

# INHOUD

Inleiding	5
-----------	---

## Deel 1 – Uitrusting voor de ‘goed genoeg’-ouder

<b>1. Familie</b>	11
1.1 Functioneel gezin	17
1.2 Hechting	27
1.3 Familiesysteem	31
<b>2. Emoties</b>	41
2.1 Basisemoties	43
2.2 Emoties voor je laten werken	47
2.3 Empathie	55
<b>3. Grenzen</b>	63
3.1 De functie van gezonde grenzen	63
3.2 Grenzen stellen	70
<b>4. Uniciteit vieren</b>	83
4.1 Persoonlijkheidstypering	85
4.2 Liefdestalen	93
4.3 Geloofstalen	100

<b>5. Je kind boetseren tot een goede burger</b>	105
5.1 Boetseren	108
5.2 Een goede basis	110

## **Deel 2 – De ontwikkelingsfasen van baby tot adolescent**

De ontwikkelingsfasen in het kort	126
-----------------------------------	-----

<b>Zuigeling – 0-1,5 jaar</b>	129
-------------------------------	-----

<b>Peuter – 1,5-3 jaar</b>	143
----------------------------	-----

<b>Kleuter – 3-6 jaar</b>	157
---------------------------	-----

<b>Schoolkind – 6-12 jaar</b>	171
-------------------------------	-----

<b>Tiener – 12-18 jaar</b>	187
----------------------------	-----

<b>Adolescent – 18-25 jaar</b>	203
--------------------------------	-----

Nawoord	217
---------	-----

Over de auteurs	219
-----------------	-----

Bronnen	221
---------	-----

# INLEIDING

*Ze was nog maar een paar dagen oud toen ik (Willemijn) haar midden in de nacht na een voeding slaapdronken op mijn schouder legde. Wat er precies misging weet ik niet, maar wel dat ik opeens klaarwakker werd van een dreun. Ik had mijn pasgeboren kind met haar hoofd tegen de achterwand van ons bed laten klappen! De adrenaline schoot door mijn lijf. Hoe kon ik nou zo stom zijn? En ik wilde nog wel voor dit meisje de allerbeste moeder zijn. Volgens mijn man viel het allemaal wel mee. 'Zo hard ging het nou ook weer niet. Ze heeft geeneens een rode plek op haar hoofd. Niets aan de hand.' Toch voelde ik me naar. Ik wilde het zo graag goed doen. Goed genoeg in ieder geval. Mijn zoektocht was begonnen. Want wat is goed genoeg?*

*Michelle werkte in de tijd dat ze een jong gezin had met mannen die waren vastgelopen in het leven. Elke dag zag ze zowel haar kleine meisjes als de mannen die niet konden functioneren in de maatschappij. Daardoor ging ze aan de slag met de vraag: wat hebben mijn kinderen nodig om in de maatschappij te kunnen functioneren? En: hoe kan ik goed genoeg ouder zijn om mijn kind adequaat toe te rusten voor het leven – voor zover ik dat kan overzien?*

*Tegenwoordig behandelt en begeleidt Michelle in haar praktijk volwassenen die hun psychische problemen of trauma's vaak al in hun jeugd opliepen. Het motiveert haar om ouders toe te rusten en aan te moedigen om goed genoeg op te voeden.*

Dit boek is geen handleiding die je duidelijke en op maat gemaakte instructies geeft voor de opvoeding vanaf dag een. Zo'n handleiding bestaat namelijk niet. Toch heb je als ouder wel iets nodig. Een visie waar je overwegingen tegenaan kunt houden. Een brede kijk op onderwerpen als families, hechting, emoties en grenzen.

Net zoals een bergbeklimmer vertrekt met een goede uitrusting, willen wij in dit handboek voor hoopvol opvoeden ouders een uitrusting geven voor de opvoeding. Daarmee hoeft je het als ouder niet perfect te doen, maar 'goed genoeg'. En dat laatste maakt het hoopvol en haalbaar. Door de kennis en tips die wij beschrijven, hopen wij dat je vertrouwen in je eigen ouderschapsstijl groeit. Je weet waarom je iets kiest. Als je kunt opvoeden in vertrouwen in plaats van angst, krijg je meer toegang tot de hoop die je hebt voor je kind: dat hij of zij een hoopvolle toekomst voor zich heeft.

We bespreken in dit boek onderwerpen die er volgens ons in de opvoeding écht toe doen, zoals: Hoe heeft God familie-zijn bedoeld? Hoe ga je om met je eigen gevoelens en die van je kind? Welke vaardigheden moet een kind leren? En hoe kunnen we uniciteit binnen het gezin vieren? Daarnaast nemen we de ontwikkeling van kinderen onder de loep. Bij elke leeftijdsgroep beantwoorden we de vraag wat voor deze periode nodig is om goed-genoege ouder te zijn.

Wij beschrijven in het boek algemene principes voor kinderen. Wij gaan niet in op specifieke situaties waarin een kind een beperking of aandoening heeft. Hiervoor is specifieke kennis nodig en aandacht voor de unieke situatie en context.

Informatie wordt in dit boek afgewisseld met verhalen uit het leven. Michelle kreeg van haar volwassen dochters toestemming om over al hun moeilijke buien te schrijven. Voor Willemijn lag dat wat anders, haar kinderen wilden dat er zo min mogelijk gedeeld werd. Daarom zijn haar columns minder heftig. (Haar pubers en hun buien zijn dat overigens niet 😊 )

Ons schrijven is gebaseerd op een mix van pedagogiek, psychologie en theologie. We bidden dat het jullie, ouders, tot zegen zal zijn.

**MICHELLE VAN DUSSELDORP EN WILLEMUN DE WEERD**

DEEL 1

**UITRUSTING  
VOOR DE  
‘GOED GENOEG’  
-OUDER**

# HOOFDSTUK I

# FAMILIE

*De Joden zeggen: 'Als je niet weet waar je vandaan komt, dan weet je ook niet waar je naartoe moet gaan.' Wij mensen komen voort uit een generatie, vormen een generatie en brengen ook weer een generatie voort. Door de generatie voor jou ben je gevormd. Jij moet heroverwegen hoe jij in het leven wilt staan en wat je aan de volgende generatie door wilt geven. Daarom begint dit boek met het thema families. We kijken terug naar ons gezin van herkomst. Bestuderen hoe God gezin-zijn heeft bedoeld. Ontdekken wat er mis kan gaan of niet goed is. Niet om ouders de moed te ontnemen op te voeden, maar om van daaruit te ontdekken hoe je 'goed genoeg ouder' kunt zijn. Een Surinaams spreekwoord leert: 'Als je de stenen die op de weg liggen niet opruimt, zijn je kinderen gedoemd erover te struikelen.' Het is in het belang van onze kinderen dat we ontdekken welke 'stenen' er op de weg liggen en dat we deze opruimen.*

## Door God bedacht

God heeft het concept familie uitgekozen om in, mee en doorheen te werken. Dat zie je in de verhalen over families in de Bijbel, de genealogieën, God als Vader, Jezus als Zoon en in de Kerk, want gelovigen vormen samen een grote familie.

God stelt zich voor als Vader. Hij stuurt zijn Zoon. In het wezen van God is familie heel belangrijk. Daarom gaf Hij de mens ook de opdracht om een gezin te vormen en gebruikt Hij dat als instrument om door te werken. God biedt zijn liefde aan mensen en vraagt ze om Hem en elkaar lief te hebben. Hij vraagt ouders om zijn liefde door te geven aan de hele familie en om voor te doen hoe je God en elkaar lief kunt hebben. Via ouders wil God liefde doorgeven aan kinderen; dat is de weg die Hij kiest. De kinderen horen er helemaal bij. En dat is nog steeds zo. God denkt in generaties, nu wij nog!

**HU HEEFT ONS VOORBESTEMD  
OM ALS ZIJN KINDEREN  
AANGENOMEN TE WORDEN.**

Efeze 1:5

## Gemeenschappen

Op verschillende momenten in de Bijbel sluit God een verbond met mensen. Hij verlangt ernaar om zich in liefde te verbinden. In die verbondssluitingen zie je dat God niet denkt in individuen, maar in gemeenschappen zoals een gezin, familie of volk. De gemeenschappen zijn bedoeld als zegen, bescherming en inspiratie. Het is een plaats waar groei en ontwikkeling kan plaatsvinden. Een plek waar je weer in goede banen geleid wordt als je een misstap maakt.

God vindt het belangrijk hoe je met je familie omgaat. Daarin ligt een koppeling naar je geloofsleven.

**MAAR ALS IEMAND DE ZIJNEN EN VOORAL  
ZIJN HUISGENOTEN NIET VERZORGT,  
HEEFT HIJ HET GELOOF VERLOOCHEND EN  
IS HIJ ERGER DAN EEN ONGELOVIGE.**

1 Timotheüs 5:8



Dit laat zien hoe belangrijk gezinnen voor God zijn.

Voor gezinnen staan er in de Bijbel concrete handvatten. Bijvoorbeeld dat kinderen hun ouders moeten eren. (Efeze 6:1-4) Na deze opdracht vind je een aansporing voor ouders om je kinderen niet woedend te maken. Als kinderen een ouder hebben die niet goed met ze omgaat, of ze emotioneel verwaarloost, dan maak je het je kinderen lastig om je te eren. Geef je kinderen daarom wat ze in elke fase van hun ontwikkeling nodig hebben, zodat het eren van hun ouders hun niet zwaar valt.

## Test

De kerk wordt in de Bijbel omschreven als een familie. We horen binnen deze gemeenschap te functioneren als gezonde familie. Maar sinds de zondeval lijken we helaas soms ook op disfunctionele gezinnen.

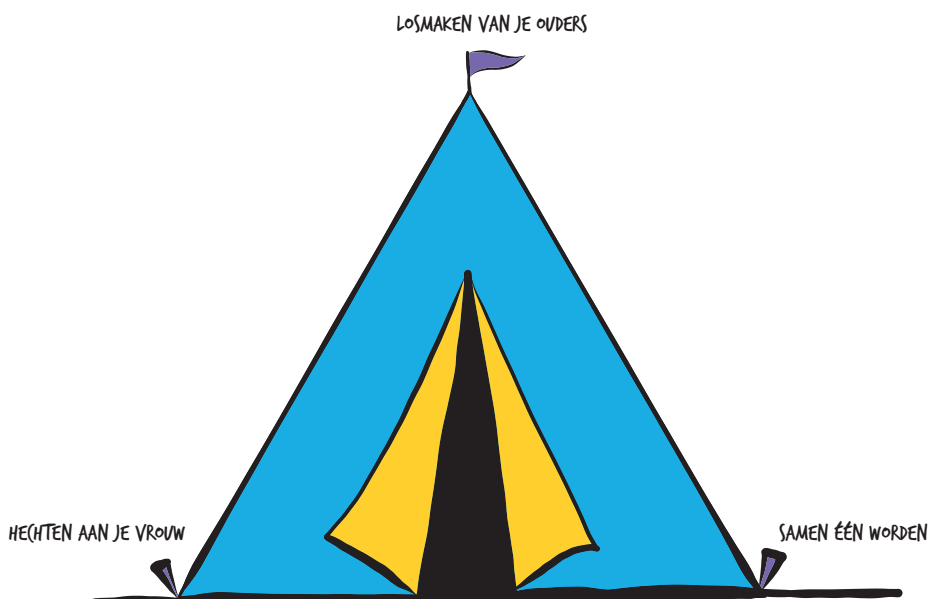
Om verantwoordelijkheid binnen de gemeente van Christus te kunnen dragen, moet je je eigen gezin goed kunnen besturen. (1 Timotheüs 3:4-5) Ouderschap is een soort test of je emotioneel volwassen genoeg bent. Tijdens de opvoeding ga je door allerlei fasen heen, daardoor word je gerijpt.

De babyfase leert de ouder zichzelf opzij te zetten. Om te zorgen voor de primaire levensbehoefte van een kind moet je jezelf opofferen. Daarna volgt de fase waarin je een peuter moet leren begrenzen. Driftbuien moeten in goede banen worden geleid. Je moet je peuter en kleuter sturen, maar ook koesteren. Het basisschoolkind mag je helpen competent te worden, zodat het ontdekt in welke dingen het goed is. De puber strijdt tegen je. In deze fase moet je weerbaar zijn tegen de aanvallen over je doen en laten, en tegelijkertijd als coach optreden, je kind in goede banen leiden en ook ruimte geven. Bij een jongvolwassenere moet je leren loslaten en aan de zijlijn blijven coachen als een gelijkwaardige.

De emotionele volwassenheid die je hierdoor bereikt, is nodig om een kerkelijke gemeenschap te leiden of begeleiden. Dezelfde vaardigheden komen eraan te pas.

## Concept familie

In Genesis geeft God Adam en Eva de opdracht om een familie te stichten. God vertelt hoe Hij dit voor zich ziet: *Daarom zal een man zijn vader en zijn moeder verlaten en zich aan zijn vrouw hechten; en zij zullen tot één vlees zijn.* (Genesis 2:24)



Walter Trobisch, een christelijke zending, zag deze drie aspecten uit de tekst als een tent. Hij benoemde dat het van essentieel belang is om op alle drie de hoeken de tentharingen vast te maken. Wanneer er voor alle aspecten aandacht is, creëer je een omgeving (tent) waar je kind veilig kan opgroeien. Wanneer een van die aspecten mist, staat de

tent niet goed genoeg vast. Een tent die niet goed verankerd is, raakt beschadigd en kan instorten of wegwaaien.

## Tentharingen

Loskomen van je gezin van herkomst is de eerste tentharing die in het bijbelvers wordt genoemd. Wanneer dat niet gebeurt en de eerste loyaliteit nog steeds voor de ouder van toen is, ontdek je schade aan die kant van de tent. Dit gebeurt bijvoorbeeld wanneer een man steeds doet wat zijn vader zegt in plaats van te overleggen met zijn vrouw, of terugkomt op afspraken die hij gemaakt heeft met zijn vrouw om zijn moeder niet teleur te stellen. Sommige mensen stichten een gezin terwijl ze zich nog niet hebben losgemaakt van hun ouders. Ze hebben bijvoorbeeld nooit op zichzelf gewoond en verantwoording genomen voor hun eigen doen en laten. Soms is er nog sprake van financiële afhankelijkheid of emotionele verstrikkingen. Andersom kan het ook zo zijn dat ouders hun kinderen nog te veel vasthouden. Deze 'tentharing' laat zien dat het belangrijk is om een emotioneel autonoom volwassen persoon te worden. Je neemt de last van jouw bestaan van je ouders over.

De tweede tentharing laat zien dat je je moet hechten aan je partner. Wanneer er geen sprake is van veilige hechting, staat de tent niet stabiel. Dat betekent onveiligheid voor het kind dat in dit gezin geboren wordt. Wanneer je als partners goed gehecht bent, creëer je niet alleen een veilige basis en haven voor elkaar, maar ook voor de kinderen die geboren worden in jullie gezin. Die mogen weten: ik heb iemand om op terug te vallen. Er is iemand naar wie ik toe kan gaan als het niet goed met mij gaat. En diegene is er dan voor mij.

De laatste tentharing gaat over seksualiteit. Als het daarmee niet goed zit, bijvoorbeeld wanneer een van de ouders verslaafd is aan porno, of niet kan genieten van intimiteit en seksualiteit, dan heeft dat gevolgen voor de kinderen. Hoewel kinderen niet alles zien, voelen ze alles

aan, en slaan ze het onbewust op. Als er een gezonde erotische vonk of dynamiek is tussen huwelijkspartners, wordt dat patroon opgeslagen in het onderbewuste van het kind. Als er frustratie, kou of stagnatie voelbaar is, zou dat ook opgeslagen worden. Het gezin moet de plek zijn waar een kind kan ontdekken hoe het tussen een man en een vrouw werkt en hoe God dit bedoeld heeft. Met het oog op de opgroeiende generatie zegt God: 'Als je een gezin sticht, doe het op deze manier, want zo creëer je veiligheid voor je kinderen.'

## 1.1 FUNCTIONEEL GEZIN

Om je bewust te worden uit wat voor gezin je komt of te ontdekken hoe je eigen gezin functioneert, is het handig om kennis te hebben van hoe een gezin werkt. Jezus zegt dat je een boom herkent aan zijn vrucht. Als een boom goede vruchten voortbrengt, is het een gezonde boom. Maar wanneer hij ongezonde vruchten geeft, zijn er dingen niet goed. Dat geldt ook voor gezinnen. Wanneer een familie gezonde kinderen voortbrengt, is er meestal sprake van een functioneel gezin. Natuurlijke kunnen er situaties zijn waar een kind erfelijk belast is met een psychische stoornis of iets anders. Maar zelfs dan is er de mogelijkheid om het gezin goed te laten functioneren zodat het kind beter om kan gaan met zijn klachten of symptomen.

Een gezin kan ook disfunctioneel zijn. Bijvoorbeeld wanneer de man dominant is en de vrouw ondergeschikt, of andersom. Daardoor weten de kinderen niet hoe wederkerigheid in een relatie werkt. Of als beide ouders conflictmijdend zijn. Daardoor leren de kinderen niet hoe je een goed conflict hebt en het weer oplost. Binnen een disfunctioneel gezin worden belangrijke vaardigheden niet aangeleerd die kinderen in het latere leven wel nodig hebben.

### Familietaxatie

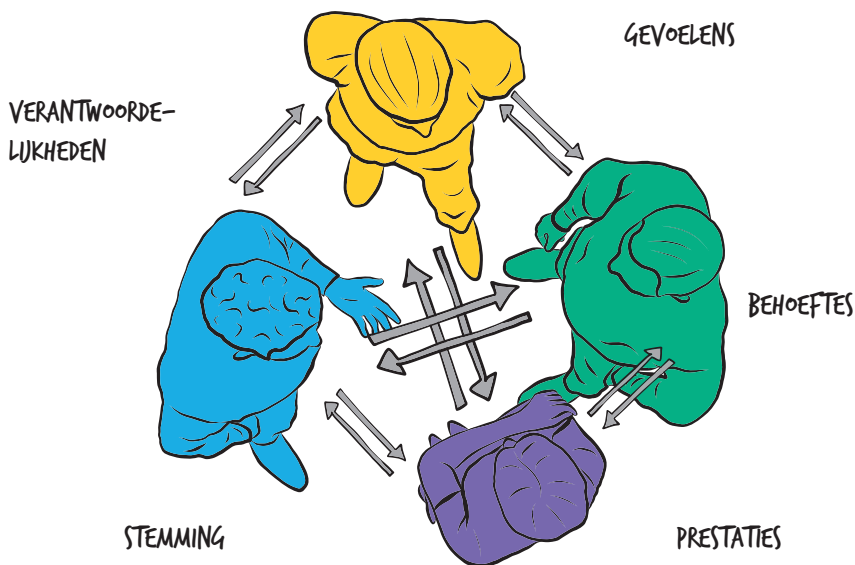
Er zijn vier aspecten waarmee je de familie waar je uit komt kan toetsen op functionaliteit. Je kunt deze ook voor je eigen gezin gebruiken: flexibiliteit, richting van de energiestroom, vaste rollen, karakteristieken.

### Flexibiliteit

In een functioneel gezin is er sprake van flexibiliteit. Er is een wederkerige gerichtheid; dat betekent dat er ruimte is voor ieders gevoelens, behoeftes, prestaties, stemming en verantwoordelijkheden. Een moeder die het moeilijk heeft, moet dat bijvoorbeeld kunnen benoemen en

steun krijgen. Er moet begrip zijn als vader een drukke periode op zijn werk heeft. Als een kind gepest wordt, is daar oog voor.

#### WEDERKERIGE GERICHTHEID VOOR:

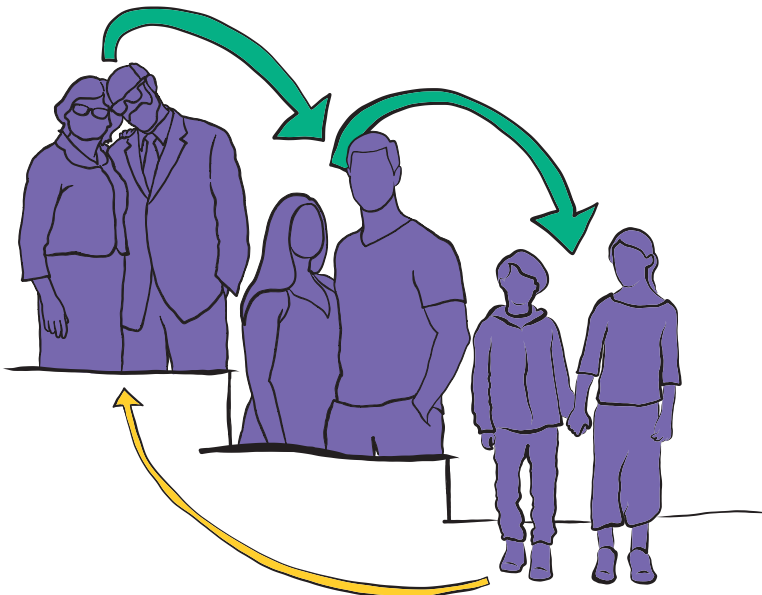


Soms kan er een crisis of zorg zijn waardoor er minder wederkerigheid is, omdat alle zorg dan uitgaat naar één persoon. Bijvoorbeeld bij ontslag bij een van de ouders, ziekte, trauma, een kind dat gepest wordt of die een zorgintensieve periode doormaakt. Het is niet erg wanneer voor een tijdje alle aandacht naar één ouder of kind gaat. Het wordt een probleem als dit langer blijft duren. Alle energie gaat dan steeds naar dat ene familielid en de anderen komen tekort. Het systeem is dan niet meer in balans en een onevenwichtig systeem ontwikkelt problemen. Vaak in de vorm van geestelijke, psychische en lichamelijke klachten. Het is van belang dat na een periode van crisis of zorg het gezin zich aanpast aan de nieuwe situatie en weer teruggaat naar de wederkerigheid. Soms, als de situatie aangrijpend of traumatisch is, hebben gezinnen hier hulp bij nodig.

## Richting van de energiestroom

De stroom van het leven gaat neerwaarts. Dat zie je ook als je naar water kijkt. Water stroomt altijd naar beneden. Het is ook een basisprincipe binnen families: de stroom moet neerwaarts gaan. De zelfopofferende liefde van ouders stroomt naar hun kinderen. Ze geven hun in het leven materiële hulp, erkenning, begrenzing, steun en aanmoediging.

Wanneer de neerwaartse stroom een opwaartse stroom wordt, ontstaan er disfunctionele patronen in het gezin. Er is bijvoorbeeld een claim. 'Na alles wat ik voor jou gedaan heb, kun je dit toch wel voor mij doen?' Je ziet dit veel gebeuren bij ouders die iets tekort zijn gekomen in hun eigen gezin. Er was bijvoorbeeld te weinig aandacht voor ze. Dat veroorzaakt een zwart gat vanbinnen. De valkuil is om het zwarte gat te vullen met de prestaties, aandacht of erkenning van je kinderen. Je



doet dan een claim op je kinderen en trekt de stroom opwaarts. Dat is niet goed. Ook wanneer een ouder psychische problemen heeft en een kind emotioneel voor de ouder gaat zorgen, zie je dat de stroom de verkeerde kant op gaat. Dit veroorzaakt later problemen. Een kind kan ook te veel zorgen omdat een gezin uit balans raakt door emotionele disbalans van de ouders. Een kind gaat dan zorgen voor oplossingen om die disbalans op te heffen met als doel de vrede terug te halen.

Bij de neerwaartse stroom geef je als ouders aan je kinderen. Als ouder ontvang je terug wanneer je ontdekt dat de neerwaartse stroom verder gaat. Je verheugt je erover dat je kinderen dit ook weer doorgeven aan hun kinderen, vrienden of aan de maatschappij. De stroom moet van generatie op generatie doorgegeven worden.

Natuurlijk zijn er momenten waarop kinderen aan ouders geven. Bijvoorbeeld wanneer ze liefde voor hen uiten of als ze voor hen zorgen op hun oude dag. Wanneer er wordt gegeven met een volle liefdes-tank is dat allemaal goed. Dan is het gezond en is er geen sprake van een opwaartse stroom. Van disfunctie is sprake als er een claim komt of gevoeld wordt. Ouders die een slecht huwelijk hebben kunnen bijvoorbeeld van hun kind een surrogaat-partner maken. Dan probeert de ouder van hun kind emotionele intimiteit te krijgen die gemist wordt bij de partner. Claimen is ten diepste een stuk afgoderij. Je wilt iets wat God je wil geven uit je kinderen of de mensen om je heen halen. We moeten onze betekenis en zekerheid niet op een disfunctionele manier – uit menselijke relaties – halen, maar bij God zoeken, en binnen de gezonde kaders die Hij gesteld heeft voor relaties.

## Vaste rollen

Sharon Wegscheider-Cruse ontdekte dat in gezinnen waar verslaving of een andere disfunctie aanwezig is, de kinderen een rol ontwikkelen binnen het gezin. Een kind kan ook meerdere rollen vervullen.



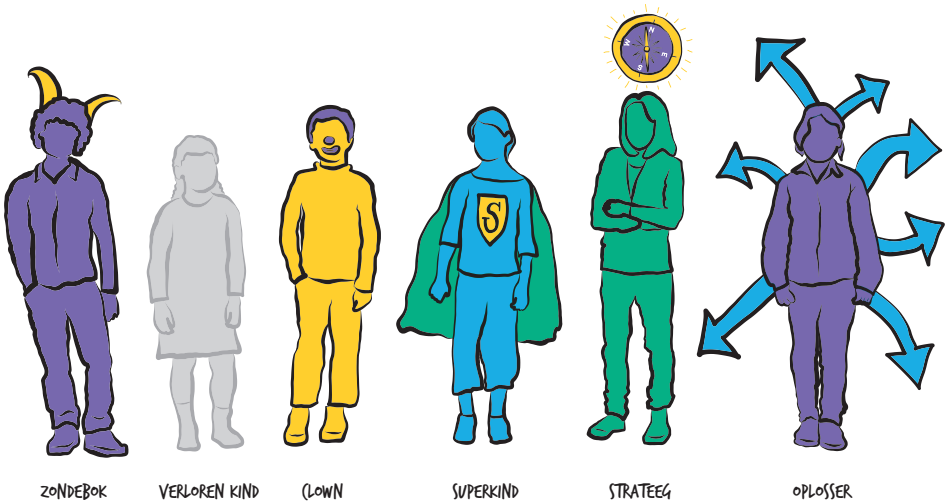
De *zondebok* wordt gezien als de probleemveroorzaker. Dit kind krijgt de schuld van alles, zodat niet duidelijk wordt dat er een 'dieper' probleem is: de disfunctie binnen het gezin. De zondebok ontwikkelt problemen en kan in de criminaliteit belanden of verslaafd raken.

Het *verloren kind* is het kind dat onzichtbaar is. Het komt niet naar voren met zijn of haar behoeftes en blijft weg van de problemen. Het zal zelf ook nooit voor problemen zorgen. En dat is zorgelijk.

De *clown* komt met een grapje op onrustige momenten. Het is de bliksemafleider en leidt de aandacht af van het probleem. Dit kind zorgt ook voor vermaak, humor en luchtigheid. Sommige kinderen met ADHD vervullen deze rol met verve.

Het *superkind* presteert en is vaak perfectionistisch, flink en sterk. Op die manier zorgt het ervoor dat het lijkt of alles in het gezin normaal is.

De *strateeg* denkt uit hoe het ervoor kan zorgen dat zijn behoeftes vervuld worden. Dit kind kan ook manipulatief worden.



De *oplosser* of de *zorger* zorgt ervoor dat de probleemveroorzaker door kan gaan. De schulden worden ingelost, alles wordt gesust. Dit kind zorgt dat er geen crisis komt in het gezin. Maar onbewust houdt hij of zij het probleem in stand. De probleemveroorzaker moet geconfronteerd worden met het probleem, zodat het met zichzelf aan de slag kan gaan. De 'oplosser' voorkomt dit door zijn of haar problemen steeds opnieuw op te lossen.

In je rol maak je gebruik van je eigen gezonde eigenschappen. Een kind met humor of acteertalent wordt vaak de clown. En er is niets mis mee dat binnen een gezin iemand zorgzaam of grappig is. Maar wel als het rigide wordt en eigen gevoelens en behoeftes gemaskeerd worden door de rol. Het wordt een keurslijf wanneer je geen contact meer kunt maken met wat je voelt en nodig hebt. Dit is een signaal van disfunctie.

De rollen kunnen ook wisselen en door de jaren heen veranderen. Het *superkind* kan later de *oplosser* worden. Je kunt ook bewust uit je rol stappen. Je bent niet langer de clown, omdat je bewust bent geworden van je rol en je beseft dat je daardoor zorgt dat de disfunctie niet opvalt. Het kan ook gebeuren dat iedereen binnen de familie weer in zijn eigen rol terugvalt tijdens een familiediner of de kerstmaaltijd.

## Karakteristieken van een familie die goed functioneert

In gezonde families wordt *uniciteit gevierd*. Ieder heeft een eigen plek. Een appel, peer en banaan kun je niet met elkaar vergelijken. Je kunt ook niet zeggen dat de ene vrucht beter is dan de andere. Want ze zijn verschillend. Zo kun je kinderen in een gezin ook niet met elkaar vergelijken. Kijk met nieuwsgierigheid hoe elk kind zich ontwikkelt. Je kunt je kind wel met zichzelf vergelijken. 'Je vond het zo spannend om naar de school te gaan. Ik zie dat die spanning nu weg is. Wat fijn!' In plaats van: 'Waarom vind je het nou zo spannend om naar school te gaan? Je broer heeft daar helemaal geen moeite mee.' Vergelijk het kind dus niet met de anderen uit het gezin, maar met zichzelf hoe het een jaar geleden

was. Dan richt je je op de groei en de inzet van zijn of haar kwaliteiten en vaardigheden.

In een gezond gezin is er *openheid naar de buitenwereld*. Mensen mogen binnenkomen. Er is ruimte voor aanhang en er zijn geen geheimen waarover niet gesproken mag worden, behalve positieve geheimen zoals verjaardagverrassingen.

*Ouders zijn ouders. Kinderen zijn kinderen.* De stroom moet neerwaarts gaan en dat kan alleen als een kind echt kind kan zijn. De ouders dragen de verantwoordelijkheid om dit in de gaten te houden en in te grijpen als het kind in een zorgrol stapt. Wanneer kinderen voor ouders gaan zorgen leidt dat tot problemen zoals overbelasting, burn-out, depressie, angststoornis en stress. Om maar niet te spreken van problemen op de lange termijn wanneer het kind later als volwassen een eigen relatie begint. Het is voor een kind een niet te dragen last om emotionele ouder van je ouder te zijn. Zo heeft God het niet bedoeld.

*Grenzen worden gerespecteerd en gehonoreerd.* Als een moeder niet op haar kleinkind wil passen, een vader niet wil komen klussen of wanneer een kind niet naar het kerstdiner wil, is dat oké. Natuurlijk komen er gevoelens om de hoek kijken. Dat mag ook uitgesproken worden, als de grenzen maar gerespecteerd worden.

*Routines en rituelen zijn ondergeschikt aan de behoeftes.* Het is goed om in de familiestructuur vaste routines te hebben. Met mooi weer een barbecue in de tuin. Met verjaardagen een ontbijt op bed. Rituelen binden een familiecultuur. Ze zijn de bouwstenen. Maar ze zijn ondergeschikt. Dus als iemand geen behoefte heeft om deel te nemen, dan kan daarover worden gesproken.

*Er is ruimte voor conflict.* De echte kernproblemen komen eerlijk op tafel en worden opgelost zodat er een win-winsituatie ontstaat. Conflict is essentieel. Iedereen heeft zijn eigen wil, verschillen moet je ruimte

geven en dat eist soms conflict. Functionele gezinnen durven te botsen en te repareren. Ze zijn goed in het oplossen van problemen. Omdat gezonde ouders kunnen omgaan met verschillen en conflicten, kritiek op hun functioneren kunnen verdragen en daarin eerlijk naar zichzelf durven kijken.

Al lezend zullen je gedachten teruggaan naar het gezin waarin jij bent opgegroeid. Je herkende vast dingen die hierboven werden beschreven. Misschien benauwde dit hoofdstuk je ook. Omdat in gezinnen dingen fout kunnen gaan, ook in het gezin waar jij nu ouder van bent. We willen je aanmoedigen om dit boek niet weg te leggen. Weet dat je het als ouder niet perfect hoeft te doen. In de volgende hoofdstukken zullen we heel veel praktische en concrete tips geven hoe je 'goed genoeg'-ouder kan zijn.

COLUMN MICHELLE

## Kritiek van anderen

De weken zijn vol: zwemles, muziekles, sporten, overhoringen voor Duits en Frans. En dan ook nog tijd weten te vinden om aandacht te geven aan elk kind. Terwijl ik mijn eigen sores heb: werkdruk, studiedruk, financiële druk. En niet te vergeten: (de normale) herhalende ruzies met echtgenoot. Ja, ook dat hoort erbij. Soms duurt het een paar jaar voordat je leert hoe je ze op moet lossen en elkaar kunt bereiken. Ik vind het leven in deze fase zwaar, zo midden in de opvoeding. Twee kinderen op de middelbare school, één kind op de basisschool. Het zijn drukke jaren. En dan ook nog mensen in de kerk die hun oordeel klaar lijken te hebben. Ik hoor de verhalen, tweedehands natuurlijk, dat men denkt dat onze kinderen brutaal zijn, en een beetje wild. Niemand die direct naar mij toe komt en hulp aanbiedt. Een van de dochters heeft een woede-uitbarsting gehad bij het zwembad en een paar (heftige) scheldwoorden losgelaten. De andere dochter heeft constant ruzie met haar beste vriendin en daar wordt over gepraat. En dan nog de dochter die op de Youth Alpha zegt dat ze twijfels heeft over het bestaan van God. Ik hoor verhalen dat men meer had verwacht van voorgangerskinderen. Er worden vraagtekens gezet bij onze opvoedingsstijl.

Ik word woest! En voel me machteloos. Ik stel me gerust met de gedachte dat het verwijt komt van mensen die conflictmijdend zijn. Mensen bij wie het lijkt alsof alles op rolletjes gaat. En ook van mensen zonder kinderen of met heel jonge kinderen die nog niet puberen. Ik probeer de wraakvolle gedachten los te laten als: 'Ik ben benieuwd hoe het met jullie gaat over een paar jaar.' Ik vertel mezelf elke dag dat het belangrijk is wat wij doen: onze kinderen opvoeden en emotionele intelligentie bijbrengen. Kinderen vormen, zodat wij als ouders later een hechte en authentieke band met ze hebben. En dat we onze kinderen boetseren zodat ze later goede burgers zijn (zie hoofdstuk 5). Ik zeg hardop tegen mezelf dat wij de basis van het geloof gezaaid hebben en

dat onze dochters hun eigen spirituele zoektocht mogen hebben. En dat 'goed genoeg' oké is.

Ja, ik weet het allemaal onder woorden te brengen, maar zo voel ik het niet. Ik voel me onzeker en verlang naar een moeder of vader die zegt: 'Kind, je doet het goed, het komt goed.' Helaas heb ik die niet, ik ben zelf emotioneel wees en moet door schade en schande zelf ontdekken hoe ik 'goed genoeg'-ouder kan zijn.