8 TIPS OM TE LEREN OM TE GAAN MET NARE REACTIES UIT DE BUITENWERELD

Mentale EHBO – gids voor ouders van transgender kinderen

Met voorbeelden, oefeningen en ankerzinnen

Waarom deze gids ?

Toen mijn kind me vertelde dat hij transgender is, stond mijn wereld even stil.
Niet omdat ik het niet aankon – maar omdat ik wist: de wereld zal het niet altijd aankunnen.

En ik had gelijk.
Soms waren het blikken. Soms woorden. En soms stiltes die méér zeiden dan duizend meningen.
Maar wat ik het moeilijkst vond? Hoe alleen ik me soms voelde als ouder.

Herken jij dat? Deze gids is voor jou.

Omdat jij een liefdevolle ouder bent, die geraakt wordt – en tegelijk wil blijven staan.
Hier vind je 8 tips, oefeningen en kleine ankers om je staande te houden als het stormt.

Tip 1 – Realiseer je: het ligt niet aan jou

Veel opmerkingen zeggen niets over jou of je kind – maar alles over het ongemak van de ander. Mensen reageren vaak vanuit angst of overtuigingen die ze nooit hebben bevraagd.

Dat kan heel hard binnenkomen – zeker als het mensen zijn die dichtbij je staan – maar het betekent niet dat jij iets fout doet.

🎯 **Praktijkvoorbeeld**
Een buurvrouw zegt: *“Ik zou het nóóit toestaan als mijn kind zo’n beslissing nam.”*
In plaats van je te verdedigen, denk je: *“Dit zegt iets over haar grenzen, niet over mijn kind of mij.”*

🧠 **Mini-oefening**
Schrijf één pijnlijke opmerking op. Vraag jezelf af:
– Wat zegt dit over de ander?
– Wat zegt dit níet over mij?

🌀 **Affirmatie**
“Niet alles wat wordt gezegd, is van mij.”

Tip 2 – Begrijp waar het vandaan komt

“Als ik zie waar het vandaan komt, hoef ik het niet mee te dragen.”

Veel reacties komen vanuit angst of onbegrip.
Of vanuit overtuigingen die diep geworteld zijn – religieus, cultureel, of persoonlijk. Dat maakt het niet goed – maar wel verklaarbaar.

Als je dat herkent, kun je het soms makkelijker naast je neerleggen.

Oordelen gaan zelden over jou. Ze gaan over wat de ander *niet* kan verdragen.

🎯 **Praktijkvoorbeeld**
De opa van je kind blijft zeggen: *“Ik snap er niks van.”* Je ziet: het gaat om zijn verdriet. Niet om jouw keuzes.

🧠 **Mini-oefening**
Kijk terug op één oordeel. Kun je herkennen welke angst eronder zit? Is het angst voor verlies, controle, schaamte?

🌀 **Affirmatie**
“Ik hoef niet alles te dragen wat een ander niet begrijpt.”

Tip 3 – Kies je energie en focus bewust - jij bepaalt of en hoe je reageert of niet

Niet elke discussie is de moeite waard om aan te gaan. Je energie is kostbaar, dus besteed deze aan mensen en situaties die er echt toe doen.

Niet elke opmerking verdient een uitleg.
Je hoeft niet iedereen te overtuigen of gerust te stellen.
Je mag kiezen: besteed ik hier mijn tijd en aandacht aan, of niet?
Het is oké om gesprekken af te kappen.

🎯 **Praktijkvoorbeeld**
Een kennis stuurt een artikel over “spijt na transitie”. Jij stuurt niks terug. Je verwijdert het.
Je kiest bewust: *“Dit ga ik mezelf niet aandoen vandaag.”*

🧠**Oefening 1:**
Maak onderscheid tussen het informeren van iemand en het verdedigen van je standpunt.

🧠 **Oefening 2:**
Maak een lijstje:
– Wat geeft jou energie?
– Wat kost je energie?
Plan deze week één ontmoeting die voedt – en laat één uitputter even liggen.

🌀 **Affirmatie**
"Ik kies mijn focus. Dat is vrijheid."

Tip 4 – Wees voorbereid: Gebruik korte, krachtige grenzen

"Je mag liefdevol en toch helder zijn."

Uitleggen voelt soms als je best doen, maar het maakt je ook kwetsbaar. Soms zeggen we te veel. Of gaan we uitleggen, verdedigen.
Terwijl een duidelijke grens veel sterker werkt. Soms is een korte, duidelijke grens de beste manier om een gesprek te beëindigen.

Kracht zit vaak in korte, stevige zinnen.

🎯 **Praktijkvoorbeeld**
Op een verjaardag zegt een oom: *"Weet je zeker dat het geen fase is?"*
Je zegt rustig: *"We hebben dit serieus genomen. Daar wil ik het nu graag bij laten."*

🧠 **Mini-oefening:**
Bedenk 2 zinnen die je kunt zeggen als iemand over je grens gaat.
Bijvoorbeeld:
– *"Daar ga ik nu niet op in."*
– *"Ik hoef dit niet uit te leggen."*
– *"Ik zie dat we hier anders over denken."*

🌀 **Affirmatie**
"Een grens is geen muur – het is een deur die ik zelf bedien."

Tip 5 – Je hoeft niemand te overtuigen

"Mijn taak is niet overtuigen – mijn taak is liefhebben."

Je hoeft geen mensen te winnen. Je hoeft geen debatten te voeren. Je hoeft alleen trouw te blijven aan wie jij bent en wie je kind is.

🎯 **Praktijkvoorbeeld**
Lisa stopt met uitleggen aan haar collega. Ze zegt: *“Het is niet erg als jij het niet begrijpt. Wij hebben onze weg gevonden.”*

🧠 **Mini-oefening**
Denk aan iemand aan wie jij je steeds opnieuw probeert uit te leggen. Zeg (in gedachten of hardop):
“Ik laat jouw oordeel bij jou. Ik hoef het niet te dragen.”

“*Het is niet mijn taak om jou te overtuigen. Het is mijn taak om mijn kind te steunen.”*

🌀 **Affirmatie**
“Mijn liefde is sterker dan jouw oordeel.”

Tip 6 – Herinner jezelf aan wat jij weet

“Ik heb gezien wat waar is.”

Jij kent je kind. Jij hebt hun ontwikkeling van dichtbij meegemaakt. Jij weet waar je voor staat – ook als de buitenwereld dat (nog) niet ziet.

🎯 **Praktijkvoorbeeld**
Als iemand twijfelt, denkt Esther terug aan het moment dat haar kind voor het eerst durfde te lachen in wie die echt is. Ze wéét dat dit klopt.

🧠 **Mini-oefening**
Schrijf een eigen ankerzin. Iets wat je helpt als je gaat twijfelen. Bijvoorbeeld:
– “Ik zie mijn kind echt.”
– “Ik ben een betrokken ouder, met open hart en heldere ogen.”
– “Ik ben een goede ouder. Ik sta naast mijn kind. Ik blijf trouw aan wat ik zie en voel.”

🌀 **Affirmatie:**
“Ik laat me niet uit het veld slaan.”

Tip 7 – Zoek steun, niet strijd

☁️ *“Je hoeft het niet alleen te doen.”*

Niet iedereen zal je begrijpen. Maar je hoeft ook niet van iedereen begrepen te worden. Eén veilige persoon kan al genoeg zijn.

Je hoeft dit niet alleen te dragen.
Ga op zoek naar mensen die *echt* luisteren.

Eén persoon die achter je staat is waardevoller dan tien meningen die je uitputten.

🎯 **Praktijkvoorbeeld**
Na een nare opmerking appt Marieke haar vriendin: *"Mag ik even spuien?"* Binnen vijf minuten voelt ze zich minder alleen.

🧠 **Mini-oefening**
Schrijf drie namen op van mensen bij wie jij je veilig voelt.
Stuur er vandaag één een berichtje. Gewoon: *"Ik wil even zeggen dat jij belangrijk voor me bent."*

🌀 **Affirmatie**
"Ik mag leunen op wie mij ziet."

Tip 8 – Bescherm je kind én jezelf

"Ik mag ook zorg ontvangen."

Je kind heeft je nodig. Niet alleen in het openbaar, maar ook thuis – als een ouder die overeind blijft.
Zorg dus ook goed voor jezelf.
Als jij telkens gekwetst wordt, en niets doet met die pijn, wie zorgt er dan voor jóu?

🎯 **Praktijkvoorbeeld**
Na een lastig gesprek met school maakt Anne bewust tijd vrij: een wandeling, thee, rust. Ze laadt op – voor haar kind én zichzelf.

🧠 **Mini-oefening**
Beantwoord deze vraag: *Wat helpt mij als ik moe of geraakt ben?*
Schrijf 3 dingen op en hang ze op je koelkast.

🌀 **Affirmatie**
"Ik ben ook belangrijk in dit proces."

Door deze tips te volgen, kun je je eigen welzijn en dat van je kind beschermen, terwijl je omgaat met de oordelen van anderen.

📌 Tot Slot

Je mág geraakt worden.
Je mág het moeilijk vinden.
Je mág ook sterk zijn – op jouw manier.

Jij bent een ouder die blijft staan in liefde. En dat is al ongelooflijk krachtig.

“Ik hoef niet alles te kunnen. Ik hoef alleen bij mijn kind te blijven.”

🧡 **Wil je meer leren over hoe jij als ouder je kind kunt steunen? Neem gerust contact op of deel deze gids met iemand die er baat bij kan hebben.**

www.coachiling.nl - info@coachiling - 06 26259333

coachiling