varen laten.

Later denk je: waarom reageerde ik zo heftig? Omdat niet jij met je coole, slimme koppie reageerde, maar je systeem dacht: dit is te veel. Dit is een dreiging. Omdat je systeem overbelast is geraakt. En zodra je systeem overbelast raakt, schakelt het over op overleven. Dat gaat automatisch. Sneller dan jij kunt nadenken.

Het is dus niet jouw schuld dat je gaat schreeuwen, aan armen trekken, klappen uitdelen of je kind buiten zet.

Je lichaam — je zenuwstelsel — neemt het over.

---

*Daarom is jezelf slecht voelen geen oplossing als je uit je vel bent gesprongen.*

---

Iedere moeder herkent dit.

- Het zegt niets over hoeveel je van je kinderen houdt.
- Je hebt de beste intenties.
- Het is geen geduldskwestie – het zijn automatische beschermingsreacties.

Je bent een moeder die de lat hoog legt, die het goed wil doen en die meer hooi op haar vork neemt dan goed voor haar is. Je mag leren dat ook jij zorg en aandacht nodig hebt om in jouw optimale spanningsruimte te blijven. Parent first.

# Waarom je kind je het hardst raakt

*De knop waar je kind op drukt*

Een driftbui. Een huilbui. Harde weerstand. Expressief gedrag. Afwijzing. En bam. Het raakt iets ouds.

Niet alleen irritatie over nu maar verborgen pijn van vroeger. Iets wat jij als kind niet helemaal mocht zijn. Dat wat je ouders niet konden verdragen en waar je alleen mee moest dealen.

Misschien was dat je:

Sterke mening

"Ik doe het zelf"

Gevoeligheid

Temperament

Je verveling

Op het moment dat je kind in het hier en nu 'dwars gaat liggen', wordt er bij jou een oude wond geopend. Vaak zonder dat je het doorhebt.

Negen van de tien vrouwen in mijn praktijk zeggen: "Ik weet niet wat er gebeurt, maar het schiet door me heen." Ze kunnen er geen vinger op leggen en niet benoemen welk deel van hen werd afgewezen en welke oude, onvervulde behoefte hun kinderen zichtbaar maken. Maar je systeem reageert wel. Je gaat op de automatische piloot. Je doet wat je ooit hebt geleerd van je ouders om controle terug te krijgen. En het bittere is - je gaat precies dat doen waarvan je had gezworen:

---

*dit ga ik later nooit doen. Ik ga niet op mijn moeder lijken!*

---

En onder jouw heftige reactie zit vaak een onvervulde behoefte van het kind dat jij ooit was:

Gezien worden

Erkenning krijgen

Hulp en steun

Jezelf mogen laten zien

Rust en ruimte

Zelf keuzes mogen maken

Spel en plezier

Als jij je eigen behoeften leert herkennen, zie je ook beter wat je kind in moeilijke momenten nodig heeft. Je kunt het dan met meer afstand en meer kalmte benaderen.

En natuurlijk speelt er meer mee dan alleen dat. Ik heb niet voldoende pagina's in deze geweldige weggever om alles uit te werken — en jij haakt waarschijnlijk ook af. Maar dat behandelen we wél uitgebreid in mijn traject 'De Emotioneel Veilige Moeder'.

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





## De Noodrem in 3 minuten uit je overlevingsstand

Je bent geen slechte moeder. Je zenuwstelsel staat in de overlevingsstand. Deze audio is je Noodrem, zodat je kunt stoppen vóór je ontploft. In 3 minuten van reactie naar regie.

[Klik om de audio te starten](#)

# En als je tóch bent uitgevallen? Dan herstel je.

Je zegt: "Mama werd boos. Dat was te hard. Ik was overweldigd. Dat lag niet aan jou. Dat is mama's verantwoordelijkheid."

Je kunt toevoegen:

"Ik ben de grote. Jij bent de kleine."

"Het is mijn taak om rustig te blijven."

"Jij hoeft niet voor mij te zorgen."

"Jij hebt niets fout gedaan Het lag niet aan jou."

"Ik ga het anders doen."

"Mama gaat oefenen."

"Volgende keer probeer ik het rustiger te zeggen."

"Je bent veilig bij mij, ook als ik boos ben."

"Ik hou van je. Ook als het misgaat."

Herstel bouwt veilige hechting. Niet perfectie.

# Onthoud dit

Het ligt niet aan mijn liefde.  
Het ligt aan mijn overbelasting en mijn zenuwstelsel.  
Als ik ontplof, vlucht, dichtklap of ga pleasen —  
dan staat mijn systeem op overleven.  
Dat gaat sneller dan ik kan nadenken.  
Schuld en schaamte helpen me niet. Herstel wel.  
Ik ben de grote.  
Mijn kind is de kleine.  
Ik ben een warme, liefdevolle, emotioneel veilige moeder.  
Precies de moeder die mijn kind nodig heeft.  
Ik mag voor mijn behoeften zorgen — en ik doe dat ook.  
Parent first.

[Download hier de afbeelding](#)

# En?

**Hoe heb je dit gelezen? Raakte het iets? Heb ik je nieuwe inzichten gegeven?**

Of dacht je: ja hoor, niets nieuws onder de zon? Dan ben ik ook benieuwd. Waarom had je dit dan nodig om te lezen? Als je dit allemaal al weet — waarom houdt het je dan nog steeds bezig? Waarom gebeurt het dan tóch weer?

---

*Mij is ooit geleerd: “Weten met je hoofd is ouwehoeren.”*

---

Kennis zonder ervaring. Inzicht zonder oefening. Dat verandert niets. Eentje om over na te denken!

**Welk besluit neem jij?**

Als je 's avonds wakker ligt van schuld, schaamte of angst en denkt:

---

*Zo buitenproportioneel heftig reageren op mijn kind moet stoppen. Morgen doe ik het anders. En het gebeurt tóch weer.*

---

**Dan weet je genoeg. Dan is het tijd voor iets anders.**



Niet nóg een tip. Niet nóg een e-boek. Niet nóg een podcast. Maar begeleiding. Werken met je lijf. Met je zenuwstelsel. Ervaren wat veiligheid is — van binnen. Jezelf helen.

---

**Je hoeft dit niet alleen te doen.**





HET TRAJECT

## De Emotioneel Veilige Moeder

In mijn traject '**De Emotioneel Veilige Moeder**' werken we samen aan wat onder je automatische beschermingsreacties zit. Aan je zenuwstelsel. Aan je triggers. Aan oude pijn die nog steeds meedoet. Aan stevigheid van binnen. En aan liefdevol en duidelijk grenzen stellen. Zodat je het niet alleen begrijpt, maar het ook doorvoelt en écht anders gaat doen. Zodat je niet langer bang hoeft te zijn dat je je kind beschadigt. **En zodat jij eindelijk rust voelt in jezelf.**

- ✓ **ZENUWSTELSEL BLAUWDRUK**  
Begrijp je triggers en automatische reacties niet alleen met je hoofd, maar in je lijf.
- ✓ **OUDE PIJN HELEN**  
Aanpakken wat onder de reactie zit, zodat je kind niet langer jouw last hoeft te dragen.
- ✓ **LIEFDEVOLLE GRENZEN**  
Eindelijk rust voelen in jezelf en duidelijkheid bieden aan je kind — niet vanuit angst, maar vanuit liefde.

**BOEK HET TRAJECT** →

of stuur me een bericht via @marinavandansik

En wordt De Emotioneel Veilige Moeder die je diep van binnen bent.

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

