# KRACHTIG OPVOEDEN

ANAHÍ ISRAEL

# KRACHTIG OPVOEDEN

Hoe we kinderen sterk leren staan in een wereld vol chaos en overvloed

VOLT
Amsterdam · Antwerpen

Copyright © 2026 Anahí Israel
Voor overname kunt u zich wenden tot Uitgeverij Volt

Omslag bij Barbara
Foto auteur Malu de Wit
Binnenwerk Zeno Carpentier Alting

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgeverij. Ook tekst- en datamining van deze uitgave is zonder schriftelijke toestemming van de uitgeverij niet toegestaan.

Voor de productie van de boeken van Uitgeverij Volt wordt alleen gebruikgemaakt van duurzaam en verantwoord geproduceerd papier.

ISBN 978 90 622 2914 7 / NUR 850
www.uitgeverijvolt.nl

Voor mijn eigen drie kleine lieverdjes.

**Luca, Sophia & Felipe.**

Opdat jullie later begrijpen waarom jullie vader en moeder jullie op deze manier hebben grootgebracht. Opdat jullie hierop verder kunnen bouwen én het daardoor weer vele malen beter zullen doen dan wij.

# INHOUD

Voorwoord 9

**DEEL 1: DE WAKE-UPCALL**

1. We voeden de meest angstige, depressieve en verslaafde generatie op 15
2. Hoe de pampercultuur onze kinderen schaadt 26
3. De waarheid over mijzelf 30
4. Hoe dit boek jou gaat helpen 39
5. De pampercultuur: hoe heeft het zover kunnen komen? 46
6. Gevolgen voor de toekomst 71

**DEEL 2: HET FUNDAMENT**

7. Wat is het doel van opvoeden? Van hulpeloze kinderen naar zelfstandige volwassenen! 83
8. Toewerken naar een gezaghebbende opvoedstijl die zowel warm als strikt is 88
9. Stop met het creëren van prinsen en prinsessen 94
10. Kinderen leren niet door wat wij ze vertellen 97

**DEEL 3: IN ACTIE**

11. Betaal met je aandacht 105
12. Opvoeden voor de toekomst 122
13. Je hebt altijd een keuze 127
14. Verban de ruis, zet je gezin op een infodieet! 132
15. Prioriteer gezondheid 138

16. Actie is het antwoord op alles 141
17. Seksuele ontwikkeling 151
18. Gewoonten ombuigen 155
19. 'NEE' is ook een antwoord 158
20. Vrijheid start met verantwoordelijkheid 161
21. Buitenspelen – het gratis medicijn dat we vergaten 170
22. Interne versus externe locus of control 175
23. Socialiseer: zorg dat je kind leuk gevonden wordt 182
24. Discipline, straf en consequenties 191
25. Gewetensvorming en moreel kompas 198
26. Wees zelf die toffe ouder die ook jij had willen hebben 201
27. Zorg voor het fundament – jullie relatie 205
28. Stop met zelfsabotage 210
29. Ga het spel spelen 215
30. Bied het verhaal dat richting geeft 218
31. Normale ervaringen categoriseren tot klinische problemen 222
32. Thuis en technologie 227
33. Geef nooit op 233
34. Houden wij van onze kinderen? 235

Afsluitende boodschap: zes normen voor krachtig ouderschap 237
Moedige ouder 243

Literatuur 247
Dankwoord 255

# VOORWOORD

Onze moderne wereld zit vol uitdagingen: smartphones, ongezond eten, spullen die we niet nodig hebben, feestjes, alcohol en internet dat altijd beschikbaar is. Tegelijkertijd zien we dat essentiële vaardigheden verdwijnen door een gebrek aan verveeltijd, buitenspelen en oefenen met kleinere tegenslagen. Ouderschap anno 2026 is complex, en niemand heeft ons geleerd hoe we kinderen moeten opvoeden in deze snel veranderende wereld.

De inzichten uit dit boek heb ik talloze keren gedeeld in de spreekkamer, coachingsgesprekken en ook in mijn privéleven. Dit boek had ik zelf graag gehad toen ik zwanger was van onze eerste, Luca. En al helemaal toen ik zwanger bleek van nummer twee en drie, tegelijkertijd. Onze tweeling Sophia en Felipe. Het bevat de verhalen en adviezen die ik keer op keer heb verteld en doorleefd. Ik heb ze voor je gebundeld om jou als ouder te ondersteunen in deze uitdagende tijd. Want dat is het.

Dit boek is anders dan de gebruikelijke ontwikkelingspsychologische en opvoedboeken die de nadruk leggen op liefdevolle zorg en bescherming. Hoewel dat essentieel én noodzakelijk is – een kind ontwikkelt zich pas als het veilig is – is er iets wat ook belangrijk is om te doen. En dat is onze kinderen uitnodigen door te gaan met leven. De draad op te pakken, bij kleine uitdagingen maar juist ook na een gebeurtenis die impact maakt. Na een scheiding, verhuizing of een verkering

die uitgaat. Want op de een of andere manier – en ik ga je uitleggen hoe dat komt – lijken we dit met grote regelmaat te vergeten.

Het feit dat je dit boek hebt aangeschaft toont aan dat je je vaardigheden wilt verbreden of verbeteren. Dat je opvoeden, jouw kinderen, jouw ouderschap belangrijk vindt. Misschien voel je ook dat er iets niet goed gaat? Want het paradoxale is dat we steeds meer mensen – volwassenen, jongvolwassenen en kinderen – zien uitvallen. Op school of in hun werk. En dat kent verschillende oorzaken. Onder andere dat we generaties lang hebben bijgedragen aan de pampercultuur die vandaag de dag heerst.

Ik houd me al jaren bezig met de vraag wat volwassenen én kinderen nodig hebben om mentaal en fysiek krachtig in het leven te staan. Dankzij mijn achtergrond als verpleegkundige in combinatie met mijn master in de klinische psychologie en later de postdoctorale opleiding tot GezondheidsZorg-ontwikkelingspsycholoog (GZ-psycholoog), hebben ons lichaam en onze geest altijd al mijn aandacht gehad. En specifiek – omdat ikzelf uit een gebroken gezin kom - het gezinsleven.

In veel gezinnen die ik als GZ-psycholoog heb ondersteund de afgelopen twintig jaar, heb ik dagelijks gezien hoe groot de uitdaging is. Alles lijkt tegenwoordig vlekkeloos te moeten verlopen, vooral wanneer anderen meekijken. Dit perfectionisme houdt ouders af van waar opvoeding werkelijk om draait. De samenleving draagt hieraan bij door een overvloed aan verleidingen en comfort te bieden. Schermgebruik, gemakkelijk voedsel en constant entertainment zijn slechts enkele voorbeelden van hoe kinderen én volwassenen worden afgeleid van essentiële vaardigheden als discipline, omgaan met tegenslagen en het reguleren van emoties.

Het is om deze reden dat ik tegenwoordig als GZ-psycholoog met meer dan twintig jaar ervaring meer en meer vertel aan ouders die bij mij in de spreekkamer komen dat het essentieel is om niet altijd je moederhart te volgen. Dat juist je kind te laten ploeteren – altijd gedoseerd en passend bij de leeftijd – belangrijk is om zo te bouwen aan karakter. Een kind dat leert doorzetten. Een kind dat niet breekt na een tegenslag.

Als we doorgaan met wat we nu hebben genormaliseerd – de pampercultuur – zie ik de toekomst somber in. Maar als we ingrijpen op de juiste punten zie ik heel veel goeds voor de toekomst. Want de condities zijn er volop. Ook wanneer we alle ontwikkelingen rondom kunstmatige intelligentie nog tot ons moeten nemen en de maatschappij sneller dan ooit zal veranderen, is er hoop. In dit boek benadruk ik dat iedereen in de basis de capaciteit heeft om te veranderen, zelfs op karaktervlak. Verandering is geen kwestie van kunnen of niet kunnen, maar van willen en besluiten om te willen veranderen. Het probleem is dat veel mensen liever in hun comfortzone blijven, omdat verandering vaak ongemakkelijke gevoelens met zich meebrengt en ons brein ons liever daar laat waarvan we weten wat het is.

Kinderen zijn heel belangrijk maar niet het centrum van het universum. Elk kind is uniek en tóch zijn we allemaal gelijk en hebben we grotendeels allemaal dezelfde behoeften. Als kinderen voornamelijk het verhaal gepresenteerd krijgen dat zij uniek zijn en het centrum van het universum, zullen zij harder vallen wanneer ze ontdekken dat ze, buiten hun veilige omgeving van thuis, gewoon een van de velen zijn. Want op school en in hun latere werk hebben zij zich ook te voegen naar en bij te dragen aan het collectief. Uitdagingen, falen en teleurstellingen horen bij het leven, daar kun je maar beter vroeg mee oefenen en uiteindelijk maken die ervaringen ons juist krachtiger.

Dit boek is geschreven voor ouders en opvoeders die niet willen wachten tot het misgaat. Voor ouders die nu iets willen doen. Nu willen weten hoe ze hun kinderen goed voorbereiden op een wereld vol uitdagingen en snel op elkaar volgende veranderingen, zeker gezien de technologische ontwikkelingen. Want die wereld vraagt krachtige, zelfstandige volwassenen met het vermogen om door te zetten en niet op te geven. Snel te handelen, flexibel te zijn, te denken in oplossingen en kansen, overzicht te houden, emoties te reguleren én te kunnen samenwerken. Vaardigheden die we onze kinderen gewoon kunnen aanleren. Nou ja, gewoon, het vraagt iets van jou als ouder, als mens. Maar het is mogelijk. Jij kunt bijdragen aan hun leven, het verschil maken tussen een leven dat werkt en een leven dat niet werkt.

Het boek helpt ouders het noodzakelijke evenwicht te vinden tussen enerzijds steun bieden – want dat is essentieel – maar anderzijds kinderen het vooral vaak zelf te laten uitzoeken. Daarom lees jij waarschijnlijk ook dit boek. Onze kinderen, jouw kinderen, verdienen het om voorbereid te zijn op het leven. Het echte leven. Voor zichzelf én voor de kinderen die ook zij op hun beurt zullen helpen groot te brengen. Dit boek is er uiteindelijk voor ons allemaal.

Kinderen van nu dragen straks de maatschappij. Laten we hen opvoeden met alle ingrediënten die daarbij nodig zijn. Met een goede dosis inlevingsvermogen, emotieregulatie, mentale en fysieke gezondheid en ook kracht, moed, doorzettingsvermogen én flexibiliteit. Een hele uitdaging, maar absoluut mogelijk. Opdat zij klaar zijn voor de wereld die hun te wachten staat.

# DEEL 1:
# DE WAKE-UPCALL

# 1. WE VOEDEN DE MEEST ANGSTIGE, DEPRESSIEVE EN VERSLAAFDE GENERATIE OP

Er zijn opvoedboeken, podcasts, experts, cursussen, apps, therapeuten, coaches en complete industrieën die zich bezighouden met het welzijn van kinderen. Nog nooit hadden we zo veel informatie over mentale gezondheid, persoonlijke ontwikkeling en opvoeding. Nog nooit hadden ouders zo veel kennis tot hun beschikking. En toch gebeurt er iets vreemds. De ongemakkelijke waarheid is dat we momenteel de meest angstige, depressieve, obese en verslaafde generatie opvoeden die de wereld ooit heeft gekend. Dit klinkt hard, en dat is het ook. Maar het is precies deze realiteit die we onder ogen moeten zien om te begrijpen wat er misgaat. We hebben een cultuur gecreëerd waarin ongemak, tegenslagen, grenzen en consequenties zo veel mogelijk vermeden worden en discipline en straf vieze woorden zijn geworden. Hierdoor zijn kinderen en jongeren kwetsbaarder dan ooit en hebben jongvolwassenen die net op de werkvloer verschijnen het moeilijker dan ooit.

Dit boek bestaat uit drie delen. In deel één geef ik achtergrondinformatie over wat heeft bijgedragen aan de huidige uitdagingen binnen onze opvoeding en bejegening richting onze kinderen en jongeren. In deel twee ga ik in op de basis van opvoeden en de meest essentiële zaken die binnen een opvoeding nodig zijn. Wat is eigenlijk het doel van opvoeding en ouderschap, wanneer leren kinderen het meest en wat hebben ze echt nodig? En in deel drie bied ik ten slotte tools en handvatten voor een effectieve, meer houdbare en krachtige

opvoeding en bejegening. Dit alles om toe te werken naar wat de meeste ouders voor ogen hebben voor hun kinderen en dat is dat zij zelfstandige en tevreden volwassenen worden.

En bovenal zal jouw rol als ouder minder zwaar gaan voelen. Zal de sfeer thuis verbeteren. Zul je je kinderen zelfstandiger zien worden want ze worden competenter en dus uiteindelijk zelfverzekerder.

Cijfers bevestigen dat angststoornissen en depressies onder jongeren toenemen. De afgelopen twintig jaar zien we een duidelijke toename van psychische problemen onder jongeren. Vooral depressieve klachten zijn sterk gestegen. Bij Nederlandse jongeren van twaalf tot achttien jaar nam het aandeel dat een depressie rapporteerde toe van ongeveer 3 procent in 2014 naar 6 procent in 2022 Ook angstklachten en angststoornissen komen vaker voor dan vroeger, hoewel hier minder onderzoek naar gedaan is.[1]

Jongeren voelen zich snel overweldigd door het leven. Er zijn meer schoolverlaters dan ooit. Eind 2024 bleek de teller op 70 000 te liggen voor kinderen en jongeren die geen volwaardig onderwijs genoten tijdens een schooljaar. Als we daar de kinderen bij optellen die langdurig ziek thuis zijn, enkele uren onderwijs krijgen of een aangepast programma volgen, blijkt dit cijfer vele malen hoger uit te komen. Er zijn dan 280 000 kinderen en jongeren die in een schooljaar geen volwaardig onderwijs krijgen. Dat komt neer op 11 procent van onze kinderen.[2]

Het aantal jongvolwassenen en volwassenen dat zich ziek meldt lijkt eveneens toe te nemen. Het totale ziekteverzuim in Nederland is in twintig jaar tijd met ongeveer een derde gestegen. Maar de grootste verandering zit in de aard van het verzuim: psychische klachten, stress en burn-out zijn uitgegroeid tot de belangrijkste oorzaak van langdurige uitval. Inmiddels wordt ongeveer 40 procent van het langdurige verzuim ver-

oorzaakt door psychische klachten. De kosten die we met z'n allen hiervoor betalen zijn hoger dan ooit.[3]

Het aantal kinderen dat professionele hulp nodig heeft groeit elk jaar. Rond het jaar 2000 kreeg 1 op de 27 kinderen zorg; nu melden zich 1 op de 7 kinderen/jongeren bij een zorginstelling aan.[4] Om een voorbeeld te geven van een diagnose die we allemaal kennen: ongeveer 5 procent van de kinderen in Nederland heeft een diagnose van ADHD of ADD. Dit percentage is hoger bij jongens (6,6 procent) dan bij meisjes (3,5 procent). Ongeveer 50 procent van de kinderen met een ADHD-diagnose gebruikt medicatie. Dit betreft middelen zoals methylfenidaat (Ritalin of Concerta). In Nederland zijn er in totaal ongeveer 4,9 miljoen kinderen tot en met vijfentwintig jaar (CBS 2025). Bij een prevalentie van 5 procent betekent dit dat rond de 245 000 kinderen een diagnose ADHD of ADD hebben. Uiteraard is medicatie soms noodzakelijk, maar andere factoren kunnen ook meespelen in het ontstaan van gedrag dat lijkt op ADHD of ADD. Bijvoorbeeld gezinscontext, te veel stilzitten op school, onvoldoende rijping van de hersenen die nog volop in ontwikkeling zijn, in onvoldoende mate sociaal wenselijk gedrag aangeleerd krijgen of gewoon een jongen zijn en meer testosteron hebben. En vergeet niet dat alle medicatie ook bijwerkingen kent, zoals somberheid, neerslachtigheid en een sterk afgevlakt gevoel.

Daarnaast speelt de fysieke gezondheid een rol. Inmiddels heeft 50 procent van de Nederlanders van achttien jaar en ouder overgewicht (BMI ≥ 25). In 2025 was 16 procent van de volwassenen geclassificeerd als obees (BMI ≥ 30). Wat een verschil met 1981, toen 5 procent obees was – het eerste jaar waarin gemeten werd hoe het ging met onze gezondheid in Nederland. In 2025 had 12,4 procent van de kinderen van vier tot en met zeventien jaar overgewicht en 3 procent van de kinderen in deze leeftijdsgroep had ernstig overgewicht.[5] Dit heeft mijns inziens niets te maken met bodypositivity (= je lichaam

respecteren zoals het is). Ja, we mogen ons lichaam vaak juist wel wat positiever bekijken, want jonge meiden gebruiken fors make-up en in het algemeen schuwt men cosmetische chirurgie niet. Maar als het gaat over overgewicht is het mijns inziens een serieuze vorm van verwaarlozing, die we in deze tijd veel te gemakkelijk wegwuiven. Want overgewicht heeft zo veel invloed op veel andere aspecten van het leven, waaronder mentale klachten, zelfbeeld, focussen, concentratie, stofwisseling en onze cognitieve vermogens, denk aan onze taal- en rekenvaardigheden op school, waarin we de laatste jaren zo achterblijven in Nederland.[6] Daarnaast ervaren veel van deze kinderen echt hinder hiervan en zouden zij het zelf liever ook graag anders zien, zoals overigens ook geldt voor veel volwassenen.

Op het alcohol- en drugsgebruik van jongeren kunnen we niet veel trotser zijn. Een op de vijf scholieren van twaalf tot en met zestien jaar (2025) heeft ooit alcohol gedronken. Hoewel dit cijfer licht gedaald is, is het aantal doelbewuste overdoseringen met drugs en alcohol onder jongeren van dertien tot en met zeventien jaar zorgwekkend en juist gestegen. Met name onder meisjes van dertien tot en met vijftien jaar.[7]

We hebben het hier over kinderen. Kinderen die hulpeloos zijn: als we kijken naar de hersenontwikkelingen hebben ze nog niet de capaciteiten om te overzien wat de gevolgen zijn en goede inschattingen te kunnen maken. Het grijpen naar middelen is wat mij betreft het niveau van een beetje experimenteren ontstegen.

Scholen, ouders en de maatschappij spelen hierin allemaal een rol. Speeltoestellen worden ontworpen om elk risico te vermijden, waardoor kinderen eigenlijk niets leren. Emoties worden vaak gesust met materiële oplossingen, eten of digitale afleidingen, in plaats van dat kinderen leren omgaan met teleurstellingen of verveling. Teleurstellingen zijn goed want dan leren ze incasseren. Verveling is goed want het zijn deze

momenten waarop creativiteit ontstaat. Iets wat we onze kinderen ontzeggen door hen voortdurend bezig te houden en te doen of het leven een grote pretfabriek is. We 'pamperen, curlen, therapeutiseren' erop los.

Het resultaat is zorgwekkend. Veel kinderen ontwikkelen onvoldoende discipline, frustratietolerantie en sociaal fatsoen. En een moreel kompas is soms ver te zoeken. Ik zie het ook bij veel volwassenen. Zo dragen we allemaal bij aan dit 'nieuwe normaal'. Maar dit is níét normaal. Het belemmert onszelf en onze kinderen niet alleen in persoonlijke groei, maar heeft ook gevolgen voor de samenleving als geheel. Zonder ingrijpen zullen steeds meer mensen moeite hebben met het behouden van banen, het opbouwen van gezonde relaties en het aangaan van uitdagingen. Om nog maar te zwijgen van de impact op fysieke en mentale gezondheid. Dit is organisatorisch, financieel en maatschappelijk niet houdbaar. En het ergste is dat deze kinderen de schuld meer en meer buiten zichzelf leggen – bij anderen of bij de maatschappij.

Het is daarom tijd om in te grijpen. Als we willen dat onze kinderen, onze volgende generaties de vaardigheden ontwikkelen die nodig zijn om te gedijen, moeten we beginnen met het bijbrengen van een volledig verhaal. En daar horen discipline, doorzettingsvermogen en verantwoordelijkheid pakken bij. Kinderen moeten leren dat 'nee' óók een antwoord is, en dat tegenslagen deel uitmaken van het leven, door gedoseerd en passend bij de leeftijd uitdagingen te bieden. Daarnaast biedt het leven op zich vaak al voldoende uitdagingen waardoor dit goed uit te voeren is. Door kinderen bijvoorbeeld verveling te gunnen, geven we ze de ruimte om creativiteit en intrinsieke motivatie te ontwikkelen. Verveling is geen vijand; het is een noodzakelijke voedingsbodem voor creativiteit en innovatie, die uiteindelijk leiden tot krachtige keuzes. Alleen zo bereiden we kinderen voor op een toekomst waarin ze niet alleen zichzelf, maar ook de ander en uiteindelijk de hele samenleving versterken.

We geven onze kinderen alles wat ze willen, maar vaak niet wat ze écht nodig hebben. Een zwakke opvoeding creëert gebroken kinderen. En dit gaat niet alleen over jou als individuele ouder, dit gaat over de maatschappij als geheel. Ook die waar jij in leeft. Een maatschappij waarin we een zwakke opvoedstijl lijken te tolereren en zelfs te normaliseren. We dragen hier allemaal op onze eigen manier aan bij. De een meer dan de ander. We zitten allemaal vast in dit systeem: ouders, scholen, kinderen, behandelaren. Ja, ik steek een hand in eigen boezem, ook ik als therapeut heb lang bijgedragen aan het in stand houden van de zwakte en afhankelijkheid van kinderen én ouders. Door nog meer hulp in te zetten, door onvoldoende vertrouwen te hebben in de zelfredzaamheid van het kind, de ouders, de mens en hen onvoldoende aan te spreken op eigen verantwoordelijkheid. Hun onvoldoende te zeggen dat ik denk dat ze het kunnen, dat ze moeilijkheden mogen oppakken en exploreren, dat hen dat sneller en verder zal helpen dan in de spreekkamer met mij opnieuw erover te spreken. Dat het blijven verbaliseren en het aandacht blijven geven hen niet verder zal helpen. Dat tot hier mijn steun reikt en dat ze het nu zelf mogen, kunnen en moeten oppakken.

Ik weet uit de praktijk dat veel ouders zich met grote regelmaat machteloos voelen. En vaak ook leerkrachten, hulpverleners, vrienden, familie, opa's en oma's. Tegelijkertijd zie ik ook de kracht die we als ouders, opvoeders én kinderen hebben. En heb ik vaak genoeg gezien dat ook zij verrast zijn over wat ze kunnen bereiken. Met soms simpele aanpassingen in handelen, doen en denken. We kunnen vaak veel meer dan we denken. Vaak is het een gewoonte geworden om te denken én handelen in slachtofferschap in plaats van eigenaarschap. Ik schrijf hier later meer over maar dit is een cruciale distinctie, het komt neer op het hebben van een fixed mindset versus een growth mindset.[8] Dat blijkt echter pas vaak als het ergste ons werkelijk overkomt. Dan gaan mensen pas begrij-

pen dat ze sterk zijn en dat het leven doorgaat. Het gegeven dat wij hier nog altijd rondlopen op deze aarde, is dankzij het feit dat onze voorouders veel zware omstandigheden hebben doorstaan. Het ontbreekt ons in de huidige tijd echter aan het vertrouwen dat het goedkomt.

We staan dus niet machteloos. Er zijn natuurlijk altijd zaken waar we geen invloed op hebben. Maar er is ook veel waar we wél invloed op kunnen uitoefenen. Dit uitoefenen van invloed is de verantwoordelijkheid van ouders. Elke dag biedt talloze kansen om keuzes te maken die de toekomst positief of negatief beïnvloeden. Met dit boek wil ik ouders helpen die keuzes te maken en de regie te pakken in het machtig mooie proces van opvoeden, zodat onze kinderen klaar zijn om de echte wereld aan te kunnen.

We worden in ons leven vaak geconfronteerd met uitdagingen waar we nú iets mee moeten. Zoals de schermtijd die we tolereren in onze eigen levens of die van onze kinderen. De telefoons toelaten op scholen, de manosfeer in de levens van onze jongens laten bestaan en het ongezonde voedsel dat voorhanden is, laten eten. Men wacht op voldoende wetenschappelijk onderzoek, alvorens in te grijpen. Echter, het heeft daar simpelweg de tijd nog niet voor gehad.

En dat geldt helemaal voor het grootbrengen van onze kinderen. Want wie garandeert jou dat jij als ouder in staat bent jouw kinderen groot te brengen tot verantwoordelijke en vooral zelfstandige volwassenen? Terwijl het allemaal compleet nieuw is. En heel eerlijk, ook ik ben nog maar halverwege. Ook ik moet nog maar zien of mijn eigen kinderen over enkele jaren zelfstandig, verantwoordelijk en met een groei-mindset de wereld zullen betreden.

Het enige waar je een beroep op kunt doen is het diepe vertrouwen hebben dat je hierin zult slagen. En het voornemen hebben dat je alles zult geven en dat je commitment hebt. Daar spelen eerdere ervaringen en het vermogen om verbanden te leggen een grote rol. Dit valt onder wat men vaak 'common

sense' noemt of het 'boerenverstand'. Waar ik erg van hou. Er is een verschil tussen *evidence-based* en *informed-based* handelen. Wat ik doe is een combinatie van beide. Zowel in het leven als in de begeleiding die ik bied en ook hier in dit boek. Ik combineer wetenschappelijke inzichten mét de weerbarstigere praktijkervaring. Ik voeg graag logische interpretaties toe, passend bij de context die voor ons ligt. Want wetenschap is belangrijk, maar als wij enkel wachten op wetenschappelijk bewijs, kan ik je één ding garanderen: je zult een aantal zaken missen en grote kans dat je daar later spijt van zult krijgen. Zo spreek ik te veel ouders van jongvolwassenen die consequenter hadden willen zijn met bijvoorbeeld meehelpen in huis, financiën en de telefoon. Ze zien – nu de kinderen ouder zijn geworden – dat hun kinderen daar onvoldoende mee om weten te gaan en soms zelfs fors op vastlopen.

De effecten en impact van sociale media op de lange termijn bijvoorbeeld, hebben nog niet de tijd gekregen voor langer lopend onderzoek. Dat betekent echter niet dat de inzichten tot nu toe niet al zeer waardevol zijn. Of dat jouw persoonlijke observatie niet doorslaggevend zou mogen zijn. Het betekent wel dat ze nog in ontwikkeling zijn. Ondertussen mogen we de waarschijnlijke gevolgen van ons handelen vandaag de dag niet negeren. Ook als we kijken naar de nabije en steeds sneller veranderende toekomst door technologie als kunstmatige intelligentie wordt logisch nadenken steeds belangrijker. Kunnen handelen met de kennis die we nu hebben en daar onze acties op uitzetten, zal steeds belangrijker worden.

Om een voorbeeld te geven uit mijn eigen leven: er was een moment waarop ik moest ingrijpen, toen onze kinderen nog jong waren, vermoedelijk was de tweeling drie en onze oudste zes jaar. Ik keek naar mijn kinderen. Naar hoe ze reageerden op de schermen die we thuis hebben – de tv en destijds een iPad. En ik herkende het. Het craving-gedrag uit de praktijk. Subtiel, zeker niet problematisch. Maar het was er wel. Datzelfde mechanisme dat ik ken van mensen die verslaafd zijn. Aan van

alles: eten, controlegedrag, roken, alcohol, drugs, aandacht. Ik observeerde het effect van wat toegeven aan dat gedrag met hen deed. Veroorzaakt door de dopaminepiek. De afleiding. Het uitchecken. Ik zag de behoeftige ogen, het verlangen en de teleurstelling als er niet op een scherm gekeken mocht worden. Het verdriet, soms de boosheid. Ik kon niet anders dan ingrijpen. Dit gedrag niet langer tolereren. Ik wilde dit niet faciliteren en voort laten bestaan. Hier ontstond de introductie van ons 'kaartensysteem', waarbij onze kinderen per week vier kaarten met dertig minuten schermtijd kregen die ze zelf konden inzetten. En overigens alleen met beeldmateriaal dat wij goed vonden voor hun leeftijd. Later in dit boek beschrijf ik dit systeem meer in detail.

Onze samenleving zit vast in een patroon van overmatig comfort, waarbij ongemakken graag worden vermeden en cruciale leermomenten vaak worden ontnomen. Een groot deel van de huidige opvoedingsmethoden neigt naar overbescherming. Wat uiteindelijk niet helpend is. Niet voor ons als opvoeders maar al helemaal niet voor onze kinderen. Dit moet anders. Het is geen gemakkelijke taak, en ik besef dat deze boodschap niet altijd populair is. Maar het is wel mogelijk en zeer belangrijk.

Net zoals hygiëne heeft bijgedragen aan het bestrijden van vele ziekten, heeft het eveneens onbedoeld bijgedragen aan het vormen van meer allergieën. We zien dat onze pamperaanpak hetzelfde doet met de fysieke en mentale gezondheid bij onze kinderen. Door alle stressoren weg te nemen en kinderen overal bij te helpen, maken we hen juist kwetsbaarder. Het is alsof we een hele generatie opvoeden die bang is om te vallen terwijl je dit zo vaak moet doen om te leren lopen.

Kinderen moeten leren dat vallen een noodzakelijk onderdeel is van leren lopen. Dit staat symbool voor de rest van het leven. Ze moeten veel, oneindig vaak proberen en doen en nog een keer opnieuw doen, om het te kunnen en competent te worden. We onthouden hen van de mogelijkheid dat

opstaan na een val ook gewoon kan – en dat je zelfs gracieus op kunt staan en door kunt gaan na tegenslagen. Dat het tot de mogelijkheden behoort. Dat je ervan leert en je verder kunt. Dat je hierdoor competenties opdoet. Dat falen erbij hoort. En dat je leven verdergaat. Dat je vooral niet bij de pakken neer gaat zitten en stopt met proberen. Want daar checken we uit. Zowel wij als volwassenen als onze kinderen. En daar wordt het gevaarlijk. Want als we dat doen ontnemen we onszelf het leven en zijn we geen goed voorbeeld voor onze kinderen.

Regelmatig hoor ik ouders zeggen: 'We hopen dat het goed komt.' Die houding – nietsdoen en wachten op bewijs – voelt voor mij als de gemakkelijkste weg en geen zin hebben om het noodzakelijke te adresseren. Maar als je denkt dat afwachten de beste strategie is, vraag ik je eerlijk: is dat niet eerder gemakzucht? En ik begrijp het wel, misschien ben je bang om een verkeerde stap te zetten of onzeker over je eigen handelen of andermans oordeel. Of gewoon moe van alles wat het leven al van je vraagt. Maar ik geloof dat je meer kunt dan je denkt. Wij mensen zijn namelijk veel sterker en vindingrijker dan we vaak denken. En ernaast is gedogen en niets doen vaak eerder destructief en worden de patronen, de gewoonten vaker sterker en minder makkelijk te corrigeren. Veel mensen zouden veel tijd besparen als ze eerder in het proces ingrijpen. Iets aankaarten wat niet werkt, iets oppakken en bespreken wat contraproductief is. De ander uitnodigen, verbaal of door voorbeeldgedrag, om het anders te gaan doen. Het feit dat je dit boek leest, laat zien dat er een deel in jou zit dat in actie wil komen. Dat iets gesignaleerd heeft wat niet goed uitpakt. Dat je zorgen hebt, of gewoon geïntereseerd bent in wat mogelijk is. En dat waardeer ik enorm.

Gewoonten zijn later in het leven diepgeworteld. Als we concluderen dat deze onwerkbaar zijn of ons niet dienen, moeten we dat op de eerste plaats zelf inzien én vervolgens herzien. Dat moeten we dus ook af gaan leren. Dat kan allemaal, maar

wat als je van jongs af aan kunt bouwen aan andere gewoonten? Zou dat niet schelen voor later in het leven van onze kinderen? Het kan het verschil maken tussen een leven vol regie en verantwoordelijkheid versus een leven vol slachtofferschap en machteloosheid.

Dit zijn geen toekomstige scenario's. Dit gebeurt nu, in jouw huis, in jouw straat, mogelijk aan veel keukentafels. Elke dag dat we wachten, wennen kinderen meer aan een wereld die hen comfortabel houdt maar niet sterker maakt. En elke dag dat we wachten, wordt het moeilijker om gewoonten die zich al hebben vastgezet, weer los te laten of aan te passen.

Maar hoe heeft het zover kunnen komen? Welke goedbedoelde keuzes, gewoonten en aannames hebben er samen voor gezorgd dat een generatie ouders die meer weet en meer geeft dan ooit, kinderen aflevert die kwetsbaarder zijn dan ooit? Dat is geen toeval. Het is het resultaat van een patroon dat we onszelf, vaak onbewust, hebben aangeleerd.

In het volgende hoofdstuk neem ik je mee naar de wortels van dat patroon: hoe het is ontstaan, wie en wat het in stand houden, en waarom juist de beste bedoelingen tot de grootste schade kunnen leiden. Want voordat we onze kinderen sterker kunnen maken, moeten we precies begrijpen hoe we hen, stap voor stap, kwetsbaarder hebben gemaakt.