

# De FamilySoul

Het geheim van een  
succesvol familieleven

EVELINE JURRY

**PEPPER**  
BOOKS

*Voor alle FamilySouls  
van wie ik hou!*

Nur 400/450 W032501

Bisac FAM000000 / FAM029000 / FAM030000

© MMXXV Pepper Books

© MMXXV: Eveline Jurry

Vormgever omslag: Margo Togni

© Auteursfoto: Esmée Franken

Alle rechten voorbehouden, inclusief het recht van reproductie in zijn geheel of in gedeelten, in welke vorm dan ook.

Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk verboden.

Pepper Books is een imprint van Uitgeverij Kluitman Alkmaar B.V.

[pepperbooks.nl](http://pepperbooks.nl)

[defamilysoul.com](http://defamilysoul.com)

#### **Disclaimer**

Dit boek is gebaseerd op persoonlijke bevindingen van de auteur. Er is geen wetenschappelijk onderzoek verricht naar de inhoud ervan. Daarom kan niet worden gegarandeerd dat De FamilySoul een succesvol familieleven oplevert. Dit boek is geen vervanging van professionele hulp op het gebied van relaties, familie, familieproblemen, gezondheid en alles wat mogelijkervijs samenhangt met familieleven en persoonlijke ontwikkeling. De auteur en de uitgeverij van De FamilySoul zijn niet verantwoordelijk voor eventuele misinterpretaties en kunnen op geen enkele wijze aansprakelijk worden gesteld voor de resultaten van voorgestelde oefeningen, adviezen, voorbeelden en tips uit dit boek.

# Inhoudsopgave

## Voorwoord 13

## Inleiding 16

Waarom is het belangrijk om na te denken over je FamilySoul? 17

Voor wie is *De FamilySoul* geschreven? 20

Hoe zit dit boek in elkaar? 20

Hoe lees je dit boek? 21

## Deel I Bewustwording van je FamilySoul 23

### Hoofdstuk 1 Wat is de FamilySoul? 25

Maak kennis met het concept 25

Het kleurenpalet van elke familie 27

Je FamilySoul van origine 29

### Hoofdstuk 2 Goed van start – familiebehoeften 32

Wat heb je nodig als familie? 32

Familiebehoeften: de FamilySoul-bloem 33

### Hoofdstuk 3 Jouw inbreng in de FamilySoul 38

Waar kom je vandaan, wat breng je mee? 38

Voordat je begint 42

Je positieve innerlijke drijfveren (positieve ID's) 43

Maak gebruik van je positieve ID's 48

Wat maakt jou... jou? Je familiegeschiedenis 49

Leren van het verleden 51

Hoe om te gaan met zwarte bladzijden uit je familiegeschiedenis 52  
Extra reflectie op oude relaties 57  
Tradities en herinneringen 58  
Dromen en wensen – persoonlijk en voor je familie 60  
De laatste stap: FamilySoul date night! 61

## **DEEL II Ingrediënten voor je FamilySoul-fundament 63**

### **Hoofdstuk 4 Samen je FamilySoul omarmen: ready, set, soul! 65**

Het Startpunt van je FamilySoul-leven 65  
Verder als een team 66  
Maak de overstap op jouw manier 69

### **Hoofdstuk 5 Dromen en wensen: je familiestatement en -visie 74**

Met een sterk toekomstperspectief aan de slag 74  
Je familiestatement 74  
Het creëren van een familievisie 77  
Waarom een familievisie belangrijk is 78  
Inspiratie voor jouw visie 78

### **Hoofdstuk 6 Familiepijlers: waarden, regels en tradities 83**

Voor een sterke familie-identiteit 83  
Familiepijlers 86  
Familiepijler 1: Familiewaarden 88  
Familiepijler 2: Familieregels 90  
Familiepijler 3: Familietradities 93  
Laatste tips voor je familiepijlers 98  
3, 2, 1, GO! 99

### **Hoofdstuk 7 Familiedoelen op de kaart 100**

Maak concrete plannen voor jouw familie 100  
Waarom is het stellen van doelen belangrijk? 104  
Familiedoelen versus persoonlijke doelen 106  
Stapje voor stapje – Aan de slag 106  
Inspiratie voor familiedoelen 107  
Nog wat tips 109

### **Hoofdstuk 8 De familiekring 111**

Een kring van steun, liefde en advies om je heen 111  
Wie zit er in jouw familiekring? 113  
Familiecheerleaders 114  
Familieraadgevers 115  
Dealen met schoonfamilie 117  
Breng je familiekring in kaart 120  
Feedback: extra wijsheid voor jouw FamilySoul 121  
Jouw FamilySoul-leven begint nu! 122

## **DEEL III FamilySoul-leven: de praktijk 125**

### **Hoofdstuk 9 De Vijf Commitments 126**

Volledige toewijding voor een succesvol familieleven 126  
Een happy family begint bij volledige toewijding 127  
De Vijf Commitments 129  
Integreer de Vijf Commitments in je dagelijkse familieleven 141

## **Hoofdstuk 10 Familiemanagement 142**

- Taken en goede afspraken: een basis voor rust en geluk 142
- Hoe zijn de taken verdeeld? Werk, zwangerschap en ouderschap 145
- Familietaken: duomanagement versus solomanagement 146
- Het belang van een eerlijke taakverdeling 148

## **Hoofdstuk 11 De Vijf Tools 154**

- Krachtige tools ter ondersteuning van de FamilySoul 154
- Tool 1: Het familie-uur 155
- Tool 2: Een happy familie-agenda 159
- Tool 3: Familie op nummer één! 166
- Tool 4: Familiecommunicatie 167
- Tool 5: Jouw persoonlijke energieniveau 169
- Help! Het stille gedachtencircus 172
- Liefdevolle zorg voor de FamilySoul 173

## **Deel IV FamilySoul'en: liefdevol onderhoud, nu en in de toekomst 175**

### **Hoofdstuk 12 Extra's voor je FamilySoul 177**

- Nog meer tips en tricks voor wat extra familiedopaminen 177
- Boost je FamilySoul op jouw manier en in je eigen tempo 177
- Het familienest 178
- De familietafel 182
- FamilySoul-food 183
- Familiehobby's en een gedeelde grote liefde 187
- Muziek – Laat je FamilySoul dansen 190
- De familieschatkist 193
- Off you go! Geniet van jullie gezamenlijke FamilySoul-reis! 196

## **NAWOORD 199**

## **DANK! 200**

## **Bronnen en verder lezen 203**

# Voorwoord

Het was een mooie, zomerse dag in Amsterdam. Mijn partner John en ik zaten wat te drinken op een brug aan een van de grachten. We voelden ons gelukkig en dankbaar. Al onze zeven kinderen waren het huis uit en leefden hun eigen levens met studie, werk, lieve vrienden en partners. We hadden alle tijd van de wereld.

Tussen alle drukte van Amsterdammers en toeristen zag ik veel mensen met kleine kinderen: jonge moeders die een kinderwagen duwden, vaders met een baby in een draagzak, koppels met kinderen aan de hand, kleuters achter op de fiets, een bakfiets met maxicosi en een baby en verliefde stelletjes in de leeftijd van onze grote kinderen.

Was hun familieleven een *smooth ride*? Ik hoopte het, want behalve supergaaf, heerlijk en bijzonder is het ook een totale rollercoaster. Het vraagt een heleboel van iemand: veel energie, kopzorgen en organiserend vermogen.

Jonge ouders zullen zich vast geregeld afvragen: een familie zijn, hoe dóé je dat?

Ik word mijn hele leven al blij van familie. Families zijn eindeloos boeiend en inspirerend. Van elke familie gaat een eigen energie uit die moeilijk in woorden te vangen is, maar kan worden gevoeld door ieder familielid en iedere buitenstaander. Je stapt een huis binnen en voelt direct: hier is het fijn; deze mensen houden van elkaar. Of: hier is de sfeer goed en is iedereen verbonden. Maar ook: hier hangt spanning in de lucht, er worden belangrijke dingen niet uitgesproken.

Ik had een scheiding achter de rug, boeken geschreven over *break-ups* en was jaren actief geweest als coach. Nu werd het tijd voor een onderwerp dat

me heel nauw aan het hart lag. Alles wat ik de afgelopen jaren had gezien en geleerd, was erin vervat. Er moest een manier bestaan om jonge stellen, lieve families, families zonder rolmodellen en allerlei moderne families op weg te helpen naar een hoopvolle, sterke en gelukkige toekomst.

Ik vroeg mezelf af: wat zou er gebeuren als mensen al eerder zouden beginnen met het werken aan hun familieleven, op het moment dat alles nog bruisend is en de sprankelende energie van verliefde mensen en mensen vol goede moed nog in de lucht hangt? Wat als ze vanaf het begin aan de slag gaan met het nadenken over en vormgeven van hun familie? Als ze zouden proberen te begrijpen hoe hun familieleven kan samenvloeien met ieders dromen en ambities? Hoeveel families zouden dan een nog mooiere en sterkere basis krijgen? Een plek vanwaaruit met meer liefde en kracht geopereerd kan worden. Er zou zo veel ontevredenheid en gedoe voorkomen kunnen worden als mensen actief, doelbewust en met de neuzen dezelfde kant op zouden wérken aan hun familie, in plaats van die gewoon te laten zijn.

Een belangrijke les uit mijn relatie met John is dat het voorbereidingswerk als team een enorm verschil maakt in de manier waarop we omgaan met de dagelijkse gang van zaken en de moeilijke momenten – voor onszelf, onze relatie en onze samengestelde familie. Na onze ervaring dat het familieleven ook mis kan gaan, zijn we er vanaf het begin vol voor gegaan. Door elkaar toewijding te beloven werd de bereidheid naar elkaar te luisteren groter en daarmee ook het respect voor elkaar. Gevaarlijk onkruid als onvervulde verlangens, gevoelens van verwaarlozing of verongelijkheid kregen geen ruimte om een weg naar binnen te vinden. We legden een sterk, liefdevol fundament dat in de loop der jaren heeft bewezen tegen een stootje te kunnen. We bezitten een gezamenlijke visie en hebben iets gecreëerd wat groter is dan wijzelf. Daar kunnen we altijd op terugvallen. Voor onze zeven kinderen, die we al bijna twintig jaar samen opvoeden, is er duidelijkheid. Vanuit onze

basis kunnen we het volle leven aan: familietijd, werk, ambities, ons sociale leven en al het leuks en uitdagends wat op ons pad komt.

Na die dag op het terras voegde ik de daad bij het woord. Ik deed uitgebreid onderzoek, werkte uit hoe ik familie en familieleven zag, sprak met families en professionals en ging op zoek naar de sleutel voor een bruisend familieleven. Het resultaat daarvan heb je nu in handen. Ik ga je in dit boek leren wat het geheim van een gelukkige, blij en sterke familie is; hoe je kan werken aan een succesvol en stralend familieleven vol toekomstperspectief; hoe je familie je baken is. Je zal merken dat je telkens kan terugvallen op de veiligheid, structuur en rust van je familie. Met kennis, commitment en liefdevolle afspraken kunnen jullie die unieke, stralende familie zijn die je diep in je hart voor ogen hebt!

# Inleiding

Een familie is meer dan een groepje mensen dat in hetzelfde huis woont. Je kan familie zien als een levend organisme met een kloppend hart of als de energie binnen een kring van familieleden. Ik heb die krachtige, frisse energie tussen familieleden, partners, ouders en kinderen een naam gegeven: De FamilySoul.

Het kan bijna niet anders dan dat je deze energie kent en meermaals gevoeld hebt in je leven. Het is de onzichtbare band tussen familieleden; het complexe, mooie systeem van liefde, herinneringen, doorzetten, ervaringen, aanraking, verzorging en herkenning dat in de loop der jaren is opgebouwd; de kracht die een familie bij elkaar houdt in vrolijke tijden, maar ook steun biedt in moeilijke periodes. Het is de kracht die maakt dat we van elkaar blijven houden, ook al zijn we het niet altijd met elkaar eens, vinden we elkaar soms stomvervelend en hebben we misschien totaal verschillende karakters.

De bekendste FamilySoul is waarschijnlijk die van je geboortenest. Maar je hebt vast ook kennisgemaakt met de *soul* van andere families: die van je beste vriend(in), bij wie je veel over de vloer kwam, of van je eerste liefde op de middelbare school. Misschien verlang je naar de warmte die een FamilySoul je kan geven of ben je nieuwsgierig hoe jij en je nieuwe liefde samen vorm kunnen geven aan je leven, zoals jouw ouders of andere families die je kent dat hebben gedaan.

Voor de meeste families ontstaat zo'n FamilySoul vanzelf, maar aangezien niemand precies weet hoe hij gemaakt is, kan hij onmogelijk opnieuw gemaakt worden.

Wat ik zowel in mijn eigen leven als tijdens het begeleiden van anderen geleerd heb – en dat is misschien wel het belangrijkste punt dat ik in deze inleiding wil maken – is dat de FamilySoul niet terloops hoeft te ontstaan. Het is mogelijk er *actief invloed op uit te oefenen* door stil te staan bij een aantal succesfactoren. Met actief nadenken over je familieleven doe je niets af aan het wonderlijke, unieke en bijzondere karakter ervan, maar kan je het juist tot grotere, leukere en mooiere hoogtes brengen. Dat is een geweldig cadeau aan jezelf en je familieleden.

## Waarom is het belangrijk om na te denken over je FamilySoul?

Stel dat je een nieuwe laptop moet hebben, of een nieuwe bank. Die ga je niet zomaar even kopen, je neemt op z'n minst een middag de tijd om prijzen en merken te vergelijken. Je scrollt uren door Pinterest om inspiratie op te doen voor je babykamer voordat je de kwasten pakt. Mensen doen er soms maanden over om een auto te kiezen, jaren om het perfecte (en betaalbare) huis te vinden.

Maar over het familieleven in combinatie met al die andere zaken – baan, huishouden, een sociaal leven – en het leggen van een fundament voor een gelukkig leven wordt weinig nagedacht. De geijkte vragen komen wel voorbij, zoals hoeveel kinderen je wil, of je wil blijven werken en waar je het liefst wil wonen. Er wordt maar weinig bij stilgestaan dat ook dit aspect van het leven, het gezins- en familieleven, serieus voorbereidend denkwerk vereist.

Dat is volkomen logisch. Wanneer je overweegt om te gaan samenwonen, te trouwen of aan kinderen te beginnen, lacht het leven je toe. Je hebt zin in alles wat de toekomst voor jullie in petto heeft, je kan niet wachten om samen aan het grote avontuur te beginnen. Je denkt: alles komt goed. Moeilijke momenten komen en gaan, jullie komen er samen wel uit, jullie houden van elkaar, jullie zijn gezond. Misschien krijgen jullie advies van ouders,



schoonouders of vrienden die al een paar kinderen hebben rondlopen. Dan gaat het meestal over wat je níét moet doen. Maar wie gaat er echt samen om de tafel zitten om een plan te bedenken, een route uit te stippelen voor het beoogde familieleven? Het komt er niet van. Bovendien: waar moet je beginnen?

En dus stappen veel jonge families onvoorbereid in de achtbaan van het familieleven. Ze gaan uit van het beste en laten de rest over aan het toeval. Als er uitdagingen op hun pad verschijnen, sturen ze zo goed en kwaad als het kan bij, en als ze uit de bocht zijn gevlogen, kijken ze wat het internet erover te zeggen heeft. Bij grote stress richten ze zich tot een therapeut.

Iedereen weet dat het beter is een gordel te dragen in de auto, te sporten en gezond te eten. Een gezonde levensstijl helpt mee om gezond te blijven.

## **Je kan je familieleven trainen, net als je longen of buikspieren**

Voorkomen is beter dan genezen. Dat geldt ook voor je familie. Je kan je familieleven trainen, net als longen of buikspieren. Je kan het voeden met vitamines en mineralen zodat het een leven lang meegaat, en niet halverwege begint te ratelen, pijn begint te doen of er zelfs op een gegeven moment zomaar mee ophoudt.

Voor mij is familie de basis om goed te functioneren. Als de familie goed loopt, scheelt dat een hoop kopzorgen en stress. Ruzies, frustraties, ergernissen, vermoeidheid en een tekort aan aandacht hoeven geen blijvende schade aan te richten. Wat als jullie die beren op de weg, die er onvermijdelijk komen, gezamenlijk kunnen verslaan? Wat als een paar dagen fantaseren en

plannen maken kan leiden tot een lang en gelukkig leven samen? Dat zou toch super zijn?

Naast het begeleiden van honderden uiteenlopende koppels tijdens hun scheiding heb ik zelf een familie gesticht en een scheiding doorgemaakt; ik ging een nieuwe familiesamenstelling aan en een tweede partnerschap. Vanuit mijn positie als professional en ervaringsdeskundige kan ik je verzekeren dat een goede voorbereiding alle verschil maakt in hoe je je familieleven ervaart. Ook al loopt het waarschijnlijk in de praktijk allemaal anders dan je je had voorgesteld, met een duidelijk plan voor ogen voel je meer rust. Je kan er meer plezier uit halen, meer ruimte hebben om te genieten, en minder stress en vermoeidheid ervaren. Ik wil je graag laten zien hoe je je eigen FamilySoul kan installeren als sterk fundament en vervolgens tot bloei kan laten komen.

Bouwen aan het leven met een familie is een enorme klus. Het is bij tijden keihard werken, soms zelfs regelrecht afzien, maar je begint ook aan een geweldig avontuur dat nergens mee te vergelijken valt. Ik vind het persoonlijk het leukste wat er is. Mijn FamilySoul voelt als een positieve motor. Het is in mijn ogen het meest bijzondere wat je mag doen tijdens je tijd hier op aarde. Het geeft *joy* en energie en je doet het samen met anderen. Het is een survivaltocht, je trekt elkaar erdoorheen, je haalt meer uit jezelf en je familieleden dan je ooit had gedacht dat erin zat. Je trekt iemand met je ene arm uit de modder terwijl je de hand van iemand anders in je rug voelt voor extra support. En ja, er zullen altijd hobbels zijn. Je kan goed klem komen te zitten. Soms schiet iemand uit de bocht. Maar hoe sterker de soul, des te beter jullie uitrusting.

En ik ga laten zien hoe je op het punt kan komen waarop je denkt: yes, ik begrijp het idee; dit is ons fundament, dit zijn onze valkuilen, dit zijn onze tools en vanaf hier kunnen we het zelf.

## Voor wie is *De FamilySoul* geschreven?

Als je je ervan bewust bent dat je een FamilySoul hebt waarop je positieve invloed kan uitoefenen, is de belangrijkste stap gezet. Dit boek is voor elke groep van twee of meer mensen die met elkaar samenleven en er echt iets moois van willen maken. Wat mij betreft is het begrip FamilySoul zo breed als de horizon. We zijn aan het eind van een gigantische gezinsemancipatiegolf die in de laatste tien jaar in een extra stroomversnelling is gekomen. Van het kerngezin in de jaren zestig zijn we beland in een tijd waarin alle familievormen mogelijk zijn. Of je nu samenleeft als stel, traditioneel gezin, samengestelde familie, *single parent*, familie met twee moeders of twee vaders of een oma of tante, als multiculturele familie, non-binaire groep familieleden of als een mix van dat alles, *De FamilySoul* is voor jou!

## Hoe zit dit boek in elkaar?

Ik gebruik zo veel mogelijk de termen ‘familie’, ‘familieleden’ en ‘familielevens’, maar soms heb ik het over ‘partners’ of ‘het gezin’; ik schrijf ook over single parents, baby’s, kinderen, pubers, geen kinderen etc. Families zijn tenslotte zowel divers als uniek, en die veelzijdigheid is niet meer te vatten onder het traditionele woord ‘gezin’.

Het concept van de FamilySoul is gebaseerd op de ‘Jurry-Methode’; een zorgvuldig in elkaar gezet systeem van theoretische kennis, oefeningen en inspiratie om individuen, koppels en families met behulp van eigen inzet en kracht de juiste handvatten te geven om hun leven in alle stadia fijner, gelukkiger en relaxter te maken. Wellicht zijn sommige onderdelen van dit boek bekend terrein voor jou terwijl andere nieuw zijn. Waar je nu ook staat en wat je ervaring ook is, dit is je kans om je FamilySoul te verankeren en een sterk fundament te creëren waar je de rest van je leven superveel plezier van hebt.

## Hoe lees je dit boek?

Je kan op verschillende manieren met dit boek aan de slag gaan. Lees het van begin tot eind of begin elke week aan een nieuw hoofdstuk. Misschien ben je momenteel superdruk (baby op je arm, in een verhuizing, net een nieuwe baan); dan kan je na het lezen van hoofdstuk 1 die hoofdstukken pakken die je het meest aanspreken. Laat het boek op de keukentafel liggen, dan kan je er af en toe in bladeren.

Gebruik een notitieboekje voor ideeën en inspiratie tijdens het lezen en houd een markeerstift paraat waarmee je stukken kan highlighten die voor jou extra interessant zijn.

Door het boek heen vind je oefeningen die jou en je familieleden uitdagen om na te denken over hoe jullie willen samenleven. Ze helpen je de kennis uit het boek te verankeren, maar zijn optioneel. Neem niet te veel hooi op je vork. Laat ze liggen als het je te veel wordt. Je kan ze altijd later nog oppakken.

Hoe je ook besluit dit boek te gebruiken, ik weet zeker dat de wijsheid op deze bladzijden jou en je dierbaren zal inspireren. Dus: ben je klaar om je FamilySoul te ontdekken, te omarmen en verder uit te bouwen? Schenk jezelf een kop koffie of thee in en sla de pagina om. Je staat op het punt om jouw beeld van familie en het leven, hoe het voelt en hoe je het kan beïnvloeden voorgoed te veranderen. Laat *De FamilySoul* een speciale plek in je hart veroveren en begin je reis met een nieuwsgierige geest en een grote dosis enthousiasme, dan volgen het plezier en het geluk vanzelf.

DEEL I

## Bewustwording van je FamilySoul



## HOOFDSTUK 1

# Wat is de FamilySoul?

### **Maak kennis met het concept**

Ik groeide op in de polder. Ons huis stond aan een lange dijk tussen de Reeuwijkse en Sluipwijkse Plassen. Het dorp lag op flinke loopafstand, dus ik bracht veel van mijn tijd door in het natte polderlandschap, tussen de eenden, vissen, melkwagens, appelbomen en rondrennende honden. Ik leerde mezelf al vroeg vermaken met alles wat er voorhanden was. Van nature was ik een nieuwsgierig kind en ik had bergen energie. Als ik nu beelden terughaal uit mijn vroege jeugd zie ik mezelf vooral scharrelen in de tuin, op het eiland of aan de dijk. Maar wat me nog helderder voor de geest staat, en wat mijn jeugdherinneringen nog meer typeert dan het polderlandschap, zijn de andere families die aan de dijk woonden.

In het huis pal naast ons woonden twee ongetrouwde broers die er een traditioneel jagers- en vissersleven op nahielden. Ze hadden een buiten-wc en er was geen centrale verwarming. Dan was er een gescheiden moeder met haar zoontje, mijn 'bonustante' die haar eigen timmermansbedrijf had en de bloemenboer met een misvormd oor als gevolg van de ijsskoude winter van 1963. Er was een autodealer uit Rotterdam, een eigenaar van een lampenwinkelketen, een professor met een heel leuke familie en een directeur van een groot verzekeringsbedrijf die als bijnaam Grootvogel had. Zijn Franse vrouw groette altijd uitbundig met een charmant accent.

Ik vond het fascinerend om te zien hoe al deze families leefden. Elk huishouden had een eigen manier van doen, van praten, overal werd anders

gegeten. De mensen zagen er totaal verschillend uit: de ene familie droeg nette kleding en schoenen, de andere liep dag in dag uit in corduroy broeken en een buitenjasje met klompen. Elk huis had een eigen geur, die ik nog wel eens meen te herkennen op onverwachte momenten. Als ik via onze voordeur de dijk op liep, voelde ik me een soort Alice in Wonderland die het onbekende avontuur tegemoetging.

Ik was ook heel graag bij mijn eigen familie. Ik hield van ons huis, met de twee grote kastanjabomen aan de sloot en het riet langs de plas dat je kon zien dansen als het waaide. Ik was dol op onze momenten aan de grote eettafel, het stoeien op het Perzische tapijt met mijn vader, broer, zus en de honden, het dansen met mijn moeder en zus op de muziek van Aretha Franklin, Georges Moustaki en Gilbert Bécaud.

Mijn moeder was van de tafelmanieren. Ze dekte de tafel voor elke maaltijd met liefde en aandacht. We aten onze maaltijden van vrolijke borden en mochten pas van tafel als iedereen klaar was met eten. Hoe anders ging het er bij de burens toe, de broers, die altijd dezelfde grote, aangekoekte pan op tafel zetten en hun bord in stilte leeglepelden. Wat ze ook aten, het rook daar altijd lekker en als ik de kans had, at ik graag een hapje mee.

Als klein meisje leerde ik me vliegensvlug aan te passen aan de verschillende leefgewoontes. Ik voelde me overal thuis. Elke familie had zijn eigen structuur, eigen regels en gewoontes, gevoel voor humor, ergernissen en zorgen. Ik zag blijdschap, verdriet en liefde in talloze vormen – aan het einde van een dag bij een andere familie ging ik net een beetje wijzer terug naar mijn eigen huis.

De families aan mijn vaders en moeders kant waren groot. Kerstdagen, wandelingen over de Veluwe, verjaardagen en lange zomeravonden op de grote boerderij in Rijsoord, waar mijn vader is opgegroeid bij zijn grootvader na de dood van zijn moeder, vormen warme herinneringen voor me. Ik voelde me gezegend met zo'n grote, lieve en levendige familie en al het goeds daarvan.

## **Het kleurenpalet van elke familie**

Door al die inkijkjes in huishoudens naast elkaar aan de dijk groeide mijn liefde voor familiedynamiek. Als kind ben je toeschouwer en deelnemer tegelijk als je bij zo'n familie over de vloer komt. Ik vond dat magisch.

Nog altijd kan ik me bepaalde details herinneren uit die tijd: de gekke eend die bij de burens naar binnen waggelde als iemand de deur open had laten staan; het even binnen mogen komen, maar niet te lang; de vla in het bord waar je net soep uit had gegeten; de vaders die uit hun werk kwamen; het wegrennen voor de buurman als we de brug te hard hadden laten klapperen; en de grote Appenzeller sennenhonden van twee deuren verderop. Al die elementen droegen bij aan het unieke karakter van elke familie.

En hoe uiteenlopend die families ook waren, ik wist dat er iets was wat in elk huis hetzelfde was, al kon ik dat toen nog niet benoemen. Het voelde nog het meest als een onzichtbare band tussen de familieleden. Bij ons thuis was dat niet anders. Ik voelde het tussen mijn ouders en mij en mijn broer en zus. Het was alsof elke familie zijn eigen palet aan kleuren bezat en daarmee een uniek kunstwerk maakte. Nu, jaren later, weet ik wat het was wat me in al die huishoudens zo aantrok, die kleurrijke band die bij elke familie net wat anders was.

Toen mijn vader een andere baan kreeg, verhuisden wij naar Zwitserland. Dat gaf een nieuwe draai aan mijn jeugd, ik leerde nieuwe mensen kennen en kwam bij andere families over de vloer. Maar ik had extreme heimwee. Ik miste de polder, de dijk, mijn mededijkbewoners... mijn grote familie. Bovendien moest ik ineens in het Frans communiceren, waardoor ik me niet kon uitdrukken zoals ik wilde, terwijl ik een enorme prater was. En ook al ging ik naar een grote internationale school die mijn horizon verbreedde, toch voelde mijn wereld kleiner dan ooit.

Een jaar later gingen mijn ouders scheiden. We keerden terug naar het huis aan de dijk, maar het voelde niet hetzelfde. Ik was acht jaar – net oud

genoeg om iets mee te krijgen van wat er aan de hand was, maar niet oud genoeg om het te begrijpen. Ondanks het verdriet voelden mijn broer, zus en ik dat we nog altijd bij elkaar hoorden samen met mijn ouders. Alleen de vorm was veranderd. Ik weet nog dat die gedachte me geruststelde en troostte.

In mijn tienerjaren ging ik op kostschool in Engeland. Dat was een familie-traditie die was ontstaan bij mijn Engelse overgrootmoeder; mijn moeder en mijn grootmoeder waren ook naar een Britse kostschool gegaan. Ik kan de verwachtingsvolle kriebels in mijn buik nog altijd voelen toen ik mijn koffers inpakte, mijn gedachten gevuld met het (enigszins naïeve) beeld dat ik had van lange slaapzalen, giechelende meisjes en nachtelijke avonturen op het schoolterrein.

**Iedereen is onderdeel van een familiedynamiek,  
iedereen zit met onzichtbare lijnen vast  
aan zijn of haar familieleden**

In Engeland werd mijn palet verrijkt met families uit het Midden-Oosten, Japan, Nigeria, Iran, Australië, Hong Kong en Amerika, naast nog een hele rits aan Europese landen. Mijn wereldbeeld werd groter en ik leerde over religies, tradities en andere culturen. Maar ik observeerde iets vergelijkbaars met de banden die ik kende van de families thuis. Blijkbaar maakte het niet uit waar op deze aarde een familie zich bevond, hoe de mensen leefden of welk geloof ze aanhingen. Iedereen die ik ontmoette was onderdeel van een familiedynamiek, iedereen zat met onzichtbare lijnen vast aan zijn of haar familieleden.

En alsof het magie was, kon een persoon die nog onbekend voor me was

in een seconde veranderen in een nabije vriendin zodra ik hem of haar met familieleden zag interacteren, of aan de telefoon hoorde praten met een moeder of zus. Door het gedrag van die persoon te zien in de aanwezigheid van een familielid zag je wie die persoon in de meest pure vorm wás.

Zo was het blijkbaar overal ter wereld.

Geen twee families zijn hetzelfde. Sommige hebben kinderen, andere niet. Sommige kinderen zijn biologisch, andere zijn geadopteerd. Je hebt families met twee ouders, één ouder, gescheiden ouders, meerdere ouders. Soms zijn er andere primaire verzorgers, zoals grootouders, ooms, tantes, neven, nichten of vrienden.

Toen ik als jonge vrouw mijn eigen familie stichtte, vormden al die indrukken die ik tot dusver had opgedaan een bron van inspiratie; de passie en het plezier die ik gezien had bij families, maar ook de praktische kennis van hoe een familiestructuur eruitziet en hoe uiteenlopend die kan zijn. Wat ik echter niet wist, was dat je die wereld, de wereld van een familie, voor een deel bewust kon creëren. In mijn beleving ontstond dat unieke karakter dat ik zo interessant vond... ja, vanzelf.

### **Je FamilySoul van origine**

Het nest waaruit je komt, je familie van origine, kan je niet (bewust) kiezen. Daar ben je in geboren of opgegroeid en je kan ervan genieten of ervan balen, maar ruilen is helaas niet mogelijk. Op het moment dat je zelf een familie gaat stichten, heb je het echter zelf in handen. Om te beginnen heb je een partner gekozen. Of heb je geen partner maar wel kinderen, of heb je geen partner, maar besluit je toch aan kinderen te beginnen of je hebt ze al. Of ga je, net als ik destijds met John, twee families samenvoegen. Je bent volwassen, je hebt een baan en verdient waarschijnlijk je eigen geld, je maakt je eigen keuzes. Je kan kiezen waar je wil wonen. Een stad, een dorp, dicht bij je roots of juist heel ergens anders. Vanaf hier is je route, in tegenstelling tot

die in de eerste helft van je leven, voor een groot deel maakbaar. Je kiest je eigen leefstijl, maakt zelf uit wat voor ouder je wil zijn en wat voor familie je wil hebben. En wat jij besluit te doen, is voor jouw partner, familieleden en kinderen extreem bepalend.

Het huis aan de dijk heeft grote invloed gehad op mijn jeugd. Mijn ouders hebben dat huis, redelijk in *the middle of nowhere* tussen de plassen, ooit bewust uitgekozen. De verhuizing naar Zwitserland heeft mijn jeugd gekleurd, dat was door mijn ouders besloten. Dat mijn moeder de eerste jaren van mijn jeugd niet werkte, hadden ze samen bepaald. Welke feestdagen we vierden en hoe we dat deden, was door mijn ouders zo bedacht, net als hun besluit om hun best te doen elke ochtend met z'n allen te ontbijten en als het even kon elke avond ook samen te eten, zodat we met elkaar konden praten en daarna nog even konden dansen, spelen of (als ik pech had) wandelen.

Ik hoor je denken: maar wat als ik nu in een klein appartement woon op driehoog en mijn huur nauwelijks kan betalen, wat als ik mijn familie en mijn werk zo moeilijk kan combineren, wat als ik nog bij mijn ouders woon, ons droomhuis nog niet gevonden heb, wat als ik een baan heb die ik niet leuk vind en zwanger ben, hoe zit het dan met mijn FamilySoul?

De omstandigheden hoeven voor je FamilySoul absoluut niet perfect te zijn, het gaat om iets veel belangrijkers: de sfeer die je samen met je familieleden creëert, hoe je je best doet voor elkaar, de joie de vivre, het feestje dat je met een grote portie doorzettingsvermogen van je familieleven maakt, de energie die je erin stopt, de zorg die je geeft aan ieders welbevinden (ook dat van jezelf). En met dit boek wil ik je inspireren daar invulling aan te geven.

De belangrijkste stap van het FamilySoul-concept is dat je je bewust bent dat die onzichtbare, energievolle, unieke en kleurrijke band tussen jullie als familieleden een naam heeft: jullie FamilySoul. En laten we die gaan omarmen!

### Het FamilySoul-concept

1. Bewustwording van de onzichtbare band in je familie: de FamilySoul
2. Kennis van je familiebehoeften
3. Duik in je eigen kracht, familiegeschiedenis en wensen
4. Veranker het Startpunt van jullie officiële FamilySoul-leven
5. Dromen en wensen: je familiestatement en -visie geven richting
6. Installeer familiepijlers (familiewaarden, -regels en -tradities)
7. Concrete plannen voor je FamilySoul: maak familiedoelen
8. Omring je met liefde en support: je familiekring
9. Veranker je FamilySoul met de Vijf Commitments
10. Wees een sterk team en maak goede afspraken voor succes
11. Handig gereedschap voor onderweg: Vijf Tools – zet ze in!
12. Extra's: voor liefdevol onderhoud, nu en in de toekomst



### Teamwork van alle familieleden



### Resultaat:

- Een sterk fundament vanwaaruit je dagelijks als familie goed kan functioneren
- Een diepere verbinding
- Een succesvol, sterk en happy familieleven

## HOOFDSTUK 2

# Goed van start – familiebehoeften

### Wat heb je nodig als familie?

Als ik nu terugkijk op mijn leven als begindertiger lijkt het alsof ik met mijn ogen knipperde en opeens was ik van ‘ik’ in ‘onderdeel van een jonge familie’ veranderd, met zo mijn eigen specifieke en gezamenlijke behoeften en wensen. De gebeurtenissen hadden elkaar pijlsnel opgevolgd. Ik was gaan samenwonen, vrij snel getrouwd en binnen drieënhalf jaar kregen we drie lieve kinderen.

Wanneer en hoe precies ontstonden de familiebehoeften? Daar kan ik de vinger niet precies op leggen. Ik weet ook niet goed wat onze familiefocus was. Het leek alsof ik in een ‘vrije’ versnelling stond. Het leven bracht elke dag nieuwe (spannende, uitdagende en vermoeiende) momenten en gebeurtenissen met zich mee. Voor ik het wist waren mijn lieve baby’s peuters, kleuters en schoolkinderen. Ik voelde echter wel dat veel van mijn persoonlijke behoeften en onze familiebehoeften door elkaar heen waren gaan lopen. Zo ongemerkt als die extra behoeften van mijn familie onderdeel werden van mijn leven, zo ongemerkt sneeuwden ook veel van mijn persoonlijke behoeften onder in mijn huwelijk.

**Een familie heeft net als een individu  
allerlei behoeften**

Toen ik na mijn scheiding samen met John een nieuwe familie opzette, besloten we dat onze familiebehoeften én onze persoonlijke behoeften als twee verschillende dingen moesten gelden. Dit onderscheid werd een belangrijk uitgangspunt voor ons nieuwe samengestelde familieleven. Ik creëerde mijn variant op de piramide van Maslow\*, speciaal ontworpen voor families, die ik later de FamilySoul-bloem ben gaan noemen. De bloem gaf mij inzicht in de dieperliggende, fundamentele menselijke behoeften en lagen van het familieleven. Had ik eerder begrepen hoe het samenspel van al die behoeften in elkaar zat, dan had ik waarschijnlijk beter kunnen communiceren en handelen op momenten dat ik een grote disbalans in mijn jonge familieleven voelde.

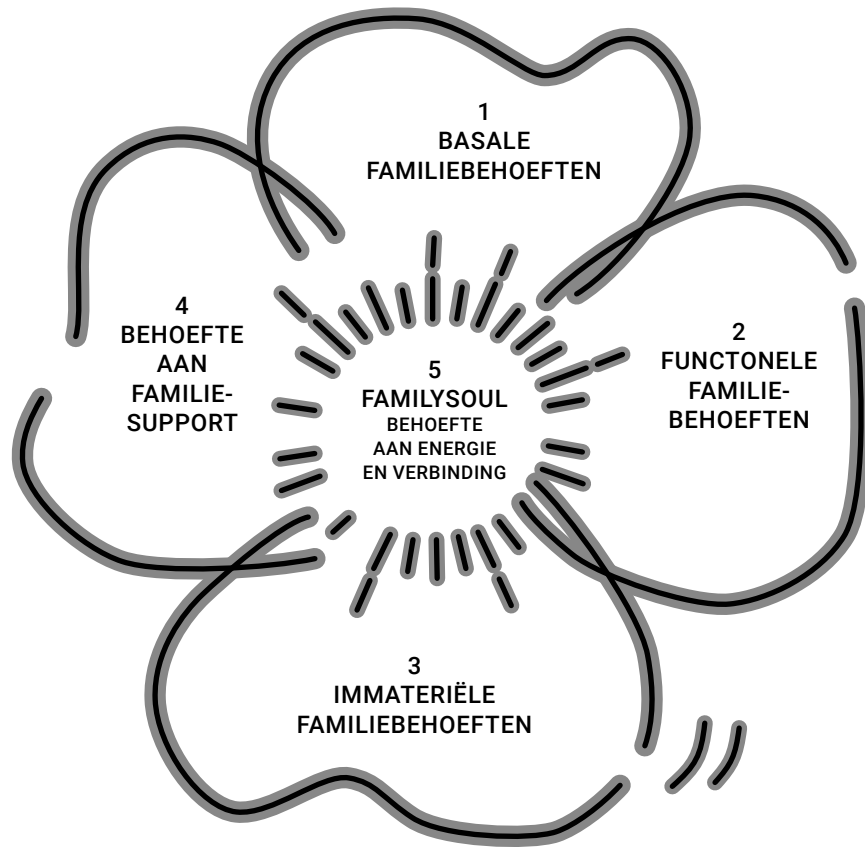
### Familiebehoeften: de FamilySoul-bloem

Een familie heeft, net als een individu, allerlei behoeften, die we kunnen weergeven in de vorm van een bloem. Deze heeft vier met elkaar corresponderende en deels overlappende blaadjes die samenkomen in één kern, het hart: de FamilySoul. Elk bloemblad ondersteunt dit hart om stabiliteit en veiligheid te creëren voor de familie als geheel en om continu te voldoen aan alle gewenste behoeften en zekerheden van de familie als geheel en haar individuele leden.

De bloemblaadjes zijn continu met elkaar in contact: aspecten van het ene blad beïnvloeden en voeden het andere, en vice versa in een continue flow. Laten we in detail kijken welke behoeften door elk blad en het hart worden vertegenwoordigd.

\*De psycholoog Abraham Maslow maakte met zijn piramide een ordening van behoeften. Hij stelde dat elk mens dezelfde behoeften nastreeft. De mens volgt daarvoor een bepaald stappensysteem. Zodra aan een behoefte is voldaan, gaat hij werken aan de laag erboven. Zo kan hij vijf lagen omhoogklimmen. Als er een laag wegvalt, door externe factoren of door (onbewuste) verwaarlozing, moet de persoon opnieuw op dat niveau aan de slag voordat hij of zij verder kan klimmen. De conclusie is dat het makkelijker is om je blij, in balans en sterk te voelen als aan alle behoeften in de verschillende lagen voldaan is. En als er aan één van de behoeften niet of onvolledig is voldaan, is het verstandig om in actie te komen.





*De FamilySoul-bloem: familiebehoeften*

- **Bloemblad 1:** basale familiebehoeften: o.a. eten en drinken, kleding, onderdak, financiën, slaap, liefde, scholing, werk, veiligheid, verzorging, liefdevolle aanraking, (seksuele) intimiteit, ontspanning, beweging, voldoende energie, persoonlijke ruimte, een laag stressgehalte. Dit zijn dingen die elke familie nodig heeft om zich veilig en stabiel te kunnen voelen en normaal te kunnen functioneren. Als het blad is

aangetast, stijgt het stressniveau en is het moeilijk om aan iets anders te denken dan aan het oplossen van problemen met betrekking tot desbetreffende behoeften.

- **Bloemblad 2:** functionele familiebehoeften: o.a. vertrouwen, commitment, waardering, erkenning, visie, waarden, leefregels, tradities, qualitytime, zich thuis voelen, emotionele steun, verantwoordelijkheid, respect, ontwikkeling en groei van de individuele familieleden. Dit blad gaat over de dingen die elke familie nodig heeft om optimaal te kunnen functioneren en iedereen in zijn of haar kracht te laten staan. Soms staan een of meerdere behoeften onder druk, dat kan een tijdje goed gaan, maar op een gegeven moment moet er weer volop aandacht voor komen.
- **Bloemblad 3:** immateriële familiebehoeften: o.a. positiviteit, veerkracht, weerbaarheid, verbinding, kracht, spel, plezier, inspiratie, nieuwsgierigheid. Deze aspecten zijn niet tastbaar en meetbaar, maar spelen een uiterst belangrijke rol in het tot stand brengen, laten leven en onderhouden van een gelukkige, sterke en vrolijke FamilySoul.
- **Bloemblad 4:** behoefte aan familiesupport: o.a. een warme kring van familie en vrienden (voor de individuen en voor de familie als groep), een gestructureerde agenda, duidelijkheid over taakverdeling, roosters, genoeg tijd samen. Deze aspecten dragen bij aan een basis vanwaaruit ieder familielid en de familie als geheel zich veilig voelt. Er zijn mogelijkheden om zich verder te ontwikkelen en er komt een zekere mate van rust.
- **Het Hart (5): behoefte aan energie en verbinding.** Hier bevindt zich de FamilySoul. Deze wordt gevoed door de energie en kracht van alle bloemblaadjes en voedt op haar beurt de familie-eenheid en al haar individuele leden met energie, liefde, diepe verbinding en spirit.

Als je de vier blaadjes en het 'Hart' bestudeert – en misschien mis je nog een paar aspecten, zet ze er dan zelf bij – dan zie je dat er binnen een familie een enorme hoeveelheid behoeften bestaat. De familie zal dagelijks héél actief moeten zijn om aan al die behoeften min of meer te voldoen. Voor een deel gaat dat heel vanzelfsprekend. Is er eenmaal een dak boven jullie hoofd, dan ervaar je daar relatieve rust. Heb je voldoende qualitytime en voel je emotionele steun van je familieleden dan loopt het motortje redelijk gesmeerd.

Het is belangrijk je te realiseren dat je niet voortdurend aan elke behoefte hoeft te voldoen. Zolang je je bewust bent van je focus is het niet erg als er tijdelijk een behoefte minder aandacht krijgt. De crux zit in het idee dat je om de zo veel tijd nagaat: hoe staan we ervoor als familie? Hoe gaat het met alle behoeften? Loopt alles nog soepel, of kan ik een goed gesprek of extra hulp gebruiken?

De kennis over familiebehoeften helpt je om onevenwichtigheid, irritatie, stress of een turbulente tijd sneller in kaart te brengen. Zelf heb ik de bloem regelmatig als familiedetective ingezet. Met een beetje oefening leer je zelfs inschatten welke van de behoeften in de knel komen voordat het echt gebeurt. Maar ook als je er later achter komt, is er geen reden tot paniek. Kom gewoon in actie. Ga met elkaar zitten en kijk elkaar diep in de ogen: wat moet er binnen je familie gebeuren om de FamilySoul weer terug te brengen in haar eigen bloeiende staat? Wat moet er gebeuren om de rust in de familie te laten terugkeren?

**Let op:** Door dit boek heen vind je veel informatie over de verschillende aspecten van de familiebehoeften. Het hele boek is gericht op een zo succesvol mogelijk familieleven met veel plezier, kracht en mooie momenten. Hier en daar tune ik in op bepaalde aspecten van de bloembladen, zodat je ziet welke familiebehoefte het FamilySoul-concept op dat moment probeert te ondersteunen.

#### **Quickscan: hoe verhouden jullie je tot de familiebehoeften?**

In dit boek gaan we op avontuur om jouw unieke FamilySoul te ontdekken. We zijn al onderweg. Mocht je een halfuurtje overhebben, maak dan eens een inventarisatie van de status van de huidige familiebehoeften. Noteer wat er goed gaat, of er op bepaalde gebieden nog schuring zit en of er werk aan de winkel is. Pak de FamilySoul-bloem erbij, begin met de basale familiebehoeften en ga vanaf dat punt verder. Hoe zit het met jullie financiën, zijn jullie tevreden met het dak boven jullie hoofd? Raken jullie elkaar nog aan? Is er weinig stress in huis of te veel? Zijn jullie nog blij als familie? Is een van jullie minder tevreden of heeft een van jullie gebrek aan energie? Hebben jullie genoeg qualitytime? Zijn de huishoudelijke taken eerlijk verdeeld? Neem alle familiebehoeften door en omzeil er niet een. Zet een X achter een behoefte of aspect waar je eventueel later nog dieper op in wil gaan.

Met de kennis van de FamilySoul-bloem op zak kan je nu elk hoofdstuk gaan lezen; allemaal achter elkaar of in een volgorde die jou aanspreekt.

In het volgende hoofdstuk ga je dieper in op waar je vandaan komt en wat je meeneemt in je FamilySoul, inclusief je wensen en dromen. Succes!