



Workshop: samenwerken als ouders. Mijn rugzak en jouw rugzak

Mohammed Mansouri en Kathleen Emmery

Inleiding

Vaderen.be is het resultaat van een tweejarig ontwikkelonderzoek van het Kenniscentrum Gezinswetenschappen van Odisee Hogeschool in samenwerking met tal van partners. Het is een website die vertrekt vanuit de vragen van vaders in de prenatale periode tot hun kinderen de leeftijd van 18 jaar hebben bereikt. Vragen zijn bijvoorbeeld: hoe kan ik samen met mijn kinderen een fijne tijd doorbrengen? Hoe kan ik meer rust vinden in mijn gezin? Hoe vind ik nog tijd met mijn partner? Hoe vormen we een team in de opvoeding?

In deze handleiding vind je **inspiratie voor een workshop 'samenwerken als ouders'**. Opvoeden doe je in team. Ouders voelen zich sterker in de opvoeding als ze steun en aanmoediging krijgen van hun partner en van anderen. Maar er zijn ook verschillen tussen ouders of opvoedingsfiguren onderling. Hoe versterk je de opvoedingsrelatie?

Je kunt de inhoud van de workshop aanpassen aan de noden van jouw organisatie en doelgroep.

Hoe vaders bereiken?

Misschien ontmoet je in jouw organisatie vooral moeders? Dan ben je zeker niet de enige. Ook via moeders kun je vaders bereiken. In een workshop met moeders kun je oefeningen meegeven die ze thuis samen met hun partner kunnen doen.

We geven hieronder nog enkele tips om vaders te bereiken:

- Spreek moeders aan om vaders over de brug te halen om te deel te nemen.
- Werk samen met partners om vaders met migratieachtergrond te bereiken en voeling te krijgen met hun vragen (denk aan bijv. moskeeën, zelforganisaties...)
- Soms is het gemakkelijker om vaders te bereiken via 'doe-activiteiten'. Organiseer bijv. samen met de sportdienst een sessie 'je kind leren fietsen' en spreek op dat moment vaders aan. Vraag actief aan vaders wat zij interessant zouden vinden (uitwisseling met andere vaders, thema's voor een workshop...).
- Via sociale media kun je lokale rolmodellen van vaders inzetten om je aanbod bekend te maken.
- Kies een tijdstip waarop vaders beschikbaar zijn (bijv. een aanbod na de werkuren).



Verloop van de workshop

Praktisch

- Aantal deelnemers: 10 à 15 pers
- Tijd: 90 min
- Benodigdheden: beamer, laptop, bord, stiften, print van bladen (bijlage), print van afbeeldingen (bijlage), eventueel twee rugzakken

Verwelkoming (5min)

De begeleider verwelkomt de vaders op deze workshop. De begeleider geeft voor de start van de workshop een korte voorstelling van zichzelf en licht het belang toe van deze workshop. Om de verwelkoming af te ronden maakt de begeleider nog enkele afspraken met de deelnemers:

- Er wordt geluisterd naar elkaar,
- Men laat elkaar uitspreken,
- Men heeft respect voor ieders mening,
- Alle persoonlijke ervaringen die gedeeld worden tijdens de workshop blijven binnen deze 4 muren.

Op de taart bij familie (10min)

Partners komen elk uit een verschillend gezin en verschillen ook daarom van elkaar. Dit kan een pijnpunt zijn, maar het kan het ook heel boeiend maken om samen te leven en samen een weg te vinden.

Om het ijs te breken starten we de workshop met een komische video over **de verschillen die er zijn in families**.

Nadien laat de begeleider de deelnemers aan het woord.

‘Wat vond je van deze video?’

‘Zijn er zaken die herkenbaar zijn voor jou?’

Oefening: ik en mijn partner (15min)

Zoals we dus gezien hebben is ieder gezin anders, maar ook iedere partner is anders en heeft andere interesses. Laten we hier nu een korte oefening over maken. Jullie krijgen ook een blad met een balpen. (Zie bijlage 1)

Na het maken van de oefening zullen de deelnemers opmerken dat er overeenkomsten en verschillen zijn in interesses. Het zijn net deze verschillen die een uitdaging kunnen zijn in een relatie. Ze hoeven geen struikelblok te vormen maar door deze verschillen kan het net boeiend zijn om samen jullie leven op te bouwen en vorm te geven.

De begeleider stelt enkele vragen aan de deelnemers:

Zijn de verschillen op bepaalde domeinen een struikelblok voor jou? Kunnen ze voor problemen zorgen?

Hoe gaan jullie hiermee om?

Oefening: een rugzak vol levenservaringen (20min)

Iedere persoon draagt een rugzakje met zich mee gedurende zijn ganse leven. Sedert de kindertijd steken wij hier ervaringen in of bepaalde indrukken die we opdeden, samen met gevoelens zoals angst, geluk, boosheid, enz. Alle positieve en negatieve ervaringen bergen wij dus heel netjes op in ons rugzakje, en dat we doen we nog iedere dag.

Je kan je dus inbeelden hoe vol dit rugzakje wel is wanneer jullie elkaar leren kennen. Iedere gedraging en iedere reactie is ontstaan op basis van dat rugzakje dat je meedraagt.

Soms wordt je partner boos om iets wat jij niet zo belangrijk vindt, of begrijp je niet waarom dit zo gevoelig ligt bij je partner. De manier waarop je partner reageerde kan te maken hebben met dat rugzakje. Uiteraard mag dit geen excuus worden voor ongepast gedrag: iedere persoon is in de mogelijkheid om bepaalde keuzes te maken en hierover na te denken. We kunnen dus ook aan onszelf werken door regelmatige zelfreflectie.

Oefening: wat zit er in jouw rugzak en wat zit er in de rugzak van je partner?

Je legt een aantal afbeeldingen in het midden van de kring (zie voorbeelden van afbeeldingen in bijlage 2). Iedereen heeft een (denkbeeldige) rugzak: de eigen rugzak en de rugzak van je partner. In de groep mag iedereen prenten kiezen, en die ofwel in de eigen rugzak of de rugzak van de partner steken.

Je kan de vaders op weg zetten aan de hand van deze vragen:

- Welke herinneringen heb jij aan je kindertijd? Wat waren mooie momenten? Wat waren moeilijke momenten?
- Waar groeide je op? In de stad of op het platteland? In een huis of appartement? Ben je verhuisd?
- Welke **gewoontes** waren er in het gezin waarin je opgroeide? Hoe **speelde je als kind**? Welke activiteiten deden jullie samen als gezin?
- Hoe was de relatie tussen je ouders in het gezin waar je opgroeide? Hoe gingen zij om met conflicten? Op welke manier toonden zij liefde voor elkaar? Zijn je ouders gescheiden en welke herinneringen heb je hier aan? Groeide je op in een samengesteld gezin?
- Welke rol hadden je grootouders in het gezin waar je opgroeide?

Na de oefening kun je vragen of de vaders bereid zijn iets te delen over de rugzak van zichzelf of de partner, en eventueel volgende vervolgvragen stellen:

- Hadden jullie er al bij stilgestaan dat we allen een rugzakje met ons meedragen?
- Zie je verschillen in het rugzakje van jou en van je partner?
- Zijn er gedragingen of reacties geweest bij je partner die je niet begreep?
- Hoe gingen jullie hiermee om?

Is het verschil een verrijking of een belasting (10min)

Partners komen elk uit een verschillend gezin en verschillen ook daarom van elkaar. Dit kan een pijnpunt zijn: verschil kan leiden tot stilte en verwijdering tussen partners, tot ruzie, dikwijls zonder dat je je bewust bent van wat er precies fout loopt. Als je partner een andere visie heeft over een aspect in de opvoeding, voel je je zelf misschien ook afgewezen: in de opvoeding kom je in contact met wat je zelf belangrijk vindt in je leven, met wat je wil doorgeven aan je kinderen. Dit kan onder andere te maken hebben met de visie van opvoeding vanuit je thuisgezin.

Daarnaast kunnen verschillen ook een rijkdom zijn. Elke ouder is anders. Dat is voor kinderen juist zo fijn: ze doen andere ervaringen op bij elke opvoedingsfiguur. Als ouders meer inzicht krijgen in elkaars verschillen, zien ze ook hoe ze elkaar in het ouderschap aanvullen.

De begeleider stelt de vragen:

- Ervaar je de verschillen tussen jij en je partner als een verrijking of een belasting?
- Wanneer ervaar je een verschil als verrijking en wanneer als belasting?
- Hoe ga er dan mee om?

Belang van communicatie (10min)

Door met elkaar te praten en naar elkaar te luisteren ontstaat er verbinding tussen jou en je partner. Communicatieproblemen kunnen leiden tot grote frustraties aan beide kanten. Als deze problemen niet worden opgelost kan dat je relatie behoorlijk op de proef stellen.

Voor gezinnen die de verschillen als een belasting ervaren en waarbij verschillen kunnen leiden tot conflicten in de opvoeding, kan **verbindende communicatie** een manier zijn om het gesprek op te starten. Je kan de video op de website met de groep bekijken en met de groep bespreken hoe en wanneer ze deze manier van communiceren zouden kunnen gebruiken.

De rugzak verkennen samen met je partner (10min)

We keren nu even terug naar onze rugzak. Je partner en jijzelf hebben ook een rugzak vol levenservaringen. Dat maakt jullie anders. Door die ervaringen beleef je situaties op een andere manier, en reageer je anders. Daarom is het net interessant om elkaars verschillen te ontdekken.

Op de website vaderen.be zijn er verschillende oefeningen die je als 'huiswerk' kunt meegeven. Als je een volgende workshop organiseert, kun je nog even tijd vrijmaken om na te vragen hoe men deze oefening(en) heeft ervaren, en of men tot bepaalde inzichten is gekomen. Welke invloed had de oefening op jezelf of op de relatie?

Je kan een **rugzak oefening** downloaden.

Met de tool '**omgaan met verschil**' bespreek je aan de hand van een incident in de opvoeding wat jij en je (opvoedings)partner belangrijk vinden. Het kan gaan om een moment waarop je een andere visie had hoe je het zou aanpakken. Je krijgt meer zicht op wat ieder van jullie belangrijk vindt en gaat op zoek naar waar het verschil precies zit.

Spelen met je kind. Je kan ouders de oefening meegeven: hoe speelde jij toen je klein was? Je kan ouders de zelftest laten doen: welke speelouder ben jij nu? Dit is de basis voor een gesprek tussen ouders: waarin verschillen jullie? Hoe vullen jullie elkaar aan?

De ochtend- en avondspits: laat ouders de ochtend- of avondspits van één van de afgelopen dagen bespreken: wat geeft stress voor ouders? Wat helpt om rustig te worden? Hoe is dat voor je partner? Wanneer kunnen jullie elkaar steunen, zodat elk van jullie een moment van rust kan vinden?

Ik voel me zo moe: aan de hand van een zelftest kan je uitzoeken wat jouw energiegevers en -vreters zijn. Stimuleer ouders om deze test eerst apart te doen, en daarna het resultaat samen te bekijken. Hoe kunnen de ouders ervoor zorgen dat ze elk meer energie krijgen?

Vakantietips en gezinsactiviteiten: sommige activiteiten geven jou meer energie dan andere. Doe deze oefeningen over het invullen van gezinstijd, en ontdek wat jullie graag samen als gezin doen, en wat jullie liever apart met (één van) de kinderen doen.

Vaders versus moeders? Elk gezin is anders. Vaders en moeders moeten niet allebei hetzelfde doen. Ze dragen beiden op unieke wijze bij aan de ontwikkeling van een kind. Toch blijven er stereotiepe denkbeelden over de rollen van vaders en moeders. Via de digitale tool laat je ouders ontdekken welke rollen ze zelf belangrijk vinden.

Partners in een samengesteld gezin. Aan de hand van gesprekskaarten gaan partners in een samengesteld gezin in gesprek.

Afronding (5min)

De begeleider rondt de workshop af en bedankt alle deelnemers voor hun actieve bijdrage en deelname. De begeleider toont nogmaals de website Vaderen.be indien men alle informatie over dit thema wenst te hernemen.

Bijlage 1

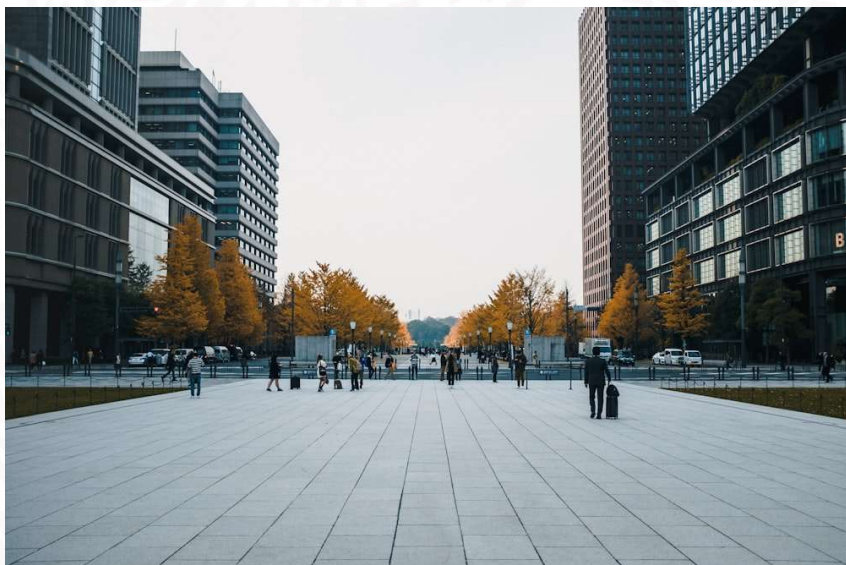
Keuze	Jij	Partner
Muziek		
Reis		
Eten		
Levensbeschouwing		
Manier van opvoeding		
Humeur		

Bijlage 2

Dit zijn enkele voorbeeldafbeeldingen. Je kan zelf nog afbeeldingen zoeken, of naargelang de grootte van de groep, de afbeeldingen meerdere keren uitprinten.















vaderen.be

