

## In 5 stappen je gezin in Balans

Anne Elzinga J/M november 2008

Ga even rustig zitten. Bedenk hoe de ideale week voor jou en je gezin eruit zou zien. Vergelijk dit beeld met de afgelopen week. Knaagt er iets? Hadden jullie meer tijd voor elkaar willen hebben? Dan is het tijd voor verandering. Hoe je in vijf stappen de zaak weer in evenwicht krijgt.

'Margriet Schmitz van Happy Family Life ziet het dagelijks om zich heen. Van die ouders die heel bewust met de opvoeding bezig zijn. Die hun kinderen gewillig naar al hun clubjes rijden, elke avond een verantwoorde maaltijd koken, parttime werken en in het weekend hun sociale netwerk onderhouden. Van wie je denkt dat ze het goed voor elkaar hebben. Maar die ondertussen wel steunen en kreunen dat het allemaal zo veel en zo druk is. Dat ze het gevoel hebben dat er maar iets hoeft te gebeuren, of het hele kaartenhuis stort in elkaar. 'Die mensen lopen vast omdat ze geen keuzes durven maken,' zegt Schmitz. Zij ontwikkelde een stappenplan voor een Gezin in Balans.

### Stap 1: Luister naar je onderbuikgevoel

Vaak gaat het in de vakanties knellen. Relaxed voor je tentje zittend, vóel je ineens dat het zo niet langer gaat. Pas dan heb je de rust om bewust na te denken over je leven. En merk je dat je gezin maar doordraaft in de dagelijkse tredmolen. Soms vertelde je onderbuikgevoel je al veel langer dat er iets mis was, maar had je geen tijd om daarbij stil te staan. Sommigen komen er pas achter als zijzelf of hun kinderen ziek worden. Fout gaat het zeker, want 'wie vandaag de dag met de stroom meegaat, stort zijn gezin in de afgrond,' schrijft organisatieadviseur en gezinsdeskundige Stephen Covey in De zeven eigenschappen van effectieve families. Vroeger was het makkelijker het gezin op koers te houden. Je hoorde bij een bepaalde kerk, omroep, partij of vereniging. De regels die jij binnenshuis stelde, werden bekrachtigd door dominee of clubbestuur. Zo kon je, zegt Covey, je gezin 'van buiten naar binnen opvoeden' met de samenleving als krachtige bondgenoot. Nu zijn er geen centrale waarden of duidelijke rolmodellen meer. Om te voorkomen dat het gezin een stuurloos schip wordt op die woelige maatschappelijke baren, moeten ouders zélf structuur en orde aanbrengen en hun eigen familiewaarden formuleren. Zowel Covey als Schmitz, die onder meer met Covey's gedachtegoed werkt, constateren dat veel ouders dat zijn 'vergeten.' Of in het ideeënstadium zijn blijven steken. Alleen de wens om

een hecht gezin te vormen is namelijk niet genoeg. Daarvoor is een nieuwe mentaliteit nodig. Die begint bij jezelf.

## Stap 2: Sta stil

'Elke seconde kun je ervoor kiezen om het anders te gaan doen,' zegt Margriet Schmitz. 'Dat veel mensen dat niet doen, komt omdat zij verandering associëren met pijn en lange worstelingen. Ze vinden het eng om uit hun ouwe vertrouwde comfortzone te stappen.'

## Stap 3: Formuleer je gezinsmissie

Elke vernieuwing begint volgens Schmitz met stilstaan en bedenken wat je nou eigenlijk wilt, met je leven, je gezin. 'Je kunt wel een planbord kopen en je gezin aan alle kanten reorganiseren, maar als je niet weet waarom en waartoe je dat doet, loop je uiteindelijk vast.' Stel jezelf de juiste vragen: staat mijn gezin voor mij op de eerste plaats? Welke waarden zijn voor mij/ons het belangrijkste? Welke rollen (ouder, partner, werknemer, kind, vriend(in)) vervul ik in mijn leven en hoeveel belang hecht ik aan elke rol?

Je kunt dat natuurlijk met zijn tweeën doen, maar in de praktijk zijn moeders vaak degenen die de veranderingen aanzwengelen. Schmitz: 'Mannen krijg ik in mijn workshops mee als ik het gezin presenteer als hun eigen bedrijf en hun de vraag stel welke reorganisatie ze dan als eerste zouden doorvoeren.'

Voor jezelf vaststellen hoe je het wilt, is één ding. Maar voor een harmonieus en effectief familieleven is het nodig dat ouders en kinderen met elkaar een 'gezinsdoel' formuleren. Succesvolle bedrijven kennen vaak zo'n mission statement. Gezinnen meestal niet, terwijl dat toch de meest fundamentele organisaties ter wereld zijn. In een gezinsmissie verwoord je waar het thuis om draait. 'Door samen te bepalen wat voor gezin je wilt zijn, creëer je een wij-gevoel,' zegt Schmitz. Geweten wordt dan gezinsgeweten, zelfbewustzijn wordt collectief bewustzijn en eigen wil wordt wederzijds afhankelijke wil, uiteraard zonder dat ieders individualiteit verdwijnt. Ieder gezin is uniek. Ieder gezin heeft dan ook een ander idee van hoe het moet. Een gezinsmissie kan uit één kernachtige zin bestaan of uit een heel verhaal. Sterker nog: zo'n missie hoeft niet eens een geschreven boodschap te zijn. Een met z'n allen gemaakt familiewapen of gezinslied kan ook heel goed uitdrukken waar

het om gaat. De kernboodschap kan zijn dat gezinsleden van elkaar houden, in elkaar geloven en elkaar helpen. Of dat het ouderlijk huis een warme en geborgen plek is waar iedereen graag naar terugkeert. Dat klinkt allemaal nogal hoogdravend - en ook in gezinnen met een missie zal het af en toe flink knallen - maar als je hier samen over hebt nagedacht en iedereen erachter staat, heb je toch een ijkpunt. De missie fungeert dan als een kompas. Vergelijking van de praktijk van het gezinsleven met de afgesproken doelstellingen, maakt duidelijk of het gezin nog steeds op koers zit. Ander voordeel van zo'n unanieme verklaring is dat ouders makkelijker op hun strepen kunnen staan: ze kunnen hun kroost aanspreken op die gemeenschappelijke waarden: zij waren het daar toch ook mee eens? En: geen conflicten meer over regels, want die vloeien bijna automatisch uit de gezinsmissie voort.

Zo'n wondermiddel komt er natuurlijk niet zo maar. Vooral (bijna) pubers zullen aanvankelijk wel iets leukers te doen hebben dan met pa en ma rond de tafel te gaan zitten om over zoiets achterlijks als een gezinsmissie te praten. Covey waarschuwt ervoor dingen door te drukken. Kies liever voor de masseermethode: hou vol, praat af en toe eens één-op-één met een weerbarstig kind en breng het gezin pas samen als iedereen daar rijp voor is.

Essentieel is dat elk gezinslid - ook kleine Jantje die nog niet zo helder kan formuleren - zijn zegje kan doen. Dat er met respect geluisterd wordt. En dat iedereen in de missie iets van zichzelf terugvindt. Alleen al zo'n gesprek met elkaar aangaan, werpt zijn vruchten af. Al kom je niet tot een gezamenlijk standpunt, toch hebben de kinderen gemerkt dat hun ideeën en gevoelens serieus genomen worden en weet je van elkaar wat er leeft.

#### **Stap 4: Herstructureer je gezin**

Een mission statement vereist - in goed Nederlands - tools. Een van die middelen is het (wekelijks) familieberaad. 'Dat is een moment van delen met en leren van elkaar,' zegt Schmitz. 'Het geeft structuur en biedt een moment van reflectie, afstemming, prioriteiten stellen en gewoon plezier hebben met elkaar.' Zij en haar man doen het al zo'n jaar of vier. Eens per week - meestal in het weekend - spreken zij het reilen en zeilen door met Sophie (9), Pippa (7) en Dax (5). 'Aan de hand van een planbord kijken we wat er komende week moet en wat we graag zouden willen. En dat is meestal meer dan we kunnen, want er moeten ook nog boodschappen en

klussen worden gedaan. Alle activiteiten worden doorgesproken, afgestemd en ingepland. Door van elkaar te horen wat we willen en waarom, kunnen we keuzes maken. Wie nu niet aan bod komt, krijgt volgende week meer ruimte. Zo leren de kinderen spelenderwijs dat niet al hun wensen direct vervuld kunnen worden en dat ze rekening met elkaar moeten houden. En passant kunnen ook allerlei andere zaken worden besproken. Het instellen van zo'n beraad heeft ons leven veranderd. We zijn ons veel beter bewust van wat we aan het doen zijn. We worden niet meer zo geleefd. Het geeft rust in je gezin en in je hoofd.' Goed gepland en goed georganiseerd zijn levert tijd op, wil Schmitz maar zeggen. Tijd die je aan elkaar of aan jezelf kunt besteden.

Af en toe eens iets doen met een van de kinderen doet het gezin ook goed: een moeder-dochterdagje in de sauna, een vader-zoonuitstapje naar het stadion en omgekeerd. Deze onderonsjes zijn dé momenten om met elkaar in gesprek te komen over andere thema's dan dat eeuwige huiswerk of de bedtijden.

### Stap 5: Blijf vernieuwen

Leuk, zo'n missie, maar als die in een hoekje ligt te verstoffen en pa en ma elke avond zwijgend naast elkaar op de bank hangen, is die toch zijn doel voorbijgeschoten. 'Houd de zaag scherp,' adviseert Covey zijn lezers. Anders desintegreert die fijne gezinsstructuur tot chaos. Je moet hem onderhouden, alert blijven en af en toe vernieuwen. Dat kan door gezamenlijk activiteiten te blijven ondernemen - als stel en als gezin. Houd daarom gezinsdiners, verjaardagen, familietradities en familie-uitjes in ere. Werk samen, geloof samen, leer samen. Daarmee creëer je, volgens Schmitz, 'dierbare momenten die je kunt koesteren en in mindere tijden terug kunt halen'. Het zijn de fijne jeugdherinneringen waarop onze kinderen later hun hele leven kunnen teren. Herinneringen die maken dat onze gezinsmissie zin heeft gehad.

### Vermijd valkuilen

Margriet Schmitz is de eerste om toe te geven dat het creëren van een effectief gezinsleven niet vanzelf gaat. Er liggen diverse valkuilen op de loer. Het begint er al mee dat mensen soms niet eerlijk durven zijn. Niet tegen zichzelf en niet tegen de ander. Dat ze krampachtig ontkennen dat hun gezin uit balans is, uit angst voor verandering. Keuzes maken is voor velen lastig. Dat komt omdat ze focussen op wat ze gaan verliezen en niet

op wat ze ervoor in de plaats krijgen. Mogelijk worden de gezinsleden het ook niet met elkaar eens. Verschillen tussen partners komen onherroepelijk boven water. Meestal, weet Schmitz uit ervaring, maakt het onderkennen daarvan en de pogingen om tot elkaar te komen de relatie er alleen maar beter op. Ook kan het confronterend zijn om écht naar de kinderen te luisteren. Misschien zeggen die wel dingen die jij eigenlijk liever niet wilt horen. In plaats van direct terug te slaan, kom je verder als je in de spiegel durft te kijken die ze je voorhouden. Ten slotte bestaat het gevaar dat je - ondanks alle goede bedoelingen - toch weer terugvalt in oude patronen. Dat is eerder regel dan uitzondering, want voordat je je een verandering helemaal hebt eigengemaakt, ben je een flinke tijd verder. Schmitz: 'Oude gewoonten slijten niet zo gauw. Je moet jezelf als het ware dwingen om het anders te doen. Mijn werkwijze is erop gebaseerd dat mensen ervaren hoe het is. Want je kunt er maanden over praten, maar pas als je voelt wat een verandering met jou en je gezin doet, zijn er zaken in beweging. Dan gaat het echt gebeuren!'

### **Oefening 1 : Collage maken**

1. Leg materiaal klaar: een groot vel karton, foto's, schaar, lijm, kleurpotloden, stiften, creatieve materialen als stofjes en restjes papier.
2. Overleg met elkaar hoe je het zou willen maken. Kijk thuis om je heen: hoe wil je die sfeer terug laten komen in kleur, beeld, et cetera?
3. Praat over wat jullie belangrijk vinden, individueel en als gezin. Vragen die je hierbij kunt stellen zijn: wat voor sfeer willen we in huis? Wat zijn onze hoogste prioriteiten? Wat is ieders unieke talent en krijgt iedereen voldoende ruimte? Welke gezinnen inspireren ons en waarom bewonderen we ze?
4. Maak de collage op basis van het gezamenlijke beeld.
5. Bekijk het eindproduct en vraag je af of er verschil in beleving is over wat jullie willen zijn (en hoe dat komt), wat de collage uitstraalt (en welke woorden daarbij passen), wat de vier belangrijkste gemeenschappelijke waarden zijn en of er een kern te ontdekken is die precies uitbeeldt waar jullie voor staan.
6. Vat die boodschap of dat thema samen in één zin. Die familie-slogan vormt de basis voor de gezinsmissie.

## Oefening 2: Prioriteiten stellen

Het stellen van prioriteiten is een van de lastigste dingen bij het opstellen van een gezinsmissie. Hoe bepaal je wat de hoogste waarde heeft?

1. Laat alle gezinsleden hun vijf belangrijkste waarden opschrijven. Help jongere kinderen hiermee door ze te vragen wat ze belangrijk of (niet) leuk vinden.

2. Vraag ze vervolgens die een voor een te schrappen, totdat er nog eentje overblijft.

3. Bespreek deze belangrijkste waarden: zijn dit jullie prioriteiten? Zó slaagt je gezinsmissie

- Betrek het hele gezin er vanaf het begin bij.
- Luister met respect naar elk gezinslid.
- Leg niks op, overhaast en negeer niets.
- Verwacht niet te snel veranderingen.
- Schrijf je missie op papier. Scherp haar aan totdat iedereen zich erin kan vinden.
- Hang de missie aan de muur en evalueer van tijd tot tijd

### Meer informatie

- [www.happyfamilylife.com](http://www.happyfamilylife.com)
- Opvoeden vanuit het hart, Margriet Schmitz-Darwinkel en Eva Hoffman, uitgeverij Kosmos
- De zeven eigenschappen van effectieve families, Stephen R. Covey, uitgeverij Business Contact

Deze oefening is ontleend aan de Happy Family Organizer, die ook andere tips, oefeningen en praktische agenda- en werkbladen voor een gezin in balans bevat, uitgeverij Kosmos, € 39,95.