



## E-book Mythen in een gezin

Praktijk META  
**Mythen in een gezin**

Mythen zijn irreële en daardoor onhaalbare opvattingen en verwachtingen over hoe gezinsleden zich zouden moeten gedragen. Indien deze niet als zodanig worden herkend en ontmaskerd, kunnen ze ‘verborgen agenda’s’ vormen die de open communicatie en daarmee het probleemoplossend vermogen van het gezin als geheel in de weg staan, met als gevolg conflicten, escalerende ruzies of helemaal geen communicatie meer. Omcirkel de mythen die in jullie gezin een rol spelen:

Om te beginnen kan de volgende mythe een geslaagde gezinstherapie in de weg staan:

- 1) “We komen er zelf wel uit; Gezinstherapie is overdreven en overbodig.”

Feit: ‘Als je altijd zult doen wat je altijd gedaan hebt, zul je weer krijgen wat je al gekregen hebt.’ Je kunt beter **iets nieuws proberen en daadwerkelijk veranderingen doorvoeren** dan afwachten en meer van hetzelfde krijgen! Iedereen heeft er baat bij dat er meer harmonie in het gezin zal zijn.

Andere mythen zijn:

- 2) Alleen ouders hebben assertieve rechten, zoals het recht op respect, eerlijkheid en openheid.

Feit: **Respect kan alleen wederzijds zijn**; Je kunt respect niet afdwingen.

- 3) Het is de ‘taak’ van de ouder(s) om regels op te stellen en het is de ‘taak’ van het kind om te gehoorzamen.

Feit: **Ouders hebben een voorbeeldfunctie** en dienen zich zelf ook zoveel mogelijk aan hun eigen regels te houden.

- 4) Regels dienen altijd en perfect te worden opgevolgd.

Feit: **Regels dienen de mens** en niet andersom, en perfectie is onmenselijk. De intentie is belangrijker dan het resultaat.

- 5) Als kinderen maar gewoon luisteren, dan komt het wel goed.

Feit: **Als ouder dien je een kind te begeleiden naar volwassenheid**, en niet te ‘drillen’ of aan je te onderwerpen. Ze hebben recht op een eigen stem zodat ze hun behoeften kunnen uiten.

- 6) De meningen van de ouder(s) zijn belangrijker dan die van het kind.

Feit: **Ieders stem dient te worden gehoord**, en ieders visie dient te worden gezien.

- 7) Een ouder mag zonder overleg met de andere ouder willekeurig nieuwe regels opleggen.

Feit: Dit dient altijd in **samenspraak** te gebeuren, zodat er duidelijkheid en veiligheid geboden kan worden aan het kind.

- 8) Door te zeuren en te klagen worden doelen bereikt.

Feit: Zeuren en klagen zijn disfunctioneel. **Zet klagen om in vragen** en oefen je in de feedbackregels.

- 9) Of er is vertrouwen of het is er niet.

Feit: **Vertrouwen zal groeien** als ieders assertieve rechten zullen worden geëerbiedigd.

- 10) Excuses aanbieden betekent gezichtsverlies en ondermijnt het gezag.

Feit: **Je welgemeende excuses aanbieden is een teken van karakter** en volwassenheid en erkent de individualiteit en de waarde van de ander.

Welke mythen spelen nog meer een rol in jullie gezin?

.....  
.....  
.....