



HANDLEIDING VOOR

# Het GELUKKIGE gezin

*Blijde ouders, gezellige kinderen? Graag! Maar de praktijk is vaak weerbarstig, weet journalist Francisca Kramer. Ze waagt een poging om het tij te keren met de tips voor een succesvol gezin van Stephen Covey.*

Tekst FRANCISCA KRAMER



“Jongens luister, ik heb een idee.” Mijn kinderen, 14 en 16 jaar, zitten aan tafel en kijken met moeite op van hun telefoon als ik de pannen op tafel zet. Als ze na enige aansporing hun smartphones hebben weggelegd en, o ja, het geluid hebben uitgezet zodat er niet elke seconde een Snapchatsignaal klinkt, zeg ik. “Ik wil een gezinsmissie met jullie opstellen.” Het duurt even voordat deze mededeling is geland. “Een wat?”, vraagt mijn dochter. “Jij ook altijd met je psychologische gedoe”, zegt mijn zoon. Hij heeft er duidelijk geen zin in. En ook niet in mij. Toegegeven, onze omgang lijkt meer op die van een sergeant en een junior soldaat. In het midden van de coronastorm heb ik het helemaal gehad. Zijn stemming wordt er gedurende de lockdown niet beter op, elke dag moet ik hem zijn bed uit coachen. Ik zit hem achter de broek, steek preken af, bied hulp aan (die hij meestal afwijst) en laat duidelijk merken dat hij zich anders moet gedragen. Lees: iedere dag braaf zijn huiswerk maken. Helpt het? Totaal niet. De ene na de andere onvoldoende verschijnt op Magister. Als ik hem bel en op een zogenaamd relaxte manier over school wil praten, ontploft hij. “Papa heeft net al tien uur lang zitten zeuren en nu begin jij ook nog eens. Het is alleen maar school, school, school.” Ik druip af. Ik voel me gefrustreerd, maar ben ook verdrietig omdat ik mijn zoon steeds verder van me afduw.

## DE ZEVEN EIGENSCHAPPEN

Dan denk ik aan Stephen R. Covey. Hij werd wereldberoemd toen in 1989 zijn boek *De zeven eigenschappen van effectief leiderschap* verscheen. Iedereen wilde weten welke eigenschappen succesvolle mensen hebben en er werden in 38 landen ruim 15 miljoen exemplaren verkocht. Covey paste zijn methode ook toe op gezinnen in zijn boek *De zeven eigenschappen van een succes-*

*vol gezin*. Wat zou hij in mijn geval doen? Welke van de zeven eigenschappen zou hij inzetten? Eigenschap 1 is: wees proactief. Veel mensen zijn reactief. Zij klagen over dingen waar ze geen controle over hebben, zoals het weer of de file, en doen te weinig aan de dingen waar ze wel invloed op kunnen uitoefenen, zoals hun eigen gedrag. Covey maakt hierin onderscheid tussen de cirkel van betrokkenheid (alles waar we in ons leven mee te maken hebben) en de – kleinere – cirkel van invloed (alles waar we in ons leven mee te maken hebben én invloed op kunnen uitoefenen). Eigenschap 2 is ergens aan beginnen met het einde voor ogen; bepaal een doel en werk daar stap voor stap naartoe. Prioriteiten stellen is eigenschap 3. Wat is belangrijk voor het gezin? Rituelen, gezinsavonden en een-op-eenmomenten bijvoorbeeld, die dragen bij aan het gevoel van veiligheid en intimiteit

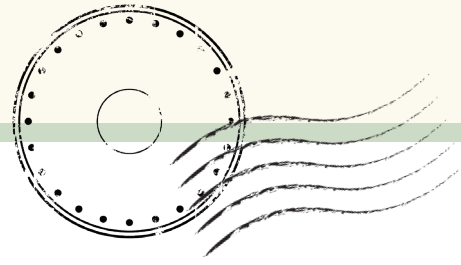
Zonder het te willen duw ik mijn zoon steeds verder van me af

en versterken de gezinsband. Eigenschap 4 gaat over het creëren van een win-winsituatie, dus zoeken naar oplossingen waar elk gezinslid baat bij heeft. Eigenschap 5 luidt: eerst begrijpen, dan pas begrepen willen worden. Gedrag afdwingen heeft vaak een tegengesteld effect. Probeer eerst te luisteren en erachter te komen waarom een kind zich op een bepaalde manier gedraagt. Pas dan ontstaat er openheid en begrip. Eigenschap 6 is ‘vier de verschillen’. Ieder kind heeft immers unieke gaven en talenten en het wordt een stuk ontspannender in huis als die gewaardeerd worden. Tot slot eigenschap 7, zo voor de hand liggend maar in de hectiek vaak over het hoofd gezien: zorg voor voldoende rust en ontspanning. >

“Het is helend om er zo toch samen te kunnen zijn voor de kinderen”

*Els, single moeder van drie kinderen (20, 18 en 15 jaar)*

“Na de scheiding voelde ik me letterlijk een gehandicapt gezin. Ik ging daar anders over denken toen ik het boek van Stephan Covey cadeau kreeg, nota bene van mijn ex. Hoewel we niet meer samen waren, zijn we alsnog gezinsmomenten gaan instellen. Elke derde dinsdag van de maand gaan we nu met z’n vijven uit eten. Ons doel: de kinderen laten voelen dat we toch een gezin zijn. Eerst was dat ongemakkelijk, later werd het ‘gewoon’ onderdeel van ieders agenda. Deze avonden zijn me nu zeer dierbaar. Veel onderwerpen die in de laatste fase van ons huwelijk niet werden besproken, komen alsnog aan bod. Het is helend om er op deze manier samen te kunnen zijn voor de kinderen. We merken gaandeweg dat hun perspectief verandert. De jongste was erg boos over de scheiding, maar begrijpt door onze gesprekken beter waarom we deze keuze hebben gemaakt. Ik ben mijn ex dankbaar dat hij dit heeft geïnitieerd. Soms levert het ook verdriet op en denk ik: waarom waren we hier eerder niet toe in staat? Maar dan denk ik aan eigenschap 1, pro-activiteit, aan de cirkel van invloed en de cirkel van betrokkenheid. Aan het verleden kan ik niets veranderen, aan het heden en de toekomst wel.”



## “Onze sleutelzin was altijd: wat wil je veranderen, en kan dat ook?”

*Marret Kramer, moeder van twee twintigers, is organisatiedeskundige. Onlangs verscheen haar boek **Schipperen is levenskunst – Persoonlijk leiderschap in roerige tijden, waarin ze Stephen R. Covey nadrukkelijk noemt als voorbeeld.***

“Ik las veel boeken over opvoeding, maar dat van Covey heeft mijn leven veranderd. Proactief zijn bijvoorbeeld, gaat over verantwoordelijkheid nemen en zelfbeheersing ontwikkelen. Als er iets lastigs gebeurde op school, de sportclub of in vriendschappen, praatten we daar aan tafel over. Wat waren de omstandigheden? Wat was jouw aandeel, wat dat van de ander? Een sleutelzin was: wat wil je veranderen en zit dat wel of niet in jouw cirkel van invloed? Zo leerden onze kinderen nadenken over hun mogelijkheden en impact. Wij moesten natuurlijk wel het goede voorbeeld geven. Voor mijn man was dat makkelijker dan voor mij. Ik kan driftig reageren, wat niet handig is als je je kinderen wilt leren een ‘pauzeknop’ te ontwikkelen. Zoiets krijg je als ouder meteen terug. Het was voor mij dus ook heel

leerzaam. En wat mij erg aansprak, is het belang van gezinstradities die verbindend werken, zoals het zondagse ontbijt, verjaardagen, de lange vakanties met vaste rituelen, voorlezen, sport en spel. Ik denk dat onze kinderen een aantal tradities later zullen overnemen. Niet alles werkte trouwens even goed. Het gezinsberaad stierf een zachte dood omdat mijn kinderen elke keer kwamen met: ‘Mama moet mee naar het zwembad.’ Faliekant mislukt. Gelukkig accepteerden ze mijn beperking hierin, wat mooi aansloot bij oog hebben voor elkaars sterke en zwakke punten. Op natuurlijke momenten overleggen over verbeterpunten bleek beter bij ons te passen. Ik denk dat het belangrijk was dat zij zagen dat wij hun commentaar serieus namen. Dat past bij de regel ‘eerst begrijpen, dan begrepen worden.’”

### KLEIN WONDER

Ik besluit het te proberen met nummer 5, eerst begrijpen en dan pas begrepen willen worden. Als mijn zoon de volgende dag tijdens de lunch in een vrolijke bui is, vraag ik hoe hij het ervaart, online les krijgen. Tot mijn verrassing begint hij uitgebreid te vertellen. Hij blijkt boos te zijn op de leraren, die blijven maar opdrachten geven. Als hij die iets te laat inlevert, krijgt hij meteen een onvoldoende, terwijl de leraren zelf wekenlang over het nakijken doen. Hij weet daardoor niet of hij voor de volgende opdracht extra hard moet werken of het rustig aan kan doen. Hij biecht op dat hij eigenlijk nooit veel huiswerk maakt en alleen voor de proefwerkweek leert. Een systeem waarmee hij het tot nu toe kennelijk redde, maar dat in deze omstandigheden niet werkt. Hij gaat liever skaten, gamen of chillen dan urenlang aan opdrachten werken. “Het is zo veel werk dat ik niet meer weet waar ik moet beginnen.”

Eindelijk praat hij! Ik slik mijn preek in en oefen ‘empathisch luisteren’

Ik slik mijn preek in en probeer ‘empathisch luisteren’, een belangrijk onderdeel van Eigenschap 5. “Dus je mist je vrienden, je verveelt je kapot en moet wennen aan een heel andere manier van school. En nu heb je het gevoel dat je al die opdrachten niet meer kunt overzien en laat je het er maar helemaal bij zitten?” Bingo. Ik denk aan mezelf in 4VWO, het jaar waarin ik onderuitging om precies dezelfde redenen die hij nu noemt: ik overzag het niet meer en dat werkte verlamdend. Uiteindelijk deed ik helemaal niets meer. Ik vertel hem over die periode en hoe moeilijk ik dat vond. Hoe ik me schaamde, maar net deed alsof het me niets kon schelen. Hij luistert aandachtig. Ik zeg dat ik ervan overtuigd ben dat hij het kan, als hij gewoon begint. Dat ik er voor hem ben als hij dat wil. Even vlieg ik uit de bocht als ik mijn hulp aanbied bij het schrijven van een paper. Maar dan voltrekt zich het wonder. Zoon komt in actie. Hij mailt zijn leraren, legt uit wat er aan de hand is en vraagt wat hij kan doen om gemiste opdrachten in te halen. De een na de ander reageert posi-

tief. Mijn zoon maakt een plan en kondigt aan dat hij vanaf nu elke dag om negen uur zal opstaan en van tien tot een uur aan zijn opdrachten wil werken, zodat hij daarna tijd heeft om te skaten, vissen, gamen of tennissen. Binnen twee weken veranderen al zijn onvoldoendes in voldoende.

Ook ons afruimritueel na het avondeten verdient geen schoonheidsprijs

### IN EIGEN TEMPO

Ik leg mijn aanpak voor aan Nathalie de Wit, kinder- en jeugdpsycholoog. “Wat hier gebeurt, is heel mooi”, zegt ze. “Vaak gaan we te snel voorbij aan het gevoel van de ander, stappen meteen over naar onze mening en komen gelijk met een oplossing. Uiteraard met de beste bedoelingen, want het is moeilijk te verdragen als het minder goed gaat, vooral met je kind. Toch is het belangrijk om eerst goed aan te sluiten. Dat kan door oprechte nieuwsgierigheid en het stellen van open vragen. Vergeet daarbij je eigen gevoelens niet, die hebben vaak ook ruimte nodig. Voor de meeste mensen geldt dat ze in eerste instantie vooral willen dat iemand meeleeft als ze zich rot voelen, zodat ze zich minder alleen voelen. Eventuele oplossingen of pogingen om op te vrolijken komen dan nog niet aan, ze worden soms zelfs ruw van tafel geveegd. Het is daarom belangrijk dat de ander voelt dat hij echt gezien, gehoord en begrepen wordt. Dát is empathisch luisteren. Vanuit die positie, die nabijheid, kan er misschien gespard worden over wat er nodig is. Maar wel in het tempo van het kind. Vaak is samen sparren niet eens nodig, want vanuit het meevoelen ontstaat bij het kind ruimte om zelf te bedenken en voelen wat er moet gebeuren. Dat is precies wat hier is gebeurd.”

### AFRUIMDILEMMA

In mijn gezin gebeuren meer dingen die geen schoonheidsprijs verdienen, dus ik kies nog een onderwerp voor de Covey-aanpak: het afruimritueel na het

### Kind als bamboe

Het schijnt dat er de eerste vier jaar na het planten van Chinese bamboe niks te zien is, nog geen sprietje. Maar daarna schiet de plant de lucht in en kan in een jaar wel 25 meter hoog worden. Met andere woorden: blijf investeren in kinderen, al lijkt het jarenlang alsof het geen enkele zin heeft. Op een dag laten ze je versteld staan.

## De braafheid van Covey's boek staat me tegen, maar zijn aanpak werkt

### SFEERBEPALEND

Stephen Covey benadrukt de invloed die wij als ouders zelf hebben. Hij heeft het daarbij vaak over De Pauzeknop, dus even stilstaan voor het naar binnen gaan en bedenken: welke sfeer wil ik in dit huis brengen, welke energie wil ik aan mijn geliefden geven?

avondeten. Mijn kinderen moeten dat samen doen en elke dag klinkt hetzelfde gewoeklaag: waarom ik, ik heb toch ook al de tafel gedekt, ik heb toch ook al boodschappen gedaan, gisteren moest hij naar tennis dus nu moet hij het alleen doen. Elke keer laat ik me verleiden tot een discussie die verzandt in welles-nietes en zo lang duurt dat in die tijd de vaatwasser drie keer in- en uitgeruimd had kunnen worden. Ik besluit eigenschap 1 in te zetten: wees proactief. Het gedrag van mijn kinderen kan ik niet veranderen, maar mijn eigen gedrag wel. Ik gooi het dus over een andere boeg. Elk kind krijgt zijn eigen afruimdag, ik negeer gezeur en geef het goede voorbeeld door na het eten zelf ook een klusje te doen. Gedeelde smart, et cetera. Mijn aankondiging van het nieuwe regime kan rekenen op luid protest en na de maaltijd start zoals verwacht de discussie. “Het is echt belachelijk dat jij in je eentje steeds nieuwe regels verzint”, zegt mijn dochter met gevoel voor drama. “Ik ga me daar echt niet aan houden.” Innerlijk ontplof ik, maar ik sta op en zeg: “Ik ga de was doen.” Terwijl ik boven bezig ben, hoor ik haar nog even pruttelen. Maar als ik na een kwartier weer beneden kom, is tot mijn verbijstering de tafel afgeruimd en zoekt de vaatwasser. Tot mijn grote verrassing gebeurt er nog iets. Mijn dochter kijkt me aan en zegt: “Sorry dat ik zo stom deed, mama.” “Fijn dat je zo goed hebt opgeruimd”, zeg ik. Waarna ze een kop thee zet (het moet niet gekker worden!) en we gezellig samen op de bank een serie kijken.

### MISSIE VOLBRACHT?

De braafheid van Covey's boek staat me soms tegen; hij was een mormoon, had negen kinderen en loste alle gezinsproblemen keurig op met zijn zelfbedachte methode. Maar ik merk dat de aanpak werkt, ik kan zelf de katalysator zijn van een verandering. Een Gezinsmissie die Covey uiteraard met succes toepaste in zijn eigen gezin als onderdeel van eigenschap 3 (stel prioriteiten), is bij mij thuis nog te hoog gegrepen. Maar vraag het me volgend jaar nog eens – wie weet wat er dan ingelijst aan de muur hangt. □