

# EEN KIND DAT ZICH VEILIG VOELT

*Gehechtheid, emotionele veerkracht en nieuwsgierigheid  
bevorderen met de Cirkel van veiligheid*

Kent Hoffman  
Glen Cooper  
Bert Powell  
met Christine M. Benton

Met een voorwoord van Daniel J. Siegel



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD

Oorspronkelijke titel: *Raising a Secure Child – How Circle of Security Parenting Can Help You Nurture Your Child's Attachment, Emotional Resilience, and Freedom to Explore*. The Guilford Press, New York 2017.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam  
Vertaling: Marijke van der Horst, Switch Translations, Tuk  
Zetwerk: Holland Graphics, Amsterdam  
Omslag: Studio Jan de Boer, Amsterdam

© 2017, The Guilford Press, A Division of Guilford Publications, Inc. Published by arrangement with The Guilford Press.

© Nederlandse vertaling, Uitgeverij Nieuwezijds, 2018

© Afbeeldingen op pagina 93, 99, 121, 213, 214 en 219 en de passages op pagina 95, 168-169, 188-189, 190, 226-228, 233-236, 244-245 en 251-252; 2016, Glen Cooper, Kent Hoffman en Bert Powell, Circle of Security International.

ISBN 978 90 5712 483 9

NUR 770

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



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

## Voorwoord

Als je op zoek bent naar een praktische, wijze, wetenschappelijk onderbouwde en toegankelijke gids voor het creëren van het soort gehechtheid dat je kind nodig heeft om zich optimaal te kunnen ontwikkelen, dan ben je hier aan het juiste adres! Kent Hoffman, Glen Cooper en Bert Powell zijn uiterst begaafde en ervaren psychologen, en hun *Cirkel van veiligheid*-methode is, zoals uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken, een praktische en effectieve manier om ouders te helpen hun kinderen een goede start te geven.

Ik ontmoette deze drie meesters op het vlak van menselijke relaties jaren geleden voor het eerst en was onmiddellijk onder de indruk van hun inlevingsvermogen, vriendelijkheid en medemenselijkheid. Bij het ontwikkelen van hun *Cirkel van veiligheid*-methode hebben ze niet alleen veel creativiteit aan de dag gelegd, maar zich ook steeds gebaseerd op het wetenschappelijk onderzoek naar gehechtheid – de band die kinderen met hun verzorgers vormen – om een goede onderbouwing van hun werk te garanderen. Vervolgens hebben ze hun model uitgetest om te kijken of het werkte, niet alleen voor hun eigen programma's, maar ook voor hulpverleners over de hele wereld die ermee leerden werken. Uitgaand van de meest recente inzichten uit de neurowetenschap, biedt deze methode je het nieuwste en beste met betrekking tot de opvoeding van je kinderen.

'Gehechtheid' verwijst naar de band met onze verzorgers, van wie wij, als zoogdieren, afhankelijk zijn tijdens het opgroeien. Van nature geeft een klein aantal gehechtheidsfiguren vorm aan onze ontwikkeling door de manier waarop ze vanaf onze eerste dagen met ons communiceren. Het gehechtheidsonderzoek heeft aangetoond dat kinderen die het geluk heb-

ben iets te ontwikkelen wat een ‘veilige’ gehechtheid wordt genoemd, de grootste kans hebben op te groeien tot liefdevolle, zorgzame, begripvolle, emotioneel en sociaal intelligente, veerkrachtige volwassenen die het goed doen in het leven.

Als dit is wat jij wilt voor de toekomst van je kind, dan laat de *Cirkel van veiligheid*-methode je zien hoe je als ouder de optimale voedingsbodem voor deze positieve eigenschappen kunt creëren. Maar misschien vraag je je af waarom je een boek zou moeten lezen over iets wat zo natuurlijk is. Waarom raakt niet iedereen gewoon veilig gehecht?

Onderzoek heeft uitgewezen dat er een heleboel factoren meespelen in hoe wij onze kinderen opvoeden en dat het voor het welzijn van kinderen belangrijk is ervoor te zorgen dat ze zich gezien, getroost, veilig en geborgen voelen. Maar allerlei dingen kunnen ons daarbij in de weg staan, waaronder onze eigen ervaringen als kind. De wetenschap toont echter nadrukkelijk en duidelijk aan dat wat wij in onze kindertijd hebben meegemaakt op zich niet doorslaggevend is voor hoe onze kinderen aan ons gehecht raken. Ons inzicht in de invloed die de ervaringen uit onze kindertijd op ons hebben, is een veel belangrijkere factor. Nauwgezet onderzoek onder ruim 10.000 personen heeft aangetoond dat de mate waarin we in staat zijn te reflecteren op de dingen die niet zo goed zijn gelopen, en te begrijpen hoe die onze ontwikkeling hebben beïnvloed en meespelen in de manier waarop wij onze kinderen opvoeden, het allerbelangrijkste is (zie mijn boek *The Developing Mind* uit 2012 voor een samenvatting van deze onderzoeksresultaten). Maar ook als we zelf veilig gehecht waren aan onze ouders en andere verzorgers, kunnen we er baat bij hebben ons meer bewust te worden van hoe we onze kinderen opvoeden. We kunnen altijd bijleren en doorgroeien! Gelukkig is het nooit te laat om stil te staan bij je leven en de band met de mensen van wie je houdt te verbeteren.

Door te leren reflecteren op je huidige relatie met je kind, ga je duidelijker zien dat de manier waarop je met je kind communiceert kan leiden tot, zoals deze voortreffelijke auteurs het noemen, een manier van ‘Samen-Zijn’ met je kind die heel veel oplevert. Je wordt in de loop van dit geweldige boek bijvoorbeeld in de gelegenheid gesteld om stil te staan bij de ‘haaienmuziek’ (de briljant gevonden term van deze auteurs voor de echo’s van de gehechtheid uit onze eigen kindertijd), die kan worden opgeroepen door verschillende soorten onbewuste herinneringen. We hebben

allemaal een heel arsenaal aan emoties, beelden, lichamelijke gewaarwordingen en overtuigingen waarvan we misschien helemaal niet het gevoel hebben dat ze uit het verleden afkomstig zijn, maar die ons direct belemmeren in ons vermogen met ons kind om te gaan op bepaalde belangrijke en aan te leren manieren die bijdragen aan de opbouw van een veilige gehechtheid. We hebben meestal niet eens in de gaten dat haaienmuziek een rol speelt in hoe we met onze kinderen omgaan. Dit boek laat je zien hoe je dit soort ervaringen kunt benaderen en jezelf kunt bevrijden van de belemmerende invloed ervan op je functioneren als ouder.

Relaties zijn nooit perfect. Als perfectionisme een van jouw strategieën is, kunnen er alleen al doordat je te hard voor jezelf bent spanningen ontstaan tussen jou en je kind. Dit boek staat vol praktische tips over hoe je milder voor jezelf kunt zijn en daardoor beter op je kind kunt inspelen. Het goede nieuws uit de gehechtheidswetenschap is dat we voor onszelf een bepaalde intentie kunnen uitspreken en de onvermijdelijke breuken in relaties als deze, waarin een goede onderlinge afstemming zo essentieel is, kunnen repareren. Dit boek laat je aan de hand van aansprekende voorbeelden en heldere beschrijvingen van dit belangrijke reparatieproces zien hoe je zulke breuken kunt herkennen en herstellen.

Tijdens het lezen van deze wijze woorden was ik steeds weer onder de indruk van het grote inlevingsvermogen, de helderheid en het gewoonweg geniale werk van deze bescheiden en toegewijde gidsen. *Een kind dat zich veilig voelt* is een groot geschenk voor ons, voor onze kinderen en voor de wereld. Bedankt Kent, Glen en Bert en jullie assistent Christine Benton voor het schrijven van dit meesterwerk. En jij bedankt voor het hebben van het inzicht, de moed en de liefde om je in dit boek te verdiepen en ervoor te zorgen dat je kind zich veilig voelt. Geniet ervan!

Daniel J. Siegel

Auteur van *The Developing Mind*, *Brainstorm*, *Mindsight* en *Mind*; medeauteur van *Parenting from the Inside Out*, *Het hele brein, het hele kind* en *No-Drama Discipline*

# Inhoud

Inleiding	19
-----------	----

## Deel I

### De hele Cirkel rond

#### Kijk op gehechtheid en het belang van veiligheid

1	Gehechtheid: wat er zo belangrijk aan is	31
2	Veiligheid: vriendschap sluiten met imperfectie	61
3	Een routekaart voor gehechtheid: de <i>Cirkel van veiligheid</i>	87
4	De handen bij de Cirkel zijn	117
5	Haaienmuziek: hoe onze kindertijd doorklinkt in ons ouderschap	155
6	Gedrag als communicatie: directe en misleidende signalen	191

## Deel II

### De Cirkel rondmaken en rond houden

#### Hoe je groter, sterker, wijzer en liefdevol – en goed genoeg – kunt zijn

7	Haaienthema's: een duik in onze kerngevoeligheden	231
---	---	-----

8	Nieuwe wateren verkennen: kiezen voor veiligheid	265
9	Blijven drijven: steeds weer voor veiligheid kiezen tijdens het opgroeien van je kind	299
	Hulpbronnen	329
	Index	335
	Over de auteurs	351

Kopers van dit boek kunnen de 'Vragenlijst haaienmuziek' en 'Jouw kerngevoeligheid in volwassen relaties' voor persoonlijk gebruik of voor gebruik met cliënten downloaden en printen vanaf [www.nieuwezijds.nl/downloads](http://www.nieuwezijds.nl/downloads).

# *Inleiding*

Als (aanstaande) ouders willen we allemaal het beste doen voor onze kinderen. We verdiepen ons in de nieuwste opvoedingstheorieën en -methoden, zoeken de beste artsen en de beste school, bekijken welke voeding het beste is voor een gezonde groei, en nemen ons voor niet dezelfde fouten te maken die we andere ouders zien maken of die onze eigen ouders maakten.

Er is echter één grote fout die je als goedbedoelende ouder kunt maken, en dat is proberen een perfecte ouder te zijn, of in ieder geval een ouder die er vooral op gericht is geen fouten te maken.

De onderliggende boodschap van dit boek is dat we alles wat we nodig hebben om goede ouders te zijn al in ons hebben. We zijn als mens toegerust met positieve intenties voor onze zonen en dochters en een ingebakken drang een blijvende, hechte band met hen te vormen. Daarvan kunnen we gebruikmaken om onze kinderen te leren wat het betekent om mens te zijn, vol verwarrende behoeften en lastige emoties, kwetsbaar en onvolmaakt, in het duister tastend en steeds weer bijlerend omdat we nu eenmaal lang niet perfect zijn. Door een veilige gehechtheid voelen onze kinderen zich geborgen en gesteund bij de moeilijke innerlijke ervaringen die we allemaal doormaken. Vanuit het vertrouwen dat er iemand anders is die hen helpt de onvermijdelijke moeilijkheden van het leven te doorstaan, ontwikkelen ze het vertrouwen in zichzelf dat ze nodig hebben om eropuit te gaan en te ontdekken wie ze zijn – en wie ze kunnen worden – in de grote, wijde wereld.

In de afgelopen dertig jaar zijn we er alle drie steeds meer van overtuigd geraakt dat een veilige gehechtheid het beste fundament is dat we onze kinderen kunnen bieden. Dat dit net zo essentieel is als voeding,



gezondheidszorg en onderwijs. Of misschien zelfs nog wel belangrijker dan al die onontbeerlijke dingen, want kinderen die van jongs af aan een veilige gehechtheid hebben gekend, weten wat ze nodig hebben om niet alleen te overleven maar voorspoedig op te groeien, durven daarom te vragen en vertrouwen erop dat ze de gevraagde hulp krijgen.

Onderzoek heeft uitgewezen dat kinderen die een veilige gehechtheid hebben met minstens een volwassene het beter doen op school, hechtere vriendschappen hebben, lichamelijk gezonder zijn en later in hun leven meer intieme, bevredigende en langdurige relaties hebben. Door ons werk als hulpverleners, waarin we mensen helpen bij allerlei soorten moeilijkheden, gingen we inzien dat het ontbreken van een veilige gehechtheid in de kindertijd ten grondslag ligt aan veel problemen. Mensen die als kind niet vaak genoeg iemand hadden die er voor hen was, hadden er als volwassene moeite mee bevredigende, hechte relaties op te bouwen. Ze worstelden met onzekerheid en onderpresteerden op hun werk of raakten overwerkt. Ze leden aan stressgerelateerde gezondheidsproblemen of voelden zich voortdurend ontevreden over hun leven en hun relaties. Het is moeilijk om je verlangen naar succes in goede banen te leiden, te weten wat je wilt en je mogelijkheden rustig te onderzoeken als niemand je als kind heeft geholpen je behoeften te begrijpen en er goed mee om te gaan. En wanneer onze cliënten zelf kinderen kregen? Je raadt het al: dan wilden ze dolgraag hun best doen als ouders en voelden ze een diepe, instinctieve drang om een band te vormen met hun kindje. *Ze wisten alleen niet hoe je dat doet.* Of ze dachten dat ze dat wel wisten (ze hadden tenslotte alle boeken gelezen), maar toch ontstond er in hun relatie met hun geliefde zoon of dochter hetzelfde soort problemen als in hun eigen kindertijd.

We hebben dit boek geschreven als een soort routekaart naar veilige gehechtheid. Dertig jaar geleden zijn we begonnen te zoeken naar een manier om gezinnen te laten profiteren van de voordelen van gehechtheid, door het vereenvoudigen en toegankelijk maken van de baanbrekende theorie die in de jaren vijftig werd geformuleerd door psychiater John Bowlby en psycholoog Mary Ainsworth en in de decennia daarna verder werd uitgewerkt. Die theorie – dat een veilige, op vertrouwen gebaseerde emotionele band tussen ouder en kind de sleutel vormt tot een gezonde ontwikkeling – werd al lang geprezen als onweerlegbaar en belangrijk, maar moest nog wel worden toegepast op een praktische, oudervriende-

lijke manier. Wetenschappers waren van mening dat een veilige gehechtheid opgroeiende kinderen, ook later als volwassene, niets minder bood dan ‘psychologische immuniteit’. Maar de duizenden onderzoeken die zonneklaar aantoonde hoe noodzakelijk en nuttig veilige gehechtheid is, zaten weggestopt in wetenschappelijke tijdschriften, waartoe ouders geen toegang hadden. Wij wilden niets liever dan deze inzichten beschikbaar maken voor degenen die ze het beste kunnen gebruiken: ouders en andere verzorgers.

Dat was het begin van het verhaal over een interventie die we de *Cirkel van veiligheid* noemen. Deze kreeg eerst de vorm van een groepscursus van twintig weken voor ouders die met hun relatie met hun baby’s en peuters worstelden en is later ook geschikt gemaakt voor individuele therapie en andere toepassingen – op scholen, door maatschappelijk werk en in pleeggezinnen – over de hele wereld. De *Cirkel van veiligheid* is in de loop van de tijd grondig herzien en ontwikkelt zich nog dagelijks doordat we deze diepgaande, primaire relatie steeds verder doorgronden.

Onderzoek heeft aangetoond dat de *Cirkel van veiligheid*-methode zelfs ouders die met de grootste moeilijkheden kampen – zoals armoede, gevangenschap, gebrek aan opleiding, en mishandeling of misbruik in hun eigen kindertijd – helpt een veilige gehechtheid met hun kinderen te vormen. Veel van deze volwassenen hadden nooit een voorbeeld gehad van een gezonde manier van opvoeden. Wij waren als hulpverleners en onderzoekers ongelooflijk ingenomen met deze resultaten. Maar ze waren nog niets vergeleken met wat de aanpak ons opleverde in onze eigen relaties, met de persoonlijke waarnemingen van de therapeuten die we leerden werken met de *Cirkel van veiligheid* of met wat we vrijwel elke keer zien gebeuren wanneer iemand kennismaakt met het schema en het verhaal van de *Cirkel van veiligheid*. De *Cirkel van veiligheid* als routekaart naar gehechtheid lijkt iedereen – uit welke cultuur dan ook – op een diep, instinctief niveau aan te spreken als het gaat om hoe we met elkaar omgaan en wie we zijn als mens. Voor ons drieën werkt de *Cirkel van veiligheid* als een lens die ons inzicht in ons huwelijk, onze kinderen en onze collega’s heeft vergroot en verdiept. Daarnaast werkt hij door in ons pleegouderschap en onze vriendschappen, ons werk met cliënten en ons vrijwilligerswerk. Voor ons en vele anderen heeft de *Cirkel* het vertrouwen en het geloof in een liefdevolle en positievere wereld hersteld.

Dat het ouders lukte de moeilijkste obstakels te overwinnen om een hechte band met hun kinderen te vormen, bevestigde keer op keer onze overtuiging dat we állemaal alles in ons hebben wat ervoor nodig is om een goede ouder te zijn. We hebben alleen soms een kaart nodig die ons de weg terug daarnaartoe wijst. Misschien omdat er door onze eigen opvoeding gaten in onze emotionele vaardigheden zitten. Of omdat onze verzorgers – vaak buiten hun eigen schuld om – niet beschikbaar waren om ons te helpen bij onze basisbehoeften, waardoor het ons aan vertrouwen ontbreekt. Of omdat we door omstandigheden in ons eigen volwassen leven nog niet de band met onze kinderen hebben kunnen opbouwen waarnaar we zo verlangen. Dit boek is onze bescheiden poging om je terug te brengen naar de *Cirkel van veiligheid* of je te helpen erbinnen te blijven. We vertrouwen erop dat jullie de rest zelf zullen doen.

En meestal doen jullie dat ook. Onderzoek heeft aangetoond dat ongeveer 60 procent van alle ouders een veilige gehechtheid met hun kinderen vormt. Veilige gehechtheid valt niet strak af te bakenen, waardoor een band soms wordt gekwalificeerd als ‘overwegend veilig’ of ‘enigszins veilig’. Bovendien is veilige gehechtheid aan te leren, zoals we door ons eigen onderzoek hebben ontdekt. En het is belangrijk om te weten dat ook veilige gehechtheid er niet altijd fraai uitziet. Zelfs als het goed loopt en kinderen veilig gehecht zijn, maken ouders fouten en reageren ze slechts meestal – en niet altijd – invoelend op de behoeften van hun kind.

***‘Goed genoeg zijn als ouder’ is onze opdracht.***

Het vertrouwen ontwikkelen dat ze erop kan rekenen dat een verzorger probéert er voor haar te zijn, is essentieel voor een kind om de rest van haar leven goede relaties te hebben. Zoals de wereld steeds meer beseft, zijn relaties in feite de plek waar we leven. Ze vormen de ruggengraat van onze gezinnen, onze gemeenschappen en onze carrières. Als je ooit een veeleisende, perfectionistische baas hebt gehad of van je partner of echtgenoot verwachtte dat deze altijd aan al je behoeften zou voldoen, weet je dat ‘perfect’ niet werkt in relaties. Wat werkt, is een flexibele manier van inspelen op en beschikbaar zijn voor wat de ander nodig heeft. Wat werkt, is je tekortkomingen en fouten toegeven en doen wat je kunt om ze recht te zetten, en er zeker ook van leren.

Via onze nauwste relaties leren we niet alleen dat we onze diepste behoeften kunnen toevertrouwen aan een ander, maar ook dat zelfs de meest empathische persoon tekortschiet en de Cirkel verbreekt—zelfs vaak—*maar dat die dagelijkse breuken te repareren zijn*. Als we streven naar foutloos, ‘perfect’ ouderschap, geven we de boodschap aan onze kinderen af dat onze prestatie als ouder belangrijker is dan voldoen aan hun behoeften. Verder geven we hun onrealistische verwachtingen mee voor de rest van hun leven. Niemand is perfect, dus een relatie waarin perfectie wordt verwacht, is gedoemd te mislukken. Een relatie waarin twee personen gebruikmaken van hun inzicht in menselijke behoeften en beseffen dat worstelingen onvermijdelijk zijn bij het ontdekken van onderlinge overeenkomsten en verschillen, biedt ongekende mogelijkheden om te groeien en voldoening aan de relatie te ontnemen. En is dat niet het soort vriendschappen, werkrelaties, partnerrelaties en huwelijken dat we onze kinderen later toewensen?

Het begint allemaal met ons. Stel bijvoorbeeld dat je kind van zes met een sip gezicht thuiskomt uit school. Geef je hem dan alleen iets lekkers, in de hoop dat hij zich daardoor weer beter voelt? (Hoe zou jij het vinden als je partner je een koekje aanbiedt om je te troosten nadat je bent gepasseerd voor een promotie of in de steek bent gelaten door een goede vriend?) Je hoeft geen psycholoog of ervaren ouder te zijn om te weten dat dit kind meer dan iets lekkers nodig heeft om hem op te beuren. Maar soms moeten we er even aan worden herinnerd dat een jong kind iemand nodig heeft die snapt hoe verdrietig en verwarrend het is als een klasgenootje dat gisteren nog je beste vriend was vandaag iemand anders uitkiest om mee te spelen. Hij heeft een knuffel of een aai over zijn bol nodig, en misschien een rustig moment met jou om bij te komen. Hij heeft jouw hulp nodig om erachter te komen hoe hij zich precies voelt en jouw bevestiging dat deze moeilijke gevoelens erbij horen, bij hem en in jullie relatie.

Al die aspecten van reageren op je kind zijn voor jou als ouder misschien vanzelfsprekend. Maar wat je mogelijk niet beseft, is hoe ontzettend belangrijk die reactie is voor je kind. Je zorgt er niet alleen voor dat hij zich op dit moment beter voelt, zodat hij weer buiten kan gaan spelen of zich kan concentreren op zijn huiswerk (hoewel je dat ook doet), maar je leert hem wat hij voelt, wanneer hij zelf misschien alleen weet dat het ‘au’ doet. Je vertelt hem dat het goed is om emoties als verdriet te voelen, ook

al doen ze pijn, en dat die emoties belangrijke boodschappen bevatten. Je leert hem dat je pijn kunt verwerken met hulp van iemand anders. Je helpt hem iets te leren over wie hij is; iemand die waarde hecht aan vriendschap en trouw. Met andere woorden: je helpt hem te groeien, bevordert de ontwikkeling van een gezond zelf en helpt hem uit te vinden hoe je je in elke relatie staande kunt houden.

Maar wat nu als je niet liefdevol en begrijpend hebt gereageerd en geen tijd voor je zoon hebt gemaakt? Je was bijvoorbeeld druk bezig met de boekhouding van jullie gezin toen je kind bedrukt thuiskwam. Hij kwam naar je toe en trok aan je mouw om je aandacht te vragen, weg van de computer. Jij hield je blik op het scherm gericht en zei ongeduldig: 'Nu even niet, lieverd. Ik moet dit afmaken.' Je zoon liep naar de woonkamer en pas een halfuur later vond je hem zachtjes snikkend in elkaar gekropen op de bank.

Nu heb je de kans om hem iets te leren wat misschien nog wel belangrijker is. Je zet je vermoedheid en ongeduld opzij (rekeningen betalen en de belasting doen is tenslotte helemaal niet leuk), gaat naast je kind zitten en vraagt hem, terwijl je zachtjes over zijn rug wrijft, rustig wat er aan de hand is. Het kost wat moeite om het uit hem te krijgen, en hij reageert niet onmiddellijk op je verontschuldiging en je iets verlate aanbod van troost, maar hij draait bij. Een simpele goede afloop met een veel diepgaander gevolg: je hebt je kind geleerd dat ook volwassenen fouten maken, maar dat ze hun best doen. Je hebt hem geleerd dat hij er nog altijd op kan vertrouwen dat je er voor hem bent, maar dat hij soms wat geduld moet hebben. Je hebt voor de rest van zijn leven de basis gelegd voor een gezonde relatie; een relatie met moeilijkheden die worden overwonnen, met breuken die worden gerepareerd.

## Zo gebruik je dit boek

Dit boek is geschreven om recht te doen aan je aangeboren kwaliteiten en je diepgewortelde positieve intenties als ouder. Verder is het bedoeld om je duidelijke, gemakkelijk te onthouden, op wetenschappelijk onderzoek gebaseerde kennis aan te bieden waaraan je dag in, dag uit steun en houvast hebt wanneer je je even geen raad weet of behoefte hebt aan advies. We hebben ernaar gestreefd het simpel te houden, want als ouder heb je