


Geef je kind

# EEN STERKE START

## in het buitenland

Praktische gids voor ouders die hun kind (2-12 jaar) met vertrouwen willen begeleiden tijdens het emigreren.

COACHJOSINE

# Een woord vooraf van Dutchies Emigreren

Emigreren is voor ons als ouders vaak een droom die uitkomt.

Maar voor onze kinderen ligt dat soms anders. Zij laten hun vriendjes, hun school en hun vertrouwde plekje achter - en dragen die grote stap mee op hun eigen, kleine schouders.

Binnen onze community komt dat thema steeds terug: hoe neem ik mijn kind hier goed in mee?

Daarom ben ik zo blij met dit e-book. Toen ik het las, wist ik meteen: dit moeten de Dutchies hebben.

Wat ik níet ben, is de specialist op dit gebied - dat is Josine.

Zij is opvoedcoach, zij schreef dit e-boek, en alle kennis en inzichten die je hier vindt komen uit haar handen en haar ervaring.

Mijn rol, en die van Dutchies Emigreren, is om dit waardevolle werk een plek te geven binnen onze community en het te verbinden met de gezinnen die er juist nú behoefte aan hebben.

Samen hopen we dat dit e-book jullie gezin houvast en rust geeft op je eigen avontuur.



Hartelijke groet,

**Mignon - Dutchies Emigreren**

Dutchies Emigreren

# WELKOM

Hey lieve ouder,

Wat onwijs leuk dat je deze gids hebt gekocht. Dat betekent dus dat je óf de knoop hebt doorgehakt om met je gezin naar het buitenland te verhuizen... óf misschien heb je de sprong net genomen en ben je amper uit de verhuisdozen (en vraag jij je misschien zelfs af 'wat jullie ook al weer bezielde' 😊)

Hoe dan ook: je bent hier omdat je het goed wilt doen voor je kind. En dat zegt al zoveel. Dat je er alles aan wilt doen om je kind een sterke start te geven in hun nieuwe omgeving. Dat je begrijpt dat dit wat van jou als ouder vraagt en niet denkt *dat komt vanzelf wel goed.*

Verhuizen naar het buitenland is één van de meest intense gebeurtenissen die een kind kan meemaken. Het is niet alleen een nieuw huis en een andere school. Het is afscheid nemen van opa's en oma's, vriendjes, sportclubjes, vertrouwde gewoontes... soms zelfs van hun taal. Tel daar een ander klimaat, vreemd eten en een compleet andere cultuur bij op en je begrijpt: hun hele wereld staat op z'n kop.

En ja, dat kan zich uiten in gedrag. Meer boosheid. Meer terugtrekken. Meer "ja daaag, dit ga ik echt niet doen". Terwijl wij als volwassenen tenminste nog snappen waar we het voor doen. Een nieuwe carrière, avontuur, meer vrijheid of persoonlijke groei. Kinderen zien die voordelen vaak helemaal niet. Die denken vooral: waarom moet alles anders?

En toch, dat hoeft helemaal geen nadeel te zijn, want kinderen zijn veerkrachtig. En juist deze uitdagingen kunnen ervoor zorgen dat je kind sterker en veerkrachtiger wordt.

Veerkracht betekent niet dat je kind geen moeilijke momenten heeft. Het betekent dat het leert opkrabbelen. Dat het vertrouwen ontwikkelt: ik kan dit aan. Maar dat leren ze niet vanzelf. Dat leren ze met begeleiding. Met ouders die hun emoties serieus nemen. Die zien wat er onder het gedrag zit. Die veiligheid bieden terwijl alles om hen heen verandert.

Kinderen kunnen stevig landen in een nieuw land, maar alleen als ouders daar bewust ruimte voor maken.

Dit is geen luxe, maar noodzaak. Omdat kleine problemen steeds groter worden als er geen aandacht aan besteed wordt, is het belangrijk om nu te beginnen. En voorkomen is duizend keer beter dan genezen. Daar helpt deze gids je bij.

Als gecertificeerd ouder- en opvoedcoach begeleid ik al jaren ouders die met hun gezin in het buitenland wonen of van plan zijn die stap te maken.

En ik weet ook uit eigen ervaring hoe het is. Ik ben zelf geboren en opgegroeid in Singapore, voordat ik naar Nederland verhuisde toen ik 7 jaar oud was. Ik kreeg onze kinderen in Australië en verhuisde later met mijn gezin naar New York toen onze dochters 5 en 8 waren.

Ik heb dus naast jarenlange ervaring met expat ouders, ook zelf de veranderingen meegemaakt, eerst als kind, en daarna als ouder. En ja, daarbij heb ik ook de nodige fouten gemaakt. Want je kunt dit doen met de allerbeste bedoelingen... en tóch in valkuilen stappen.

In deze gids neem ik je mee in de 5 meest voorkomende valkuilen die ik zie (of zelf in ben gestapt) zodat jij niet dezelfde fouten hoeft te maken. En belangrijker: wat je wél kunt doen om je kind een sterke, veilige start te geven in jullie nieuwe thuisland.

En onthoud: deze stap kan een enorme kans zijn. Verhuizen naar het buitenland kan kwaliteiten in je kind naar boven halen die anders misschien nooit zichtbaar waren geworden.

Zelfvertrouwen. Aanpassingsvermogen. Empathie. Wereldburgerschap.

Maar alleen als ze daarin goed begeleid worden. En dat begint bij jou. En ik hoop dat deze gids je daarbij een klein beetje kan ondersteunen.

Liefs, Josine





# 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 VALKUIL 1 - JE PROBEERT TE OVERTUIGEN

2 VALKUIL 2 - JE GEEFT TE WEINIG CONTROLE

3 VALKUIL 3 - JE FORCEERT VRIENDSCHAPPEN

4 VALKUIL 4 - JE LAAT VASTE GEWOONTES TEVEEL LOS

5 VALKUIL 5 - JE HOUDT JE ALTIJD STERK

6 TOT SLOT





Do it messy. Do it scared. Do it imperfect. Do it anyway.

# 01 Je probeert te overtuigen

Op het moment dat je aankondigt als gezin te gaan verhuizen naar een nieuw land stappen veel ouders in de valkuil om hun kind te gaan overtuigen van alle voordelen die dat gaat brengen.

Ze willen zó graag dat hun kind het leuk vindt om te verhuizen en in het nieuwe land te wonen, dat ze bijvoorbeeld zeggen: ‘Je krijgt zoveel nieuwe vriendjes!’, ‘Denk aan alle mooie uitstapjes die we daar gaan maken!’, ‘Het is daar veel warmer!’, ‘Papa en mama hoeven daar minder hard te werken, dus hebben we meer tijd voor leuke dingen samen!’, ‘Ooh dit wordt zó leuk!’.

Hoe goed bedoeld ook... deze argumenten zijn vaak tegen dovemansoren gericht. **Jouw kind zit nog zó vol emoties, daar kan geen enkel rationeel argument tegenop, hoe sterk of waar ook.**

De veranderingen zijn voor je kind namelijk niet goed te overzien. Misschien ziet hij er op dit moment geen enkel voordeel in. Waarom zou deze stap goed zijn? Hij wil helemaal geen nieuwe vriendjes of warm weer en avontuur kan hem al helemaal geen bal schelen. Hij wil gewoon op zaterdag voetballen met zijn vrienden, en op zondag bij oma met de poes spelen. En dat is begrijpelijk.



## Gun je kind zijn eigen emoties

Het is belangrijk om je te realiseren dat je kind deze verhuizing misschien helemaal niet ziet zitten. En dat is oké. Gun je kind zijn eigen emoties over de verhuizing.

Het is logisch dat jij wilt dat je kind er positief naar kijkt. Maar dat lukt niet door te overtuigen. Sterker nog: hoe meer jij probeert te bewijzen dat het leuk wordt, hoe groter de kans dat zij hun hakken in het zand zetten.

Als jij bijvoorbeeld zegt: ‘Ik weet zeker dat je de school daar heel leuk gaat vinden, ze hebben een mooi sportprogramma en kleinere klassen.’

Dan hoor je misschien terug: ‘Ik haat sport. En in kleine klassen kan ik minder vrienden maken.’

Niet omdat zij dat per se écht vinden, maar omdat zij zich niet gehoord voelen en jou van het tegenovergestelde proberen te overtuigen.

## Valideren & actief luisteren

Wat je beter kunt doen, is hun emoties valideren. Pas als kinderen zich gehoord en begrepen voelen, kunnen ze openstaan voor de leuke kanten en rationele argumenten. Dat heeft alles te maken met hoe hun brein werkt: als het emotionele deel van de hersenen geactiveerd wordt (bijvoorbeeld door spanning of verdriet door de veranderingen), sluit het rationele deel van het brein zich als het ware af. En dan komt jouw boodschap simpelweg niet binnen.

Valideer dus door dingen te zeggen als:
‘Ik begrijp dat dit spannend is’, ‘Jij zou liever gewoon hier blijven, bij je vriendjes.’

Toon begrip: ‘Dat snap ik heel goed’, of ‘Ik vind het zelf ook best spannend’.



Sta open voor hun argumenten, twijfels en onzekerheden. Vraag door zonder meteen met oplossingen of tegenargumenten te komen. Luister om te begrijpen, niet om te reageren.

Bijvoorbeeld:
‘Dus jij bent bang dat je beste vriendje in Nederland je gaat vergeten.’
‘Ja... dat zou echt heel verdrietig zijn.’

En houd dan je mond.

Laat je niet verleiden om het meteen weer positief te maken. Laat het bezinken. Vaak is alleen al begrip tonen voldoende. Op een later moment kun je samen voorzichtig kijken naar wat er misschien óók leuk zou kunnen zijn.

## Alle emoties zijn goed

Hoe harder je probeert gevoelens weg te rationaliseren, hoe meer je (onbedoeld) de boodschap geeft dat deze gevoelens “niet goed” zijn. Dat maakt het vaak alleen maar zwaarder.

Probeer de gevoelens dus niet te fixen. Door ze te valideren voelt een kind zich gehoord en worden emoties vaak juist minder intens.

Als jij niet bang bent voor hun emoties, hoeven zij dat ook niet te zijn. De onderliggende boodschap is: **‘Jij kunt dit gevoel dragen. Het is normaal. Ik weet dat jij hiermee om kunt gaan.’**

## Conclusie - Geef het tijd

Het nieuws dat jullie gaan verhuizen naar het buitenland kan een golf aan emoties oproepen. Het is heel logisch dat je je kind wilt opbeuren en overtuigen. Maar wat ze het meest nodig hebben, is begrip. Wanneer ze zich écht gehoord voelen, kunnen ze later vaak wel openstaan voor de mooie kanten.

Geef het tijd en realiseer je dat het niet met 1 gesprek klaar is. Vragen kunnen blijven terugkomen, zelfs als ze het antwoord al kennen. Mijn kinderen vroegen soms een half jaar ná de verhuizing naar New York nog waarom we ook alweer Australië hadden verlaten.

Het is normaal dat het **6 tot 18 maanden kan duren voordat kinderen zich echt thuis voelen.** Daarbij loopt het proces niet linear maar in golven: Van “supertof!” naar “ik wil terug.” En die gevoelens kunnen naast elkaar bestaan. Enthousiasme over het nieuwe én heimwee naar wat was. Soms gaat het beter, soms komt er weer een rouwmoment. Dat hoort erbij.

Als je blijft luisteren en valideren bied je een veilige basis van waaruit je kind uiteindelijk wél kan groeien in een nieuw land.



Bekijk deze video met meer uitleg en voorbeelden van gezinnen die gingen verhuizen.

02

# *Je geeft te weinig controle*

Jullie hebben waarschijnlijk lang nagedacht en zorgvuldig alle voors en tegens tegen elkaar afgewogen voordat jullie besloten om te gaan verhuizen. Misschien doen jullie dit voor een nieuw avontuur, een mooie carrièrekans, meer vrijheid of simpelweg omdat jullie voelen dat dit de juiste stap is voor jullie gezin. Wat de reden ook is, **jullie hebben deze keuze gemaakt vanuit volwassen overwegingen en met het grotere geheel in gedachten.**

Je kind kan de voordelen en de kansen van dit nieuwe leven nog niet overzien. Het heeft simpelweg niet het vermogen om de lange termijn mee te wegen of om te begrijpen wat deze stap uiteindelijk kan opleveren. Het is daarom heel logisch dat jullie de grote beslissingen – zoals het land, de stad of de baan – zelf hebben genomen.

## Teveel controle houden

Omdat jij weet waarom deze verhuizing belangrijk is en wat het jullie kan brengen, kun je als ouder onbewust doorschieten in alles regelen en bepalen. Je neemt de leiding, organiseert de praktische zaken en **probeert zo veel mogelijk onzekerheid weg te nemen.** Dat doe je vanuit verantwoordelijkheid en liefde.

Maar terwijl jij grip probeert te houden op het proces, **kan je kind juist het gevoel krijgen dat het alle grip verliest.**

Voor een kind verandert er namelijk in korte tijd ontzettend veel. Het neemt afscheid van zijn huis, school, vriendjes, taal, routines en vertrouwde omgeving. Wanneer het daarnaast ook weinig informatie krijgt en nergens invloed op ervaart, kan het voelen alsof het leven hem of haar volledig overkomt. Dat maakt een toch al grote verandering nog spannender.

Dus eigenlijk *hoe meer controle jij houdt, hoe minder controle je kind ervaart.*

## Informatie geeft veiligheid

Een veelgemaakte fout is denken dat je kind wel begrijpt wat er gaat gebeuren, of dat het zich vanzelf een voorstelling kan maken van het nieuwe leven. **In werkelijkheid hebben kinderen behoefte aan heel concrete informatie**. Hoe ziet het dagelijks leven er straks uit? In wat voor soort huis gaan jullie wonen? Hoe ziet de school eruit? Wat eten mensen daar? Welke taal wordt er gesproken? Wat kun je daar in het weekend doen?

Hoe concreter je het maakt, hoe meer houvast je kind ervaart. Door foto's te bekijken, filmpjes op te zoeken, samen weetjes te verzamelen of, als dat mogelijk is, alvast op bezoek te gaan, help je je kind om een realistisch beeld te vormen. Je kunt je kind betrekken bij huizen kijken, samen de schoolwebsite bekijken of hem of haar laten vertellen over het nieuwe land in de huidige klas. Op die manier wordt het nieuwe leven minder een vaag en spannend idee, en meer iets wat langzaam vorm krijgt.

**Wanneer kinderen weten wat ze ongeveer kunnen verwachten, vermindert de ruimte voor fantasie en angst.**

## Regie teruggeven waar het kan

Hoewel je kind niet bepaalt of jullie gaan verhuizen, zijn er wél onderdelen waarin je bewust een stukje regie kunt teruggeven. Juist dat gevoel van invloed is ontzettend belangrijk, zeker wanneer er op andere vlakken zo veel verandert.

Je kunt bijvoorbeeld samen kijken naar mogelijke scholen en je kind laten meedenken over wat hij of zij belangrijk vindt.

Je kunt bespreken welke sport hij of zij daar zou willen proberen, welke kleur de muren van de nieuwe kamer mogen krijgen of welke knuffels mee mogen in de reistas.

Ook kun je je kind laten kiezen wat er in een eigen verhuisdoos gaat: spullen die belangrijk zijn en die iets van ‘thuis’ vertegenwoordigen.

Wanneer een kind merkt dat het mag meedenken en keuzes mag maken, hoe klein ook, voelt het zich minder overgeleverd aan de situatie. Dat gevoel van controle geeft rust en versterkt het vertrouwen dat het deze verandering aankan..



# Hoe pak je dit concreet aan?

**Ontwerp samen de nieuwe kamer**

Laat je kind de nieuwe kamer tekenen en samen nadenken over de indeling. Bespreek waar het bed komt te staan, welke kleur de muren krijgen en welke spullen absoluut mee moeten. Door het nieuwe huis al een beetje eigen te maken, wordt het minder onbekend.





**Ga op ontdekkingstocht in de nieuwe buurt**

Zoek samen online naar speeltuinen, sportclubs, bioscopen, zwembaden of andere leuke plekken in de buurt. Laat je kind onderzoeken wat er allemaal te doen is en eventueel een kleine presentatie geven of een boek met plaatjes en tekeningen over wat hem of haar aanspreekt. Dit vergroot de betrokkenheid en maakt het nieuwe leven concreter.

**Geef een eigen verhuisdoos**

Geef je kind een eigen doos waarin het zelf mag bepalen wat meegaat. Door die keuzevrijheid te geven, erken je dat het ook voor hem of haar een grote overgang is en dat bepaalde spullen belangrijk zijn om mee te nemen.



## Conclusie

Je kind hoeft de grote beslissing niet te dragen, maar het heeft wel behoefte aan duidelijkheid, voorbereiding en invloed. **Door open informatie te geven en bewust ruimte te maken voor kleine keuzes, help je je kind om zich minder machteloos te voelen** in een periode waarin veel verandert. Juist wanneer er weinig houvast is, maakt een klein stukje controle een wereld van verschil.



Bekijk deze video met meer uitleg en voorbeelden.

03

# Je probeert de vriendschappen van je kind te fixen



Een van de meest gehoorde zorgen die ik krijg van ouders die naar het buitenland verhuizen, is **de angst dat hun kind daar geen vrienden of vriendinnen zal krijgen.** Of dat ze bang zijn dat ze buiten de groep gaan vallen. En dat is heel begrijpelijk. Vriendschap is namelijk één van de belangrijkste factoren om je ergens thuis te voelen en het gevoel te hebben dat je erbij hoort.

Zo sprak ik met ouders die vanuit Singapore terug naar Nederland verhuisden met hun drie kinderen. Hun zoon van negen werd op de eerste schooldag uitgelachen omdat hij ‘niet de juiste schoenen’ droeg.
Ai, dat deed pijn, en het liefst had z’n moeder hem direct van school gehaald.

Helaas kun je dit soort situaties niet volledig uit de weg gaan. Er zullen altijd momenten zijn waarop je kind geen aansluiting vindt, wordt buitengesloten of dat je merkt dat het lang duurt voordat hij of zij vriendjes of vriendinnetjes heeft waarmee het écht klikt. **Dat hoort, hoe vervelend ook, bij het proces van ergens opnieuw wortelen.**

Wat je wél kunt doen, is **je kind hierin op een helpende manier begeleiden**.

## Vriendschappen bouwen kost tijd

Het is belangrijk om te **benoemen dat het heel normaal is dat het tijd kost om nieuwe vrienden te maken.** Zeker na een verhuizing naar een nieuw land.

Bij jongere kinderen gaat het vaak iets makkelijker, omdat hun vriendschappen vooral gebaseerd zijn op spel. “Hou jij van poppen? Ik ook. Samen spelen?” Bij oudere kinderen speelt taal een grotere rol en worden vriendschappen vaak dieper en selectiever. **Als je kind ook nog een andere taal spreekt of moet wennen aan nieuwe sociale codes, kan dat het extra uitdagend maken.**

Er is niets mis met nog geen ‘beste’ vriend of vriendin hebben. Dat beeld van één vaste beste vriend(in) is vaak meer een ideaalplaatje dan de werkelijkheid. Vaker bewegen kinderen zich tussen verschillende groepjes. Benoem dit ook aan je kind. Vriendschappen zijn er in alle soorten en maten, alles is oké.

En soms lijkt het van buiten alsof alles goed gaat. Een moeder die van Cambodja naar New York verhuisde met haar dochters van 10 en 12, dacht dat haar oudste zich al helemaal had aangepast en goed in de groep lag. Tot haar dochter na 6 maanden opbiechtte dat ze voor haar gevoel nog steeds geen ‘echte’ vriendinnen had. Ze deed mee, ze lachte mee, maar voelde zich nog niet echt verbonden.



Leg aan je kind uit dat dit heel normaal is, met sommige kinderen klikt het meteen, andere vriendschappen bouwen zich langzaam op. **Door dit proces te normaliseren, haal je de druk eraf. Hiermee help je je kind begrijpen dat er niets “mis” is met hem of haar.** Het proces mag tijd kosten.

**Probeer het niet te fixen**

Wanneer je kind thuiskomt met een verhaal over buitensluiting of teleurstelling, kan je eerste reactie zijn om advies te geven. Je wilt zeggen wat hij of zij anders kan doen. Je wilt misschien voorstellen wie een geschikt vriendje zou zijn. Of je denkt eraan om zelf contact op te nemen met andere ouders. Toch is het belangrijk om hier even een pas op de plaats te maken.

Als jij het probleem gaat oplossen, geef je, hoe onbedoeld ook, de boodschap dat je kind dit niet zelf kan. Terwijl juist het zelf leren navigeren in sociale situaties een belangrijke stap in hun ontwikkeling is.

**Wat je wel kunt doen, is luisteren naar je kind en erkenning geven zonder te dramatiseren.**
“Dus ze wilden niet dat je meedeed. Dat voelt vast rot.” Of “Je baalt dat je nog geen maatje hebt gevonden met wie het echt klikt.”
Probeer geen dingen te zeggen als: “Wat gemeen!” of “Wat zielig voor je!”, want hiermee kun je de situatie groter en zwaarder maken dan nodig is. **Probeer empathie te tonen wat aansluit op de belevingswereld van je kind.**

Sluit liever af met vertrouwen: “Ik weet dat dit niet leuk is. En ik geloof echt dat jij mensen gaat vinden die bij jou passen.”

Je kunt daarnaast ook benoemen welke vaardigheden en kwaliteiten je ziet in je kind, om zijn of haar zelfvertrouwen te versterken. Wees daarbij zo specifiek mogelijk en geef concrete voorbeelden. Door precies te benoemen wat je ziet, help je je kind om een realistischer en steviger beeld van zichzelf op te bouwen.

**Je kunt bijvoorbeeld zeggen:**
"Ik vind je zo creatief. Je hebt zulke leuke ideeën om te spelen, zoals laatst met de kartonnen dozen, toen je een groot fort bouwde."

Of: "Je hebt echt oog voor anderen. Laatst met je zusje zag je dat het haar niet helemaal lukte om mee te spelen, en toen hielp je haar zodat ze toch kon meedoen."

Of: "Je bent heel sociaal. In de speeltuin stapte je gewoon op een onbekend kindje af en vroeg je of je mee mocht spelen. Dat vond ik dapper van je."

Door dit soort specifieke feedback gaat je kind zichzelf zien als creatief, sociaal of zorgzaam. Dat vergroot het vertrouwen om op nieuwe kinderen af te stappen en nieuwe vriendschappen aan te gaan.

**Bouw de sociale cirkel ook buiten school op**

School is belangrijk, maar het is niet de enige plek waar vriendschappen ontstaan. Door ook buiten de klas contacten op te bouwen, vergroot je de kans op aansluiting en verklein je de afhankelijkheid van één groepje of één of twee kinderen.



Kijk of je kind via sport, hobby's of jullie eigen netwerk andere kinderen kan ontmoeten. **Soms klikt het juist daar, omdat kinderen elkaar ontmoeten vanuit een gedeelde interesse in plaats van een vaste klasindeling.**

Voor jongere kinderen worden speelafspraken nog vooral door ouders geregeld, dus wees daar actief in. Vraag met wie hij of zij het leuk vindt om te spelen en neem zelf het initiatief om een speeldate te plannen.

**Veel vriendschappen verdiepen zich juist buiten de klas, wanneer kinderen één-op-één samen zijn.**

Bij oudere kinderen kun je je kind helpen om zelf initiatief te nemen. Je kunt bijvoorbeeld iets organiseren waarvoor je kind anderen uitnodigt. Denk aan een pizza- en filmavond, een knutselmiddag of samen naar een sportwedstrijd kijken. Zo creëer je een ontspannen setting waarin nieuwe verbindingen kunnen groeien.

Tegelijkertijd helpt het wanneer je als gezin ook breder kijkt dan alleen de vriendengroep van je kind. Een verhuizing betekent vaak dat het netwerk van familie en vertrouwde mensen wegvalt. Juist daarom is het waardevol om **bewust te investeren in een nieuwe community om jullie heen, een soort nieuwe 'village'.**

Wanneer jullie mensen om je heen verzamelen met wie jullie een band opbouwen, geeft dat je kind een gevoel van veiligheid en ergens bij horen. **Die kring kan uitgroeien tot een soort gekozen familie: mensen die voelen als ooms, tantes of neefjes en nichtjes, ook al zijn ze dat officieel niet.** Voor een kind dat zich nog zoekend voelt in zijn eigen vriendengroep kan zo'n bredere sociale basis enorm helpend zijn. Het gevoel dat je onderdeel bent van een groter geheel geeft rust.

## Leer samen de nieuwe cultuur kennen

Kinderen bewegen zich in hun eigen subcultuur. D**oor samen te ontdekken wat er leeft in de cultuur van het nieuwe land onder leeftijdsgenoten, help je je kind om zich zekerder te voelen** – en te weten waar de gesprekken over gaan op het schoolplein.

Ga naar lokale sportwedstrijden, schoolactiviteiten of buurtfeesten. Kijk samen welke sporten populair zijn, welke series kinderen kijken en welke tradities belangrijk zijn. Zo begrijpt je kind beter waar klasgenoten het over hebben, en **voelt hij of zij zich ook gesteund in het wennen aan de nieuwe omgeving.**

Bovendien creëer je samen positieve ervaringen in het nieuwe land. En dat versterkt niet alleen de sociale aansluiting, maar ook jullie band als gezin.

Bekijk deze video met meer uitleg en voorbeelden



# 04 Je laat vaste gewoontes teveel los

Een verhuizing naar het buitenland voelt vaak als een frisse start. Er is een nieuwe cultuur om te ontdekken en nieuwe gewoontes om in mee te gaan. Het is dan ook verleidelijk om daar volledig in mee te gaan en **misschien denk je dat dit de integratie in een nieuw land zal bevorderen.**

Toch is het juist in een periode waarin alles verandert essentieel om vast te blijven houden aan vaste rituelen en familietradities.

Wanneer de omgeving nieuw en soms overweldigend is, **geven herhaling en voorspelbaarheid kinderen houvast.** Rituelen zorgen voor herkenning en die draagt bij aan een gevoel van veiligheid. Bovendien helpen tradities bij het vormen van identiteit.

## Wie zijn jullie in deze nieuwe cultuur?

In een nieuwe cultuur kan de vraag onbewust meespelen: wie ben ik hier eigenlijk? **Door bewust vast te houden aan bepaalde gewoontes, laat je als gezin zien wie jullie zijn, los van het land waarin jullie wonen.**
Je kunt prima dingen overnemen uit je nieuwe cultuur. Dat is vaak juist verrijkend. Maar zorg ervoor dat je niet ongemerkt jullie eigen gezinsidentiteit inruilt voor die van het land waar je woont.

Stel jezelf eens de vraag: wat hoop je dat je kind later zegt wanneer iemand vraagt: “Wat waren jullie familietradities? Welke momenten waren bij jullie thuis heilig?”

Misschien was dat elke zondagochtend een uitgebreid familieontbijt aan tafel. Of een vaste filmavond op vrijdagavond, compleet met dekens op de bank. Het kan ook iets heel kleins zijn, zoals elke avond hetzelfde slaapliedje zingen, na school twee koekjes bij de thee krijgen, of de vaste volgorde van eerst een boterham met hartig en daarna met zoet.
**Juist die ogenschijnlijk kleine gewoontes vormen samen de identiteit van een gezin.**



## Alles kost energie – thuis moet het veilig zijn

Daarbij is het belangrijk om te beseffen hoeveel energie een verhuizing van kinderen vraagt. Ze moeten wennen aan een nieuwe school, nieuwe klasgenoten, soms een nieuwe taal en andere sociale codes. **Alles kost meer inspanning dan voorheen en veel kinderen zijn na een schooldag simpelweg uitgeput.**

Veel kinderen laten daardoor **moeilijker gedrag zien**: ze zijn meer dwars, trekken zich terug, zijn minder meegaand, hebben emotionele huilbuien of zijn aanhankelijker. Dat is geen teken van mislukking, maar van **verwerking**.

Ze hebben dan echt een thuis nodig als een plek waar niet opnieuw gepresteerd hoeft te worden, maar waar de dag volgens een vast ritme verloopt. **Waar ze zich weer kunnen opladen, zichzelf kunnen zijn en ongeacht hoe zij zich gedragen geaccepteerd worden**. Dat betekent natuurlijk niet dat ze zich niet aan bepaalde regels moeten houden of dat al hun gedrag geaccepteerd moet worden, maar dat er begrip is voor de behoeften van een kind. Dat je snapt dat het een ontlading is van de drukke dag, de vele prikkels en aanpassingen die ze al de hele dag hebben moeten doen, omdat op dit moment even niets vanzelfsprekend is.

**Extra aandacht, één-op-éénmomenten en samen iets doen wat vertrouwd voelt, vullen als het ware de ‘emotionele bankrekening’ weer aan.** Juist nu hebben ze extra verbinding nodig en de zekerheid dat jullie relatie stevig staat.



## Behoud belangrijke rituelen

Bij jonge kinderen is het bedritueel een goed voorbeeld van hoe belangrijk herkenning en vaste rituelen zijn. Ook al veranderen de bedtijden misschien, bijvoorbeeld omdat kinderen in jullie nieuwe land gemiddeld later naar bed gaan, zoals in Spanje of Brazilië, **het kan veel duidelijkheid geven wanneer het ritueel zelf hetzelfde blijft.** Eerst in bad, dan een verhaaltje, en hetzelfde liedje voor het slapengaan zorgen voor continuïteit.

Je kind kan zich dan makkelijker aanpassen aan latere bedtijden, omdat het ritueel hetzelfde blijft en daardoor herkenning.

(Ik ken ook gezinnen die gewoon vasthielden aan zeven uur naar bed, ongeacht de lokale gewoonte. Dat kan natuurlijk ook; je hoeft niet overal in mee 😉). Beide keuzes kunnen werken, zolang er maar voldoende herkenning blijft.

## Pas op dat je niet alles van ‘thuis’ loslaat

Soms willen ouders zó graag dat hun kinderen snel integreren, dat ze alles wat met “thuis” te maken heeft bewust verminderen.

Ik ken een gezin dat het contact met vriendjes in Nederland sterk beperkte, vanuit de gedachte dat hun kinderen anders te veel in het oude leven ‘zouden blijven hangen’. Bellen en appen werd sterk ontmoedigd.

En een ander gezin met twee Nederlandse ouders dat verhuisd was naar Australië en thuis alleen nog maar Engels sprak om de taal sneller te bevorderen.

Hoewel dit begrijpelijke keuzes kunnen lijken, **haal je daarmee in één keer veel vertrouwde ankers weg.** Juist die ankers helpen kinderen om stevig te blijven staan terwijl ze zich aanpassen aan hun nieuwe omgeving.

## Conclusie

Een verhuizing vraagt om flexibiliteit en openheid voor het nieuwe, maar het vraagt niet om het loslaten van wie jullie zijn. Kinderen hebben geen perfect geïntegreerd gezin nodig; zij hebben een herkenbaar gezin nodig waarin bepaalde dingen hetzelfde blijven. **Die continuïteit geeft rust, vertrouwen en een gevoel van thuis, waar ter wereld jullie ook wonen.**



Bekijk deze video met meer uitleg en voorbeelden

# OPDRACHT

## Wat maakt jullie gezin uniek?

Soms moet je er even bewust bij stilstaan, omdat tradities zo vanzelfsprekend zijn geworden. Neem een moment en schrijf voor jezelf op:

- **Welke kleine gewoontes horen echt bij ons?**
- **Welke zinnen zeggen wij altijd?**
- **Welke vaste momenten in de week zijn van ons**
- **Wat zou zonde zijn om kwijt te raken?**

Door hier tijd voor te nemen en er bewust voor te kiezen bepaalde dingen voort te zetten, behoud je altijd jullie identiteit, waar je ook woont.



05

# *Je houdt jezelf altijd sterk*

Bij een verhuizing naar het buitenland denken veel ouders dat ze vooral sterk moeten zijn. Positief. Enthousiast. Overtuigd. **Alsof er geen ruimte is voor twijfel en zorgen.**

Maar natuurlijk is een verhuizing niet alleen maar leuk. Het is spannend, intens en soms gewoon verdrietig. Je kunt je alleen voelen, onzeker zijn en afvragen of je hier wel goed aan doet.

## Je kind voelt toch wel wat er speelt

Kinderen hebben een feilloze radar. Ze voelen haarfijn aan wanneer jij twijfelt, verdrietig bent of het spannend vindt. Als jij met een glimlach zegt: “Nee joh, niks aan de hand! Ik heb er zó’n zin in!”, terwijl je vanbinnen denkt: Help, waar zijn we aan begonnen? dan ontstaat er verwarring.

Je kind voelt namelijk wél iets, maar krijgt daar geen bevestiging van. **Dat kan ervoor zorgen dat hij of zij gaat twijfelen aan het eigen gevoel en de eigen intuïtie.** En dat is natuurlijk niet wat je wilt.

Juist door te laten zien dat meerdere gevoelens naast elkaar mogen bestaan, geef je een belangrijke boodschap: **het is oké om enthousiast én verdrietig tegelijk te zijn.**

Je mag dus best zeggen dat je het ook spannend vindt. Of dat je moeite hebt met afscheid nemen. Dat je niet precies weet hoe het zal zijn. Daarmee laat je zien: **ik begrijp wat jij voelt, want ik voel het ook.**

## De balans tussen openheid en stevigheid

Let echter op: **hoe meer jij je twijfels uit, hoe onzekerder je kind kan worden**. Als jij voortdurend hardop afvraagt of het wel een goed idee is, of hint op “we zien wel hoe lang we blijven”, kan dat bij je kind de hoop voeden dat jullie misschien toch niet gaan. Of dat jullie snel weer terugverhuizen.

**Dat geeft geen rust.**

Het is dus belangrijk om de juiste balans te vinden. Je mag je gevoelens tonen, maar blijf duidelijk over de koers. De beslissing staat. Jullie gaan dit als gezin doen. Punt.

**Je kunt dus bijvoorbeeld zeggen:**
*“We gaan hoe dan ook verhuizen, maar ik vind het zelf ook best lastig om afscheid te nemen van ons leven hier. Ik weet nog niet precies wat we ervoor terugkrijgen, en dat maakt het spannend. Tegelijkertijd heb ik er vertrouwen in dat we samen ons nieuwe leven gaan opbouwen.”*

In zo’n boodschap zitten twee belangrijke elementen: **eerlijkheid én stevigheid**. Je erkent het moeilijke, maar je laat geen twijfel bestaan over de beslissing.





## Zoek steun op de juiste plek

Er is nog iets belangrijks: je kind is niet jouw vertrouwenspersoon. **Grote twijfels, relationele spanningen of praktische zorgen horen thuis bij je partner, een goede vriend(in) of misschien een coach, maar niet bij je zoon of dochter.**

En ook als jij en je partner niet altijd op één lijn zitten, probeer dat niet zichtbaar te maken voor je kinderen. Het geeft hen geen veiligheid als ze voelen dat de basis wankelt. Je kunt eerlijk zijn over uitdagingen, maar laat ook zien: wij dragen dit samen.

## Conclusie

Door zelf niet perfect sterk te willen zijn, maar wél stevig te blijven staan, leer je je kind iets fundamenteels: **moeilijke gevoelens maken je niet zwak. Ze horen bij het leven. En je kunt ze dragen.**

Dat is misschien wel één van de grootste cadeaus die je kunt meegeven bij een internationale verhuizing: niet een zorgeloze start, **maar een eerlijk voorbeeld van hoe je met verandering omgaat.** En ja, soms is dat gewoon even pittig. Dat mag.

Bekijk deze video met meer uitleg en voorbeelden

# TOT SLOT

Verhuizen naar het buitenland met kinderen is geen project dat je **perfect kunt managen.** Het is een proces dat je samen doorleeft. Het gaat met vallen en opstaan. Waarbij blijdschap en enthousiasme afgewisseld wordt door spanning, onzekerheid en twijfel.

In deze gids heb je vijf valkuilen gelezen waar veel ouders instappen. De neiging om je kind te overtuigen dat het leuk moet zijn, dat je ze te weinig informatie en invloed geeft in het proces, je hun vriendschappen wilt fixen, het vertrouwde teveel los laat, en het idee dat jij altijd sterk en positief moet blijven, ook als je zelf twijfelt.

Wat onder al deze valkuilen ligt, is eigenlijk dezelfde wens: **je wilt dat je kind zich goed voelt. Dat het soepel gaat. Dat het lukt.**

Maar een sterke start in het buitenland betekent niet dat er geen tranen zijn, geen heimwee, geen terugval of geen twijfels. **Het betekent dat er ruimte is voor gevoelens, ruimte voor inbreng in beslissingen, dat jullie als gezin herkenbaar blijven voor elkaar en dat jij als ouder stevig én menselijk durft te zijn.**

Kinderen hebben geen perfecte verhuizing nodig. Ze hebben ouders nodig die luisteren, richting geven, blijven staan en tegelijkertijd laten zien dat moeilijke gevoelens er ook mogen zijn. Wanneer je die basis biedt, geef je je kind iets veel belangrijkers mee dan een probleemloze overgang: **je geeft een voorbeeld van hoe je met verandering omgaat.**

**Dit vraagt veel van jou als ouder.** Verhuizen naar een nieuw land brengt voor jou zelf ook veel veranderingen met zich mee. Juist daardoor kan het soms lastig zijn om te zien wat helpend is voor je kind, of om te weten hoe je met bepaalde situaties omgaat.

Deze gids heeft je een stevige basis gegeven en helpt je om veelgemaakte fouten te voorkomen. Maar misschien merk je tijdens het lezen ook dat er veel meer komt kijken bij een internationale verhuizing dan je vooraf dacht en wil je nog meer weten over hoe jij je kind emotioneel kunt begeleiden.

Speciaal daarom heb ik het **Expatprogramma Zachte Landing** ontwikkeld.

Gedurende 5 online sessies neem ik je stap voor stap mee door de hele emigratiereis. Vanaf het moment dat je je kind vertelt dat jullie gaan verhuizen en hoe je op een gezonde manier afscheid neemt, tot de periode na aankomst waarin thema's als **heimwee, identiteit, erbij horen en het opbouwen van een nieuw thuis centraal staan.**

Je leert hoe je je kind begeleidt bij **verdriet, boosheid, sociale uitdagingen, onzekerheid en de unieke behoeften van deze zogenaamde ‘Third Culture Kids’.** Niet alleen met theorie, maar vooral met praktische handvatten die je direct kunt toepassen.

Daarnaast krijg je de steun van een kleine groep andere expatouders die dezelfde reis maken als jij en precies weten waar jij doorheen gaat en de mogelijkheid om je persoonlijke situatie en vragen voor te leggen.

# Exclusief voor jou

**Omdat jij deze gids hebt aangeschaft en onderdeel bent van de Dutchies Emigreren-community, ontvang je een exclusieve korting.**

**Het complete programma kost voor jou geen €299, maar slechts €249 met kortingscode DUTCHIES26.**

**Lees HIER alles over het programma, of neem een kijkje op mijn website.**

**Ik zou het ontzettend leuk vinden om je middels dit programma te mogen begeleiden, zodat jij met nog meer vertrouwen kunt bouwen aan een zachte landing voor je kind én voor je hele gezin.**

*Liefs, Josine*




We travel not to
escape life, but
for life not to
escape us.

# OVER MIJ

Ik ben **Josine van der Knoop (**MSc), gecertificeerd opvoed- en oudercoach voor ouders met kinderen tussen de 2 en 12 jaar. Ik ben aanvullend gecertificeerd in Kinderpsychologie en werkzaam bij De Oudertelefoon.

Met mijn jarenlange ervaring in het ondersteunen van expatgezinnen en zelf als expat-ouder, weet ik als geen ander hoe uitdagend opvoeden in het buitenland kan zijn.

Nieuwe culturen, nieuwe scholen, minder vangnet, het vraagt vaak nét wat meer van je als ouder.

Tegelijkertijd geloof ik sterk dat een leven met uitdagingen kinderen veerkrachtig maakt, mits zij daarbij goed ondersteund worden door jou.

En precies daar help ik bij. Zodat jij weet hoe jij je kind kunt begeleiden bij de unieke uitdagingen die opvoeden in het buitenland met zich meebrengt.

Inmiddels heb ik **meer dan 900+ ouders mogen helpen** via 1:1 trajecten, groepstrainingen, online cursussen en gidsen. Niet met snelle tips, maar met strategieën op basis van psychologische inzichten en praktische tools die écht werken, juist in een omgeving waar alles anders is.

Mocht je vragen hebben, neem dan gerust contact met mij op.

Liefs,
Josine



# CONTACT

E M A I L

**HI@COACHJOSINE.COM**

W E B S I T E

**W W W . C O A C H J O S I N E . N L**

I N S T A G R A M

**@ C O A C H J O S I N E**



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 weten wat ze eraan kunnen hebben!