

INTROVERT OUDERSCHAP

Voor jullie, mijn holbewoners.

‘O geef mij plaats,
plaats om te dolen, plaats om te denken,
plaats om te weten te komen waar mijn
plaats, geef mij plaats’ – Mira

Inhoud

Voorwoord	13
Inleiding: introwat? Introvert!	19
INTROVERT OUDERSCHAP	41
Twee ontdekkingen tegelijk: hoe moederschap en introversie elkaar onthulden	43
Persoonlijkheid: het vergeten hoofdstuk in ouderschap	46
Wanneer de theorie thuiskomt: ouderschap op stille frequentie	50
Quiz: ben jij een introverte ouder?	63
Voor de start: wil ik dit, kan ik dit?	69
De start: introvert en zwanger	75
De herstart: hoe ik leerde moederen als mezelf	79
Over kraambezoek en babyborrels	85
Wat er in het brein van moeders (en vaders) gebeurt: dopamine, van beloning tot binding	90
Wanneer je brein hapert	95
Het ouderschap als dopaminefabriek	100
Doe gewoon wat extravertter	106
Energieniveau & overprikkeling	113
Wanneer het te veel wordt	120
De puzzel van gezin en werk	132
Twee types batterijen in één huis	140

Stel je eigen village samen	145
Wanneer je village verstikkend wordt	151
Het ouderschap overleven als introvert	157
Stil gelukkig: hoe de zelfdeterminatietheorie helpt begrijpen wat introverte ouders nodig hebben	169
De batterijen zijn leeg, lieverd. En die van mij ook	175
Drama in de supermarkt? Liever niet	177
Stille types met surround sound	179
Zo overleef je de schoolvakantie: tips & tricks voor energiebeheer en uitstapjes	181
Nog meer tips & tricks: zo overleef je...	185
Vijf manieren om te groeien als introverte ouder	189
HET INTROVERTE KIND	193
Niet (altijd) stil, wel op zoek naar stilte: een reis naar de binnenwereld van het introverte kind	195
Hoe kinderen rust zoeken in een luide wereld	198
Quiz: is jouw kind eerder introvert, extravert of iets ertussen?	215
De sociale leertheorie: wat leert mijn kind van mij?	221
Introversie, aangeboren of aangeleerd?	225
Wat baby's ons vertellen	227
Wat tweelingen ons vertellen	232
Wat persoonlijkheidsonderzoek ons leert	234
Vier gezinsportretten: over afstemmen, botsen en groeien	242
Hechten in stilte	251
Het extraverte ideaal: hoe de luidste stemmen het vaakst gehoord worden	259
Waarom 'kruip wat meer uit je schulp' niet zo onschuldig is als het lijkt	264
Waarom meedoen niet altijd betekent dat het goed gaat	269
Gevolgen van het extraverte ideaal: maskeren, camoufleren en de stille prijs van aanpassing	273
'Stop met wenen' – over emoties en overprikkeling bij je kind	281

Achter het masker: hoe herken je het en hoe kun je helpen?	285
De stille storm: introversie in puberteit en adolescentie	294
Stille behoeften: hoe de zelfdeterminatietheorie helpt om het introverte kind beter te begrijpen	299
'Je moet toch íéts eten' – aan tafel met te veel prikkels	306
'Stilte in de klas!' – waarom zwijgen óók participeren is	310
'Kom op, doe mee' – introverte spelregels voor vrije tijd, hobby's en kampen	319
Zo creëer je rust op vakantie en op feestjes	324
De stille draad tussen ons	327
Dankwoord	329
Noot	331
Bibliografie	335

Voorwoord

‘Jij, introvert?’ Die vraag krijg ik geregeld wanneer ik mezelf zo omschrijf. Want nee, ik ben meestal niet stil of verlegen. Ik kan *smalltalken* bij de koffiemachine, ik durf een zaal toe te spreken en ik kan zelfs genieten van een feestje. Ook als kind kon ik luid en uitbundig zijn, de flapuit van de klas, de leerling van wie altijd een vinger in de lucht priemde. Maar wat weinigen opmerkten: ik zocht tegelijk voortdurend uitwegen naar stilte.

Ik had stapels schriftjes en boekjes die ik volkrabbelde met verhalen, tekeningen, liedjesteksten en losse gedachten. Mijn bureau en nachtkastje lagen bezaaid met pennen: vulpennen met motiefjes van konijntjes, bloemetjes of hartjes, glitterpennen met pompons, rollerballs in felle kleuren, dunne stiftjes waarmee ik eindeloos kon schetsen. Elke pen stond symbool voor een andere ingang naar mijn binnenwereld. Na mijn huiswerk zat ik uren te tekenen of te schrijven, meestal met mijn stereo aan, terwijl ik mijn gedachten liet wegstromen in woorden, lijnen en muzieknoten. In de kast lag een map die almaar dikker werd, vol tekeningen die ik zorgvuldig bewaarde, alsof ik daarmee een stukje van mezelf kon vasthouden.

En als ik genoeg in mijn binnenwereld was gekropen, sprong ik op mijn fiets en reed doelloos rondjes door de wijk, de wind langs mijn wangen, tot mijn hoofd leeg was. Of ik klom in de hoogste boom van onze straat en bleef er zitten tot de stemmen beneden wegstierven en ik alleen nog het geritsel van de bladeren hoorde.

Zelfs op weg naar school zocht ik die momenten: ik bleef expres net te lang treuzelen in de badkamer, zodat mijn buurmeisje zonder mij vertrok en ik alleen kon fietsen. Dat kwartiertje op mezelf, met het ritmische draaien van de pedalen, was mijn stille ankerpunt in de drukte en luidruchtigheid van de dag.

Nu ik mijn eigen kinderen zie opgroeien, herken ik diezelfde stille behoefte. Lotte, zes jaar, trekt na school resoluut de deur van haar kamer dicht. Een halfuur lang hoor ik haar zingen, knippen, plakken en tekenen, tot de vloer bezaaid ligt met papiersnippers en zij weer opgeladen naar buiten komt. Seppe, tien, kiest voor de tuin: een bal, een half uit elkaar vallend doel en een reeks schoten die hij met de ernst van een WK-finale uitvoert. Dat halfuurtje is hun manier om de dag te verwerken, om zichzelf terug te vinden. Soms benoemen ze dat al heel scherp: Seppe zegt dat hij niet graag naar een feestje gaat waar hij niemand kent, Lotte geeft na een drukke woensdag vol school en hobby's aan dat ze nog wat op haar kamer wil spelen. Ze voelen intuïtief aan wat ze nodig hebben – iets wat wij als volwassenen vaak verleerd lijken.

Het heeft lang geduurd voor ik die intuïtie bij mezelf terugvond. Pas rond mijn dertigste ontdekte ik dat ik introvert ben. Tot dan toe dacht ik vooral dat er iets mis was met mij: dat ik saai was, asociaal, niet goed genoeg in gezelschap. Tot ik op een dag een online community over introversie ontdekte. Ik las de eerste zin en wist: dit ben ik. Het voelde als thuiskomen. Eindelijk begreep ik waarom ik vaak leegliep op vergaderingen, verjaardagsfeestjes of netwerkborrels. Waarom ik snakte naar stilte terwijl de rest van de wereld maar bleef praten. Voor het eerst had ik woorden om dat gevoel dat al jaren schuurde te benoemen. Ik was niet raar of mismaakt, ik was gewoon introvert. Net als een derde van de wereldbevolking.

Die ontdekking gaf me ademruimte, maar ook nieuwe vragen. Hoe doe je dat, introvert zijn in een wereld die extravert belooft? Hoe blijf je dicht bij jezelf zonder telkens het gevoel te hebben

dat je tekortschiet? Die vragen vormden de basis van mijn eerste boek, *Zwijgen is goud*. Ik sprak met experts en andere introverten en ontdekte hoe herkenbaar onze worsteling is: het verlangen naar stilte en diepgang in een maatschappij die altijd luid en aanwezig lijkt te moeten zijn.

De ontdekking van mijn introverte kant verliep bijna synchroon met mijn moederschap. Seppe was al twee toen ik die community ontdekte, waardoor er heel wat puzzelstukken in elkaar vielen. Ouderschap bleek allesbehalve vanzelfsprekend voor mij en ik begreep niet waarom. Ik wilde al zo lang kinderen, maar na de bevalling gleed ik weg in een postnatale depressie. Achteraf begreep ik: deels door mijn gebrekkige kennis van wat ik als introverte moeder nodig had. Vier jaar na Seppe kwam Lotte, en toen pakte ik het heel anders aan. Veel meer in lijn met mijn introverte kant, omdat ik mijn behoeften eindelijk kon benoemen. Ik had er eindelijk een taal voor. Dat was een wereld van verschil, maar het bleef zoeken. Veel facetten van het ouderschap botsten met mijn introverte natuur en ik had geregeld het gevoel dat ik tekortschoot.

Misschien herken jij dat ook. Dat je na de bevalling vriendelijk thee staat te schenken voor kraambezoek, terwijl je eigenlijk huid op huid wilde liggen met je pasgeborene. Of dat je eindeloos rondjes loopt met een huilende baby op je arm, terwijl je hoofd smeekt om even niets en niemand om je heen. Dat je bij de school staat en je afvraagt wat je moet zeggen tegen de andere ouders. Of dat je opziet tegen een verjaardagsfeestje omdat dat betekent dat je verplicht moet *smalltalken* met mensen die je amper kent. Dat je na een uur in een lawaaijerige sportzaal stiekem aftelt tot het laatste fluitsignaal je toestemming geeft om eindelijk huiswaarts te keren. Terwijl andere ouders moeiteloos lijken te genieten van spontane praatjes en drukke speelafpraakjes, snak jij naar stilte. En misschien voel je je schuldig omdat je soms opgelucht bent wanneer de vakantie voorbij is en je kind weer naar school gaat. Of omdat je je kind afwimpelt wanneer je sociale batterij leeg is. Veel introverte ouders