

MEDIAMAP



EEN GEZIN OM OP TE BOUWEN CATHELEYNE VAN DER LAAN

- PERSBERICHT
- INTERVIEW
- BOEKINFORMATIE
- OVER DE AUTEUR
- BLOG
- DOWNLOADS

“ ALLES WAT JE
NODIG HEBT, IS LIEFDE
EN GEDULD ”

GA DIRECT NAAR:

PERSBERICHT

INTERVIEW

BOEKINFORMATIE

OVER DE AUTEUR

BLOG

DOWNLOADS

CONTACT

EEN GEZIN OM OP TE BOUWEN

CATHELEYNE VAN DER LAAN

SAAM Uitgeverij kondigt met plezier de publicatie aan van *Een gezin om op te bouwen*, een praktische gids van psychotherapeut Catheleyne van der Laan. In het boek vertelt zij met warmte en wijsheid over de fundamenten van een gezellig en hecht gezinsleven. De grappige anekdotes zijn prachtig geïllustreerd door haar dochter Evelien de Horde.

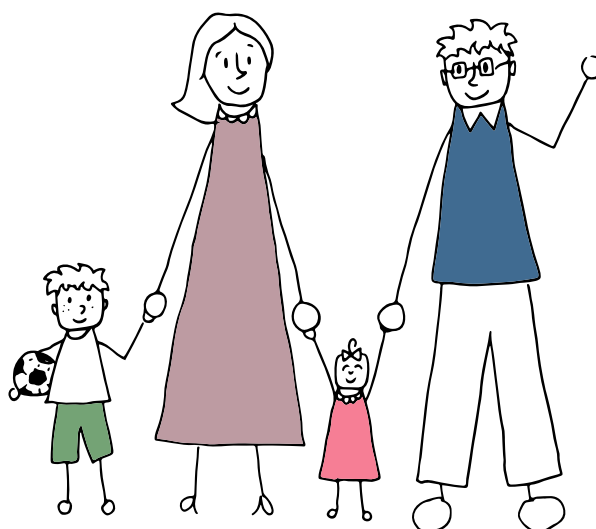
Catheleyne laat in haar nieuwe boek zien hoe kleine koerswijzigingen in de opvoeding en de samenwerking binnen het gezin een grote impact kunnen hebben op het welzijn van toekomstige generaties. Ze geeft handvatten hoe je samen een liefdevolle omgeving kunt realiseren waarin kinderen zich veilig en gewaardeerd voelen. De zelfhulpgids biedt ouders en verzorgers een schat aan praktische tips en hartverwarmende verhalen.

Met hoofdstukken zoals *Het Fundament*, *Bakstenen* en *Binnenwerk*, begeleidt Catheleyne je door de verschillende bouwlagen van het gezinsleven. Of het nu gaat om het belang van dagelijks fysiek contact, liefdevol begrenzen of het hanteren van emoties; haar advies is altijd onderbouwd met voorbeelden uit de praktijk voorzien van empathie en begrip.

Een gezin om op te bouwen is meer dan een opvoedingsgids. Het is een uitnodiging om met liefde en geduld het gezin te bouwen dat ieder kind verdient.

Catheleyne is psychotherapeut en gespecialiseerd in mensen met persoonlijkheidsstoornissen en complex trauma. Zij baseert zich in haar werk op de hechtingstheorie en werkt onder meer met Affect Fobie Theorie (AFT). Ze schreef eerder het boek *Ongemerkt verder*. Een boek met vier verhalen achter de DSM-5 classificaties van mensen die klem zitten in het leven.

Een gezin om op te bouwen is verkrijgbaar vanaf 18 maart 2024 bij alle (online)boekhandels en direct via www.zorgboeken.nl.



PRAKTISCHE GIDS VOOR EEN GEZELLIGE HECHTING

EEN GEZIN OM OP TE BOUWEN

'Een goed gezin opbouwen voorkomt zoveel ellende', stelt psychotherapeut Catheleyne van der Laan. Zij schreef een praktische zelfhulp-gids vol herkenbare dilemma's en handzame tips en tricks. 'Kleine veranderingen in de aanpak van dagelijkse kwesties kunnen grote impact hebben op het leven van je kinderen.'

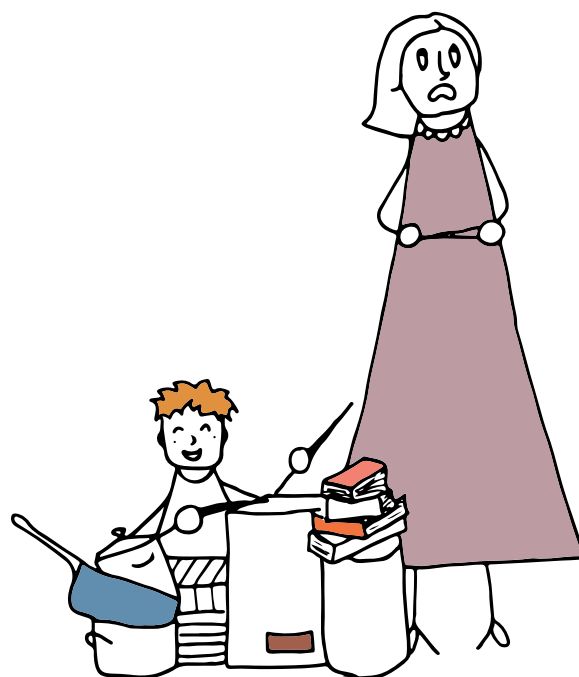
Haar boek is gebaseerd op 23 basisregels. 'Als je die erbij houdt en het lukt je om ze méestal te volgen, komt het wel goed', stelt Catheleyne gerust. Mik op 'goed genoeg', adviseert zij, want 'het realiseren van een stabiel en gezellig gezin is in deze moderne tijd niet eenvoudig'. Kalmte kan je redden, is haar favoriete regel.

Wat maakt het zo moeilijk? 'We hebben geld genoeg en kunnen voor 1 euro dagelijks speelgoed en snoep kopen. Dat maakt nee zeggen lastig. Zo'n blij koppie is natuurlijk erg leuk, maar op de lange termijn zadel je jezelf op met een zeurend kind, en het kind met een onstilbare honger naar meer.'

Ook is de moderne maatschappij gericht op gelukkig zijn. Filmpjes op social media laten alleen maar sprankelende mensen zien. Niets is te dol. 'Dan zie ik een vlag hangen met: Hoera, Lucas is 6 jaar geworden. Arm joch, dat krijgt een veel te groot ego. Dan moet je de hele straat inpakken als hij 18 wordt.'

In de gids laat Catheleyne zien hoe je een gezellig gezin bouwt én tegelijk je kinderen helpt opgroeien tot sympathieke mensen. 'Kinderen moet je liefdevol begrenzen en leren omgaan met frustratie en teleurstelling. Het goede voorbeeld geven is essentieel. Als je zelf de hele dag op je scherm zit.... Tja.'

In haar werk als psychotherapeut behandelt Catheleyne mensen die ploeteren met zieke patronen die ze hebben ontwikkeld in hun jeugd. 'De een werkt zichzelf in een burn-out omdat het thuis niet-lullen-maar-poetsen was. De ander kiest een egocentrische partner omdat ze emotioneel verwaarloosd is.'

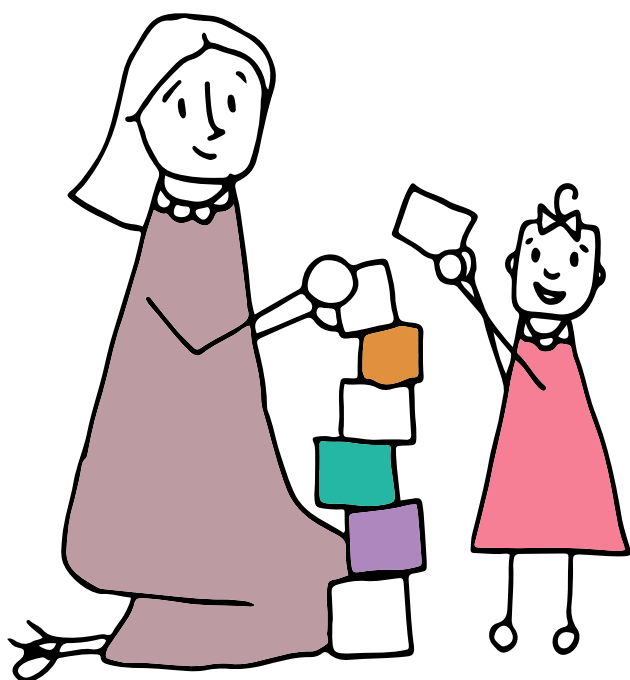


INTERVIEW GAAT VERDER OP VOLGENDE PAGINA

Ze wil ploeter-ouders helpen met haar gids en tegelijk schade voor de nieuwe generatie voorkomen. 'Als je zelf uit een minder warm gezin komt en tekort bent gekomen, is het extra moeilijk om een goed gezin neer te zetten. Daarom benadruk ik ook het belang van een goede zelfzorg voor de ouders.'

Vooraf het hoofdstuk over omgaan met emoties vindt ze belangrijk. 'Dat gaat nogal eens mis. Dan zie je zo'n verhitte moeder schreeuwen tegen een driftige peuter. Dat werkt averechts. Emoties mogen er zijn. Empathie en erkenning zijn jouw wapens in de strijd. Je gaat naast ze staan en niet tegenover ze.'

Het gaat in de meerderheid van de gezinnen gewoon goed, stelt de schrijfster. 'We maken allemaal fouten. Prima. Daar leer je weer van. Dat bespreek je.' Iedereen doet het op zijn eigen manier. Ieder gezin heeft zijn eigen tradities. 'Wat er ook gebeurt in je leven, een warm gezin is de plek waar je kunt bijtanken.'



BOEKINFORMATIE

EEN GEZIN OM OP TE BOUWEN
CATHELEYNE VAN DER LAAN

Titel: Een gezin om op te bouwen

Subtitel: Praktische gids voor een gezellige hechting

ISBN: 9789493346079

Pagina's: 116

Paperback

Prijs: € 19,95

Link: <https://www.zorgboeken.nl/shop/een-gezin-om-op-te-bouwen/>

Auteur: Cathelene van der Laan

Categorie: zorg&welzijn, gezin en opvoeding

Een driftbui in de supermarkt, broccoli weigeren, ruzie om niks; het gezinsleven is één bonte stoet gedoetjes. Jouw reactie op deze kleine gebeurtenissen is cruciaal. De talloze beslissingen die jij als ouder dagelijks neemt, hebben grote invloed op hoe je kind zichzelf, de mensen om zich heen en de wereld gaat beleven. Een goed gezin vormt de basis voor een goed leven.

Deze praktische hulpgids geeft handvatten bij deze ingewikkelde klus. Naast sprekende voorbeelden en praktische adviezen geeft deze gids vooral inzicht hoe jij de emotionele ontwikkeling van je kind kan waarborgen. Als het je meestal lukt de basisregels uit deze gids na te leven, is het goed genoeg. Alles wat je nodig hebt, is liefde en geduld.

Dit boek is bedoeld voor ouders die de uitdaging aangaan om bewust en met open hart hun gezin te vormen. Dit gaat zeker niet alleen over het stellen van regels. De magie zit hem in het bij elkaar horen en dit vieren. Een gezonde hechting geeft veerkracht en een positief zelfbeeld, belangrijk om het leven met al zijn mooie en moeilijke kanten aan te kunnen. Misschien is jouw gezinsleven toe aan wat positieve energie? Goed dat je het ziet. Je kan elke dag opnieuw beginnen. Er is in deze gids aandacht voor de complexiteit van ouderlijke relaties, de individuele behoeften van kinderen, en de dynamiek binnen het gezin. Stop met ploeteren en ga samen renoveren.

EEN GEZIN OM OP TE BOUWEN

CATHELEYNE VAN DER LAAN

Naam: Catheleyne van der Laan
Geboortedatum: 04-03-1971 in Hoorn
Beroep: Vrijgevestigd psychotherapeut en schrijver
Mailadres: cat@hordelaan.nl



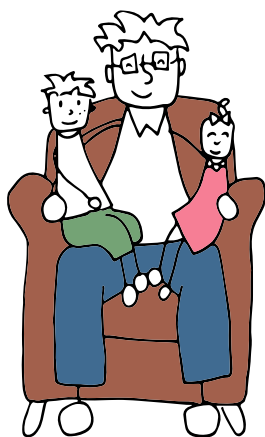
Over de auteur

Catheleyne van der Laan is vrijgevestigd psychotherapeut. Zij is Bachelor of Arts in de journalistiek, Master of Arts in de Politicologie, Master of Arts in de Psychologie en studeerde psychotherapie bij de RINO Groep. Zij is gespecialiseerd in Persoonsgericht Experientiële psychotherapie en in Affect Fobie Therapie (AFT). Verder werkt zij tevens als cliëntgericht supervisor.

Van der Laan heeft ervaring in de algemene praktijk en in de psychosociale oncologie en werkt als Psychotherapeut BIG in de gespecialiseerde Geestelijke Gezondheidszorg (GGZ) waar zij mensen met complexe psychische problematiek behandelt. "Mijn cliënten hebben nooit de luxe gehad van een gezonde emotionele ontwikkeling. De schade is vaak van heel lang geleden en is lastig te herstellen."

In haar werk als psychotherapeut ligt de focus op hechting en het ontwikkelen van het vermogen tot mentaliseren. "Sommige mensen moeten nog leren hoe zij zich eigenlijk voelen en wie ze zijn en dat anderen zich heel anders voelen. Normaal gezien leer je dat in je gezin van herkomst." De aanpak van Van der Laan is integratief met een grondhouding uit de cliëntgerichte school.

Van der Laan ging op latere leeftijd Psychologie studeren. Daarvóór was zij journalist en tekstschrijver. Zij schreef voor bladen als Psychologie Magazine, Intermediair, regionale kranten die aangesloten waren bij de Gemeenschappelijke Persdienst (PGD) en De Groene Amsterdammer. Ook heeft zij gewerkt voor Radio 1.



In 2020 schreef Catheleyne van der Laan haar eerste boek Ongemerkt verder, waarin zij wil illustreren hoe het is om te leven met een psychiatrische aandoening. In het boek staan vier verhalen van mensen met een DSM-5 classificatie.

Interviewverzoeken

Catheleyne van der Laan staat open voor interviews. Voor interviewverzoeken kunt u rechtstreeks contact met haar opnemen via **cat@hordelaan.nl** of met Anneke Bakker van SAAM Uitgeverij. Mailadres: **saam.uitgeverij@gmail.com**. Telefoonnr.: **06-24157478**

PREVENTIE IS TE VEEL GERICHT OP BIJSTUREN VAN SLECHTE GEWOONTEN

EEN GEZOND GEZIN MAAKT GEZONDE MENSEN

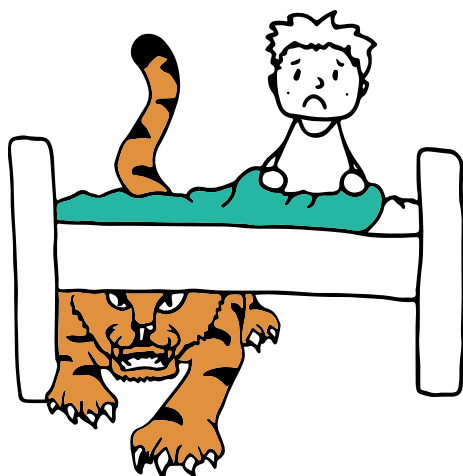
Miljoenen geeft de overheid uit om de almaar stijgende zorgkosten naar beneden te krijgen. Verzekeraars en gemeenten werken samen om dichtbij en laagdrempelig te werken. Maar het stimuleren van afvallen, stoppen met roken en meer bewegen, blijkt niet mee te vallen. De resultaten van het preventieakkoord zijn teleurstellend. Hoe kan dat toch? Wie wil er nu kreunend en steunend door het leven?

Er ligt een simpele oorzaak onder het falen van de vele initiatieven: ze komen te laat. De schade zit er al. Als je diep van binnen het gevoel hebt dat je bent mislukt en dat niemand op je zit te wachten, dat andere mensen gewoon blijer en gelukkiger zijn, dan gaat zo'n programma niet werken. De overtuiging dat je het kan, is een cruciaal ingrediënt bij afkicken. Het vergt zelfliefde om te veranderen.

Het fundament

Waar haal je dat? In het gezin ontstaan de zieke patronen die leiden tot overgewicht, roken, drank- en drugsgebruik. Een gezond gezin produceert sympathieke mensen die meer kans krijgen op een prettig bestaan. In pakweg de eerste achttien jaar van een mensenleven gebeurt er veel. Daarin ontwikkel je als individu de basis voor de rest van je leven. Voordat je zelf ontdekt wie je bent, is het fundament al gelegd.

Als je door een oververmoeide moeder steeds wordt afgekapt of weggestuurd, ontwikkel je het idee dat je er beter niet had kunnen zijn. Als je ouders niet goed met emoties om weten te gaan, zet je alles op slot. Als je wordt uitgelachen als je laat zien wat je kunt, vormt zich een diepe schaamte die een rem is voor het leven. Je bent lelijk en dom dus het maakt niet uit. Je best doen, heeft geen zin.



BLOG GAAT VERDER OP VOLGENDE PAGINA

Normen en waarden

In het gezin leer je omgaan met emoties en gedachten. Je ontwikkelt een houding ten opzichte van jezelf, de wereld en de mensen daarin. Je krijgt een visie op kwesties, normen en waarden. Als je mazzel hebt, leer je van jezelf houden, plezier maken en relativiseren. Hier moet je het leven mee door. Preventieprogramma's moeten het doen met deze bodem. Op een drassige bodem kan je niet bouwen.

Veel initiatieven van verzekeraars en gemeenten zijn dus in feite niet gericht op preventie maar op herstel. De schade is al ingesleten. Daar verandering in brengen, is een heel ander vak. Dat is mijn vak. Dat vergt engelengeduld en kost jaren. De GGZ loopt vast. Er staan vele mensen op de wachtlijst die we nooit zouden zien in de spreekkamer als er in het gezin meer structuur en toewijding was geweest. Het ombuigen van oude patronen kost jaren psychotherapie. Kosten die zijn te voorkomen.

Patronen

Kinderen lopen deuken op door onmacht, niet door onwil. De meeste ouders bedoelen het niet slecht. Ze doen wat ze kunnen en wat ze weten. Daar zitten de kansen voor preventie. Niet iedereen weet wat een kind nodig heeft om goed op te groeien. Samen herstellen mijn collega's en ik wat we kunnen. We buigen patronen om en de cliënt leert dat hij mag zijn wie hij is. Dit is een ploetertocht vol verdriet, pijn, schaamte en angst. Deze ellende kunnen we met preventie voorkomen.

Als ras-optimist denk ik dat het makkelijker is dan we denken. Ik zie in mijn sessies hoe kleine veranderingen, grote impact hebben. Een vermoeide vader die gek werd van zijn extraverte peuter leerde dat decibellen verminderen, als je eerst erkenning geeft in plaats van straf. Kleine moeite, groot verschil, Nu zegt hij eerst: 'oh wat naar dat je pijn hebt'. Hij leerde de boosheid van zijn kleine meid begrijpen. 'Dat was ook wel een hele mooie pop die je niet mag hebben. Ik snap dat je boos bent.'

Kwetsbare jaren

Emoties mogen er zijn. Daar moet je niet mee in discussie. Geef erkenning, geruststelling, troost, aandacht en liefde. Als de kalmte terugkeert, kan je pas gaan opvoeden. Allemaal nieuwe kennis voor deze jonge vader (die zelf een borderliner als moeder had). Een goede ouder zijn, vergt nogal wat in ons drukke bestaan. Het is ongelooflijk akelig om te bedenken wat er allemaal mis kan gaan in deze kwetsbare jaren. We doen allemaal maar wat. Ineens heb je zo'n wurm die totaal afhankelijk van je is. Het is eigenlijk idioot dat daar niet meer aandacht en erkenning voor komt.

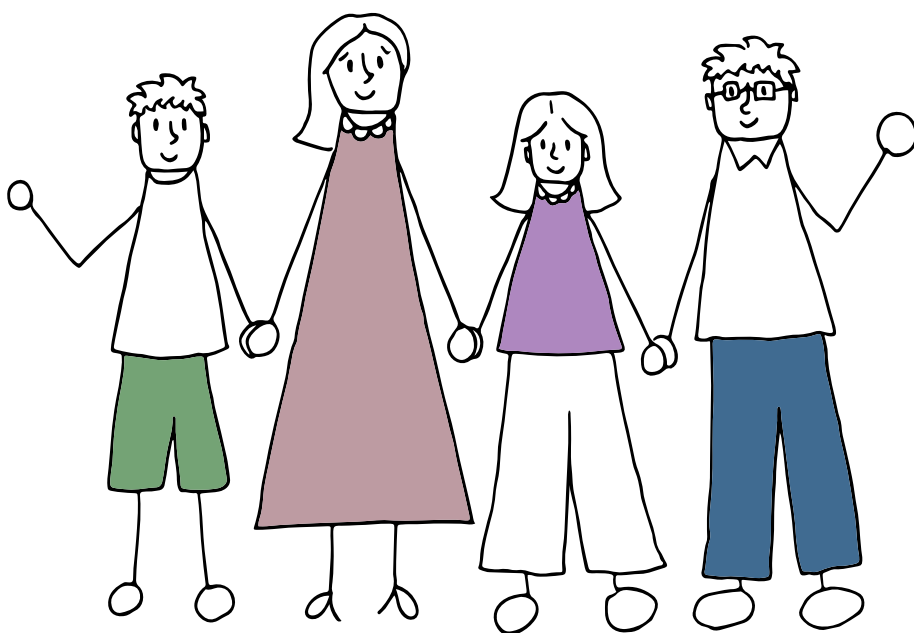
Hoe kom je achter de voordeur? Door inzichten te verspreiden via voorlichtingscampagnes, huis-aan-huisfolders en aandacht in de media. Het idee dat jij het leven van je kind mede bepaalt door het gezin dat je opbouwt, moet algemene kennis zijn. Maak dit bespreekbaar op scholen, in buurthuizen en consultatiebureaus. Verspreid huis aan huis uitnodigingen voor gezinsopbouw-avonden zodat buurvrouwen samengaan. Er moet ten alle tijden laagdrempelige opvoedondersteuning voor handen zijn. Kortom: het moet normaal zijn dat je begeleiding zoekt in die eerste precaire jaren.

BLOG GAAT VERDER OP VOLGENDE PAGINA

Bespreekbaar maken

Het lijkt mij goed dat we vooral ook het inzicht verspreiden dat een gezin starten een serieuze stap is die een goede voorbereiding vereist. Het begint al met een goede partner kiezen. Verliefdheid en lust zijn leuk, maar leveren niet altijd een stabiele basis. Koppie erbij houden dus. Dit klinkt oubollig. Nou en? Laat mensen het overheid-spotje maar belachelijk maken. Het blijft toch hangen. Als een klein meisje met een betraand koppie zegt: 'mijn pappie houdt niet van mama', komt dit wel binnen. Kinderen lijden onder de slechte relatie van hun ouders. Zij voelen dat. Het is onveilig.

Als we in de komende decennia partnerkeuze, gezinsopbouw en omgaan met emoties bespreekbaar maken, kan er echt veel veranderen. Je voorkomt psychische, sociale en medische ellende en dat zal zich uitbetalen in kostendaling van de zorg. Ik maak me geen illusies: de meest ernstige multi-probleemgezinnen zal je niet bereiken. Er zullen altijd mensen zijn die in de armoede-ziekte-fuik belanden door het gezinsklimaat waarin ze moeten opgroeien. Dit is een kleine groep. Laten we ons concentreren op de schade die we met aandacht, begeleiding en erkenning kunnen voorkomen.



DOWNLOADS

EEN GEZIN OM OP TE BOUWEN

CATHELEYNE VAN DER LAAN

BEELD - HOGE RESOLUTIE



ARTIKELN IN WORD

-  [PERSBERICHT](#)
-  [INTERVIEW](#)
-  [BOEKINFORMATIE](#)
-  [OVER DE AUTEUR](#)
-  [BLOG](#)



Trotse uitgever van het boek:
Een gezin om op te bouwen

Anneke Bakker
2e Loosterweg 102
2182 CL Hillegom

(06) 24 15 7478
saam.uitgeverij@gmail.com

SAAMUITGEVERIJ.NL