EMOTIE GIDS

Voor moeders van transgender kinderen

💝 Jouw emoties mogen er zijn

Een gids voor moeders van transgender kinderen

Herkennen. Begrijpen. Ademhalen. En voelen wat er leeft.

🌿 Inleiding

Wanneer je kind in transitie is, verandert er niet alleen iets voor je kind — er verandert ook iets in jou.
Je liefde blijft hetzelfde, maar de vorm waarin je die liefde uitdrukt, verandert.
Dat roept emoties op. Soms tegelijk. Soms door elkaar.

In deze gids vind je **tien emoties** die moeders vaak ervaren in dit proces.
Ze zijn niet goed of fout — ze zijn signalen van wat er voor jou toe doet.

🌸 *“Alles mag er zijn. Ook jouw gevoelens. Juist jouw gevoelens.”*

🧭 Hoe gebruik je deze gids

- Lees één emotie per keer, op een rustig moment.
- Sta stil bij wat je herkent.
- Beantwoord kort de reflectievragen om inzicht te krijgen.

💔 1. Rouw

“Ik mis mijn zoon of dochter”

Rouw is geen teken dat er iets mis is, maar dat je iets dierbaars loslaat.
Je rouwt niet om je kind, maar om het beeld dat je had — van naam, toekomst, vanzelfsprekendheid.

Reflectievragen:

- Waar rouw jij om, zonder dat je het misschien zo noemt?
- Wat mag er van dat oude beeld losgelaten worden?

😰 2. Angst

“Wat als mijn kind wordt afgewezen, zichzelf pijn doet, of verdwijnt uit mijn leven?”

Angst probeert je te beschermen.
Maar ze kan je ook gevangen houden in doemscenario’s.
Wanneer je haar erkent, kan ze zachter worden.

Reflectievragen:

- Wat wil mijn angst mij vertellen?
- Wat helpt mij om me weer veilig te voelen?

😔 3. Schuldgevoel

“Had ik het eerder moeten zien? Heb ik iets verkeerd gedaan?”

Schuldgevoel toont betrokkenheid.
Het zegt: “Ik geef om jou.”
Gebruik het om te leren, niet om jezelf te veroordelen.

Reflectievragen:

- Waar neem ik verantwoordelijkheid die niet van mij is?
- Wat verandert er als ik mezelf vergeef?

😳 4. Schaamte

“Wat zullen anderen denken?”

Schaamte gaat over de angst om afgewezen te worden.
Ze wil je beschermen tegen oordeel, maar houdt je vaak klein.
Je mag jezelf laten zien zoals je bent.

Reflectievragen:

- Wanneer voel ik schaamte opkomen?
- Wat helpt mij om trouw te blijven aan mezelf?

😊 5. Blijdschap

“Ik zie mijn kind groeien en dat maakt me gelukkig.”

Blijdschap mag bestaan naast verdriet of onzekerheid.
Ze herinnert je eraan dat er óók licht is, midden in alles wat verandert.

Reflectievragen:

- Wanneer voel ik trots of blijheid over mijn kind?
- Sta ik mezelf toe om dat te vieren?

🌸 6. Trots

“Wat knap dat mijn kind zichzelf durft te zijn.”

Trots is liefde in actie.
Ze laat zien dat je ziet hoe moedig je kind is — en dat jij dat proces mede mogelijk maakt.

Reflectievragen:

- Waar ben ik trots op bij mijn kind — en bij mezelf?
- Hoe kan ik dat vaker uitspreken?

🌫️ 7. Verwarring

“Alles wat ik dacht te weten, lijkt niet meer te kloppen.”

Verwarring hoort bij verandering.
Je zit in een overgang van oud naar nieuw, en dat voelt onrustig.
Het is een teken dat je aan het leren bent.

Reflectievragen:

- Waarin voel ik verwarring?
- Wat gebeurt er als ik mezelf even geen antwoorden hoef te geven?

😤 8. Boosheid

“Waarom is dit zo moeilijk allemaal?”

Boosheid wijst op grenzen.
Ze geeft energie om op te komen voor wat belangrijk is — voor je kind, voor jezelf, of voor rechtvaardigheid.

Reflectievragen:

- Waar voel ik onrecht of frustratie?
- Wat heb ik nodig om gehoord te worden?

🌧️ 9. Onmacht

“Ik wil helpen, maar ik kan dit niet oplossen.”

Onmacht laat zien dat je veel verantwoordelijkheid draagt.
Ze nodigt je uit om te erkennen dat je niet alles kunt dragen — en dat dat oké is.

Reflectievragen:

- Waar probeer ik te sturen, terwijl ik mag loslaten?
- Wie of wat kan mij nu ondersteunen?

💞 10. Liefde & compassie

“Wat er ook gebeurt, mijn kind blijft mijn kind.”

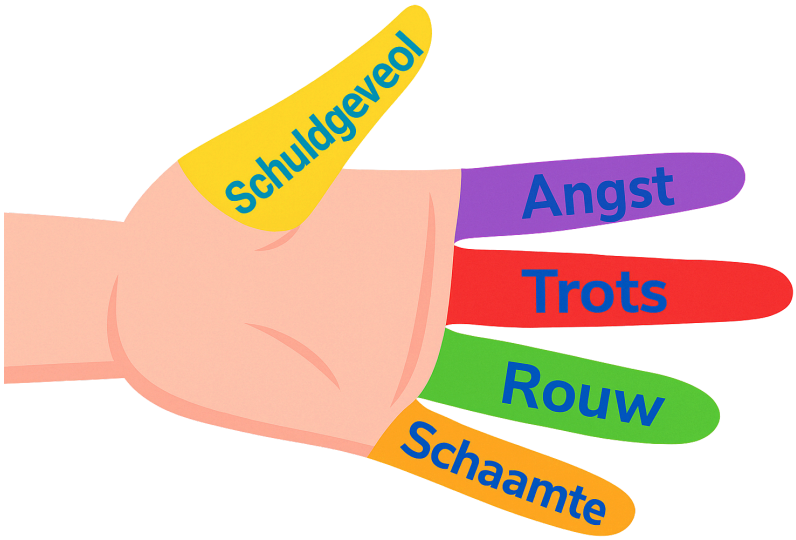
Liefde is wat alles draagt.
Ze vormt de grond onder elke emotie.
Compassie betekent: met zachtheid kijken — naar je kind én naar jezelf.

Reflectievragen:

- Waar voel ik vandaag liefde?
- Hoe kan ik mezelf diezelfde zachtheid geven?

📩 Bonus: Omgaan met emoties: Ontspannen met je eigen handen

Geen apps. Geen tools. Geen meditatiecursus.
Gewoon jij — en je eigen handen.
Simpel, liefdevol en verrassend doeltreffend.



In de **Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM)** wordt al duizenden jaren gewerkt met de energiebanen in het lichaam — de *meridianen*.
Wanneer spanning, stress of emoties te veel worden, stagneert de energie.
Je voelt dat letterlijk in je lijf: je adem stokt, je schouders spannen, je gedachten draaien rond.

“Elke vinger vertelt iets over wat er in jou leeft.
Wanneer spanning zich ophoopt, kun je die energie letterlijk met je handen verzachten.

En als de energie weer stroomt, komt er vanzelf iets positiefs voor in de plaats: rust, vertrouwen, moed, dankbaarheid, of liefde."

Door één vinger zachtjes vast te houden, breng je die energie weer in beweging. Elke vinger staat namelijk in verbinding met een van de **vijf elementen** — en met een bijbehorende emotie.

✋ De vijf vingers – balans in gevoel en energie

Vinger	Element	Wanneer uit balans	Wanneer in balans
🟡 **Duim**	**Aarde**	Schuldgevoel, zorgen, oververantwoordelijkheid	Vertrouwen, rust, mildheid – *"Ik zorg met liefde, ook voor mezelf."*
🟣 **Wijsvinger**	**Water**	Angst, onzekerheid, onrust	Moed, stabiliteit, innerlijk vertrouwen – *"Ik mag me veilig voelen."*
🟢 **Middelvinger**	**Hout**	Boosheid, frustratie, koppigheid	Richting, daadkracht, trots – *"Ik beweeg naar wat klopt."*
⚪ **Ringvinger**	**Metaal**	Verdriet, rouw, loslaten wat was	Aanvaarding, ademruimte, dankbaarheid – *"Ik adem en laat los."*
🔴 **Pink**	**Vuur**	Schaamte, prestatiedrang, angst om afgewezen te worden	Vreugde, liefde, verbinding – *"Ik mag mezelf laten zien."*

Zo simpel werkt het:

* kies de vinger die hoort bij de emotie die je wilt ontladen.
* Houd ‘m helemaal zachtjes vast met je andere hand
* Blijf zo 2 minuten zitten
* Adem
* Voel wat er gebeurt

🌟 Je adem zakt
🌟 Je hoofd wordt stiller
🌟 Je zenuwstelsel komt tot rust
🌟 Jij voelt je weer meer ontspannen

Ik gebruik dit zelf als mijn systeem overprikkeld raakt, mijn hoofd eventjes te vol zit.
Als ik voel dat het weer even nodig is mijn energie extra te laten stromen.. of als het stoom eventjes uit mijn oren komt 😉.

Het helpt! Elke keer weer. 😊

🌈 Tot slot....

Emoties zijn boodschappers.
Ze willen niet dat je ze wegduwt, maar dat je luistert.
Onder angst, boosheid of verdriet ligt altijd dezelfde bron: liefde.

🌿 *“Jouw emoties mogen er zijn. Want jij mag er zijn.”*

www.coachiling.nl t. 06 26259333 e. info@coachiling.nl

coachiling