

## INLEIDING

*Voordat ik trouwde had ik zes theorieën over de opvoeding van kinderen;  
nu heb ik zes kinderen en geen enkele theorie meer.*

John Wilmot  
Graaf van Rochester

*We kennen allemaal van die momenten in ons leven die veel moed vergen.  
Je kinderen meenemen naar een huis waar een wit tapijt ligt is er zo een.*

Erma Bombeck  
Columnist

*Rimpels zijn erfelijk. Ouders krijgen ze van hun kinderen.*

Doris Day  
Actrice

## Inleiding

Ouderschap. Het is een baan waarop je vrijwel niet voorbereid bent. Je leert het niet op school en kunt er geen examen in doen. Een enkeling heeft misschien eens een cursus gevolgd, maar de meeste mensen niet. Je wordt er ook nauwelijks voor betaald, afgezien van die paar honderd euro kinderbijslag per kwartaal.



'Dus dat is 70,00 euro  
per maand voor  
een baan van  
18 uur per dag'



Maar als je je pasgeboren baby voor het eerst in zijn wiegje legt, dan zal het je vast net zo vergaan als velen van ons. Opeens dringt het tot je door: dit is de allerbelangrijkste baan die er is en ik heb geen flauw idee hoe ik het moet aanpakken.

'misschien zit de  
gebruiksaanwijzing  
aan de  
achterkant'



Het krijgen van kinderen brengt een enorme verantwoordelijkheid met zich mee. Aan jou wordt de opdracht toevertrouwd om het leven van mensen te vormen, echte mensen met al hun mogelijkheden om goed of kwaad te doen. Af en toe komt het heel slecht uit. Ze verstoren je nachtrust, ze dwarsbomen je plannen, ze roepen allerlei sluimerende en ongerichte gevoelens in je op. Maar ook: als jij je best doet om hen dingen bij te brengen, leer jij op jouw beurt van hen. Ze leren je wat het betekent om je op te offeren. De totale afhankelijkheid van een baby, het feit dat hij helemaal niets voor je terug kan doen en zelfs geen 'dank je wel' kan zeggen, dat alles maakt dat je minder zelfzuchtig wordt. Het dwingt je om te veranderen, volwassen te worden, aan de behoeften van een ander te denken, de drempel van je verveeldheid te verhogen, geduld te leren, je onzekerheid een plek te geven, meer mens uit één stuk te worden. Kinderen leren je om lief te hebben.

'weet je wat het betekent  
om je op te offeren?'



## Inleiding

Ouderschap is een roeping die hoger is dan het najagen van ons eigen geluk. Het kost je echt iets – vermoedheid, zorgen en in sommige gevallen de afschuwelijke pijn van het verliezen van een kind. Maar het kan ook een beloning opleveren die beter is dan wat dan ook: de diepe liefde die een ouder voelt voor zijn kind en het voorrecht dat je weet dat je eraan bijgedragen hebt om een leven vorm te geven.

Sommigen van ons zijn er meer aan toe dan anderen, maar in wezen is er niets dat je op de gevolgen van de komst van je eerste kind kan voorbereiden. En wijzelf hoorden absoluut bij die ‘anderen’.

### **Nicky**

*Sila en ik woonden in Japan toen we ontdekten dat we ons eerste kind zouden krijgen. Twee weken voordat ze uitgerekend was, maakte Sila me midden in de nacht wakker omdat ze dacht dat haar vliezen gebroken waren. We hadden er geen idee van hoeveel tijd we nog hadden, maar ik had de taak om de tas met het meest noodzakelijke in te pakken, voor we naar het ziekenhuis konden vertrekken. Onder de douche vandaan riep Sila dat er een handige lijst te vinden was achter in een boek dat ze van een vriendin in Engeland gekregen had. Ik vond het boek en begon als een razende in te pakken, bang als ik was om ook maar iets over het hoofd te zien.*

*‘Handdoek, nachthemd, badjas’, dat leek niet zo ingewikkeld. Maar daarna ‘een tennisbal in een sok’. En zo rende ik om kwart over twee in de nacht als een gek ons hele huis door op zoek naar een tennisbal. Het drong tot me door dat er toch wel meer bij het krijgen van een kind kwam kijken dan ik gedacht had. Pas een paar weken later kwam ik erachter dat de tennisbal hielp om de rugpijn te verminderen als je hem tijdens de bevalling tegen je onderrug legde.*

*‘Citroen en honing om te drinken voor de dorst en om de energie tijdens de bevalling op peil te houden.’ De tijd begon te dringen, en snel perste ik een citroen uit en deed het sap met een paar flinke lepels honing in een jampotje. Toen ik de tas later uitpakte en dit brouwsel op Sila’s nachtkastje zette, leek het net een urinemonster. (Ik had het stukje waarin stond dat je het moest verdunnen over het hoofd gezien.) En toen ik Sila voorstelde dat ze er een slokje van kon nemen, zag ik uit mijn ooghoek dat een van de Japanse vrouwen die ook aan het bevallen was, een raar gezicht trok. Waarschijnlijk dacht ze dat het een of ander vreemd westers middelje tegen de pijn was.*

**Sila**

*Ik had veel gelezen over wat een 'natuurlijke bevalling' genoemd werd, en dacht in mijn naïviteit dat ik zo'n beetje zelf kon bepalen hoe ik mijn kind op de wereld wilde zetten. De verloskamer bleek echter bepaald niet de juiste omgeving om aan een 'natuurlijke bevalling' te denken. Hij had meer weg van een middeleeuwse martelkamer. Snel werd ik naar een uiterst ongemakkelijk uitzierend metalen bed gebracht, met aan het ene uiteinde een stang dwars over het bed en aan het andere twee verhoogde opstapbeugels. De hele constructie was duidelijk ontworpen voor vrouwen die een heel stuk kleiner zijn dan ik. Ik had niet de energie (en kende niet genoeg Japans) om te protesteren. Toen ik probeerde erop te klimmen, bleef ik met mijn voeten in de beugels vastzitten. Maar het leed was snel geleden toen ons kind geboren werd. Alle ellende verdween als sneeuw voor de zon.*

**Nicky**

*De andere aanstaande moeders in de verloskamer waren zeer verbaasd dat ik daar was, maar dat was niets vergeleken met de ontzetting van de vroedvrouw die Sila zou helpen. Voor haar was de aanwezigheid van de vader (en een buitenlander nog wel) een even nieuwe ervaring als de geboorte van ons kind dat voor mij was. Pas toen ze begrepen had dat ik haar aanwijzingen misschien zou moeten vertalen, begon ze een beetje te ontdooien. We zijn alweer meer dan 25 jaar uit Japan weg, en ik herinner me niet veel Japanse woorden meer. Maar er zijn twee zinnnetjes die ik nooit zal vergeten: 'Ha-ha shtë kudasai!' wat 'hijgen alsjeblijft!' betekent, en 'ikinde shtë kudasai!' wat 'persen alsjeblijft!' betekent. Vlak na de derde keer dat de vroedvrouw 'ikinde kudasai!' gezegd had, kwam onze dochter met een harde kreet van protest tevoorschijn.*

*Kirsty werd zes dagen voor Pasen geboren. Onder een stralend blauwe hemel reed ik naar huis terug. De kersenvbomen zaten vol bloesem en de wereld was mooier dan ik me kon herinneren. Het was nog heel stil op straat, maar ik reed voorzichtigter dan ooit, zo duidelijk voelde ik de nieuwe verantwoordelijkheid die op mij rustte. Voor het eerst in mijn leven was er iemand die volledig van mij afhankelijk was, en ik wilde dat het haar aan niets zou ontbreken.*

*Het valt niet mee om de complexe golf van gevoelens te omschrijven die over je heen komt wanneer je eerste (of je tweede of derde) kind geboren wordt, dat zal iedere ouder herkennen. Ik werd overweldigd door een gevoel van vreugde en trots, vermengd met opluchting en, om eerlijk te zijn, verbazing. Daar was zomaar een echt, levend en ademend persoonje dat wij op de wereld hadden gezet.*

## Inleiding

Zo begon de ontdekkingsreis van ons ouderschap. Onze vier kinderen bezorgden ons meer spanning, meer uitdagingen, meer blijdschap en meer verrukkelijke ervaringen dan we ons ooit hadden kunnen voorstellen.



In veel opzichten lijkt opvoeden sprekend op wildwatervaren. Je wordt meegevoerd zonder dat je de mogelijkheid hebt om te stoppen of uit te stappen. Soms ben je de controle helemaal kwijt en heb je het gevoel volledig overweldigd te worden door de krachten die je voortjagen. Je verwacht elk moment om te slaan. Er doemen gevaren op waarvan je het idee hebt dat je er niet tegen opgewassen bent: opwindende stroomversnellingen die je de adem benemen of rotsen en draaikolken die om een razendsnelle reactie vragen. Af en toe doet zich een ramp voor – je slaat om en moet naar de kant zwemmen voordat je weer verder kunt. Soms geniet je allemaal samen van de tocht. En dan zijn er weer momenten waarop je heel traag vooruitkomt en de omgeving nauwelijks verandert, tot het tempo weer omhoog gaat. En dat alles zonder dat er een deskundige aan boord is. Jij bent degene die de dingen bepaalt. Je zit zelf aan het roer om je gezin door elk stukje van de rivier heen te loodsen. Aan boord

heb je soms passagiers die je helemaal vertrouwen, terwijl ze op andere momenten meer op een muitende bemanning lijken.

Tijdens het schrijven van dit deel van het boek hebben we nagedacht over een aantal hoogte- en dieptepunten, over de moeilijkste en de dankbaarste momenten van het ouderschap.

## DE MOEILIKSTE KANTEN VAN HET OPVOEDEN

### *Sila*

*Het lastigst vond ik om mijn eigen zwakheden onder ogen te zien: dat ik te snel oordeel, veel te snel conclusies trek, ongeduldig ben, te heftig reageer wanneer ik onder druk sta, te veel de baas speel en niet goed luister wanneer een van onze kinderen overstuur of boos is. Kortom: opvoeden betekent dat ik mezelf voortdurend een spiegel voorhoud waarin ik alles zie waar ik iets aan zou moeten doen.*

### *Nicky*

*De meest veeleisende kant van het vader worden was voor mij om geregeld tijd voor onze kinderen vrij te maken. Achteraf heb ik er spijt van dat er zo veel dagen waren waarop ik mijn werk mijn tijd liet opslokken. Dan was er geen tijd om een uurtje met de kinderen door te brengen, samen om de tafel te zitten, met hen te spelen of voor te lezen.*

## DE DANKBAARSTE KANT VAN HET OPVOEDEN

### *Sila*

*De dankbaarste kant van het ouderschap was voor mij dat ik mocht zien hoe elk van onze kinderen zich tot een unieke persoon ontwikkelde. Ieder had zijn of haar eigen karakter, talenten en interesses, terwijl ze tegelijkertijd een sterk gevoel van identiteit als lid van ons gezin behouden hebben. Ook vond ik het heerlijk om te zien dat zij onderling sterke en nauwe banden ontwikkelden, hoewel ze dat natuurlijk soms goed wisten te verbergen.*

*Ondanks het feit dat het opvoeden van kinderen zwaar werk is, heb ik altijd genoten van ons intensieve gezinsleven. De maaltijden waren vaak chaotisch en het was een gebed zonder einde om hen behoorlijke tafelmanieren bij te brengen, maar*

## Inleiding

*dat soort dagelijkse beslommeringen hielpen ook mee om een relatie met hen op te bouwen. De vakanties – inclusief de verregende barbecues op het strand die we elk jaar weer hielden – vereisten veel energie en creativiteit, maar dat valt in het niet bij de positieve effecten die ze hadden.*

### **Nicky**

*Afgezien van de vermoeidheid, bezorgdheid en twijfel aan mezelf die erbij schijnen te horen, vond ik het een enorme verrijking om vader te zijn. Hoewel, vaak voorzag ik dat de volgende fase (als de kinderen naar school zouden gaan, zelf weg mochten gaan of tiener werden) moeilijker en minder plezierig zou zijn.*

*Het tegendeel bleek echter waar te zijn. We vonden het heerlijk om met tieners in huis te leven, waarbij we vaak hele hordes van hun vrienden cadeau kregen. Ook heb ik gemerkt dat mijn relatie met elk van mijn kinderen groeide naarmate ze ouder werden. Ik heb ervan genoten om hen bij te staan als ze in een nieuwe levensfase kwamen, hen te bemoedigen wanneer het spannend was of als ze wisten dat ze verkeerde keuzes gemaakt hadden.*

*Nu zijn ze volwassen, maar ze blijven nog steeds terugkomen en onze relaties blijven groeien.*

## HET GEZICHTSPUNT VAN ONZE KINDEREN

Elk gezin kent zijn eigen, unieke dynamiek. Geen twee gezinnen zijn hetzelfde. Hier willen we kort iets over ons gezin vertellen om je te laten zien vanuit welke achtergrond we schrijven.

Na Kirsty hebben we drie jongens gekregen: Benj, Barny en Josh. Het leeftijdsverschil tussen Kirsty en Josh bedraagt zeven jaar. We hebben in Japan gewoond, in het noordoosten van Engeland (waar Benj en Barny geboren zijn) en de afgelopen 24 jaar op een bovenverdieping van een flat in hartje Londen. Daar hadden we door het gebrek aan ruimte vaak het gevoel dat we op elkaars lip zaten. Onze verdere familie van beide zijden woont op het Schotse platteland, waardoor onze kinderen in de vakanties de kans gekregen hebben om ook met het buitenleven kennis te maken.

We waren meer een mannen- dan een vrouwengezin. Alle drie de jongens zijn erg sportief. We hebben altijd een druk huishouden gehad, waar het een



komen en gaan van mensen was, die ook vaak onaangekondigd langskwamen. Onze maaltijden waren een centraal punt waarbij doorgaans iedereen aanwezig was – en zijn of haar zegje wilde doen. De gesprekken vlogen altijd heen en weer en het was een drukte van jewelste.

We zullen niet beweren dat we altijd alles goed gedaan hebben bij de opvoeding van onze kinderen. Eerder het tegenovergestelde. Er staan ons talloze dingen voor de geest die we heel anders zouden doen als we daarvoor de kans kregen. We hebben onze kinderen, die nu allemaal in de twintig zijn (en van wie Kirsty en Benj inmiddels getrouwd zijn), gevraagd om een paar momenten op te halen waarvan ze zich herinneren dat we er goed naast zaten.

### **Kirsty**

*Ik ben opgegroeid met drie broers die allemaal sportfanaat waren en de gesprekken aan tafel gingen vaak over surfen of over een rugbywedstrijd die een van de jongens had gespeeld. Ik had weleens het gevoel dat er weinig ruimte voor ‘meisjesachtige’ dingen was. Uiteraard vonden de jongens alle gesprekken over kleren, shoppen en make-up afschuwelijk saai. Hoewel ik zelf ook niet zo heel veel met die dingen bezig was, wilde ik wel graag de ruimte krijgen om daar zelf achter te komen. Ik had niet het gevoel dat mam me daarbij, als enige andere vrouw in huis, erg tot steun was. Dat was een van de redenen waarom ik in het weekend graag bij een vriendin logeerde die alleen een zus had. Daar hadden ze het over dingen die ik interessant vond. Ik geloof dat mam toen ik ouder werd beter doorkreeg dat ik aan die dingen behoefte had. Het was heerlijk om met haar over al mijn gevoelens te kunnen praten.*

### **Benj**

*Ik herinner me een vakantie waarin pap gigantisch boos op me werd. En dit keer totaal niet terecht. We zaten in de auto op hem te wachten omdat we zouden gaan surfen en Josh was vreselijk aan het klieren. Het lukte Barny en mij om ons in te houden, maar toen pap instapte en Josh ons op de achterbank in het geniep bleef treiteren, raakte ik dan toch mijn zelfbeheersing kwijt en gaf hem een stomp. Pap ontplofte en zei: ‘Benjamin, d’r uit. Fij mag thuisblijven’, en hij sleurde me de auto uit.*

*Ik had hem nog nooit zo boos gezien. In de meeste gevallen bleef hij heel rustig terwijl hij alle recht had om tegen ons te schreeuwen. Later biechtte Josh alles op en bood pap me zijn excuses aan.*

## Inleiding

### **Josh**

*Dat was dertien jaar geleden en ik was nog maar acht, maar ik weet nog goed hoe rot ik me voelde toen pap Benj uit de auto trok. Ik wist dat het mijn schuld was en dat ik ervan zou moeten lusten van de kant van pap, Benj en Barny.*

### **Barny**

*Mama en ik lijken erg op elkaar, zowel van uiterlijk als van karakter. Taai, wispelturig en heel Schots! We kunnen incasseren, maar ook uitdelen. Ik heb vaak voor problemen gezorgd, maar ik was ook vaak de pineut. Ik zat altijd in de hoek waar de klappen vielen. Ik weet nog dat we een keer in huis moesten opruimen, maar dat we allemaal begonnen te klooiën. Mam kwam binnen en zei: 'Barnabas, stop daar onmiddellijk mee!' Maar ik was niet de enige, we waren met ons drieën aan het keten.*

### **Benj**

*Ik had weleens medelijden met Barny. Hij was vaak een klier, maar hij kreeg er ook vaak van langs.*

### **Barny**

*Eén keer gooide mam me van de trap af. Niet dat ze het expres deed. Ik weet niet meer wat ik gedaan had – waarschijnlijk had ik haar opzettelijk op de kast gejaagd, dat was altijd leuk om te doen. Hoe dan ook, ze kwam op me af, maar ik sprong aan de kant en rende naar mijn kamer. Ze kwam achter me aan; inmiddels was ze woest geworden! Mam is sterk, daarom probeerde ik haar te ontwijken. Ik greep me vast aan mijn slaapkamerdeur, terwijl zij probeerde me los te trekken om het me in te peperen.*

*Op dat moment liet ik de deur los en doordat ze zo hard aan me trok, vloog ik de trap af. Ik had er alleen maar voordeel van, want ik had me niet bezeerd, terwijl mama erg geschrokken was. Ze vergat dat ze boos was, we zeiden 'sorry' en dat was dat.*

### **Kirsty**

*Ik herinner me een keer waarop papa op zijn werk veel spanningen had, maar hij er thuis nooit iets over zei. Hij wilde ons beschermen, daarom hadden we het er nooit over. Maar we wisten heus wel dat hij het zwaar had. Als tiener was ik oud genoeg om het te begrijpen, maar toch werd er geen woord over gesproken. Op dat moment deed dat mijn relatie met papa geen goed. Ik trok me helemaal terug. Later hebben we wel over die dingen gepraat, maar het was beter geweest als we het toen hadden kunnen doen.*

**Josh**

*Ik denk dat ze niet streng genoeg voor mij waren. Ik was duidelijk het vierde kind. Ze hadden beter in de gaten moeten houden of ik wel mijn best deed. Over mijn toetsen deden ze te gemakkelijk en ze vroegen zelden of ik wel hard werkte. Misschien was het omdat Kirsty zich te druk maakte over haar toetsen en ze dat niet nog eens wilden meemaken. Ik zou me eraan geërgerd hebben, maar het zou wel veel beter voor me geweest zijn als ze me meer op de huid hadden gezeten. Ik was niet volwassen genoeg om zelf te weten hoeveel ik moest doen, zelfs niet voor mijn eindexamen.*

Het is maar goed dat kinderen zo veerkrachtig zijn! We hopen dat dit boek je bij de opvoeding van je eigen kinderen zal bemoedigen met het besef dat liefde een heleboel ouderlijke fouten toedekt. Bij onze eigen kinderen was het altijd onze bedoeling om van ieder van hen persoonlijk te houden en hen tegelijk bij te brengen dat ze een onmisbaar en gewaardeerd lid van ons gezin zijn. Botsingen zijn onvermijdelijk, maar bij ons heeft een sterke gezinsidentiteit tot uitstekende relaties geleid. Ons verhaal is uniek en dat van jullie ook.

**HET DOEL VAN DIT BOEK**

Opvoeden is nooit gemakkelijk geweest. Sinds wij kinderen hebben gekregen, hebben we onze cultuur ingewikkelder, veeleisender en voor sommigen angst-aanjagender zien worden. Het is een spannende, stimulerende en soms verwarrende tijd om in op te groeien. Maar ondanks alle nieuwe technologieën, de globalisering en het internet zijn er bepaalde waarheden op het terrein van het opvoeden die nooit zullen veranderen. Er zijn heel wat boeken over opvoeding op de markt en die bieden een onthutsende hoeveelheid opvoedmethodes. In dit boek proberen we eenvoudige inzichten door te geven en waarden die de tand des tijds hebben doorstaan. Je kunt die gemakkelijk in je eigen gezinsleven toepassen, hoe weinig je gezin ook op het onze lijkt. Door de opvoedcursussen die we geven en door gesprekken met duizenden ouders en allerlei professionals, weten we dat je dingen kunt doen om je gezinsleven ten goede te veranderen, in welke situatie je je ook bevindt. De adviezen die wij geven gaan terug op onze eigen ervaring en op waardevolle, praktische tips die we van anderen hebben gekregen.

## Inleiding

We hebben niet voor alle bijzondere en soms pijnlijke uitdagingen gestaan waar sommige ouders mee te maken krijgen, zoals de ziekte of het sterven van een kind, afgewezen worden door een geadopteerd kind, ernstige gedragsstoornissen of een drugsverslaving. Over dergelijke speciale gevallen gaat het niet in dit boek. Neem in die gevallen contact op met een persoon die je vertrouwt, een hulpverlenende instantie of een vertrouwenspersoon in de kerk.

Wat alleenstaande ouders betreft: we begrijpen dat je taak dubbel zo zwaar kan zijn en hopen dat je iets hebt aan de ideeën die we hier bieden en dat je erdoor bemoedigd zal worden.

Het gezinsleven is zelden (of nooit) zo netjes te organiseren als we graag zouden willen. We maken enthousiast en ambitieus plannen voor onze kinderen, maar zichzelf zullen daar vaak niet aan mee willen werken. Ze zijn niet onder de indruk van jouw gedachten over hun huiswerk, bedtijd of toekomstige carrière als tandarts. Er zijn dagen waarop ze je het bloed onder de nagels vandaan halen. Hun gedrag, hun constante gekibbel, de rommel die ze maken, hun onredelijke eisen, hun belachelijke gevoel voor mode en hun nooit aflatende behoeften kunnen je totaal uitputten. Soms kun je met heimwee terugdenken aan de tijd dat je nog geen kinderen had en vraag je je af wat je met al je tijd deed en of je je toen echt nog nergens zorgen over maakte.

'Het duurt nog zeker drie jaar  
voordat ik dank je wel kan zeggen'



‘Wie kwam er eigenlijk op het idee om kinderen te krijgen?’ vraag je je soms af. Al je goede bedoelingen voor de opvoeding gaan in rook op en je merkt dat je al even onredelijk wordt als je kinderen.

Af en toe is het al een gevecht om gewoon maar de dag door te komen. Je neemt het jezelf kwalijk dat je iedereen teleurgesteld hebt, jezelf inclusief. Maar tegelijkertijd heb je idealen nodig die je na wilt streven, zonder dat je het jezelf meteen verwijt als het weer eens niet lukt.

Voor ons als christenen maakt ons geloof verschil voor heel ons leven, zeker ook voor de manier waarop we geprobeerd hebben onze kinderen groot te brengen. Maar misschien heb jij een ander gezichtspunt; je hoeft niet gelovig te zijn om iets aan dit boek te kunnen hebben.

Dit boek is voor alle ouders, in welke fase van de reis je ook bent – helemaal aan het begin terwijl je naar de komst van je baby uitkijkt, de ups en downs van je jonge kinderen bijsturend, of verder gevorderd met tieners onder je hoede – en met welke uitdagingen je op dit moment ook geconfronteerd wordt. We hopen dat je in dit boek nuttige ideeën en praktische handvatten zult vinden die je aan je eigen situatie kunt aanpassen. Het is niet onze bedoeling dat je je schuldig gaat voelen, het idee krijgt dat je incapabel bent of dat je gewoon al moe wordt bij het idee aan wat er allemaal bij komt kijken. Het is ons verlangen om je te inspireren, te bemoedigen en een visie te geven voor wat je te wachten staat.



# HOOFDSTUK 1

## DE ROL VAN HET GEZIN

*‘Gezin’, dat betekent dat er muziek aan staat en dat mammië,  
pappie en Bart en Fergus dansen.*

Fergus  
3 jaar

*Mijn gezin is waar ik me volledig veilig voel en me niet voor  
mijn zwakheden hoef te schamen, omdat ik weet dat ze toch wel  
van me blijven houden.*

Kirsty  
28 jaar

*Gezin – hoezo gezin? Er was nooit iemand thuis.*

Rupak  
22 jaar

*Ons gezin is de mal die ons vormt.*

Simon Walker  
Spreker en schrijver

*Het gezin is zowel de basiseenheid van de samenleving, als de wortel  
van de cultuur. Het is de eerste bron van onvoorwaardelijke liefde en  
aanvaarding van een kind en geeft een levenslange verbinding met  
andere mensen. Het gezin is de eerste omgeving waarin socialisatie  
plaatsvindt en waar kinderen leren om met wederzijds respect  
voor elkaar te leven.*

*Een gezin is de plek waar een kind leert genegenheid te tonen,  
zich te beheersen en zijn speelgoed op te ruimen.*

Professor Marianne E. Neifert  
Kinderarts

'Ik kom uit een  
grote familie...  
die van de  
zoogdieren'



Iedereen heeft een gezin nodig. Het gezin is waar je thuis bent. Het is de plek waarvan je weet dat je erbij hoort en waar je terecht kunt voor troost, steun, advies of hulp. Het is de plek waar je jezelf kunt zijn, waar je niet hoeft te doen alsof, waar je geaccepteerd en geliefd bent, waar je je kunt ontspannen, waar je kunt groeien, waar niemand zichzelf al te serieus mag nemen en waar je samen kunt lachen. Dat is tenminste de bedoeling. Het gezin is ook de plek waar je leert het evenwicht te bewaren tussen zorgen voor jezelf en zorgen voor de ander.

### **Nicky**

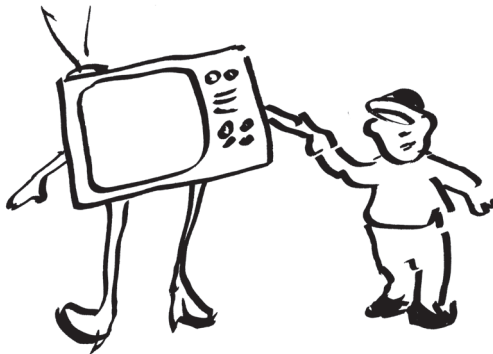
*Op een vrijdag reden we tijdens de avondspits Londen uit met vier kinderen tussen de vier en elf jaar oud op de achterbank. Het was een hectische dag geweest en terwijl we voor een verkeerslicht stonden te wachten, opende ik mijn post. Op een van de enveloppen stond 'privé en vertrouwelijk' en Benj die over mijn schouder meekeek, vroeg wat 'vertrouwelijk' betekende. Mijn hersens kraakten toen ik erover nadacht hoe ik dat op een voor hem begrijpelijke manier kon uitleggen. Het beste wat ik kon bedenken was 'alleen voor jou bestemd'.*

*Een goed halfuur later besloten we bij de McDrive langs te gaan om de files draaglijker te maken. Sila nam de bestellingen van de kinderen op en vroeg de vierjarige Josh wat hij wilde hebben. Luid en duidelijk zei hij: 'Een Big Mac en vertrouwelijke frites, graag.' Als jongste van een gezin met vier kinderen moest hij vaak met anderen delen, en hij had zojuist een nieuw woord geleerd dat hem prima van pas kwam.*



## EEN GEZIN STICHTEN

De eeuwen door heeft het gezinsleven van allerlei kanten onder druk gestaan. In onze westerse wereld van nu komt het gevaar met name van de extreem hoge sociale en economische verwachtingen, de gebroken relaties en de druk op onze agenda. Voor veel kinderen zijn tv en internet een soort surrogaat-ouders geworden die hen aantrekkelijke maar belabberde rolmodellen bieden.



Velen van ons leven onder een bepaalde spanning, sommigen zozeer dat ze bijna knappen. Ouders delen een algemeen gevoel van angst en het idee tekort te schieten. Rob Parsons, de directeur van de Britse organisatie *Care for the Family*, begon een toespraak voor een groep van tweehonderd ouders eens met de woorden: 'Ik weet vrijwel zeker dat jullie het als ouders beter doen dan jullie denken.' Er ging een bijna hoorbare zucht van opluchting door de zaal.

We hebben de neiging om ons met andere ouders te vergelijken. Soms bekritisieren we anderen om vertwijfeld de schijn op te kunnen houden dat bij ons alles goed gaat. Maar noch voor jezelf, noch voor je kinderen heeft het veel zin om je met anderen te vergelijken. Ongetwijfeld is jullie gezin heel anders dan het onze, of dan welk ander gezin maar ook. Het is prima om tips van vrienden te krijgen, maar je moet het toch op je eigen manier doen. Je moet een eigen aanpak kiezen en vertrouwen hebben in de eigenheid van je gezin.

'Ik wil vier kinderen waar  
iedereen jaloeers op is'



Een vriendin van ons stond helemaal alleen voor de opvoeding van haar drie kinderen nadat haar echtgenoot haar verlaten had. Ze vertelde: 'Als alleenstaande ouder moet ik er erg mijn best voor doen om mijn kinderen het gevoel te geven dat ze bij een normaal gezin horen. We moeten bijvoorbeeld zorgvuldig omgaan met onze weekenden. Het is prima om tijd met andere gezinnen door te brengen zodat ze kunnen zien hoe het eraan toegaat in een gezin met twee ouders, maar ik moet hen ook laten zien dat *wij* een gezin vormen.'

Het is de moeite waard om een langetermijnvisie te ontwikkelen van wat je wilt bereiken. Je gaat vaak ongemerkt van crisis naar crisis: je wilt je baby zover krijgen dat hij de nachten doorslaapt, je moet steeds weer je kind toespreken en straffen dat zijn broertje of zusje slaat, je ruziet met je tiener die overal waar dat maar mogelijk is haar lichaam met piercings wil versieren. Een langetermijnvisie voorkomt dat je het grotere plaatje uit het oog verliest: je wens dat je kinderen opgroeien tot zelfstandige, zelfverzekerde volwassenen die tot hun doel komen en weten hoe ze goede relaties met jou en met anderen moeten opbouwen en in stand houden.

Neem voordat je verder leest eens een paar minuten de tijd om na te denken over hoe je ervoor staat in de opvoeding van je kind of kinderen en wat je gevoelens daarover zijn. (In dit boek zullen we het steeds over 'kinderen' hebben, al beseffen we terdege dat je misschien maar één kind hebt of een of meerdere stiefkinderen.)

Wat je zelf ook denkt van de manier waarop je je kinderen opvoedt, we hopen dat dit boek je zal helpen om te ontdekken dat je gemakkelijk een aan-

tal veranderingen kunt doorvoeren om je gezinsleven op te krikken. Je kunt er zelf voor kiezen wat voor een soort gezin je wilt hebben. Er zijn vast wel dingen die je anders wilt doen dan je eigen ouders. We hoeven het verleden niet te herhalen. Midden in een enorme ruzie zei een tiener tegen zijn vader: 'Je hebt mij nooit verteld dat je van me houdt', waarop zijn vader antwoordde: 'Ach, tegen mij is dat vroeger ook nooit gezegd.'

## ONS GEZINSLEVEN

Bekijk onderstaande uitspraken; bedenk welke op jouw situatie van toepassing zijn en vraag jezelf af in hoeverre ze momenteel voor je gezinsleven gelden. Probeer eerlijk te zijn!

- Minstens eenmaal per week maken we als gezin tijd om samen dingen te doen.
- Elke week neem ik de tijd om met elk kind iets te doen dat hij of zij leuk vindt.
- Verschillende keren per week eten we als gezin samen aan tafel (zonder dat de tv aanstaat).
- Geregeld zeg ik tegen mijn kinderen dat ik van hen houd; ik geef hen vaker complimenten dan kritiek.
- Ik weet wat mijn kinderen nodig hebben om zich geliefd te voelen.
- Ik beperk de hoeveelheid tijd die mijn kinderen voor de tv of achter de computer doorbrengen.
- Mijn kinderen hebben het gevoel dat ze me dingen die hen bezighouden kunnen vertellen en dat ik echt naar hen luister.
- Ik weet wat mijn kinderen het liefste eten, wat hun lievelingsvakken op school zijn en wie hun vrienden zijn.
- Mijn kinderen weten dat ze het me kunnen vertellen als ik iets gedaan heb waardoor ze boos of verontwaardigd zijn.
- Wanneer ik mijn kinderen straf moet geven, bewaar ik mijn zelfbeheersing.
- Met mijn partner kan ik over de opvoeding van onze kinderen praten en we werken samen aan een gezamenlijke aanpak.

- Mijn kinderen weten (afhankelijk van hun leeftijd en wat ze aankunnen) wat ik geloof en wat mijn normen en waarden zijn.
- Ik bid geregeld voor mijn kinderen en geef hun mijn geloofswaarden door.
- Ik heb vrienden of familieleden tot wie ik me kan wenden wanneer mijn taak als ouder me te veel wordt.

Alle ouders hebben het nodig om doelen te stellen. Zonder dat doe je vaak maar wat. Hieronder lichten we er vier uit die ons door de jaren heen geholpen hebben om richting aan ons gezinsleven te geven. We geven onmiddellijk toe dat we er niet altijd naar gehandeld hebben, maar als ijkpunt hebben ze zeker hun nut gehad. Wellicht zal jij tot een andere keuze komen.

### 1. EEN GEZIN BIJDT ONDERSTEUNING

*Als ik me wat minder blij voelde, kwam pap of mam voor het slapengaan altijd even met me praten – niet echt leuk, maar daarna voelde ik me wel altijd een stuk beter.*

Josh

21 jaar

Het gezin is ons allereerste referentiepunt, aan de hand waarvan bepaald wordt wie we zijn. Die band blijft bestaan, of de opvoeding nu gladjes verloopt of niet.

Elk kind komt op de een of andere manier met moeiten en teleurstellingen in aanraking. Jonge kinderen kunnen uiterst wreed zijn tegenover elkaar. Misschien worden ze niet voor de verjaardag van een vriendje uitgenodigd, of niet gevraagd mee te spelen op het schoolplein. Als tiener of adolescent kunnen ze door hun klasgenoten buitengesloten worden, of vrienden laten hen stikken.

De meeste kinderen krijgen vroeg of laat met mislukkingen te maken. Ze krijgen een dikke onvoldoende of werken zich in de nesten. Er is geen tiener die niet zal meemaken dat hij zijn ouders en zichzelf teleurstelt.

Ex-gevangene Sam Huddleston vertelde hoe hij als jonge tiener al flink begon te drinken. Op zijn zestiende verwekte hij zijn eerste kind; vervolgens

begon hij in drugs te handelen om in hun levensonderhoud te kunnen voorzien. Al die tijd had hij alle adviezen en het 'gepraat over God' van zijn vader in de wind geslagen. Hij probeerde een keer toen hij dronken was samen met zijn neef alcohol uit een winkel te stelen. Het liep uit op een knokpartij met de winkelier. De neef stak met een mes op de winkelier in, die aan zijn verwondingen overleed. Sam werd gearresteerd en kreeg later een gevangenisstraf opgelegd.

Op de eerste dag waarop hij in de gevangenis zat kwam zijn vader hem opzoeken. Hij zat tegenover hem in de bezoekerimte, met een glasplaat tussen hen in. Hier volgt in zijn eigen woorden wat er toen gebeurde:

*Ik pakte de hoorn op. 'Hai, pap.' Ik hield mijn blik naar beneden gericht. Ik kon hem niet aankijken. 'Sammy,' zei de stem door de hoorn, 'we zitten dik in de problemen. Ik weet niet hoe het verder moet, maar we zullen er doorheen komen ...' Daarna zei hij nog van alles, maar ik kon die eerste woorden niet uit mijn hoofd zetten. 'We zitten in de problemen ...' 'We.' Mijn vader en ik. Ons gezin en ik. Niet Sam in zijn eentje, hoe vaak ik ook alles waar mijn vader voor stond de rug had toegekeerd. Ik hoopte maar dat ik niet in tranen zou uitbarsten.<sup>1</sup>*

Onze kinderen hebben het nodig te weten dat hun familie van hen zal blijven houden, wat er ook gebeurt. We zullen er altijd voor onze kinderen zijn en hen aanmoedigen om door te zetten. Ze moeten weten dat ze waardevol zijn, dat hun familie hen accepteert zoals ze zijn, hen mist als ze er niet zijn en hen vergeeft wanneer ze er een puinhoop van maken, zoals Sam Huddleston gedaan had.

## 2. EEN GEZIN MAAKT SAMEN PLEZIER

*In ons gezin hebben we altijd veel samen gelachen. Mijn broers zijn allemaal echt grappig en mam en ik vonden het nooit echt erg als ze ons uitlachten.*

Kirsty

28 jaar

Lachen is gezond. Volgens psychologen komt er bij lachen endorfine in je hersenen vrij, waardoor je je ontspant en je stemming verbetert. Lachen helpt om je leven in balans te houden. Samen lachen geeft een gevoel van verbondenheid. Lachen kan spanningen doen verdwijnen en werkt samenbindend, waardoor je

het gevoel hebt dat je op één lijn zit. Lachen voorkomt dat je jezelf te serieus neemt, en het gezin is een prima plek om te leren om jezelf te lachen. Elkaar plagen is een manier om genegenheid te uiten, al moet je er ook voorzichtig mee zijn. Wanneer je plaagt, zeg je eigenlijk: ‘Ik ken je van haver tot gort, en ik vind je eigenaardigheden erg grappig.’ Maar het is wel belangrijk dat je je kinderen nooit uitlacht en dat je het kunt hebben als zij om jou lachen. Toen we onze oudste zoon Benj vroegen hoe hij en onze andere kinderen ons als ouders vonden, antwoordde hij direct: ‘We lachen jullie constant uit!’ Op dat moment leek het ons wijs om maar niet door te vragen.

Gevoel voor humor geeft plezier en werkt samenbindend in je gezin. Pret hoeft niet veel te kosten; in de plassen springen, spelletjes doen, tijdens de maaltijd verhalen ophalen of samen een dagje eropuit gaan kan al genoeg zijn.

### ***Sila***

*Tijdens mijn jeugd waren we goed bevriend met een gezin dat kinderen in dezelfde leeftijd had als mijn zus, mijn broer en mijzelf. We hadden altijd de grootste pret samen. Vooral de vader had een fantastisch gevoel voor humor.*

*Ik herinner me nog goed hoe geschokt ik was toen ik als tiener hoorde dat hij zijn gezin verlaten had om met een andere vrouw te gaan samenwonen. Ik had altijd gedacht dat ze een hecht gezin waren. Maar later hoorde ik van zijn kinderen dat de sfeer bij hun in huis helemaal niet zo leuk was als er geen bezoek was. Als er niemand anders bij was, trok hun vader zich helemaal terug.*

Kinderen bloeien op als er plezier is, en wij als ouders moeten misschien vaker de teugels wat laten vieren. Soms is het goed om een stapje terug te doen en jezelf af te vragen wat er echt belangrijk is. Een patroon van maaltijden waarbij veel gepraat en gelachen wordt is misschien wel belangrijker dan de vraag of je kinderen met de mond dicht hun bord tot het laatste doperwtje leeg eten. Een moeder van drie kinderen vertelde over de omslag die ze in haar denken moest maken om een prettiger sfeer bij hun thuis te krijgen:

*Veel ouders staan onder grote druk, vooral rond het einde van de schooldag. Het idee om plezier te hebben – tijdens het ophalen van school, het klaarmaken van het eten, het huiswerk maken, het oefenen voor muziek of sport, het klaarmaken voor bed en het instoppen en voorlezen – lijkt voor bewuste ouders tamelijk onmogelijk. Maar iedere poging om de sleur op te vrolijken levert geweldige dingen op. Mijn zoon Max is nooit gemakkelijk aan zijn huiswerk te krijgen. Wij als ouders zijn zo*

*gewend om door te pakken en onze taken af te maken, dat ik me echt moet inspannen om het leuk te houden zodat we het allemaal overleven. Maar ik ben gaan beseffen dat zelfs een paar minuten afleiding al enorm kunnen helpen – een tijdje kietelen en stoeien, even een paar judobewegingen oefenen, samen wortels in stukjes hakken, wat ons ook maar helpt om even te ontspannen en weer op één lijn te komen.*

In het gezinsleven moet er gewoon ruimte zijn voor momenten van pret en feestjes, al doe je alleen maar af en toe iets leuks om te vieren dat je allemaal tegelijk thuis bent. Zo leren kinderen dat het belangrijk is dat je blij bent met elkaar.

Wanneer je als gezin geen tijd neemt om samen plezier te hebben, dan kan het gebeuren dat je je kinderen vooral leert zich in zichzelf terug te trekken. Wanneer ze dan oud genoeg zijn om hun eigen gang te gaan, kunnen ze zich zomaar helemaal van je afkeren. Als je laat zien hoe belangrijk het is om samen dingen te doen die *zij* leuk vinden (en niet alleen de dingen die jij graag doet), om een gezamenlijk gevoel voor humor te ontwikkelen en om samen met hen en hun vrienden te lachen, dan wordt je thuis een plek waar ze graag zullen terugkomen, ook wanneer ze volwassen zijn.

In hoofdstuk 3 doen we je een aantal praktische suggesties aan de hand om als gezin samen plezier te maken.

### **3. IN HET GEZIN KRIJGEN KINDEREN EEN MOREEL KOMPAS**

*Ik ben blij dat ik vroeger thuis geleerd heb om altijd het beste in iedereen en alles te zien en om 'mensen' en 'relaties' belangrijker te vinden dan 'dingen'.*

Sam

31 jaar

Als het goed is leren kinderen in het gezin waarin ze opgroeien het verschil tussen goed en kwaad en hoe ze zich moeten gedragen. In het gezin worden kinderen normen en waarden voor een goed leven bijgebracht: dat eerlijkheid het langst duurt bijvoorbeeld, dat je je niet moet laten gaan als je boos bent, dat vrijgevigheid beter is dan egoïsme, dat vergeving en trouw in een vriendschap onmisbaar zijn, dat respect voor het gezag goed is en dat zelfbeheersing belangrijk is.

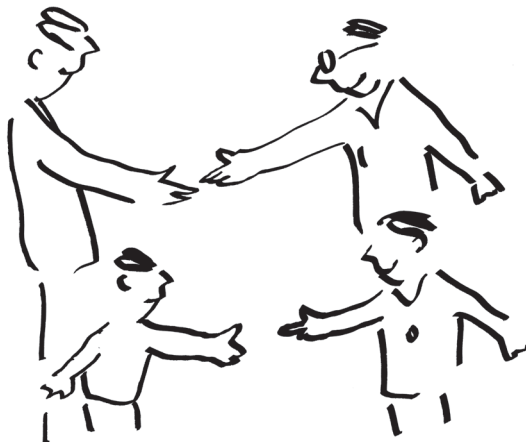
Dit zijn normen en waarden die een kind niet uit zichzelf heeft. Kinderen leren ze door te zien hoe ze voorgeleefd worden, in het bijzonder door hun ouders. Ze leren het door verhalen te horen waarin het goede het van het kwade wint en door het onderscheid tussen goed en kwaad te leren. En ze moeten de kans krijgen die waarden en normen in de veilige omgeving van het gezin te oefenen. Wanneer kinderen het goede voorbeeld zien van ouders die eerlijk zijn en hun geleerd wordt dat het soms moeilijk, maar op den duur altijd beter is om de waarheid te vertellen, dan is de kans groter dat ze tot eerlijke en betrouwbare volwassenen opgroeien. Als er geen grenzen zijn en geen richting gewezen wordt, dan raken de kinderen de draad kwijt.

### 4. HET GEZIN BIJDT EEN MODEL VOOR DE OMGANG MET ANDERE MENSEN

*Mijn ouders hebben me altijd aangemoedigd om met hen in alle openheid over de dingen te praten. Ze schiepen een thuis waar het leuk was en waar anderen voelden dat ze welkom waren.*

Milly  
23 jaar

Het gezin is bovenal de plek waar we leren liefhebben. Dat is de reden dat het gezin zo'n belangrijke rol in de structuur van elke samenleving speelt. De sociale vermogens van kinderen groeien, doordat ze zien en ervaren hoe gezinsleden met elkaar en anderen omgaan en doordat ze er zelf aan meedoen.





Er zijn ouders die zelf toen ze opgroeiden geen nauwe gezinsband hebben gekend en die dat voor hun kinderen anders willen. Dan kan het helpen om te praten over wat ze gemist hebben, degenen die hen teleurgesteld hebben te vergeven en zo nodig professionele hulp te zoeken. Zo doorbreken ze dit negatieve patroon en krijgen hun kinderen een andere band met het gezin dan zij als ouders zelf gehad hebben.

Hier gaan we vooral op drie soorten relaties in. Deze zullen niet in alle gezinnen voorkomen, maar elk ervan kan eraan bijdragen om kinderen te leren hoe hechte, liefdevolle relaties opgebouwd en in stand gehouden worden.

### **1. Ouder – kind**

Ons vermogen om van anderen te houden is gebaseerd op de wetenschap dat we zelf geliefd zijn. De wetenschap dat er van je gehouden wordt, ongeacht hoe je eruitziet, welke talenten of mogelijkheden je hebt of wat je hebt bereikt, geeft je het vertrouwen dat nodig is om jezelf voor andere mensen open te stellen. Dan ben je in staat om anderen toe te laten in de innerlijke wereld van je gedachten en gevoelens, je hoop en je angst. Je kunt jezelf kwetsbaar opstellen, zelfs als je daarbij afwijzing riskeert.

De onvoorwaardelijke liefde van ouders geeft hun kinderen een gevoel van veiligheid, eigenwaarde en betekenis, allemaal zaken die essentieel zijn voor hun ontwikkeling.

Ross Campbell, hoogleraar in de kindergeneeskunde en -psychiatrie en zelf vader van vier kinderen, heeft het volgende geschreven over de vraag hoe belangrijk het is dat ouders hun liefde voor hun kinderen niet afhankelijk maken van het gedrag dat zij vertonen:

*Als ik alleen van mijn kinderen houd en mijn liefde laat blijken als zij dingen doen die mij blij maken, dan zullen ze niet het gevoel krijgen dat ze echt geliefd zijn en gaan ze zich onzeker voelen. Daar zal hun zelfbeeld onder lijden; het zal verhinderen dat ze doorgroeien naar meer zelfbeheersing en een meer volwassen gedrag.<sup>2</sup>*

Vanaf de eerste maanden van ons leven bouwen we een beeld van onszelf op dat we baseren op dat wat onze ouders van ons vinden. Geven we onze kinderen die onvoorwaardelijke liefde, dan krijgen ze het vertrouwen dat ze nodig hebben om zich voor anderen open te stellen en goede relaties op te bouwen.

## 2. Vader – moeder

Een sterke, door liefde gestempelde relatie tussen een vader en moeder – dat is een van de geweldigste cadeaus die je aan je kinderen kunt meegeven. Het geeft kinderen een diep gevoel van veiligheid en zekerheid als ze weten dat je bij elkaar blijft wat er ook gebeurt, dat je je door moeilijkheden heen slaat en onenigheden oplost. Ouders die alleen omwille van hun kinderen bij elkaar blijven brengen vaak zware offers. Maar zelfs dat is niet genoeg. Kinderen willen zien dat je niet alleen bij elkaar bent, maar ook dat je van elkaar houdt, of ze nu twee of tweeëntwintig zijn. Ze kijken er dwars doorheen als je alleen maar de schijn ophoudt.

Kinderen zien hoe je met elkaar praat, of je echt luistert of alleen maar dingen eist, of je grof bent of respect toont, of je waarderend of kritisch tegenover elkaar bent. Ze zien het lichamelijke contact dat je hebt, of juist het gebrek daaraan. Ze merken hoe je je boosheid uit en hoe je conflicten oplost. Ze zien of je je excuses kunt aanbieden of nooit toegeeft dat je fout zit, of je een wrok jegens elkaar koestert of dat je elkaar vergeeft.

'GOLD ZO, PAP'



Je huwelijk functioneert als een rolmodel voor je kinderen en hun eigen relaties. Wat je kinderen zien wanneer er verder niemand in de buurt is, is oneindig veel belangrijker dan de indruk die je bij je burens, collega's of vrienden achterlaat. Hun vermogen om anderen te vertrouwen staat of valt voor een groot deel met dat wat ze in jouw relatie waarnemen. Als je als vader en moeder op een kritische, destructieve manier met elkaar omgaat, dan zal het voor je

kinderen moeilijker zijn om hechte vriendschappen op te bouwen en zullen ze meer geneigd zijn om mensen op een afstand te houden.

In onze opvoedcursussen moedigen we stellen die samen (getrouwd of niet) kinderen opvoeden altijd aan om ook de *Marriage Course*<sup>3</sup> te volgen. Dat is een geweldige investering in hun relatie. Een man die deze cursus volgde zei eens: ‘Opeens besepte ik hoe waar het is wat ze zeggen: de beste manier om van je kinderen te houden, is door van je vrouw te houden.’

Kinderen van wie de ouders uit elkaar zijn, hebben nog steeds de innige wens dat hun ouders goed met elkaar overweg kunnen. Voor het geluk en welzijn van een kind kan het een enorm verschil maken als ouders in staat zijn aan hun relatie te blijven werken. Een jongen van veertien, wiens ouders uit elkaar gegaan zijn toen hij tien was, vertelde wat het voor hem betekende toen zijn ouders samen naar zijn school kwamen. ‘Een paar maanden geleden was ik jarig, en op die dag had ik net een voetbalwedstrijd. Ik wilde zo graag dat mijn ouders erbij zouden zijn. Het was een van de beste dagen van mijn leven, alleen al doordat ik ze daar samen zag.’

Als je er als opvoeder alleen voor staat, kan het voor je kinderen van onschatbare waarde zijn om tijd bij gezinnen met twee ouders door te brengen. Zo kunnen ze van dichtbij ervaren wat het betekent om een gezonde huwelijksrelatie te hebben. Een moeder die haar kinderen alleen opvoedt, zonder dat er contact met de vader is, zei laatst tegen ons: ‘Als alleenstaande moeder zocht ik naar modelgezinnen, zodat mijn kinderen konden zien hoe de ouders met elkaar omgaan en vaders op hun kinderen betrokken zijn en met hun kinderen spelen. Ook het huwelijk van hun grootouders leverde een mooi voorbeeld.’

### **3. Broers en zussen**

Onlangs bekeken we een natuurprogramma waarin te zien was hoe jonge beer-tjes bij hun moeder opgroeien. Als ze niet sliepen of aten, waren ze vaak met elkaar aan het vechten. Maar dat was meer een soort stoeien – elkaar uitdagen, achter elkaar aanzitten, worstelen, in elkaars oren bijten – en merkwaardig genoeg deed het ons sterk aan onze eigen kinderen denken.

Broers en zussen bouwen hun onderlinge relaties op door samen te spelen, te vechten, te kibbelen, speelgoed en avonturen met elkaar te delen, ruzies te beslechten, elkaar te plagen en voor elkaar te zorgen. Hun onderlinge relatie is niet de enige bron waaruit ze leren socialiseren, maar het helpt enorm.

Het is een van de meest voorkomende en uitdagende taken van een opvoeder om botsingen tussen broers en zussen op te lossen. Vaak zijn ze niet elkaars

## Hoofdstuk 1

favoriete gezelschap en het leren samenleven gaat doorgaans met heel wat gekibbel en geruzie gepaard. Hun botsingen kunnen het hele gezinsleven onder druk zetten, maar het is goed voor hun karakterontwikkeling om te leren met elkaar om te gaan. Hun vrienden kunnen ze kiezen, hun broers en zussen niet. Kinderen uit één gezin die geleerd hebben om waardering voor elkaar op te brengen, zullen als volwassenen vaak een bron van steun en vriendschap voor elkaar zijn.

## CONCLUSIE

Uiteraard is geen enkel gezin volmaakt. Er komt er zelfs niet één in de buurt! Maar wat je omstandigheden ook zijn, het gezin kan een omgeving van onvoorwaardelijke liefde zijn waar je kinderen de kans krijgen om te ervaren wat het betekent om met andere mensen om te gaan. Door al het geknok in het gezin heen leren ze wat liefde is en hoe dat voelt.

In een gezin kunnen zich onderlinge banden ontwikkelen waardoor elk lid ervan door goede en slechte tijden heen gedragen wordt. Een Amerikaanse moeder vertelde over een incident met haar dochter Amy, die niets liever wilde dan mee mogen doen met het cheerleadersteam op haar middelbare school:

*Het betekende alles voor haar. Ze wilde bij dat team komen, punt uit. Ze oefende keihard. Ze ging naar alle trainingen. Toen was het zover. De dag waarop ze auditie kon doen. Ik was ongelooflijk trots op haar. Maar ze haalde het niet. Ze was er kapot van. De hele terugweg zat ze te snikken in de auto. Ontroostbaar. Er was helemaal niets dat ik kon doen of zeggen om haar op te beuren. Thuis rende ze meteen de trap op naar haar kamer. Ze liep haar inloopkast in en knalde de deur dicht. Ik wist niet wat ik moest doen. We besloten dat we naar haar toe zouden gaan om bij haar in de kast te gaan zitten. Dus met ons vieren (mijn man Rick, onze twee zoontjes en ikzelf) kropen we bij haar in de kast. Allemaal zaten we te huilen en te snikken.*

*Nadat we er een tijdje zo gezeten hadden en onze neus aan onze mouw hadden afgeveegd, zei ik tegen een van de jongens: 'Ga eens wat zakdoekjes halen.' Even later kwam hij terug. Hij had één zakdoekje bij zich, waarmee hij zijn neus snoot. We moesten lachen, en de stemming sloeg om. Iets dat een levensgrote tragedie voor Amy was, veranderde in één klap in een mooie ervaring die we als gezin gedeeld hadden.*

*Toen ik het gisteren hierover met haar had, zei ze: 'Meer dan wat ook heeft die gebeurtenis voor mij duidelijk gemaakt wat ons gezin betekent. Jullie waren er voor mij. Jullie zeiden niet dat ik me niet zo moest aanstellen. Jullie zeiden niet dat het maar iets kleins was vergeleken met de grote problemen in de wereld, of dat ik er wel weer overheen zou komen. Jullie waren er gewoon en hielden met me mee.'*<sup>4</sup>

## OM OVER NA TE DENKEN

- Welke betekenis wil je dat het 'gezin' voor je kinderen heeft?
- Als je één ding aan je manier van opvoeden kon veranderen, wat zou dat zijn?
- Voelen je kinderen dat je hen steunt wanneer ze met iets zitten?
- Kunnen jullie als gezin geregeld met elkaar lachen?
- Welke normen en waarden wil jij je kinderen voorleven?
- Wat zou je nog meer kunnen doen om de relatie met je partner te verbeteren?
- Als je twee of meer kinderen hebt, welke dingen zijn er nog meer die je kunt doen om ervoor te zorgen dat je kinderen als vrienden opgroeien?