



Vader Janco en zoon Laurens over hun relatie

“Nog even en Laurens is me de baas!” antwoordt Janco lachend op de vraag of hij wel eens stoeit met zijn zoon, die inmiddels de bruine band judo heeft. Het geeft iets weer van de goede relatie tussen vader en zoon Van de Merbel uit Ede. En of Laurens zijn vader vertrouwt? “Dat zeker!”

Op 26-jarige leeftijd werd Janco vader van Laurens, die nu 14 jaar is. Hij en zijn vrouw Judith kregen daarna nog twee dochters en een zoon. Janco werkt als zelfstandig adviseur en projectleider. Laurens zit in het derde jaar van het voortgezet onderwijs. Ook al is hun relatie goed, toch is een gesprek erover niet makkelijk. Janco: “Het moet best lastig zijn om over je vader te praten waar hij bij zit. Ik vind het zelfs moeilijk om over mijn vader te praten, terwijl hij er niet bij is.”

“Ik heb goede herinneringen aan mijn jeugd en aan de opvoeding van mijn ouders. Ik heb veel dingen meegekregen, die ik aan Laurens wil doorgeven. Ik

waardeer bijvoorbeeld de vrijheid die ik van mijn vader kreeg. Vrijheid om dingen zelf te onderzoeken en te ervaren. Ik vraag me af of ik Laurens zoveel vrijheid durf te geven.” Laurens voelt zich daarin niet beperkt: “Mijn ouders zijn niet echt lastig ofzo. Het enige wat ik minder vind, is dat ik niet vaak een film mag kijken. Vrienden vragen wel eens of ik mee ga kijken bij hen thuis. Dan is het moeilijk om ‘nee’ te zeggen. Mijn vader en moeder hebben wel uitgelegd waarom ze er moeite mee hebben en ik begrijp het ook. Maar ik vind het wel jammer.”

Janco: “Net als overall hebben we ook hier natuurlijk wel eens discussie over hoe laat Laurens thuis moet zijn of over wat hij met vrienden gaat doen, al is hij verder een makkelijke jongen. Als we er niet uitkomen ben ik meestal degene die zegt: ‘En nu ophouden, zo gaan we het doen.’” Laurens beaamt: “Dat is soms ook wel nodig, anders blijf je doorgaan met discussiëren.”

Laurens ervaart zijn relatie met Janco vooral als goed. Hij weet dat hij met vragen of moeilijke dingen bij zijn vader terecht kan. Hij vindt het leuk om samen dingen te ondernemen: “M’n vader vraagt wel eens: ‘Ga je even mee mountainbiken?’ We hebben meegedaan aan een vader-zoondriedaagse van de JBG. Toen ik van de basisschool naar de havo ging, zijn we samen een paar dagen naar Rome geweest. Of ik help m’n vader met snoeien in de tuin.” “En we ontbijten iedere dag samen,” vult Janco aan, “omdat we allebei vroeg weg moeten. We hebben dan ook de tijd om samen de dag door te spreken.”

Janco vond het belangrijk dat Laurens zelfvertrouwen zou krijgen. “Ik heb heel bewust geprobeerd Laurens complimenten te geven. Hij heeft nu meer zelfvertrouwen dan ik had op zijn leeftijd, absoluut! En daar ben ik heel blij om!” Laurens weet dat zijn vader van hem houdt. “Hij zegt het eigenlijk niet met woorden, maar ik merk het in hoe hij doet.”

Erkenning basis voor gezonde vader-zoonrelatie

Gerrit-Jan Kattenberg, maatschappelijk werker en contextueel hulpverlener bij De Vluchtheuvel, heeft in zijn werk dagelijks te maken met mannen die vastgelopen zijn. Als persoon, in hun huwelijk, in de opvoeding van de kinderen of omdat ze worstelen met seksverslaving. Diep vanbinnen hebben deze problemen ook een oorzaak in de manier waarop hun vader met hen omging.

Voor de afronding van zijn studie onderzocht Kattenberg de vader-zoonrelatie. "Uit dat onderzoek kwam naar voren – én het blijkt in mijn werk – dat de manier waarop je door je vader behandeld bent, heel bepalend is voor de ontwikkeling van je identiteit. En daarmee voor de manier waarop je in het leven staat en met je eigen kinderen omgaat. In hulpverlenerstaal wordt dit het principe van de roulerende rekening genoemd."

"Het vaderschap kent een aantal fasen: tot het 12e levensjaar is het vooral opvoeden. Daarna wordt het coachen belangrijk. In een gezonde relatie verandert dit vanaf 20 jaar in een volwassen vriendschap. In elke fase leert een vader zijn zoon iets of spiegelt een zoon zich aan zijn vader. Bijvoorbeeld over het uitspreken van gevoelens, het omgaan met seksualiteit, de waarde van het geloof, zijn visie op de maatschappij. Als een vader zijn zoon negatieve dingen meegeeft, zal hij die weer doorgeven aan zijn eigen kinderen. Er zijn mannen die zich dit realiseren en de negatieve roulerende rekening willen doorbreken. We bespreken dan hoe iemand vader zou willen zijn en hoe een man hier in de praktijk aan kan werken."

Aan de basis van een goede vader-zoonrelatie ligt erkenning. "Laat je zoon weten dat je van hem houdt zoals

hij is. Spreek het uit en laat het hem voelen! Die erkenning is de basis voor groei van zijn persoonlijkheid. Dat betekent ook dat je investeert in je zoon, door tijd voor hem vrij te maken. Die investering 'verdient zich terug' als vader oud is en een liefdevolle (klein) zoon mag hebben, die er voor hem wil zijn als hij hulp en steun nodig heeft."



Ingrediënten voor gezond vaderschap

Een gezonde vader is **aanwezig**. Hij zoekt naar een goede balans tussen beschikbaar zijn buiten de deur en beschikbaar zijn thuis. Hij is betrokken bij de kinderen en neemt zijn verantwoordelijkheid.

Een gezonde vader **onderwijst** zijn kinderen. Hij gaat in op de waarom-vragen van zijn kind. Hij leert zijn kinderen een band plakken of tandenpoetsen, maar ook op tijd komen, je excuses aanbieden of omgaan met boosheid.

Wees in alles een **voorbeeld**. Wilt u dat uw kinderen beleefd zijn, wees dan zelf correct in uw taalgebruik. Wilt u dat ze niet roken, rook dan zelf niet. Wilt u dat ze elke dag beginnen met gebed? Geef zelf het voorbeeld. Onze levenswandel heeft meer effect dan 1000 woorden.

Een gezonde vader **heeft zijn kinderen onvoorwaardelijk lief!** Echte liefde is ten allen tijde onvoorwaardelijk. Liefde is geen beloning voor goed gedrag. Het is de basis voor elke relatie en het is wat elk kind van zijn vader mag verwachten.

Een goede vader **geeft leiding** aan zijn gezin en bouwt aan een positief gezinsklimaat. Stel grenzen en regels en handhaaf ze consequent. Durf in te grijpen als zaken misgaan. Bij leidinggeven hoort ook: troosten, bemoedigen, motiveren, corrigeren, bijsturen. Wees geen autoritaire, maar een zachtmoedige leider.

"Pa, wees een vent!"

Opvoedingsboek voor vaders

Op een boeiende manier wordt in dit opvoedingsboek voor vaders beschreven hoe een man zich ten opzichte van zijn vrouw en kinderen hoort te gedragen. Met name de rol van de vader binnen het geheel van de opvoeding wordt hier benadrukt. Soms is die rol gelijk, soms heeft die iets eigens. Al lezend kan ontdekt worden wat er goed gaat bij de vaderrol én waar er nog te leren valt.

Een kind verwacht van zijn vader dat hij betrouwbaar is en zijn verantwoordelijkheid neemt voor het gezin en de opvoeding. Om iets goeds te bereiken in het gezin moeten de schouders eronder. Een vader mag de betrokkenheid bij de opvoeding niet uitstellen, de ontwikkeling van zijn kinderen moet hij als het ware een stapje voor blijven.

Ieder kind is uniek, vergelijken met anderen is niet goed. In plaats van mop-

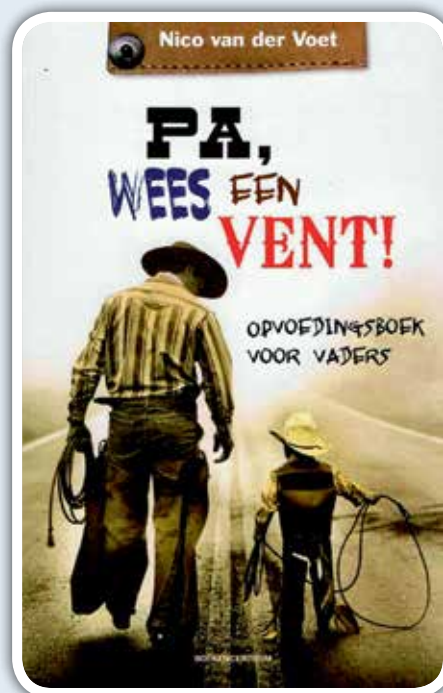
peren kan een vader zijn kind beter de volgende vitamines geven: A: Aandacht geven, B: Belangstelling tonen, C: Complimenten geven, D: Dankbaarheid verwoorden.

Aan de orde komen verder nog de opvoedingsdoelen, de rolverdeling tussen man en vrouw, hoe er van de kinderen genoten kan worden en het vader zijn met God.

Elk hoofdstuk wordt afgesloten met een aantal opmerkingen voor het gesprek met de moeder.

Ter toelichting worden veel praktijkvoorbeelden en praktische handvatten aangereikt, waardoor vaders worden aangespoord om hun rol in de opvoeding serieus op te pakken.

A.W.G. Gardenier-Schipaanboord



Nico van der Voet
Uitgeverij Boekencentrum,
Zoetermeer
ISBN 978 90 239 2598 9
€ 14,90

Vader als **dienaar**. Dienstbaarheid aan elkaar geeft hechte verbondenheid en saamhorigheid. Een gezin biedt geweldig veel kansen om dienstbaar te zijn: boodschappen doen, luiers verschonen, gras maaien. Van dienen krijg je soms vuile handen, soms kost het geld. Maar het geeft ook veel vreugde. Je wordt er zelf rijker van en het verfrist en verrijkt de verhoudingen binnen het gezin.

Een gezonde vader **praat met zijn kinderen**. Wees betrokken bij het leven van uw kind, praat erover. Over hun vrienden, omgaan met media, de films die ze kijken, de kerkdienst, enz. Besteed de seksuele opvoeding niet uit aan moeder of school. Mannen weten veel beter wat hun zoons doormaken dan hun eigen vrouw. Begin er op tijd mee.

Een gezonde vader **geeft waarden en normen door**. Een gezonde vader probeert stil te staan bij wat hij overdraagt aan zijn kinderen. Wat leef ik hen voor?

Een goede vader **heeft zijn vrouw lief**. Een bekende uitspraak is: "Het beste wat een vader voor zijn kinderen kan doen is ... van hun moeder houden".

Vader als **priester**. Vaders zijn geroepen om het gezin voor te gaan in de godsdienstige opvoeding. Bid voor en met uw kinderen. Bid voor toetsen, voor de catechisatie, voor de gebeurtenissen in het leven van uw kind. Probeer 's zondags een gesprek aan te gaan over de preek. Zing samen. Neem deel aan activiteiten die een gezond geestelijk klimaat in uw gezin bevorderen.

Op de uitkijk...

Over 'de verloren zoon' zijn ontelbare preken gehouden. Die afgedwaalde en uitgehongerde zoon in lompen gehuld, die vol berouw teruggaat naar zijn vader. Bijzonder! Maar minstens zo bijzonder is die vader die op de uitkijk staat. Wat zegt hij? "Dat komt er nou van, lelijke zwerver!" Nee, zijn hart loopt over van liefde. Hij omhelst zijn zoon, kust hem en bereidt een feestmaal. Wat een vader! We horen bij De Vluchtheuvel nogal eens andere verhalen....



Maar... het is nooit te laat. Niet om terug te keren als kind. Maar ook niet om als vader ons kind vol ontferming te benaderen. Laten we hen eerst eens vragen waarmee we hen teleurgesteld hebben. Daarna vergeving vragen voor dingen die mis gingen. En ook onze waardering eens openlijk uitspreken. Moeilijk? Zeker, maar wel mogelijk. Omdat er een volmaakte Vader is die uitzielt naar zondaren. Omdat er een Zaligmaker is die verlaten werd door Zijn hemelse Vader. Waarom? Om verloren zonen (en verloren vaders!) Thuis te brengen. Wat een wonder! Het is de kern van christelijke hulpverlening: "Deze ontvangt de zondaars en eet met hen...."

H. van Groningen
Directeur

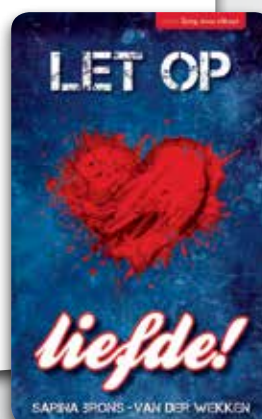


Pas verschenen: 'Let op: liefde!'

Liefde tussen een jongen en een meisje, tussen een man en een vrouw. Iets mooiers is er bijna niet. Tegelijk liggen er allerlei gevaren op de loer. Vandaar dat Sarina Brons haar boekje de veelzeggende titel meegaf *Let op: liefde!* Beleving van de seksualiteit is onlosmakelijk verbonden aan liefde en trouw in een huwelijk. Vanuit die basisgedachte behandelt de psychologe op een heel open en eerlijke manier de vele vragen die er bij ouderen en jongeren leven op het gebied van seksualiteit. Waar liggen grenzen in de omgang met vrienden? Wat mag wel en wat niet in de verkeringsstijd? Eerlijk worden allerlei verleidingen benoemd.

Het boekje *Let op: liefde!* is het derde deeltje in de serie 'Zorg voor Elkaar' dat De Banier in samenwerking met Stichting De Vluchtheuvel uitgeeft.

Sarina Brons-van der Wekken, Uitgeverij De Banier, € 14,95. Verkrijgbaar in de boekhandel of via www.stichtingdevluchtheuvel.nl/boeken-bestellen.



Elkaar helpen doe je samen!

Word donateur!

Bijbels verantwoorde hulp is in onze samenleving onmisbaar. Een deel van het werk van De Vluchtheuvel wordt echter niet gesubsidieerd, maar wordt betaald met giften vanuit onze achterban. Dit geld is nodig om christelijke hulp te kunnen geven! Daarom vragen wij uw steun.

Word donateur! Ga naar www.stichtingdevluchtheuvel.nl/donateur-worden. Ook eenmalige giften zijn welkom. Ga naar www.stichtingdevluchtheuvel.nl/online-doneren, maak uw bijdrage over op 1328.97.768 t.n.v. Stichting Steunfonds De Vluchtheuvel of gebruik de acceptgiro. Elkaar helpen doe je samen!



Colofon

Hoofdkantoor

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

Bankrekening

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

Verantwoording

Versijnt 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