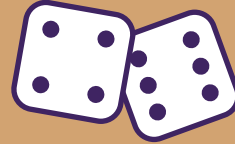


Familieverhalenspel

Het familieverhalenspel kun je spelen met familie of vrienden. Zo leer je elkaar of je familie beter kennen. Je hoort dingen die je nog niet wist. En vertelt gebeurtenissen die je misschien nooit eerder hebt verteld.

Speluitleg

Je kunt het spel met zoveel mensen spelen als je wilt. Alles wat je nodig hebt is een dobbelsteen. Gooi 2 keer. De eerste gooi is voor de dobbelsteen: Als je bijvoorbeeld 1 gooit, ga je naar dobbelsteen 1. De tweede gooi is voor de vraag: Als je 3 gooit, dan ga je naar vraag 3.



1. Vertel over belangrijke gebeurtenissen in jullie familie
2. Wat is de kracht van jullie familie? Waar zijn jullie goed in?
3. Droom je wel eens? Vertel over jouw laatste droom
4. Welke rituelen gebruiken jullie in de familie?
5. Op welke manier lossen jullie problemen op in je familie?
6. Welk familielid is het meest behulpzaam



1. Welke taken doe je in huis?
2. Wat zou je willen vragen aan de persoon tegenover jou?
3. Welke regels en afspraken zijn belangrijk in jullie familie?
4. Jij gaat koken. Wat maak je klaar?
5. Wie in jullie familie is het meest behulpzaam?
6. Welke levensles wil je aan jouw kinderen doorgeven?



1. Welk familielid vertrouw je het meest?
2. Wie in jouw familie zou je beter willen leren kennen?
3. Welke waarden en normen zijn belangrijk voor jullie?
4. Welke complimenten geven jullie elkaar?
5. Van welk familielid krijg je de meeste steun?
6. Waar en wanneer ben je geboren? Vertel erover



1. Vertel een familie-anekdote
2. Wat is een bekende familietrek?
3. Wie in de familie is de ontregelaar?
4. Hoe reageert je familie als je niet eerlijk bent?
5. Wie in jullie familie is een belangrijke raadgever? Maak jij er gebruik van?
6. Wat zou je ervan vinden als jij en je familie plotseling naar India gaan verhuizen?



1. Wie van je familie is trots op jou? Waarop?
2. Wie in jouw familie bewonder je? Wat bewonder je?
3. Maak de zin af. Wat ik positief vind aan onze familie is...
4. Je mag een wens doen voor de persoon tegenover jou, wat wens je?
5. Welke verhalen rond jouw geboorte hebben je geraakt?
6. Wie hebben je gezien toen je werd geboren?



1. Wie in de familie kan het beste zijn of haar geluk uiten?
2. Wie in de familie maakt de leukste grappen?
3. Welke 2 familieleden lijken het meeste op elkaar?
4. Welke complimenten geven jullie elkaar?
5. Welke betekenis heeft vrijheid voor jou?
6. Wat is de betekenis van je voornaam en achternaam?

bron van de vragen: www.familieverhalenspel.nl

Jouw stamboom

Teken je eigen stamboom en kijk hoe ver je komt. Je opa, je overgrootvader, je betovergrootmoeder? Wat is hun geboortedatum? Welke namen? Hoe oud zijn ze geworden? Hadden ze broers en zussen?

Overgrootouders



Grootouders

Ouders

Jijzelf

BESCHERMJASSEN

Wat voor jassen?? Beschermjassen

Wist je dat iedereen beschermjassen van zijn familie heeft gekregen? Die geven je bescherming en steun op lastige momenten. Hierdoor kun je die momenten beter aan. Of weet je wat je moet doen.

Beschermjassen zijn manieren uit jouw familie om te troosten of gerust te stellen. Deze manieren zijn opgeslagen in je hersenen. Je kunt ze daarom altijd gebruiken als je het moeilijk hebt. Door bijvoorbeeld aan iemand van je familie te denken. Of ergens naar te kijken. Er is dan weer de geborgenheid van vroeger. Je kunt er weer tegen.

Ik gebruik mijn beschermjas als er iets gebeurt waar ik erg van schrik. Of als ik een slecht bericht krijg. Dan denk ik altijd aan mijn tante. Mijn tante is al lang geleden overleden. Ik denk dan aan wat ze nu tegen me zou zeggen als ik dit aan haar zou vertellen. Ik voel me dan gesteund doordat zij weer achter mij staat met deze raad. Ik kan de situatie dan aan.

Beschermjas van Sanjana

Wat is jouw beschermjas?
Wat deden jullie in de familie als je verdrietig was?
Of als er iets ergs was gebeurd?

Gingen jullie met het gezin naar opa en oma?

Ging je een potje voetballen met je broer?
Of uitwaaien in het bos?

Gaf je moeder je goede raad?
Hield je vader je lekker tegen zich aan?

Praatten jullie er samen over met een kop thee en wat lekkers?
Gingen jullie een appeltaart bakken?

Van je familie moet je het hebben, of je dat nu leuk vindt of niet....

Iedereen wordt geboren in een familie. De één is er blij mee en heeft graag contact met iedereen. Een ander vindt familie lastig. Er is weinig onderling contact. Hoe het ook is, bij iedereen geldt het zelfde. Gebeurtenissen in het verleden hebben invloed op de hele familie. Dus ook op jou, je partner en de kinderen. In het verhaal van Rachel op de volgende pagina kun je lezen hoe dat gaat.

Het Sociaalplein weet raad

Het verhaal van Rachel

Beste sociaal werker,
Mijn moeder is overleden toen ik 8 jaar was. Wij praatten daar nooit over. Bij ons thuis werd gezegd: Zand erover! Mijn vader hertrouwde snel. Het klikte niet goed tussen mijn stiefmoeder en mij. Ik heb nu twee hele lieve kinderen van 7 en 4 jaar. Claudia van 4 moet soms erg huilen. Ze kan dan niet meer stoppen. Ook wel op school. Dat is best lastig voor haar, de juf en andere kinderen. Dan denk ik wel eens: Zou ze mijn tranen van vroeger eruit huilen? Wat kan ik doen om haar te helpen?

Beste Rachel,
Het is goed mogelijk dat je meisje van 4 jouw tranen huilt. Jij hebt als kind niet kunnen praten over je verdriet. Jij geeft het verdriet dan door aan jouw kinderen. Niet elk kind heeft er last van. Bij jou heeft je oudste kind van 7 er misschien geen last van. Het blijkt dat verdriet soms in meer dan 3 generaties wordt doorgegeven. Van jou naar je kinderen, naar je kleinkinderen en dan naar je achterkleinkinderen. Ik heb een vraag aan jou: Kun je iets vertellen over het contact tussen je dochter en je vader?

Beste sociaal werker,
Mijn dochtertje en mijn vader hebben een hele goede band. Ik merk dat mijn vader meer met haar praat dan hij met mij ooit heeft gedaan. Laatst was ze met opa in de tuin. Ik schrok toen ik haar hoorde vragen: "Opa, mis je oma nog wel eens? Was je verdrietig toen ze dood ging?" Mijn vader vertelde heel rustig en lief over oma. Ik was verrast. Ik had die vraag nooit durven stellen.

Beste Rachel,
Ja, de band tussen grootouders en kleinkinderen is bijzonder. Wat jij niet durft te vragen, dat durft zij wel. Vroeger was het: Zand erover! En jij houdt daar natuurlijk nog steeds aan vast. Jij draagt het verdriet van je vader. Je vraagt niets want je wilt hem helpen. Je denkt dat hij het verdriet dan niet voelt.

Beste sociaal werker,
En hoe kan ik haar nu helpen?

Beste Rachel,
Door met je familie te praten, met je zussen en broers, met je vader, ooms en tantes. Het is een soort geheim geworden. Dat is niet goed voor een familie. Door te praten verwerk je het verdriet. Je geeft het een plek. Je huilt je eigen tranen. Misschien hoeft je dochter niet meer voor jou te huilen.

Wat zijn bij jullie in de familie heilige huisjes?

Silvia: Mijn moeder had vroeger hoge verwachtingen van mij. Zij had graag gezien dat ik ging studeren. Maar ik kon niet goed leren. Zij hielp me elke dag met mijn huiswerk. Ik heb daar geen fijne herinneringen aan. Mijn dochter Shanna zit in groep 5. Zij heeft veel moeite met lezen. Ik merkte dat ik het lastig vond om dit aan mijn moeder te vertellen. Ik was erg verbaasd dat mijn moeder dit helemaal geen probleem vond. Ze zei: "Ze is zo handig. Die komt er wel. Ik heb er alle vertrouwen in. Laat haar nu maar lekker spelen en gelukkig zijn."

Kees: Toen ik 10 jaar was is onze boerderij afgebrand. Mijn ouders waren niet goed verzekerd en we kwamen met het hele gezin in een rijtjeshuis terecht. Mijn opa en oma hadden ook nog op de boerderij gewoond. Mijn vader vond het erg moeilijk en sprak met geen woord over de tijd op de boerderij. Ik had hele fijne herinneringen aan het buitenleven en de boerderij. Maar ik durfde er nooit over te praten met mijn vader. Mijn zoon Tom wel. Ik hoorde hem een keer zeggen: "Opa, waarom hebben oma en jij niet een nieuwe boerderij gebouwd?" Ik zag mijn vader in de verte staren. Hij zei: "Weet je jongen, we waren niet zo rijk. Dus we waren niet goed verzekerd." En hij slikte. Toen zei Tom: "Jammer hè opa. Anders hadden we nu op de tractor kunnen rijden." Mijn vader glimlachte.

De speciale band tussen grootouders en kleinkinderen

Ouders hebben vaak hoge verwachtingen van hun kinderen. Maar tussen grootouders en kleinkinderen is dat anders. Daardoor is de relatie tussen grootouders en kleinkinderen vaak heel levendig. Grootouders krijgen via hun kleinkinderen een tweede kans om het goed te doen. Vaak wordt de relatie tussen ouders en kinderen daar beter door.

Kinderen voelen het verdriet van hun ouders. De band tussen ouders en kinderen is heel sterk. Kinderen durven niet altijd met hun ouders over het verdriet te praten. Ze voelen dat het te pijnlijk is. Kleinkinderen durven wel met hun opa of oma over verdriet te praten. Zij stellen vragen die hun ouders nooit durfden te stellen. Bijvoorbeeld over de oorlog of over verliezen. Hierdoor wordt het verdriet minder zwaar.

Verzwegen verdriet wordt doorgegeven

Waarom herhalen problemen zich vaak van grootouders, op ouders, op kinderen? Omdat iedereen onderdeel is van zijn familie. Je draagt de hele geschiedenis van je familie bij je, of je dat nu leuk vindt of niet. Je kunt ervoor zorgen dat je (klein)kinderen niet hetzelfde verdriet hebben als jij en je (groot)ouders. Praat bijvoorbeeld met de familie over belangrijke gebeurtenissen. Vraag na of er dingen zijn gebeurd die jij misschien niet weet. Praat met je kinderen en kleinkinderen over belangrijke gebeurtenissen die jij hebt meegemaakt. Of bezoek samen de plekken waar het zich heeft afgespeeld. Vaak verandert een situatie daardoor ingrijpend.

Kim: Ik was een zogenaamd 'voorkind', toen mijn moeder zwanger was vertrok mijn vader voorgoed naar de oorlog. Een jaar later trouwde ze met een andere man. Hij erkende mij als zijn eigen kind. Mijn moeder slikte haar verdriet in. Ze praatte niet meer over mijn vader. Ik ging haar pijn onbewust dragen. Jaren later kreeg mijn oudste zoon Jonas op jonge leeftijd nachtmerries. Na het bespreken van dit familiegeheim met grootouders, ouders en kinderen, had Jonas minder vaak nachtmerries.

Twee kinderen uit één gezin
Huong van 8 is een gevoelig jongetje. Hij is snel van slag. Vooral als zijn moeder verdrietig is. Of weer eens ruzie heeft met haar moeder. Hij voelt het meteen. Zijn broertje Lan van 6 is altijd vrolijk. Hij heeft geen last van de ruzies tussen oma en zijn moeder.

Niet elk kind neemt de last op zich

Niet alle kinderen van het gezin voelen de pijn en doen anders. Het kan één kind zijn. Het is bijvoorbeeld onhandelbaar, angstig, overbezorgd of kwetsbaar. Het heeft nachtmerries, is somber of druk. Het laat zo merken dat het ergens last van heeft.

Ibrahim: "Ik kom uit een familie van harde werkers. Mijn vader was schoenmaker en werkte elke dag tien tot vijftien uur. Dat leverde net genoeg geld op om zijn vrouw en zeven kinderen te onderhouden. Voor ons was het de normaalste zaak van de wereld. Mijn twee broers en ik begonnen voor ons zelf. Wij werkten ook zo hard. Ook mijn kinderen kregen het met de paplepel ingegoten. "Hard werken is goed en nodig!" Tot één van mijn jongens nog voor zijn dertigste zwaar ziek en depressief werd. Hij bracht ons allen aan het denken: is het vandaag nog nodig om tien tot vijftien uur per dag te werken? Kan ik dat mijn gezin wel aandoen?"

Heilige huisjes

Het idee in de familie van "wij doen het altijd zo". Dat zijn heilige huisjes. Dat kunnen uitspraken zijn als 'zand erover' en 'onze deur staat altijd open'. Of 'van hard werken is nog nooit iemand dood gegaan'. Maar ook bijvoorbeeld dat je dezelfde studie moet volgen als je ouders. Of dat je de zaak overneemt. Doe je dat niet, dan ben je 'ontrouw' aan je familie. Dat kan voor stress en problemen zorgen.

familiegeheimen

Soms gebeurt er iets en dan schaamt je je dood. Je doet alsof er niets aan de hand is. Je praat er niet over. Je bewaart de lieve vrede. Door het zwijgen kunnen je (klein)kinderen problemen krijgen. Het is belangrijk om verhalen wel te vertellen. Deel goede en slechte dingen met je (klein)kinderen.

Wees blij met wat je hebt

Je moet altijd eerlijk zijn

Doe altijd je best

Doe maar gewoon, dan doe je gek genoeg

Hard werken is goed voor je

Wie voor een dubbelkje geboren is, wordt nooit een kwartje

Stel niet uit

Dat hoort nou eenmaal zo

Afspraak is afspraak

Eerst sparen en dan pas kopen

We hangen de vuile was niet buiten

Wij komen altijd op tijd

Houd altijd spaargeld achter de hand

Zand er over

Denk altijd aan anderen