

# Bouwen aan het gezin

## Van fundament tot dak

Het mooie van mijn werk is, dat ik een kijkje mag nemen in de keuken van een gezin.

Door soms al een lange periode over de vloer te komen, ken je al snel alle ins en outs in het gezin. Families begin je beter te leren kennen. Kinderen reageren spontaan op je komst. Er is geen afstand meer wat betreft gedrag of houding.

Wanneer je dan een keer bewust in de vakantie binnenkomt om zo weer eens helder te hebben hoe het staat met de ontwikkeling van de kinderen, geeft dat een mooi beeld. Kinderen doen zich niet meer anders voor. Ouders corrigeren in je bijzijn en voelen zich op hun gemak. Mooi is dat, om zo het vertrouwen te mogen hebben. Het geeft ook heel spontane acties bij kinderen, zoals spelletjes die ze met je doen. Ineens zie je hoe ze zijn gegroeid.

*Zo ook de familie Kolenbrander. Het gezin heeft zes kinderen, van wie drie jongens een ernstige vorm van ADHD hebben. Het derde kind maakt binnenkort ook de overstap naar het speciaal onderwijs. Bewust heb ik een spel voor twee personen meegenomen. Ik ben benieuwd hoe het delen dit keer zal gaan. Binnen het gezin worden er vaak spelletjes gedaan. Ik heb door de tijd heen gezien hoe moeder overgegaan is van alles voorzeggen naar het zelf laten denken. Moeder heeft veel geleerd en opgepakt. Daarin zie ik, dat ondanks een fout voorbeeld*

*in het verleden, je als moeder toch in staat bent patronen te doorbreken. Bagage die je meegenomen hebt, hoe moeizaam ook, kan omgezet worden in positieve acties. Bewust luisteren naar je kind. Bewust benoemen wat je doet en wat je voelt, terwijl er veel factoren kunnen zijn die je negatief beïnvloeden.*

### Teamwork

Ouders werken vaak heel hard in de opvoeding, zeker als er kinderen zijn waarbij het niet allemaal vanzelfsprekend verloopt. Ouders hebben elkaar nodig om tot een hand en een voet te zijn. Teamwork! Vaak heeft de ene ouder meer geduld en kan de andere ouder daadkrachtiger optreden. Verken elkaars sterke punten en benut deze in de opvoeding. Samenwerken is beter dan tegenwerken. Elke ouder kent zijn eigen opvoedingsstijl. Dat is niet erg. Maar hoe vul je elkaar daarin aan?

### Bouwen van een huis

Het Duitse echtpaar Claudia en Eberhard Muhlan heeft een mooie vergelijking gemaakt van het opvoeden met het bouwen van een huis. Het fundament is een goede sfeer. De basis voor een stevig fundament wordt gelegd door een goede onderlinge verstandhouding. Dat vraagt een wisselwerking tussen ouders maar ook naar kinderen toe. In deze basis speelt de liefde van God een grote rol. Als ouders deze liefde kennen, mogen ze dit ook doorgeven aan hun kinderen. Ouders durven dan ook kwetsbaar te zijn naar hun kinderen. Dit geeft smeerolie in de communicatie. Kinderen kunnen terugvallen op hun ouders. Er is een veilige haven. Samen wordt er met vallen en opstaan gezocht naar het beste voor elkaar. Wil een kind echt niet meewerken, dan staan ouders vaak machteloos. Maar ouders kunnen wel het initiatief nemen in het

werken aan een goede sfeer in huis. Een goede sfeer kan gestimuleerd worden door gezamenlijke activiteiten. Te denken valt aan: samen een spelletje doen of stoeien op de keukenvloer. Strijd is funest voor een goede sfeer. Blijf rustig, luister naar uw kind en durf duidelijk uw standpunt uiteen te zetten. Probeer in een conflict naast uw kind te staan, dat voorkomt grotendeels dat strijd de goede sfeer bederft.

### De muren van het huis

Naast een goed fundament zijn de muren ook onmisbaar. Een goede sfeer alleen is niet genoeg. Een kind moet "klaargestoomd" worden om straks als volwassene in het leven te staan. Dat betekent zelfstandigheid leren en verantwoordelijkheid dragen. Dit moet natuurlijk afgestemd worden op de leeftijd van het kind, te beginnen met praktische vaardigheden zoals tafel afruimen, speelgoed weer in de kast zetten. Maar als ze groter worden zijn er ook sociale en emotionele vaardigheden, zoals het leggen en onderhouden van contacten, omgaan met emoties, oplossen van conflicten zonder weg te lopen, leren je mening te geven. Het is belangrijk dat ouders betrokken blijven bij hun kind. Als een kind meer successen ervaart, kan er meer vrijheid en verantwoordelijkheid worden gegeven.

### Het dak

Een stevig dak maakt het huis compleet. Kinderen en tieners hebben begeleiding nodig en liefdevolle discipline. Er zijn momenten dat u als ouders helder een grens moet stellen. De priester Eli deed dit niet, en de gevolgen zijn bekend. Het is belangrijk dat regels helder, begrijpelijk en nuttig zijn. Het is de toon die de muziek maakt. Regels moeten gericht zijn op het welzijn van het kind. Ouders moeten kunnen uitleg-

gen waarom zij bepaalde regels belangrijk vinden. Van ouders vraagt dit consequent zijn. Dat is soms een moeilijke opgave als uw kind bewust de grenzen opzoekt. Toch zal dit op lange termijn wel vruchten afwerpen. Uw kind opvoeden tot volwassenheid, tot eer van God, kan alleen maar vanuit de hulp en verwachting van God. "Vertrouw op de Heere en Hij zal het maken." Van daaruit mogen we handelen en ons verdiepen in onze kinderen.

*Familie Kolenbrander heeft veel geleerd. De oudste kreeg geen driftbuitoen hij even moest wachten voordat hij aan de beurt was om het spel te spelen. Hij gunde zijn broer de eerste plaats. De tijden zijn wel eens anders geweest. Ook broer nummer twee kon aardig zijn moeder uitproberen. Hij wist - als hij het lang genoeg volhield -, dat zijn moeder toch zou toegeven. Goed om te zien dat moeder consequent blijft. Bijzonder om te*

*zien dat je als ouders ook van je kinderen met ADHD kunt genieten!*

Een gezin waarin ADHD de hoofdrol speelt, zal nooit herstellen. De problemen worden niet opgelost. Wel de manier waarop u als ouders met uw kind(eren) omgaat. Duidelijkheid, structuur, consequent blijven, grenzen aangeven en verbinding zoeken, blijven interventies die van levensbelang zijn. Dat maakt een huis tot een compleet huis. Dat gaat met vallen en opstaan. Het is mooi om te zien hoe creatief deze ADHDers kunnen zijn. Met humor kom je een heel eind en verder is relativeren en kijken naar de mooie kanten die uw kind te bieden heeft van groot belang. Dat geeft ook weer motivatie om verder te gaan.

Annelies Bos  
Psychosociaal Werker

[www.forestconsult.nl](http://www.forestconsult.nl)



Personen staan niet in relatie tot het artikel