

## Verlag moedermorgen 11 november 2022

Spreker: Willemijn de Weerd

Onderwerp: De-goed-genoeg-moeder

Anne opent de morgen door het lezen van Psalm 84. Daarna leest ze een stukje voor uit het boekje '100 bemoedigingen voor moeders'. Daarbij wordt gewezen naar de Bron. God is de Bron. We moeten tijd met God doorbrengen. Ook Hagar zat toen ze in nood was bij de bron. Daar wilde de Heere tot haar spreken. Als Hij je Bron is, zal Hij kracht geven die nodig is.

Daarna zongen we psalm 84: 2 en 3 en begonnen we met gebed.

### Samenvatting lezing:

Willemijn stelt zich voor. Ze is schrijfster. Heeft veel boeken geschreven, waaronder het boek 'de goed genoeg ouder'. Dit boek heeft ze samen met Michelle van Dusseldorp geschreven.

Het boek begint met het hoofdstuk: **Families**. Belangrijk is om terug te kijken naar het verleden.

In Genesis wordt de opdracht gegeven een gezin te stichten. Dit wordt in één vers gezegd. Wanneer mensen niet goed losgemaakt zijn van hun ouders, gaat het niet goed in een huwelijk.

Wanneer er een goede hechting heeft plaatsgevonden, kun je dat aan elkaar weer doorgeven.

Om wonden te helen, is het ook belangrijk terug te zien. We moeten beseffen dat we na de zondeval leven. Door terug te kijken, kunnen we stenen opruimen zodat de volgende generatie er niet over struikelt.

Een gezonde energiestroom tussen generaties loopt van boven naar beneden: van ouders, naar kinderen, naar kleinkinderen. We mogen van kinderen geen dingen verwachten die bij de ouders horen.

### **Hechting:**

Hechting heeft te maken met 2 dingen:

1. Dat je een veilige basis bent: binnen deze grenzen kan je kind zich ontwikkelen. De grenzen die je stelt worden naar mate je kind ouder wordt steeds ruimer. Binnen de grenzen kan je kind groeien.
2. Dat je een veilige haven bent: waar je kind heen kan om troost en bescherming te zoeken.

**Autonomie:** je leert je kind zelf keuzes te maken. Wat hoort bij je kind. Hierin kun je kinderen oefenen om goede keuzes te maken. Naarmate een kind ouder wordt krijgt hij hierin meer vrijheid.

De Heere God laat Zichzelf ook als 'ouder' zien. Wanneer Mozes aangeeft niet naar Farao te willen, belooft de Heere dat Aaron mee mag. Ook belooft Hij 'Ik help je in het spreken'. In de Bijbel staan veel teksten waarin Hij Zichzelf een veilige Schuilplaats noemt.

### **Lat hoog leggen:**

Je mag voor jezelf de lat in de opvoeding hoog leggen, maar besef dat het geen 100 procent hoeft te zijn. Ga uit van 30 procent goed en 70 procent niet. Daarbij is het wel belangrijk missers te repareren.

Voor een cirkel van veiligheid (het bieden van troost en bescherming), zijn 2 dingen belangrijk:

1. Dat je weet hoe emoties werken. Er zijn 7 basisemoties (Schaamte, verdriet, angst, walging, boosheid, blijdschap en nieuwsgierigheid). Wanneer je emoties benoemt, maakt dat je rustiger: 'ik zie dat je boos bent'.  
Vooral bij pubers is het belangrijk om in verbinding te blijven om ze te kunnen sturen. Als ze niks meer vertellen, kun je ook niet meer sturen.
2. Grenzen. Belangrijk is om duidelijke grenzen te stellen en zelf goede voorbeeld te geven. Kinderen leren veel meer van wat ze zien, dan wat je zegt.  
Belangrijk is om grenzen vanuit jezelf te stellen. Vooral jonge kinderen hebben duidelijkheid nodig. Bij tieners kun je grenzen stellen, door in gesprek te gaan met ze. Bijv. 'de vorige keer ging het niet helemaal goed, hoe zorgen we ervoor dat het nu wel goed gaat'.

### Vragen bij de lezing:

1. Het is hard werken om de basisbehoeften van alle gezinsleden te vervullen. Hoe zorg jij als opvoeder voor jezelf, zodat jouw energietank op tijd weer bijgevuld kan worden?
2. Reageer op deze stelling: Het grootste cadeau wat je je kinderen kan geven is door aan de slag te gaan met jouw verleden. Zodat jij de stenen die daar liggen opruimt zodat zij er niet over struikelen. Zodat onverwerkte pijn niet wordt doorgegeven.
3. In de Bijbel lezen we dat we emoties bij God mogen brengen. Welke breng jij bij God? Welke vind je lastig?
4. Herken jij wat Carl Jung 'schaduw' noemt? Welke momenten merk jij dat wat jij in de 'schaduw' hebt gezet weer tevoorschijn wilde komen?
5. Rugzak of rotsblok? Noem voorbeelden uit het dagelijks leven van dingen waar je kind zelf de verantwoordelijkheid voor moet dragen. Welke dingen in het leven van je kind zijn nog te zwaar om zelf te dragen? Kun je een voorbeeld noemen waarvan je niet goed weet of het een 'rugzak' of 'rotsblok' is?