

Dag mama's en papa's,

Het moment is daar. Want als je dit boek leest, dan ben je (of word je) een gezin, met ouders én kinderen! En dat is megaleuk. Maar ook best intens. Want samen een gezin vormen en kinderen opvoeden, dat kan een pittige klus zijn. En het begint allemaal, jawel, bij jullie als ouders.

In dit boek neem ik je mee in onderwerpen die je helpen om samen goede grond te zijn voor je kinderen. De grond waarop je jouw gezin bouwt, waar zij mogen wortelen. Wat zij later als ze groot zijn als hun *roots* gaan bestempelen. Bizar als je daar over nadenkt, dat je de *roots* vormt van een volgende generatie?

Zo belangrijk is het dus.

God is een God van generaties. En Hij heeft met een ieder van ons het beste voor. Wij mogen als ouders de volgende generatie voorbereiden. We onderschatten voor mijn gevoel weleens hoe uitzonderlijk dat is. Een kind is een groot cadeau dat we in handen hebben gekregen van onze God. De grond waarop die generatie groeit tot de beste grond maken, is het mooiste wat je je kinderen én God kunt geven.

Hoe gebruik je dit boek?

Je kunt dit boek gebruiken als je nog maar net een kind hebt of binnenkort je eerste kind krijgt, maar ook als je al een of meerdere kinderen hebt. Want opvoeden en gezin zijn gaat gewoon door en je kunt op elk moment dingen anders aanpakken.

Het boek leidt je door zeven belangrijke onderwerpen die je het beste op volgorde kunt behandelen. Het boek begint bij het begin: het moment dat jullie twee levens samenkomen en aan het hoofd komen te staan van een nieuw gezin. Je kunt daar ook gewoon beginnen als je al tien jaar samen bent. Samen bereid je namelijk nieuwe grond voor: dat van jouw gezin, vanaf dit moment, nu. Het boek eindigt bij (leren) loslaten en de grond blijven bewateren.

Inleiding

Je kunt het boek verder ook als naslagwerk gebruiken, maar als je echt de goede effecten wilt merken, kun je hem het beste vanaf hoofdstuk 1 doorlopen.

Nog een kleine disclaimer: dit is geen therapeutisch boek. Het is geschreven vanuit mijn kennis als docent Omgangskunde en lifecoach. Ook schrijf ik vanuit mijn eigen ervaring als dochter van ouders met hun eigen rugzak en vanuit mijn eigen moederschap/ouderschap. Het stipt belangrijke onderwerpen aan, geeft handvatten voor verdieping en helpt je vooral je gezinsleven vormgeven, in verbinding met elkaar en God.

Heb je het idee dat er een trauma in de weg zit of je relatie echt niet goed zit? Dan is dit boek niet de oplossing. Dit boek laat je dan waarschijnlijk merken dat er iets groters aan de hand is en dat je niet geholpen bent met enkel handvatten en ideeën. Dat is dan echt een signaal dat je serieus mag nemen. Zoek een psycholoog of therapeut die jullie écht goed verder kan helpen. Want herstel is op heel veel terreinen altijd mogelijk, zeker met God aan je zij.

Heel veel zegen op jullie weg in het gezin zijn en worden!

Lieve groet,

Daniëlle Koudijs-Kamsteeg

PS: Je vindt in het boek een aantal symbolen. Ze betekenen het volgende:



uitleg van een begrip



aan de slag met een opdracht



bericht voor de vrouwen



voorbeeld uit de praktijk



bericht voor de mannen

Inleiding	4
Hoofdstuk 1 Yay! Je wordt een gezin!	10
Hoofdstuk 2 Samen een gezin vormen	20
Hoofdstuk 3 Geloof en opvoeden	38
Hoofdstuk 4 Communiceren kun je leren	58
Hoofdstuk 5 Gezinsmissie	80
Hoofdstuk 6 Verbinden en loslaten	102
Hoofdstuk 7 Blijf bidden voor je kinderen	126
Extra: even over seks na het krijgen van kinderen	138
Tot slot	144
Gebruikte bronnen en verwijzingen	147

Hoofdstuk 1

yay!

**Je
wordt
een
gezin!**

Yay! Je wordt een gezin!

De bruiloft is geweest. Jullie delen een huis. Misschien al een paar jaar, misschien pas sinds kort. Maar waarschijnlijk hebben jullie al wel gemerkt dat er twee werelden bij elkaar gekomen zijn en dat dat best wennen is.

1.1 Twee levens staan aan de wieg van het gezin

Als jullie dit boek in handen hebben, dan heb je al kinderen of is er een kindje onderweg. En daarmee breekt een compleet nieuwe fase aan. Want je bent, of wordt, gewoon een gezin! Een nieuwe generatie ligt (straks) in jouw handen. Dat wat jullie doen en zijn, wordt de basis van jullie gezin.

Je kunt het zien als grond waarop planten of bomen op gaan groeien. Jullie zijn de grond, zij het leven dat erop groeit. Maar hoe zorg je voor goede grond, waar je kinderen (het liefst goed) op gaan gedijen?

Dat begint met ieder je eigen grond onderzoeken en dat bewust met elkaar mengen. Dat kan ook nog steeds als je al kinderen hebt, zodat de grond waar jullie je gezin op bouwen nog beter wordt.

Welke
twee
levens staan
aan het
hoofd?

Mensen worden onder andere gevormd door dat wat ze meemaken, door de omgeving waarin ze opgroeien en de normen en waarden die ze meekrijgen. Oftewel: socialisatie. De levensloop omschrijft alles wat er in het leven gebeurt. Bepaalde gebeurtenissen zijn bepalend en leiden tot belangrijke keerpunten.

Levensloop en socialisatie

Jij en je partner hebben allebei een levensloop en socialisatie doorgemaakt. Het is bepalend voor hoe je in het leven staat en op welke manier je reageert. Het geeft antwoord op de vraag: waarom doe ik wat ik doe?

Hoofdstuk 1

Je bent allebei op bepaalde grond opgegroeid. Hoe ouder je wordt, hoe meer je daardoor gevormd bent. We trouwen steeds later en krijgen steeds later kinderen, wat maakt dat je al een heel leven meeneemt jullie nieuwe, gezamenlijke leven in. Dat is niet per se beter of minder goed dan jong trouwen (want ook dat brengt uitdagingen op gebied van persoonlijke ontwikkeling met zich mee). Het vraagt net zo goed om geduld en ruimte als je je leven samen verder wilt vormgeven. Je hebt als je bijna 30 bent logischerwijs al meer patronen en eigenaardigheden ontwikkeld dan iemand van 20.

Definitie keerpunten

Jouw levensloop is dat wat er in jouw leven allemaal gebeurd is. Het begint bij je geboorte en eindigt bij je overlijden. In een leven gebeuren een hoop positieve maar ook negatieve dingen. Zowel positieve als negatieve gebeurtenissen kunnen leiden tot een besef van: dit wil ik wel of dit wil ik absoluut niet. We noemen die momenten keerpunten.

Keerpunten kunnen onder andere leiden tot helpende of belemmerende gedachten, een positiever of negatiever zelfbeeld, meer of minder zelfvertrouwen, opgebouwde of afgebroken karakters.

Het kan zeer helpend zijn om te weten wat keerpunten met jou hebben gedaan. Wanneer of waardoor zijn bepaalde overtuigingen ontstaan? Het helpt je begrijpen wat voor invloed bepaalde gedachten en momenten tijdens je levensloop hebben op je leven nu. En het is ook een stap in de richting van loskomen daarvan, als dat nodig is.



Uit de praktijk: voorbeeld positief keerpunt

Marije is 21 als ze na een slechte liefdesrelatie alleen op reis gaat. Tien dagen trekt ze door het noorden van Italië. Ze vindt autorijden in Nederland al heel erg spannend, maar besluit toch een auto te huren en haar angst in de ogen te kijken. Ze rijdt van Turijn over tolwegen en binnenwegen naar Barolo, zonder navigatie (die was er toen nog niet), maar met een wegen-

Yay! Je wordt een gezin!

kaart. Vlakbij Barolo raakt ze de weg een beetje kwijt. Ze rijdt in een klein dorpje op een kruispunt af maar kan niet goed ontdekken welke kant ze op moet. Er is niemand op straat. Ze sluit haar ogen en denkt na: wat is nu het beste om te doen? Als ze haar ogen weer opent, ziet ze een oude vrouw. Marije besluit om haar de weg te vragen. Marije wijst de naam van de B&B aan op een geprinte e-mail en vraagt met haar schouders ophalend de weg. De vrouw snapt het en wijst dat ze de andere kant op moet, rechtsaf de heuvels in en dat het daar dan is. Marije stapt weer in de auto, rijdt die kant op en komt inderdaad aan bij de B&B. Op dat moment ervaart ze enorm veel zelfvertrouwen en een gevoel van overwinning. Ze gelooft en ervaart tijdens deze reis vaker dat ze angsten kan overwinnen, mensen om hulp mag vragen en dat ze zelf in staat is om de regie te nemen over dingen in haar leven waar ze wél invloed op heeft.

Elke keer als Marije het moeilijk heeft en het gevoel heeft vast te lopen, gaat ze in gedachten terug naar die reis in Italië waar ze angsten overwon en zelfvertrouwen terugkreeg. Ze stelt zichzelf dan de vraag: 'Wat is nu het beste om te doen?' en laat zich leiden door wat de heilige Geest haar ingeeft.



Voorbeeld negatief keerpunt

Gerard is 14 als hij voor het eerst verliefd wordt op een meisje. Ze zit bij hem in de klas en heeft veel vriendinnen. In de pauze trekken ze vaak samen op, in een groepje. Op een dag zet een vriend hem voor het blok en zegt hard lachend ineens: 'Sanne, wist je wel dat Gerard al een half jaar verliefd op je is?' Sanne en haar vriendinnen lachen er vervolgens ook heel hard om, ze hebben niet door dat het serieus is. Gerard wordt rood en raakt van slag. Op dat moment besluit hij diep vanbinnen dat hij vrienden dus niet kan vertrouwen. Hij trekt vanaf dat moment altijd een muurtje op zodra mensen dichterbij komen, wat invloed heeft op zijn relaties, ook met God. Hij beseft dit op het moment dat een goede vriend hem vraagt wat maakt dat hij het lastig vindt om zich uit te spreken over zijn gevoel in gesprekken met vrienden. Gerard ziet ineens in dat hij zich niet snel durft bloot te geven, omdat hij bang is dat de ander er niet vertrouwelijk mee omgaat. Door na te denken over wanneer dat gevoel ongeveer is ontstaan, komt hij erachter dat het te maken heeft met het voorval op zijn veertiende dat hem nog steeds belemmert.

Hoofdstuk 1

Socialisatie beter bekeken

Socialisatie is een breed begrip en vindt op meerdere terreinen plaats. Het legt de basis voor normen en waarden. In de context van dit boek richten we ons op socialisatie binnen het gezin: de primaire socialisatie. Dat wat in het gezin normaal is, wordt de basis van de normen en waarden van het kind dat in het gezin opgroeit. Door socialisatie in het gezin (primaire socialisatie) leren kinderen bijvoorbeeld met mensen en situaties omgaan, en wordt een basis gelegd voor het vertrouwen van anderen. Het socialisatieproces gaat ook door op andere plekken. Bijvoorbeeld school (secundaire socialisatie) en in de kerk (tertiaire socialisatie).

Een mens is een sociaal dier en zoekt in principe contact met anderen. Socialiseren gaat een leven lang door en kan ook opnieuw gebeuren. Kinderen die in een pleeggezin geplaatst worden, socialiseren opnieuw. En samengestelde gezinnen moeten ook een nieuwe modus met elkaar vinden. Aandacht hebben voor hoe je dat doet en wat voor jou belangrijk is in contact met anderen, is daarom belangrijk.



Bericht voor de mannen

Ik weet het. Over het algemeen is praten over gevoelens voor veel mannen niet hun favoriete hobby en is nadenken over dit soort thema's misschien niets voor jou. Maar ik daag je uit het toch eens te doen. Want ik weet uit ervaring met andere mannen dat het heel helpend kan zijn om te leren begrijpen waarom bepaalde gevoelens, herinneringen of momenten zo ontzettend veel betekenen en daar woorden aan te geven. Positief of negatief. En als je de opdracht hebt gedaan en er voor jou niets uitkomt, is dat geen verloren tijd geweest, maar een investering in je gezinsleven.



Bericht voor de vrouwen

De meeste mannen uiten emoties anders dan vrouwen. Dat is niet erg, maar vraagt wat betreft diepgaande gesprekken om een andere aanpak. Het fijnste is namelijk dat je elkaar kunt begrijpen, door woorden te geven aan wat je voelt. Op welke manier kan je je partner helpen om na te denken over deze vraagstukken? Wandelend? Met bier en bitterballen? Tijdens een potje stoeien? In gesprek met vrienden? Vraag het aan elkaar, en zoek samen naar een manier die voor jullie beiden zo prettig mogelijk is.

Yay! Je wordt een gezin!

*Aan
de slag!*

Denk eens na over de mensen met wie
je vroeger en nu bent omgegaan.



- Aan wie houd je een warm gevoel over?
- Wat maakt dat dat zo is?
- Welke eigenschappen of kenmerken schrijf je die persoon toe?
- Zie je die eigenschappen of kenmerken nu nog terug in je leven?
- Wat maakt dat voor jou belangrijk, denk je?

Hoofdstuk 1

*Aan
de slag!*

Teken een lijn met jaartallen van jouw geboorte tot nu. Neem de tijd na te denken over in welke tijd bepaalde gevoelens, gedachten of beslissingen zijn ontstaan en waardoor dat is gekomen. Welke gebeurtenissen hebben jouw leven gekenmerkt? Teken jouw keerpunten in de lijn met jaartallen.

Geef voor elk keerpunt antwoord op deze vragen.



- Wat heeft dit moment jou gebracht?
- Hoe heeft dit moment jou gevormd?
- Wat voor besluit heb je genomen op dat moment?
- Op welke manier beïnvloedt dit jou nu nog steeds?
- Als het je negatief beïnvloedt, probeer dan eens de gebeurtenis te bekijken vanuit het perspectief van vandaag. Is dat wat vandaag gebeurt hetzelfde als wat toen gebeurde? Kun je het loskoppelen van dat negatieve moment, waardoor je ruimte maakt voor mensen die nu wel jouw vertrouwen willen ontvangen? Durf jij het ze te geven?
- Bekijk elkaars lijn eens. Wat verrast je? Wat wist je al wel en wat wist je nog niet? Mooie manier om elkaar beter te leren kennen!