

Inleiding

Dit boek is geschreven voor jou als ouder en laat je zien en ervaren dat er snelle en blijvende oplossingen gevonden kunnen worden voor opvoedvraagstukken in je gezin. We kijken namelijk naar de werkelijke oorzaak; deze is te vinden in een diepere en onbewuste laag.

Waar komt dat gedrag van je kind vandaan? Hoe komt het dat je zelf soms bozer wordt dan je eigenlijk zou willen? Of, hoe komt het dat je het soms lastig vindt om je grenzen aan te houden? Waar komen de gevoeligheden en die triggers vandaan die je ervaart in je rol als opvoeder?

Wat wil je voorkomen dat je kinderen meemaken, wat jou wel is overkomen? Waar liggen de pijnplekken tussen jullie als partners waardoor je mogelijk niet op één lijn komt te staan als ouders?

Door de werkelijke oorzaak te achterhalen van gedragsproblematiek kan deze blijvend worden opgelost

De informatie en de ervaringen die dit boek biedt gaan ver voorbij tips en trucs. Je maakt kennis met de nieuwe en bijzondere methodiek van de Individuele Opvoedopstelling.

Dit boek biedt je inzicht en kennis, maar als je direct het effect op jouw gezinssituatie wilt weten, dan kan ik je adviseren om de tekst ook op een ‘gevoelsmatige’ manier te lezen; wat resoneert er in je en wat herken je in je gezin?

Ik nodig je tevens uit om daadwerkelijk de beschreven verkenningsopdrachten aan te gaan, want juist in deze eigen ervaring zit de essentiële informatie! Dit gaat verder dan ik met woorden kan beschrijven. Zo blijft het niet bij theorie en ervaar je direct het effect en de veranderingen in je gezin!

Zowel ouders als kinderen worden, zonder dat ze zich daar bewust van zijn (!), beïnvloed door patronen en belastingen uit het familiesysteem van herkomst, soms wel vanuit vele generaties terug. Als je hier nog nooit van hebt gehoord dan is dit – heel begrijpelijk – een wonderlijke gedachte. Inmiddels zijn vele ouders je voorgegaan; zij hebben de werking van deze bijzondere methodiek en dynamieken aan den lijve ervaren en gezien hoe de problemen in hun gezin als sneeuw voor de zon verdwenen.

We kijken naar wat jij meedraagt vanuit je eigen opvoeding. Soms zit je zelf als ouder in de weg zonder dat je het weet. Voel jij je ge-bonden of ver-bonden met jouw ouders? Hoe zit dat en wat betekent dat nu voor je als opvoeder?

Zodra je op een natuurlijke manier in je kracht komt te staan, word je een rots in de branding voor je kinderen. Zij ervaren hierdoor duidelijkheid en veiligheid. Ze zien in jouw manier van handelen en Zijn een authentiek en congruent voorbeeld, en ervaren daardoor een ja als een echte ja en een nee als een echte nee. Het aangeven van grenzen wordt voor jezelf heel natuurlijk en je kinderen volgen als vanzelf. Je biedt leiderschap, niet vanuit macht maar vanuit kracht. Je bevrijdt jezelf en je kinderen van ongewenste, overgenomen patronen vanuit het verleden; opvoeden wordt moeiteloos.

Dus, als een opvoedvraagstuk, ondanks de beste wil van de wereld, alle ouderlijke liefde en alle praktische acties, blijft voortbestaan, dan kan het zijn dat er iets speelt in een of meerdere van de vijf onderliggende dynamieken in je gezin, in het hele familiesysteem. En precies daar gaat dit boek over.

Omdat we naar de onbewuste laag gaan, vinden we andere en onverwachte oplossingen die voorbij het denken gaan. De inzichten zijn vaak volkomen nieuw. Je bedenkt ze niet vooraf, en daar gaat het nu juist om. Want, met je 'denken' heb je vast al alle hoeken van de kamer gezien. Het denken lost niet altijd alles op, er lopen ook onbewuste, gevoelsmatige processen.

Tegelijkertijd met dit boek komen er online programma's beschikbaar die nog meer, aanvullende, ervaringsoefeningen bieden en waarin je de opvoedopstelling 'live' in werking kunt zien. Middels vele filmpjes zie je voorbeelden van de vijf dynamieken en word je begeleid bij oefeningen. Er zijn verschillende thema's, kortere en langere programma's.

Achtergrondinformatie over de methodiek van de Individuele Opvoedopstelling vind je in het laatste hoofdstuk. Tevens is er achter in dit boek een literatuurlijst opgenomen.

Ik gun iedere ouder een harmonisch gezin waarin er plezier, lichtheid, ontspanning en ruimte is voor ieders eigenheid.

***Ouders en kinderen van ge-bonden
naar ver-bonden***

[1] De oorzaak van gedrag vinden

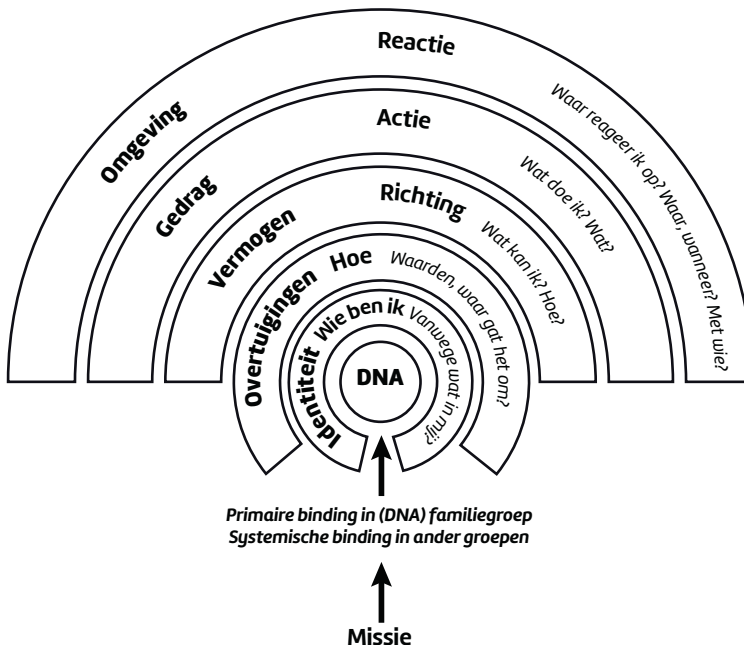
Als opvoeder heb je te maken met vele verschillende vraagstukken; het ene moment gaat het over emoties naar aanleiding van een meningsverschil met je partner, het andere moment gaat het over het aanleren van een praktische vaardigheid aan je kind. Het is handig om op zo'n moment precies helder te hebben waar je je precies bevindt in opvoedingsland.

Bijvoorbeeld: als je je kind leert fietsen en het blijft huilen, dan is het handig dat je 'weet waar je bent' zodat je kunt aansluiten om een oplossing te vinden. Huilt je kind omdat het er geen zin in heeft op dat moment? Huilt het omdat het overvraagd is, het fietsen nog niet past bij de leeftijd en zijn vermogen op dat moment? Klopt de maat van de fiets bij de lengte van het kind? Heeft het kind wel de overtuiging en het zelfvertrouwen dat het fietsen kán leren?

Onderstaand zie je een overzicht van de verschillende gebieden.

1. Wie ben je, wat is je identiteit?
2. Welke overtuigingen heb je?
3. Wat kun je, wat zijn je vermogens?
4. Welk gedrag vertoon je?
5. Wat zijn de invloeden van de omgeving?

Afbeelding: De diverse lagen in de opvoeding



Voor de meesten van ons zijn dit bekende gebieden. We stemmen ons er als opvoeder op een vanzelfsprekende manier op af. Je kijkt naar wat je kind kan en wat het in zich heeft om te ontwikkelen. En, als je kind ouder wordt, ervaar je dat het een eigen mening heeft en een eigen levenspad kiest. Je beweegt je als opvoeder voortdurend door deze gebieden heen.

Wat zou jij willen dat je kinderen later over hun opvoeding zeggen?

Als je deze gebieden zo eens bekijkt, wat zou jij willen dat je kinderen later over hun opvoeding zeggen?

Vaak vraag ik aan beide ouders om, onafhankelijk van elkaar, eens op te schrijven wat zij belangrijk vinden in de opvoeding. Daarna kijken we samen naar wat ze hebben opgeschreven en met welke gebieden dat te maken heeft. Hierin zie ik grote verschillen tussen de ouders. De ene ouder geeft vooral gedragsmatige zaken aan; mijn kind moet zich 'zus en zo' gedragen (gedrags-laag). De andere ouder geeft aan het belangrijk te vinden dat de kinderen vooral zichzelf kunnen zijn (identiteits-laag) en hun talenten (vermogens-laag) kunnen ontwikkelen. Heb jij hierover al eens met je partner van gedachten gewisseld?

Een nieuw gebied: invloed van het familiesysteem

Aan dit overzicht van bekende opvoedingslagen voeg ik nog een andere, essentiële laag toe, namelijk het gebied van het familiesysteem. Alles wat er in deze laag gebeurt, heeft een effect op de bovenliggende lagen! Als op dit gebied zaken niet op orde zijn, verward, verstrikt en onopgelost zijn, dan geeft dit een wankelende basis voor de bovenliggende gebieden. Er is als het ware geen vruchtbare aarde.

In deze laag gaat het over onze verbinding in voorgaande generaties. Om precies te zijn: om degenen van ons bloedverwantschap, ons DNA-systeem.

De familieverbinding is van grote invloed op ons basisgevoel van zelfvertrouwen en bestaansrecht. Het gevoel van 'erbij te horen', 'ertoe doen'. Het je 'gezien voelen', 'je geliefd en gesteund weten'. Het gaat hier dus om heel fundamentele zaken die van invloed zijn op het gedrag en welzijn van zowel ouders als kinderen.

We zien dat in een gezin, in een familiesysteem, de volgende vijf dynamieken aan de basis liggen en een grote rol spelen:

1. Hoort iedereen erbij?
2. Heeft iedereen een geëigende plek?
3. Zijn ouders gevend, mogen kinderen ontvangen?
4. Is geven en ontvangen in balans?
5. Draagt iedereen zijn eigen lot?

Wanneer er sprake is van een nieuwe binding in een ander (DNA-)gezin, via adoptie, een samengesteld gezin, of bij zaad-/eiceldonatie, dan kijken we ook weer naar wat daarin ten aanzien van de vijf dynamieken gebeurt.

Dat we patronen overnemen van onze ouders, herkennen we allemaal wel. 'Ik wil het anders doen dan mijn ouders. Ik wil niet zo worden als mijn vader/moeder.'
Wat heb jij hierin meegekregen? Hoe vrij en onbelast ben je als opvoeder? Wat geef je, onbewust, door aan je kinderen?
En dat we triggers en belastingen meenemen uit ons verleden wordt met het volgende voorbeeld heel duidelijk.

Voorbeeld: Vader wordt te boos op zontje

Op een dag belde een vader naar mijn praktijk en hij zei: 'Ik word zo ontzettend boos op mijn zontje van 4 jaar, dat past niet bij de situatie, niet bij het kind en ook niet bij mij. Ik word er zo verdrietig van. Er is iets dat me als het ware overkomt en dat ik niet kan stoppen.'



Zonder dat vader zich er bewust van was, ging er steeds een (oude) trigger af. Vader had namelijk vroeger veel voor zijn kleine broertje gezorgd, een taak die hem te zwaar was en die feitelijk bij zijn ouders behoorde. Het zorgen voor zijn broertje had hij altijd als een sterke claim ervaren. Op het moment dat zijn zoontje nu veel aandacht vroeg, voelde hij direct weer die zware claim en kreeg hij de neiging zijn kind bij zich weg te duwen. Aandacht geven werd hem gauw te veel.

Deze vraag laat precies zien dat er op de onbewuste laag processen lopen waarop we niet altijd grip hebben. Met deze gemotiveerde vader was het fantastisch werken en de Individuele Opvoedopstelling heeft binnen één sessie voor een doorbraak gezorgd.

De vraag was zo rijp en dan ligt de oplossing voor het ‘oprapen’.

Gedrag van ouder en kind: oorzaak of gevolg?

Stel, je kind:

- vertoont teruggetrokken gedrag;
- claimt jou als ouder;
- ‘bemoeit’ zich met jullie relatie;
- wordt vaak driftig of extreem boos;
- poept of plast nog regelmatig in zijn/haar broek terwijl dat niet meer past bij de leeftijd;
- heeft het gevoel er niet bij te horen, weet zijn plek niet te vinden in het gezin;
- is voortdurend in gevecht met broertjes of zusjes;
- heeft geen natuurlijk respect voor jullie als ouders.

Stel, jij als ouder:

- wordt emotioneel geraakt door het gedrag van je kind;
- wordt buiten proportie kwaad op je kind, niet bij de situatie passend;
- vindt het moeilijk om je grenzen aan te houden;
- ervaart dat iets de relatie met je kind bemoeilijkt, maar kan er de vinger niet op leggen;
- voelt je overvraagd als opvoeder;
- bent overbezorgd;
- voelt je te verantwoordelijk;
- bent sterk controlerend;
- bent (innerlijk) erg afwezig;
- voelt je er alleen voor staan;
- gaat de competitie aan met je kind;
- twijfelt en voelt je onzeker.