2026

NUMMER 1

ZIVA MAMA

HET MAGAZINE VOOR MAMA'S VAN HOOGGEVOELIGE KINDEREN



Thema

De sfeer in ons gezin

www.dechristelijkeverbindingscoach.nl

De christelijke verbindingscoach

INHOUD 1/2



BRIEF VAN LIANNE

Mijn kinderdroom
‘voor het echie’

3



HSP: WAT IS DAT NU PRECIES?

Over HSP, ADHD, ASS en HB

4



PROEFT PERFECT!

De sfeer rondom
eten & drinken

8



GOUDEN OPVOEDTOOL

De kalmeer-methode

11



MIRANDA’S WOONSFEER

Zelf je droomhuis creëren

16



IRIS’ AANMOEDIGING

Om Gods stem te verstaan

23

INHOUD 2/2



ZO BRENGEN DEZE MAMA'S SFEER IN HUN GEZIN

Chantal en Janneke geven een inkijkje

27



ARINA'S ADVIES

De POH-GGZ over me-time

33



ACTIEF ONTSPANNEN

Marian ontdekt al wandelend de mooiste natuur

36



RELATIE MET GOD

Samen met God onze kinderen opvoeden

42



DOEI DUDE

Het afscheid van onze hond

44



AANBOD

De ZIVA Mom-group

51

BRIEF VAN LIANNE

Jij maakt mee
hoe ik mijn kinderdroom
'voor het echie'
mag beleven!



Hé lieve mama,

Een heel warm welkom aan jou! Lekker languit op de bank, of gewoon nog chillend in je bed, nu de kindjes wat groter zijn of papa misschien bij ze is, zodat jij nog even kan blijven liggen. Met dit magazine wens ik je toe dat je even kan genieten, ontspannen, opladen en kan leren over wat jouw interesse heeft: hooggevoeligheid. Eén van de vaak voorkomende, mooie kanten van de eigenschap hooggevoeligheid, is creativiteit. Ik neem je even mee terug de tijd in, toen ik een jong meisje was van een jaar of 11. Mijn broertje was lid van de 'Donald Duck' en na het lezen van al die Duckies hadden wij één grote droom: ons eigen weekblad maken. Creatief als we waren, tekenden en schreven we er enthousiast op los. Natuurlijk deden we ook aan marketing: old fashion de deuren langs bij onze familie en kerkleden. Bij één lieve mevrouw uit de kerk kregen we niet alleen geld, maar ook nog een rol 'Stophoest'. Ik proef nog de zachte structuur van het snoepje als ik mijn ogen dichtdoe. Mmm!

Met dit magazine voor je, maak jij mee hoe ik mijn kinderdroom nu 'voor het echie' mag beleven. Fantastisch!
Ik kan je niet beloven dat dit magazine net zo fantastisch wordt als 27 jaar geleden, maar ik ga er alles aan doen om het te evenaren! ☺
Liefs,

Lianne Groeneveld

DE CHRISTELIJKE VERBINDINGSCOACH

HSP:
Wat is dat nu precies?

HSP staat voor ‘Highly Sensitive Person’. De termen ‘hoogsensitiviteit’ en ‘hooggevoeligheid’ worden beide gebruikt om te verwoorden dat iemand deze eigenschap heeft.



Je vraagt je wellicht af wat hooggevoeligheid nu precies inhoudt, of je het kan laten testen en wat het verschil is met bijvoorbeeld ADHD, autisme en hoogbegaafdheid.

HSP

Hooggevoeligheid is een eigenschap die zowel mannen als vrouwen, volwassenen als kinderen kunnen hebben. 20%, dus 1 op de 5 mensen heeft deze eigenschap. Wanneer je hooggevoelig bent, komen prikkels uit de omgeving heftiger binnen via je zintuigen: horen, proeven, zien, voelen en ruiken. Vervolgens worden deze prikkels intenser verwerkt, wat meer tijd kost dan bij iemand zonder hooggevoeligheid. Wanneer je hooggevoelig bent, start je de dag met evenveel energie als iemand die niet hooggevoelig is, alleen is je energie eerder op dan bij die ander.

Hooggevoeligheid kun je zelf herkennen en wordt niet gediagnostiseerd, omdat het een persoonlijkheidskenmerk is. Als HSP ervaar je vaak hele mooie kanten, zoals het hebben van diepgaande verbinding met anderen en het intens kunnen genieten van eten of muziek. Maar er zijn ook flinke uitdagingen, waar je soms wel wat hulp bij kunt gebruiken. Want hoe geef je bijvoorbeeld je grenzen aan, terwijl je zo goed voelt wat de ánder nodig heeft?! En wat kun je doen aan je planning, zodat je niet om 16.00 uur ‘s middags al helemaal leeg bent? Genoeg te ontdekken dus over jezelf als HSP.
Hoe ziet deze eigenschap er bij jou uit? Welke prikkels hebben meer invloed op jouw energie? En hoe zorg je dan vervolgens goed voor jezelf en voor je kind, wanneer hij ook hoogsensitief is? Vaak is dit een flinke ontdekkingstocht! Met mijn coaching vanuit ‘De christelijke verbindingscoach’ help ik jullie graag hierbij! Zodat jullie krachtig kunnen leven vanuit hoe fantastisch God jullie heeft gemaakt!

Omdat ouders zich regelmatig afvragen wat de overeenkomsten en verschillen zijn tussen hooggevoeligheid en bijvoorbeeld ADHD, autisme en hoogbegaafdheid, geef ik eerst een beknopte wat algemene uitleg over deze termen en kijken we daarna naar de vergelijking met hooggevoeligheid (zie tabel op pagina 6).

ADHD

Bij ADHD is er bij een volwassene of kind sprake van een langdurig patroon van onoplettendheid en/of hyperactiviteit-impulsiviteit, dat het functioneren of de ontwikkeling belemmeren in zijn of haar dagelijks leven. Het kan lastig zijn om de aandacht bij het schoolwerk te houden of iemand met ADHD kan een afwezige indruk maken, wanneer hij/zij wordt aangesproken. Ook moeilijk kunnen ontspannen en bijvoorbeeld vaak spullen kwijt raken, kunnen ervaren worden door iemand met ADHD.

Krachtige eigenschappen die vaak voorkomen bij mensen met ADHD zijn onder andere: creativiteit, behulpzaamheid en empathie.
Een psycholoog of psychiater kan de diagnose ADHD stellen.

Waarom onderzoek?

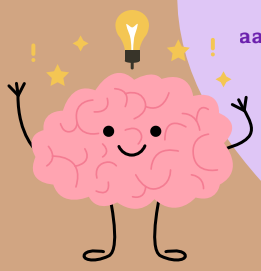
Wanneer je kiest voor een diagnostisch onderzoek voor jezelf of je kind, kun je duidelijkheid krijgen over hoe je in elkaar zit en wat je vervolgens nodig hebt om zo goed mogelijk te kunnen functioneren en lekker in je vel te zitten. Begrip geeft hierin vaak rust, zowel voor jezelf als voor degenen met wie je samen leeft.

Autisme (ASS)

Ook autisme kan alleen vastgesteld worden door een psycholoog of psychiater. Bij autisme ervaart een persoon moeilijkheden in de sociale communicatie en interactie in verschillende situaties. Ook kan hij of zij mogelijk beperkte herhalende gedragspatronen, interesses en activiteiten hebben. Het maken van contact met mensen of vriendschappen aangaan, kan bijvoorbeeld lastig zijn. Ook kan het voorkomen dat iemand erg gehecht is aan vaste routines en dat hij of zij gefixeerd is op een bijzondere interesse. Sterke kanten zijn onder andere: oprechtheid, loyaliteit, opmerkzaamheid, goed in probleemanalyses, verantwoordelijkheid en veel kennis van bepaalde zaken.

Hoogbegaafdheid

Vanuit het 'triadisch interdependentiemodel' wordt uitgegaan van een hoogbegaafd persoon wanneer iemand hoge intellectuele capaciteiten, een hoge mate van creativiteit en een hoge mate van motivatie heeft.



Het woord 'stoornis', wordt mogelijk in de toekomst aangepast naar 'conditie', wanneer er sprake is van ASS (autisme). Een term waarmee we dit stukje van elkaar nog respectvoller kunnen zien en benaderen, denk ik.

Vanuit het intelligentie-onderzoek wordt iemand waarbij het IQ is gemeten van 130 of hoger, aangemerkt als hoogbegaafd. Om verder tot een herkenning van hoog-begaafdheid te komen wordt bijvoorbeeld als onderdeel van het onderzoek het 'zijnsluik hoogbegaafdheid' van Tessa Kieboom gebruikt. Dit model laat zien dat mensen die hoogbegaafd zijn vaak de volgende zijnskenmerken/ (karakter)eigenschappen gemeen hebben: een hoog rechtvaardigheidsgevoel, perfectionisme, een kritische instelling en een vorm van hooggevoeligheid.
Hoogbegaafde volwassenen en kinderen zijn vaak erg begaan met de wereld, ze zetten zich bijvoorbeeld in voor het milieu of komen op voor bejaarden of dieren. Kinderen kunnen vaak al diepgaande vriendschappen aangaan en een hoog rechtvaardigheidsgevoel hebben, wat tot uiting kan komen in de klas. Uitdagingen zijn de grote leerhonger, zichzelf wegcijferen en ontzettend goed kunnen aanpassen. Hierbij zie je vaak gebeuren dat er zo weinig tegemoet wordt gekomen aan de eigen behoeften van de hoogbegaafde persoon, dat er allerlei problemen ontstaan, onder andere in het omgaan met emoties, relaties met anderen, onderpresteren en het psychisch welbevinden.

Belangrijk vóór een diagnose

Wanneer je als volwassene voor jezelf of voor je kind een traject ingaat van diagnostisering, is het heel belangrijk dat er eerst wordt gesproken/onderzoek wordt gedaan naar hoe je bent opgegroeid en wat je hebt meegemaakt aan belangrijke levensvormende gebeurtenissen. Het is namelijk mogelijk dat wanneer je in het verleden een heftige situatie hebt meegemaakt, ook wel 'trauma' genoemd, je hierdoor bepaalde symptomen ervaart die passen bij een ontwikkelingsstoornis. Ook een verstoring in de hechting, de band tussen ouder en kind, kan een reden zijn voor bepaalde symptomen. Hierbij is het ook van belang om te onderzoeken wat de onderliggende oorzaak en reden is, zodat passende hulp geboden kan worden en er bijvoorbeeld geen verkeerde diagnose wordt gesteld.

Bronnen:

- www.jgzrichtlijnen.nl, van het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid
- www.lich.nl, van het Lich; Landelijk informatiecentrum hoogbegaafdheid
- www.mentaalbeter.nl van Mentaal Beter

Waardevol en uniek!
Ieder mens is zo ontzettend waardevol voor God en geschapen naar Zijn beeld. Daarom zien we altijd de mens, met zijn of haar unieke, prachtige eigenschappen. We stellen een mogelijke diagnose niet op de voorgrond wanneer we naar mensen kijken of wanneer we het over iemand hebben. We mogen onszelf afvragen of wat we zeggen, opbouwend en vanuit liefde is gesproken, voor jezelf en voor de ander. Het is belangrijk om goede rentmeesters over onszelf te zijn en om dit ook aan onze kinderen te leren. Soms is er onderzoek en meer begrip nodig om te weten wat iemand nodig heeft om goed voor zichzelf te kunnen zorgen.
Het is belangrijk om deze processen altijd samen met God aan te gaan. Vraag aan de Heilige Geest wat jij, of je kind, hierin nodig heeft, wanneer je nadenkt over de mogelijkheid tot onderzoek. Ook in de christelijke wereld komt er steeds meer kennis over hoe we in elkaar zitten; lichamelijk, psychisch en geestelijk en wat ervoor nodig is om goed voor onszelf te zorgen op de manier die God het beste voor ons vindt.

Herken jij hooggevoeligheid bij jezelf of bij je kind, of heb je een vermoeden? Lopen jullie soms vast qua omgaan met boze buien, verdriet, energie of grenzen aangeven? **Stuur me een berichtje** en ik help jullie ontdekken hoe je in elkaar zit en wat je vervolgens nodig hebt om meer te kunnen ontspannen en genieten!

Lianne: 06-28042623

	Opname van prikkels	Verwerking van prikkels
ADHD	Veel prikkels komen binnen; moeite met selecteren/filteren	Aandacht moeilijk richten en vasthouden; snelle afleiding en sterke behoefte aan stimulatie
Autisme (ASS)	Prikkels kunnen versterkt of verzwakt binnenkomen, belangrijke informatie en achtergrondgeluiden komen even hard binnen	Prikkels worden vaak diep/anders verwerkt; moeite met integratie, filtering en onverwachte veranderingen
Hooggevoeligheid	Prikkels worden vaak intens en gedetailleerd opgemerkt	Diepe verwerking; indrukken en emoties kunnen lang doorwerken
Hoogbegaafdheid	Vaak veel details en verbanden snel opmerken	Snelle, diepgaande en complexe verwerking; sterke behoefte aan betekenis en samenhang

Kort samengevat:
·ADHD: veel prikkels → moeite met filteren en reguleren
·ASS: prikkels komen anders/intens binnen → anders en vaak diepgaand verwerken
·HSP: prikkels worden intens waargenomen → diep en emotioneel verwerkt
·Hoogbegaafdheid: veel informatie en verbanden snel oppikken → snel, diep en complex verwerken

Let op: dit zijn globale kenmerken en geen diagnostische criteria. Er is veel overlap, en combinaties zoals ADHD + hoogbegaafdheid of ASS + hoogbegaafdheid komen voor.

Elke volwassene en elk kind is uniek. Door te ontdekken hoe jij persoonlijk in elkaar zit en wat jij er specifiek voor nodig hebt om lekker in je vel te zitten en gezond met je energie om te kunnen gaan, ga jij meer kunnen ontspannen en genieten van het leven van elke dag.



‘Ontspan en geniet foto’
Frankrijk

SFEERMAKER

Eten en drinken kan een echte sfeermaker zijn in je gezin. Op zaterdagavond standaard patat eten of elke zondagochtend na de kerk je favoriete koek mogen opsmikkelen. Gewoontes die zowel smaak als plezier in je gezin kunnen geven.

01



PROEFT PERFECT!

Thee met melk, mijn all time favorite! Letterlijk, van kinds af aan. Als klein meisje kreeg ik al thee met melk. De meeste mensen overgroeien dit vervolgens, maar ik vind het nog steeds heerlijk! Toen ik verkering kreeg met mijn man, werd ik warm opgenomen in zijn gezin. Mijn schoonouders zorgden er onder andere voor dat ik me welkom voelde bij hen thuis, door speciaal voor mij, thee met melk te maken.
Toen ik zwanger was van ons eerste kindje en een aantal maanden zo misselijk was dat ik weinig binnen hield, at ik groene appels en dronk ik... thee met melk.
Ook wanneer ik me verdrietig voel of niet lekker in mijn vel zit, geeft dit drankje mij een gevoel van ontspanning en troost.
En dan heb ik ook nog zo'n man die heel vaak super lief aan me vraagt: 'zal ik een theetje voor je maken?'. Heerlijk!!

02



Mieke haar favoriete gerecht is rode curry met prei, ui, knoflook, kokosmelk en kabeljauw. Het gerecht wordt compleet met zilvervliesrijst erbij. Mieke maakt en eet dit gerecht zo graag omdat het zo verrassend lekker, voedzaam en simpel is. Ze maakt het dan ook regelmatig klaar wanneer er visite met haar mee eet. Heerlijk en makkelijk klaar te maken!

01 LIANNE'S THEE MET MELK

02 MIEKE'S RODE CURRY MET KABELJAUW

03 DE FAVORIETEN VAN NIENKES GEZIN



03

In het gezin van Nienke was een favoriet gerecht toen de kinderen klein waren; spaghetti bolognese. Daar pureerde ze dan allemaal groenten door, wat de kinderen niet merkten door de structuur van het gehakt dat in de saus zit. Handige tip

Verder ligt de focus voor Nienke er niet op dat de kinderen goed moeten eten, maar op de gezelligheid met elkaar. Door juist aandacht te hebben voor de waarde ‘gezelligheid’, gaan de kinderen uiteindelijk vanzelf wel eten.
Regelmatig hebben Nienke en haar man date-night, waarbij ze heerlijke gerechten maken, zoals verse tonijn met groenten. Wat Nienke zelf het lekkerste vond, was de biefstuk op één van de date-nights. Toen de kinderen hun pizza’s op hadden en lekker in hun bedjes lagen, bakten Nienke en haar man een overheerlijke biefstuk, die in alle rust nog zoveel lekkerder smaakte dan normaal!

Inmiddels heeft Nienke met haar gezin een super leuke vakantie-traditie. Om de beurt mag ieder kind in de vakantie een 3-gangen menu maken. Ze vinden dit heel leuk om te doen, het is lekker en natuurlijk ook super leerzaam!



TIPS VOOR VERBINDING AAN TAFEL

- **Naar elkaar luisteren en erkenning geven**

Veel ouders vinden het belangrijk dat de avond maaltijd een gezellig moment is met het gezin. Waarbij er ruimte is om te vertellen hoe jullie dag was, wat er goed ging op school bij de kinderen of wat een lastige uitdaging was op je werk. Best lastig soms, wanneer iedereen ook moe is van het werken of duidelijk toe is aan eten, omdat er ‘hangry’ wordt gereageerd op elkaar.
Het helpt om je ervan bewust te zijn wat jij belangrijk vindt bij het eetmoment en om vervolgens actief te luisteren. Kijk je kind even aan als het iets vertelt, vraag door en reageer op wat hij zegt met korte reacties zoals ‘hm, oké, leuk’. Wacht daarbij nog even met je eigen verhaal, totdat je kind uitverteld is. Ook broertjes en zusjes mogen leren op deze manier naar elkaar te luisteren en te reageren.
Wanneer je kind het lastig vindt om uit zichzelf te vertellen, kun je specifieke vragen stellen, zoals: ‘waar moest je om lachen vandaag?’ en bij het luisteren naar je kind, erkenning geven voor zijn gevoel. Dat kun je bijvoorbeeld doen door te zeggen dat je wel snapt dat het gezicht van de juf er heel grappig uitzag met allemaal gekleurde verfspetters erop! Hierdoor voelt je kind zich gehoord en gezien, wat het fijn maakt om als gezin met elkaar aan tafel te zitten.

- **Bewust zijn van je eigen emoties**

Soms heb je als ouder zelf weinig ruimte om te luisteren naar de verhalen van je kind. Je bent moe van een lange werkdag of je hebt een slechte nacht gehad. Door dit gewoon te zeggen, help je je kind om te begrijpen wat er met papa of mama aan de hand is. Jonge kinderen geven zichzelf namelijk snel de schuld ergens van, omdat ze de wereld om zich heen volledig vanuit henzelf beleven. Ze beseffen nog niet dat er ook redenen buiten henzelf zijn, waardoor papa of mama stiller of meer kortaf kan zijn.
Door te vertellen dat je moe bent en uit te leggen dat je kind daarom vandaag geen extra dingen (zoals bijv. een ijsje) krijgt, weet je kind wat je van hem verwacht. Deze duidelijkheid voorkomt herhaaldelijk vragen of zeuren.
Dit maakt het makkelijker voor jullie allebei, wat bijdraagt aan een fijne sfeer aan tafel!

UITDAGING

Wanneer je hooggevoelig bent, proef je de smaken en ook de textuur en temperatuur. Dit ‘proeven’ komt gedetailleerder en sterker binnen. Sommige mensen met HSP vermijden liever complexe en sterke smaken, of ze eten verschillende smaken en structuren graag apart van elkaar, zoals bij een aardappels-groente-vlees maaltijd. Soms kan het eten voor een kind zo moeilijk zijn, dat er meer aan de hand is dan sensitiviteit. Zoals bijvoorbeeld bij de eetstoornis ARFID, waarbij voedsel met een bepaalde structuur, kleur, geur of smaak, vermeden wordt. Wanneer je je zorgen maakt over je kind, kun je hiermee terecht bij het consultatiebureau of bij je huisarts. Zij kunnen met je mee denken en je zonodig doorverwijzen naar specialistische hulp.

De christelijke verbindingscoach

Coaching

Zit jij regelmatig zuchtend aan tafel, of hoor je jezelf keer op keer zeggen:
‘eet nu eens door’,
of eindigt de maaltijd bij jullie vaker met gehuil, dan op een gezellige manier?
Wacht niet langer tot dit misschien vanzelf eens over gaat, maar stuur me een berichtje op
lianne@dechristelijkeverbindingscoach.nl
of via 06-28042623
zodat ik jullie gezin kan helpen om weer gezellig en ontspannen met elkaar aan tafel te zitten!



Food keuzes

van de ZIVA MAMA lezers

53%	Zelf met al je creativiteit een heerlijke maaltijd kokkerellen	Je culinair laten verwennen	47%
37,5%	Met het hele gezin naar de Mac Donalds	Met z’n allen dineren in een chic restaurant	62,5%
84%	Eten doen wij aan de eettafel	Wij eten het liefst met ons bord op schoot voor de tv	16%
18%	Onze kids moeten hun bord leeg eten	Onze kids mogen stoppen als ze vol zitten	82%

KALMEER METHODE

Kalmeer-methode

Stap 1: Benoem het gevoel van je kind

Stap 2: Erken het gevoel van je kind

Stap 3: Vertel wat er nu gaat gebeuren



Deze methode helpt jou, om in verbinding met je kind, je kind te kalmeren. En om hem te helpen om te gaan doen wat er van hem verwacht wordt.

KALMEER METHODE

Dé gouden opvoed-tool

Wanneer gebruik je de ‘kalmeer-methode’?
In elke situatie waarbij je zoon of dochter boos of verdrietig is, kun je deze methode inzetten. Het helpt je om in verbinding te blijven met je kind en van daaruit je kind te helpen om weer rustig te worden. De methode heeft 3 stappen die je doorloopt. Hieronder zijn de stappen beschreven:

Stap 1: ‘Benoem het gevoel van je kind’.
Ik zie dat je boos bent.
Ik zie dat je heel erg baalt!
Ik zie dat dit je heel verdrietig maakt.

Stap 2: ‘Erken het gevoel van je kind’.
Ik snap dat je hier boos van wordt.
Ik begrijp dat je hiervan baalt.
Ik zou ook verdrietig zijn als ik moest stoppen met zoiets leuks. Dat is ook jammer hè.

Stap 3: ‘Vertel wat er nu gaat gebeuren’.
Het is nu tijd om het filmpje uit te doen.
We gaan nu de schoenen aandoen om naar huis te gaan.
Ik wil dat je het speelgoed nu aan de kant legt en op je stoel komt zitten.



De kalmeer-methode zorgt ervoor dat jouw kind zich gehoord en gezien voelt door jou. Daardoor wordt zijn brein weer kalm en kan hij letterlijk weer naar je luisteren. Mooi hoe je als ouder, door het inzetten van deze methode, een positieve invloed op de sfeer in jullie gezin kan hebben!

De kalmeer-methode uitgebreid uitgelegd aan de hand van een voorbeeld:

Voorbeeld:
Je zoon heeft een middagje gespeeld bij zijn beste vriendje Stan. Uit school is hij mee gegaan naar het huis van Stan, waar ze een hele grote trampoline in de tuin hebben staan. Nadat de kinderen een hele tijd moesten wachten totdat de trampoline opgedroogd was, omdat het geregend had, zijn ze eindelijk heerlijk aan het springen. Je zoon leert zelfs een kunstje van Stan. Dat vindt hij heel gaaf!
Dan is de tijd gekomen dat jij voor de deur staat en aanbelt. Je komt je zoon ophalen. Sonja, de moeder van Stan, wijst naar de achtertuin waar je je zoon heerlijk ziet rond springen op de trampoline.
Dit is het moment om de kalmeer methode in te zetten en je zoon op een meer ontspannen manier mee naar huis te nemen dan de vorige keer.
Voorafgaand aan de kalmeer-methode kun je nog een aantal opvoedtools inzetten, die ervoor zorgen dat je zoon weet wat jij van hem verwacht, waardoor hij beter naar jou kan luisteren.



Je begroet je kind en benoemt dat je ziet dat hij lekker aan het spelen is op de trampoline. Je vertelt dat je hem op komt halen om naar huis te gaan en dat hij nog 3 minuten mag spelen. Daarna moet hij van de trampoline af komen.

Door je kind **eerst vriendelijk te begroeten** voelt je kind zich gezien. Hij hoort dat je blij bent om hem weer te zien. Door te benoemen dat je ziet dat hij lekker aan het spelen is, **sluit je aan bij zijn beleving**, bij wat hij op dat moment aan het doen is. Vervolgens **geef je aan wat je van hem verwacht**; dat hij van de trampoline af komt over 3 minuten. Dit tijds-element is ontzettend belangrijk! Hiermee geef je je kind namelijk **tijd om te schakelen** tussen twee situaties. Van lekker spelen in de ene situatie, naar klaar maken om naar huis te gaan in de volgende situatie. Je kunt je voorstellen dat wanneer jij opgaat in een bepaalde situatie en je opeens 'nu meteen' iets anders moet doen, dat je dat niet fijn zou vinden. Het gaat dan even te snel. Zo is het ook voor je kind. **Het betekent nog steeds dat hij gaat luisteren naar wat jij van hem verwacht**, namelijk mee naar huis gaan. Alleen door de manier waarop; namelijk **positief en sensitief, zal je kind beter naar je kunnen luisteren**.
Dan is het tijd dat de minuten om zijn en je verwacht van je kind dat hij van de trampoline afkomt. Eerst **vertel je dit** aan je kind.

Maar dan is het toch wel heel erg moeilijk voor hem. Hij begint te huilen en te roepen dat hij helemaal niet naar huis wil!

Tijd voor **stap 1:** je benoemt dat je ziet dat je zoon heel erg baalt dat hij niet meer kan trampoline springen. Wanneer je kind verdrietig is kun je eraan toevoegen dat je ziet dat dat hem verdrietig maakt en wanneer je kind boos is, kun je dát benoemen. Tranen kunnen namelijk verdriet betekenen, maar bijvoorbeeld ook boosheid.

Stap 2: vervolgens geef je erkenning voor het gevoel van je kind. 'Ik snap dat je baalt jongen. De trampoline is ook super leuk! Dan is het jammer hè als de tijd voorbij is en je eraf moet.'

Stem af op je kind en kijk en luister wat hij nog van je nodig heeft in deze stap. Soms kan het een paar minuten duren voordat je kind kan schakelen in een situatie en blijft hij bijvoorbeeld nog even huilen.

Voor temperamentvolle kinderen, kinderen die erg moe zijn of kinderen die het niet gewend zijn om duidelijke grenzen te krijgen, kan het langer duren voordat ze rustiger worden en kunnen doen wat jij van ze verwacht.
Stap 3: Vertel wat er nu gaat gebeuren. 'Het is nu tijd om de trampoline af te komen en je schoenen aan te gaan doen. Kom, ik zal je helpen.'
Afhankelijk van hoe oud je kind is, is het fijn als je even helpt in deze, voor je kind, lastige overgangssituatie.

Door duidelijk te zijn en te doen wat je zegt én door te zetten, bied je duidelijkheid aan je kind. Zorg dat je niet nog 10 minuten blijft kletsen met de moeder van het vriendje. Dit geeft onduidelijkheid voor je kind, want jullie zouden toch weg gaan?!
Wat je nu hebt gedaan door de kalmeer-methode in te zetten, is sensitief reageren op je kind. Je hebt gekeken wat er achter zijn gedrag zat; hij leek niet naar je te willen luisteren, maar daaronder zat teleurstelling dat hij niet meer op de trampoline kon spelen met zijn vriendje. Doordat jij ruimte geeft aan zijn gevoelens, voelt hij zich gehoord door jou en lukt het hem beter om te schakelen naar de volgende situatie.

Kijk achter het gedrag
Probeer altijd te kijken naar wat achter het gedrag van je kind zit, zodat je hem op de juiste manier kan begeleiden in wat hij nodig heeft en naar wat jij van hem verwacht.
Wanneer je deze methode gaat oefenen, neem dan de tijd voor jezelf om de methode onder de knie te krijgen. En geef je kind de tijd om aan deze aanpak van jou te wennen. Wellicht is er niet veel tijd voor hem nodig om te wennen, omdat je sensitief op hem reageert. Dit is voor elk kind fijn en helpend.

Voor kinderen met een sterke wil kan het zijn dat ze wat meer tijd nodig hebben om de stappen met jou te kunnen doorlopen. Sta dan letterlijk langer stil bij stap 2, voordat je overgaat tot stap 3.
Je kunt het jullie allebei nog iets makkelijker maken, door deze situatie waarin je kind moet vertrekken bij zijn vriendje, al samen voor te bereiden vóórdat hij daar gaat spelen. Je spreekt de situatie van te voren met je kind door, bijvoorbeeld in de ochtend voor de speelafspraak. Je vertelt je kind dat hij lekker gaat spelen en lol gaat hebben met zijn vriendje. Vervolgens zeg je dat je verwacht dat wanneer jij hem komt ophalen, hij met je mee komt om zijn schoenen en jas aan te doen en samen in de auto of op de fiets stapt. Je kunt uitleggen dat wanneer het je kind goed lukt om mee te gaan wanneer je hem komt ophalen, hij ook lekker de tijd heeft om te spelen.

Wanneer je kind een aantal keer niet luistert wanneer je hem ergens ophaalt, kun je vertellen dat de consequentie is dat je hem eerder op komt halen, zodat jullie voldoende tijd hebben om de schoenen en jas aan te doen en zo op tijd thuis kunnen komen zodat je eten kan koken.

Ga lekker oefenen met de kalmeer-methode en de tips ter voorbereiding en heb vertrouwen in deze aanpak. Geniet er vervolgens van dat dit meer ontspanning voor jullie gaat opleveren!

Compliment!
En geef je kind een compliment wanneer jullie op weg zijn naar huis en je zoon die fan-tas-ti-sche trampoline heeft omgeruild voor.... een ritje naar huis, op weg naar een bord stamppot!





lianne@dechristelijkeverbindingscoach.nl

06-28042623

KINDERCOACHING

Jij maakt je al een tijdje **zorgen** over jouw kind. Eerst dacht je misschien dat het alleen een fase was of dat hij (of zij) er wel overheen zou groeien, maar dat gebeurd niet. Je merkt dat jouw kind **niet lekker in zijn vel** zit, doordat hij snel huilt of vaak last heeft van boze buien, waarbij hij flink van zich laat horen. Of jouw kind is juist terug getrokken en **het lukt je niet om erachter te komen** wat er aan de hand is.

Je merkt dat het spelen met andere kinderen soms **lastig** is voor jouw kind, omdat hij het moeilijk vindt om zijn **grenzen aan te geven**. Hierdoor komt hij in situaties waar hij **gespannen** van raakt of er ontstaat ruzie en je zoon (of dochter) ligt hier 's avonds wakker van. Jouw kind ziet ook vaak tegen dingen op en lijkt hier veel over te **piekeren**. Of je herkent dat jouw kind soms **te moe** lijkt te zijn voor alles. Schooldagen zijn lang en pittig, hij wil na school graag met zijn vrienden spelen en moet ook nog twee keer in de week naar sport. Hoe dan?!

Het is allemaal teveel en jij wil zo graag voor jouw kind dat hij **lekker in zijn vel** zit, dat hij **kan genieten** van school, van zijn vrienden en van zijn sport. Jij verlangt ernaar dat jouw kind meer **kan ontspannen**, zodat hij niet meer zoveel piekert en niet meer telkens tegen dingen op ziet. Jullie willen **je kind begrijpen** en weten wat hij nodig heeft. Dat hij **sterker** wordt en voor zichzelf op kan komen.





Ik kan jouw kind hierbij helpen!

Samen met jullie als ouders, coach ik jouw kind en leer ik hem vaardigheden aan, zodat hij **sterker** wordt, **zichzelf met zijn hoogsensitiviteit gaat begrijpen** en leert om **goed voor zichzelf te zorgen**. Je zult merken dat jouw kind lekkerder in zijn vel komt te zitten, dat jullie gaan ontspannen en vooral heel erg gaan **genieten** met elkaar!





Wil jij ook graag deze verandering voor jouw kind? Meld je dan nu aan!

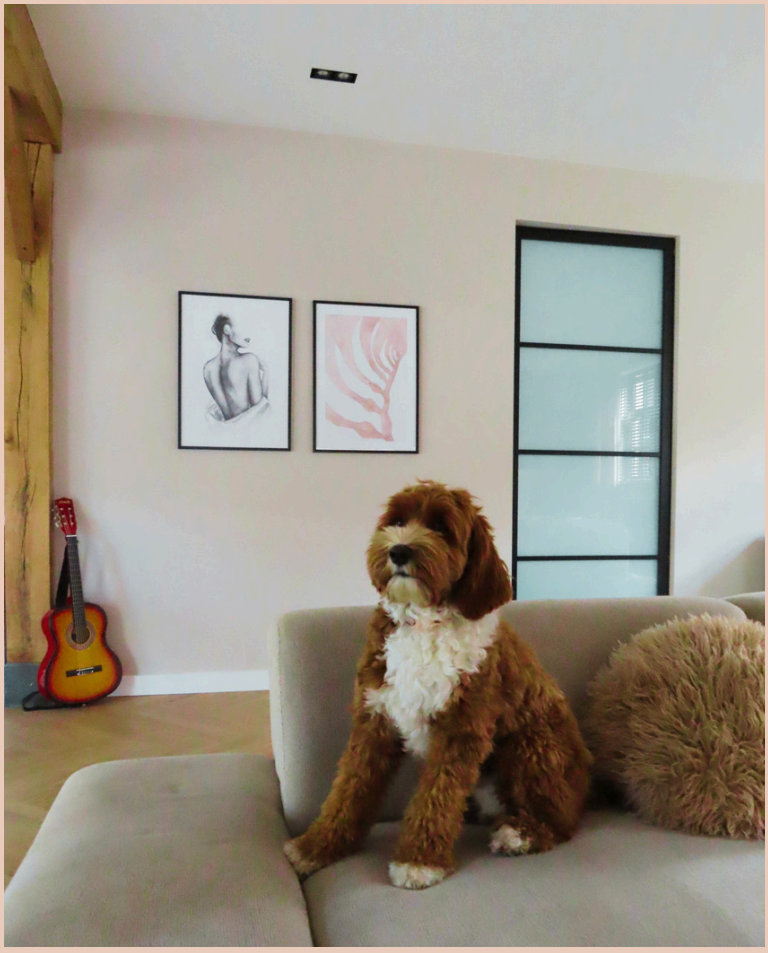
De christelijke verbindingscoach

Ik meld mijn kind aan voor kindercoaching: KLIK HIER.

Miranda's woonsfeer







DROOMHUIS

Miranda (38) nodigt ons uit om binnen te kijken in haar prachtige huis, dat zij zelf, samen met haar man, heeft verbouwd tot hun droomhuis. Ze neemt ons mee in het proces van gedeeltelijke bouwval tot droomhuis, met alles wat daarbij komt kijken aan ontwerpen en plannen voor een jong gezin met twee kinderen. Inmiddels zijn ze ook trotse baasjes van hond Bep, die de show steelt in het interieur!

‘In 2018 zijn we verhuisd naar dit huis. Onze jongste was toen 1,5 jaar en onze oudste werd 4. Hij ging in onze nieuwe woonplaats voor het eerst naar de basisschool. Inmiddels wonen we hier alweer 8 jaar, met veel plezier!

Toen we dit huis kochten, was het in een slechte staat. De vorige eigenaren hadden er 45 jaar niks aan gedaan, maar toen wij het huis zagen, waren we gelijk verliefd.
We zagen meteen de mogelijkheden van dit huis en we zagen onszelf er al in wonen.’

AAN DE SLAG

‘We startten aan de verbouwing zonder planning. We wisten wat we wilden en zijn begonnen. Als eerste met een grote aanbouw aan de achterkant van ons huis. Dit was vergunningsvrij, waardoor we meteen konden beginnen. De eerste periode hebben we om het oorspronkelijke huis heen gebouwd. Doordat dit lange tijd intact bleef, konden we er goed wonen met twee jonge kinderen.
Toen al het werk om het oorspronkelijke huis heen klaar was, hebben we de oude muren weggebroken en daar een mooie houten constructie geplaatst, die het huis echt doet leven.’
‘Daarna hebben we eerst gezorgd dat de jongens een fijne slaapkamer kregen. Toen ook boven alles klaar was, zijn we naar beneden gegaan en hebben we daar een fijne woonkeuken en woonkamer gemaakt.’



‘We hebben samen 5 jaar lang, elke zaterdag en de vrije avonden hard geklust om er iets moois van te maken. Wij vinden dat dit zeker gelukt is; ons droomhuis.’

TAAKVERDELING

‘Mijn man is aannemer, dus ik kwam met de ideeën en hij keek vervolgens of het mogelijk was. Zo zijn we er in heel het proces echt samen mee bezig geweest. Ik probeerde waar ik kon volle bak mee te helpen en te klussen. Ik heb er heel veel van geleerd en vond het ook super leuk! Ooit staat er ergens nog een project op ons te wachten..’

‘Toen het huis helemaal af was, kon ik qua styling helemaal los gaan. Eindelijk konden we de bank in de woonkamer zetten en de keuken die we uitgekozen hadden, in de keuken plaatsen. Ik vond het ook heel spannend, want je hebt al die tijd een bepaald plaatje in je hoofd gehad en dan is het hopen dat het klopt. Uiteindelijk moet je er ook echt in leven om er een echt thuis van te maken.’



SFEER CREËREN

‘Omdat het huis qua oppervlakte flink groter was geworden, moesten we ervoor zorgen dat het wel warm aan zou voelen.
Door verschillende elementen en materiaalsoorten toe te voegen, hebben we geprobeerd warmte te creëren.
Zo hebben we een grote bank, met eronder ook een groot kleed, in de woonkamer geplaatst. Ook hebben we gekozen voor een gezellige houtkachel die warmte en sfeer geeft.’

Ik heb er heel veel van geleerd en vond het ook super leuk! Ooit staat er ergens nog een project op ons te wachten..







De keuken met de prachtige houten balken en de sfeervolle details



De eettafel in de woonkeuken

FAVORIET

‘In de eetkamer hebben we een grote eettafel staan. Deze is gemaakt van de restanten van de eikenhouten constructie. We hebben vooral veel grote items gebruikt. Verder zachte materialen en qua kleur aardetinten, zodat je rust en warmte creëert.

Mijn favoriete plek in huis is toch wel de eettafel in de woonkeuken. Heerlijk om aan te eten, maar ook om met familie & vrienden te borrelen, een theetje te doen, een spelletje te spelen én huiswerk te maken!

Ik hou zelf erg van bezig blijven in huis. Zo staat regelmatig de tafel of bank op een andere plek. Af en toe voeg ik wat nieuwe items toe. Zo komen er weer wat nieuwe ideeën omhoog. We zullen altijd bezig blijven in en om het huis, om er ons droomhuis van te blijven maken en houden.’

Mijn favoriete plek in huis is toch wel de eettafel in de woonkeuken. Heerlijk om aan te eten, maar ook om met familie & vrienden te borrelen, een theetje te doen, een spelletje te spelen én huiswerk te maken!







De sfeervolle tuin

De christelijke verbindingscoach

Ik werk met *Christelijke* ouders en hun hoogsensitieve kinderen die last hebben van boze buien, weinig zelfvertrouwen, moeilijk grenzen aangeven in vriendschappen, overprikkeld uit school komen en 's avonds wakker liggen.

Jullie **verlangen** ernaar dat jullie kind weer lekker in zijn vel zit en jullie je geen zorgen meer om hem hoeven te maken, zodat je zelf ook weer kan ontspannen en kan genieten van een gezellige sfeer in jullie gezin.

Ik geloof dat jullie kind vanuit zijn relatie met God mag leren wat zijn waarde is, hoe hij in elkaar zit en hoe hij goed voor zichzelf mag zorgen.

Ik help jullie om duidelijk te krijgen hoe je **krachtig** kunt leven vanuit hoe God je heeft gemaakt, mét de hoogsensitiviteit. Zodat je kind ontspannen is, zelfvertrouwen heeft en jullie genoeg energie hebben om met elkaar weer volop te kunnen genieten van het gewone leven van elke dag.

De christelijke verbindingscoach

IRIS' AANMOEDIGING OM GODS STEM TE VERSTAAN





Hoe zou ons leven er uit zien als we op elk moment van de dag even met God konden kletsen? Als we het met Hem konden hebben over wat er net op het schoolplein gebeurde, of als Hij ons even kon helpen bij een lastige beslissing. Net zoals een vriendin, moeder of je echtgenoot zou doen, maar dan met je hemelse Vader die alles van je weet en jou heeft gemaakt. Dat zou heerlijk zijn, toch? Iris (38), getrouwd en moeder van drie kids, moedigt ons hier graag in aan!

Het lijkt soms onmogelijk, maar toch is het geen utopie. God is echt veel dichter bij dan we denken en spreekt ook veel vaker dan we doorhebben. Dat is ook wat Hij wil, een relatie met ons. Vader en dochter, hand in hand, samen op weg. Zou Hij dan niet tot ons spreken? Zou Hij zijn mond houden als wij in lastige situaties zitten? Of zelfs als wij gewoon heel enthousiast ergens over zijn. Nee, God is een sprekende God, en wij kunnen Zijn stem verstaan.

In de Bijbel

De bijbel staat vol met voorbeelden hiervan. Denk aan het leven van Jezus of alle dromen en visioenen waar de bijbel voor één derde mee gevuld is. Mensen kregen duidelijke instructies, openbaringen en opdrachten van God.
Maar bovenal deelde God Zijn liefde voor Zijn volk door de profeten en apostelen heen. Ook vandaag de dag zijn er talloze mensen die met God praten, richting krijgen of dromen van Hem ontvangen.
En niet alleen volwassenen, maar ook kinderen! Het enige dat nodig is, is dat we leren om Zijn stem te verstaan. En dat is niet altijd makkelijk in een wereld die vol zit met ruis, prikkels en zaken die onze aandacht vragen.

God is namelijk een God van stilte, en dat is dan ook een belangrijke sleutel als je Zijn stem wilt verstaan.



Ontdekken

Voor mij begon het oefenen hiermee in een klein gebedsgroepje waarin we gewoon stil waren en probeerden indrukken van God te ontvangen voor elkaar. Een fijne plek om samen te ontdekken en fouten te mogen maken. Het duurde twee jaar tot ik voor het eerst echt duidelijk ervoer wat God wou spreken, maar daarna ging het snel. Het begon met losse woorden, daarna ontving ik liederen en langzaamaan meerdere woorden en zelfs beelden. Uiteindelijk kon ik een heel gesprek met God voeren en de anderen bemoedigen met Zijn woorden.

Oefening

Ons vermogen om Gods stem te kunnen verstaan, ligt vaak aan wat wij geloven en hoe we onze tijd met Hem doorbrengen. Let wel: dus niet hoevéél tijd we met Hem doorbrengen.

Een aantal jaar terug had ik een periode van drie weken waarin ik elke dag 3 tot 5 minuten bij God was. Ik zocht een stille ruimte, zette de wekker, zei: 'Heer, hier ben ik', en ging zitten. Telkens als mijn gedachten een andere kant op gingen, probeerde ik me weer op Hem te focussen. Ik zei verder niks en als de wekker was gegaan, ging ik weer terug naar waar ik mee bezig was. Ik heb nog nooit Gods stem zo goed gehoord als in die drie weken. Als je verlangt naar meer van God en naar het horen van Zijn stem, dan is dit zeker een goede manier om mee te starten.

In die tijd sprak Hij vaak in mijn gedachten en kon ik die heel goed onderscheiden. Er zijn ook periodes dat het lastiger is om Hem in mijn gedachten te horen, maar dan spreekt Hij nog steeds. Bijvoorbeeld door een bijbelvers dat er ineens uitspringt. Door een lied dat opeens in mijn hoofd zit (echt, zoek altijd de songtekst op als je opeens een random liedje aan het zingen bent, zelfs als het geen christelijk nummer is). Hij spreekt ook door andere mensen, door situaties, door je gevoel of door een plots verlangen heen. Dit leer je gaandeweg te ontdekken en er steeds meer op te vertrouwen.

Ontdekken

Het belangrijkste is dat je gelooft dat Hij echt tot je wil spreken. Als je daar nog over twijfelt, ga dan eens op onderzoek uit. Lees de Bijbel, spreek mensen, vraag aan God zelf of Hij het je wil laten zien. Het is lastig om Zijn stem te verstaan als je niet zeker weet of Hij wel wil spreken. Daarnaast is het ook belangrijk om niet op te geven, maar vast te blijven houden aan Zijn belofte "mijn schapen horen Mijn stem" uit Johannes 10:27. De vijand zal je altijd proberen af te leiden en wil je laten geloven in leugens, maar luister er niet naar. Vraag God om mensen die je hierin mee kunnen nemen en blijf net zolang zoeken, tot je er bent. Het zal je leven veranderen!



Oefenen

- Neem elke dag 3-5 minuten
- Zoek een stille ruimte
- Bid; 'Heer, hier ben ik, wat wilt U mij zeggen of laten zien in Jezus' naam?'
- Luister naar wat de Heilige Geest spreekt
- Kijk naar wat de Heilige Geest je laat zien
- Schrijf op wat God tegen je zegt en laat zien; zo krijg je een prachtig 'dagboek' met al Gods liefdevolle bemoedigingen voor jou!

Jezus' belofte: Mijn schapen horen mijn stem.

De Heilige Geest communiceert met onze geest,
in onze gedachten horen wij Zijn stem, in ons voorstellingsvermogen zien wij wat Hij wil laten zien aan beelden/visioenen.

Verlang je naar 'Méér van God'? Bestel HIER het werkboek voor geloofsgroei, vol Bijbels onderwijs en Lianne haar persoonlijke, levensveranderende ervaringen.



‘Ontspan en geniet foto’
Nederland

LEER DE COACH KENNEN

Hé, welkom bij de christelijke verbindingscoach!

Ik ben Lianne en met veel liefde coach ik hooggevoelige kinderen en hun ouders. Dit mag ik doen vanuit mijn bedrijf 'De christelijke verbindingscoach', dat ik in 2025 samen met God mocht starten. Ik vind het super belangrijk dat je je bij mij op je gemak voelt. Hierbij wat weetjes over mij, zodat je me al een beetje kunt leren kennen:

- Mijn karakter: betrouwbaar, open, betrokken, creatief, zorgvuldig, empathisch, enthousiast, hooggevoelig;)
- Ik hou van: God, mijn man met wie ik al sinds 2010 gelukkig getrouwd ben, mijn twee fantastische dochters, onze bruine labrador Dude
- Ik vind het leuk om: spelletjes te doen (Uno teams en Keezen zijn nieuwe favorieten), theetjes te drinken en te kletsen met vriendinnen, te wandelen of fietsen, nieuwe plekken te ontdekken, kastelen te bezoeken
- Ik ben enthousiast over: kletsen met kinderen en hun ouders, mensen die klantvriendelijk zijn, Gods betrokkenheid bij ons leven en Zijn stem verstaan, chocolade, toetjes, het prachtige boek: 'als de hemel openscheurt' van Gerdine Blom
- Mijn werkervaring: al vanaf 2010 werk ik in de jeugdhulpverlening en mocht ik heel veel prachtige kinderen begeleiden in het opgroeien thuis en op school en hun ouders ondersteunen in de opvoeding
- Als coach werk ik: samen, positief, opbouwend, open, luisterend, motiverend, vanuit mijn relatie met God

Ik heb er heel veel zin in om jullie te ontmoeten,
Meld je aan via mijn website:
www.dechristelijkeverbindingscoach.nl
dan neem ik contact met je op!
Of stuur meteen even een berichtje
via whatsapp.

Warme groet,

Lianne

06-28042623

MIJN VISIE OP HOOGGEVOELIGHEID

God heeft ons fantastisch gemaakt! Ieder van ons is uniek, gevormd naar Zijn beeld.
Hooggevoeligheid kan één van de eigenschappen zijn die God in jou heeft gelegd.

~Hooggevoeligheid, ook hoogsensitiviteit genoemd, is een aangeboren karaktereigenschap waarbij je zenuwstelsel prikkels uit de omgeving intenser opneemt en diepgaander verwerkt~

God leert ons dat wij een goede rentmeester mogen zijn over ons lichaam, onze ziel en onze geest. We mogen goed voor onszelf zorgen, ontdekken hoe we in elkaar zitten en wat we nodig hebben om gezond te kunnen leven en dienen in Zijn koninkrijk. Vanuit Gods liefde voor ons, mogen we onze waarde ontdekken. Daarbij gaan we leren wat werkt, qua slaap en ontspanning en in het aanvoelen en aangeven van onze grenzen. Zodat we krachtig en met voldoende energie naar school kunnen gaan, ons werk kunnen doen, een vriend(in) kunnen zijn voor de ander of kunnen sporten bijvoorbeeld.

Voor een gezonde ontwikkeling heeft jouw kind een warme, veilige basis nodig, waarin hij of zij positief wordt aangemoedigd in het groeien en leren, elke dag weer. Begrijpen hoe je in elkaar zit, mét je hooggevoeligheid en wat je vervolgens nodig hebt om lekker in je vel te zitten, helpt hierbij enorm! Hierbij leg ik de focus niet op waar jullie last van hebben in jullie gezin, of op de 'hooggevoeligheid', maar op wat JOU en JOUW KIND helpt. Zodat jullie kunnen genieten van elkaar in jullie gezin, je kind vrolijker en meer ontspannen is en jij hem vol zelfvertrouwen opvoedt, omdat je weet wat hij nodig heeft.



Zo brengen deze mama's

SFEER IN HUN GEZIN





Fotografie door Chantal

De eerste moeder die ons vertelt over haar gezin is Chantal (36). Samen met haar man heeft zij 4 zoons. Hun gezin houdt van sportieve uitjes en woordgrapjes. Chantal is een bezige bij en zoekt de kracht en wijsheid die ze nodig heeft bij God.

Wat typisch bij ons gezin past, geeft Chantal aan, zijn woordgrapjes. Vooral mijn man is daar goed in, maar het leuke is dat steeds meer van onze kinderen dat overnemen op een bepaalde leeftijd.



Genieten

Als gezin genieten wij van samen een sportief uitje ondernemen. Meestal gebeurt zoiets in de vakantie, waarin we een bomenparcours doen, gaan kanoën, volleyballen, of voetballen op het strand.



Plezier

Een aantal jaar geleden waren we op een (christelijke) camping. Daar werd een keer een leuke gezinsactiviteit georganiseerd. Je moest het als gezin opnemen tegen andere gezinnen door allerlei opdrachten te doen. Leuk om zo samen te werken!

Klussen in en om het huis past ook wel bij ons; de zolder verbouwen, sleutelen aan een scooter, meehelpen met papa als er iets getimmerd moet worden, enz.

Sfeer

Wat helpt om negativiteit om te buigen naar een positieve sfeer is om even uit elkaar te gaan om af te koelen en er pas later over te praten. En humor is vaak ook een uitkomst, zeker bij pubers!

Ons geloof is van invloed op ons gezin. We zijn dankbaar op de dagen dat het goed gaat en daar weten we onze Here ook voor te prijzen. Als er ruzie/onenigheid is geweest, dan praten we er met elkaar over. Wat zou God willen dat we doen in zo'n situatie? En kunnen we de ander ook vergeven als er iets mis is gegaan? Als ouders proberen we daar ook een voorbeeld in te zijn door onze eigen fouten te benoemen.

Ontspannen

Ontspannen is niet iets wat ik gemakkelijk doe. Ik ben nogal een bezige bij. Er is ook altijd wel wat te doen in en om het huis. En elk kind vraagt weer op een andere manier aandacht. Op de momenten dat ik alleen ben, wandel ik graag of ben ik aan het tuinieren. Ook kleine klussen zoals het opknappen van een meubelstuk vind ik leuk om te doen. Regelmatig verander ik ons interieur door meubels van plaats te wisselen. Dat geeft ook leuke reacties van de kinderen, al zijn ze die rare trek van mij inmiddels wel gewend.

Wat zeker niet onmisbaar is, is het gebed om kracht en wijsheid. Want uit mijzelf zou ik het anders niet volhouden.



Fotografie door Janneke



De tweede moeder die ons meeneemt voor een kijkje in haar gezin, is Janneke (34). Zij woont samen met haar dochter en zoon vlakbij het strand. Janneke geniet van de grappige uitspraken van haar kinderen en van lekker naar buiten gaan samen. Ze is dan ook vaak te vinden in het bos, de speeltuin of op het strand met haar kids.

Genieten

Wij als gezin kunnen heel erg genieten van knuffel/lees momentjes in 'het grote bed!' Daarnaast vinden we het ook heerlijk om buiten te zijn. Naar het strand, de speeltuin en het bos is altijd een goed idee. Ook kunnen we genieten van lekker eten samen, zowel binnen als buitenshuis, samen zingen in de auto en dansen in de woonkamer.

Wanneer er een negatieve sfeer is, helpt het bij ons om even te vertragen. Ik stop dan waar ik mee bezig ben en neem de kids even bij me om te knuffelen en te kletsen. Daarna doen we bijvoorbeeld even een spelletje, of gaan samen dansen. Soms helpt het ook als we allemaal even een rustmoment nemen daarna. In de praktijk is dit soms nog wel wat lastig door de leeftijd van de kids, merk ik.



Geloven

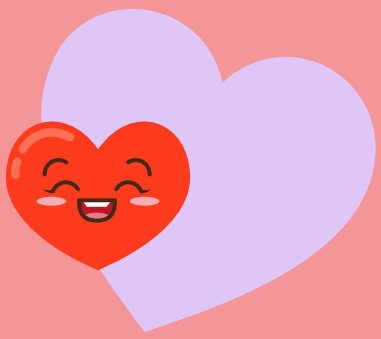
We betrekken onze Trouwe Vader bij hoe we ons voelen, bij al onze gedachten en bij onze vragen. We danken Hem iedere dag voor al het moois en vragen om hulp voor alles wat even niet zo fijn gaat, of moeilijk is. God is echt onze Beschermer, een Trouwe Vriend waarmee we altijd kunnen kletsen. We mogen geloven en vertrouwen dat Hij er altijd is, ook als we Hem niet kunnen zien of Hem niet voelen. We proberen ook echt om God uit te nodigen in het alledaagse.

Grapjes

De kinderen zorgen er met hun grappige uitspraken regelmatig voor dat we hard moeten lachen! Gisteren had ik boodschappen gedaan en mijn zoon zei: ‘Jaaa mama gaan we woestijntjes sparen?’ Ik vroeg: ‘moestuintjes of woestijntjes?’ Hij antwoordt overtuigd: ‘woestijntjes!’

Of vanochtend stond mijn dochter klaar om haar tanden te poetsen en ze zei: ‘Pff al die kriebels!’ Ik reageerde: ‘Ah ja vervelend hè dat losse haar in je gezicht!’

Ze antwoordt: ‘Nee mama, het komt door de omgeving!’ Ze keek me aan en we begonnen allebei heel hard te lachen! Ook vinden we het leuk om grapjes uit te halen, woordgrapjes te maken of grapjes die ze gezien hebben bij ‘De zoete zusjes’!





Naar het strand is altijd een goed idee!







Zelfzorg

Ik zorg voor mezelf door echt op tijd naar bed te gaan.
Doordeweeks betekent dit dat ik tussen 21.00 en 21.30 uur echt naar boven ga, hoe graag ik ook beneden wil blijven!
Daarnaast boks ik sinds kort weer 1 keer in de week, ga ik af en toe met een lekker theetje in de zon zitten, of op mijn favoriete plekje in ons huis.
Stille tijd, samen praten met God, Zijn woord lezen en horen, geeft me ook weer nieuwe energie, kracht, moed en richting!

Merk je dat je het nog lastig vindt om een gezonde weekplanning voor jezelf te maken en wil je graag meer ontdekken over Gods stem verstaan? Doe dan mee met de ZIVA MOM-GROUP!
Klik HIER voor meer informatie over het programma en om je aan te melden.
Ik verwelkom je graag!

Zelfzorg tips van Lianne

1. Start bij God. Hij is je Abba, je Vader, die voor je wil zorgen. Vertel Hem alles waar je je zorgen over maakt. God houdt onvoorwaardelijk van je en Hij is zo betrokken bij alles in jouw leven!

2. Neem vervolgens de tijd om te luisteren wat de Heilige Geest tegen jou wil zeggen, om je te troosten en te bemoedigen. Je kunt vragen aan de Heilige Geest welk advies Hij vandaag voor jou heeft om goed voor jezelf te zorgen, in Jezus naam.

3. Maak een gezonde weekplanning voor jezelf, waarin inspanning en ontspanning elkaar goed afwisselen. Wees alert op afspraken die erbij komen in je agenda, door je grenzen aan te geven.

Gratis OBSERVATIE

T.W.V. 120,- euro



Zitten jullie 's avonds op de bank regelmatig te balen van het geruzie, gehuil en de boze buien?

Jullie willen zo graag een gezellige sfeer in jullie gezin en dat de kinderen lekker in hun vel zitten.

Met 1 observatie help ik jullie op weg: met TIPS passend bij jullie gezin, zodat jullie al een stukje meer kunnen ontspannen en genieten met elkaar!

Als pedagogisch coach ben ik getraind om te kijken naar de interactie tussen alle gezinsleden.
In dit hele korte filmpje van een gezin dat aan tafel zit te eten, zie ik meteen een aantal mooie kwaliteiten van deze ouders! Ook valt mij een mogelijke uitdaging op voor de broer&zus relatie van de kinderen.
Waardevolle info, in een situatie van een halve minuut...

Zijn jullie

- Een gezin waarvan 1 of meerdere personen hooggevoelig zijn, of hebben jullie een vermoeden hiervan
- Woonachtig binnen 25 km van Waddinxveen
- Toe aan aan meer gezelligheid en ontspanning in jullie gezin en benieuwd naar mijn specifieke advies passend bij jullie gezinssituatie? → **Meld je dan nu gratis aan**

De Christelijke verbindingscoach

Lianne@dechristelijkeverbindingscoach.nl

Hoe gaat zo'n observatie precies?

Als eerste maken we kennis met elkaar wanneer ik bij jullie thuis kom voor de observatie. Soms door alleen te kletsen en soms door een spelletje te doen met de kinderen. Je wilt natuurlijk wel weten wie er bij je op de bank zit! Vooraf hebben we afgesproken of ik tijdens een eetmoment kom, meteen na school of rond het bed-ritueel. Tijdens de observatie, die ongeveer 45-60 minuten duurt, kijk ik naar de interacties in jullie gezin. Op welke manier hebben jullie contact met elkaar? Ik let vooral op alles wat er goed gaat in het contact en wat jullie kinderen helpt in de opvoeding. De meeste ouders zijn erg verrast wanneer ik na een observatie een mega lange lijst laat zien met allemaal punten waarin zij als ouders heel sterk zijn. Super leuk om te horen als ouder natuurlijk! Ook kijk ik naar momentjes waarin het contact met elkaar lastig is voor de ouders of de kinderen. Vaak herkennen ouders hierin hun eigen opvoedingsvragen. Een vraag die regelmatig terug komt is bijvoorbeeld: 'Hoe zorg ik nou dat mijn kinderen een positieve band met elkaar opbouwen en niet zoveel ruzie maken?'.
Na de observatie krijgen jullie een terugkoppeling met alle sterke punten en een paar ontwikkelpunten die ik gezien heb. Dit duurt ongeveer een half uur. We bespreken wat jullie herkennen vanuit mijn observatie en jullie kunnen je opvoed-vragen stellen.

Vervolgens krijgen jullie een aantal eerste adviezen, passend bij jullie gezin en jullie situatie. Daar kunnen jullie mee aan de slag in jullie gezin.
Mochten jullie met bepaalde thema's intensiever aan de slag willen gaan, dan help ik jullie daar graag mee in 1 van de coachingstrajecten!



Klink HIER om je gratis aan te melden voor een observatie.

ARINA'S ADVIES



Als POH-GGZ bij de huisartsenpraktijk, adviseert en begeleidt Arina vrouwen die niet lekker in hun vel zitten, door te kijken naar goede zelfzorg.

Nieuwsgierig naar Arina's ervaring en adviezen, mocht ik haar interviewen over haar waardevolle baan. Daarbij let ze ook voor zichzelf op een gezonde balans tussen haar werk, haar oma- en moederschap en het mantelzorgen voor haar eigen ouders. Heel herkenbaar voor veel vrouwen!

Wat is uw dagelijks werk als POH-GGZ (Praktijk Ondersteuner Huisarts - Geestelijke GezondheidsZorg) bij de huisarts?
Ik begeleid mensen die door uiteenlopende oorzaken psychisch of mentaal vastlopen in het leven. Dit doe ik in een traject van gesprekken die een half uur per keer duren.

Met welke hulpvraag komen de mensen bij u binnen?
Cliënten komen met heel diverse hulpvragen. Het kan gaan om burn-out, angst- of depressieve klachten, relatieproblemen, rouw, problemen met de kinderen, verslavingen, werkgerelateerde problemen, identiteitsproblematiek en sociale problemen.

Wat ziet u regelmatig als onderliggende oorzaken bij vrouwen, wanneer ze moe zijn en niet lekker in hun vel zitten?
Regelmatig kom ik als onderliggende oorzaak tegen dat deze vrouwen overbelast zijn, omdat ze altijd (goedbedoeld) eerst voor anderen zorgen en pas op de laatste plaats aan zichzelf denken.



In deze ingewikkelde tijd moeten vrouwen veel ballen in de lucht houden; voor de kinderen zorgen, vaak ook buitenshuis werken, het huishouden runnen, een leuke echtgenote zijn, een leuke dochter, zus, vriendin en ga zo maar door.. En niet te vergeten, ze moeten er daarnaast ook nog goed uitzien! Ik zie dat social media hierin vaak een grote rol speelt. Dit kan een grote druk geven om op alle gebieden goed te moeten presteren.

Hoe gaat u met deze vrouwen aan de slag? Waar moedigt u hen in aan?

Ik ga met deze vrouwen onderzoeken wat ze echt belangrijk vinden in het leven, en hoe ze voor zichzelf kunnen zorgen door inspanning en ontspanning af te wisselen om in balans te blijven. Sommige vrouwen hebben moeite met zelfzorg omdat zij geleerd hebben dat dit egoïstisch zou zijn. Ik moedig ze aan om juist heel goed voor zichzelf te zorgen, zodat ze daardoor ook weer meer ontspannen kunnen zorgen voor de ander. En als het even niet lukt, praat erover en vraag hulp. Vaak is het een cadeau voor de ander als ze iets voor jou kunnen betekenen!

Ik ga met deze vrouwen onderzoeken wat ze echt belangrijk vinden in het leven, en hoe ze voor zichzelf kunnen zorgen door inspanning en ontspanning af te wisselen om in balans te blijven.





Welke gezondheidstips heeft u, waar vrouwen vandaag nog mee aan de slag kunnen?
Wat een eerste stap zou kunnen zijn, is het inplannen van me-time. Wat heb jij nodig om bij te tanken? Even ontspannen door een wandeling, een lekker bad of een uurtje lezen in een heerlijk boek? Of houd je van muziek luisteren, sporten of lunchen met een fijne vriendin? Als het voor jou maar iets is, waar je van gaat kwispelen 😉 Als je dat bewust inplant, kun je er elke keer echt naar uitkijken!

Wat adviseert u vrouwen voor de lange termijn, om weer lekker in hun vel te komen?
Het is soms lastig om je aan goede voornemens te houden. Probeer te bedenken wat het je op de lange termijn oplevert en houd dat voor ogen.

En als het even niet is gelukt, wees dan niet kritisch naar jezelf (zoals veel vrouwen gewend zijn), maar geef jezelf op een vriendelijke manier weer een nieuwe kans! Verandering kost tijd, het kost minimaal 3 maanden om een nieuwe gewoonte aan te leren!

Welk Bijbels advies wilt u de ZIVA MAMA lezers meegeven?
Om goed voor jezelf te zorgen is het belangrijk dat je aangesloten blijft op de Bron. Hij zegt niet voor niets ‘Kom tot Mij, allen die vermoeid en belast zijn, en Ik zal u rust geven’. Hij weet wat je nodig hebt, nog beter dan dat jij dat zelf weet. Ga met Hem in gesprek. Leg alles wat je bezig houdt bij Hem neer.

Welk advies van uzelf, past u toe in uw eigen leven?
In de loop der jaren ben ik me steeds meer bewust geworden van wat ik zelf nodig heb. Ik heb geleerd dat ik daarin mezelf mag zijn en niet hoef af te gaan op hoe iemand anders het doet. God heeft mij en jou uniek gemaakt en de beste versie die je kunt worden; is jezelf! Als je kunt accepteren wie je zelf bent, met je goede en minder goede eigenschappen, dan ben je al een heel eind. Voor mij is het allerbelangrijkste dat ik afhankelijk blijf van mijn hemelse Vader en die ook steeds weer opzoek. Door me te laten vullen door de Heilige Geest, kan ik anderen tot zegen zijn.

Met een lieve groet voor de lezers, zegt Arina gedag.

Thanks voor het delen van de adviezen, mam!

· Fotografie: Familie de Ruijter



Route ‘SentierElsa’, langs het riviertje de Elsa, in Italië

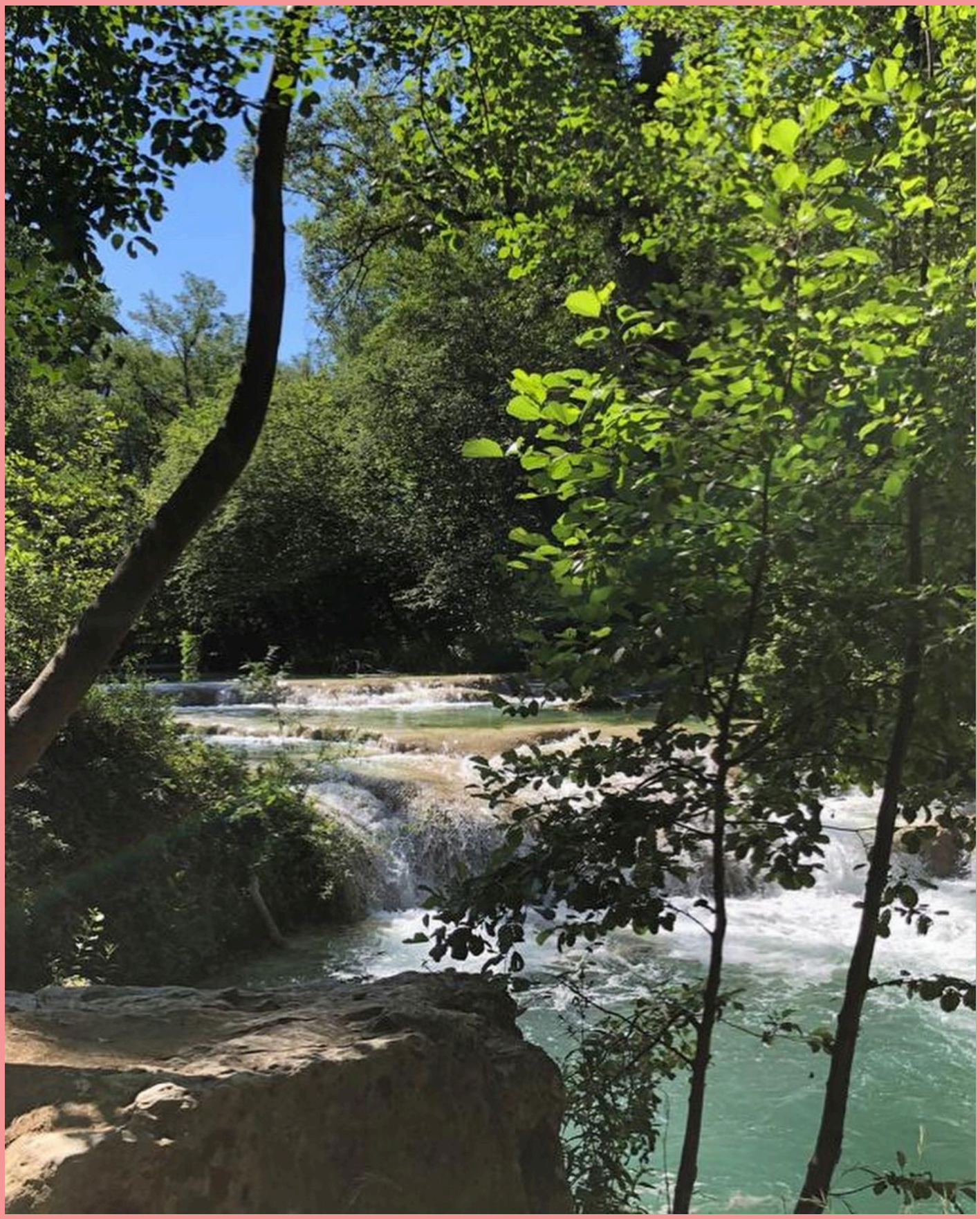
ACTIEF ONTSPANNEN

Van de prachtige Nederlandse paarse heide, tot de indrukwekkende bergen van de Azoren. Marian geniet wekelijks van bijzondere wandelingen in de natuur.

Marian (46) is getrouwd en heeft samen met haar man Jan Arie een zoon, Eldert, van 23 jaar. Ook is zij schoonmoeder van Nika, met wie haar zoon een relatie heeft.

Marian neemt ons mee in haar wandelavonturen en geeft ons tips voor het vinden van mooie routes.

In ieder geval 1 keer per week gaat Marian de natuur in. In hun planning maken zij en haar man heel bewust 1 dag per week tijd om te wandelen. Meestal is dit op zondag. Zij maken dan meestal wandeltochten van 15 á 20 kilometer.
In de vakanties is er wat meer tijd en proberen zij nog veel vaker de natuur in te trekken.



Rivier de Elsa, Italië



Rivier de Elsa, Italië

FAVORIETEN

Marian vindt het fijn dat wandelen een makkelijke manier is om actief te zijn. Je kan meteen vanuit huis starten, of eerst met de auto ergens heen rijden en vanaf daar de natuur in gaan. Marian loopt het liefst op onverharde paden, waar ze geniet van de heide en het bos. Samen met haar man houdt Marian ervan om vroeg te vertrekken, zodat ze midden in de natuur de zonsopkomst kunnen meemaken. Wandelen in de mist vindt Marian ook erg mooi. Een ander favoriet wandelmoment is wanneer de appel- en perenbomen in bloei staan, in de Betuwe.

MENTAAL

'Door veel te wandelen, maak je ook veel bewuster de seizoenen mee. Het hielp mij enorm', geeft Marian aan, 'om juist ook in de wintermaanden veel naar buiten te gaan! Regelmatig had ik last van een winterdip en door veel buiten te zijn, had ik daar vervolgens veel minder last van!'
Dit is meteen een krachtige tip voor de mentale gezondheid, die we mee kunnen geven aan de lezers van ZIVA MAMA.

Het hielp mij enorm om juist ook in de wintermaanden veel naar buiten te gaan! Ik had vervolgens veel minder last van een winterdip!



Ilha Terceira, Açores

IN GOED GEZELSCHAP

Het is heel gaaf om je passie te kunnen delen met anderen. Marian neemt anderen hier letterlijk in mee. Het vaakst is ze op pad samen met haar man, maar ook haar vriendinnen en familie zijn regelmatig aan Marian's zijde te vinden. Speciaal voor haar moeders verjaardag organiseren ze als kinderen sinds een aantal jaar een wandeling rondom die datum. Ervoor of erna genieten ze met elkaar van een heerlijke lunch. Marian's moeder houdt ook erg van wandelen en dit is dé manier om ook daadwerkelijk te gaan met elkaar. Toen haar man een keer op zakenreis was, vroeg Marian haar zoon mee om te gaan wandelen in de Drunese Duinen. Die wandeling hebben ze afgesloten met een lekker drankje.
De combinatie van de prachtige natuur en mooie gesprekken met elkaar, zijn echt een aanrader!

DE TOP 3 WANDELROUTES VAN MARIAN

NS wandeling Veluwezoom 1
Van Dieren naar Velp, extra mooi als de heide in bloei staat!

Klompenpad Teisterbantpad 2
Bij Kerk-Avezaath, heel erg mooi wanneer de fruitbomen in bloei staan.

N70 Natuurwandelroute 3
In het Rijk van Nijmegen, lekker heuvelachtig.



Azoren - eilandengroep in de Atlantische oceaan

DE MOOISTE ROUTES VINDEN

Marian vindt mooie wandelroutes op de websites van Natuurmonumenten en de ANWB. ‘Ook kun je via handige apps op je telefoon een mooie wandelroute uitstippelen, zoals de apps ‘Klompenpaden’ en ‘Wandelnet’. Een andere interessante app is ‘route.nl’, waarmee je zelf routes kunt samenstellen aan de hand van wandelknooppunten, die in elke provincie van Nederland aanwezig zijn.’

‘Tijdens het wandelen is er zoveel prachtigs te zien en te horen!’ Eén van Marian haar favorieten is de zonsopkomst bij mist. En op nummer 1 staat voor haar wandelen in de bergen. ‘Dan ben je zelf zo nietig in de machtige natuur.’
Een bijzonder geluid voor Marian zijn de bezigheden van de spechten in het bos. ‘Spechten zijn trekvogels en wanneer je hen weer hoort na een lange winter, dan weet je dat het lente is!’



Ameide

Marians motivatie voor ons

**Begin klein en breid het wandelen uit wanneer je merkt dat je het leuk vindt.
Klompenpaden zijn heel erg leuk om met kinderen te doen, hiervoor bestaan ook speciale routes. Geniet van al het moois om je heen!**



Brabant



6 Redenen waarom voldoende bewegen belangrijk is

- Goed voor je hart en bloedvaten. Het heeft een positieve invloed op je bloeddruk, cholesterol, doorbloeding en bloedstolling.
- Kan de kans op hart- en vaatziekten met 20 tot 30% verlagen.
- Je wordt fitter. Je spieren worden sterker en je conditie verbetert.
- Je zit beter in je vel. Het vermindert stress, angsten en depressieve gevoelens.
- De kwaliteit van je slaap verbetert.
- Je leeft gemiddeld langer.

Bron: Nederlandse hartstichting

Samen met God onze kinderen opvoeden

VERTROUWEN OP GOD

Samen met God onze kinderen opvoeden, is het meest krachtige dat we mogen doen. Tegelijk vraagt het nogal wat moed van ons als ouders om op dat punt te komen. Het vraagt van ons namelijk dat we God vertrouwen in de eerste plaats en vervolgens dat we de controle loslaten en onze kinderen aan Hem toe-vertrouwen. Dat is nogal wat voor ons.
Het kunnen vertrouwen van God heeft met verschillende dingen te maken. Wat is ons beeld van God? Zien we Hem als ver weg, kritisch, streng, oordelend, vaag? Wat hebben we geleerd over wie Hij is van onze ouders, van onze leerkrachten en dominees? Naast mensen die ons geleerd hebben over God, kan het ook zijn dat de vijand, de duivel, ruimte heeft gezien om leugens in je denken te brengen over wie God is. Neem eens de tijd om hierover na te denken: hoe zie ik God? Wie is God voor mij? Hoe kijkt God naar mij?

GOED NIEUWS

Ondanks onze misvormde Godsbeelden, is er gelukkig goed nieuws. God laat zich kennen in de Bijbel, door Zijn woord en door Jezus die op de aarde heeft geleefd. Laten we beginnen met het belangrijkste dat de Bijbel zegt, wanneer het gaat om vertrouwen; God is betrouwbaar!

Deuteronomium 7:9 NBV: Besef dus goed: alleen de Heer uw God, is God en Hij houdt woord; Hij komt Zijn beloften na en is trouw aan ieder die Hem liefheeft en die doet wat Hij gebiedt, tot in het duizendste geslacht.

Wat fantastisch om dit te mogen leren over God. En er staat nog veel meer in de Bijbel wat je kunt lezen, over Gods trouw en betrouwbaarheid.

Dit mag dus ons startpunt zijn; God is te vertrouwen. Laat dit even op je inwerken.
Wij mogen vervolgens leren om Hem volledig te gaan vertrouwen. Ook dit vraagt weer eerlijkheid van onszelf; hoe sterk is ons vertrouwen in God? Durven we dichtbij God te komen in ons gebed en onszelf kwetsbaar op te stellen naar Hem? Of houden we God op een bepaalde 'veilige' afstand van onszelf? Deze 'veilige' afstand is een pijnlijke leugen.

LEUGENS ONTMASKEREN

Ik heb deze leugen samen met de Heilige Geest mogen blootleggen en ontmantelen. Want wanneer we God op afstand houden zijn we niet veilig. We laten God niet volledig toe, waardoor er ruimte kan komen voor de vijand; de duivel, om invloed in ons leven te hebben. Die invloed is verre van veilig.
We kunnen last hebben van angst of eenzaamheid, wanneer we God niet volledig vertrouwen en Hem op afstand houden. Hoe pijnlijk is het, dat wanneer we proberen onszelf hierin te beschermen, we onszelf juist kunnen laten beschadigen.
Je mag God de Vader vragen in je gebed, hoe het zit met jullie vertrouwensrelatie. De Heilige Geest wil je dit laten zien en wil je helpen om jouw vertrouwen in God te herstellen, wanneer dit misschien beschadigd is.
God is goed en wil je Zijn liefde geven.
God ís liefde.

1 Johannes 4:7-10 NBV: Geliefde broeders en zusters, laten wij elkaar liefhebben, want de liefde komt uit God voort. Ieder die liefheeft is uit God geboren en kent God. Wie niet liefheeft kent God niet, want God is liefde. En hierin is Gods liefde ons geopenbaard: God heeft Zijn enige Zoon in de wereld gezonden, opdat we door Hem zouden leven. Het wezenlijke van de liefde is niet dat wij God hebben liefgehad, maar dat Hij ons heeft liefgehad en Zijn Zoon heeft gezonden om verzoening te brengen voor onze zonden.



Wanneer jij God echt gaat vertrouwen,
kun je pas je kinderen aan hem TOEvertrouwen. Hierover kun je meer leren in het werkboek 'Méér van God' en in het 'Ziva Mom-Group' programma. Meer info:
www.dechristelijkeverbindingscoach.nl



Méér van God

Met dit digitale werkboek ga jij ontdekken en groeien in je relatie met God. Hij wil zo graag in verbinding met jou zijn en je leren hoe je samen met Hem je leven mag leven.

Nodig de Heilige Geest uit met Zijn vuur en ga aan de slag met de 4 modules:

- Mijn levende relatie met God;
  Gods stem verstaan, de bijbel als het Levende Woord, Bijbelteksten proclameren
- Mijn waarde in God;
  Erfgenaam zijn en het erfgoed
- Vertrouwen op God & overgave aan God;
  Godsbeeld, toevertrouwen, overgave
- Geestelijke strijd & de wapenrusting van God;
  Bewustwording, posities, Jezus is overwinnaar, aanvallen van de duivel, identiteit en autoriteit, wapenrusting

In het werkboek van 39 pagina's, vind je verdiepingsvragen en opdrachten om zelf mee aan de slag te gaan. Je kan er ook voor kiezen om dit samen met je partner, zus of vriend(in) te doen. In de modules deel ik regelmatig over mijn persoonlijke ervaringen met God, om het praktisch te maken en om jou te bemoedigen!

Klik hier, om te bestellen via de website:
www.dechristelijkeverbindingscoach.nl

Doei Dude

‘Het deed letterlijk pijn bij mijn hart. Ik ging ermee naar bed en in de ochtend kwam meteen weer het besef. Na zijn dood was voor bijna een week lang de ‘joy’ uit mijn leven..’



‘MAG IK PLEASE EEN HOND?!’

Na 20 jaar was het eindelijk zover! Ik kreeg, nou ja, kocht, een hond! De allerliefste labrador ‘Baco van Odijkershof’, die omgedoopt werd tot ‘Dude’.



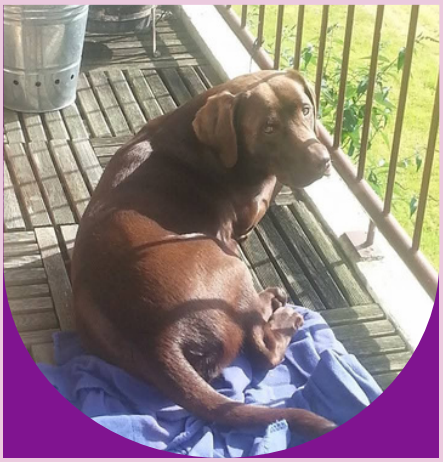
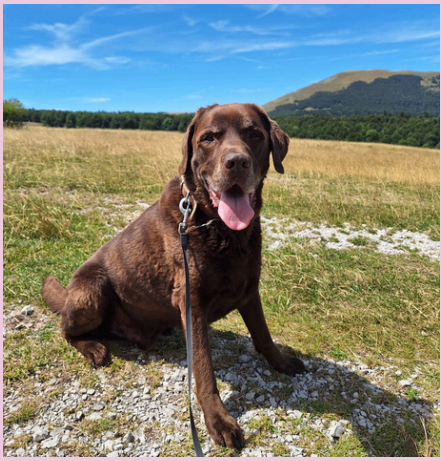


ONS HUWELIJKSCADEAU

Al vanaf dat ik een klein meisje was, had ik een grote liefde voor honden. Op de boerderij van mijn vader hadden de buren twee prachtige golden retrievers lopen: ‘Oris en Colin’. Ik was helemaal verliefd. Met deze verliefdheid begonnen ook de smekingen bij mijn ouders: ‘Mag ik please please please een hond?!’, klonk het jarenlang. Het antwoord was altijd: ‘als je een eigen huis hebt, kun je een hond kopen’. Dus zocht ik een man met net zoveel liefde voor honden als ik en zo gezegd, zo gedaan! Op onze huwelijksreis besloten we om een hond te kopen van het geld dat we hadden gekregen op onze bruiloft. Wauw, het zou nu echt gaan gebeuren! Bij de fokker kozen we het hondje dat meteen naar ons toe kwam gerend. We doopten ‘Baco van Odijkershof’ om tot ‘Dude’ en waren een maatje voor het leven rijker.

DEEL VAN ONS GEZIN

Tijdens de eerste jaren van ons huwelijk, was ik veel met Dude alleen. Mijn man werkte toen onregelmatig, waardoor ik regelmatig alleen met de hond aan tafel zat of samen met de hond de dag doorsprak. In die tijd deed Dude ook dienst als waakhond voor mij en gaf hij me een veilig gevoel. Wanneer ik op bezoek ging bij familie, nam ik Dude gezellig mee in de auto. We hebben zelfs samen een auto-ongeluk overleefd.
Ik genoot van de dagelijkse wandelingen en periodes van hardlopen, samen met Dude. Omdat we vlakbij een natuurgebied woonden, kon Dude lekker los lopen. Dit loslopen werd tijdens de puberteit ook vaak weglopen, wanneer hij een lekker vrouwtje rook. Dan is zo’n natuurgebied best uitgestrekt en duurt het even voordat je weer -met aangelijnde hond- bij je auto bent.








Toen we kinderen kregen, wisselden de romantische tafereeltjes met hond & kids en de irritatie-momenten elkaar flink af. Want ook al was Dude de beste van de klas op puppycursus, toen wij kinderen kregen, ging de opvoeding van de hond naar de achtergrond. Zo'n achtergrond waarbij hij brood uit de knuistjes van de kinderen snaaide en regelmatig met twee poten op de salontafel stond om een glaasje melk te nuttigen. Maar samen knuffelen, hondensnoepjes verstoppen en door Dude laten zoeken en Dude zelfstandig uit mogen laten, waren fantastische momenten voor de kinderen. Afscheid nemen zou moeilijk worden!

DE LAATSTE FASE

Fotografie door Lianne

Onze lieve oude Dude. Onze opa-hond van 14 jaar. Helaas moesten we afgelopen zomervakantie afscheid van hem nemen.





De zomervakantie van 2026 hebben we nog heel erg mogen genieten van Dude. Ondanks zijn pijnlijke gewrichten, lukt het hem om dagelijks over het kiezelstrand naar de rivier te lopen met ons. Een aantal maanden geleden hadden we niet gedacht dat we onze vakantie nog met Dude konden vieren. Toen Dude destijds niet meer kon zitten of liggen van de pijn, kreeg hij medicatie die hij de rest van zijn leven zou moeten blijven krijgen. Hierdoor beseften we dat voor onze 13-jarige hond echt zijn laatste fase was aangebroken. Er brak voor ons een periode aan waarin we mentaal al afscheid van Dude namen. Ik vond dit pittig, want Dude was er nog wel, maar tegelijk voelde je in ons gezin regelmatig het verdriet om het afscheid dat onvermijdelijk zou komen. Na een half jaar voelde het even alsof Dude bij wijze van spreke ‘onsterfelijk’ was. Hij bleef gezond genoeg met de medicatie en misschien zou hij zelfs nog mee op zomervakantie kunnen. Verschillende gevoelens bestonden naast elkaar, waarbij ik het moeilijk vond om toe te leven naar een afscheid, terwijl ik niet wist wanneer dat afscheid zou komen.

Eerlijk gezegd had ik niet meer verwacht dat we met de hond op vakantie zouden gaan, waardoor ik allerlei leuke plannen had bedacht voor ons gezin, die nu niet door konden gaan. Uitgebreide stadswandelingen of met het hele gezin naar het zwembad gaan, waren niet haalbaar met een opa-hond erbij. Ik was teleurgesteld dat ik mijn plannen moest aanpassen en voelde me daarover vervolgens weer schuldig richting onze hond. Achteraf was de vakantie samen met Dude echt een cadeautje. Ons hele gezin heeft nog zoveel tijd met hem door kunnen brengen, waaronder onze favoriete activtieit; zwemmen in de rivier! We hebben hierdoor het leven van Dude echt als gezin af kunnen sluiten, op een hele fijne manier!

Meteen het weekend nadat we terugkwamen van vakantie ging het helemaal niet goed met Dude. ‘s Avonds voor bedtijd bleef hij piepen en ondanks dat we hem naar zijn mand bleven sturen, kon hij niet meer liggen. Zijn rug stond in een soort halve maan en hij begon veel te hijgen. Hij voelde zich echt heel ongemakkelijk en ik kon hem niet helpen.



ONS AFSCHEID

DE LAATSTE DAG

Fotografie: Evi

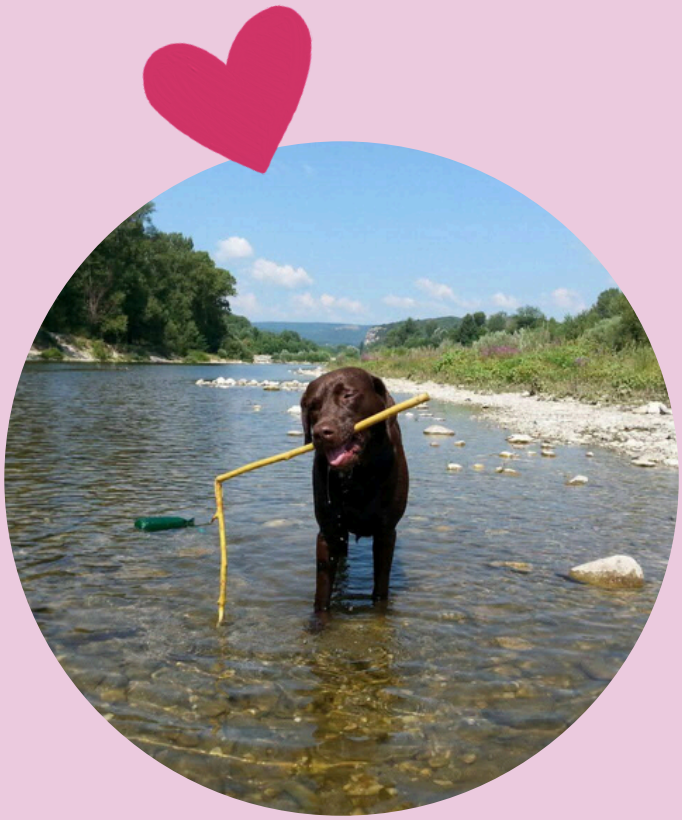
Het voelde heel machteloos, dat ik behalve bij hem te slapen in de woonkamer zodat hij niet alleen was, niets kon doen. We hebben hem nog een extra pijnstiller gegeven, wel even lastig want; geef je hem geen overdosis en als dat wel het geval is, is dat dan niet beter voor hem?!
Omdat het weekend was, was de zorg anders geregeld dan door de weeks. Ik zocht de informatie op over de vervangende dierenarts en belde het bijbehorende nummer. Helaas nam er niemand op en alleen bij levensbedreigende situaties kon je een noodnummer bellen. Weer nadenken en afwegen. Toch gekozen om te wachten tot de volgende dag. Die nacht duurde ontzettend lang en was heel naar voor Dude omdat hij zoveel pijn had. In de ochtend konden we terecht in het dierenziekenhuis en samen met mijn man wogen we af of we onze kinderen wel of niet mee zouden nemen.

We wisten niet hoe lang het zou duren in het ziekenhuis, wisten niet wat voor heftigs ze daar te zien zouden krijgen van andere zieke dieren en we wisten ook niet of Dude nog medicatie kon krijgen tegen de pijn of ingeslapen zou moeten worden. Gelukkig konden opa en oma de kinderen opvangen, zodat mijn man en ik samen met Dude naar het dierenziekenhuis konden gaan.
Na een paar uurtjes kwamen we opgelucht terug; Dude had pijnmedicatie gekregen en mocht weer mee naar huis!
Tijdens mijn gebeden had ik eerder al de indruk gekregen dat Dude in de laatste fase van zijn leven zat en nu kreeg ik de indruk dat God ons nog 1 laatste dag met hem gaf, om afscheid te nemen...

Tijdens deze hele situatie vond ik de onzekerheid het meest lastig! Dude mocht nu nog met ons mee naar huis, maar hoe zou het morgen gaan? Ergens deze komende week zouden we naar onze eigen dierenarts moeten gaan, zodat zij zou kunnen onderzoeken of Dude niet nog steeds teveel pijn heeft.
Die avond hoorde ik Dude weer piepen en liep hij weer onrustig zijn mand uit. Ik ben weer bij hem gaan slapen, heb voor hem gebeden en gelukkig kon hij deze nacht wel rustig slapen.
De volgende dag heb ik onze eigen dierenarts gebeld. De assistente was zo lief en begripvol en vertelde dat ze de informatie over ons ziekenhuisbezoek zojuist binnen kreeg. Die zou ze even lezen, zodat ik niet alles zelf hoefde te vertellen. Ik deelde onze zorgen en de vraag of Dude dit nog langer vol zou kunnen houden, of dat het genoeg is geweest voor hem. Ik kreeg een afspraak in de middag om 16.00 uur, waarbij we deze vraag met de dierenarts zouden kunnen bespreken. Dit betekende nog geen duidelijkheid. Mijn man was naar zijn werk en ik was thuis met de kinderen, omdat het nog steeds zomervakantie was. Wat moest ik nu doen? De kinderen- en mezelf - voorbereiden op het afscheid? En zo ja, hoe dan?

DOEI LIEVE JONGEN

Ik koos voor een afscheidsdag. Ik heb de kinderen uitgelegd dat de kans groot was dat Dude vanmiddag een prikje zou krijgen en dood zou gaan. Ik heb ook verteld dat ik het niet zeker wist. Deze onduidelijkheid was heel ingewikkeld.
We zijn aan de eettafel gaan zitten en samen met de kinderen hebben we allemaal een tekening gemaakt over Dude, waarbij we opschreven wat typisch bij Dude hoorde en wat we zo zouden gaan missen.
Zijn zachte oortjes, dat hij ons liefdevol begroette, dat hij ‘s avonds voor het slapen nog even zijn mand uit kwam voor een aai. En natuurlijk moest er ook bij staan dat Dude vaak hielp in het huishouden, door de vuile vaat alvast af te likken, die we in de vaatwasser zetten.
Die middag hebben we heel veel geknuffeld met Dude, gehuild en bij hem gezeten. We hebben hele mooie foto’s en lieve filmpjes gemaakt. Onze oudste dochter vroeg me of ze een foto van mij met Dude zou maken. Zo lief dat ze weet dat dit belangrijk voor mij is.
Nadat ook mijn man afscheid had genomen van Dude, gingen we naar onze dierenarts. Deze keer met z’n vieren.
Toen kwam er een heel moeilijk moment, waar we echt even door heen moesten gaan. We namen definitief afscheid van ons monster, onze lieve trouwe Dude.



Tips voor het afscheid en de verwerking van het verlies van een huisdier

- Praat samen met de kinderen over het afscheid, houd er rekening mee dat ieder kind dit op de eigen manier beleeft
- Schrijf of teken over het afscheid, dit helpt om bewust tijd te nemen voor de verwerking van het verlies
- Wees eerlijk en concreet, leg uit wat dood is
- Betrek de kinderen bij het afscheid, ook wanneer ze dit soms niet willen omdat ze het verdriet niet willen voelen. Afscheid nemen is nodig voor de verwerking.
- Je kunt voor de kinderen een knuffel kopen. dit geeft hen troost en meteen een mooie herinnering aan jullie huisdier
- Vertel alles over het afscheid en het verlies samen aan God. De Heilige Geest is de beste trooster die er is!
- Jezus heeft de dood overwonnen, dit is zo ontzettend krachtig! De dood heeft niet het laatste woord en God zal eens heel de schepping nieuw maken



‘Ontspan en geniet foto’
Reeuwijk, Nederland

SPECIAAL VOOR JOU

DE ZIVA MOM-GROUP



Lieve ZIVA MAMA,

Hoe gaat het met jou, hoe gaat het echt met je?
'Ziva' betekent stralend en vol leven. Voel jij je ook zo? Wekelijks spreek ik moeders die er regelmatig even doorheen zitten. Ze zijn moe, hebben behoefte aan tijd voor zichzelf en lopen telkens tegen grenzen aan. Of eigenlijk, eroverheen. Meer nog dan dat ze zelf weer naar genoeg energie verlangen, willen ze dat het goed gaat met hun kinderen. Dat zij lekker in hun vel zitten, kunnen leren en groeien. Ook jij stopt bijna al je energie in je kinderen en schuift jezelf vaak maar even naar de achtergrond..

Wat als jij energie voor je kinderen EN voor jezelf zou hebben? Wat als jij je grenzen weer zou herkennen en kunnen aangeven? Wat als jouw planning wekelijks tijd voor je gezin, werk, geloof En jezelf zou hebben? Wat als jij werd opgebouwd om nog meer samen met God jouw kinderen op te voeden, voor jezelf te zorgen en te kunnen dealen met alles wat er als moeder op je af komt? Hiervoor is de ZIVA Mom-Group!

DIT BEREIK JIJ MET HET ZIVA MOM-GROUP PROGRAMMA

- Een heldere weekplanning maken, rekening houdend met ieders behoeften
- Meer energie, doordat jij grenzen aanvoelt en aangeeft
- Je begrijpt wat je kind nodig heeft en hebt een duidelijke opvoed-aanpak
- Opvoedtools heb jij paraat, zodat het jouw kinderen beter lukt om te doen wat er van ze wordt verwacht
- Herkenning en delen met andere moeders; samen staan we sterk!
- **De sfeer in jouw gezin** wordt ontspannen, positief en gezellig!

De christelijke verbindingscoach

SPECIAAL VOOR JOU

DE ZIVA MOM-GROUP



INHOUD PROGRAMMA

- In de eerste module ga jij in je waarde staan als dochter van God en als moeder van jouw kinderen.
- In de tweede module ga jij leven vanuit ontspanning, omdat je geleerd hebt hoe je goed voor jezelf kunt zorgen in het omgaan met jouw tijd en energie.
- Na de derde module weet je wat hooggevoeligheid inhoudt, wat dit specifiek in jullie gezin betekent en wat jullie vervolgens nodig hebben om goed om te kunnen gaan met jullie emoties en andere uitdagingen.
- Daarna duik je de helpende opvoedtools in, zodat de sfeer in jullie gezin vervolgens voelt als een warm bad. Jij weet welke opvoed-aanpak werkt voor jouw gezin en vertrouwt op jezelf als moeder.
- We sluiten af met geloofsopvoeding, waarna jij je kinderen kunt opvoeden vanuit je relatie met Jezus, ons fundament, onze Koning en beste vriend.

Doe je ook mee?

Ik kijk ernaar uit!

PRAKTISCH

- Duur van het programma: 4 maanden
- 5 Online groeps-bijeenkomsten
- 2 één-op-één online coachingsessies
- Oefenen en eigen maken wanneer het jou uitkomt
- Werkboek & video's
- Lid van de whatsapp groep: 'Ziva Mom-Group' voor support van Lianne en van de andere deelnemers
- **Financiële investering** in jezelf en jouw gezin: 247,- euro
  (ter waarde van: 599,- euro)

De groep start op
Vrijdag 13 november 2026

Aanmelden klik HIER via de website:
www.dechristelijkeverbindingscoach.nl
via e-mail:
lianne@dechristelijkeverbindingscoach.nl
via whatsapp:
06-28042623

Reviews

> Lianne heeft ons heel goed geholpen toen onze zoon last had van angsten. De communicatie is heel prettig en onze zoon voelde zich gelijk bij haar op zijn gemak. Hij voelde zich vrij om te spreken over waar hij tegenop keek. Haar hulpverlening is gebaseerd op de wetenschap dat we al onze zorgen bij onze Hemelse Vader mogen neerleggen. Ze weet dit op een fijne, speelse en kinderlijke manier over te brengen.

> Naast de fijne en duidelijke communicatie, was het vooral mooi dat het geloof centraal staat. En ons kind voelde zich veilig.

> Lianne heeft ons geholpen om meer woorden te kunnen geven aan emoties en manieren te vinden om dit bespreekbaar te maken. Dat is zowel voor ons als ouders en voor onze zoon, fijn en erg helpend!



De christelijke verbindingscoach



Ik bid dat jij in de opvoeding van jouw kinderen, zo dicht bij Jezus mag zijn!

De christelijke verbindingscoach

De christelijke
verbindingscoach

Je kunt me volgen op instagram/Facebook voor nog meer opvoedtips en geloofsinspiratie:

Dechristelijkeverbindingscoach - Lianne Christelijke HSP coach

Lianne Groeneveld - De christelijke verbindingscoach