



## Vitamines voor een gezond gezin

Er zijn weinig dingen in het leven die zoveel geluk brengen als familiebanden. Van de vele vreugden die het leven brengt gaat er niets boven het geluk van een warm gezin, van een gelukkig huwelijk, van hechte banden met onze directe gezinsleden. Welke veranderingen zich ook voltrekken in onze samenleving, mensen blijven warmte zoeken binnen de veilige grenzen van een gezin. Het geluk van een goed huwelijk en van goede gezinsrelaties gaat ver uit boven de luxe van een gevulde portemonnee of een glansrijke carrière. Aan de andere kant zijn er maar weinig zaken die zoveel pijn, verdriet en wanhoop teweegbrengen als verbroken familiebanden, strijd binnen een huwelijk of moeizame relaties tussen ouders en kinderen.

### Vitamines

Het is daarom beslist niet overbodig om te nadrukkelijk aandacht te geven aan het bouwen aan een gezond gezin. Er is in onze samenleving veel aandacht voor ongezonde gezinspatronen, opvoedingsproblemen, ontwikkelingsstoornissen en dergelijke. We denken veel na over hoe het niet moet. Maar hoe moet het dan wél? Wat is een gezond gezin? Wat moeten ouders doen om te bouwen aan gelukkige relaties binnen hun gezin? Welke 'vitamines' heeft een gezin nodig om gezond te worden en gezond te blijven? De schrijver Gary Chapman behandelt in het boek *De vijf kenmerken van een gezond gezin* de basisingrediënten die volgens hem een gezin goed doen functioneren:

### Dienstbare houding

Dwang en autoritair gedrag zijn ken-

merken van een ongezond gezin. Ze vormen een belangrijke voedingsbodem voor wrok, haat en bitterheid. Dienstbaarheid is daarentegen een kenmerk van een gezond gezin. Ouders die zich dienstbaar opstellen, geven hun kinderen daarin het goede voorbeeld. Ze volgen het voorbeeld van de Heere Jezus, Die in heel Zijn leven, het voorbeeld gaf van dienstbaarheid. De dienstbaarheid van kinderen (en tieners) groeit meestal niet vanzelf. Het moet worden aangeleerd. Maar het begint bij de ouders. Zij moeten het voorbeeld geven. Ouders die binnen hun gezin én daarbuiten hun handen uit de mouwen steken, leven een dienstbare houding voor.

### Intimiteit tussen man en vrouw

Het tweede kenmerk van een gezond gezin betreft de relatie tussen de ouders. Het spreekt voor zich dat bitter- ➤

## Leestip

De vijf kenmerken van een gezond gezin, door Gary Chapman.



heid en ruzie binnen de huwelijksrelatie vergif is voor de rest van het gezin. Liefde tussen ouders, tijd en aandacht voor elkaar, maakt dat ouders een solide team vormen. Dan staan ze schouder aan schouder in de zorg voor hun gezin, bij problemen die zich voordoen. Intimiteit tussen man en vrouw is zeker geen vanzelfsprekendheid, ook niet in een gelukkig huwelijk. Een goed huwelijk heeft voortdurend onderhoud nodig, anders dooft het vuur van de liefde langzaam maar zeker uit.

### Ouders die hun kinderen onderwijzen en trainen

Kinderen moeten wegwijs gemaakt worden in deze wereld. Ze moeten worden begeleid naar de volwassenheid. Dat gaat niet zonder slag of stoot. Allerlei praktische, sociale en emotionele vaardigheden moeten worden geleerd. Aan dat proces van vallen en opstaan mogen ouders leidinggeven. Twee belangrij-

ke middelen daarvoor zijn: praten en doen. Die beide middelen vormen als het ware twee wielen aan een wagen, die beiden nodig zijn.

### Echtgenoten die liefhebbende leiders zijn

Voor een gezond gezin zijn ouders nodig die beschikbaar zijn. Die aanwezig zijn, die tijd vrijmaken

voor hun gezin, die leidinggeven aan hun gezin. Door aanwezig te zijn, door een goede sfeer te creëren, vormen ouders hun kinderen. Ze dragen veel over, ze vormen de gewetens van hun kinderen, ze dragen waarden en normen over.

### Kinderen die hun ouders gehoorzamen en eren

In dit vijfde kenmerk van een gezond gezin klinkt duidelijk het vijfde gebod door. In een gezond gezin eren en respecteren ouders hun kinderen. En andersom verwekken ouders hun kinderen niet tot toorn.

Gehoorzaamheid is geen vies woord, maar het is nodig voor het gezond functioneren van een gezin.

Ouders mogen heldere regels stellen, ze mogen gehoorzaamheid verwachten. Regels geven ruimte, als ze functioneel zijn en passen bij de ontwikkelingsfase van het kind.

### Gebed

Het is een bijzonder voorrecht om vader en moeder te mogen zijn. Het is ook een grote verantwoordelijkheid. Een verantwoordelijkheid die elke ouder aan de voeten van de Heere mag brengen. Dat is het belangrijkste kenmerk van een gezond gezin, van een christelijk gezin: ouders die bidden voor hun kind, die worstelen aan Gods genadetroon. Die hun kinderen bij de Heere Jezus brengen, om door Hem gezegend te worden. Opvoeden is geen gemakkelijk werk. Het vergt geduld en volharding. Maar het is al die moeite meer dan waard!

*Door Erik-Jan Verbruggen, maatschappelijk werker en regiomanager*



# Onvoorwaardelijk liefhebben

“We hebben het goed samen. We genieten van de tijd die we met de kinderen doorbrengen. Ook als man en vrouw zijn we gelukkig.” Hans en Marjo van Hoeve uit Zeeland herkennen zich in het gezonde gezin dat Chapman beschrijft. Maar ze beseffen ook dat dat niet vanzelfsprekend zo blijft. Daarom volgden zij de cursus ‘Tijd voor puberteit’ toen hun oudste zoon Joran ging puberen.

Hans (36) heeft een bedrijf aan huis, Marjo (37) is moeder en huisvrouw en helpt waar nodig mee in het bedrijf. Samen hebben ze vier kinderen: Joran (bijna 13) zit op het voortgezet onderwijs, Thijs (10) en Femke (7) zitten op de basisschool en Roel (3) is nog bij mama thuis. Een echt thuis, waar tijd en aandacht is voor de kinderen.

## Eigen taak

Alle vitamines voor een gezond gezin zijn in huize Van Hoeve voorradig. Hans en Marjo proberen hun kinderen een dienstbare houding te leren, “door er gewoon te zijn voor de kinderen.” Marjo vertelt: “Toen Joran net op het voortgezet onderwijs zat, had hij moeite met zijn huiswerk. We moesten hem echt even op weg helpen. Hans ging 's avonds naar zijn kamer om wiskunde uit te leggen en ik overhoorde repetities.” De kinderen hebben elk hun eigen taak in het huishouden. “De één ruimt de vaatwasser in, een ander helpt met het afdrogen van de pannen. Roel vouwt graag de washandjes op en loopt met een stofdoek achter me aan.”

## Team

In het opvoeden van de kinderen vullen Hans en Marjo elkaar aan, ze vormen

een team. Dat kan alleen omdat ze het samen goed hebben. “De kinderen zien dat. Ze zien dat we van elkaar houden, als Hans mij omhelst of als ik een verrassing voor hem heb bedacht. We gaan weleens uit eten en zijn een keer twee dagen

samen weggeweest.” Met elkaar droegen Hans en Marjo zorg om hun zoon Joran, die erg veranderde toen hij naar een nieuwe school ging. “We vonden opvoeden altijd vrij makkelijk. Toen Joran ging puberen, werd het moeilijk. We volgden de cursus ‘Tijd voor puberteit’ om te leren goed met hem om te gaan en om het contact met hem niet te verliezen.”

## Tijd

Hans en Marjo brengen veel tijd met de kinderen door. “Na school drinken we samen koffie. 's Zondags gaan we met z'n allen twee keer naar de kerk, we bespreken de preek en doen een spelletje. In de vakanties doen we veel samen met de kinderen. We proberen altijd naar hun verhaal te luisteren. Laatst kwam één van de kinderen met een vraag waar we even van schrokken, maar we gaan er altijd serieus op in.”

## Afkoelen

Marjo noemt zichzelf een strenge moeder, maar uit haar woorden spreekt liefde. “We geven onze kinderen niet vaak straf en voor een pak rammel hoeven ze



niet bang te zijn. Door het positieve te benadrukken, door complimenten te geven, zie je ze groeien. Natuurlijk is er bij ons ook weleens wat. De kinderen hebben weleens ruzie. Ze moeten dan even naar hun kamer om af te koelen en daarna probeer ik met hen te praten over hun eigen gedrag en wat ze daarin anders kunnen doen.”

“We vinden het belangrijk dat ze altijd weten dat we hen onvoorwaardelijk liefhebben. Maar het allerbelangrijkste voor hen vinden we toch dat ze de Heere Jezus kennen en dienen.”

*Hans en Marjo en hun kinderen heten in werkelijkheid anders en zijn niet de personen op de foto.*

Ga voor meer informatie over de cursus ‘Tijd voor puberteit’ naar [www.stichtingdevlucht-heuvel.nl/tijdvoorpuberteit](http://www.stichtingdevlucht-heuvel.nl/tijdvoorpuberteit).



# Huiselijk geluk

“Huiselijk geweld in orthodox-protestantse kring slecht bespreekbaar.” Dat was de voorlopige uitkomst van een verkennend onderzoek, vorige maand in het nieuws. Geen huiselijk geluk, maar huiselijk geweld.

Dat het meer voorkomt in ‘onze kringen’ heeft het onderzoek niet aangetoond. Maar dát het voorkomt weten we bij De Vluchtheu-

vel maar al te goed. Juist daarom bieden we niet alleen hulp achteraf, maar ook hulp om deze problemen te voorkomen. Bijvoorbeeld door het aanbieden van huwelijkstoe-rusting en opvoedingscursussen. Problemen moeten in alle openheid besproken kunnen worden. De mantel der liefde mag nooit fungeren als vloerkleed waar alle vuiligheid onder wordt geschoven.

Gelukkig benoemt het rapport ook de beschermende factoren. Die zijn er wel degelijk in het leven binnen de gemeente en bij het geopende Woord van God. Juist die positieve

kanten worden in deze nieuwsbrief voor het voetlicht gehaald. Daarbij staat het woord ‘dienen’ centraal. Dat heeft alles te maken met Hem Die in deze wereld kwam, niet om gediend te worden, maar om te dienen. Tot in de dood aan het kruis. Wat een wonder!

In Zijn kracht willen we ons werk bij De Vluchtheuvel doen. Mogen we daarbij rekenen op uw blijvende steun?

*H. van Groningen*  
Directeur

## Nieuw boek ‘Een lege plaats’

Uitgeverij De Banier heeft in de nieuwe Vluchtheuvelreeks het eerste boek uitgegeven: ‘Een lege plaats’ van ds. L. Terlouw. Rouw en rouwverwerking staan centraal in het boek.

Dat het verlies van een geliefde bijzonder ingrijpend is weet ieder die dat heeft meegemaakt. De gevolgen – zowel lichamelijk als psychisch – kunnen heftig zijn. Wat roept omgaan met rouw veel vragen op. Als het ons persoonlijk aangaat, maar ook als we willen meeleven met rouwendenden in onze naaste omgeving.

Met behulp van Bijbelse gegevens en praktische voorbeelden biedt dit boek je een handreiking in situaties van verlies en rouw. Onderwerpen als ‘Wat is rouw?’ ‘Kun je jezelf op rouw voorbereiden?’ ‘Rouw bij kinderen en jongeren’ en ‘Meeleven in het pastoraat’ komen aan de orde.

Ds. L. Terlouw is predikant van de Gereformeerde Gemeente te Barendrecht. Jarenlang was hij als geestelijk verzorger verbonden aan Verpleeghuis Salem.

**Een lege plaats, ds. L. Terlouw, Uitgeverij De Banier, € 8,95. Te koop in de boekhandel of op [www.stichtingdevluchtheuvel.nl/](http://www.stichtingdevluchtheuvel.nl/) boeken-bestellen.**



## Colofon

### Hoofdkantoor

Beatrixlaan 15, 4461 PM Goes  
telefoon: (0113) 21 30 98  
fax: (0113) 22 12 89  
e-mail: [info@stichtingdevluchtheuvel.nl](mailto:info@stichtingdevluchtheuvel.nl)  
[www.stichtingdevluchtheuvel.nl](http://www.stichtingdevluchtheuvel.nl)

### Bankrekening

1328.97.768  
t.n.v. Stichting Steunfonds  
De Vluchtheuvel te Woerden

### Verantwoording

Verschijnt driemaal per jaar.  
Doelgroep: donateurs,  
externe contacten, kerkenraden  
en belangstellenden.

### Spreekuur voor aanmelding en advies

Iedere werkdag tussen  
10.00 uur en 12.00 uur  
via (0348) 48 99 99 of  
via de website  
[www.stichtingdevluchtheuvel.nl](http://www.stichtingdevluchtheuvel.nl)