

# VADERGIDS-AVOND

## 16 JANUARI 2023

Thema: gezonde grenzen en discipline

Versie 11-01-2023

Door: Bob de Raadt





# PROGRAMMA-INDELING

VaderGids-avond 16 januari 2023

- **Opening en welkom**
- **Gebed**
- **Doel van de avond**
- **Luisteren naar het lied 'Littekens' van Mattijn Buwalda en Stephanie Struijk (2021) > Wat herken je in dit lied?**
- **Gebed voor mijn kinderen (gedicht)**
- **Thema: Discipline en grenzen stellen; PowerPointPresentatie en mysteriequest.**
- **Pauze (einde stream/video-opname)**
- **Doorpraten in duo's**
- **Afronding / evaluatie / gebed (21.45 uur) .**



Luister eens naar het liedje ‘Littekens’, van  
Mattijn Buwalda & Stephanie Struijk (2021):

<https://www.youtube.com/watch?v=jtEZ9pMnP>  
LY

Littekens is geschreven door Stephanie Struijk en Matthijn  
Buwalda.

LITTEKENS

Ik ben een schilderij met een scheur erin

Ik ben een auto met een kras

Ik ben de kraan die maar blijft lekken

Ik ben niet meer wie ik was

Ik ben de deur die maar blijft kraken

Ik ben de beker met de barst

Ik ben het lampje dat soms flikkert

Ik ben niet meer wie ik was

**Maar ik heb nog veel te geven hoor**

**‘k Draag mijn littekens met trots**

**Ik Heb er net zoveel als iedereen**

**Alleen heb ik ze niet verstopt**



# Song – Matt Maher

## Nieuw album

• Matt Maher (Canadees worshipartiest) heeft een nieuw album uitgebracht 'The stories I tell myself' (Essential Records/Provident Labl Group).

Met het titelnummer beland je op het emotionele brandpunt van het album. In het autobiografische nummer zingt hij over de moeizame band die hij had met zijn aan alcohol verslaafde vader. Maher worstelde met constante gevoelens van teleurstelling en tekortschieten. In een toelichting bij het nummer vertelt hij dat tijdens de coronaperiode dit soort **angsten van vroeger weer terugkwamen**. Dit had ook invloed op zijn kijk op God als Vader. 'Je denkt voortdurend: **misschien houdt hij van me, misschien tolereert hij me, maar als ik een keer de fout inga, dan krijg ik dat driedubbel terug**'. Uiteindelijk ging hij met deze gevoelens aan de slag en kon hij zijn beeld van God bijstellen. 'Het verhaal van God dat ik in de Bijbel vind, is een verhaal van genade en verlossing. Het werkt niet om de pijn heen, maar het werkt door de pijn heen'. En dat zijn de verhalen die ik mezelf nu vertel.' [\[1\]](#)



# HERINNERING AAN MIJN VADER

## Gebed voor onze kinderen (Geeske Wiersma)

- Gebed voor mijn kinderen

Ik leg de namen van mijn kinderen in Uw handen  
Graveer Gij ze daarin met onuitwisbaar schrift  
Dat niets of niemand ze meer ooit daaruit kan branden  
ook niet als satan ze straks als de tarwe zift  
Houdt Gij mijn kinderen vast als ik ze los moet laten  
en laat altijd Uw kracht boven hun zwakheid staan  
Gij weet hoe mateloos de wereld hen zal haten  
Als zij niet in het schema van de wereld zullen gaan  
Ik vraag U niet mijn kinderen elk verdriet te sparen  
maar wees Gij wel hun troost, als ze eenzaam zijn en bang  
Wil om Uws naams wil hen in Uw verbond bewaren  
en laat ze nooit van U vervreemden nooit hun leven lang.  
Tekst: Geeske Wiersma



# DISCIPLINE EN GRENZEN

## Ervaringen van vaders (1)

- Door gebrek aan discipline voor mijzelf en het niet kunnen stellen van grenzen (ik wilde wel, maar wist niet hoe dat te doen) escaleerde de thuis situatie regelmatig.

De aanleiding was dat ik zo gefrustreerd was van mijzelf en daar geen weg mee wist en ik een intens verlangen had begrepen te worden, terwijl ik tegen niemand zei wat er echt aan de hand was. Ik was gewoon overspannen door mijn werk.

Ik heb na mijn bekering een brief geschreven aan mijn vrouw en kinderen en die voorgelezen. En dat ook in mijn getuigenis, bij mijn geloofsbelijdenis in de gemeente aangehaald. Daarna nog meerdere keren aangehaald dat ik erg fout geweest ben en hen vergeving gevraagd.

Maar ik zie dat het grote impact gehad heeft op mijn vrouw en kinderen, het is iets wat wel vergeven is, maar moeilijk uit het geheugen te wissen is.

- Wat herken je van de impulsiviteit en onmacht als man/echtgenoot/vader?
- Hoe ga je met dit eigen gedrag om?
- Hoe heb je herstel in jouw leven ervaren (bezinning, verbeteringen, steun)?
- Hoe ervaren jouw vrouw en jouw kinderen dit vernieuwingsproces? En jijzelf?
- Hoe helpt Gods Woord jou hierin?



# DISCIPLINE EN GRENZEN

## Ervaringen van vaders (2)

- 1. Een 1:1 gesprek werkt het beste in een moment waarop het past. Bij ons werkt het heel goed als je bv. **Taxi-vader** bent en samen in de auto zit (1:1) om een gesprek herover aan te knopen. Stel vooral open vragen (en vermeld zo nodig dat ze wellicht al iets vinden van jouw mening voordat je die hebt uitgesproken) over waarom of hoe zij keuzes maken. Probeer ze te vragen waar ze jou als ouder of God in Woord en gebed in willen en kunnen betrekken. Voel je niet aangevallen als ze dat dus niet doen, **laat ze zelf opnieuw ontdekken dat je (en God) beschikbaar bent en hen graag van dienst bent met advies of reflectie.!**
  - 2. Ik heb X 1:1 genomen en hem gevraagd te laten zien dat hij echt bereid is dingen te onderzoeken, en ik niet van hem vraag mijn mening over te nemen, maar wel dat hij zijn eigen onderzoek doet en de conclusies wil delen (wellicht kan ik er ook nog iets van leren)
  - 3. Tiener wil weten **hoe ik daar over denk en geeft zelf aan het moeilijk te vinden.** Gesprek later op de avond als de andere kinderen naar bed zijn.



# ERVARING VAN EEN VADER

## 2<sup>e</sup> gedeelte

Wat was het resultaat (reactie van het kind; jouw eigen reactie)?

*Samen gezocht naar onderbouwing en geëindigd met de eigen verantwoordelijkheid (als er geen sluitende antwoorden zijn, is het iets tussen jou en God, bespreek het daar dan ook) en gevraagd of zij het fijn vindt als we daar ook voor willen bidden.*

Wat heb je van dit incident geleerd (qua aanpak, woordgebruik, nuttige begrenzing)?

*Goed luisteren, niet je eigen mening delen, tenzij je ook met onderbouwing dat kan doen. Ben ook eerlijk als je zelf "veilige" keuzes gemaakt hebt en deel dat dat misschien wel de echte reden was (blijf aan de veilige kant)*



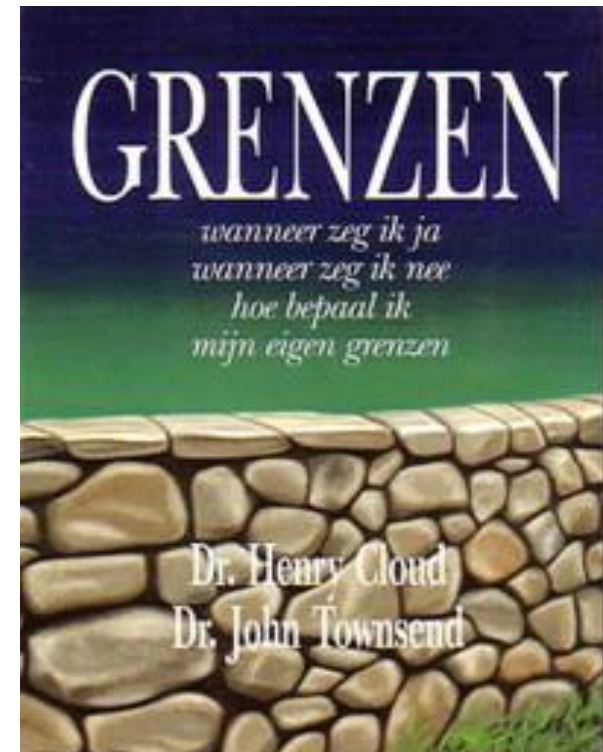
Dr. Henry Cloud & Dr. John Townsend:

Grenzen hebben invloed op alle terreinen van ons leven: *Lichaamsgrenzen* helpen ons aan te geven wie ons mogen aanraken en onder welke omstandigheden zij dit mogen.

*Mentale grenzen* geven ons de vrijheid onze eigen gedachten en meningen te hebben.

*Emotionele grenzen* helpen ons met onze eigen emoties om te gaan en los te maken van schadelijke, manipulatieve emoties van anderen.

*Geestelijke grenzen* helpen ons Gods wil te onderscheiden van die van ons en geven ons een hernieuwd ontzag voor onze Schepper.



# HAIM OMER

## Nieuwe autoriteit



De auteurs reiken **zeven handvatten** aan om het de-escaleren eigen te maken:

- Probeer je reactie te **vertragen**. Zij benoemen dat als: “smeed het ijzer pas als het koud is!”.
- Communiceer op een **waarderende** en constructieve manier.
- Communiceer in termen van ‘**wij**’ en niet van ‘ik’ en ‘jij’.
- **Geef je fouten toe** en corrigeer jezelf.
- **Blijf bij je standpunt**, zonder daarbij van je kind te willen winnen.
- Zoek de **triggers** die ervoor zorgen dat jij en je kind van streek raken.
- Gebruik **relatiegebaren** (bijv. gebaren van genegenheid, gezamenlijke activiteiten, compliment geven).

# KRACHTIGE OPVOEDINGSSTIJL

Haim Omer e.a.



De benadering ‘nieuwe autoriteit’ wordt uitgewerkt aan de hand van vier ankerfuncties:

- **Structuur** door middel van duidelijke regels en voorwaarden
- **Aanwezigheid en waakzame zorg** (basale waakzaamheid, gefocuste aandacht en actieve eenzijdige maatregelen): de kunst van het ‘er zijn’. Daarbij gaat het om innerlijke en uiterlijke aanwezigheid.
- **Zelfcontrole en de-escalatie** (de kunst van zelfregulatie).
- Ondersteuning door het **inschakelen van andere personen** (vertrouwde personen, met positieve invloed). Het is belangrijk om een steunnetwerk op te bouwen, mede om struikelblokken uit de weg te ruimen



# Schema van Ouderschap

(van der Pas)

Ouderlijke werkvloer	Buffer processen	Omstandigheden
<p>Basisgedragingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veiligheid</li> <li>• Verzorging</li> <li>• Zicht op het kind</li> <li>• Eisen</li> <li>• Grenzen</li> </ul> <p>Timen &amp; Dosereren</p> <p>Emotieregulatie</p>	<p>Solidaire gemeenschap</p> <p>Goede taakverdeling</p> <p>Metapositie</p> <p>'Goede ouder'-ervaringen</p>	<p>Het kind</p> <p>Ouders</p> <p>Broers en zussen</p> <p>Ziekte</p> <p>Verhuizen</p> <p>Financiële situatie</p> <p>Cultuur</p> <p>Enzovoort</p>



Een **taakverdeling** wordt dan gezien als het resultaat van een onderhandeling over verantwoordelijkheden op de **ouderlijke werkvloer**. Verschuivingen in verantwoordelijkheid hebben volgens Walker **vijf belangrijke aspecten**. Door het toekennen, accepteren en afwijzen van verantwoordelijkheid laten mensen namelijk zien:

1. wat zij belangrijk vinden;
2. wat zij waardevol vinden;
3. wat de **grenzen** zijn aan hun handelen;
4. welke relaties zij hebben met anderen en welke identiteit belangrijk is;
5. wie in de positie verkeert om te oordelen.



# VERHAAL VAN GASTSPREKER/MYSTERYQUEST

## Ervaringen m.b.t. discipline en grenzen stellen



# PAUZE

**(einde stream/video-opname)**

**Boekentafel (op het podium)**

**Koffie in de ontmoetingsruimte**

**Ontmoeten en bijpraten**





# VRAGEN (16-01-2023)

- Wat sprak je aan in de presentaties over het thema 'discipline en grenzen stellen'?
- Hoe stel jij grenzen in je gezin, hoe leef jij die grenzen voor, hoe verschillend per kind doe jij dat (individuele aanpak)?
- Tegen welke grenzen loop je aan en hoe ga je daar mee om?
- Geef een voorbeeld van een goede, positieve ervaring als vader in het bewerkstelligen van discipline en grenzen stellen bij je kind(eren). Deel deze ervaring met elkaar.

