

## 4 De gezinsvergadering

*Bovenstaande is erop gericht om te komen tot een prettig evenwicht waarbij je als gezin samen dingen doet en je ook letterlijk en figuurlijk ruimte voelt om even je eigen "tijd en soms ook plek" te mogen innemen. Bovenstaande punten en gedachten kunnen hierbij helpen. Als het gaat over 'choose your battles' dan is de idee om door de dagen heen voor jezelf als ouders een of twee aspecten eruit te pikken in de opvoeding van je kinderen die voor jou echt anders moeten of niet kunnen. Dit maakt je inzet duidelijk voor je kind en beperkt wederzijdse frustratie en het oplopen van de spanning binnen het gezin.*

*Het structureel inlassen van een gezinsvergadering kan het gezin helpen om ieders stem gehoor te geven en eventuele onderhuidse irritaties te voorkomen. Wanneer je kijkt naar ontwikkelingsfasen van kinderen, denk aan bijvoorbeeld de puberteit dan is het het meest efficiënt om een gezinsvergadering zo'n 20 minuten te laten duren. Waarbij een wekkertje het eindsignaal aangeeft. Het rouleren van de voorzitter waarbij ook de kinderen voorzitter zijn geven de ideeën van de kinderen een plek en positie in het gezin. Dit alles weer gericht op veerkracht vergroting, versteviging in de kwaliteit van de onderlinge gehechtheid. Waarbij we vanuit onderzoeken en ervaring zoals die van het NJI en de ombudsvrouw weten dat het belangrijk is dat we steeds de volwassenen willen uitnodigen om de stem van de kinderen en jongeren een plek en positie te geven in het nadenken over het "coronabeleid". Om hiermee ook samenwerking en draagvlak tussen de generaties te bevorderen. Dit fenomeen geldt eigenlijk altijd in gezinstherapie. Kinderen hebben veel wijsheid over hun situatie. Waarbij bekend is dat je eigenlijk al vanaf het tweede, derde levensjaar met ouders en kinderen in gesprek kunt gaan (Andolfi 1978). Je kunt hierbij gebruik maken van het door de kinderen laten maken van een gezinstekening. Wat niet wil zeggen dat je de kinderen als ouders, opvoeder altijd hun zin hoeft te geven.*