COACHJOSINE



ALS JE KIND NOG STEEDS GEEN GROENTE EET...

De overlegmethode: samen een oplossing vinden zonder druk of strijd

WELKOM

Hi! Wat leuk dat je deze gids hebt gekocht.

Misschien heb je mijn vorige gids *Eten zonder Strijd* gelezen en toegepast. Of misschien herken jij je hierin:

Je hebt de druk rondom het eten losgelaten. Je kind hoeft zijn bord niet meer leeg te eten, je gebruikt geen beloningen of straffen en je probeert je kind niet meer over te halen om 'nog één hapje' te nemen.

En wat een verschil kan dat maken!

Er is eindelijk weer rust aan tafel. Je kind voelt zich meer ontspannen en maaltijden zijn een stuk gezelliger.

Maar... je kind eet nog steeds nauwelijks groente of fruit.

Sterker nog, misschien lijkt het wel alsof je kind nu nóg minder eet dan voorheen. Want als het niets meer hoeft, waarom zou het dan überhaupt nog iets proeven?

Ik herkende dit maar al te goed.

Mijn dochter was een moeilijke eter en toen ik de druk rondom het eten losliet, kwam er eindelijk weer rust aan tafel. Ze was niet meer zenuwachtig, er waren geen tranen meer, en ze ging al helemaal niet meer zonder eten naar bed. Het was zo fijn!

Maar er gebeurde ook iets wat ik niet had verwacht. Nu ze wist dat ze niets meer hoefde te eten, wilde ze ineens ook geen komkommer of cherrytomaatjes meer. Terwijl ze die daarvoor gewoon at!

En daar zat ik dan. Ik wilde absoluut niet terug naar de strijd, maar ik wilde ook niet dat steeds meer groenten van het menu verdwenen.

Want natuurlijk wil je niet terug naar aandringen, onderhandelen of "één hapje voor mama". Je weet inmiddels dat dit averechts kan werken.

Maar je wilt ook niet het gevoel hebben dat je als ouder helemaal niets meer mag wensen of belangrijk mag vinden.

En dat is precies wat ik je met deze gids wil laten zien:

Je hoeft niet te kiezen tussen je kind dwingen en alles loslaten. Er is een derde weg: samen overleggen.

Met de overlegmethode ga je niet alsnog bepalen wat je kind moet eten. Je gaat samen onderzoeken wat wél haalbaar is, met respect voor de behoeften van jullie allebei.

In deze gids ontdek je:

- Hoe je jouw zorgen en wensen kunt bespreken zonder druk uit te oefenen.
- Hoe je je kind uitnodigt om zelf met oplossingen te komen.
- Hoe je samen afspraken maakt die voor jullie allebei werken.

Ik hoop dat deze stappen je helpen om weer wat meer ruimte te creëren rondom groente eten. Zonder terug te vallen in de strijd.

Liefs, Josine



PS. Ik ben geen diëtist of voedingsdeskundige, maar specialist in ouder-kindcommunicatie. Deze gids richt zich daarom op wat jij als ouder wél kunt beïnvloeden: namelijk de relatie en communicatie tussen jou en je kind rondom eten. Heb je twijfels over de voeding of gezondheid van je kind? Schakel dan altijd een professional in.



LIEVE LEZER

Ik zou het enorm waarderen als je deze gids niet zonder mijn toestemming verspreidt, of delen ervan kopieert en openbaar deelt.

Deze gids is beschermd door auteursrecht, en ik ben de rechthebbende.

Vind je deze gids waardevol? In plaats van het PDF-bestand door te sturen naar vrienden of familie, zou ik je willen vragen deze link naar de bestelpagina te sturen.

Daar help je mij ontzettend mee!

#supportthemaker

Copyright © Josine van der Knoop, 2026. Alle rechten voorbehouden.

INHOUD

1 EERST EVEN DIT

2 WAT IS DE OVERLEGMETHODE

3 DE STAPPEN

4 CONCREET VOORBEELD

5 OVERZICHT

6 ALS AFSPRAKEN NIET WORDEN NAGEKOMEN

7 OPEN EN EERLIJKE COMMUNICATIE

8 TOT SLOT

EERST EVEN DIT

Deze methode is geen verkapte manier om je kind tóch te dwingen om groente te eten.

Je gebruikt deze methode alleen als de basis goed zit:
Als je kind niet meer hoeft te eten uit angst voor jouw reactie. Als er geen druk, omkoping of strijd meer is.

Je houdt dus vast aan de uitgangspunten uit *Eten zonder Strijd*:

- jij bepaalt **wat, wanneer** en **waar** er gegeten wordt;
- je kind bepaalt **óf** en **hoeveel** het eet;
- je kind hoeft niets te eten wat het niet wil;
- je reageert niet teleurgesteld of boos als je kind iets laat liggen.

Deze uitgangspunten zijn essentieel en blijven te allen tijde gelden.
Ze zijn gebaseerd op de *verdeling van verantwoordelijkheid* van diëtist en gezinstherapeut Ellyn Satter. Dit is een wetenschappelijk onderbouwd voedingskader dat ouders helpt om hun kind te begeleiden bij het eten, zonder druk of strijd.

Het uitgangspunt is dat jij als ouder verantwoordelijk bent voor het aanbieden van gevarieerd en voedzaam eten (wat), op vaste momenten (wanneer) en op een prettige plek (bijvoorbeeld aan tafel). Je kind is verantwoordelijk voor wat het daarvan daadwerkelijk eet en hoeveel.

Door die verantwoordelijkheden duidelijk te scheiden, geef je je kind de ruimte om naar zijn eigen lichaam te luisteren, nieuwe smaken in zijn eigen tempo te ontdekken en een ontspannen relatie met eten te ontwikkelen.

En dat blijft ook bij deze overlegmethode het uitgangspunt. Je kind houdt altijd het recht om zelf te bepalen wat het wel en niet in zijn mond stopt.

Maar voordat ik de overlegmethode toelicht, wil ik je uitnodigen om eerst even naar jezelf te kijken.

Waarom vind jij het eigenlijk zo belangrijk dat je kind groente eet?

Maak je je zorgen over de gezondheid van je kind? Ben je bang dat het belangrijke voedingsstoffen tekortkomt?

Of speelt er misschien ook iets anders mee? Vind je het bijvoorbeeld lastig als andere ouders zien dat jouw kind nauwelijks groente eet? Of ben je zelf opgegroeid met de overtuiging dat je nu eenmaal je groenten moet eten?

Ik ontdekte bij mezelf dat ik eigenlijk best een hardnekkige overtuiging had over eten. Natuurlijk vind ik het belangrijk dat mijn kinderen gezond eten. Maar als ik heel eerlijk ben, speelde er bij mij nog iets anders mee.

Onopgevoede kinderen

Ik vond eigenlijk dat goed opgevoede kinderen gewoon eten wat er op hun bord ligt (of er op zijn minst van proeven). En dat moeilijke eters dus ergens het gevolg waren van een minder goede opvoeding.

Maar naarmate ik daar meer over nadacht, realiseerde ik me dat dit vooral voortkwam uit mijn eigen opvoeding en wat ik dacht dat andere mensen van mij als ouder verwachtten.

Gelukkig weet ik inmiddels ook dat kinderen met weinig groente en fruit gezond kunnen opgroeien, en dat ze echt niet meteen iets tekortkomen als ze een dagje maar twee cherrytomaatjes eten....

Dat besef heeft mij enorm geholpen om er een stuk relaxter mee om te gaan.

Dus vraag je eens af waarom het zo belangrijk voor je is dat jouw kind meer groente of fruit eet.

Meer loslaten
Misschien ontdek je dat je er meer waarde aan hecht dan nodig is, en helpt dat je om het wat makkelijker los te laten. Of misschien kom je juist tot de conclusie dat je het écht belangrijk vindt en er graag iets aan wilt doen.

Want de druk loslaten betekent niet dat je als ouder niets meer mag wensen of belangrijk mag vinden. Je mag best willen dat je kind meer groente eet. Alleen hoef je dat niet af te dwingen.

Met de overlegmethode ga je daarom samen met je kind op zoek naar een oplossing die voor jullie allebei werkt. Zonder druk, zonder strijd en met respect voor ieders behoeften.

DE OVERLEGMETHODE

De overlegmethode is een manier om samen met je kind **een oplossing te vinden die voor jullie allebei werkt.** Je neemt de behoefte van je kind serieus, maar ook jouw behoefte als ouder.

De methode is gebaseerd op het gedachtegoed van de Amerikaanse klinisch psycholoog **Thomas Gordon**, die wereldwijd bekend werd als pionier op het gebied van effectieve communicatie en conflictoplossing tussen ouders en kinderen.

Hij noemde dit de *geen-verliesmethode* (Methode III).

Het idee is simpel:
Een oplossing werkt het best wanneer beide partijen zich gehoord voelen en niemand hoeft te verliezen.

Een belangrijk uitgangspunt van Gordon is dat conflicten niet opgelost hoeven te worden door één partij die zijn zin krijgt. In plaats van een machtsstrijd, waarbij de ouder bepaalt of het kind zijn zin doordrijft, zoek je samen naar een oplossing waarin de behoeften van beiden serieus worden genomen.

Wat betekent dit bij het eten?

Niet zo....
“Je moet dit eten.”
“Prima, dan hoef je nooit meer groente te eten.”

Maar zo....
“Wat maakt het voor jou lastig om dit te eten”
“Wat zou het makkelijker kunnen maken?”

Daarbij blijft je kind eigenaar van wat het uiteindelijk in zijn mond stopt. Jij blijft ondertussen wél duidelijk over wat voor jou belangrijk is.

Waarom werkt dit?
Omdat je kind niet het gevoel krijgt dat het moet kiezen tussen toegeven *(verliezen)* of de strijd aangaan *(winnen).* Er ontstaat ruimte om mee te denken, keuzes te maken en zelf invloed te hebben op de oplossing.

En juist wanneer kinderen zich gehoord en serieus genomen voelen, wordt het vaak makkelijker om mee te bewegen.

De overlegmethode gaat dus niet over je kind overtuigen om groente te eten. Het gaat over samen zoeken naar een volgende stap die voor jullie allebei haalbaar is. Hierdoor wordt een win-win situatie gecreëerd.

Ook voor jonge kinderen
Je hoeft echt niet te wachten tot je kind een uitgebreid gesprek kan voeren of zelf met allerlei slimme oplossingen komt. Ook peuters kunnen al meedenken, voorkeuren aangeven en verrassend creatieve ideeën hebben.

Natuurlijk pas je de methode aan de leeftijd en ontwikkeling van je kind aan. Bij jonge kinderen (vanaf ongeveer 2 à 3 jaar) houd je het vooral kort, concreet en speels. Je gebruikt eenvoudige woorden, stelt korte vragen en helpt je kind eventueel met het bedenken van oplossingen. Of je geeft je kind de mogelijkheid om iets aan te wijzen of te tekenen.

Naarmate kinderen ouder worden, kun je uitgebreider met ze overleggen.

Het belangrijkste is niet hoe oud je kind is, maar dat het zich gehoord voelt en merkt dat zijn ideeën ertoe doen.



“Laten we altijd zoeken naar een oplossing die voor ons beiden acceptabel is. Jouw behoeften worden vervuld en ook die van mij. Niemand verliest, we winnen allebei.”

Dr. Thomas Gordon

01 BENOEM JE PROBLEEM

De eerste stap is om je kind te **vertellen waar jij mee zit.**

Niet om je kind ervan te overtuigen dat het meer groente moet eten. En ook niet om uit te leggen waarom groente zo gezond is.

Je wilt alleen duidelijk maken: dit is iets waar ík mee zit en waar ik graag samen met jou een oplossing voor wil vinden.

Kies een rustig moment
Begin dit gesprek niet op het moment dat je kind net boos de broccoli van zijn bord heeft geschoven.

Kies liever een moment waarop jullie ontspannen zijn en de verbinding goed is. Bijvoorbeeld als jullie op de bank een boekje zitten te lezen, of samen aan het kleuren zijn. In ieder geval als je kind lekker in zijn vel zit.

Gebruik een ik-boodschap
Vertel vanuit jouw eigen gevoel wat je lastig vindt en waarom. Zonder je kind te beschuldigen.

Zo kun je het zeggen:
"Ik wil iets met je bespreken. Ik heb een probleem en ik heb je hulp nodig."
1. Inleiding

"Ik merk dat ik het lastig vind dat je zo weinig groente eet."
2. Jouw probleem

"Ik vind het belangrijk dat je verschillende groenten leert eten, omdat ik graag wil dat je gezond opgroeit."
3. Waarom het voor jou belangrijk is

Let op hoe je dit formuleert.

Praat altijd vanuit jouw beleving:

- *Ik* vind het lastig…
- *Ik* vind het belangrijk…
- *Ik* zou graag willen…

Dat noemen we een ik-boodschap.

Je vertelt wat de situatie **met jou doet**, in plaats van je kind te vertellen wat er mis is met zijn gedrag.

Het verschil lijkt klein, maar kan een groot effect hebben.

Vergelijk:
✗ *"Jij weigert altijd groente te eten."*
met:
✓ *"Ik vind het lastig dat je zo weinig groente eet."*

Bij "jij weigert altijd" kan je kind zich aangevallen voelen. Het hoort al snel: ik doe het fout. En als je je aangevallen voelt, is het veel moeilijker om open te luisteren en mee te denken.

Een ik-boodschap houdt de deur juist open voor een gesprek.

Vertel wat jij belangrijk vindt

Je mag als ouder aangeven waarom dit voor jou een probleem is.

Bijvoorbeeld:
"Ik vind het belangrijk dat we thuis gevarieerd eten en dat groente daar ook bij hoort. Ik merk dat ik het lastig vind als je bijna alle groenten afwijst, en ik zou graag samen willen kijken hoe we daar iets aan kunnen doen."

Je hoeft je kind daarbij niet te overtuigen van het belang van groente. Je hoeft geen lijst met vitamines en mineralen op te sommen en je hoeft al helemaal niet te bewijzen dat broccoli gezond is.

Het gaat erom dat je kind begrijpt: **dit is iets wat voor mijn ouder belangrijk is.**



02

VRAAG OM EEN OPLOSSING

Vraag dan aan je kind om samen een oplossing te bedenken. En maak dan ook duidelijk wat je níét gaat doen:

“Ik ga je nooit dwingen om iets te eten wat je niet lekker vindt. Maar ik wil wel graag dat we samen een oplossing bedenken. Wil je met me meedenken?”

En dan stop je. Niet meteen uitleggen. Niet alvast vertellen wat jij allemaal hebt bedacht.
Niet: “Misschien kunnen we afspreken dat je iedere dag één hapje proeft?”
Of: “Misschien kunnen we drie groenten kiezen die je wel lekker vindt?”

Dat komt later. Want nu begint het belangrijkste onderdeel van de overlegmethode: **je kind uitnodigen om mee te denken over de oplossing.**

Vraag naar oplossingen:

- “Wat zouden we allemaal kunnen doen?”
- “Laten we eens bedenken welke oplossingen er zijn.”
- “Hoe zouden we dit kunnen oplossen?”
- “Wat zou het voor jou makkelijker maken om wat meer groenten te eten?”
- “Heb jij een idee waardoor dit voor ons allebei beter zou werken?”

Het doel is niet dat je kind meteen met de perfecte oplossing komt.
Het doel is dat jullie samen gaan nadenken, in plaats van dat jij als ouder de oplossing oplegt.

03

KRACHT VAN DE STILTE



Je vraagt je kind om mee te denken. Misschien zegt het: "Weet ik niet." Of direct: "Nee." Of het kijkt je gewoon aan.

Begin dan niet meteen met praten en je eigen oplossingen aan te dragen.

Laat daarvoor in de plaats een lange stilte vallen. Niet vijf seconden. Niet tien.

Geef je kind ongeveer 90 seconden om na te denken.

Dat voelt waarschijnlijk ontzettend lang.
Zeker als je gewend bent om als ouder meteen te helpen, oplossingen aan te dragen of het gesprek gaande te houden.

Maar doe het niet! Kijk rustig, en wacht. Je kunt eventueel zeggen: “Neem maar even de tijd om na te denken.” En daarna: stilte.

Waarom? **Omdat wij als volwassenen vaak veel te snel invullen.**

KIND	"Ik weet het niet."
OUDER	"Misschien kunnen we dan..."
KIND	"Nee, dat wil ik niet."
OUDER	"Oké, maar wat als..."

En voor je het weet heeft je kind eigenlijk geen seconde gehad om zelf na te denken. Geef je kind dus echt die ruimte.

Want je bent nu niet op zoek naar jouw oplossing. Je bent benieuwd naar de oplossing van je kind.

En je zult misschien verbaasd zijn over wat er uitkomt als je niet meteen inspringt.

En als er helemaal geen oplossing komt?
Dat gebeurt natuurlijk ook. Misschien vertrouwt je kind het gesprek nog niet helemaal. Misschien is er weerstand (want je kind wil liever helemaal geen groente of fruit eten en vindt het prima zoals het nu gaat). Je kind kan boos worden en weglopen, niets zeggen of denken: jullie beslissen uiteindelijk toch altijd zelf.

ZO KUN JE HET ZEGGEN

Jij: "Heb je al een idee?"

Kind: "Nee."

Je wacht. Nog steeds niets.

Jij: "Oké. Denk er maar even over na. We komen er later op terug."

En doe dat ook. Een paar uur later kun je gewoon nog eens vragen: "Heb je er al over nagedacht?"

Misschien komt er dan ineens wel iets. En als dat nog steeds niet zo is? Blijf rustig. En probeer het later nog eens. Je hoeft het probleem niet iedere dag opnieuw te bespreken. Af en toe even terugkomen op de vraag is genoeg: "Heb je al bedacht hoe we dit zouden kunnen aanpakken?"

Zo blijft het probleem op tafel, zonder dat je druk zet op de uitkomst.

Want bij de overlegmethode gaat het erom dat jullie elkaars behoeften serieus nemen. Je kind hoeft jouw probleem niet over te nemen, maar je mag wel verwachten dat het met je meedenkt over een oplossing.

Een voorbeeld uit de praktijk

Ik ken een ouder die wekenlang met regelmaat bleef vragen of haar kind al een idee had om het probleem op te lossen. Na een paar weken kwam het kind eindelijk met een aantal oplossingen. Waarom? "Om van het gezeur af te zijn..." 😄

Natuurlijk is het belangrijk dat je kind ook echt achter de gekozen oplossing staat. Maar dit voorbeeld laat zien dat je als ouder best mag volhouden.

Niet door aan te dringen op jouw oplossing, maar door rustig te blijven vragen om samen naar een oplossing te zoeken.

Zonder je stem te verheffen, boos te worden of te straffen. Gewoon door rustig te blijven aangeven dat iets belangrijk voor je is en dat je verwacht dat je kind meedenkt over een oplossing.

04

SCHRIJF ALLE IDEEËN OP

Na die stilte kan er van alles komen.



- “Misschien wil ik wel wortel eten.”
- “Ik wil zelf kiezen welke groente we eten.”
- “Ik wil alleen rauwe groenten.”
- “Ik wil eerst een klein stukje proberen.”
- “Ik wil één keer per week iets nieuws proberen.”

Misschien zegt je kind iets waarvan je denkt: Serieus?!
Bijvoorbeeld: “Ik wil alleen groente eten als ik daarna een ijsje krijg.”
Of: “Ik ga 1 keer per maand alleen 2 hapjes groente eten.”

Schrijf het toch op. Alle ideeën mogen op het lijstje.

Je hoeft op dat moment niet te zeggen of je het een goed of slecht idee vindt. Je kunt letterlijk zeggen: “Oké, ik schrijf het op.” En verder niets.

En dan is het tijd om ook je eigen ideeën aan te dragen. “Oké. Ik heb zelf ook een paar ideeën. Zullen we die eens bespreken?”

Dat is iets anders dan meteen jouw oplossing voorschrijven. Je hebt je kind eerst de kans gegeven om zelf na te denken. En pas daarna bied jij jouw ideeën aan.

Die kunnen bijvoorbeeld zijn:

- We zouden iedere week samen 1 nieuw fruit kunnen kiezen om te proberen.
- We kunnen verschillende groenten op verschillende manieren klaarmaken en kijken welke manier het lekkerst is.
- Je eet in ieder geval 2 hapjes van 1 van de groenten die op tafel staat.

Ook hier: niet één oplossing kiezen en die doordrukken. Je blijft samen zoeken.

Maak het soms expres een beetje gek.

Zeker met jonge kinderen kan het helpen om de brainstorm heel luchtig te houden. Je kunt bijvoorbeeld zelf een absurd idee noemen:
“We kunnen natuurlijk ook een grote schep suiker over de groenten gooien om het zoeter te maken.”

Waarschijnlijk zegt je kind dan meteen: “Nee!” of begint heel hard te lachen. Mooi. 😄
Want je kind is dan wél aan het nadenken over wat het dan misschien wél zou willen.



Het doel van deze fase is niet om meteen een perfecte oplossing te vinden. Het doel is om samen zoveel mogelijk mogelijkheden te bedenken.

05 GA NIET METEEN BEOORDELEN

Best lastig, maar wel belangrijk. Je kind komt met een oplossing en jij denkt: *Dat gaat natuurlijk nooit werken.*
Of *met deze oplossing eet je kind nog steeds bijna geen groente of fruit.*

Probeer het even los te laten. Want het doel van dit gesprek is niet om de perfecte oplossing te bedenken.

Het doel is om je kind mee te laten denken en verantwoordelijkheid te geven voor een probleem dat jij hebt ingebracht.

Dus ook als je denkt: *Wat een slecht idee*, schrijf het op!

Je lijstje kan er bijvoorbeeld zo uitzien:



06

KIES EEN VAN DE OPLOSSINGEN

Nu gaan jullie samen de besproken oplossingen evalueren.

Je kunt bijvoorbeeld vragen: “Goed, welke van deze oplossingen lijkt je het beste?” Of: “Welke oplossingen vinden we geschikt?” “Zijn er oplossingen die voor jou beter werken dan andere?”

Je kunt vervolgens oplossingen **afstrepen die voor jou of je kind niet acceptabel zijn.** Je mag daar gewoon eerlijk over zijn: “Dat zou ik niet zo prettig vinden.” Of: “Die oplossing voelt voor mij niet eerlijk.”

Probeer het idee van je kind
Als het even kan, adviseer ik je om het idee van je kind te proberen. Ook als jij niet denkt dat het de beste oplossing is.
Je hoeft het namelijk niet de beste oplossing te vinden om hem uit te proberen.

Als het voorstel veilig en redelijk is, kun je simpelweg zeggen: “Oké. Laten we het proberen.”
Misschien denk je eigenlijk: *Ik geef dit twee dagen en dan mislukt het.* Prima. Probeer het toch.

Een oplossing die je kind zelf heeft bedacht, heeft namelijk een grotere kans van slagen dan een oplossing die jij hebt bedacht en vervolgens aan je kind probeert op te leggen.

Je kind heeft niet alleen ingestemd. Het heeft meegedacht, invloed gehad en zelf een bijdrage geleverd aan de oplossing. Dat maakt een groot verschil.

Maak vervolgens de afspraak zo concreet mogelijk.

Oké, jij wilt iedere week zelf één groente kiezen die je wilt proberen. Dat lijkt mij een goed idee! Zullen we samen kijken hoe we dat gaan doen?"

Bespreek samen de volgende vragen:

- **Welke groente?**
  Mag je kind uit alle groenten kiezen of maken jullie een lijstje?
- **Wanneer?**
  Op welke dag gaan jullie dit proberen? En hoe vaak?
- **Hoe?**
  Rauw, gekookt of gebakken? Wil je kind helpen met bereiden?
- **Wat betekent proberen?**
  Ruiken, aanraken, likken of een hapje nemen?
- **En als het niet lukt?**
  Wat doen jullie als je kind zich bedenkt of het toch niet wil?

Wanneer evalueer je?
Spreek af wanneer jullie samen kijken hoe het gaat. *"Laten we dit twee weken proberen en daarna samen kijken hoe het gaat."*

Bij jonge kinderen kan een kortere periode fijner zijn, bijvoorbeeld vijf dagen.

07

EVALUEER

Niet altijd blijkt een oplossing in de praktijk zo goed te werken als je van tevoren dacht. Misschien is het voor je kind toch moeilijker vol te houden dan verwacht. Of kom jij er na een paar dagen achter dat de oplossing voor jou eigenlijk helemaal niet zo prettig is. En soms werkt een oplossing een tijdje prima, maar past hij later niet meer.

Daarom is het goed om na de afgesproken tijd even samen te kijken: **werkt deze oplossing eigenlijk nog?**

Je kunt bijvoorbeeld vragen:

- **“Vind je dat deze oplossing goed werkt?”**
- **“Ben je nog steeds blij met deze afspraak?”**
- **“Is er iets wat niet goed werkt?”**

En natuurlijk mag jij als ouder ook aangeven hoe het voor jou is. Een oplossing is tenslotte pas een goede oplossing als jullie er allebei mee kunnen leven.

Misschien zegt je kind: “Eigenlijk vind ik het toch niet zo fijn om zelf elke week te kiezen.” Of ontdek jij: “Ik merk dat dit voor mij toch lastig vol te houden is.”
Prima. Dat betekent niet dat het overleg mislukt is. Integendeel: je hebt samen iets uitgeprobeerd en ontdekt wat wel en niet werkt.

Dan kun je opnieuw met elkaar overleggen.
Misschien is een kleine aanpassing genoeg. Misschien bedenken jullie samen een andere oplossing. En soms helpt het om de afspraak gewoon nog een tijdje te proberen en later opnieuw te evalueren.

Zo leert je kind dat afspraken niet in steen gebeiteld zijn. Je mag altijd opnieuw kijken, luisteren en bijsturen. En misschien wel het belangrijkste: je kind merkt dat zijn mening ertoe doet. Je hebt niet alleen gevraagd om mee te denken over de oplossing, **maar je blijft ook daarna geïnteresseerd in hoe die oplossing voor hem werkt.**

EEN COMPLEET VOORBEELD

Stel dat je zoon bijna geen groenten eet. Op een rustig moment ga je met hem in gesprek.

OUDER
"Ik vind het lastig dat je zo weinig groente eet. Ik wil je nergens toe dwingen, maar ik zou graag samen kijken of we een oplossing kunnen bedenken. Wil je met me meedenken?"

KIND
"Geen idee."

OUDER
"Oké, denk maar even rustig na."

En dan wacht je. Geen suggesties, geen uitleg. Je geeft je kind de tijd om zelf na te denken.

KIND
"Misschien wil ik wel wortel eten."

OUDER
"Oké, ik schrijf het op. Heb je nog meer ideeën?"

KIND
"Misschien als ik zelf mag kiezen welke groente we eten."

OUDER
"Dat is ook een idee! Zullen we alle ideeën bekijken en samen kiezen wat we gaan proberen?"

Samen kiezen ze een oplossing

Ze spreken af dat hij de komende twee weken zelf mag kiezen welke groente er bij het avondeten wordt aangeboden.

Na twee weken bespreken ze hoe het is gegaan. Werkt de oplossing goed? Of moeten ze iets aanpassen?

Het doel is niet dat je kind ineens alles eet. Het doel is dat jullie samen een probleem oplossen, zonder druk of strijd, maar mét ruimte voor de behoeften en ideeën van je kind.

OVERZICHT

1 **Benoem jouw probleem**
Vertel waar jij mee zit en waarom, vanuit een ik-boodschap.
“Ik vind het lastig dat je zo weinig groente eet, omdat ik .....”

2 **Vraag om een oplossing**
Vraag je kind om mee te denken.
“Ik wil heel graag samen een oplossing bedenken. Wil je met me meedenken?”

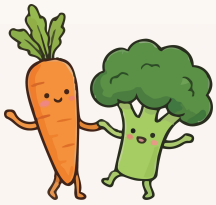
3 **De kracht van stilte**
Stel je vraag en houd je mond. Geef je kind echt de tijd om na te denken (90 sec). Kijk rustig, bemoedigend, en nodig uit om eigen ideeën te bedenken.

4 **Schrijf alle ideeën op**
Alles wat je kind en jij bedenken mag op het lijstje.

5 **Ga niet meteen beoordelen**
Ook als je denkt: dit gaat natuurlijk nooit werken. Laat het idee eerst even staan. Het doel is niet om meteen de perfecte oplossing te vinden, maar om samen verschillende mogelijkheden te onderzoeken.

6 **Kies een oplossing om te proberen**
Bekijk samen welke ideeën voor jullie allebei acceptabel zijn en kies er één om uit te proberen. Probeer het idee van je kind bij voorkeur. Maak de afspraak concreet en spreek af wanneer jullie gaan kijken hoe het gaat.

7 **Evalueer**
Na de afgesproken periode kijk je samen terug. “Hoe ging het?” “Wat werkte goed?” En als het niet werkt: “Oké. Wat zullen we dan anders proberen?” Blijf samen zoeken naar een oplossing die voor jullie allebei werkt.



ONS OVERLEG

1 Wat is het probleem en waarom?

(in een ik-boodschap)



2 Welke ideeën hebben we?



3 Welke oplossing kiezen we?

Maak het concreet: wat, wanneer, hoe vaak en wie?



4 Wanneer evalueren we?



5 Hoe gaat het?

Wat gaat goed? Wat kunnen we aanpassen?



COACHJOSINE

Print mij uit

ALS AFSPRAKEN NIET WORDEN NAGEKOMEN

Grote kans dat het niet altijd lukt om een gemaakte afspraak na te komen. Soms heeft je kind iets afgesproken wat achteraf toch te veel blijkt te zijn.

“Ik ga elke dag tien happen groente eten” klinkt misschien prima tijdens het overleg, maar blijkt in de praktijk helemaal niet haalbaar.

Houd daarom rekening met de leeftijd en sociaal-emotionele ontwikkeling van je kind. Kinderen schatten zichzelf vaak hoog in en weten niet altijd wat ze van zichzelf mogen verwachten en hebben soms hulp nodig om een afspraak vol te houden.

Bespreek het daarom rustig als een afspraak niet wordt nagekomen. Bijvoorbeeld: “Ik dacht dat we hadden afgesproken dat... Nu merk ik dat het niet lukt. Wat gebeurt er?”

Luister naar wat je kind vertelt.
Probeer samen te begrijpen waarom het niet lukt. Misschien moet je kind ergens bij geholpen worden, is de afspraak toch te moeilijk of is er een andere oplossing nodig.

Tegelijkertijd mag je duidelijk zijn over je verwachting: een afspraak die je samen maakt, neem je serieus. Niet door boos te worden of te straffen, maar je mag wel verwachten dat je kind verantwoordelijkheid neemt voor wat het zelf heeft afgesproken.

Soms is een kleine aanpassing genoeg. En soms blijkt dat de oplossing gewoon niet werkt. Dan ga je terug naar het overleg en zoeken jullie samen naar een nieuwe oplossing.

OPEN EN EERLIJKE COMMUNICATIE

Voor deze methode om te werken, is effectieve en open communicatie een vereiste.

Je kind moet echt weten dat dit geen verkapte truc is om toch je zin te krijgen. Je zult goed naar je kind moeten luisteren, nieuwsgierig moeten zijn naar de reden achter het gedrag van je kind en rustig moeten blijven.

En blijf alles zoveel mogelijk benoemen vanuit de ik-vorm. (Ik vind...ik zou graag willen...volgens mij....)

Daarnaast zul je alle oplossingen van je kind serieus moeten nemen. Je kind moet merken dat hun ideeën welkom zijn en dat er echt naar geluisterd wordt.

Andersom werkt dit natuurlijk net zo. Jij als ouder mag ook wensen hebben, weten waar voor jou de grens ligt en aangeven wat je niet wilt toestaan of opgeven.

Vermijd te alle tijde om na het proberen van deze methode weer macht, straf of controle in te zetten.

Daarmee geef je je kind eigenlijk de boodschap: “Zie je wel. Ze meenden er niks van. Uiteindelijk moet ik toch gewoon doen wat zij willen.”

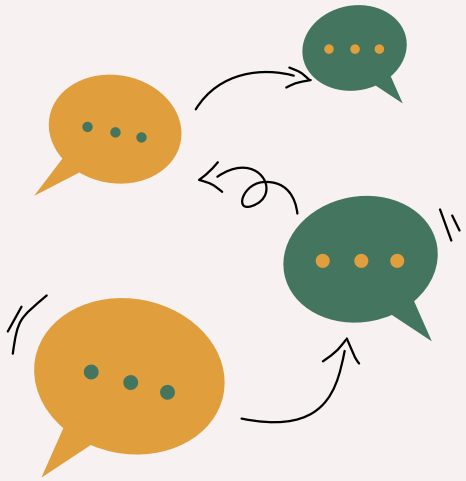
Dat zal het vertrouwen in de overlegmethode ondermijnen. Je kind zal de volgende keer minder snel geloven dat je écht samen naar een oplossing wilt zoeken en daardoor kan het wantrouwen alleen maar groter worden.

Het is dus belangrijk dat je het ook echt meent wanneer je zegt: “Ik probeer je niet over te halen. Ik zoek echt een oplossing waar we allebei oké mee zijn.” Of: “We hebben er genoeg van om steeds strijd te hebben over eten. Volgens mij kunnen we dit probleem samen anders aanpakken.”

Luister eerst
Het kan ook zijn dat je kind eerst vooral wil vertellen waarom het allemaal zo moeilijk is. Luister daar dan naar.

Misschien vindt je kind groenten echt vies. Misschien is het bang dat jij weer gaat aandringen. Misschien voelt het alsof er toch niets te kiezen valt.

Probeer niet meteen te overtuigen of oplossingen aan te dragen. Luisteren is hier onderdeel van de oplossing.



TOT SLOT

Het doel is niet dat je kind alles eet

Dit wil ik graag nog één keer benadrukken.

Het doel van deze methode is niet: “Hoe krijg ik mijn kind zover dat het meer groente eet?”

Het doel is: “Hoe kunnen we samen een probleem oplossen dat ik als ouder ervaar, zonder mijn kind onder druk te zetten?”

Misschien eet je kind uiteindelijk meer groente.
Misschien leert het dat rauwe groenten wél lekker zijn.
Misschien ontdekt het drie nieuwe favorieten.
Maar misschien blijft het een moeilijke eter.

Ook dan heb je iets belangrijks gedaan.

Je hebt je kind geleerd:

- dat jouw zorgen serieus zijn;
- dat de mening van je kind ertoe doet;
- dat je samen naar oplossingen kunt zoeken;
- dat niet iedere oplossing meteen hoeft te werken;
- en dat een probleem niet automatisch betekent dat iemand de schuld heeft.

En ondertussen blijf jij gewoon doen wat je als ouder te doen hebt: aanbieden, zorgen, begrenzen en begeleiden.
Zonder strijd. Zonder druk. Maar ook zonder je verantwoordelijkheid neer te leggen.

WE ZIJN IEDER APARTE PERSONEN MET ONZE EIGEN WAARDEN EN BEHOEFTEN EN HET RECHT DIE BEHOEFTEN TE VERVULLEN.

Thomas Gordon



BEDANKT!

Heel erg bedankt voor het lezen van deze gids.

Ik hoop dat deze methode je weer een andere manier heeft laten zien om naar het eten van je kind te kijken. Niet vanuit de vraag: *“Hoe krijg ik mijn kind zover dat het groente eet?”*, maar vanuit: *“Hoe kunnen we samen een oplossing vinden die voor ons allebei werkt?”*

Want ook hier gaat het uiteindelijk niet om een leeg bord of om je kind zoveel mogelijk groente laten eten. Het gaat erom dat je kind stap voor stap meer verantwoordelijkheid leert nemen voor zijn eigen eetgedrag, terwijl jij als ouder kunt blijven bewaken wat jij belangrijk vindt.

En loop je toch vast, of wil je graag eens sparren over jullie specifieke situatie? Je kunt altijd contact met me opnemen. Samen kunnen we kijken wat er bij jullie speelt en welke aanpak daarbij past.

Want uiteindelijk willen we allemaal hetzelfde: dat eten gewoon weer een normaal en gezellig onderdeel van de dag wordt.



WWW.COACHJOSINE.NL- HI@COACHJOSINE.COM

OVER MIJ

Ik ben Josine van der Knoop (MSc), gecertificeerd opvoed- en oudercoach en moeder van twee dochters.

De afgelopen jaren heb ik meer dan 1100 ouders geholpen middels 1:1 coaching, cursussen en gidsen. Ik help ouders om beter te begrijpen wat er achter het gedrag van hun kind zit en geef praktische handvatten om daar anders mee om te gaan - met meer rust, verbinding en vertrouwen.

Bijvoorbeeld bij:

- driftbuien en grote emoties
- kinderen die niet luisteren of veel weerstand laten zien
- ruzies tussen broers en zussen
- bedtijd- en ochtendstruggles
- machtsstrijd rond schermtijd, huiswerk of routines
- opvoeden in het buitenland, de transitie en alle extra uitdagingen die daarbij komen kijken

Mijn uitgangspunt is altijd dat jij je kind het beste kent. Ik help je om beter te begrijpen wat er speelt, zodat je niet steeds op zoek hoeft naar de volgende opvoedtruc, maar steeds meer vertrouwen krijgt in je eigen aanpak.

Wil je eens samen kijken naar wat er bij jullie speelt en waar je tegenaan loopt? Neem gerust contact met me op.

CONTACT

E M A I L

HI@COACHJOSINE.COM

W E B S I T E

WWW.COACHJOSINE.NL

I N S T A G R A M

@COACHJOSINE



Heel veel dank voor het lezen van deze gids! Ik zou het super tof vinden om te horen wat je er aan hebt gehad, dus laat het me weten in een mail, dm of laat hier een review achter, zodat andere ouders ook geholpen kunnen worden!