

GEZINNEN MET LEF!



Alie Leeflang

GEZINNEN MET LEF

Werkboek voor ouders van jonge gezinnen



Gezinnen met lef gevraagd

Functieomschrijving

- Liefst m + v, anders m/v.
- Geeft leiding aan het gezin.
- Draagt zorg voor het welzijn van deze microsamenleving.
- Draagt zorg voor de planning en continuïteit van zowel sociale als huishoudelijke taken.
- Is bereid lef en kwetsbaarheid te tonen.

Functie- en opleidingseisen

- Ervaring met liefhebben en bereid daarvan uit te delen.
- Respectvolle nieuwsgierigheid.
- Bereidheid om naar jezelf en de ander te kijken.
- Flexibele werkhouding.
- Bereid tot onregelmatige diensten (ook 's nacht en in het weekend).

Aanbod

- Meer betrokkenheid tussen partners.
- Een stabiel en bewust gezinsleven.
- Verdieping in je relatie.
- Plezier en voldoening in het gezinsleven.
- Groeiende betrokkenheid en verbinding onder de gezinsleden.
- Een netwerk met collega-ouders.
- Buiten de schooltijden extra tijd beschikbaar voor gezinsactiviteiten.
- Praktische handvaten om samen aan de slag te gaan.
- Een meer positieve benadering van elkaar.



*Do Small things with Great Love
(MotherTheresa)*

Intro

Het loopt in jouw gezin niet altijd zoals je bedacht had.

- Juist
- Onjuist

Ervaringen en dan vooral de negatieve, hebben invloed op jou en dus ook op je huwelijk en dus ook op het gezin.

- Juist
- Onjuist

Ik reageer niet altijd zoals ik wil naar mijn partner of naar mijn kinderen.

- Juist
- Onjuist

Oké. We stoppen met de test. Hoogst waarschijnlijk scoorde je hoog op 'juist'! Gefeliciteerd, er is niets mis met jou of je partner!

Elk gezin heeft te maken met dingen die niet gaan zoals je wilt of bedacht had. In elk gezin reageren partners niet continu afgestemd op elkaar en kost (en loont!) het moeite elkaar weer te vinden.

Communicatie en omgaan met elkaar heeft te maken met de opvoeding die je zelf kreeg. Die basis vormt bijna vanzelfsprekend de basis van jullie gezin. Deze gezinsculturen kunnen zelfs binnen een stad of dorp sterk verschillen.

Denk maar eens aan de volgende uitspraken;

- 'Ik moest altijd luisteren naar mijn ouders. Er was geen ruimte voor eigen inbreng'.
- 'Mijn vader lokte regelmatig een discussie uit. Dat was goed om mijn mening te vormen'.
- 'Ik herinner weinig uit mijn jeugd. Het was thuis niet zo gezellig'.
- 'Als kind kreeg ik alle ruimte om te spelen. Als kind hoefden wij geen klusjes te doen'.
- 'Het karakter van mijn moeder was bepalend. Alleen als zij iets goed vond, gebeurde het'.

De ouders van deze kinderen hebben weer een bepaald beeld over opvoeden van hún ouders mee gekregen. Misschien volgden ze hetzelfde spoor of kozen ze bewust voor een andere benadering. De kinderen van deze ouders zullen het spoor volgen, bepaalde elementen veranderen of proberen een nieuw spoor te trekken. En zo zoekt elke generatie gezinnen haar weg.

Leiding geven aan je gezin heeft te maken met wie jij bent, hoe jij gevormd bent en met welke normen en waarden je meekreeg. Maar ook hoe jullie nu samen een team vormen. Dit klinkt mogelijk eenvoudig. De praktijk leert dat spreken over vroeger, over hoe je gevormd bent inclusief de mooie en minder mooie momenten die er in ieder gezin zijn, moeilijk kan zijn.



Het gezin waarin je opgroeide, noemen we in dit boekje 'gezin van herkomst'.

De loyaliteit naar het gezin van herkomst is groot en daarmee een onderwerp dat met respect besproken moet worden. Respectvolle nieuwsgierigheid is een sleutel om het hart van de ander beter te leren kennen. Want als je samen leiding geeft aan je gezin, heb je elkaar nodig. Inclusief de ervaringen die de ander gevormd hebben.

Zoals in iedere vorm van samenwerking, schuurt er ook tussen partners wel eens wat. De vraag is of je dan ook *respectvol* nieuwsgierig naar elkaar kunt blijven. Want misschien heeft die ander een bepaald inzicht dat jou verder kan helpen, waardoor jullie samenwerking zich versterkt.

Leven vanuit het denkkader dat je elkaar nodig hebt om samen sterk te staan, vraagt moed en lef!

Het is niet vanzelfsprekend dat er altijd balans in je leven of relaties is. Mocht je ontdekken dat er geen gezonde balans in jouw leven is, neem dan vrijblijvend contact op met

www.bureauleeflang.nl over de mogelijkheden van begeleiding en coaching.

Delen van ervaringen maakt rijker. Het geeft inspiratie, herkenning en erkenning; de realiteit van een gezin is niet altijd rooskleurig! Door deze herkenning ontstaat ruimte om alternatieven te overwegen en in te zetten. Deze experimenten zijn voor andere ouders inspirerend. Want blijkbaar hoeft je niet altijd te blijven doen zoals je altijd deed.

Dit werkboek daagt je uit om de eerste stap te zetten. Deel deze input aan collega-ouders en nodig elkaar uit om aan de slag te gaan en in jullie gezinnen te investeren. Naar de kracht in jouw hart, naar het hart van je partner en daarmee samen naar het hart van jullie gezin.

Hartelijke groet,
Alie Leeflang

Inhoud

Intro	pagina 4
Voor wie, door wie	pagina 7
Waarom met lef	pagina 8
Werkwijze <i>Gezinnen met lef</i>	pagina 9
Opbouw van het programma	pagina 10
Introductie bijeenkomst	pagina 12
Het gezin...zo stevig als een boom	pagina 16
Een droomgezin	pagina 25
Het gezin als team	pagina 30
Het gezin als signaal van hoop	pagina 35
De uitdaging...Het gezinsleven ervaren als een feest	pagina 41
Evaluatie	pagina 46

Voor wie?

Gezinnen met lef is geschreven voor ouders die op zoek zijn naar verdieping in hun gezin. In dit boekje staan de ouders met kinderen op de basisschool centraal. *Gezinnen met lef* is te gebruiken voor alle ouders, ongeacht de samenstelling, achtergrond, cultuur of religie van het gezin.

Samen op reis gaan, vraagt een goede voorbereiding. Elkaar kennen als burens, vrienden of collega-ouders van school is een goed vertrekpunt van jullie reis. Eenmaal op reis zullen de verschillen tussen jullie concreet worden. Blijf bewust van en nieuwsgierig naar de verschillen die er tussen jullie zijn.

Ga met respect, een open houding en vertrouwen om met elkaars verschillen of juist met wat jullie samen delen. Als dat lukt, kunnen er bijzondere ontmoetingen ontstaan.

Gezinnen met lef kan ook georganiseerd aangeboden worden. Bijvoorbeeld vanuit een Centrum Jeugd en Gezin, een maatschappelijke of kerkelijke organisatie. Zorg dan voor een uitgebreide kennismaking op de eerste bijeenkomst. Het vertrouwen dat onder burens of vrienden gegroeid is om met elkaar op reis te gaan, is in deze setting niet vanzelfsprekend. Neem bij vragen gerust contact op met *Bureau Leeftang*.

Gezinnen met lef richt zich primair op echtparen en spreekt daarom over ouders. De groep ouders die met *Gezinnen met lef* aan de slag gaat, kan echter ook uit individuele ouders bestaan. In het programma is hier rekening mee gehouden.

Ben je als ouder zelfstandig op reis en zoek je naar input, dan is *Gezinnen met lef* bruikbaar. Lees daar waar 'ouders' staat 'ouder' en laat je bemoedigen door de wetenschap dat je niet alleen op reis bent.

Door wie?



Alie Leeftang....

- Is getrouwd met Hans en moeder van twee prachtige dochters.
- Werkt sinds 2006 voor verschillende kerken en organisaties.
- Is betrokken, bewogen, bevlogen, creatief en inspirerend.
- Geniet van begeleiden, inspireren en trainen.

“In de reis naar mijn hart leerde ik van anderen hoe te staan, te vallen, op te staan en op te vallen met de ervaringen die ik in mijn hart meedraag. Behalve mijn gezin van herkomst en mijn eigen gezin is God de bron waaruit ik leef”.

Gezinnen met lef is geschreven vanuit het hart. De auteur is christen en maakt gebruik van zowel verhalen en teksten uit de Bijbel als wetenschappelijke literatuur. In dit boekje wordt gebruik gemaakt van de Bijbel in gewone taal. Naast algemene, worden ook werkvormen met een specifiek christelijk karakter aangeboden. Maak een keuze uit de verschillende opties in het materiaal, zodat de bijeenkomsten aansluiten bij jullie identiteit.

Waarom met lef?

De visie voor *Gezinnen met lef* komt vanuit de Hebreeuwse vertaling van het woord 'lef' of 'lêb'. Deze vertaling gebruikt twee woorden; hart en moed.

Er is moed nodig om jezelf te laten zien en je hart te volgen. Want ons hart is kwetsbaar. De pijnlijke ervaring van gekwetst worden kennen we allemaal. En ieder mens neemt zich voor de kans om gekwetst te worden te minimaliseren. De respectvolle nieuwsgierige houding maakt plaats voor een harnas, pijl en boog of de startpositie naar een vluchtroute. Maar..... De kracht van jouw persoon ligt in je hart, het meest kwetsbare deel van wie jij bent. En juist dat deel van jou is nodig om te kunnen leven zoals je bent. Jouw hart is, inclusief alle ervaringen die je met je meedraagt, bouw materiaal voor een krachtig en gezond gezin.

Gezinnen met lef is ontstaan vanuit de ervaring dat delen rijker maakt. Delen van ervaringen met collega-ouders die anders in het leven staan, roept herkenning, verbazing en inspiratie op. Verschillen in cultuur, religie en beleving worden zichtbaar op het moment dat jullie samen op reis gaan. Je maakt tijdens deze bijeenkomsten meer van elkaar mee dan op de buurtbarbecue of tijdens de gesprekken bij het schoolhek.

Moed om je hart te tonen in een veilige groep, geeft een bijzondere ervaring. Door kracht en kwetsbaarheid met elkaar te verbinden, ontstaat er groei voor jouw gezin en de gezinnen om je heen.



De meeste succesvolle ondernemers zullen je zeggen dat relaties essentieel zijn voor zakelijk succes en dat de beste relaties voortkomen uit een emotionele connectie. Die emotionele connectie kan alleen gebouwd worden op eerlijkheid, waar twee mensen moedig genoeg zijn om hun ervaringen van mislukking én succes te delen.”

Catriona Pollard, auteur en PR-adviseur, in 'Being vulnerable in business can be a good thing'.

Werkwijze Gezinnen met lef

Gezinnen met lef bevat een introductie bijeenkomst en vijf thema bijeenkomsten. Deze programma's kan je gebruiken voor zes bijeenkomsten. Jullie bepalen zelf de frequentie. Willen jullie meer, dan is een zevende bijeenkomst mogelijk door een thema-avond toe te voegen. Kijk op www.bureauleeflang.nl voor suggesties.

Vóór de eerste bijeenkomst is het goed een aantal organisatorische zaken te regelen.

Als jij de initiatiefnemer bent en collega-ouders kent die ook in hun gezin willen investeren, dan is het volgende belangrijk om te regelen:

- Vraag aan je collega-ouders met welke frequentie zij af willen spreken en welke avonden/dagdelen beschikbaar zijn. Neem het gemiddelde van deze reacties en stuur dan een datumprikker voor zes bijeenkomsten door. Vraag om begrip dat niet aan alle wensen vervuld kunnen worden.
- Spreek af waar welke bijeenkomsten gehouden wordt. Het gastgezin verzorgt de catering voor de bijeenkomst. In verband met het regelen van oppas en de kosten voor de catering, kan het praktisch zijn om de locatie te rouleren. Daarnaast is het inspirerend om bij elkaar te gast te zijn.
- Spreek tijdens de introductiebijeenkomst af wie welke bijeenkomst voorbereid en zal leiden. Voorkom dat iemand in de dubbelrol van gastheer en leider komt.
- Een themabijeenkomst voorbereiden en leiden houdt in dat je het thema doorneemt, de opdrachten en opties doorneemt en mogelijk voorbereid. Mocht er materiaal nodig zijn, dan verzamel je dat of je laat de groep weten wat zij mee moet nemen. Op de avond zelf houdt je de tijd in de gaten en 'loods' je de groep naar een volgend onderdeel als het tijd is.
- Check of iedere ouder een exemplaar van *Gezinnen met lef* in zijn/haar bezit heeft.
- Vraag de mobiele nummers en maak een groeps-app. Zo kan je elkaar in de periode tussen de bijeenkomsten door bereiken. Bespreek of daar alleen initiatieven voor gezellige ontmoetingen als koffie, bezoek aan de speeltuin, een BBQ en hulpvragen gedeeld mogen worden of ook 'small social talk'.
- Bereid de introductieavond voor en stuur een week voor deze bijeenkomst nog een reminder aan alle ouders. Geef als suggestie mee om de inleiding en de input van de eerste bijeenkomst nogmaals door lezen.

Ben je uitgenodigd om mee te doen met *Gezinnen met lef* en ben je daar enthousiast voor, dan is het belangrijk om de volgende punten te regelen:

- Zorg dat jij en je partner beide een exemplaar van *Gezinnen met lef* hebben.
- Bespreek jullie gezinsplanning en zoek naar beschikbare dagdelen en data voor deze bijeenkomsten.
- Lees het boekje globaal door en kijk welke thema bijeenkomsten jullie aanspreken en bedenk of je een bijeenkomst wilt voorbereiden.
- Kijk voor hoeveel tweetallen je een rustige gespreksetting kunt creëren.
- Geef tijdens de introductiebijeenkomst aan of je een thema wilt voorbereiden, welk thema je aanspreekt en of er in jullie huis ruimte voor een bijeenkomst is.



The way we talk to our children becomes their inner voice.
Peggy O'mara (*The Gottman Institute*).

Opbouw van het programma

Elk thema bestaat uit vaste onderdelen en neemt ongeveer twee uur in beslag. Bij het Output onderdeel gaan ouders in tweetallen uit elkaar. De overige onderdelen worden in de groep uitgevoerd.

Koffie en thee (15 minuten)

Zorg dat je als gastgezin de koffie en thee klaar hebt staan, zodat je je collega-ouders direct van koffie en thee kunt voorzien. Neem de tijd om bij te praten.

Dit onderdeel wordt niet in het programma vermeld, maar neem er vooral de tijd voor!

Intro (15 minuten)

De avond start met een opdracht of activiteit om het thema te verkennen.

Input (10 minuten)

Vervolgens is er een tekstgedeelte met toelichting op het thema. Als je dit gedeelte thuis alvast doorleest, kom je al wat meer in het thema. Op de avond zelf is er tijd om de tekst nogmaals door te lezen en of voor te lezen.

Pauze (10 minuten)

Dit onderdeel wordt niet in het programma vermeld, maar neem er vooral de tijd voor!

Gesprek (25 minuten)

Er staan gemiddeld zes gespreksvragen klaar voor jullie. Neem nog even koffie of thee en ga samen het gesprek aan. Splits bij meer dan acht deelnemers op in twee groepen.

Output (30 minuten)

Dit onderdeel bestaat uit creatieve opdrachten waarbij jullie in tweetallen aan de slag gaan. Als er behalve echtparen ook ouders alleen gekomen zijn, dan vormen zij tweetallen. Past een creatieve opdracht niet bij jullie? Ga dan samen in gesprek over de opdracht en bespreek wat voor jullie relevant is om thuis toe te passen.

Neem bij dit onderdeel wat te drinken en te eten, zodat een ontspannen setting voor het gesprek ontstaat. Een huiskamersfeer met sfeerverlichting en achtergrondmuziek zijn voor sommige groepen behulpzaam.

Afsluiting (15 minuten)

Een moment om stil te staan en te verzamelen wat jij persoonlijk van de bijeenkomst wilt meenemen. Er is ruimte om gedachten/ uitspraken te noteren en om ervaringen in de groep te delen.

Sluit de avond vervolgens af met een voor jullie passend ritueel. Hiervoor zijn drie mogelijkheden beschreven. Maar samen een keuze welke optie voor jullie groep passend is.

Optie 1

Schrijf aan het einde van iedere bijeenkomst je verlangen voor je gezin of jezelf op een klein briefje. Stop dit briefje in een kleine koffer, doos of envelop. Tijdens de laatste bijeenkomst kan je de doos, koffer of de vijf enveloppen open maken en kijken wat er in de afgelopen periode ontstaan is.

Optie 2

Ga in een kring zitten om samen te bidden. Sommigen vinden het rustiger om hierbij hun ogen te sluiten. Spreek eerst af wie er begint en ga dan met de klok mee. Iedereen die dat wil kan zijn/haar gedachten aan God uitspreken en afsluiten met het woord 'amen'. Dit woord geeft de volgende ouder het teken dat hij/zij nu de ruimte heeft. Wil je in stilte je gedachte ordenen, neem dan je tijd om stil te zijn en sluit vervolgens af met het woord 'amen'. Zo ga je door tot iedereen geweest is.

Optie 3

Het bespreken van de vragen in de 'Afsluiting' is voor jullie groep voldoende. Tijd om te gaan borrelen.

Soms bestaat de groep uit zowel echtparen als individuele ouders. Vorm dan bij het Output onderdeel tweetallen. Bespreek hoe jullie omgaan met een (onverwacht) oneven aantal deelnemers. Zijn er mensen bereid een drietal te vormen?

Organiseer als afsluiting van deze bijeenkomsten een ontmoeting met alle deelnemende gezinnen. Plan bijvoorbeeld op zaterdag of zondagmiddag een high tea, BBQ of een spelletjescircuit.

Het gezin met lef, een introductie bijeenkomst ...

Intro

Input

Gesprek

Output

Afsluiting

Intro (15 minuten)

Dit is jullie eerste bijeenkomst van Gezinnen met lef. Van harte welkom! In deze bijeenkomst staat kennismaking met elkaar en het programma centraal. *Schrijf op de wasknijper je voornaam en knijp deze aan je kleding.*

Neem onder het genot van koffie en thee, de tijd om elkaar te leren kennen en verwachtingen uit te spreken. Vertel wie je bent, wat je doet, hoe je gezin is samengesteld, waarom *Gezinnen met lef* jou aanspreekt en wat je door deze reis wilt bereiken.

Bespreek daarna jullie 'groepsregels':

- Heeft iedereen een eigen boekje?
- Hoe bereiden jullie de bijeenkomsten voor?
- Wie leidt welke bijeenkomst?
- Hoe stipt willen jullie je aan de tijdsplanning houden?
- Waar is welke bijeenkomst?
- Is er voldoende ruimte om bij de Output in tweetallen uiteen te gaan?
- Wat is voor jullie behulpzaam om een ontspannen sfeer te creëren? Denk aan muziek, sfeerverlichting, iets te eten en te drinken.
- Beloven jullie elkaar dat alles wat besproken is, ook in deze groep zal blijven?
- Bespreek de overige vragen die naar voren komen.

Input (10 minuten)

Neem nog eens de tijd om de inleiding van dit boekje door te lezen. Welke vragen komen er bij jullie nog naar boven? Bespreek deze en neem bij vragen contact op met info@bureauleeflang.nl.



Neem voor deze bijeenkomst houten wasknijpers en viltstiften mee. Voor de opdracht hebben jullie stiften en kleurpotloden nodig.

Gesprek (25 minuten)

Bekijk welke vragen jullie aanspreken en ga daarover met elkaar in gesprek. Onder elke vraag is ruimte om aantekeningen te maken.

Hoe scoorde jij in de test op pagina 4?

In hoeverre waren jullie je bewust van verschillende gezinsculturen?

Benoem iets positiefs of een belangrijke waarde uit de gezinscultuur van je partner.

Wat is jullie ervaring met delen van gezinservaringen in een groep?

Waar zou jij, in relatie tot je gezin, lef voor willen hebben?

Neem even pauze en creëer een sfeervolle ruimte voor jullie groep. Zorg dat alle ouders een rustige plek hebben om bij elkaar te zitten.

*Vragen of een reactie?
We horen graag jullie ervaringen met Gezinnen met lef.*

**Alie Leeftang
Bureau Leeftang - Leven met lef
www.bureauleeftang.nl
info@bureauleeftang.nl**